

Watch Me Play!

Petit guide rapide à l'usage des parents et des soignants

Watch Me Play! est un outil simple permettant aux parents et aux soignants d'aider leur bébé ou les enfants de moins de huit ans. Cet outil vous aidera à mieux connaître votre bébé ou votre enfant et à apprécier les moments que vous passerez ensemble.

Les bébés et les jeunes enfants ont besoin d'attention pour se développer - tout comme les plantes ont besoin du soleil ! Le fait d'avoir toute votre attention, même durant un court instant, contribue à l'apaisement de votre enfant.

Le jeu peut aider votre enfant à dialoguer avec vous et à développer des compétences nécessaires à sa croissance. Lorsque vous parlez avec votre enfant de son jeu, vous l'aidez à donner un sens au monde, vous lui montrez que ses idées sont importantes et vous contribuez au développement de son langage.

Il vous suffit de quelques jouets ou matériels simples, de lui accorder du temps et d'avoir une personne avec qui parler du jeu de votre enfant. Ces cinq étapes ont pour objectif de vous aider, votre enfant et vous, à profiter du temps passé ensemble :

- 1 Démarrer
- 2 Laisser votre enfant mener le jeu
- 3 Regarder votre enfant jouer
- 4 Parler avec votre enfant de son jeu
- 5 Parler avec un autre adulte du jeu de votre enfant

1 Démarrer

Déterminez une période de temps où vous pouvez accorder à votre bébé ou à votre enfant toute votre attention, pendant 5, 10 ou 20 minutes. Commencez d'abord par un bref laps de temps. Même cinq minutes sont suffisantes. Sélectionnez 5 ou 6 jouets, livres ou objets. Si votre enfant lance des objets qui pourraient se casser ou lui faire mal, utilisez des jouets souples.

Éteignez les téléviseurs, les ordinateurs et les téléphones et rangez les jouets à piles ou électroniques au court de la séance Watch Me Play! Commencez avec des jouets simples laissant votre enfant utiliser son imagination :

- Des boîtes, des récipients, des cuillères en plastique ou en bois
- Des poupées de bébé, des ours en peluche, des jouets souples, des petites poupées en bois
- Des jouets d'animaux, de trains, de voitures ou de bateaux
- Une couverture et un coussin
- Des balles souples
- De la pâte à modeler
- Un jouet téléphone, un service à thé en plastique
- Des feuilles vierges, des crayons de couleur ou des feutres
- De la peinture au doigt ou de la peinture et des pinceaux
- Des imagiers ou des livres en tissu

Si vous ne savez pas exactement ce qui convient à l'âge de votre enfant ou ce qui est sans danger pour lui, parlez-en à un professionnel de la santé, à un employé de crèche ou à tout autre professionnel qui connaît votre enfant. Asseyez-vous confortablement avec votre bébé, ou sur le sol ou près de votre enfant. Annoncez à votre enfant combien de temps vous allez le regarder jouer.

Aidez votre enfant à se préparer pour la fin de la période Watch Me Play! - chantez une chanson ensemble pour aider votre enfant à passer à une nouvelle activité, ou annoncez ce que vous allez faire ensuite. Montrez-lui où vous rangez ses jouets pour la séance suivante.

2 Laisser votre enfant mener le jeu

Laissez votre bébé ou votre enfant jouer en toute liberté et faire ses propres choix. Laissez-le découvrir tous les jouets et les utiliser comme bon lui semble, à condition que l'activité ne présente aucun danger.

Laissez votre bébé faire une pause de temps à autre. Laissez à votre enfant le temps de regarder autour de lui et de vous regarder.

Essayez de ne pas donner de leçons ou de reprendre votre enfant au cours de la séance Watch Me Play! Attendez que votre enfant vous demande de participer à son jeu. Si votre enfant vous demande de participer, essayez de le suivre plutôt que d'imposer vos propres idées. Le rangement doit se faire à la fin de la séance Watch Me Play!

3 Regarder votre enfant jouer

Au cours de la séance Watch Me Play!, accordez toute votre attention à votre bébé ou à votre enfant. Faites-vous une idée de ce que veut votre bébé en attendant de voir où se dirige son regard. Voir ce que votre bébé regarde peut vous permettre de comprendre ce qui l'intéresse à cet instant précis. Lorsque votre bébé détourne le regard ou commence à pleurer, il a peut-être besoin de faire une pause.

Montrez de l'intérêt pour tout ce que votre enfant choisit de faire. Le fait de regarder votre visage ou de vous toucher, de déplacer des jouets ou de les cacher sont autant de types de jeux que vous pouvez aborder avec votre bébé ou votre enfant. En jouant, les enfants répètent souvent les mêmes choses - observez ce que fait votre enfant.

Efforcez-vous de ne pas interrompre votre enfant et n'utilisez pas votre téléphone. Regardez ce qui se passe lorsque votre enfant joue. Remarquez comment il ou elle vous répond.

4 Parler avec votre enfant de son jeu

Discutez avec votre enfant de ce qu'il fait. Reproduisez les sons émis par votre bébé, en ajoutant de temps à autre de nouveaux sons. Répondez également aux sourires de votre bébé en souriant ou en montrant du plaisir ou de la surprise. Parlez de ce que votre bébé regarde : « Veux-tu regarder dehors ? »

Montrez votre intérêt en souriant et en parlant avec votre bébé ou votre enfant de ses activités. Laissez des silences pour donner à votre enfant le temps de réfléchir ou simplement d'attendre la prochaine idée.

5 Parler avec un autre adulte du jeu de votre enfant

Les jeux d'enfants peuvent être ludiques, mais ils peuvent aussi être parfois difficiles à observer. Le fait de parler du jeu de votre bébé ou de votre enfant avec un autre adulte peut vous aider à mieux observer et apprécier le jeu avec votre enfant. Cet adulte peut être

un membre de la famille ou un ami, ou encore un professionnel de la santé, un médecin généraliste, un employé de crèche ou tout autre professionnel qui connaît votre enfant.

Si vous êtes inquiet pour votre enfant, essayez de voir ce qui se passe lorsqu'il joue. Vos observations peuvent nous aider à déterminer le type de soutien supplémentaire dont votre enfant pourrait bénéficier. Le fait de parler de ce que vous ressentez lorsque vous regardez votre enfant jouer peut vous aider à mieux comprendre le comportement de votre enfant.

POINTS CLÉS

- Regarder votre enfant jouer peut favoriser les liens affectifs
- Jouer librement aide votre enfant à se développer et à acquérir des connaissances
- Montrer votre intérêt aide votre bébé ou votre enfant à se concentrer
- Les adultes qui raisonnent ensemble aident l'enfant à se sentir en sécurité

TÉMOIGNAGES DE PARENTS ET DE SOIGNANTS :

« Je peux rentrer chez moi et le faire dès aujourd'hui. »

« Cela a pris un certain temps avant de pouvoir faire la différence, mais j'ai constaté de nombreux changements. »

« Je sais quand mon bébé est prêt à jouer et quand il a besoin d'une pause ou d'un câlin. »

« Il est désormais plus calme quand on joue de cette façon. »

« Elle regarde davantage et s'exprime plus. »

« Je comprends pourquoi il est important de simplement être avec elle. »

« J'ai davantage confiance en moi. »

« Ma fille est plus souriante. »

Nous remercions les familles et les praticiens pour leurs commentaires sur **Watch Me Play!** et la Tavistock Clinic Foundation pour son financement du développement du programme.

Ce document peut être conservé et partagé par les parents et les professionnels du secteur pour leur usage personnel.

Pour de plus amples documents et traductions, veuillez vous rendre à l'adresse suivante :

<https://tavistockandportman.nhs.uk/watch-me-play>

Si vous avez des questions ou des commentaires sur la traduction ou l'adaptation de ce document pour votre service, veuillez contacter : jwakelyn@tavi-port.nhs.uk

Wakelyn, J. (2022) *Watch Me Play! Informations pour les parents et les soignants, (Manuel du WMP Version 3)* <https://tavistockandportman.nhs.uk/watch-me-play>

©Jenifer Wakelyn 2022