

Coup d'œil sur



# Le tempérament

Comprendre la personnalité  
unique de votre enfant



Centre d'excellence  
pour le développement  
des jeunes enfants

RESEAU STRATEGIQUE  
DES CONNAISSANCES  
SUR LE DEVELOPPEMENT DES

*jeunes enfants*



**« Le tempérament des enfants se développe très tôt dans leur vie et est influencé par des facteurs biologiques et par les expériences de l'enfant. »**

## 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.
- Le tempérament des enfants se développe très tôt dans leur vie et est influencé par des facteurs biologiques et par les expériences de l'enfant (p. ex., la manière dont ses parents l'élèvent).
- Voici quelques traits du tempérament:
  - Le niveau d'activité : à quel point votre enfant est-il (hyper)actif ?
  - Les émotions positives : votre enfant rit-il ou sourit-il souvent en présence des autres ?
  - Les émotions négatives : votre enfant devient-il facilement craintif, frustré, irritable et triste ?
  - La réaction face à l'inconnu : à quel point votre enfant se sent-il à l'aise avec des étrangers ou dans des situations nouvelles ?
  - Le niveau d'attention et de concentration : votre enfant réussit-il à rester attentif et à bien se concentrer sur une tâche ?
- Le tempérament des enfants a un impact sur leur facilité à s'entendre avec les autres, leur santé mentale et leur réussite scolaire.
  - Par exemple, les enfants craintifs et réservés ont tendance à mieux comprendre les émotions des autres, mais ils sont aussi plus portés à être anxieux et déprimés.
  - Les enfants qui apprennent à contrôler leur impulsivité peuvent demeurer attentifs pendant de plus longues périodes et rester concentrés sur une tâche.
- Heureusement, même si les enfants naissent avec une tendance envers un tempérament particulier, ils peuvent généralement apprendre à en améliorer les aspects plus difficiles.
- Le tempérament et le développement futur des enfants (p. ex., l'impulsivité ou la tendance à la crainte) peuvent aussi être modifiés naturellement au fil du temps ou avec l'aide d'interventions.
- Les stratégies parentales qui conviennent le mieux aux enfants varient selon leur tempérament. Les parents peuvent aider leur enfant en comprenant son tempérament et en adaptant leur comportement et leurs demandes à celui-ci.

## Être attentif...

## Que peut-on faire?

... à la manière dont votre nourrisson réagit aux odeurs, aux images et aux sons non familiers.

- Observez votre nourrisson. Approche-t-il ou évite-t-il les situations nouvelles?
- Essayez de comprendre son tempérament particulier.
- Soyez ouvert à la possibilité de changer votre façon d'interagir avec votre enfant en fonction de son tempérament.

... à votre enfant : est-il timide, 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.
- Restez doux avec votre enfant lorsque vous devez le réprimander.
- Construisez un attachement sécurisé entre votre enfant et vous.
- Soyez sensible à ses émotions et à ses besoins.

... à votre enfant : est-il aventureux et prend-il trop de risques?

- Fixez des limites fermes.
- Offrez-lui une routine quotidienne constante.
- Soyez chaleureux et utilisez des stratégies de discipline douces.

... à votre enfant : agit-il sans réfléchir (s'il est impulsif) ou a-t-il de la difficulté à rester attentif et concentré sur une tâche?

- Disciplinez-le d'une manière cohérente et constante, mais faites-le avec calme et douceur.
- Récompensez-le et félicitez-le lorsqu'il se comporte bien (p. ex., « Bon travail! Tu es resté concentré sur la construction de cette tour et tu as réussi à la terminer. »).

... à votre enfant : est-il souvent hyperactif lorsqu'il est temps d'être calme et silencieux?

- Enseignez-lui les comportements qui sont socialement acceptables et montrez-lui l'exemple.
- Envisagez des interventions spécifiques pour votre enfant, incluant une formation aux habiletés d'autorégulation, si vous croyez qu'il pourrait en avoir besoin.

... à comment vous réagissez au tempérament de votre enfant. Selon son tempérament, vos réactions peuvent améliorer ou aggraver ses comportements.

- Recherchez du soutien et renseignez-vous sur les stratégies parentales efficaces pour accroître les comportements positifs de votre enfant.



Encyclopédie  
sur le développement  
des jeunes enfants

**Coordonnatrice:**  
Valérie Bell

**Collaboratrice:**  
Mélanie Joly

**Traductrice:**  
Marie-Hélène Vaillant

**Révisseur:**  
Kristell Le Martret

**Graphisme:**  
DesJardins Conception Graphique inc.

**Crédit photo page 2 :**  
Aristeea Dobrinescu



Centre d'excellence  
pour le développement  
des jeunes enfants

# Informations

Ce feuillet d'information est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE) et du Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants (RSC-DJE). Ces deux organismes identifient et synthétisent les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement des jeunes enfants. Ils diffusent 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 notre synthèse et nos textes d'experts dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au : [www.enfant-encyclopedia.com](http://www.enfant-encyclopedia.com).

Le CEDJE et le RSC-DJE sont financés par diverses sources, dont le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, l'Université Laval et quelques fondations privées. Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement les positions officielles de ces organismes.

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 et à The Lawson Foundation pour cette édition révisée.

## **Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants**

Université de Montréal  
3050, boul. Édouard-Montpetit, GRIP  
C.P. 6128, succursale Centre-ville  
Montréal (Québec) H3C 3J7

Téléphone : 514-343-6111, poste 2541  
Télécopieur : 514-343-6962

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

Sites Internet : [www.excellence-jeunesenfants.ca](http://www.excellence-jeunesenfants.ca) et [www.rsc-dje.ca](http://www.rsc-dje.ca)

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte. Aucune discrimination n'est sous-entendue.

RÉSEAU STRATÉGIQUE  
DE CONNAISSANCES  
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

*jeunes enfants*

**Prévention**<sup>MD</sup>  
Fondation Lucie  
et André Chagnon



THE  
LAWSON  
FOUNDATION