



Quels jeux proposer à mon enfant de 0 à 3 ans ?

Des idées simples pour jouer, explorer
et grandir ensemble.

Un guide gratuit créé par Olivia BONGUET
Éducatrice de Jeunes Enfants



UN PETIT MOT POUR COMMENCER

Quand on accompagne un enfant dans ses premières années, les questions sont nombreuses :

Quels jeux lui proposer ? Est-ce adapté à son âge ?

Comment accompagner ses découvertes ?

Pourtant, jouer peut être très simple.

Un objet à manipuler, une boîte à remplir et vider, un livre à regarder ou simplement du temps pour explorer peuvent déjà être de formidables expériences.

Dans ce guide, je vous partage des idées simples pour accompagner votre enfant de la naissance à 3 ans, en respectant son rythme et ses découvertes.

Les âges proposés sont avant tout des repères : chaque enfant grandit et évolue à sa manière.

Le petit conseil Douce EJE :

Observer. Proposer. Laisser explorer.

Il n'est pas nécessaire d'occuper son enfant à chaque instant. Lui laisser le temps d'essayer, de recommencer et de découvrir par lui-même fait aussi partie du jeu.

Bonne découverte,

Olivia BONGUET

Éducatrice de Jeunes Enfants — Douce EJE

Avant de choisir un jeu... observez votre enfant

Chaque enfant évolue à son rythme. Deux enfants du même âge peuvent avoir des envies, des intérêts et des façons de jouer très différents.

Avant de proposer une activité, prenez simplement quelques instants pour observer votre enfant :

Qu'est-ce qui attire son attention ?

Qu'aime-t-il manipuler ou recommencer ?

Comment explore-t-il ce qui l'entoure ?

Ces petites observations peuvent vous aider à choisir des propositions qui correspondent davantage à ce qui l'intéresse aujourd'hui, plutôt qu'à son âge uniquement.

Et inutile de lui montrer immédiatement comment faire : laissez-le toucher, essayer, détourner l'objet et trouver ses propres façons de jouer.

Le petit conseil Douce EJE :

L'âge est un repère, pas une règle.

Un jeu très simple peut parfois captiver votre enfant bien plus longtemps qu'une activité élaborée. L'important est surtout de **suivre sa curiosité et son rythme.**



De 0 à 3 mois : découvrir doucement le monde

Durant ses premiers mois, bébé découvre peu à peu son corps, les visages, les sons et tout ce qui l'entoure.

À cet âge, pas besoin de multiplier les activités. Les moments simples du quotidien sont déjà riches en découvertes.

Vous pouvez lui proposer :

- **votre visage et votre voix ;**
- **quelques moments au sol, sur le dos, dans un espace sécurisé ;**
- **un objet simple et contrasté à observer ;**
- **des textures douces à découvrir ;**
- **un petit livre adapté à son âge ;**
- **des moments d'échange : parler, chanter, sourire...**

L'objectif n'est pas de stimuler bébé en permanence, mais de lui laisser le temps d'observer, de bouger et de découvrir à son rythme.

Le petit conseil Douce EJE :

Votre présence est déjà une formidable source de découvertes.

Votre voix, votre visage, vos expressions et les échanges du quotidien intéressent énormément votre bébé. Il n'a pas besoin d'une multitude de jouets pour explorer le monde qui l'entoure.



De 3 à 6 mois : attraper, toucher et explorer

Petit à petit, bébé s'intéresse davantage à ce qui l'entoure. Il observe ses mains, tente d'attraper les objets et découvre qu'il peut agir sur son environnement.

Vous pouvez lui proposer :

- **des objets légers et faciles à saisir ;**
- **un hochet adapté à son âge ;**
- **différentes textures à toucher ;**
- **un miroir sécurisé placé à sa hauteur ;**
- **des petits livres en tissu ou cartonnés ;**
- **du temps au sol pour bouger et explorer librement.**

Bébé va peut-être attraper, secouer, toucher ou porter les objets à sa bouche. Ce sont autant de façons pour lui de les découvrir.

Le petit conseil Douce EJE :

Laissez bébé explorer à sa manière.

Il n'est pas nécessaire de lui montrer constamment comment utiliser un objet. Posez quelques éléments adaptés près de lui et laissez sa curiosité faire le reste.



De 6 à 9 mois : manipuler et expérimenter

À cet âge, bébé devient de plus en plus curieux. Il manipule les objets, les passe d'une main à l'autre, les observe... et adore recommencer encore et encore !

Vous pouvez lui proposer :

- **des contenants à remplir et à vider ;**
- **des objets de différentes formes et textures ;**
- **des jeux à empiler ou à encastrer très simples ;**
- **un objet caché sous un tissu à retrouver ;**
- **des balles adaptées à son âge ;**
- **des objets du quotidien adaptés et sécurisés à manipuler.**

Bébé peut également prendre beaucoup de plaisir à faire tomber un objet... puis attendre que vous le lui redonniez !

Même si cela peut sembler répétitif pour l'adulte, bébé est en train d'expérimenter et de comprendre progressivement que ses actions ont des conséquences.

Le petit conseil Douce EJE :

Répéter, c'est aussi apprendre.

Lorsqu'un bébé réalise encore et encore la même action, ce n'est pas parce qu'il manque d'idées. Il expérimente, observe le résultat et affine progressivement ses gestes.



De 9 à 12 mois : bouger et partir à la découverte

Bébé devient de plus en plus actif et curieux. Il explore son environnement, manipule les objets et expérimente de nouvelles façons de se déplacer.

Chaque nouvelle découverte devient une occasion de jouer !

Vous pouvez lui proposer :

- **des objets à mettre dans une boîte puis à ressortir ;**
- **des jeux à empiler ou à encastrer ;**
- **un objet à cacher puis à retrouver ;**
- **des balles à faire rouler ;**
- **des livres à manipuler ensemble ;**
- **un espace sécurisé où il peut bouger et explorer librement.**

Bébé commence aussi à beaucoup observer et imiter les gestes du quotidien. Une cuillère, une boîte ou un tissu peuvent parfois devenir bien plus intéressants qu'un jouet !

Le petit conseil Douce EJE :

Laissez-lui le temps de chercher.

Lorsqu'un objet roule un peu plus loin, qu'une boîte résiste ou qu'un jeu ne fonctionne pas immédiatement, évitez d'intervenir trop vite.

Quelques instants pour essayer, recommencer et trouver une solution permettent à votre enfant de faire ses propres expériences.



De 12 à 18 mois : imiter et faire seul

Votre enfant observe beaucoup ce qui se passe autour de lui et commence à reproduire certains gestes du quotidien. Il expérimente aussi avec plaisir tout ce qu'il peut faire par lui-même. Le jeu devient alors un formidable terrain d'exploration et d'imitation.

Vous pouvez lui proposer :

- **une poupée ou une peluche à câliner, coucher ou nourrir ;**
- **des objets du quotidien adaptés pour imiter l'adulte ;**
- **des cubes à empiler puis à faire tomber ;**
- **des contenants pour remplir, vider et transvaser ;**
- **des livres à regarder et à commenter ensemble ;**
- **des jeux simples à encastrer ;**
- **des objets à pousser ou à tirer.**

À cet âge, les activités les plus simples peuvent passionner votre enfant : mettre, enlever, transporter, ouvrir, fermer, recommencer...

Le petit conseil Douce EJE :

Faire seul ne signifie pas être seul.

Laissez votre enfant essayer avant de faire à sa place. Vous pouvez rester près de lui, l'encourager et l'accompagner lorsqu'il en a besoin.

Ces petits moments du quotidien lui permettent progressivement de prendre confiance dans ses capacités.



De 18 à 24 mois : créer, bouger et imaginer

Votre enfant gagne en autonomie et ses possibilités de jeu s'élargissent.

Il aime bouger, construire, manipuler, imiter et commence progressivement à inventer ses propres petits scénarios.

Vous pouvez lui proposer :

- **de la pâte à modeler adaptée à son âge ;**
- **de gros crayons pour dessiner librement ;**
- **des puzzles très simples ;**
- **des cubes ou jeux de construction ;**
- **des jeux d'imitation : poupée, cuisine, animaux, voitures... ;**
- **des petits parcours avec des coussins ou des éléments sécurisés ;**
- **des activités de transvasement ;**
- **des livres à regarder et raconter ensemble.**

Il n'est pas nécessaire de transformer chaque activité en apprentissage. Jouer librement, expérimenter et prendre plaisir à faire sont déjà essentiels.

Le petit conseil Douce EJE :

Laissez une place à l'initiative.

Vous pouvez proposer le matériel... puis laisser votre enfant décider de ce qu'il souhaite en faire.

Un cube peut devenir une voiture, une boîte peut devenir un lit pour une peluche : il n'existe pas toujours une seule façon de jouer !



De 2 à 3 ans : imaginer et inventer

Entre 2 et 3 ans, votre enfant développe son imagination et prend de plus en plus plaisir à faire semblant.

Une poupée prend son repas, une boîte devient une voiture, quelques coussins se transforment en cabane... Le jeu lui permet d'explorer à sa manière ce qu'il observe et vit au quotidien.

Vous pouvez lui proposer :

- **des jeux d'imitation : cuisine, poupées, animaux, voitures... ;**
- **des déguisements simples ;**
- **des jeux de construction ;**
- **des puzzles adaptés ;**
- **du dessin, de la peinture ou de la pâte à modeler ;**
- **des petits parcours pour grimper, passer dessous ou contourner ;**
- **des livres et histoires à partager ;**
- **du matériel simple pour inventer librement.**

Et parfois... ne rien prévoir du tout !

Laisser du temps au jeu libre permet aussi à votre enfant de chercher ses propres idées et de développer son imagination.

Le petit conseil Douce EJE :

Pas besoin de diriger le jeu.

Votre enfant vous invite à boire dans une tasse vide ? Entrez dans son univers !

Il utilise un objet autrement que prévu ? Observez ce qu'il invente.

Dans le jeu, son imagination peut montrer le chemin.



Pas besoin de beaucoup de jouets !

Pour jouer, votre enfant n'a pas forcément besoin d'une chambre remplie de jouets.

Les objets simples du quotidien peuvent devenir de formidables supports pour manipuler, imaginer, construire et expérimenter.

Avec ce que vous avez déjà à la maison :

Une boîte en carton

Elle peut devenir une cabane, une voiture, un contenant à remplir... ou tout autre chose selon l'imagination de votre enfant !

Des contenants

Boîtes, bols ou gobelets adaptés permettent de remplir, vider, empiler ou transvaser.

Des tissus ou foulards

Pour cacher et retrouver un objet, se déguiser ou inventer un petit univers.

Des coussins

Quelques coussins au sol peuvent devenir un petit parcours moteur, une cabane ou un coin douillet pour lire.

Des objets du quotidien adaptés et sécurisés

Ils permettent notamment à l'enfant d'imiter ce qu'il observe autour de lui.

Le petit conseil Douce EJE :

Le jeu ne dépend pas du nombre de jouets disponibles.

Avant d'acheter quelque chose de nouveau, observez ce qui intéresse votre enfant. Vous découvrirez peut-être que les choses les plus simples sont aussi celles qu'il explore le plus longtemps.



À vous d'observer !

Aujourd'hui, mon enfant aime...

- ☐ Remplir et vider
- ☐ Empiler
- ☐ Construire
- ☐ Cacher et retrouver
- ☐ Transporter des objets
- ☐ Manipuler et toucher
- ☐ Bouger, grimper, explorer
- ☐ Imiter les gestes du quotidien
- ☐ Regarder des livres
- ☐ Inventer et faire semblant

 Ce que j'ai remarqué

Ce qu'il aime particulièrement :

.....

.....

Ce qu'il recommence souvent :

.....

.....

Ce qu'il découvre en ce moment :

.....

.....

Le petit défi Douce EJE

À partir de vos observations, choisissez une seule expérience simple à lui proposer.

Pas besoin d'acheter un nouveau jeu : regardez d'abord ce que vous avez déjà à la maison.

Puis... laissez votre enfant vous montrer ce qu'il en fait !

Et si vous n'aviez pas à tout gérer seul(e) ?

Être parent, c'est accompagner son enfant dans ses découvertes, ses émotions, ses apprentissages... mais c'est aussi parfois se poser beaucoup de questions.

Est-ce que je fais bien ?

Pourquoi mon enfant réagit comme ça ?

Comment puis-je l'accompagner sans m'épuiser ?

Est-ce que ce que nous vivons est normal ?

Parfois, avoir un regard extérieur et professionnel permet simplement de mieux comprendre ce qui se joue et de retrouver des pistes adaptées à sa famille.

Un accompagnement pensé pour vous

En tant qu'Éducatrice de Jeunes Enfants, j'ai créé Douce EJE pour accompagner les parents dans leur quotidien avec leur enfant.

Lors d'un accompagnement parental, nous prenons le temps d'échanger autour de votre situation, vos questions et vos besoins.

Pas de recette toute faite ni de modèle du « parent parfait ».

L'objectif est de vous aider à mieux comprendre votre enfant et à trouver des pistes qui correspondent à votre réalité familiale.

Vous vous reconnaissez ?

Une question revient régulièrement ?

Une situation vous préoccupe ?

Vous avez simplement besoin d'en parler et d'y voir plus clair ?

Je vous accompagne avec écoute, douceur et sans jugement.

Pour aller plus loin

DÉCOUVREZ

L'ACCOMPAGNEMENT

PARENTAL

PRENEZ RENDEZ-VOUS



Merci

Merci d'avoir pris le temps de parcourir ce petit guide.

J'espère qu'il vous aidera à porter un nouveau regard sur les moments de jeu avec votre enfant et, surtout, à vous rappeler une chose :

Il n'est pas nécessaire d'en faire toujours plus pour accompagner son enfant.

Observer, proposer, laisser explorer...

et simplement être présent à ses côtés sont déjà de belles façons de l'accompagner dans ses découvertes.

Chaque enfant avance à son rythme.

Chaque famille trouve aussi son propre chemin.

Envie de découvrir Douce EJE ?

Je vous accompagne autour de la parentalité et du bien-être de toute la famille, à travers différents accompagnements et prestations.

ACCOMPAGNEMENT PARENTAL •
MASSAGES • RÉFLEXOLOGIE •
DIAPASONS • ATELIERS PARENTS-
ENFANTS

DÉCOUVRIR DOUCE EJE

À bientôt

Olivia BONGUET

Éducatrice de Jeunes Enfants

Douce EJE



 **06 77 85 18 42**

 **douce-eje.fr**

 **contact@douce-eje.fr**