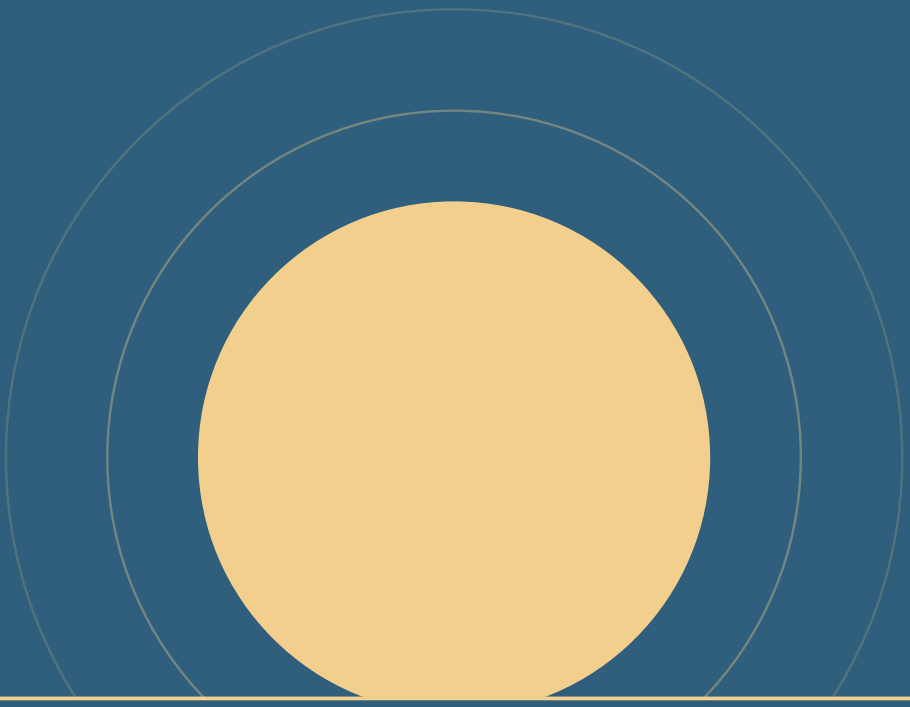
Mamavela

Les années bambin, 2-4 ans : propreté, sommeil, colères

Propreté, sommeil, repas et colères de 2 à 4 ans, avec des conseils calmes et sourcés.



Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur et de sa famille ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace pas un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Sommaire

Avant de commencer 3

- Ici, pas de parents parfaits 3
- Si un bébé est en route (ou vient d'arriver) 4
- D'où viennent les informations 4
- Ce que ce livre est, et ce qu'il n'est pas 4
- Votre fiche de contacts 4
- Un mot sur les mots 5

1. Dans la tête d'un enfant de 2 à 4 ans 6

- Ce que font la plupart des enfants entre 2 et 4 ans 6
- Quatre vérités qui expliquent presque tout 6
- Le tempérament : chaque enfant est différent 7
- Ce que votre enfant apprend en jouant 7
- Votre énergie compte aussi 8

Avant de commencer

Quelque part autour du deuxième anniversaire, votre bébé devient une petite personne qui a des avis. Des avis très arrêtés. Sur le gobelet, sur les chaussures, sur le chemin du parc, et sur l'idée même d'aller se coucher. La même semaine, il peut dire sa première vraie phrase, consoler un copain qui pleure, puis se rouler par terre au supermarché parce que la banane s'est cassée en deux.

Tout cela est normal. Mieux : c'est, vu de l'extérieur, exactement à quoi ressemble un développement en bonne santé. Le site public 1000-premiers-jours.fr le dit simplement : en grandissant, l'enfant s'affirme, et cela peut créer des conflits. Les pédiatres de l'Association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA), sur leur site mpedia.fr, décrivent la période de 2 à 3 ans comme « la période d'opposition » : l'enfant s'oppose pour affirmer sa personnalité et trouver sa place. Le service de santé britannique (NHS) explique de son côté que les tout-petits veulent s'exprimer mais ont du mal à le faire, et que cette frustration sort sous forme de colère.

Ce livre rassemble, dans un seul endroit calme, ce que disent les organismes de santé de référence sur les grands sujets des 2 à 4 ans : la propreté, les colères, l'éducation sans violence, le sommeil, les repas, le langage, l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur, la crèche, l'assistante maternelle et l'entrée à l'école maternelle, les écrans et la sécurité à la maison. Chaque chapitre transforme ces repères en plans, listes à cocher et tableaux que vous pourrez vraiment utiliser à sept heures du matin, un enfant sur la hanche.

Ici, pas de parents parfaits

Vous allez lire beaucoup de « faites » et de « évitez » dans ces pages. Prenez-les avec légèreté. Personne n'applique chaque conseil chaque jour, et aucun organisme de santé ne vous le demande. Un enfant qui porte encore une couche à trois ans, une soirée où vous avez crié et que vous regrettez, une semaine de pâtes et de dessins animés parce que toute la maison était malade : rien de tout cela ne fait de vous un mauvais parent.

Le site 1000-premiers-jours.fr le rappelle avec beaucoup de justesse : il peut arriver à tous les parents de se laisser emporter par la colère ou la fatigue, et l'important est de reconnaître ses erreurs auprès de son enfant. On rétablit ainsi la confiance, et on donne l'exemple. L'Académie américaine de pédiatrie (AAP) dit la même chose à sa manière : si une situation s'est mal passée, ne vous inquiétez pas outre mesure, réfléchissez à ce que vous auriez pu faire autrement et essayez la fois suivante.

Vous élevez votre enfant seule ou seul, à deux, dans un couple de femmes ou d'hommes, dans une famille recomposée, adoptive ou d'accueil, en travaillant à temps plein, à temps partiel ou à la maison : les années bambin se ressemblent beaucoup d'un foyer à l'autre, et l'amour aussi. Ce livre ne juge aucun mode de garde, aucun rythme de travail et aucun calendrier de propreté.

Si un bébé est en route (ou vient d'arriver)

Beaucoup de parents ouvrent ce livre avec un bambin sur une hanche et un nouveau-né sur l'autre, ou dans le ventre. Si c'est votre cas, commencez par le chapitre 9 (un bébé arrive dans la famille), puis le chapitre 2 pour choisir le bon moment pour la propreté et le chapitre 6 pour le passage au grand lit. L'AAP conseille de terminer ces changements avant la naissance si c'est possible, ou sinon d'attendre que le bébé soit bien installé à la maison.

D'où viennent les informations

Ce livre suit d'abord les repères français : l'Assurance maladie (ameli.fr), le site public 1000-premiers-jours.fr porté par le ministère chargé de la santé et Santé publique France, Santé publique France elle-même, le programme Manger Bouger (mangerbouger.fr), service-public.gouv.fr, le ministère de l'Éducation nationale et éduscol, les Centres antipoison, et les pédiatres de l'AFPA sur mpedia.fr.

Quand une recommandation étrangère apporte une précision utile, elle est donnée en complément, avec son origine : l'Académie américaine de pédiatrie (AAP) et son site pour les parents HealthyChildren.org, les Centers for Disease Control and Prevention (CDC) américains, le NHS britannique, l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'Académie américaine de médecine du sommeil, l'Ellyn Satter Institute pour l'alimentation, et plusieurs organismes de prévention des accidents (la Commission américaine de sécurité des produits de consommation, CPSC ; le Child Accident Prevention Trust et la RoSPA au Royaume-Uni). Si un repère étranger diffère du repère français, vous le lirez clairement.

Les études sont citées avec leur DOI et leur numéro PubMed (PMID). Toutes les sources sont rassemblées à la fin, avec leur adresse web et la date à laquelle elles ont été ouvertes et relues : le 13 octobre 2026. Quand les sources ne sont pas d'accord (les récompenses pendant la propreté en sont un bon exemple), les deux points de vue vous sont présentés.

Ce que ce livre est, et ce qu'il n'est pas

> **Ce livre informe, il ne remplace pas un avis médical.**
>
> Il ne recommande aucun médicament et ne remplace jamais votre médecin traitant, le pédiatre, la puéricultrice ou le médecin de PMI. Si vous êtes inquiète pour la santé, le développement ou le comportement de votre enfant, parlez-en avec eux. En cas d'urgence, composez le **15** (Samu) ou le **112**. En cas d'intoxication, appelez le centre antipoison de votre région (numéros au chapitre 12) ; si la personne ne respire pas ou n'est pas consciente, appelez le **15**.

Votre fiche de contacts

Remplissez-la maintenant et collez-la sur le frigo. Toutes les personnes qui gardent votre enfant devraient savoir où elle se trouve.

Contact	Numéro
Samu, urgence médicale	15
Numéro d'urgence européen	112
Sapeurs-pompiers	18
Police secours	17
Urgence pour les personnes sourdes, malentendantes ou aphasiques (application, SMS, site)	114
Centre antipoison de ma région	
Enfance en danger (gratuit, 24 h/24)	119
Prévention du suicide (gratuit, 24 h/24)	3114
Violences conjugales (gratuit, anonyme)	3919
Médecin traitant ou pédiatre de mon enfant	
Médecin ou maison médicale de garde (soir et week-end)	
Centre de PMI le plus proche	
Crèche, assistante maternelle ou école	
Personne de confiance qui peut venir vite	

Sources des numéros : 1000-premiers-jours.fr (numéros d'urgence à connaître) et service-public.gouv.fr (fiche F33954, vérifiée le 25 août 2026).

Un mot sur les mots

Le « second parent », dans ces pages, désigne le père, la conjointe, le conjoint, la partenaire ou le partenaire qui partage la vie de l'enfant. Nous écrivons « il » pour l'enfant par simple commodité de lecture : tout ce qui est dit vaut pour les filles comme pour les garçons, sauf mention contraire. La « PMI » est la protection maternelle et infantile : un service public gratuit, géré par le département, ouvert aux parents et aux enfants de moins de 6 ans (1000-premiers-jours.fr). Le « LAEP » est un lieu d'accueil enfant-parent : un espace de jeu et de discussion, d'entrée libre et généralement gratuit, pour les enfants de moins de 6 ans accompagnés d'un adulte familier (1000-premiers-jours.fr).

1. Dans la tête d'un enfant de 2 à 4 ans

Comprendre pourquoi un tout-petit se comporte comme il le fait est sans doute l'outil le plus utile de tout ce livre. Cela transforme « Pourquoi me fait-elle ça ? » en « Ah, voilà à quoi ressemblent deux ans », et ce simple changement de regard fait déjà baisser la température dans la pièce.

Ce que font la plupart des enfants entre 2 et 4 ans

Les repères de développement des CDC américains (révisés en 2022 avec l'AAP, Zubler et ses collègues, Pediatrics, 2022) décrivent ce que la plupart des enfants (au moins 75 %) savent faire à chaque âge. Voici quelques repères utiles pour ce livre. Ce sont des repères de surveillance, pas un examen à réussir : chaque enfant avance à son rythme, et c'est le médecin qui fait le point avec vous lors des examens de suivi.

Âge	Langage	Émotions et relations	Corps et mains
2 ans	Associe au moins deux mots, comme « encore lait »	Remarque quand quelqu'un est blessé ou triste	Tape dans un ballon, court, mange à la cuillère
2 ans et demi	Dit environ 50 mots ; emploie « je », « moi » ou « nous »	Joue à côté des autres enfants, et parfois avec eux	Enlève certains vêtements ; saute à pieds joints
3 ans	Tient une petite conversation avec au moins deux échanges ; pose des questions « qui, quoi, où, pourquoi »	Se calme en moins de 10 minutes après votre départ, par exemple à la crèche	Met certains vêtements ; utilise une fourchette
4 ans	Fait des phrases de quatre mots ou plus	Console un autre enfant blessé ou triste ; aime être « celui qui aide »	Attrape un gros ballon la plupart du temps ; tient un crayon entre les doigts et le pouce

Source : CDC, programme « Learn the Signs. Act Early. ».

En France, les pédiatres de l'AFPA (mpedia.fr) donnent des repères proches pour le langage : vers 2 ans, un enfant connaît souvent environ 300 mots différents (ce qui ne veut pas dire qu'il sait tous les prononcer) et commence à associer deux mots, comme « moi manger » ; vers 3 ans, il construit des phrases avec un sujet, un verbe et un complément, et commence à dire « je » pour parler de lui. Le chapitre 8 détaille tout cela.

Quatre vérités qui expliquent presque tout

1. Les émotions arrivent avant les mots. Un enfant de deux ans ressent la jalousie, la déception ou la frustration avec la même intensité qu'un adulte, mais il n'a qu'une poignée de mots pour les dire. Les pédiatres de l'AFPA le notent : un enfant hurle et tape surtout quand il ne possède pas encore le langage et ne peut exprimer son opposition à la frustration que physiquement. Le NHS observe

aussi que plus un enfant parle, moins il fait de colères.

2. Le besoin d'autonomie et le besoin d'attachement tirent dans des directions opposées. Votre enfant veut faire « tout seul ! » et, dans la même minute, vous veut à portée de main. Le NHS rappelle que l'angoisse de séparation est fréquente entre 6 mois et 3 ans. Le site 1000-premiers-jours.fr explique que plus un enfant se sent en sécurité auprès des adultes qui prennent soin de lui de façon calme et attentive, plus il est en confiance pour découvrir le monde : la sécurité affective nourrit l'autonomie, elle ne la freine pas.

3. Le contrôle de soi est encore en construction. Un tout-petit peut connaître une règle et ne pas réussir à s'arrêter, surtout quand il est fatigué ou qu'il a faim. Selon 1000-premiers-jours.fr, il faut du temps à un enfant pour apprendre à se calmer seul ou à supporter une frustration sans explosion de colère ou de tristesse : jusqu'à 3 ou 4 ans, son cerveau n'est pas assez mature pour cela, et il en sera capable vers 5 ou 6 ans. En attendant, il a besoin de notre compréhension. L'AAP conseille d'anticiper les déclencheurs (fatigue, faim) avec des siestes et des repas bien placés.

4. L'attention est la monnaie d'échange. L'AAP décrit l'attention comme l'outil le plus puissant d'une discipline efficace, parce que tous les enfants veulent l'attention de leurs parents. Un enfant prendra une attention négative si on ne lui en offre pas de positive. Une grande partie de ce livre consiste à dépenser votre attention sur les comportements que vous voulez voir.

Le tempérament : chaque enfant est différent

Le site 1000-premiers-jours.fr insiste sur un point qui soulage beaucoup de parents : chaque enfant a sa propre personnalité, qui influence son comportement, ses relations et la façon dont il exprime ses émotions. Il y a les actifs et les calmes, les téméraires et les craintifs, les émotifs, les enjoués ou les boudeurs. Ce tempérament se voit très tôt ; il peut évoluer avec les expériences et les relations, sans changer complètement. Observer son enfant permet d'ajuster sa façon de faire pour mieux l'accompagner.

L'AAP dit la même chose à propos des colères : certains enfants en font énormément, d'autres très peu, et ce n'est pas le signe que l'un reçoit moins d'attention que l'autre. La personnalité se voit dans les comportements, colères comprises. Si vous avez deux enfants très différents, vous n'avez pas « mieux réussi » avec l'un qu'avec l'autre.

Ce que votre enfant apprend en jouant

Entre 2 et 4 ans, le jeu est la façon dont votre enfant apprend presque tout. Le site 1000-premiers-jours.fr rappelle qu'un enfant a besoin de bouger, de manipuler des objets, de découvrir des textures, des sons et des odeurs, d'être en relation avec un adulte ou d'autres enfants, d'être regardé, encouragé, de rêver, d'imaginer et même, pourquoi pas, de s'ennuyer. Entre 1 et 2 ans, ce même site recommande au moins 3 heures d'activité physique par jour, réparties dans la journée, et conseille d'éviter de laisser un tout-petit immobile plus d'une heure d'affilée (poussette, chaise haute, devant un écran).

Quelques idées simples, sans matériel particulier :

- ☐ Faire les petits trajets à pied plutôt qu'en poussette, à son rythme

- ☐ Courir, sauter, danser, taper dans un ballon, lancer des balles (1000-premiers-jours.fr)
- ☐ Jouer à la dînette, au marchand, au docteur avec une peluche
- ☐ Transvaser de l'eau, du sable, des pâtes crues (toujours sous vos yeux)
- ☐ Ranger « comme un grand » : les chaussettes dans un panier, les jouets dans une caisse
- ☐ Feuilleter un livre ensemble et nommer ce que l'on voit
- ☐ Découvrir l'herbe, le sable, l'eau, la boue, les feuilles

Votre énergie compte aussi

Les CDC le rappellent aux parents : prenez soin de vous, être parent peut être un travail difficile. Élever un tout-petit est un effort qui ne s'arrête jamais vraiment. Un parent reposé et soutenu est un parent plus calme, et le calme est contagieux.

En France, plusieurs portes sont ouvertes, gratuitement. Les centres de PMI accueillent les parents et les enfants de moins de 6 ans, avec des puéricultrices, des médecins et parfois des psychologues ; ils proposent aussi des ateliers en groupe (1000-premiers-jours.fr). Les lieux d'accueil enfant-parent (LAEP) permettent de jouer avec son enfant et de parler avec d'autres parents et des accueillants formés à l'écoute. Le site monenfant.fr propose une carte des lieux où s'informer près de chez vous (1000-premiers-jours.fr).

Si vous vous sentez à bout, triste ou dépassée, parlez-en à votre médecin. Et si vous avez des idées noires, appelez le **3114**, le numéro national de prévention du suicide : gratuit, confidentiel, ouvert 24 h/24 (1000-premiers-jours.fr). En cas de danger immédiat, appelez le **15** ou le **112**.

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages vous servent déjà, et qu’elles vous montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des pages à remplir, des sources que vous pouvez vérifier.

Le livre complet compte 78 pages.

Le retrouver ici : https://mamavela.fr/boutique/les-annees-bambin-2-4-ans/

Paiement unique, PDF immédiat.