



PLONGER AU COEUR DU BIEN-ÊTRE DES TOUT-PETITS :

pistes pour mieux comprendre leurs
besoins psychologiques

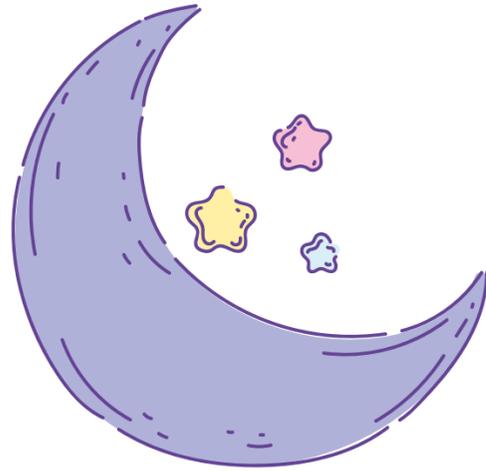
Catherine Cimon-Paquet, MSc
Candidat au doctorat en psychologie
Université du Québec à Montréal



UQÀM

Les différents besoins des

enfants



Physique :

Manger, dormir, bouger, propreté, avoir des vêtements appropriés à la température, être en sécurité

Psychologiques :

?



Favoriser le bien-être des *enfants*

Psychologie positive : s'intéresser à ce qui promeut le bien-être, en plus de ce qui prévient les problématiques liées à la santé mentale

Confiance en l'enfant : tout est déjà en eux, les parents *accompagnent* leur développement



Les trois besoins psychologiques

Autonomie

Compétence

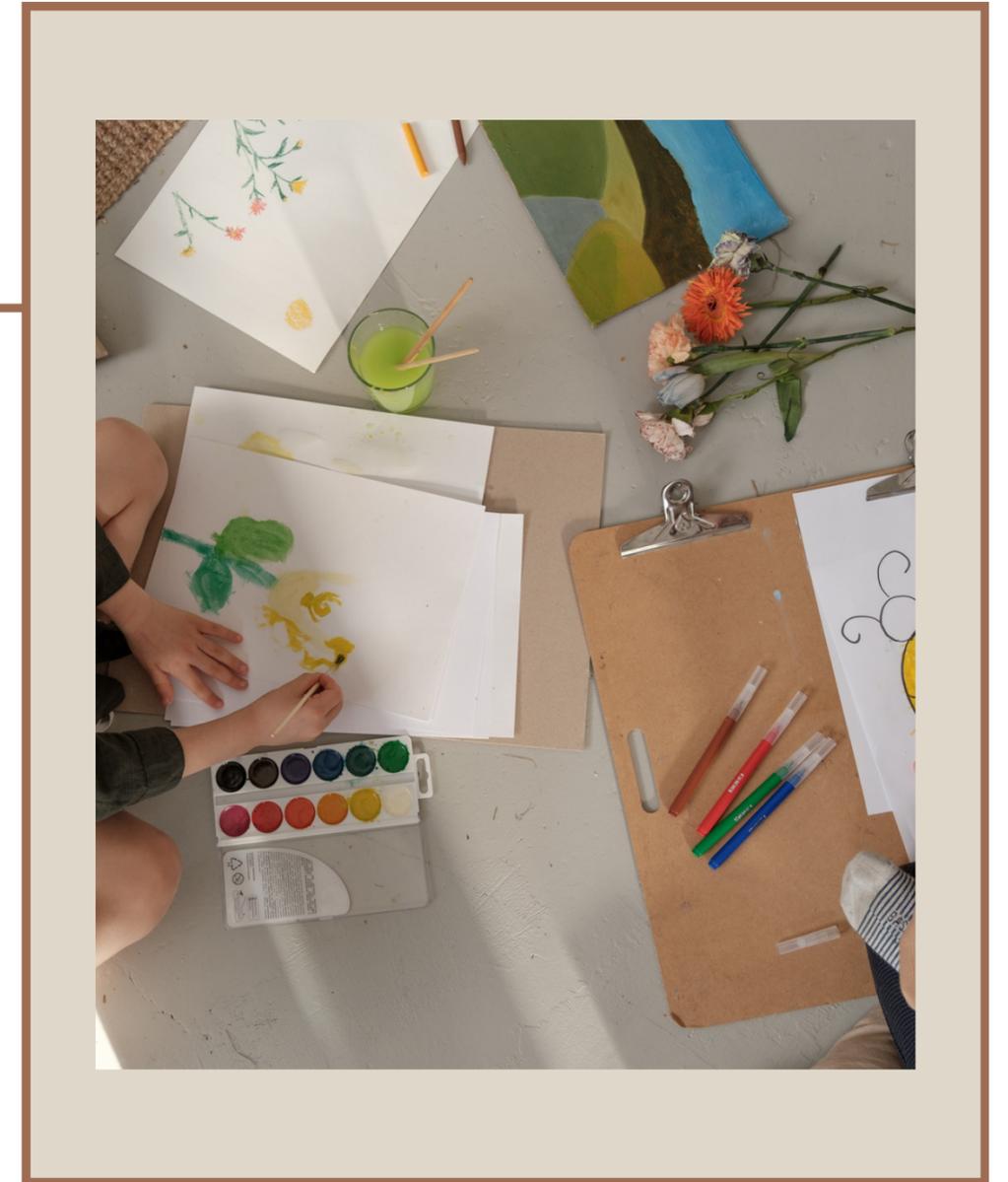
Connexion sociale (*relatedness*)

Autonomie

Le besoin de sentir que l'on a un certain pouvoir sur nos actions et nos choix

Motivation autonome : poser une action par intérêt et par plaisir OU plutôt parce que l'on trouve cela important

Différent de *l'indépendance*!



Joussemet et al., 2008; Ryan et Deci, 2017



Soutien à *l'autonomie*

Comportements qui permettent à l'enfant

- un pouvoir d'action
- de se sentir libre, authentique
- de faire ses propres choix



Soutien à l'autonomie

Ces 4 stratégies permettent de susciter la coopération de l'enfant, en plus de favoriser le développement de l'autorégulation et l'intériorisation des règles

Régulation externe → interne

p. ex., brosser ses dents !



Joussemet et al., 2008



Suivre les intérêts de l'enfant et offrir des choix

Favoriser les activités initiées par l'enfant et donner des choix à l'enfant lorsque c'est possible et opportun

- Encourager ses initiatives, l'exploration, sa participation *active*





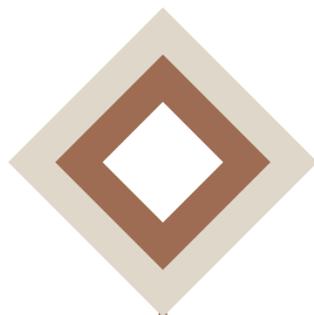
Reconnaître le vécu de l'enfant

Considérer son **monde intérieur**

Prendre sa perspective et valider ses émotions

P. ex., en écoutant attentivement, en nommant « *ohh tu l'aimais vraiment ton jouet...* »





Utiliser un langage facilitant

Éviter le langage contrôlant lors de demandes, qui met de la pression sur l'enfant

P. ex., « *tu dois, il faut que* »





Expliquer nos demandes

En expliquant **le rationnel** derrière nos demandes, l'enfant peut mieux comprendre *pourquoi* certaines règles sont importantes

P. ex., « *c'est important de se brosser les dents pour avoir une bouche bien propre!* »



Soutien à *l'autonomie*

Comportements varient selon le contexte

p. ex., **jeu**

vs

discipline





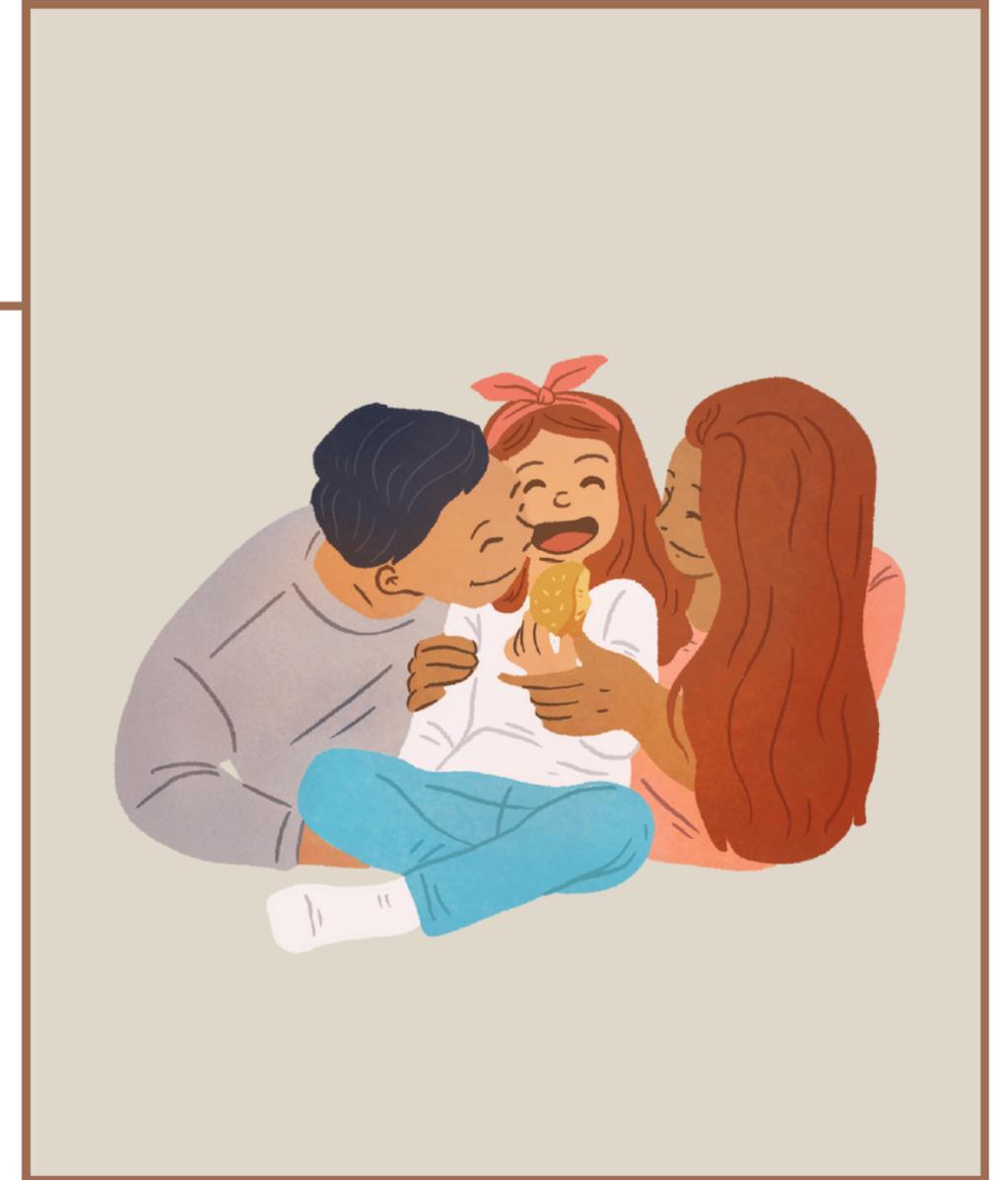
Soutien à *l'autonomie*

Associations avec

- la santé mentale
- la coopération de l'enfant
- la motivation
- le rendement scolaire au primaire
- le développement des fonctions exécutives

Compétence

Besoin fondamental de se sentir compétent.e, efficace et en mesure de réaliser des tâches qui représentent des défis !





Structure parentale

Fournir des attentes et des limites claires, de l'aide lorsque nécessaire et une rétroaction descriptive

p. ex., « la table n'est pas faite pour être dessinée »



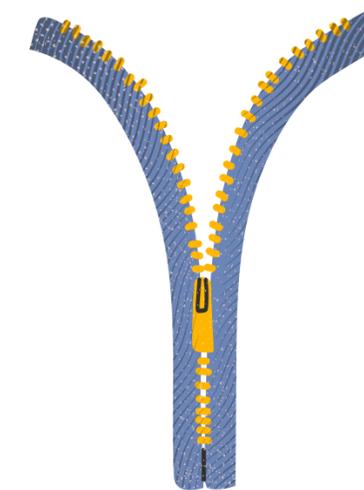
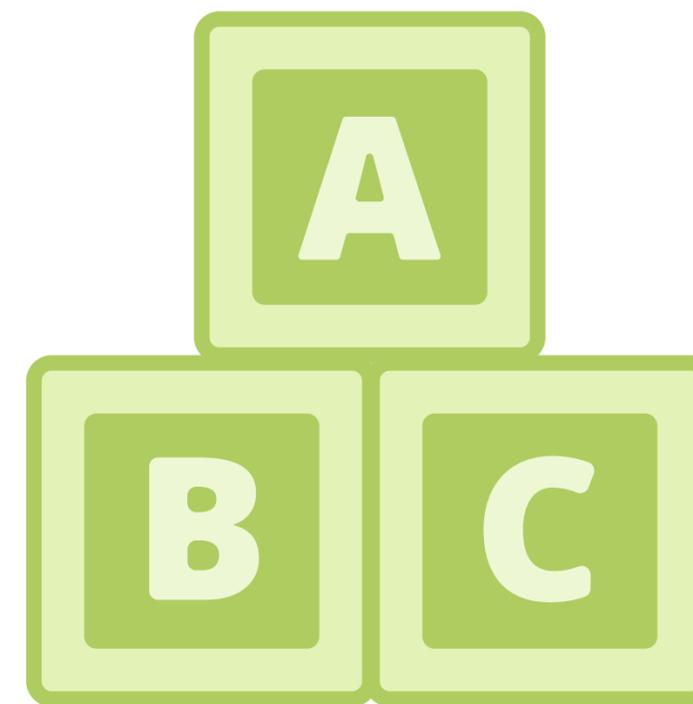


Adapter la tâche pour l'enfant

Zone proximale de développement : défi accessible

- Faire la base de la tour de blocs
- Débuter la fermeture éclair
- commencer par le pourtour du casse-tête

Formulation « *Parfois, ça aide quand...* »



Soenens et al., 2017



Rétroaction et compliments descriptifs

Décrire ce que l'enfant a accompli plutôt que de l'évaluer, lorsque demandé

P. ex., « Je vois beaucoup de couleurs dans ton dessin, tu t'es concentré.e pour faire des lignes bien droites ! »



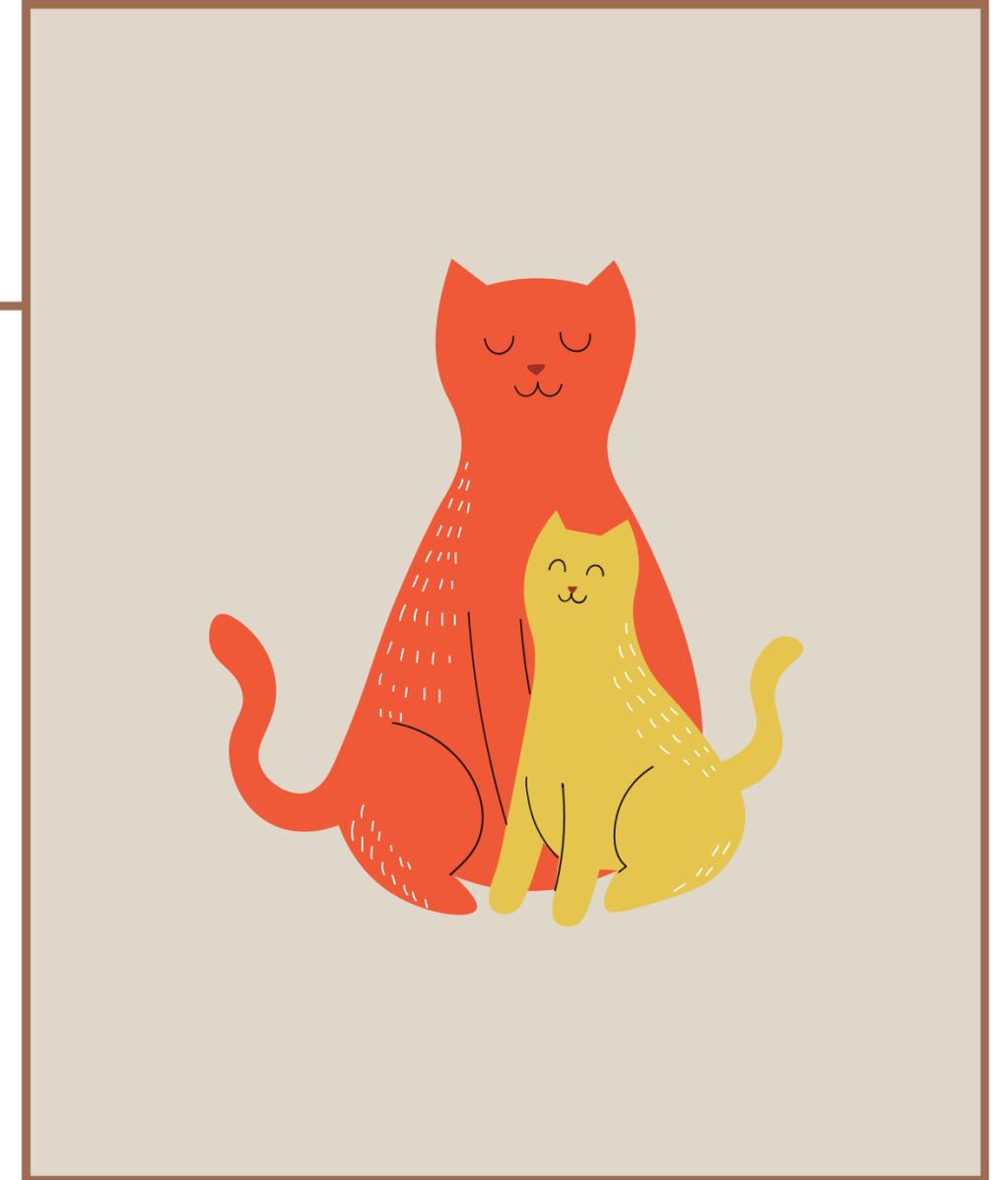
Connexion sociale

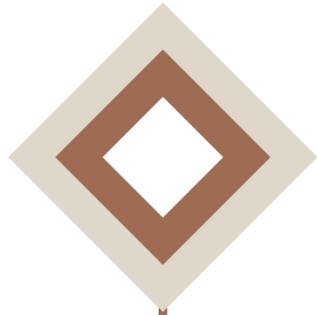
Se sentir apprécié.e, en confiance et proche des personnes significatives

- durant la petite enfance : famille (parents, grand-parents)

Amour, bienveillance, présence, désir de soutenir l'enfant!

Besoin fondamental d'être en relation



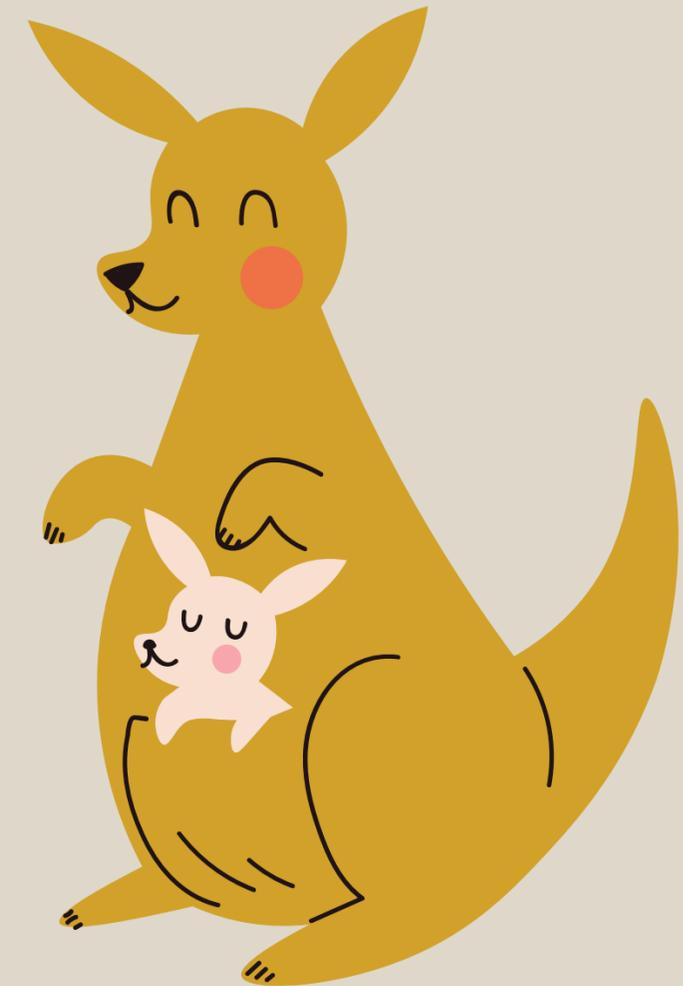


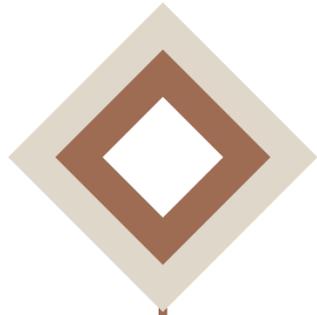
Sensibilité parentale

Répondre à son enfant de façon appropriée, constante et dans un délai raisonnable

En situation de détresse, les parents constituent une base de sécurité et de réconfort

- Théorie de l'attachement

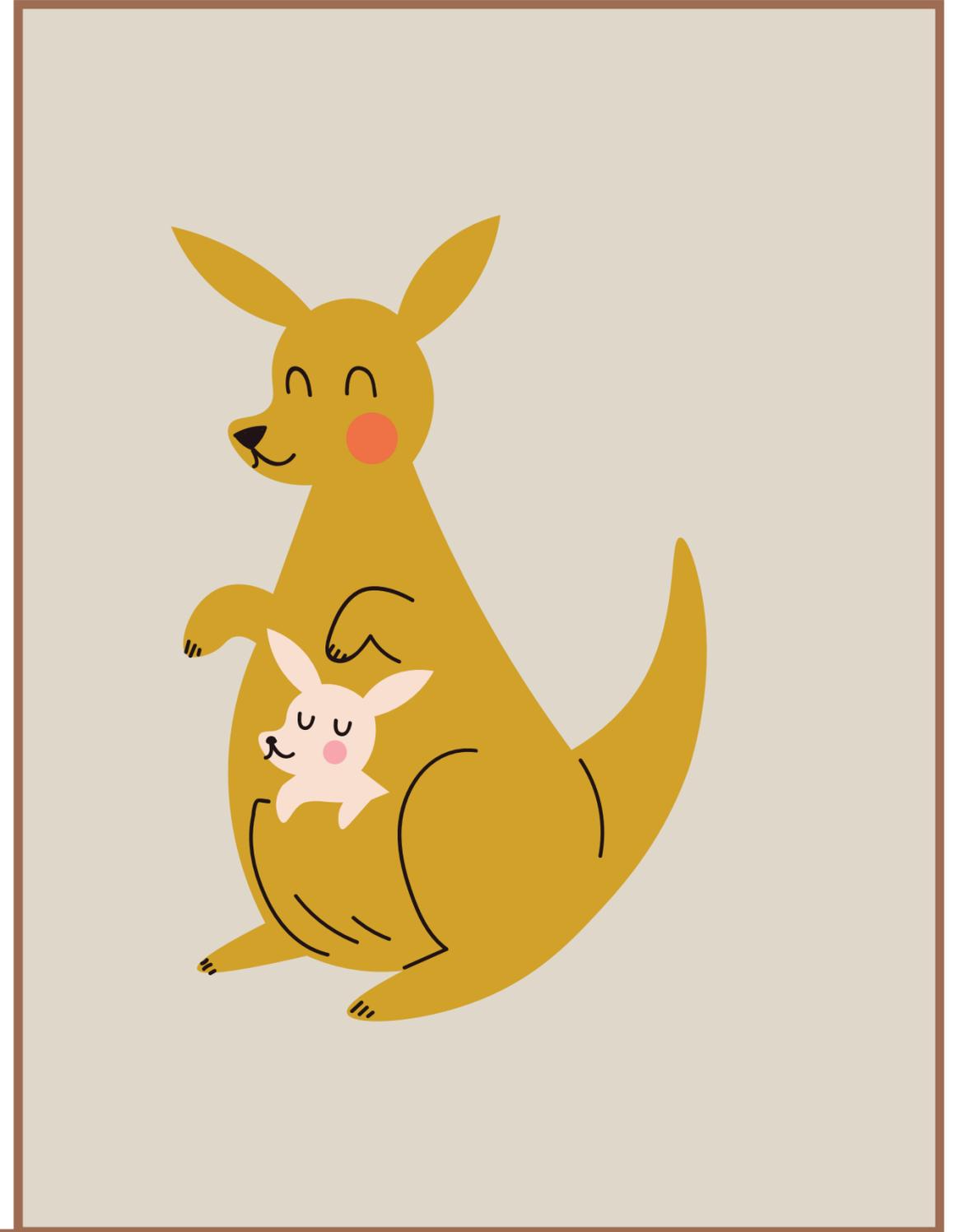




Implication et chaleur parentale

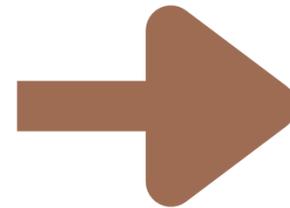
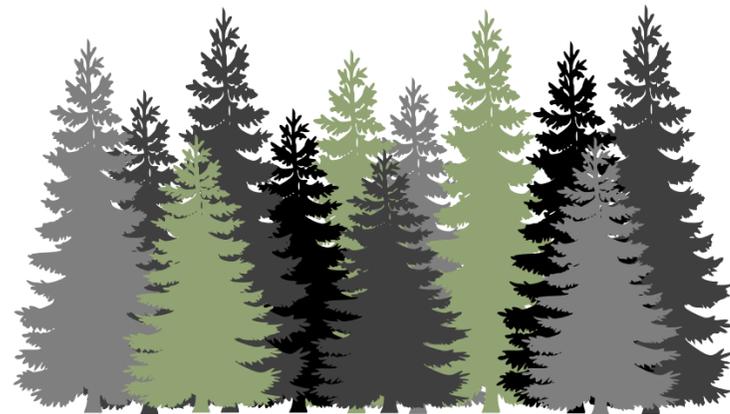
Beaucoup d'études portent sur les relations positives, chaleureuses, la réciprocité dans la relation

- **Qualité de présence** plutôt que le temps
- Activités faites en famille



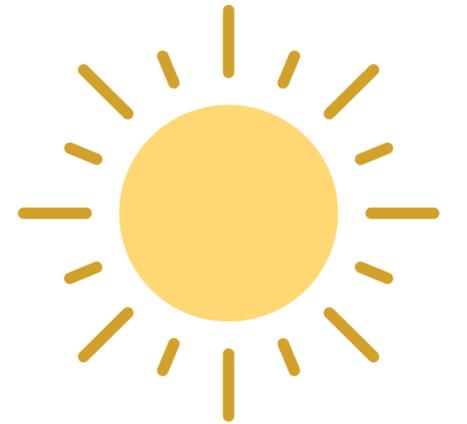
En somme

Les stratégies et les comportements parentaux sont comme une forêt!



Satisfaction de ces trois besoins psychologiques fondamentaux

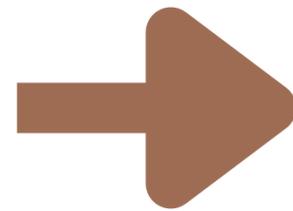
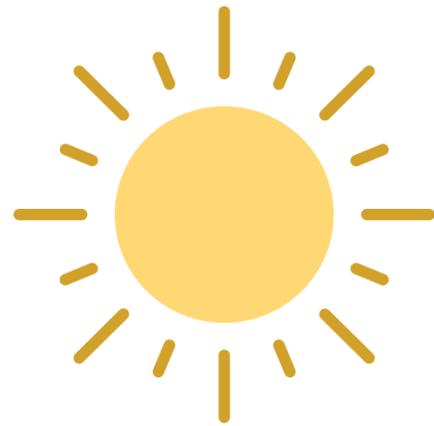
- Autonomie
- Compétence
- Connexion sociale



En somme

Satisfaction de ces trois besoins psychologiques fondamentaux

- Autonomie
- Compétence
- Connexion sociale

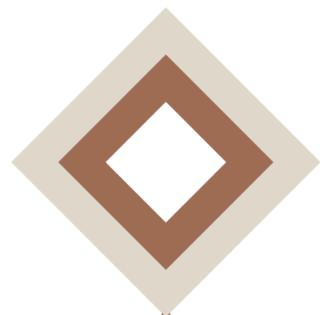


Bien-être

NE PAS
OUBLIER

les parents!

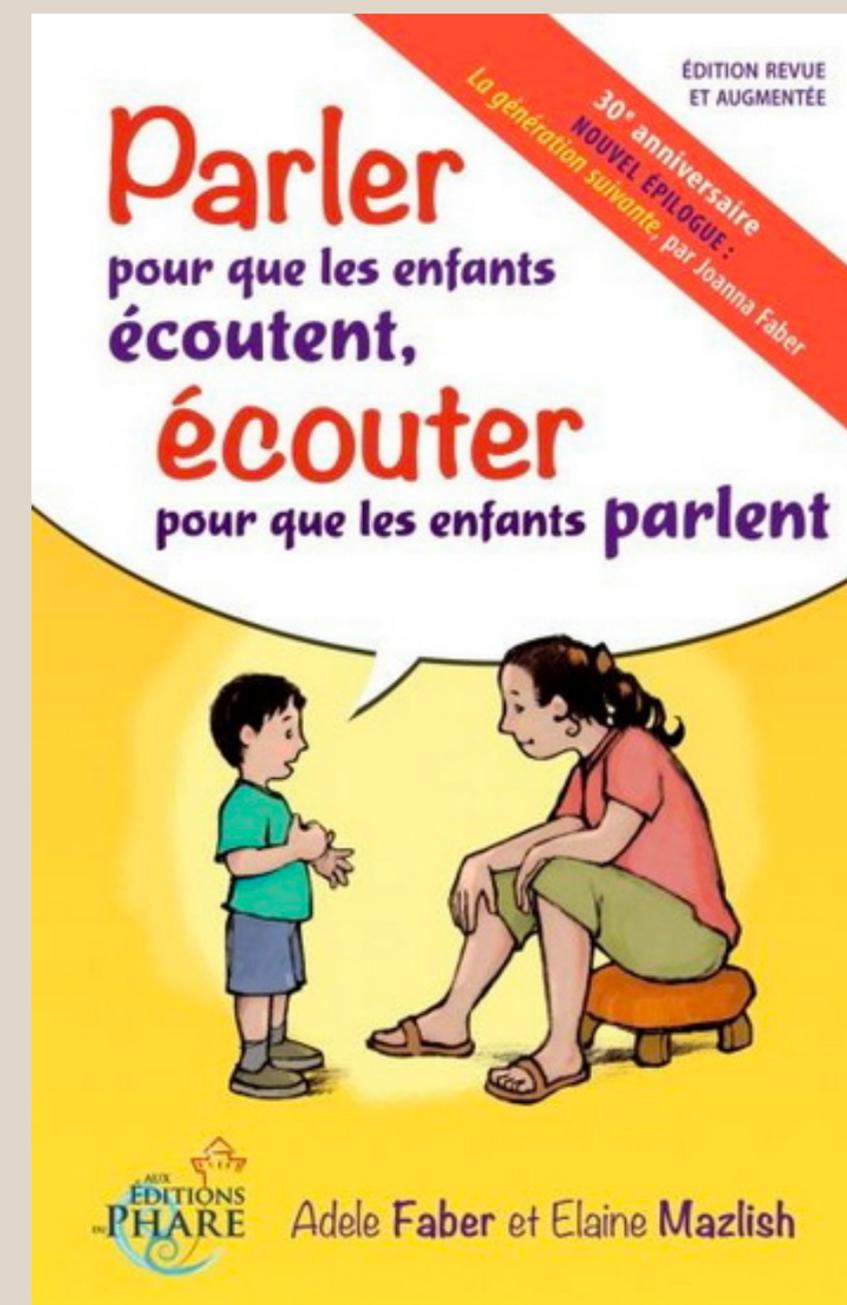




Livre intéressant

Parler pour que les enfants écoutent,
écouter pour que les enfants parlent
2e éd.

Par Adele Faber et Elaine Mazlish
Éditions du Phare





Ressource intéressante

Éducofamille!

Texte :

**La satisfaction des trois besoins
psychologiques des parents
contribue à leur épanouissement**



Merci!

Professeur.es
Marie-Hélène Véronneau,
Robert J Vallerand,
Université du Québec à Montréal

Geneviève Mageau et
Mireille Joussemet,
Université de Montréal



cimon_paquet.catherine@courrier.uqam.ca

catherinecimonpaquet.com

UQÀM



Conseil de recherches en
sciences humaines du Canada

Social Sciences and Humanities
Research Council of Canada

Canada



Catherine est en partie financée par le Conseil de recherches en sciences humaines.

Merci!



Professeur.es
Marie-Hélène Véronneau,
Robert J Vallerand,
Université du Québec à Montréal

Professeures
Geneviève Mageau et
Mireille Joussemet,
Université de Montréal

UQÀM



NOS
ENFANTS

Université 
de Montréal

References

Faber, A., & Mazlish, E. (2012). *How to talk so kids will listen & listen so kids will talk*. Simon and Schuster.

Joussemet, M., & Grolnick, W. S. (2022). Parental consideration of children's experiences: A critical review of parenting constructs. *Journal of Family Theory & Review*.

Joussemet, M., & Mageau, G. A. (2023). *Supporting Children's Autonomy Early On: A Review of Studies Examining Parental Autonomy Support toward Infants, Toddlers, and Preschoolers* dans Ryan, R. M. *The Oxford Handbook of Self-determination Theory*. Oxford University Press.

Joussemet, M., Landry, R., & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on parenting. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 194.

Mageau, G. A., & Joussemet, M. (2023). *Autonomy-Supportive Behaviors: Common Features and Variability Across Socialization Domains* dans Ryan, R. M. *The Oxford Handbook of Self-determination Theory*. Oxford University Press.

Soenens, B., Deci, E.L., Vansteenkiste, M. (2017). *How Parents Contribute to Children's Psychological Health: The Critical Role of Psychological Need Support* dans *Development of Self-Determination Through the Life-Course*. Springer.