



LE GRAND GUIDE DES PARENTS

DE 0 À 6 ANS



Les clés pour accompagner
votre enfant à chaque étape
de son développement



♥
GUIDE
COMPLET
0-6 ANS



DÉVELOPPEMENT



ALIMENTATION



SOMMEIL



ÉDUCATION



ACTIVITÉS



BIEN-ÊTRE

★ ÉDITION PREMIUM ★

Important — À lire avant de commencer

 **Ce guide n'est pas un avis médical.** Il propose des informations générales et des conseils pratiques basés sur les recommandations actuelles en matière de développement de l'enfant et de parentalité.

Chaque enfant est unique. Les repères d'âge présentés dans ce guide sont des points de référence, pas des règles absolues. Votre enfant peut atteindre certaines étapes plus tôt ou plus tard, et c'est tout à fait normal.

Consultez un professionnel de santé pour :

- Toute question concernant la santé ou le développement de votre enfant
- Les vaccinations et le suivi médical régulier
- Les symptômes inhabituels ou préoccupants
- Les difficultés alimentaires ou de sommeil persistantes
- Les préoccupations concernant le développement moteur ou le langage

Ce guide est :

- Un compagnon du quotidien, pas un remplacement du suivi médical professionnel
- Basé sur les recommandations de l'Assurance Maladie, de la HAS et de Santé publique France
- Conçu pour renforcer votre confiance en tant que parent
- Une ressource à consulter régulièrement, au fil des années

À propos de ce guide

Qui êtes-vous ?

Vous êtes parent d'un enfant de 0 à 6 ans. Vous vous posez mille questions chaque jour. Vous cherchez des réponses pratiques, rassurantes et basées sur la réalité du quotidien, pas sur des théories parfaites.

Comment utiliser ce guide

Vous pouvez le lire de manière linéaire ou consulter directement les chapitres qui vous intéressent. Chaque section est conçue pour être indépendante. N'hésitez pas à revenir aux sections utiles, à annoter le livre, à adapter les conseils à votre situation familiale. Ce guide est fait pour être consulté régulièrement, au fil des années et des défis que vous rencontrez.

Ce que vous trouverez dans ce livre

- Des explications claires sur chaque étape du développement de votre enfant
- Des conseils pratiques et immédiatement applicables
- Des réponses aux questions que vous vous posez vraiment
- Des outils concrets : tableaux, checklists, fiches pratiques
- Une approche sans culpabilisation, basée sur la bienveillance et les limites claires
- Des exemples de situations réelles et des dialogues adaptables
- Des repères de développement pour comprendre votre enfant

Sommaire

PARTIE 1 — BIEN DÉMARRER

1. Bienvenue dans la parentalité
2. Les grandes étapes de 0 à 6 ans
3. Les premiers jours avec bébé
4. Les besoins fondamentaux du nouveau-né
5. Comprendre les signaux de bébé
6. Les pleurs : décoder et réagir
7. Le rôle du parent et la confiance en soi

PARTIE 2 — DE 0 À 12 MOIS

1. Les trois premiers mois : adaptation et découverte
2. De 3 à 6 mois : l'éveil s'accélère
3. De 6 à 12 mois : vers l'autonomie

PARTIE 3 — DE 1 À 3 ANS

1. De 1 à 2 ans : la marche et l'exploration
2. De 2 à 3 ans : l'affirmation de soi

PARTIE 4 — DE 3 À 6 ANS

1. De 3 à 4 ans : vers l'école
2. De 4 à 5 ans : confiance et apprentissages
3. De 5 à 6 ans : préparation à la grande école

PARTIE 5 — LES GRANDS SUJETS DU QUOTIDIEN

1. Le sommeil : comprendre et accompagner
2. L'alimentation : de la naissance à 6 ans
3. La diversification : introduction des aliments solides
4. Hygiène, soins et sécurité au quotidien
5. Les émotions et les crises
6. L'éducation bienveillante, les écrans et le jeu
7. Langage, socialisation et autonomie

PARTIE 6 — LA BOÎTE À OUTILS DES PARENTS

1. 50 questions que les parents se posent vraiment
2. Quand demander de l'aide ?
3. Outils pratiques et checklists

BIEN DÉMARRER

Les fondations d'une parentalité sereine et confiante



Bienveillance

Sans culpabilisation, pour
chaque famille



Repères

Des points de référence, pas des
règles absolues



Confiance

Construire sa posture de parent,
pas à pas