

Les
ateliers
du
bien-être

- Sophie Dumoutet -

Mode d'emploi pour apaiser bébé



TOUTES LES ASTUCES ET ROUTINES POUR CALMER BÉBÉ

- ★ Des postures et des principes essentiels pour favoriser son sommeil
- ★ Des massages et des conseils de portage pour le soulager
- ★ Des mouvements pour accompagner son développement

Hatier
parents

- Sophie Dumoutet -

Mode d'emploi pour apaiser bébé



Illustrations : Qu Lan

Hatier
parents



Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Illustrations : Qu Lan

Couverture, graphisme et mise en page : Agnès Falandry

Chef de studio : Karine Alary

Fabrication : Cécile Labarthe

Sommaire

Introduction 5

Soufflez,
tout va s'arranger !

Partie 1 : Les pleurs
et expressions de mal-être de bébé 7

Comprendre et analyser la situation 9

Comment bébé exprime-t-il son mal-être ? 10

Les besoins de bébé, la Pyramide de Maslow 11

Les besoins physiologiques et la sécurité corporelle 12

Les besoins de sécurité affective et d'attachement 16

Le besoin de stabilité, d'harmonie et d'appartenance 18

Le besoin d'autonomie et de liberté 24

La vision de Jesper Juul 27

De nouvelles croyances et des anti-commandements 29

Partie 2 : Les séances 32

Séance 1 : Favoriser l'attachement affectif par la sensorialité 33

Séance 2 : Parents épuisés : comment rester zen en toutes circonstances ! 47

Séance 3 : Des bras et des mains pour le câliner, le consoler et le rassurer 62

Séance 4 : Renforcer le bien-être physiologique de bébé 79

Séance 5 : Construire des repères par le massage et le portage 91

Séance 6 : Optimiser le confort du tout-petit 106

Séance 7 : Améliorer l'endormissement et le sommeil de bébé 119

Séance 8 : Accompagner la motricité de son enfant en toute confiance 136

Épilogue 155

Index 156

Tables des massages,
des postures et des techniques
de portage 158

Soufflez, tout va s'arranger !

Les parents sont souvent mis à bien rude épreuve durant les premiers mois avec leur bébé. Déjà, pendant la grossesse, la plupart sont souvent guidés (pour ne pas dire dirigés) dans un couloir où la marge de décision et de liberté est très étroite. Sans compter la famille ou les amis qui donnent chacun leur avis sur le bon mode d'accouchement ou la bonne manière d'accueillir un bébé quand ils ne donnent pas soudainement leur avis sur les prénoms potentiels de votre futur petit. Si les bonnes intentions sont parfois bénéfiques, elles peuvent aussi ébranler une confiance parentale mise à mal par une société qui ne cesse d'envoyer des injonctions aussi péremptaires que paradoxales.

Ce guide est à lui seul une bonne nouvelle : il n'existe pas de bonne réponse au QCM de la parentalité mais plutôt une palette large de situations aussi diverses que variées. Ce guide a pour socle des valeurs qu'il faut cultiver : **bienveillance, écoute, attention et humour**. Il suggère des « anti-commandements », des propositions, des invitations... C'est en somme une sorte de boîte à outils riche et variée, dans laquelle vous viendrez piocher au gré de vos expériences, de vos envies et de vos besoins. Car avec bébé, rien n'est figé ! Il ne vous donnera pas la « bonne et unique » direction à prendre mais vous orientera vers les bons repères et sur la route à suivre. Sachez cependant que cette route peut varier non seulement d'une famille à l'autre mais également d'un jour à l'autre. Le seul véritable guide est à l'intérieur de vous et il tient compte de l'ambiance, des besoins de votre bébé et des vôtres.

La première partie de cet ouvrage (voir p. 7) vous donnera les grandes lignes **pour comprendre les besoins fondamentaux de bébé** et y répondre de manière globale pour lui apporter apaisement et épanouissement. C'est très simple : bébé est un être humain à part entière, comme nous, adultes. Il a des besoins physiologiques, de sécurité, d'ap-



partenance, d'estime et d'accomplissement. Nous parlerons en particulier des 4 piliers défendus par Jesper Juul : intégrité, authenticité, responsabilité et équi-dignité.

La deuxième partie de cet ouvrage (voir p. 32) vous apportera **des réponses concrètes et des solutions pratiques** qui non seulement vont permettre de créer un environnement matériel et humain favorable à l'épanouissement et au bien-être (physiologique, corporel, psychique, émotionnel, affectif) de votre bébé, mais aussi vous donner des clés pour l'apaiser lorsqu'une crise survient.

Le bien-être des parents ne sera pas oublié tant il est vrai que le bien-être de bébé dépend grandement du vôtre. Déculpabilisez-vous, car parfois vous avez beau tout essayer, rien ne fonctionne ! Une visite chez le médecin est toutefois à envisager dans certains cas, et toute cause médicale doit être écartée.

Pourtant, le plus important n'est pas toujours de faire cesser les pleurs de bébé, mais de les accueillir et de parler à votre tout-petit. Entendre une peine et la reconnaître, c'est déjà diminuer sa charge et surtout sa trace dans la mémoire psychique et corporelle. On ne peut pas toujours empêcher les souffrances, les frustrations, les erreurs ou les échecs. Ils nous font aussi grandir et nous sortent de notre zone de confort. Bébé veut parfois tout simplement pouvoir compter sur vos bras et sur votre bienveillance pour pleurer de tout son saoul !

Votre bébé n'attend surtout pas un parent parfait et encore moins « professionnel » (voudriez-vous d'un(e) partenaire professionnel(le) ?), mais un parent authentique qui est prêt à l'écouter sans s'oublier pour autant ! Pensez qu'un bon guide est avant tout un guide pour lui-même, et que votre bébé est le meilleur professeur de parent qui soit ! Ce sera à vous de construire une relation, saine, sincère et solide avec votre tout-petit qui deviendra grand.

À vous de jouer !



Partie 1



Les pleurs
et expressions
de mal-être
de bébé



S'il y a bien un sujet qui préoccupe les parents, ce sont bien les pleurs et le mal-être qu'exprime leur bébé. Savoir répondre aux appels déchirants d'un tout-petit est bénéfique pour sa santé psychique et physiologique, mais aussi pour notre relation affective avec lui.

Il fut un temps où les pleurs d'un tout-petit ne soulevaient pas d'indignation ni de réactions ; « Il se fait les poumons » disait-on. De même, la plupart des traditions a bien souvent séparé la mère et l'enfant à la naissance, soi-disant pour son bien. La science et le 20^e siècle nous ont fort heureusement démontré qu'un tout-petit a besoin de contact et d'affection pour se développer harmonieusement et qu'il a besoin de ses parents à la naissance car nous sommes

des mammifères. Fort heureusement, donc, nous avons évolué vers plus de compréhension et d'écoute vis-à-vis de nos enfants. À tel point parfois que la parentalité « positive » est devenue un must, une obligation, un diplôme pour parents parfaits. De nombreuses formations censées nous donner des compétences d'écoute et d'éducation ont vu le jour. Pourtant, aucune formation, aucune méthode ne sauraient remplacer le contact direct, humain, imparfait entre un parent et son enfant. S'il n'existe pas réellement de méthode pour savoir comment calmer les pleurs d'un bébé, il existe tout de même des lignes directrices, une sorte de boîte à pharmacie pour apaiser les bobos du quotidien.

