

Étapes du développement et conseils selon l'âge

Guide synthèse en français pour les parents et les personnes qui prennent soin d'un enfant

Ce document présente des repères généraux du développement et des sujets utiles à discuter lors des visites préventives. Les enfants se développent à des rythmes différents : un repère isolé ne permet pas de diagnostiquer un retard. Si vous avez des inquiétudes concernant le développement, l'alimentation, le sommeil, le comportement ou la sécurité de votre enfant, parlez-en à un professionnel de la santé.

Adaptation originale en français inspirée des thèmes et de la structure de Bright Futures (American Academy of Pediatrics). Il ne s'agit pas d'une traduction officielle de l'AAP.

Repères du développement : naissance à 9 mois

Ces repères servent à soutenir la surveillance du développement et la discussion avec les familles; ils ne remplacent pas un outil de dépistage validé.

Âge	Développement social et autonomie	Langage et communication	Motricité globale	Motricité fine
Naissance-1 semaine	- Établit brièvement un contact visuel - Pleure lorsqu'il est inconfortable	Peut se calmer en entendant une voix familière	- Bouge spontanément bras et jambes - Tourne la tête sur le côté sur le ventre	- Garde souvent les poings fermés - Agrippe un doigt par réflexe
1 mois	- Se calme lorsqu'on le prend ou lui parle - Observe brièvement un objet	- Réagit à un bruit inattendu - Émet de petits sons	Soulève brièvement le menton sur le ventre	Garde parfois les mains plus ouvertes au repos
2 mois	Sourit en réponse à une personne	Gazouille et produit des sons simples	Soulève la tête et le haut du thorax sur le ventre	Ouvre et ferme les mains
4 mois	Rit à voix haute	- Se tourne vers une voix - Fait des vocalises plus longues	- Peut rouler du ventre vers le dos - S'appuie sur les avant-bras	- Garde davantage les mains ouvertes - Joint les mains et saisit un objet
6 mois	- Sourit ou réagit à son reflet - Commence à reconnaître son nom	Babille avec différents sons	- Peut rouler du dos vers le ventre - S'assoit brièvement sans appui	- Atteint et transfère des objets d'une main à l'autre - Frappe un objet sur une surface
9 mois	- Utilise des gestes simples - Cherche un objet tombé - Mange certains aliments avec les doigts	- Réagit à son nom - Peut dire « mama » ou « dada » sans toujours viser la bonne personne	- S'assoit solidement - Se met debout avec appui - Se déplace entre assis et couché; certains bébés rampent ou marchent à quatre pattes	- Prend de petits objets entre les doigts - Relâche volontairement un objet - Frappe deux objets ensemble

Repères du développement : 12 mois à 2½ ans

Âge	Développement social et autonomie	Langage et communication	Motricité globale	Motricité fine
12 mois	• Cherche un objet caché • Imité de nouveaux gestes	• Utilise « maman/papa » avec intention • Dit parfois un autre mot • Suit une consigne simple accompagnée d'un geste	• Se tient debout sans aide • Peut faire ses premiers pas seul	• Met un objet dans un contenant • Utilise une pince pouce-index • Mange avec les doigts
15 mois	• Imité le gribouillage • Boit dans une tasse avec peu de dégâts • Pointe pour demander de l'aide	• Utilise quelques mots autres que les noms familiers • Suit une consigne simple sans geste	• S'accroupit pour ramasser un objet • Commence à courir • Monte quelques marches à quatre pattes	• Fait une marque avec un crayon • Met et retire des objets d'un contenant
18 mois	• Joue avec les autres • Aide à s'habiller ou se déshabiller • Pointe des images ou des objets intéressants • Commence à utiliser une cuillère	• Utilise plusieurs mots • Peut montrer au moins deux parties du corps	• Monte des marches avec aide • S'assoit sur une petite chaise • Marche en transportant un jouet	• Gribouille spontanément • Lance une petite balle
2 ans	• Joue à côté d'autres enfants • Retire certains vêtements • Mange mieux à la cuillère	• Vocabulaire en expansion • Associe deux mots • Suit une consigne en deux étapes	• Court avec plus d'aisance • Donne un coup de pied dans un ballon • Saute avec les deux pieds	• Tourne les pages d'un livre • Empile des objets • Manipule poignées, couvercles et jouets
2½ ans	• Commence à utiliser le petit pot ou la toilette • Fait semblant avec des jouets • Utilise une fourchette	• Utilise des pronoms • Explique des idées simples • Nomme au moins une couleur	• Monte les escaliers en alternant davantage les pieds • Court sans tomber fréquemment	• Tient mieux le crayon avec les doigts • Attrape un gros ballon • Imité une ligne verticale

Repères du développement : 3 à 6 ans

Âge	Développement social et autonomie	Langage et communication	Motricité globale	Motricité fine
3 ans	• Utilise la toilette avec davantage d'autonomie • Partage et joue avec d'autres • Met certains vêtements seul • Jeu symbolique plus élaboré	• Utilise des phrases de plusieurs mots • Parole de plus en plus compréhensible • Comprend des mots comme « sur » et « sous » • Raconte une courte histoire	• Pédale un tricycle • Monte et descend d'un meuble • Sauter vers l'avant	• Dessine un cercle simple • Dessine une personne très simple • Utilise des ciseaux pour enfants
4 ans	• S'habille et se déshabille avec peu d'aide • Utilise la toilette de façon plus autonome • Joue à faire semblant	• Fait des phrases plus longues • Répond à des questions • Raconte une histoire simple	• Monte les escaliers en alternant les pieds • Sauter sur un pied	• Dessine une personne avec plusieurs parties • Copie une croix • Boutonne certains boutons • Tient le crayon avec les doigts
5 ans	• S'habille seul • Va à la toilette seul • Interagit avec ses pairs	• Répond aux « pourquoi » • Raconte une histoire de plusieurs phrases • Compte quelques objets et reconnaît certaines lettres/chiffres	• Commence à sautiller • Marche sur la pointe des pieds sur demande • Attrape un ballon rebondissant	• Copie un triangle • Dessine une personne plus détaillée • Copie son prénom • Découpe avec plus de précision
6 ans	• Coupe plusieurs aliments avec un couteau adapté • Peut attacher ses chaussures • Développe des amitiés plus stables	• Soutient une conversation • Raconte une histoire avec début, milieu et fin • Compte et fait de petits calculs concrets	• Peut apprendre à faire du vélo • Sauter plusieurs fois sur un pied • Attrape une petite balle à deux mains	• Dessine une personne détaillée • Écrit plusieurs mots simples • Écrit son prénom et son nom

Développement : enfance scolaire, adolescence et jeune adulte

Âge	Repères généraux à observer et à encourager
7-8 ans	• Développe sa capacité à collaborer avec les autres et à gérer ses émotions • Participe régulièrement à des activités physiques • Développe des relations positives avec la famille, les adultes significatifs et les pairs
9-10 ans	• Renforce ses habiletés sociales et émotionnelles • Développe des habitudes alimentaires et d'activité physique favorables à la santé • Maintient des relations soutenantes avec son entourage
11-14 ans	• Développe son autonomie et sa prise de décision • Participe à sa communauté et entretient des relations positives • Développe des habitudes favorables à la santé et à la sécurité • Fait preuve d'empathie et apprend à faire face au stress
15-17 ans	• Consolide son identité, son autonomie et sa confiance • Développe des relations saines avec les pairs et les adultes • Prend progressivement des décisions indépendantes concernant sa santé et sa sécurité • Développe sa résilience face aux difficultés
18-21 ans	• Assume davantage la responsabilité de sa santé et de ses décisions • Développe des relations adultes soutenantes • Maintient des habitudes de vie favorables à la santé • Planifie ses études, son travail et sa transition vers les soins de santé pour adultes

Conseils préventifs : naissance à 2 mois

Âge	Famille et milieu de vie	Alimentation / santé buccodentaire	Développement, sommeil et comportement	Sécurité
Naissance-1 semaine	- Soutien familial - Retour à la maison et adaptation de la fratrie - Sécurité alimentaire et logement	- Alimentation au sein ou au biberon - Signes de faim et de satiété - Vitamine D selon les recommandations locales	- Développement précoce du cerveau - Contact peau à peau et apaisement - Quand communiquer avec un professionnel	- Siège d'auto - Sommeil sécuritaire - Prévention des brûlures et de la surchauffe - Prévention des infections
1 mois	- Soutien des proches - Bien-être parental et santé mentale postpartum - Relations familiales - Environnement sans fumée	- Poursuivre l'alimentation adaptée au nourrisson - Répondre aux signaux de faim - Éviter les solides à cet âge	- Cycles sommeil-éveil - Pleurs et apaisement - Interaction parent-bébé - Jeu et stimulation adaptés	- Siège d'auto - Sommeil sécuritaire - Prévention des chutes - Savoir où obtenir des soins urgents
2 mois	- Soutien familial et garde de l'enfant - Dépistage des difficultés émotionnelles postpartum	- Alimentation exclusive au lait maternel ou préparation pour nourrissons selon le choix familial - Respect des signaux de satiété	- Parler, chanter et répondre au bébé - Jeu au sol et temps sur le ventre éveillé - Routines de sommeil	- Siège d'auto - Sommeil sécuritaire - Prévention des brûlures, noyades et chutes

Conseils préventifs : 4 à 9 mois

Âge	Famille et milieu de vie	Alimentation / santé buccodentaire	Développement, sommeil et comportement	Sécurité
4 mois	• Soutien familial et options de garde • Réduire l'exposition au plomb et à la fumée	• Poursuivre le lait maternel ou la préparation • Discuter du moment approprié pour introduire les aliments complémentaires • Hygiène buccale dès l'apparition des dents	• Routines quotidiennes • Apaisement autonome progressif • Jeu, lecture et interactions • Limiter l'exposition aux écrans	• Siège d'auto • Sommeil sécuritaire • Sécuriser l'environnement domestique
6 mois	• Soutien parental • Santé mentale des parents • Milieu de vie sécuritaire	• Introduction progressive d'aliments riches en fer • Textures adaptées et alimentation réactive • Eau en petite quantité avec les repas selon le développement • Brossage avec une petite brosse souple	• Lecture et communication • Exploration sécuritaire • Routines de sommeil cohérentes • Encourager l'autonomie émergente	• Siège d'auto • Sommeil sécuritaire • Prévenir étouffement, intoxication, noyade, brûlures, soleil et chutes
9 mois	• Relations et soutien familial • Attentes réalistes face au comportement	• Aliments variés et textures progressives • Autonomie à table • Boire dans une tasse • Éviter les aliments à risque d'étouffement	• Mobilité croissante • Jeux interactifs et communication • Changements des habitudes de sommeil • Limiter les écrans	• Siège d'auto • Sécuriser escaliers et meubles • Prévenir brûlures, intoxications et noyades

Conseils préventifs : 12 mois à 2 ans

Âge	Famille et milieu de vie	Alimentation / santé buccodentaire	Développement, sommeil et comportement	Sécurité
12 mois	- Soutien familial et routines - Encourager une discipline positive	- Repas et collations structurés - Transition vers une tasse - Variété alimentaire - Première visite dentaire selon les recommandations locales	- Lecture quotidienne - Jeu actif - Encourager les mots et les gestes - Routines de sommeil	- Siège d'auto orienté vers l'arrière aussi longtemps que permis par le siège - Prévention des chutes, brûlures, noyades et intoxications
15 mois	Encourager l'autonomie tout en maintenant des limites simples	- Repas en famille lorsque possible - Éviter les boissons sucrées - Brossage des dents deux fois par jour	- Parler et lire ensemble - Jeu libre - Gérer les frustrations avec calme et constance - Sommeil régulier	- Siège d'auto approprié - Sécuriser fenêtres, escaliers, médicaments et produits ménagers
18 mois	- Discipline positive et cohérente - Soutenir le développement social	- Alimentation variée - Limiter le jus - Encourager l'utilisation de la tasse - Soins dentaires réguliers	- Dépistage développemental selon les pratiques locales - Lecture, jeu symbolique et langage - Routines de sommeil	- Supervision près de l'eau - Prévention des chutes et intoxications - Siège d'auto adapté
2 ans	- Favoriser l'autonomie - Établir des limites claires - Préparation graduelle à la toilette selon l'intérêt de l'enfant	- Repas familiaux - Alimentation variée - Brossage des dents - Éviter le grignotage sucré fréquent	- Jeu actif quotidien - Lecture et conversation - Limiter les écrans et privilégier l'interaction - Sommeil régulier	- Casque pour activités roulantes - Supervision près de l'eau et de la circulation - Rangement sécuritaire des médicaments et substances dangereuses

Conseils préventifs : petite enfance et âge scolaire

Âge	Famille et milieu de vie	Alimentation / santé buccodentaire	Développement, sommeil et comportement	Sécurité
2½-3 ans	• Routines familiales • Discipline positive • Encourager l'autonomie	• Repas équilibrés • Hygiène dentaire et visites régulières	• Jeu imaginatif • Langage et lecture • Activité physique quotidienne • Routine de coucher	• Siège d'auto approprié • Sécurité aquatique et piétonne • Prévention des chutes et intoxications
4-5 ans	• Préparation à l'école • Relations positives et gestion des émotions	• Alimentation variée • Boire surtout de l'eau • Brossage avec dentifrice fluoré en quantité adaptée	• Lecture, apprentissage et jeu actif • Sommeil suffisant • Écrans avec limites cohérentes	• Siège d'auto/rehausseur selon taille et poids • Casque • Sécurité autour de l'eau et des véhicules • Apprentissage des règles de sécurité
6-10 ans	• Soutien scolaire • Amitiés et estime de soi • Communication familiale	• Repas équilibrés • Activité physique quotidienne • Soins dentaires réguliers	• Sommeil régulier • Lecture et apprentissage • Encadrer les médias et jeux numériques	• Ceinture/rehausseur selon la taille • Casque • Sécurité en ligne • Prévention des blessures sportives

Conseils préventifs : adolescence et jeune adulte

Âge	Santé et relations	Habitudes de vie	Développement et bien-être	Sécurité et prévention
11-14 ans	• Relations familiales et amicales • Puberté, image corporelle et sexualité • Dépistage de la détresse émotionnelle	• Sommeil • Nutrition • Activité physique • Santé buccodentaire	• Autonomie graduelle • Résolution de problèmes • Utilisation équilibrée des médias	• Ceinture et casque • Sécurité numérique • Prévention du tabac, vapotage, alcool et autres substances • Prévention de la violence
15-17 ans	• Relations saines et consentement • Santé sexuelle et reproductive • Santé mentale et soutien social	• Sommeil suffisant • Activité physique • Nutrition • Éviter nicotine, alcool et drogues	• Objectifs scolaires/professionnels • Prise de décision • Gestion du stress	• Conduite sécuritaire • Ceinture • Sécurité numérique • Prévention des blessures et de la violence
18-21 ans	• Transition vers des soins pour adultes • Relations et santé sexuelle • Santé mentale	• Sommeil, alimentation et activité physique • Consommation de substances • Soins dentaires	• Autonomie en santé • Études, emploi et finances • Résilience et réseau de soutien	• Conduite sécuritaire • Prévention des blessures • Sécurité personnelle et numérique

À retenir

Le développement varie d'un enfant à l'autre. Les repères indiquent des tendances générales, et non une date limite précise.

Les visites préventives sont l'occasion de poser des questions. Apportez vos préoccupations concernant le langage, la motricité, le comportement, le sommeil, l'alimentation, la vision ou l'audition.

Une perte d'habiletés déjà acquises mérite une évaluation. Communiquez avec un professionnel de la santé si votre enfant cesse de faire quelque chose qu'il faisait auparavant ou si son développement vous inquiète.

La sécurité évolue avec l'âge. Adaptez régulièrement le siège d'auto, l'environnement de sommeil, la prévention des chutes, l'accès aux médicaments et produits dangereux, ainsi que la supervision près de l'eau.

Source d'inspiration : American Academy of Pediatrics, Bright Futures Tool & Resource Kit, Second Edition (2019), « Bright Futures Milestones and Anticipatory Guidance ». Cette adaptation est une reformulation originale en français et n'est ni une traduction officielle ni un document approuvé par l'AAP.