



Table des matières

Introduction.....	2
Pourquoi favoriser l'autonomie des enfants ?.....	3
Pour les adultes.....	3
Pour l'enfant.....	4
Comment aménager notre logement pour l'autonomie de l'enfant.....	5
Le mobilier.....	6
Le matériel	7
Les emplacements.....	8
Accompagner nos enfants dans l'acquisition de l'autonomie.....	9
Faire confiance à nos enfants.....	9
A quel âge mon enfant devrait faire quoi ?.....	10



Introduction

Cela fait bientôt 6 ans que je suis devenue maman. Mais avant d'avoir mes enfants, j'ai travaillé en crèche après avoir été formée comme éducatrice de l'enfance (éducatrice du jeune enfant). J'ai eu l'occasion d'observer passablement d'enfants en bas âge. Et en théorie, c'est super facile de s'occuper d'enfants, et encore plus quand il s'agit de ceux des autres. Mais lorsqu'on devient parents, lorsqu'il s'agit de la chair de notre chair, tout devient plus compliqué. Nous avons nos sentiments de parent qui s'en mêlent. L'affectif est riche, mais peut être un frein pour nos enfants, comme pour nous.

Nous sommes des mammifères et notre instinct veut que l'on protège les plus petits, les plus faibles, comme le font les animaux dans la nature. Mais nous oublions parfois que notre cerveau est bien plus évolué que celui de toutes les autres espèces de mammifères. Nous avons souvent peur que nos enfants se blessent, qu'ils tombent, qu'il leur arrive malheur. Nous pensons qu'ils sont encore trop petits pour faire eux-mêmes, trop petits pour apprendre à... trop petits pour... trop petits, tout simplement.

Ce sont nos bébés, ce sont nos tout-petits, ce sont nos enfants. Nous avons envie de les voir grandir, mais pas trop vite quand même. On a envie de pouvoir profiter de nos bébés, de nos tout-petits, de nos enfants, le plus longtemps possible. Mais malgré le fait qu'ils grandissent, ils resteront toujours nos bébés.

N'oublions pas qu'ils sont capables d'apprendre à marcher, en faisant des chutes certes, mais ils y arrivent. Ils apprennent aussi à manger avec des couverts, non sans catastrophes, mais ils y arrivent. Alors comment faire pour leur faire confiance, dans les petites comme dans les grandes étapes du quotidien... et de la vie ?

Durant ces 12 dernières années, j'ai eu le temps de découvrir les capacités cachées des enfants. De ceux des autres et des miens. Dans notre foyer, nous avons essayé de mettre en place des astuces pour leur permettre de grandir en toute confiance et d'acquérir l'autonomie nécessaire à leur développement. Parfois ça a été un succès, parfois il a fallu se remettre en question et trouver d'autres solutions.

Dans ce petit document, vous allez découvrir des clés à mettre en place dans votre maison afin de permettre à votre enfant d'acquérir l'autonomie dont il a besoin pour se sentir bien, pour se développer et grandir en toute confiance.



Pourquoi favoriser l'autonomie des enfants ?

En tant que parent, il est pertinent de se demander pourquoi, quels sont les côtés positifs d'adapter notre éducation, notre environnement, pour apporter à notre enfant plus d'autonomie? Et bien, rendre notre enfant autonome a des avantages pour tous, autant pour l'enfant que pour les adultes.

Pour les adultes

- Plus d'aide de la part de l'enfant

Si vous l'amenez gentiment vers une autonomie dans les tâches ménagères, ou des actes du quotidien, votre enfant pourra vous être d'une grande aide. Il pourra vous épauler à la cuisine, lorsque vous faites le ménage, ou même, comme ma fille, à changer les pneus de la voiture.

Il faut bien sûr que ce soit adapté aux compétences de chaque enfant. Et n'oubliez pas, chaque enfant est différent et acquiert des compétences à son rythme. Basez-vous sur ses motivations, comme nous le verrons plus bas : observez, écoutez et agissez.

- Plus de temps pour soi, pour les tâches ménagères et pour faire des activités avec nos enfants.

Imaginez que votre enfant, le matin en se levant, soit capable de se préparer son petit déjeuner, se laver et s'habiller seul ! Vous en gagneriez du temps pour vous doucher, mettre une lessive dans la machine, laver la salle de bain et classer quelques papiers ! Et une fois vos tâches accomplies, vous pourriez vous asseoir avec votre enfant et jouer avec lui, aller au parc, ou même partir faire un pique-nique dans la forêt.

Vous pensez que c'est utopique ? Comment mon enfant de 4 ans pourrait-il faire tout ça ? Et bien, c'est ma réalité. Mes enfants ont 5 ans, 4 ans et 2 ans. Le matin, ils ont appris à se servir d'un bol de céréales et un verre d'eau. Bien sûr qu'il y a parfois des accidents et qu'au début ça arrivait fréquemment qu'ils versent le lait un peu à côté du bol. Mais ils ont également appris à nettoyer et à s'améliorer. Pendant ce temps, je peux ranger l'appartement et leur préparer leurs vêtements. C'est un gain de temps pour moi. Généralement, une fois que j'ai rangé la cuisine, je suis disponible pour eux. Et on peut faire quantité d'activités diverses.

Plus votre enfant grandira, plus il sera autonome et plus vous aurez du temps pour vous et pour lui.



Pour l'enfant

➤ L'enfant a besoin d'explorer

Chaque âge a son lot de découvertes et l'enfant a besoin d'explorer son monde, son univers pour grandir. Il explore dès la naissance, en observant, en écoutant ce qui l'entoure. Puis il va découvrir son corps et les capacités qu'il a à bouger, prendre des objets dans les mains. Il va ensuite toucher tout ce qu'il peut, mettre à la bouche et découvrir par tous ses sens.

C'est là un développement totalement normal d'un tout-petit. Mais il ne va pas s'arrêter là. Plus le bébé va grandir, plus ses aventures vont nous faire peur. Mais pour l'enfant, il s'agit toujours de découvertes. Il voudra grimper, sauter, toucher des objets tranchants. Et il arrivera au stade du « je veux faire tout seul ».

Ce sont là des étapes tout à fait normales et nécessaires pour la croissance de notre enfant. Pour qu'il puisse continuer ses explorations sereinement, et avec sécurité – car ne nous leurrons pas, plus il grandit, plus ses expériences peuvent devenir dangereuses –, il est important de lui apprendre à faire juste. Et rien ne vaut les explications d'un adulte, un regard bienveillant et rassurant, ou un mobilier adapté. D'où l'importance de le rendre autonome.

➤ Développer la confiance en soi, l'estime de soi (je peux y arriver seul)

Abraham Maslow, célèbre psychologue américain, a élaboré une hiérarchie des besoins humains à partir d'observations qu'il a menées. Ces 5 échelons de la pyramide sont les suivants.

Besoins...

1. physiologiques
2. de sécurité
3. d'appartenance
4. d'estime de soi
5. d'accomplissement





En tant que parents, nous veillons naturellement à que nos enfants bénéficient des 3 premiers groupes de besoins (physiologiques, sécurité et appartenance).

Très vite, nous réalisons que nos enfants ont besoin d'être félicités, d'avoir notre reconnaissance, d'être appréciés des autres (enfants et adultes). Et les différentes étapes de l'autonomie que votre enfant atteindra renforcera son estime de soi. **Il saura qu'il peut « faire tout seul », qu'il peut « faire comme les grands ».** Il prendra confiance et pourra entamer d'autres apprentissages.

Cependant, faisons-nous suffisamment attention au besoin d'accomplissement de nos enfants? Ce besoin d'avoir accompli ce que nous avons commencé, d'être satisfait de ce qu'on a entrepris, ce besoin que nous avons tous d'être pleinement satisfaits dans notre vie ? Et bien l'acquisition de l'autonomie répond également à ce besoin de votre enfant. Si nous laissons notre enfant terminer son exploration, si nous avons les bons gestes et les bonnes paroles pour l'accompagner, **il se sentira fier d'avoir accompli cette tâche, d'avoir réussi seul.**

➤ Persévérance face aux difficultés

Enfin, le dernier point que je mentionnerais ici. L'enfant va tester, va essayer, va chuter, va échouer. Mais si on lui donne la possibilité de continuer, si on l'aide à surmonter ses échecs, il recommencera. Il essaiera encore et encore jusqu'à être capable de faire lui-même telle ou telle action.

Si vous avez décidé de vous mettre à faire de l'escalade et qu'à la première difficulté vous abandonnez, vous n'y arriverez jamais. Pour les enfants, c'est pareil. Si à la première chute de vélo ils décident de ne plus essayer, c'est clair qu'ils ne sauront jamais faire du vélo. Par contre, s'ils apprennent très jeunes à remonter sur leur selle, ils le feront à chaque échec. Ils apprendront à persévérer.

Comment aménager notre logement pour l'autonomie de l'enfant

Maria Montessori a créé dans ses écoles du matériel et du mobilier à la taille de l'enfant. Pour elle, il était important que les enfants se sentent comme chez eux et puissent mener à bien leurs expériences. Elle avait bien raison de chercher à adapter le matériel aux enfants plutôt que de forcer l'enfant à s'adapter à l'espace déjà existant. Cela donne aux enfants beaucoup plus d'autonomie.



Cependant, il n'est pas toujours facile, à la maison, d'avoir un mobilier à la taille de l'enfant et du matériel adapté. Malgré cela, il y a des petites choses que l'on peut mettre en place pour favoriser cette autonomie sans devoir créer tout en plus petit.

Le mobilier

Je me rappelle avoir vu des photos d'une exposition qui eu lieu à Paris (et dans d'autres villes de France). Il s'agissait de meubles qui avait été construits en plus grand pour qu'ils soient autant grands pour un adulte que le mobilier classique ne l'est pour un enfant de 2 ans.



Exposition « La Maison Géante », de l'association « Alep Prévention »

Bien sûr, nous ne pouvons pas changer tous nos meubles, mais en rendre l'accès plus facile pour nos enfants. Il existe différents petits tabourets, adaptateurs et autres qui peuvent simplifier la vie de nos enfants et les aider dans leur autonomie. En voici quelques-uns :

- ❖ L'escabeau ou marchepied (avec une marche ou sans)

Nous avons opté pour un modèle en bois à marche d'une célèbre marque suédoise. Et nous en avons 2 disposés l'un dans la chambre de nos garçons pour monter sur la table à langer et l'autre à la salle de bain pour que les enfants puissent atteindre le lavabo pour se laver. Un simple escabeau est également dans cette pièce pour donner plus d'autonomie pour accéder au WC.



Le marchepied est très utile également dans la cuisine. Pour que votre enfant puisse être à vos côtés, apprendre les gestes de l'art gastronomique et voir ce que vous faites.

Sur le net, vous trouverez certainement des photos de ce marchepied en bois transformé en « tour d'observation ». C'est la version « sécurisée » de l'escabeau. Cependant, je déconseille ce format. Parce qu'en habituant votre enfant à avoir toujours une barre de sécurité, il n'apprendra pas à faire attention. Mieux vaut, dès le départ, expliquer le risque de chute à votre enfant et le lui rappeler à chaque fois. Et toujours être avec votre enfant lorsqu'il est dessus.

📌 Les chaises évolutives (style tripp trapp de Stokke©)

Nous mangeons en principe 4 fois par jour à table. Et je ne parle même pas du temps passé pour faire des jeux, des bricolages et autres activités sur la table de la salle à manger ou de la cuisine. Il est donc important que nos enfants puissent devenir autonomes pour s'asseoir à table et profiter pleinement de ces moments. Moi je suis convaincue que le meilleur moyen est d'investir dans des chaises adaptées à eux. Des chaises où ils arriveront à s'asseoir seuls et à en descendre seuls.

Rien ne vaut ces chaises évolutives, dites « Tripp Trapp », pour aider notre enfant à faire seul à table. Et si la très célèbre chaise de la marque Stokke sort de votre budget, ne paniquez pas, il existe bon nombre de modèles semblables et bien moins cher. Si vous ne trouvez pas satisfaction, il y a toujours le 2ème main.

Si vous investissez dans ces 2 types de mobilier, votre enfant aura certainement déjà beaucoup de possibilités d'effectuer des tâches qui lui étaient compliquées auparavant.

Le matériel

Il est également important d'avoir le matériel adéquat pour que votre enfant puisse être autonome. Si vous avez un grand pot d'eau en verre trop lourd pour votre enfant, ce n'est pas productif. Il faut lui mettre à disposition une carafe adaptée à ses capacités. Privilégiez un pot plus petit ou dans une matière plus légère.



Il est également important que votre enfant puisse utiliser de vrais ustensiles et de vrais outils. Si l'enfant apprend à se servir d'un couteau tranchant en votre présence, il sera capable de faire attention avec tous les types de couteaux. C'est pareil pour les outils : un marteau, c'est un marteau, et ça peut faire mal aux doigts si on ne tape pas juste.

Plus tôt l'enfant sera confronté à ce matériel, plus vite il en apprendra les dangers et leur bonne utilisation.

Les emplacements

Ce qui importe le plus, pour que l'enfant puisse faire seul et devenir autonome dans certains gestes du quotidien, c'est que le matériel soit accessible. Comment voulez-vous que votre enfant apprenne à mettre son manteau seul s'il est croché en hauteur ? Il est également difficile d'apprendre à notre enfant à mettre ses couverts à table si ceux-ci sont dans un tiroir au-dessus de sa tête.

Il est donc important de repenser maintenant aux emplacements du matériel, dans la cuisine, dans la salle de bain, dans la chambre de votre enfant, dans le hall d'entrée et partout où votre enfant aura la possibilité de vous montrer qu'il a envie de faire comme vous.

Voici quelques idées d'objets à mettre à hauteur de votre enfant :

- Réservez un placard du bas de votre cuisine pour les verres, assiettes et couverts de votre enfant
- Posez un pot d'eau sur la table à côté du verre de votre enfant
- Disposez sa brosse à dents et le dentifrice sur le bord du lavabo, là où il pourra les prendre lui-même en grimpant sur l'escabeau
- Rangez ses chaussures sur une étagère du bas et suspendez son manteau sur un crochet à sa hauteur.
- Ses livres et ses jouets devraient être accessibles sans votre aide (pour y jouer seul et pour apprendre à ranger)
- Ses vêtements devraient être au maximum accessibles par votre enfant
- Définir un endroit pour que votre enfant puisse ranger son pyjama seul



Accompagner nos enfants dans l'acquisition de l'autonomie

Notre rôle en tant que parents, d'adultes encadrant des enfants, est d'accompagner les enfants dans le cheminement vers l'autonomie. Concrètement, nous pouvons définir notre action en 3 mots : **observer, écouter et agir**

1. **Observer** notre enfant pour savoir ce qu'il est capable de faire. Regarder ce qu'il essaie de faire, ce qu'il veut faire seul. Si un enfant grimpe sur une chaise, ce n'est pas dans le but de se mettre en danger, c'est peut-être juste pour voir ce que vous êtes en train de faire sur la table.
2. **Ecouter** ce que votre enfant vous demande. On est souvent étonnés lorsque l'on constate que notre enfant voulait se servir seul à boire et qu'on lui a versé, avant même d'écouter ce qu'il voulait nous dire, l'eau dans son verre. Soit votre enfant va entrer dans une grosse colère, soit il va enfouir sa déception au fond de lui, et ne plus tenter de vous faire comprendre son désir.
3. **Agir** ne veut pas dire « faire à sa place ». Agir dans le but d'aider notre enfant à acquérir cette autonomie que lui recherche. Commencer par **définir les aménagements** à faire pour qu'il arrive sans votre aide. Puis, demandez-lui, avant de faire à sa place, s'il souhaite essayer de faire seul. Parlez-lui, et **expliquez comment faire**, sans le faire à sa place. Décrivez les étapes une à une au fur et à mesure que l'enfant fait. Pour faire la douche, par exemple, dites-lui de commencer par se laver le visage, puis les bras,... Ou lorsqu'il monte sur une échelle, restez derrière-lui et dites-lui où poser ses pieds.





Faire confiance à nos enfants

Un enfant naît avec des capacités déjà connues. Et il va en acquérir tout au long de sa vie. Et pour beaucoup de ces compétences, l'enfant n'aura besoin d'aide de personne, pas même de la vôtre. Et c'est là qu'en tant que parents, il est difficile de l'accepter. Nous aimerions que notre enfant ait toujours besoin de nous, de notre aide.

Et bien, sachez qu'il est capable par lui-même, mais pour cela, il a besoin de vous. Il a besoin que vous lui fassiez confiance, que vous croyiez en ces capacités. Il a besoin de votre amour pour faire ses expériences, de votre regard encourageant. Si ces critères sont rassemblés votre enfant va prendre confiance en lui et va pouvoir apprendre à faire.

Je ne dis pas que c'est facile de lâcher prise, mais on peut tous apprendre. Même nous adultes, nous avons les capacités à apprendre, à évoluer. J'ai moi-même parfois encore de la peine à voir mes enfants tel qu'ils sont, des êtres remplis de talents et de désirs d'en découvrir d'autres. J'ai écrit il y a peu un article qui témoigne de mon apprentissage du « [faire confiance à nos enfants](#) ». Vous pouvez aller le lire. Il donne des pistes complémentaires à ce livret.

A quel âge mon enfant devrait faire quoi ?

Et bien ma réponse va être simple, efficace et brève. Il n'y a pas un âge spécifique pour chaque action. Mais plus vous commencerez tôt, plus vite il aura compris qu'il peut faire, qu'on lui laisse la possibilité de devenir autonome.

Chaque enfant est unique, chaque enfant va développer ses compétences à un moment différent. C'est pourquoi il est important d'observer et d'écouter son enfant. De l'aider dans ses tentatives d'apprendre quelques choses de nouveau. De le guider et d'adapter son environnement pour que l'enfant puisse acquérir la compétence en question plus facilement.

Donnez-lui l'espace et la chance de vous montrer comment il est capable de devenir plus autonome, Faites-lui confiance et avancez avec lui dans ses acquisitions.

Maintenant les clés sont entre vos mains, à vous de jouer !