MINISTÈRE
DE LA SANTÉ, DES FAMILLES,
DE L'AUTONOMIE
ET DES PERSONNES HANDICAPÉES

Liberté
Égalité
Fraternité

Haut-commissaire
à l'Enfance

GUIDE

LES CLÉS DE L'ENFANCE
0 - 3 ans

JUIN 2026

codes
Comité départemental d'éducation pour la santé
ALPES-MARITIMES

Clefs parentalité PSFP
Programme de Soutien aux Familles et à la Parentalité

ÉDITO DE LA HAUTE-COMMISSAIRE À L'ENFANCE

Chers parents,

Accueillir un enfant est une aventure unique, faite de joies, de découvertes, mais aussi de doutes et de questions. Dès les premiers instants, vous devenez un repère essentiel pour votre enfant. Vous allez l'accompagner dans ses besoins, ses émotions, son développement.

Entre 0 et 3 ans, chaque jour compte : c'est une période importante où se tissent les liens, où s'éveillent la curiosité, la confiance et la sécurité affective de votre enfant. Vous allez pouvoir l'accompagner dans ses premières découvertes et ses premiers apprentissages qui sont tellement importants pour la suite !

En complément du **carnet de santé**, outil indispensable sur les besoins fondamentaux du bébé (soins, nutrition, sommeil), ce guide a été conçu pour vous accompagner dans cette belle responsabilité.

Il rassemble des informations fiables, des conseils pratiques et des ressources utiles pour soutenir votre rôle de parent, dans le respect de votre histoire, de vos valeurs et du rythme propre de votre enfant.

Parce qu'aucun parent n'a à être parfait, mais que chacun mérite d'être soutenu, parce qu'aucun parent ne doit se sentir seul, je souhaite que ce guide soit une main tendue - à la fois rassurante et concrète - tout au long des premiers pas de votre enfant et des vôtres comme parents.

Je vous adresse mes félicitations pour l'arrivée de cet enfant et mes encouragements pour le chemin qui s'ouvre devant vous.

Sarah El Haïry,
Haute-commissaire à l'Enfance

ÉDITO DE LA VICE-PRESIDENTE DU CODES 06

Accompagner son enfant avec confiance et tendresse

Chers parents,

Bébé est là ! Mystérieux et merveilleux, et les questions concrètes se bousculent.. Comment le tenir, le nourrir, le faire dormir, calmer ses colères..

Être parent, c'est commencer un long voyage.. avancer à tâtons, porté par l'amour.

Bébé s'éveille au monde quand il est entouré de douceur et d'attention au quotidien. Ces petits gestes répétés – porter, parler, écouter, rassurer – l'aident à se sentir en confiance et nourrissent le développement de son cerveau.

Il n'est pas nécessaire d'être parfait, d'avoir un emploi du temps minuté. Il est logique de demander de l'aide : les contraintes du monde moderne et les recommandations multiples sont des sources de stress pour les parents.

C'est pourquoi depuis 20 ans notre association développe le Programme de Soutien aux Familles et à la Parentalité* , ou PSFP, destiné à renforcer la confiance en soi des parents, et à valoriser leurs compétences parentales.

Au travers d'ateliers menés par des professionnels bienveillants, hautement qualifiés, il offre un espace d'échanges et de soutien, où les parents partagent leurs expériences. PSFP fournit connaissances et repères pour mieux comprendre les besoins des enfants et répondre aux situations du quotidien.

Ce programme est le vôtre et se préoccupe aussi de votre bien-être. Un parent bien dans sa peau et soutenu, c'est un parent disponible et aimant. C'est avant tout ce dont votre bébé a besoin.

*PSFP est un programme évalué et validé par Santé publique France

Corinne Roehrig
Vice-Présidente du Codes 06

L'ESSENTIEL

en quelques mots

Pour grandir sereinement, prendre confiance en lui et devenir curieux d'apprendre, votre enfant a besoin durant les trois premières années de sa vie :

de votre attention, de votre compréhension et de vos soins pour construire une relation sécurisante

de nombreux échanges : lui sourire, lui parler (nommer et expliquer ce qu'il vit), lui raconter des histoires et lui chanter des chansons

de jouer, manipuler des objets, bouger et explorer son lieu de vie sans dangers

d'être éduqué sans violence

d'être protégé des écrans

POUR EN SAVOIR PLUS

SOMMAIRE

Votre enfant !

Pour grandir, s'épanouir et apprendre votre enfant a besoin :

- de construire une relation sécurisante
- d'échanges au quotidien
- de jouer, d'agir sur le monde et de l'explorer
- d'un environnement sécurisé

Pour préserver la santé de votre enfant, il est important :

- de l'éduquer sans violence
- de le protéger des effets négatifs des écrans

Et vous ?

Vous êtes soutenus et accompagnés :

- en cas de "baby blues" ou de dépression post-partum
- par un réseau de professionnels de l'enfance à votre écoute
- par des informations claires et fiables mises à votre disposition

VOTRE ENFANT !

Pour grandir, s'épanouir et apprendre, votre enfant a besoin de construire une relation sécurisante

Qu'est-ce qu'une relation sécurisante ?

Dès la naissance votre bébé a bien sûr besoin que vous répondiez à ses premiers besoins (boire, manger, dormir) mais pas seulement.

Il a également besoin d'attention, de compréhension et de sécurité affective.

Cette relation unique que vous allez créer avec lui va lui permettre de grandir en confiance !

Pourquoi ?

Le bébé a besoin de créer des liens d'attachement, de se sentir en sécurité et compris, d'être consolé et de pouvoir explorer son environnement en confiance. Son cerveau, encore inachevé, va garder des traces durables et positives de vos échanges durant les premiers mois.

Quelles émotions ?

Entre 0 et 3 ans, votre enfant ressent déjà les principales émotions (joie, tristesse, colère, peur, surprise..) qu'il a du mal à reconnaître et à gérer. C'est normal. Grâce à vous, il va apprendre à le faire petit à petit.

Pourquoi ?

Les émotions du bébé sont un premier langage : elles lui permettent d'exprimer ses besoins, de communiquer avec vous et de construire peu à peu sa compréhension du monde. Une partie de son cerveau, le cortex préfrontal, n'est pas encore assez mature pour lui permettre de se contrôler à tout moment. Lorsqu'il pleure, il a besoin d'être rassuré, câliné et réconforté.

Nouer une relation sécurisante avec votre enfant lui permettra de se sentir compris et rassuré.

Pour grandir, s'épanouir et apprendre, votre enfant a besoin d'échanges au quotidien

Quels échanges ?

Les échanges sont indispensables au développement de votre enfant.
Il a besoin d'échanger des regards avec vous et des sourires.

Il est également essentiel de lui parler. Vers cinq ou six mois de grossesse, il entend les voix de son entourage proche. Il perçoit les intonations et les émotions. Les échanges par le langage sont indispensables à son développement.

Pourquoi ?

Vos sourires et vos paroles le rassurent, renforcent votre lien, captent son attention et vont lui permettre d'entrer dans le langage oral et la pensée.

Chaque jour, vous pouvez lui parler simplement de ce que vous faites, lui chanter des chansons, lui raconter des histoires et mettre des mots sur ses émotions pour lui montrer que vous cherchez à le comprendre. Par exemple : « tu pleures, je crois que tu as faim ».

Progressivement vous pourrez lui proposer des petites activités logiques et mathématiques (jouer à reconnaître des formes simples et à compter ensemble des petites quantités..). Ça l'aidera beaucoup !

Vous pouvez avoir l'impression que votre enfant ne comprend pas exactement ce que vous lui dites, mais il comprend vos intentions.

Très vite vous le verrez regarder vos lèvres et un peu plus tard essayer de vous imiter avec ses premières vocalises.

En parlant beaucoup à votre enfant, vous l'aidez à entrer à son tour dans le langage et la pensée.

Pour grandir, s'épanouir et apprendre, votre enfant a besoin de jouer, d'agir sur le monde et de l'explorer

Au fil des mois, votre enfant va commencer à saisir les objets, les manipuler. Il va bouger de plus en plus et explorer son espace proche. C'est très important pour son développement.

Jouer

Il n'y a pas besoin de grand-chose pour jouer avec votre enfant, dedans ou dehors. En plus d'être un moment agréable passé avec lui, le jeu permet à votre enfant de développer ses sens, son imagination et son vocabulaire.

Agir

Votre enfant a besoin de manipuler des objets (peluche, biberon, cuillère..) et de réaliser des actions de plus en plus complexes : remplir-vider, ouvrir-fermer, allumer-éteindre, empiler-faire tomber, cacher-montrer, monter- démonter..

Explorer

Votre enfant a aussi besoin de bouger, de se déplacer, de profiter de sorties dans la nature ou dans un square. Dans un environnement sécurisé, il pourra se déplacer (à quatre pattes, sur le ventre..) et, avec l'acquisition de la marche, il commencera à grimper, sauter, ramper, glisser, danser et courir.

Pourquoi ?

Jouer, manipuler des objets, explorer le monde et bouger permet à l'enfant de prendre confiance en lui, de s'approprier son propre corps et l'efficacité de ses gestes. Bouger lui permet d'apprendre car le mouvement stimule le cerveau.

Votre enfant a besoin de bouger. Vos encouragements le feront progresser et lui permettront d'enrichir son vocabulaire.

Pour grandir, s'épanouir et apprendre, votre enfant a besoin d'un environnement sécurisé

Attention à la sécurité

En sécurisant votre logement, vous adoptez les bons réflexes pour éviter les accidents (chutes, brûlures, ingestion, étouffement, électrocution, déshydratation, hypothermie et noyade).

Pourquoi ?

Bien des accidents peuvent être évités simplement : ne pas positionner votre enfant en hauteur sans surveillance, ne pas le laisser à proximité d'une source de chaleur, ranger les produits ménagers en hauteur, adapter la taille des objets à son âge, sécuriser les prises électriques, ne jamais le laisser seul dans son bain ou dans la voiture. Un regard dans le rétroviseur avant d'en sortir vous aidera à ne pas l'oublier..

L'espace

Privilégier un lieu de vie serein qui protège et sécurise votre enfant. Il est aussi important qu'il ait des espaces et des objets à lui : lit, jouets (chambre si possible).

Pourquoi ?

Avoir son propre espace et quelques objets le rassure et l'aide à prendre conscience de lui-même.

Et le temps

Favoriser la régularité des activités (tétée, biberon, change, jeux, bain, coucher) et des petits rituels (jouer dans le bain, lire une histoire, chanter des chansons au moment du coucher..).

Pourquoi ?

Ces repères dans le temps sécurisent votre enfant, l'aident à gérer la frustration et l'absence.
Ils lui permettent progressivement d'anticiper ce qui va se passer.

En découvrant son espace de vie et l'organisation des journées, votre enfant crée des repères solides qui le rassurent.

Pour préserver la santé de votre enfant, il est important de l'éduquer sans violence

Ne jamais secouer votre bébé !

Si votre enfant pleure beaucoup et que vous sentez que vous perdez patience ou que vous êtes à bout de nerfs, posez votre enfant sur le dos dans son lit - il sera en sécurité - et prenez quelques minutes pour souffler ou demander de l'aide à un proche ou à un professionnel.

Pourquoi ?

Le cerveau de votre bébé est si fragile que le secouer peut entraîner un handicap à vie ou même sa mort.

Un enfant doit être éduqué sans violence.

Quel que soit le comportement de votre enfant, la violence n'est pas la bonne réponse. Elle nuit au développement de son cerveau et à son équilibre psychique.

Pourquoi ?

Votre enfant a besoin de se sentir aimé, écouté et en sécurité pour bien se développer.

Les gestes ou paroles violents (comme les fessées, les gifles, les cris, les menaces ou les mots dévalorisants) peuvent le blesser, lui faire peur et nuire à sa confiance en lui et en vous. Ils ne lui permettent pas de comprendre ce qui est bien ou non. Si vous vous autorisez des gestes violents, votre enfant aura tendance à vous imiter.

La violence n'est jamais la bonne solution avec votre enfant !

Si vous pensez qu'un enfant est en danger, appelez le 119 !

Pour préserver la santé de votre enfant, il est important de l'éduquer sans violence

Quelles règles pour votre enfant ?

Eduquer sans violence, ce n'est pas tout laisser faire. Il est nécessaire de poser des limites claires avec calme et fermeté et de les respecter.

Autour de 9 à 12 mois, votre enfant commence à comprendre que lorsque vous lui dites « non » avec un ton ferme, vous posez une limite. Mais bien sûr, il lui faudra encore du temps pour l'accepter et gérer la frustration.

Lorsque vous dites « non » à votre enfant, il ne le perçoit pas comme un manque d'amour de votre part, au contraire !

Pourquoi ?

Le « non » le rassure et lui indique que vous le protégez.

Si vous posez un cadre bienveillant, que vous expliquez les règles, que vous encouragez votre enfant et valorisez ses progrès, il apprendra à gérer ses émotions, à respecter les autres et à coopérer.

Poser un cadre bienveillant, expliquer les règles, encourager votre enfant et valoriser ses progrès lui permet d'apprendre à gérer ses émotions, à respecter les autres et à coopérer.

Pour préserver la santé de votre enfant, il est important de le protéger des effets négatifs des écrans

PAS D'ÉCRAN AVANT 3 ANS

Pourquoi ?

Avant trois ans, le cerveau de votre enfant se développe très rapidement. Il a besoin d'expériences réelles et d'interactions : toucher, bouger, parler, regarder les visages, jouer avec les autres.

Les écrans (télévision, tablette, téléphone) peuvent perturber ce développement, car ils remplacent les vrais échanges. Une exposition aux écrans à cet âge est déconseillée car elle peut nuire à l'acquisition du langage, au développement moteur et psychologique, perturber le sommeil et entraîner des problèmes de vue.

Et si votre enfant regarde un écran, votre présence est nécessaire pour lui expliquer ce qu'il voit et mettre des mots sur ce qu'il ressent.

Quelles activités à la place ?

Il vaut mieux privilégier les jeux, les histoires, les chansons, les activités manuelles, les sorties (nature, bibliothèque, musée..) et les moments partagés en famille.

Votre rôle

Bien sûr, il est tentant de donner un téléphone à son enfant dans les transports ou dans une salle d'attente pour qu'il soit calme mais il est normal qu'il bouge et s'exprime. Il est préférable de lui lire un livre, de lui donner des feutres ou de jouer avec avec lui.

On vous invite aussi à réduire votre propre temps d'écran en sa présence pour rester disponible et renforcer vos liens.
Attention ! Les images que vous regardez peuvent être inadaptées à son âge, soyez vigilants.

Les écrans nuisent au bon développement de votre enfant avant 3 ans. Préférez les moments partagés, les sorties, les échanges et les jeux.

ET VOUS ?

Vous êtes soutenus et accompagnés en cas de “baby-blues” ou de dépression post-partum

De quoi s’agit-il ?

Le “baby blues”

Après l’accouchement, vous pouvez ressentir une grande fatigue, de la tristesse, de l’anxiété ou une impression de ne pas y arriver. Ces symptômes sont fréquents, peuvent durer quelques jours et disparaissent le plus souvent d’eux-mêmes.

La dépression post-partum

Si ces sentiments durent plus longtemps ou deviennent trop lourds, c’est peut-être une dépression post-partum. Il est important d’en parler à vos proches et à un professionnel de santé qui vous aidera à retrouver un meilleur équilibre, à vous sentir bien avec votre bébé.

Pour vous aider :

- Des professionnels de santé autour de vous : médecins, sages-femmes, infirmières, psychologues, maisons des 1000 premiers jours...

- De nombreuses associations qui s’occupent de vous. Vous pouvez les retrouver sur une carte interactive proposée par l’association Le sel dans le café : leseldanslecafe.fr.

Si vous vous sentez tristes ou épuisés, ne restez pas seuls.
Ce n’est pas de votre faute.
Des professionnels de santé et des associations sont là pour vous.

Vous êtes soutenus et accompagnés par un réseau de professionnels à votre écoute

Devenir parent apporte du bonheur mais il est normal de se poser des questions et d'avoir besoin d'accompagnement.

Un réseau de professionnels expérimentés est là pour répondre à vos besoins.
N'hésitez pas à les contacter !

Des soignants, notamment :

- Les centres des services départementaux de la Protection Maternelle et Infantile (PMI) dédiés à la santé de votre enfant et à votre écoute
- Des médecins généralistes, des pédiatres et tous les médecins spécialistes de la petite enfance
- Des sages-femmes
- Des kinésithérapeutes
- Des psychologues
- Les Instituts de la parentalité présents dans 10 villes françaises institut-parentalité.fr
- Les Cercles de Parents pour échanger avec une infirmière puéricultrice sites.google.com/view/datescerclesdeparents

Des espaces d'accueil, notamment :

- La mairie peut vous orienter en fonction de vos besoins
- Les centres sociaux
- Les maisons de quartier
- Les Lieux d'Accueil Enfants-Parents (LAEP) pour rencontrer des professionnels, d'autres parents et participer à des ateliers parents-enfants - à retrouver sur caf.fr
- Les maisons des 1000 premiers jours : www.eduensemble.org
- L'Union départementale des associations familiales : unaf.fr
- L'école des parents et des éducateurs : epe-idf.com

Des lignes téléphoniques d'écoute, notamment :

- Service National d'Accueil Téléphonique de l'Enfance en Danger - **119**
- E-enfance - **3018**
- Allo, parents en crise **0 805 382 300**
- Allo parents bébé **0800 00 3456**
- Allo Parlons d'Enfants **02 99 55 22 22**

Et de nombreuses autres associations près de chez vous !

Vous êtes soutenus et accompagnés par des sites et des applications fiables qui vous informent

Notamment

Le site de Santé publique France : 1000-premiers-jours.fr et son application

- Pour vous accompagner de la grossesse aux 2 ans de votre enfant.

Le site de l'Assurance Maladie : ameli.fr

- Pour des informations sur votre suivi médical et celui de votre enfant.

Les sites des Allocations Familiales : caf.fr et monenfant.fr

- Pour connaître vos droits et les aides de la CAF, les services de soutien à la parentalité et les modes d'accueil près de chez vous.

Le site de la MSA : msa.fr

- Pour vous informer sur l'ensemble de vos droits liés à l'arrivée de votre enfant.

Le site Je protège mon enfant : jeprotegemonenfant.fr

- Pour connaître les risques de l'exposition des enfants aux écrans.

Le site de l'UNICEF : unicef.fr

- Pour des informations sur le développement de l'enfant et des conseils aux parents.

La chaîne YouTube de l'association Papoto - Parentalité pour tous

- Pour consulter de courtes vidéos en plusieurs langues sur l'éducation du jeune enfant.

Le site ministériel Solidarites.gouv.fr

- Pour trouver en complément de ce guide le nom :

1. de sites Internet qui permettent la mise en relation avec des professionnels de santé
2. d'applications de suivi de la grossesse et des premières années de votre enfant.

EN CONCLUSION

Devenir parent, c'est grandir avec chacun de ses enfants.

Chaque sourire, chaque progrès, chaque découverte construit peu à peu votre relation et son développement.

N'oubliez pas : il n'existe pas de « bonne » façon d'être parent, seulement la vôtre, faite d'amour, d'attention et d'écoute. Entourez-vous, faites-vous confiance, et prenez soin de vous aussi - car un parent apaisé aide son enfant à s'épanouir et à apprendre !