

Informations et recommandations concernant les supports didactiques

Comment bouger avec son enfant



Un support destiné aux parents...

Les cinq fascicules *Comment bouger avec son enfant*¹ sont conçus pour les parents d'enfants entre 0 et 6 ans. Ils ont pour but d'encourager le mouvement au sein de la famille, favorisant ainsi la santé physique et mentale de l'enfant. Les jeux proposés cherchent à stimuler les interactions parents - enfants au quotidien, propices au développement psychomoteur.

... à l'usage des professionnel-le-s...

Les fascicules ont été initialement conçus comme un support à la consultation des professionnel-le-s des soins (pédiatres, sages-femmes, infirmières petite enfance, infirmières scolaires, infirmières de soins à domicile). Plus largement, ils sont à disposition de toutes et tous les professionnel-le-s qui ont la possibilité de promouvoir l'activité physique des petits enfants.

... pour une utilisation active...

Il est important de parler de mouvement aux parents. En effet, il est rare que cela soit un thème de préoccupation et que les parents abordent le sujet spontanément, contrairement à l'alimentation ou au sommeil. Il arrive même que l'activité physique soit perçue de manière négative, avec des enfants qui « bougent trop ». Ces fascicules constituent ici un outil pour aider les professionnel-le-s à dialoguer avec les parents, afin d'imaginer avec eux comment bouger avec leur enfant. La priorité est le dialogue ; l'utilisation des dépliants est optionnelle².

... et motivante

Il est recommandé de mener l'entretien dans un style motivationnel, ainsi qu'en s'appuyant sur la systémique familiale. Une description de ces démarches figure dans le document joint intitulé « Prise en charge thérapeutique centrée sur la collaboration »³. Il n'est pas nécessaire que le dialogue soit long ; quelques minutes peuvent suffire. Le plus important est de respecter les attitudes et les valeurs des parents autour de l'activité physique, reconnaître leurs difficultés, identifier les opportunités, et les aider à trouver leurs propres solutions.

¹ Les fascicules sont disponibles en téléchargement sur www.paprica.ch

² Les auteurs estiment préférable que les fascicules ne soient pas distribués systématiquement, ou en libre-service (par exemple en salle d'attente). Ils privilégient de proposer les fascicules de manière ciblée, quand cela a du sens pour les parents dans le déroulement d'une consultation ou lors d'un dialogue dans un autre contexte.

³ Soldini N, Peduzzi F, Miauton Espejo L. Promotion de l'activité physique en réseaux de soins. Manuel de référence à l'intention des professionnels de la petite enfance (0 - 6 ans). Lausanne: Hôpital de l'enfance de Lausanne, Société Suisse de Pédiatrie, Programme cantonal "Ça marche!", canton de Vaud, Promotion Santé Suisse; 2014, chapitre 7.

Informations complémentaires

Comment bouger avec son enfant est proposé en cinq déclinaisons : 0 – 9 mois, 9 – 18 mois, 18 mois – 2.5 ans, 2.5 – 4 ans, 4 – 6 ans. Cette progression respecte à la fois le développement psychomoteur de l'enfant et s'accorde au suivi usuel réalisé par les professionnel-le-s.

Les propositions de jeux, dans les pages centrales, sont organisées autour des principales difficultés rapportées par les parents pour bouger au quotidien (voir les titres de pages). Pour identifier ces barrières, des entretiens de groupes (focus groups) ont été organisés avec près de trente familles.

La plupart des jeux peuvent être réalisés à l'intérieur, avec peu d'espace et des objets ordinaires. Ce choix a été fait pour rendre le support adapté aux familles les moins favorisées, tout en offrant une base de mouvement simple et quotidienne pour les familles qui disposent d'opportunités supplémentaires. De manière générale, toutes les activités à l'extérieur sont à recommander, car l'activité physique y est corrélée positivement.

Le premier fascicule (0 – 9 mois) doit faire l'objet d'une attention particulière. En effet, les propositions de jeux sont organisées de haut en bas de la page en suivant le développement du bébé (approximativement : 0 – 3 mois, 3 – 6 mois, 6 – 9 mois). Il est important de rendre les parents attentifs à cette progression. De manière générale, ils doivent veiller à rester dans des situations adaptées aux capacités de leur bébé.

Les partenaires du projet PAPRICA Petite enfance souhaitent beaucoup de plaisir aux personnes amenées à utiliser ces supports et restent à disposition pour tout renseignement (paprica@unisante.ch).