

Semaine nationale de la **petite** **enfance**

DES ÉQUILIBRES

2026



Les 5 sens

au service du développement du jeune enfant

Grandir, c'est chercher son point d'appui.

Votre enfant avance dans un monde en mouvement permanent. Il tombe, il ajuste, il recommence. Il explore, se rassure, s'éloigne... puis revient vers vous.

À travers ses cinq sens, il découvre les multiples équilibres qui structurent son développement : équilibre du corps, équilibre émotionnel, équilibre relationnel.

Accompagner son enfant, ce n'est pas chercher la perfection. C'est accepter que l'équilibre ne soit pas un état figé, mais une recherche permanente.

Ce livret vous propose des expériences simples à réaliser à la maison, pour soutenir ces ajustements délicats... tout en vous invitant à réfléchir à votre propre posture de parent.

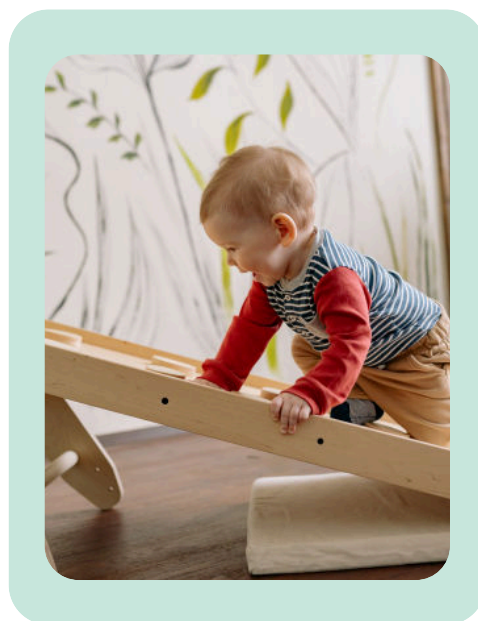


LES ÉQUILIBRES DU JEUNE ENFANT

Le développement de votre enfant repose sur des ajustements constants :

- • Entre dépendance et autonomie
- • Entre sécurité et exploration
- • Entre stimulation et repos
- • Entre relation et individuation

Les cinq sens sont une porte d'entrée privilégiée pour accompagner ces équilibres. À travers eux, votre enfant apprend à s'adapter, à réguler ses émotions, à expérimenter et à construire sa confiance.



COMMENT UTILISER CE LIVRET

Chaque activité est :

- Facile à mettre en place
- Adaptable selon l'âge et le rythme de votre enfant
- Pensée pour les enfants à partir de 6 mois

Pour chaque proposition, vous trouverez :



- Ce que vous pouvez observer chez votre enfant



- Les besoins qu'il développe



- Une question pour vous aider à prendre du recul



- Un espace pour vos propres notes

Les âges sont donnés à titre indicatif. Faites confiance à votre observation.



LE TOUCHER

À partir de 6 mois



Le tapis des découvertes contenant

Avant la marche, le corps est le premier terrain d'exploration. Le toucher permet à votre enfant de découvrir le monde, mais il a besoin de se sentir en sécurité pour oser.

Installez un tapis ferme au sol. Disposez autour de lui quelques tissus aux textures différentes : éponge, coton, velours, tissu légèrement texturé.

Laissez-le toucher librement, froisser, tirer. Restez proche. Votre présence suffit.



Vous pouvez nommer doucement :

- "C'est doux."
- "Ça gratte."
- "C'est froid."

Proposez ce moment pendant une dizaine de minutes.

À observer

Votre enfant touche-t-il spontanément ?
Maintient-il le contact ou se retire-t-il vite ?
Cherche-t-il votre regard ?

Ce que cela nourrit

Sécurité affective – Curiosité sensorielle –
Lien d'attachement

Question pour vous

Est-ce que je lui laisse le temps
d'explorer sans intervenir ?



Mon équilibre de parent

Suis-je rassurant·e sans être trop
directif·ve ?

LE TOUCHER

À partir de 12 mois

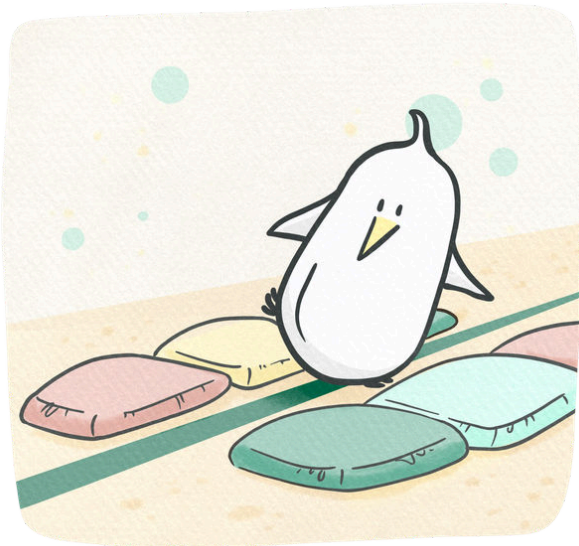


Le sentier d'équilibre

Après la marche, votre enfant teste ses capacités. Trouver son équilibre signifie accepter de vaciller.

Tracez une ligne au sol avec du scotch. Ajoutez deux coussins. Invitez-le à marcher sur la ligne, puis à monter et descendre du coussin.

Il n'y a aucun objectif de réussite. Il peut recommencer autant de fois qu'il le souhaite.



Encouragez-le simplement.

Évitez de le porter systématiquement.

À observer

Hésite-t-il ?

Demande-t-il la main ?

Comment réagit-il lorsqu'il perd l'équilibre ?

Ce que cela nourrit

Confiance en soi – Motricité libre – Sécurité

Question pour vous

Quand est-ce que j'interviens ?



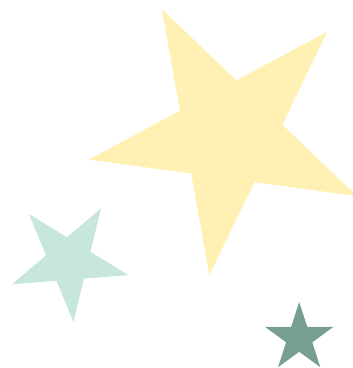
Mon équilibre de parent

Ai-je peur qu'il tombe ou ai-je confiance en ses capacités ?

Ce type d'activité s'inscrit dans une approche où le mouvement est un moteur d'apprentissage. En répétant librement, votre enfant développe coordination, concentration et confiance.

L'OUÏE

À partir de 6 mois



Un son à la fois

Les bébés sont sensibles aux ambiances sonores. Trop de bruits peuvent les désorganiser.

Proposez un seul son : grelot doux, papier froissé ou voix chantée. Faites une pause. Observez. Puis proposez un autre son.



L'objectif est la douceur et la modulation.

À observer

Sursaut ? Sourire ? Attention soutenue ?

Question pour vous

Notre maison est-elle souvent bruyante ?

Ce que cela nourrit

Régulation sensorielle – Sécurité



Mon équilibre de parent

Suis-je à l'aise avec les moments de silence ?

L'OUÏE

À partir de 12 mois



Le chef d'orchestre

Distribuez des objets sonores simples. Instaurez un jeu :



Main levée → on
joue doucement



Main basse →
silence



**Votre enfant découvre qu'il peut
ajuster l'intensité sonore.**

👁️ À observer

Peut-il moduler le volume ?
Comprend-il le signal ?

💚 Ce que cela nourrit

Autorégulation – Prise en compte de
l'autre

💚 Question pour vous

Comment je vis le bruit au quotidien ?



Mon équilibre de parent

Suis-je capable de poser un cadre sonore
sereinement ?

À tout âge : pensez à la musique

La musique soutient l'équilibre émotionnel et corporel. Chanter ensemble, alterner fort et doux, jouer avec les silences permet à votre enfant de réguler ses émotions tout en renforçant votre lien.

La musique devient un espace d'expression et d'harmonie.



L'ODORAT

À partir de 6 mois



L'odeur repère

Certaines odeurs rassurent et donnent un sentiment de continuité.
Proposez un tissu portant une odeur familière (linge propre, parfum léger connu).
Approchez-le doucement.



Observez son relâchement corporel.

À observer

Détente ? Tension ?

Ce que cela nourrit

Sécurité affective – Mémoire sensorielle

Question pour vous

Quels sont les repères rassurants de mon enfant ?



Mon équilibre de parent

Ai-je conscience des odeurs présentes à la maison ?

L'ODORAT

À partir de 12 mois



Les pots senteurs

Proposez de petits pots contenant menthe, citron ou herbes fraîches. Un à un.

Verbalisez simplement :

"Ça sent le jardin."

"Ça pique un peu le nez."



L'enfant découvre que certaines odeurs surprennent, d'autres rassurent.

À observer

Curiosité ? Recul ?

Question pour vous

Comment j'accompagne la surprise ?

Ce que cela nourrit

Exploration graduée – Sécurité émotionnelle

Mon équilibre de parent

Suis-je à l'aise avec l'imprévu ?

LA VUE

À partir de 6 mois



Contrastes doux

Présentez une seule carte noir/blanc. Observez le suivi du regard.

La simplicité aide votre enfant à se concentrer.



À observer

Combien de temps observe-t-il ?

Question pour vous

L'espace est-il trop chargé visuellement ?

Ce que cela nourrit

Concentration – Stimulation adaptée



Mon équilibre de parent

Suis-je dans la simplicité ou l'accumulation ?

LA VUE

À partir de 12 mois



Ombres en mouvement

À l'aide d'une lampe, montrez comment l'ombre change selon la distance.

Votre enfant expérimente l'ajustement spatial.



À observer

Observe-t-il les changements ?

Ce que cela nourrit

Curiosité – Structuration spatiale

Question pour vous

Est-ce que je laisse le temps d'expérimenter ?

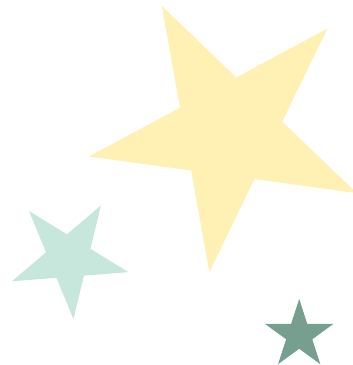


Mon équilibre de parent

Suis-je patient.e face aux tâtonnements ?

LE GOÛT

À partir de 6 mois



Texture progressive sécurisée

Chaque nouvelle saveur peut être vécue comme un déséquilibre. L'objectif n'est pas de faire aimer, mais de découvrir.

Proposez une petite quantité de purée lisse. Observez.



Si votre enfant est disponible, proposez une texture légèrement différente.

Ne forcez jamais.

À observer

Ouverture ? Refus ? Grimace ?

Question pour vous

Est-ce que je tolère le refus ?

Ce que cela nourrit

Sécurité alimentaire – Respect du rythme



Mon équilibre de parent

Comment je vis les incertitudes alimentaires ?

LE GOÛT

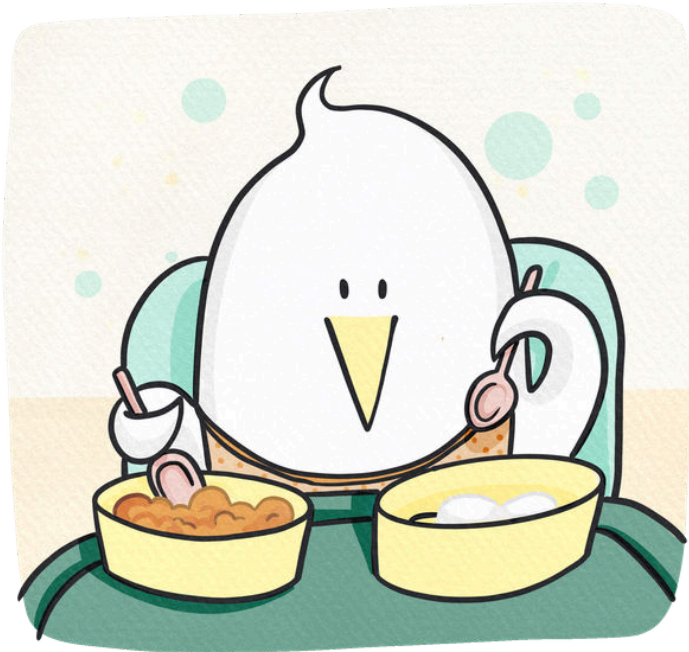
À partir de 12 mois



Association douce des saveurs

Proposez séparément pomme cuite et fromage doux.

Puis proposez l'association.



Encouragez la description sans imposer.

À observer

Curiosité ? Opposition ?

Question pour vous

Comment accompagner sans pression ?

Ce que cela nourrit

Autonomie – Diversité – Confiance



Mon équilibre de parent

Mes propres goûts influencent-ils ma réaction ?

LES 5 SENS ET LES ÉQUILIBRES



Chaque sens participe à la construction de l'équilibre global de votre enfant.

À travers ces expériences, il apprend :

- À ajuster ses réactions
- À réguler ses émotions
- À explorer en sécurité
- À s'appuyer sur vous

L'équilibre se construit dans le mouvement, entre stabilité et exploration.

Il est normal que votre enfant traverse des moments de déséquilibre :

- Agitation, retrait, refus, pleurs...

Ces réactions sont des signaux.

- Un enfant qui vacille expérimente.
- Un enfant qui pleure régule.
- Un enfant qui refuse affirme.

Votre rôle n'est pas d'empêcher le déséquilibre, mais de l'accompagner.



Ai-je tendance à intervenir rapidement ?



Est-ce que je prends le temps d'observer ?



POSTURE PARENTALE

Vous êtes le point d'appui.

Trop d'intervention peut freiner l'autonomie.

Trop de distance peut insécuriser.

L'équilibre se situe entre :

- Présence et discrétion
- Protection et confiance

Un adulte stable permet à l'enfant de vaciller sans crainte.



GRANDIR EN ÉQUILIBRE

L'équilibre ne signifie pas immobilité.
Il signifie mouvement ajusté.

Chaque expérience sensorielle est une occasion pour votre enfant :

- D'explorer
- De ressentir
- De comprendre
- De se réguler
- Et pour vous :
- D'observer
- D'accompagner
- D'ajuster
- De faire confiance
- L'équilibre se construit dans la relation.
- Il se nourrit de présence, de confiance et d'amour.



Ensemble, faisons de ces équilibres un chemin pour grandir.





www.lesptitssages.com

05 64 10 40 83



à Bordeaux , Lyon et toute la France

Mentions légales

Rédaction : **Nelly Forestier** et **Julien Perrin**, co-fondateurs.

Mise en page et illustrations : **Laura Buil**.

© Les p'tits sages – Tous droits réservés – 2026

Toute reproduction, diffusion, modification ou revente, totale ou partielle, de ce livret est interdite sans autorisation écrite préalable.