

Coup d'œil sur



## Le tempérament :

Comprendre le tempérament  
de votre enfant



CENTRES D'EXCELLENCE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS

Le développement des jeunes enfants

PARENTS



**« Heureusement, même si un enfant naît avec une tendance envers un tempérament particulier, il peut généralement apprendre à en améliorer certains aspects plus difficiles. »**

## Que savons-nous?

- Dès la naissance, l'enfant possède sa propre personnalité. Certains enfants sont souriants et curieux. D'autres sont irritables et craintifs. Même ceux qui ne sont âgés que d'une semaine ont des particularités.
- La façon dont les gens se comportent et réagissent devant une situation dépend en partie de leur tempérament. Tous les enfants naissent avec une tendance envers un certain type de tempérament.
- Voici quelques traits du tempérament :
  - le niveau d'activité (l'enfant est-il très hyperactif?);
  - les sentiments de peur, de frustration et de tristesse (l'enfant devient-il facilement craintif, frustré ou triste?);
  - la réaction face à l'inconnu (l'enfant se sent-il à l'aise avec des étrangers ou dans des situations nouvelles?);
  - le niveau d'attention et de concentration (l'enfant réussit-il à être attentif et à bien se concentrer sur une tâche?).
- Il y a de bons et moins bons côtés pour chaque type de tempérament. Par exemple, l'enfant qui est craintif et réservé a tendance à mieux comprendre comment les autres se sentent, mais il est aussi plus porté à être anxieux et déprimé.
- Heureusement, même si un enfant naît avec une tendance envers un tempérament particulier, il peut généralement apprendre à en améliorer certains aspects plus difficiles.
- L'apprentissage du contrôle de son impulsivité peut aider l'enfant à réussir à l'école (et, plus tard, au travail et dans ses relations personnelles). L'enfant qui parvient à le faire peut demeurer attentif durant de longues périodes de temps et rester concentré sur une tâche.
- Tous les enfants ne contrôlent pas leur impulsivité de la même façon. Entre un et cinq ans, l'enfant apprend peu à peu à développer cette capacité. Les parents peuvent aider leur enfant en apprenant à connaître son tempérament et en adaptant leur façon d'agir et leurs exigences en fonction de celui-ci.

## Être attentif...

## Que peut-on faire?

... à l'importance d'aider votre enfant à améliorer certains aspects plus difficiles de son tempérament.

- Observez votre enfant. Comment réagit-il aux situations qui se présentent?
- Essayez de cerner le tempérament particulier de votre enfant.
- Soyez ouvert à la possibilité de changer votre façon d'interagir avec votre enfant en fonction de son tempérament.

... à l'importance de vérifier si votre enfant est anxieux, craintif ou retiré lorsqu'il doit affronter de nouvelles situations ou se trouve en présence d'étrangers.

- Encouragez-le à explorer de nouveaux milieux et de nouvelles situations.
- Essayez de ne pas le surprotéger.
- Soyez chaleureux avec votre enfant lorsque vous le réprimandez. Guidez-le en lui imposant des limites tout en demeurant affectueux.

... à l'importance de vérifier si votre enfant est aventureux et prend trop de risques.

- Soyez chaleureux et affectueux.
- Fixez des limites fermes.
- Assurez-vous qu'il respecte une routine quotidienne constante.

... à l'importance de vérifier si votre enfant agit sans réfléchir (s'il est impulsif).

- Félicitez-le lorsqu'il se comporte bien.
- Réprimandez le avec douceur.

... à l'importance de vérifier si votre enfant a de la difficulté à être attentif ou à rester concentré sur une tâche.

- Donnez-lui le soutien dont il a besoin lorsqu'il doit réaliser une tâche.
- Aidez-le lorsqu'il est frustré.

... à l'importance de vérifier si votre enfant est souvent hyperactif alors qu'il devrait plutôt être calme et silencieux.

- Enseignez-lui les comportements qui sont socialement acceptables et montrez-lui l'exemple.



# Informations

Le Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants identifie et synthétise les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement social et affectif des jeunes enfants. Il diffuse ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Pour une compréhension plus approfondie du tempérament chez les jeunes enfants, consultez nos textes d'experts dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au : [www.enfant-encyclopedie.com](http://www.enfant-encyclopedie.com).

Ce feuillet est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants, l'un des quatre Centres d'excellence pour le bien-être des enfants. Les Centres d'excellence sont financés par l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteurs ou des chercheurs et ne reflètent pas nécessairement le point de vue officiel de l'Agence de la santé publique du Canada.

Remerciements particuliers à la Fondation Lucie et André Chagnon et à l'Alberta Centre for Child, Family and Community Research pour leurs contributions financières à la production de ce feuillet.

## Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants

GRIP-Université de Montréal

C.P. 6128, succursale Centre-ville

Montréal (Québec) H3C 3J7

Téléphone : 514.343.6111, poste 2576

Télécopieur : 514.343.6962

Courriel : [cedje-ceecd@umontreal.ca](mailto:cedje-ceecd@umontreal.ca)

Site Internet : [www.excellence-jeunesenfants.ca](http://www.excellence-jeunesenfants.ca)

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte.



**Coordonnatrice :**  
Lucie Beaupré

**Collaborateurs :**  
Jean-Pascal Lemelin,  
Isabelle Vinet (CPEQ) et  
Janice MacAulay (FRP Canada)

**Révisseurs :**  
Catherine Bourbeillon  
et Maryse Froment-Lebeau

**Graphisme :**  
DesJardins Conception Graphique inc.