

# 6 MOIS

Cette fiche d'activités regroupe de l'information concernant le développement de votre enfant et des idées d'activités à faire avec votre enfant de 6 mois. \*

## À 6 MOIS, VOTRE ENFANT PEUT :

- Réagir aux émotions désagréables en se détournant de quelque chose qui le dérange ou en suçant son doigt/objet pour se réconforter
- Découvrir ses goûts et exprimer ses préférences alimentaires (ex. : grimacer/cracher quand il n'aime pas la texture ou le goût).
- Commencer à utiliser son pouce indépendamment des autres doigts
- Se retourner sur le ventre lorsqu'il est couché sur le dos
- Se tenir assis seul en s'appuyant sur ses bras allongés devant lui. Il peut même demeurer assis quelques instants sans appui
- Contrôler complètement sa tête dans toutes les positions
- Se tourner vers la gauche et la droite lorsqu'il est sur le ventre
- Comprendre la relation de cause à effet (ex. : comprend que se faire bercer avec sa doudou veut dire qu'il ira bientôt se coucher)
- Produire des syllabes comme « ma », « pa », « be » et « de ». Il se prépare à babiller

\*Rappelez-vous que chaque enfant évolue à son rythme!

## AU COURS DES PROCHAINES SEMAINES, VOTRE ENFANT POURRA :

- Faire une distinction entre les personnes de son entourage et celles qu'il connaît peu ou pas
- Montrer une préférence pour un jouet ou un objet particulier qu'il utilisera pour se consoler en l'absence d'une personne familière (ex. : toutou)
- Boire au verre ou à la tasse sans couvercle avec aide
- Tenir un objet dans chaque main et les frapper ensemble
- S'asseoir seul
- Avancer en rampant sur le ventre
- Résoudre des problèmes (ex. : tient un cube, veut en agripper un deuxième, mais en voit un troisième et tente de trouver un moyen de l'agripper aussi)
- Babiller (produire plusieurs syllabes identiques de suite comme « da-da-da », « ba-ba-ba »)

## IDÉES D'ACTIVITÉS À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

### MOTRICITÉ GLOBALE

- Couchez votre bébé par terre sur une couverture et encouragez-le à se retourner en plaçant son jouet préféré près de lui
- Félicitez et encouragez votre bébé chaque fois qu'il se retourne ou se lève sur les genoux
- Étendez-vous sur le dos en prenant la main de votre bébé, alors qu'il est lui aussi couché sur le dos à vos côtés, et encouragez-le doucement à se retourner en imitant votre mouvement

### MOTRICITÉ FINE

- Offrez-lui différents types de jouets qu'il peut manipuler dans l'eau et mettre dans sa bouche
- Remplissez une boîte d'objets légers (suffisamment gros pour ne pas être avalés) et montrez à votre bébé comment les retirer de la boîte et les remettre dedans
- Laissez-lui tenir et utiliser un ustensile ou, avec votre aide, tenir un verre contenant peu de liquide pendant les repas
- Suspendez une grosse balle à portée de votre bébé et montrez-lui à frapper dessus avec les mains et les pieds (en le surveillant constamment)

\*Adapté de Naître et grandir

## DÉVELOPPEMENT COGNITIF ET LANGAGIER

- Encouragez votre bébé à répéter un geste en riant et en applaudissant
- Lorsque vous vous adressez à votre enfant, appelez-le souvent par son prénom
- Présentez-lui son jouet préféré et cachez-le partiellement sous une petite couverture, puis faites-le apparaître complètement et recommencez
- Donnez-lui des jouets qui causent un effet, comme ceux qui font du bruit ou se transforment quand on les serre, secoue ou roule
- Donnez-lui des ballons à rouler ou des cubes à empiler pour faire des tours et les renverser
- Accompagnez le plus souvent possible vos jeux des mêmes mots (ex. : « Coucou! »)



## DÉVELOPPEMENT SOCIAL ET ÉMOTIONNEL

- Observez votre bébé pour découvrir quel comportement le réconforte et encouragez-le à adopter ce comportement
- Mimez différentes émotions comme la joie, la colère ou la peur sur votre visage
- Confiez votre bébé à une personne de confiance qui lui est familière en votre absence, il apprendra que les autres personnes de son entourage peuvent également le réconforter
- Instaurez une routine à suivre, qui pourra être reproduite en votre absence

### POURQUOI LA ROUTINE EST-ELLE IMPORTANTE CHEZ VOTRE BÉBÉ?

Parce qu'il est rassuré par les éléments routiniers qu'il reconnaît! Si vous transposez la routine avec des gens de votre entourage lors de votre absence, votre bébé apprendra aussi à s'apaiser auprès d'autres personnes.

## RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

### BALADOS

- À la hauteur de nos tout-petits
- Grandir ensemble par Placote
- L'orthophonie simplement
- Ouikid: apprivoiser l'enfance les doigts dans le nez

\*\*Disponibles gratuitement sur Spotify, YouTube Music, YouTube, Apple Balados, etc.

### RÉSEAUX SOCIAUX ET WEB

- Élise Gravel, autrice et illustratrice jeunesse
- Josiane Caron Santha, ergothérapeute
- Lorianne Lacerte, orthophoniste
- Mélanie Bilodeau, psychoéducatrice
- Naître et grandir
- Nutritionniste en pédiatrie, nutritionniste
- Sarah Hamel, psychoéducatrice



### LIVRES

- Soyez l'expert de votre bébé, Mélanie Bilodeau, psychoéducatrice.
- J'ai tout essayé!, Isabelle Fillozat, psychothérapeute.
- Le ti-pou d'Amérique, Sarah Hamel, psychoéducatrice (aussi disponible gratuitement en version audio sur l'application OHdio de Radio-Canada).

### VOUS AVEZ DES INQUIÉTUDES CONCERNANT LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT?

N'hésitez pas à en faire part aux intervenants impliqués dans la vie de votre enfant. Vous pouvez aussi faire une demande au programme Agir tôt en consultant le 811, option 2.

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Côte-Nord

Québec 