



Cadeaux de naissance : des traits innés

La plupart des parents savent que les enfants sont différents dès leur naissance. Les scientifiques, eux, ont longtemps pensé que les nouveau-nés étaient tous semblables et se singularisaient en fonction de l'éducation reçue. Selon eux, la façon dont les parents les traitaient primait. Des études récentes soutiennent l'intuition des parents en prouvant que les différences s'observent dès le tout début de la vie. Plus encore : elles perdurent, quel que soit le style éducatif.

À la fin des années 1960, deux chercheurs, les docteurs Stella Chess et Alexander Thomas, ont identifié neuf disparités fondamentales, appelées traits de tempéraments, qui témoignent de la manière dont chaque enfant aborde le monde.

Le tempérament détermine une grande partie des comportements. Par exemple, certains bébés naissent avec des corps très sensibles – à la douleur, au tissu de leur vêtement, au goût de différents aliments, à la température. Certains sont très persévérants dès leurs premiers jours : ils n'interrompent pas leurs efforts, même s'ils n'obtiennent pas ou ne peuvent pas réussir tout de suite ce qu'ils veulent. D'autres changent rapidement d'objectif.

Ces traits de tempérament sont encore repérables chez les adultes. En général, un nourrisson actif devient une grande personne active. Mais certains traits évoluent avec le temps. Les enfants s'adaptant lentement à la nouveauté, appelés parfois prudents, timides ou jugés « lents à la détente », peuvent en grandissant apprendre à se sentir plus à l'aise dans des situations inconnues et en présence d'étrangers.

Comprendre le tempérament inné de son enfant facilite le travail des parents. Une fois détecté, c'est comme si vous possédiez la carte d'une île mystérieuse. Votre exploration devient plus simple et plus plaisante. Savoir à quoi vous attendre vous permet de voyager plus en confiance.

Le docteur James Cameron, un leader de la recherche sur les tempéraments, a poursuivi les travaux des docteurs Chess et Thomas. Il a étudié les traits de tempérament de milliers de bébés. Pour chaque groupe de traits de tempérament formant un profil, il a rassemblé les problèmes couramment rencontrés et s'est efforcé de leur trouver des solutions. Il offre aux parents une carte spécifique adaptée à leur enfant. Ce livre est fondé sur ses recherches.

Comment enfants et adultes peuvent-ils être aussi différents les uns des autres s'il n'existe que neuf traits de tempéraments fondamentaux ? La réponse se cache dans la multiplicité des combinaisons possibles de ces neuf traits. Imaginons la personnalité comme un gâteau à étages, par exemple un biscuit fourré à la crème fouettée : seule la première couche de génoise, le fond, est celle du tempérament. Les autres couches se forment au fur et à mesure de la croissance et du développement de l'enfant, et prennent en compte ses relations familiales, ses expériences à l'école et dans la communauté dans laquelle il évolue, ses amitiés et toutes ses aventures de vie. L'objectif de ce livre est de vous aider à comprendre la génoise du bas, le tempérament.

Partout dans le monde, ce dernier est objet de recherches. Dans toutes les cultures, les bébés naissent avec une grande variété de profils de tempéraments.

Connaître le tempérament de son enfant permet d'éviter reproches et culpabilité. Sur le plan du tempérament, il n'existe pas de « bon » ou de « mauvais » enfant. Tout comme les vélos, les voitures et les avions, chaque trait a ses avantages et ses inconvénients. Avec de l'entraînement, vous apprécierez ceux de vos enfants, quels qu'ils soient, et vous saurez composer avec. Vous apprendrez à ne pas leur en vouloir pour leur tempérament.

Parallèlement, il n'y a pas de « bon » ou de « mauvais » parent. Piloter un avion requiert davantage de savoir-faire que pédaler sur un vélo : de même, éduquer des enfants exprimant des traits de tempérament extrêmes demande davantage d'habiletés et de connaissances. Certains parents ont un travail plus difficile tout simplement parce que leurs enfants sont nés avec une combinaison plus complexe. Si c'est votre cas, vos journées sont certes plus dures que celles des autres parents, mais inutile de vous sentir coupables.

En comprenant le tempérament de leur enfant, les parents peuvent répondre de manière plus appropriée à ses besoins et éviter certains problèmes de comportement. Chaque tempérament requiert une approche des situations et un environnement spécifiques. Quand style parental et environnement s'accordent aux besoins de l'enfant, ce dernier s'épanouit. Dans cet ouvrage, vous trouverez de nombreux outils pour agir spécifiquement selon le tempérament de votre ou vos enfants et adapter l'environnement.



Quel carburant pour lui ?

Personne ne connaît votre enfant mieux que vous. Bébé ou un peu plus grand, vous pouvez dessiner la carte ci-après de son tempérament. Rappelez-vous que bébé, votre fille pleurait et se cambrait chaque fois que vous l'installiez dans son siège auto alors qu'au même âge, dans ce même siège, son frère ne bouge pas et écarquille les yeux : « Certains enfants dévorent le monde du regard », disent les pédiatres. Dans une même fratrie, il est fréquent de détecter ce type de différences entre deux bébés quelques jours seulement après leur naissance. Mais de nombreux nouveau-nés ont besoin d'un peu de temps pour se poser. Les véritables traits de tempérament se fixent aux alentours de quatre mois.

La carte du tempérament

Pour l'établir, vous pouvez utiliser la description de chacun des traits de tempérament listés plus loin, puis vous demander si votre enfant tombe dans un extrême ou dans l'autre ou s'il se situe quelque part sur une ligne graduée entre les deux. De nombreux enfants possèdent un ou deux traits extrêmes et une majorité de modérés. Il est plus rare, et cela pose alors davantage de défis, qu'ils présentent de nombreux, voire une majorité, de traits extrêmes. Pour établir une estimation plus précise encore, il peut être utile d'interroger conjoint, grands-parents de l'enfant, puéricultrice référente à la crèche, sa maîtresse ou toute autre personne le connaissant bien.

1. Activité

Énergie basse. Ce nourrisson se détend dans son siège auto ou dans sa chaise haute. Il dort paisiblement. Plus tard, à l'âge des premiers pas, il se love avec bonheur contre vous ou joue calmement au milieu du salon. Ses jambes et ses bras retombent mollement ou délicatement si vous les lâchez. Il coopère pendant l'habillage. De trois à six ans, il se déplace en général lentement et sollicite davantage ses mains que ses pieds. Il manipule de petits jouets, apprécie les activités artistiques, les puzzles et les constructions.

Énergie haute. Dans le ventre de sa mère, elle donne de nombreux coups de pied vigoureux. Elle apprend souvent à marcher tôt. Même quand elle dort, elle gigote dans son lit. Lorsque vous lui changez la couche, ses bras et ses jambes s'agitent. À l'âge de la marche, elle déteste se sentir captive d'un siège auto, d'une poussette ou d'une chaise haute. De trois à six ans, elle parle vite, elle bouge vite. Elle adore jouer dans les grands espaces, elle danse en regardant des vidéos, elle ne tient pas en place pendant que vous lui racontez une histoire.

Vous pouvez noter le niveau d'activité de votre enfant d'un X sur l'échelle suivante :

Activité

Basse : calme

Haute : hyperactif

--	--	--	--	--	--	--	--

2. Adaptabilité

Haute. Bébé, elle vit en douceur les différentes étapes du déroulement de sa journée (se réveiller, s'endormir, être prise dans les bras, mise au bain ou quitter les bras). À l'âge de la marche, elle s'accommode vite de circonstances nouvelles et respecte les consignes. Elle boit son lait dans le verre rouge comme dans la tasse bleue. Entre trois et six ans, elle se fait des camarades de jeu facilement et suit le mouvement quand les projets familiaux changent.

Basse. Ce nourrisson sera sans doute grognon au réveil, à la fin de sa journée et avant de s'endormir. Il n'aime pas que vous nettoyez son visage et le regarder dans les yeux peut même le gêner. Son corps se raidit lorsque vous le prenez dans les bras ou le déplacez. Quand il sait marcher, il fait des histoires pendant l'habillage, a du mal à s'assoupir, surtout dans de nouveaux lieux. Changer de mode de garde est difficile pour lui. Il questionne les règles en les enfreignant à plusieurs reprises.

Entre trois et six ans, si le programme familial est modifié, ou si vous lui préparez sa tartine de la mauvaise manière, il pique une colère. Il n'est jamais d'accord avec ses camarades de jeu et peut se montrer très autoritaire avec eux.

Vous pouvez noter le niveau d'adaptabilité de votre enfant d'un X sur l'échelle suivante :

Adaptabilité

Haute : flexible

Basse : inflexible

--	--	--	--	--	--	--

3. Acceptation de la nouveauté

Haute. Ce bébé goûte tous les nouveaux aliments et tente systématiquement de saisir un nouveau jouet ou un animal domestique. Quand il sait marcher, il monte sans problème dans un lit tout neuf, sourit à une nouvelle baby-sitter ou se joint à de nouveaux camarades de jeu. Toute nouveauté l'attire, dangereuse ou non. De trois à six ans, il est toujours d'accord pour partir chez un copain, se rendre dans une maison ou un parc où il n'est jamais allé, ou intégrer une nouvelle école.

Basse. Bébé, elle fait la grimace à l'odeur d'un nouvel aliment ou le recrache. Elle se détourne ou pleure lorsqu'une personne inconnue s'approche d'elle. Elle observe les autres s'amuser avec un nouveau jouet avant de tenter l'expérience elle-même. Plus grande, elle se cache sans un mot derrière vous quand vous saluez quelqu'un qui lui est étranger. Elle est convaincue que rien ne remplacera jamais son vieux lit, son ancienne maison ou école.

Vous pouvez noter le niveau d'acceptation de la nouveauté, appelée aussi parfois la réaction d'approche ou de retrait, de votre enfant d'un X sur l'échelle suivante.

Acceptation de la nouveauté

Haute : aventureux

Basse : prudent

--	--	--	--	--	--	--

4. Tolérance à la frustration

Haute. Bébé, elle attend patiemment son lait. Plus tard, elle s'entraîne inlassablement à se tenir debout et à marcher malgré ses chutes. Elle s'amuse toute seule à s'exercer à de nouveaux jeux ou à de nouvelles aptitudes, soit en répétant sans cesse les mêmes gestes, soit en changeant d'approche. Sa devise innée : « Si tu n'y arrives pas du premier coup, recommence et recommence. » De trois à six ans, elle accumule les nouvelles compétences parce qu'elle se forme instinctivement. Elle cherche patiemment à surmonter les obstacles de la vie.

Basse. Ce nourrisson réclame son lait tout de suite et s'énerve s'il coule trop vite ou trop lentement. À l'âge de la marche, il se désintéresse d'une activité ou d'un jouet s'il faut faire un effort et papillonne des unes aux autres. De trois à six ans, il jette au loin les blocs de la tour qui vient de s'écrouler ou refuse d'utiliser une paire de ciseaux parce qu'elle ne lui a pas permis de couper du papier la veille. Il exige d'être aidé pour s'habiller parce que c'est trop dur pour réussir tout seul. Quand vous énoncez une règle, il se met instantanément en colère. Il adore regarder des vidéos parce que le « succès » est garanti.

Vous pouvez noter le niveau de réaction à la frustration, appelée parfois la persistance de l'attention, de votre enfant d'un X sur l'échelle suivante :

Tolérance à la frustration

Haute : persévérant

Basse : facilement découragé

--	--	--	--	--	--	--

5. Intensité des émotions

Basse. La joie de ce bébé ne se remarque qu'à son sourire ; sa détresse à sa grimace. Il n'émet aucun son. À l'âge de la marche, même si toutes sortes d'émotions défilent sur son visage, son corps reste détendu. De trois à six ans, il sait se tenir calmement face à ses camarades de jeu et leur déclarer qu'ils lui ont fait de la peine. Il éprouve rarement des sentiments forts. Chaque fois, ceux-ci s'estompent vite et il retrouve sa sérénité.

Haute. Ce nourrisson crie de joie comme de douleur. Plus tard, cela lui arrive de mordre quand il est content ou fâché. Soit il aime, soit il déteste : les lumières vives, s'habiller, prendre son bain, chacun de ses jouets, chaque personne rencontrée. Il exprime ses sentiments avec tout son corps. Ses colères sont longues et tonitruantes. De trois à six ans, il réagit fortement à l'excitation, aux compliments, aux critiques ou aux déceptions. Il peut frapper un camarade de jeu avant d'être suffisamment calme pour formuler le problème avec des mots. Ses sentiments ne connaissent aucune gradation. Tout est soit fabuleux, soit horrible.

Vous pouvez noter le niveau d'intensité émotionnelle de votre enfant d'un X, n'importe où sur l'échelle suivante :

Intensité des émotions

Basse : sereine

Haute : dramatique

--	--	--	--	--	--	--	--

6. Humeur

Rayonnante. Bébé, elle se réveille avec le sourire et s'endort en soupirant d'aise. Elle sourit aussi sur la table à langer, dans les bras, dans la poussette. Elle gazouille avec les inconnus comme avec le médecin. Elle tolère ce que la vie contient de peines, déceptions, douleurs et discipline momentanées, puis elle passe à des choses plus agréables.

Sombre. Quand il est fatigué, ce nourrisson est grognon. Il grogne pendant son endormissement, il ronchonne au réveil. Il roupète au sujet de sa nourriture, de ses habits, de son bain, sauf quand tout est exactement comme il le souhaite. Plus tard, il distribue les mauvais regards aux baby-sitters et au médecin. Il refuse les nouveaux copains et tout ce qui est imprévu. De trois à six ans, il note toutes les déceptions et imperfections de la vie et s'en plaint.

Vous pouvez évaluer l'humeur de votre enfant d'un X n'importe où sur l'échelle suivante :

Humeur

Rayonnante

Sombre

--	--	--	--	--	--	--	--

Note : l'humeur est un trait complexe. Les autres traits de tempérament l'influencent énormément, même si nous avons tous une tendance innée à être rayonnant ou sombre. Les enfants prudents face à la nouveauté ou facilement frustrés sont souvent malheureux à cause de ces traits sous-jacents, quelle que soit leur humeur naturelle.

L'humeur semble aussi refléter l'adéquation entre l'enfant et son environnement. Par exemple, un enfant prudent que nous forçons sans préparation à affronter des situations nouvelles sera malheureux. Un des objectifs de ce livre est de vous aider à accorder votre enfant et son environnement.

7. Régularité

Haute. Ce bébé naît équipé d'un réveil interne. Tous les jours, il s'éveille, a faim et se fatigue à heures fixes. Plus grand, il suit automatiquement un programme. Vous savez prédire l'heure de son pic d'activité, l'heure à laquelle il fera caca le lendemain. Comme il est fatigué tous les soirs au même moment, il est facile de mettre en place une routine d'endormissement fonctionnant à merveille.

Basse. Un jour, ce nouveau-né se réveille tôt, le lendemain il dort tard. Ses siestes sont soit longues, soit courtes. Impossible de prévoir ses horaires. À l'âge où il apprend à marcher, il mange trois repas légers par jour ou cinq énormes festins. De trois à six ans, il peut ronchonner à des moments surprenants, car vous ne vous attendiez ni à sa fatigue ni à sa faim à cet instant-là. Le soir, son heure d'endormissement varie.

Vous pouvez noter la régularité de votre enfant d'un X sur l'échelle suivante :

Régularité

Haute : prévisible

Basse : irrégulier

--	--	--	--	--	--	--	--

8. Sensitivité

Faible. Dès la naissance, ce bébé dort pendant les fêtes et dans les avions. Toutes les marques de petits pots ont le même goût et il se sent aussi bien dans un T-shirt 50 % coton 50 % polyester que dans un T-shirt 100 % coton. Il est indifférent à l'égratignure sur son genou, à la douleur dans son oreille, au poids de sa couche pleine ou à l'imminence d'un caca. De trois à six ans, il ne prendra pas forcément conscience des émotions qu'expriment le visage ou la voix d'autrui.

Forte. Tout bruit ou lumière subite réveille ce tout-petit. Il remarque tout : la douceur d'un contact, la température, les textures, les odeurs. Il repère votre nouvelle paire de lunettes ou votre nouvelle coiffure. Il sent la différence entre une couche sèche et une couche mouillée. Il a mal à l'oreille avant que le docteur ne trouve de signe d'otite. Il est submergé s'il doit ingurgiter trop d'informations d'un coup. De trois à six ans, il entend les sons les plus faibles et flaire les odeurs les plus ténues. Il lit parfaitement vos émotions et réagit à la moindre expression d'encouragement ou de réprobation.

Vous pouvez noter le niveau de sensibilité, appelé aussi parfois seuil de réceptivité, de votre enfant d'un X sur l'échelle suivante :

Sensitivité

Faible : endurant

Forte : ultrasensible



Résumé

Pour obtenir un aperçu du tempérament de votre enfant, vous pouvez recopier chacun de ses scores sur la carte de la page 265. En général, mais pas toujours, plus les croix tombent au milieu ou du côté gauche, plus notre travail de parent est facile. Plus elles se concentrent à l'extrême droite, plus nous rencontrons de défis.

Note : dans leurs recherches, les docteurs Chess et Thomas incluent une neuvième échelle, celle de la distractibilité. Il s'agit certes d'un trait de tempérament important en théorie, mais nous ne l'avons pas gardé : il prédit les problèmes de comportement moins bien que les autres traits.

Vous disposez désormais d'une image du tempérament de votre enfant : qu'y trouvez-vous ? Êtes-vous surpris ? Une majorité d'entre nous possède une idée préconçue de ce à quoi ressemble son enfant. Parfois, l'image ne correspond pas à la réalité. Dans ce cas, il est sage de prendre du temps pour accepter l'écart entre cette réalité et le portrait tracé, d'accueillir l'unicité inattendue de notre enfant. Si nous rêvions qu'il devienne comédien dans une troupe de théâtre et le constatons plus proche du chercheur introverti (ou vice-versa), alors il nous reste à nous préparer à l'accompagner vers un futur plus adapté à son tempérament.

Les profils de tempérament et leurs comportements

Nous l'avons mentionné plus haut : le docteur James Cameron a regroupé les traits de tempéraments en différents profils types auxquels il a associé les problèmes de comportement les plus fréquents. Pour comprendre en quoi son enfant est unique, il est intéressant de vérifier si son comportement correspond à l'un des profils identifiés par le docteur Cameron. En parcourant la liste ci-dessous, vous pourrez repérer le ou les profils qui décrivent au plus près les défis posés par votre enfant. Les profils sont classés du plus facile à vivre au plus épineux.

Après chaque description d'un profil, un numéro de page renvoie vers le chapitre correspondant pour un accès immédiat. Vous pouvez aussi commencer votre lecture par le chapitre 3.



Bébé ou tout-petit, il mange, dort, accepte les consignes, le tout assez aisément. Sous bien des aspects, c'est un enfant « facile », même si quelques problèmes surgissent de manière récurrente. Par exemple, il lui arrive de fouiner partout. Si votre enfant ne correspond à aucun autre profil, celui-ci pourrait bien en définitive s'avérer être le sien. Voir [ici](#).



Cet enfant a un niveau d'énergie bas et manque d'assurance. Si un camarade lui arrache son jouet, il s'en va calmement chercher à s'amuser ailleurs. Quand les copains s'écrient : « Et si on faisait une tour avec les cubes ? », il quitte le tas de sable et leur emboîte le pas. Il peut arriver que d'autres enfants profitent de lui. Voir [ici](#).



Cette bambine a peu d'énergie. Elle traîne et elle oublie. Elle est timide et manque d'autonomie. Elle a du mal à se séparer de ses parents. Elle peut sembler si collante et fragile que ces derniers peuvent se demander par moments si elle ne vivra pas encore à leurs crochets à trente ans. Voir [ici](#).



Qu'il regorge d'énergie ou se montre plutôt apathique, cet enfant refuse de jouer avec les autres ou de goûter de nouveaux aliments. Parfois, il lui arrive de mordre les gens. Il supporte mal les séparations et ses parents s'inquiètent : se fera-t-il un jour des copains ? Suivra-t-il un jour son propre chemin ? Mangera-t-il un jour équilibré ? Voir [ici](#).



Infatigable ou nonchalante, cette enfant est une perfectionniste à la volonté affirmée qui exige que tout soit « pile-poil ». Elle est souvent trop excitée pour s'endormir et se réveille la nuit plusieurs fois. Elle se sépare de ses parents avec difficulté. Elle se sent facilement attaquée. Ses crises de colère sont longues, bruyantes ou fréquentes : elle ergote, mord, frappe. De temps en temps, quand elle est contrariée, elle retient sa respiration, vomit ou se tape la tête contre le sol ou les murs. Les rendez-vous chez le médecin sont pénibles. Voir [ici](#).



Cet enfant bouge tout le temps, même quand il mange. Dès que son papa ou sa maman s'approche de lui, il part en courant. Il est gentil avec tout le monde. Il demande toujours de l'aide pour ensuite la refuser. Il pique des colères et ne parvient pas à se concentrer très longtemps. L'ennui lui pèse. Il peut arriver qu'il bégaye. Il fait souvent des bêtises, passe pour être le pitre de sa classe, rejette le blâme sur les autres sans raison. Il a du mal à bien s'entendre avec les copains. Voir [ici](#).



Cette enfant n'aime pas les câlins. Elle déteste aussi porter des chaussures, mettre une casquette, boire au biberon. Elle mange très peu d'aliments différents et exige de se nourrir toute seule, sans aide. Soit elle parle trop, soit elle parle trop fort. Elle est autoritaire et peu attentive. Voyager avec elle est une épreuve épouvantable. Voir [ici](#).



Cet enfant très énergique cumule de nombreux comportements parmi ceux des trois profils précédents. Par conséquent, si vous avez des difficultés à décider lequel de ces trois chapitres lire, il est utile de commencer par [ici](#).

Lequel des profils ci-dessus dépeint au mieux vos défis les plus problématiques ?

Votre enfant peut répondre à plus d'une description : lire les chapitres correspondants vous aidera à vous concocter une idée de ce qui lui ira le mieux. Avez-vous coché l'un ou l'autre extrême d'une échelle de tempérament et cet extrême correspond-il à celui de l'un des profils décrits ? Si c'est le cas, alors les outils proposés dans le chapitre dédié à ce profil vous seront particulièrement bénéfiques, à vous comme à votre petit.

Si le tempérament de votre enfant est en général modéré, sauf sur un seul trait qu'il exprime de manière extrême, vous trouverez de l'aide au [chapitre 4](#).