



Clémentine Luzu
@bebeseveille

100 idées et activités pour éveiller votre bébé

0-18
mois



Développement
sensori-moteur

Sommeil

Alimentation

Langage

Ateliers
préscolaires

Hygiène

Hatier
Parents

Clémentine Luzu

100 idées et activités pour éveiller votre bébé

0-18
mois

Ouvrage illustré
par Stéphanie Rubini

Hatier
parents



© Hatier – 8, rue d'Assas 75 006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Édition : Amédine Sèdes et Mathilde Cabon-Ollivier

Direction artistique : Nadia Fernandes

Couverture, principe de mise en page et mise en page : Emmanuelle Noël

Dessins : Stéphanie Rubini

Fabrication : Cécile Labarthe

Sommaire

Introduction	5
--------------------	---



Le développement sensoriel	8
----------------------------------	---



Le développement moteur	26
-------------------------------	----



Le développement cognitif et langagier	60
--	----



Le développement affectif	76
---------------------------------	----



L'alimentation	100
----------------------	-----



Le sommeil	136
------------------	-----



Les soins d'hygiène et la continence	150
--	-----



Les temps de jeux	166
-------------------------	-----



Les activités préscolaires	198
----------------------------------	-----

Table des matières	220
--------------------------	-----

Introduction



Les 18 premiers mois de votre bébé sont riches en expériences ainsi qu'en apprentissage et son développement est exponentiel. Au fil de votre lecture, vous saurez tout ou presque sur cette période intense ! Accompagner votre enfant dans son développement et son éveil est à la fois quelque chose de naturel mais aussi source de questionnements, voire d'inquiétudes. Avec ce livre, j'ai souhaité vous partager mes connaissances avant tout pour vous rassurer. C'est grâce à des petites choses simples et quotidiennes que vous allez pouvoir guider votre tout-petit. En effet, pour construire son intelligence, votre nouveau-né fixe dans les fibres de son cerveau toutes les informations qu'il perçoit à travers ses expériences. Chaque stimulation, aussi simple soit-elle (une odeur, un bruit, un contact physique, un regard, etc.), permet une connexion neuronale. C'est ce qu'on appelle une synapse. Les premiers mois de vie de bébé, le développement cérébral est donc gigantesque. Mais, petit à petit, grâce à l'élagage synaptique, votre bébé conserve uniquement les connexions les plus utilisées, qui feront de lui un expert du quotidien. La plasticité cérébrale montre à la fois la force de votre enfant mais aussi sa vulnérabilité. Sa force car son cerveau est capable de se modifier et ne va pas seulement créer des connexions, mais aussi en défaire ou les réorganiser. Sa vulnérabilité car ce sont les connexions les plus fréquentes qui restent ancrées. Ainsi, vos habitudes de vies, vos comportements et votre façon de faire ont un impact indéniable sur la construction de son cerveau.

Tout au long de ce livre, vous trouverez **des fiches théoriques explicatives** (sur fond coloré) sur le développement de votre bébé pour que vous découvriez son expertise (sensorielle, motrice, langagière, etc.) et compreniez mieux ses besoins. Vous découvrirez également **des activités guidées et des fiches pratiques** (sur fond blanc) pour favoriser les interactions et les moments d'éveil avec votre tout-petit. Lorsque vous interagissez positivement avec lui ou devant lui et que vous lui proposez un environnement sécurisé et sécurisant qu'il peut explorer librement, cela nourrit son cerveau.

Le livre se décline en 9 chapitres :

- Le premier chapitre évoque **le développement sensoriel** de votre enfant. Vous y trouverez de nombreuses informations pour mieux comprendre son fonctionnement et l'impact du sensoriel sur le quotidien ainsi que quelques activités s'y rapportant.
- Dans le chapitre 2, qui concerne **son développement moteur**, je vous proposerai des informations et activités variées comme le portage physiologique, les grandes étapes de la marche, la motricité libre, la motricité fine, le choix du matériel de puériculture, etc.
- Les chapitres 3 et 4 parlent du **développement cognitif, langagier et affectif** de votre tout-petit. Comme pour les chapitres précédents, il y aura à la fois des notions théoriques indispensables à la compréhension de votre bébé comme la théorie de l'attachement ainsi que diverses activités pour favoriser sa sécurité affective.
- Les chapitres suivants, 5, 6 et 7, s'intéressent à des occupations clefs dans le quotidien de votre enfant, à savoir **l'alimentation, le sommeil et les soins d'hygiène**. Chaque chapitre vous communique des informations clefs au sujet de l'allaitement, du biberon, de la DME, de l'endormissement, de la chambre de bébé, du change, de la continence ou encore du bain, pour que vous abordiez cela le plus sereinement possible. Au sein des activités sont donnés des conseils concernant l'environnement de votre bébé, pour aménager l'espace et choisir le matériel.

- Le chapitre 8 développe plus largement **la notion de jeu**, avec beaucoup d'activités variées pour favoriser l'éveil de votre tout-petit et l'accompagner dans ses intérêts et apprentissages.
- Pour finir, le chapitre 9 aborde plus spécifiquement **les activités préscolaires** en lien avec des sujets comme le transvasement, le dessin, le graphisme, les puzzles ou encore l'utilisation des ciseaux.

Vous trouverez parfois en introduction d'une activité une notion d'âge. Il s'agit d'un repère pour vous guider, mais il est préférable d'observer les intérêts et les capacités actuelles de votre enfant pour voir ce qui pourrait lui correspondre. Selon l'activité, n'attendez pas de lui que cela soit parfait ; essayez, testez, échouez parfois, accompagnez, recommencez et peut-être que vous aurez de belles surprises. D'autres activités nécessitent que votre enfant soit en réussite afin qu'il se sente valorisé, prenne confiance et garde sa motivation. **Rappelez-vous que s'il n'arrive pas à faire une activité, c'est simplement qu'il n'y arrive pas encore** et qu'il suffira de la reproposez ultérieurement.

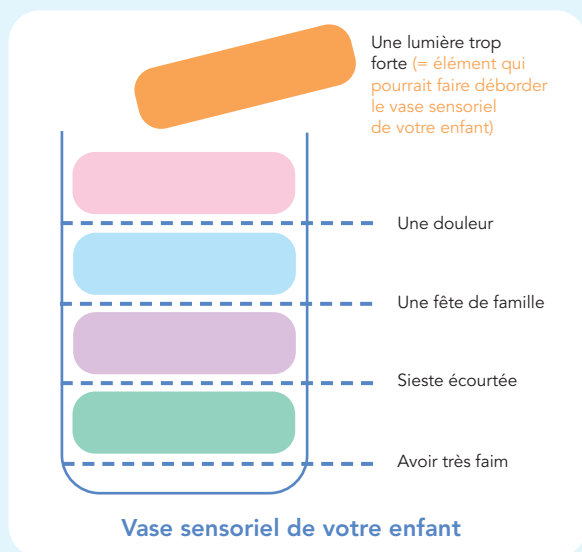
Les activités présentées sont simples à mettre en place et nécessitent peu, voire pas de matériel, car chaque moment du quotidien peut devenir un moment d'éveil précieux. Votre posture parentale, votre regard bienveillant, votre guidance et votre co-régulation sont aussi importants que l'activité elle-même. Les activités plus dirigées ou complexes doivent quant à elles être proposées avec parcimonie, afin de ne pas créer de surstimulation. Piochez dans ce livre comme dans un livre de recette afin de créer le menu le plus adapté pour votre enfant. Un parent informé est un parent qui a le choix, alors choisissez ce qui vous convient et sentez-vous libre d'adapter les activités et conseils à votre mode de vie. Chaque duo parent-enfant est unique, et vous en êtes le ou la seul(e) expert(e).

Vase sensoriel et co-régulation

Votre tout-petit vient à peine de naître et c'est déjà un petit humain en pleine maturation cérébrale. Pour construire son intelligence, il va fixer dans les fibres de son cerveau toutes les informations qu'il perçoit à travers ses expériences quotidiennes. Chaque stimulation, chaque petite expérience va lui permettre de développer son réseau neuronal et de mûrir.

Afin de se construire, votre bébé a besoin de votre présence et de votre guidance pour répondre à ses besoins mais aussi pour réguler ses émotions et ce qu'il perçoit de son environnement : on parle de co-régulation. Plus bébé est petit, plus il a besoin d'être accompagné grâce à la co-régulation. Et plus il sera accompagné dans ses émotions, ses sensations et la régulation de son niveau d'éveil, plus il sera outillé et capable de s'auto-réguler en toute autonomie.

Au fil de la journée, les différentes stimulations viennent remplir le vase sensoriel de votre enfant. Les stimuli comme le bruit, la lumière, les odeurs fortes, mais aussi le stress, la fatigue et les émotions intenses ont tendance à le remplir plus rapidement. S'il se sent en confiance avec vous (voir activité 34, p. 76-77), votre bébé pourra décharger le trop plein émotionnel et sensoriel qu'il aura accumulé et il aura, là aussi, besoin d'être régulé.



Certaines stimulations peuvent permettre de nous réguler pour éviter que le vase ne déborde ou pour nous apaiser lorsqu'il est trop tard. Voici quelques exemples :

- les bercements, les câlins ;
- le portage ;
- la succion non nutritive ;
- les massages ;
- un temps calme dans le noir ;
- les jeux moteurs, etc.

Le conseil de l'ergothérapeute

- Les stimulations vestibulaire et proprioceptive (voir activité 2, p. 10-11) sont particulièrement apaisantes pour le système nerveux. Certains enfants pourront se réguler grâce à des stimulations fortes, comme des chatouilles, et d'autres par des stimulations plus douces, par exemple des massages. L'important est donc de trouver ce qui convient le mieux à votre enfant !

Imaginer !

Bébé a été toute la journée à la crèche. Dans cet endroit, il y a beaucoup de bruit et des néons très forts. Il a été très sollicité. À la sieste, il n'a pas réussi à dormir autant qu'il le voulait et, une fois le soir arrivé, il a faim mais le repas n'est pas prêt. C'est une sensation désagréable qu'il ne connaît pas encore très bien, il s'agite, s'énervé, pleure et vous ne reconnaissez plus votre bébé (il se désorganise ou se dérégule). En restant calme, en verbalisant sur le fait que vous comprenez qu'il a faim (« *Oh oui, tu as faim mon bébé, ça arrive, ça arrive.* ») et en lui montrant ce qu'il se passe tout en le berçant, vous êtes dans la co-régulation. Ainsi, vous lui apprenez notamment que la sensation de faim n'est pas une douleur mais quelque chose de « normal » et qu'il faut écouter afin d'y répondre dès que possible, sans précipitation.

La petite définition

Auto-régulation

Notre capacité d'auto-régulation, c'est ce qui nous permet de maintenir le bon niveau d'éveil pour être disponible et apprendre de nouvelles choses, ou bien pour interagir correctement avec notre environnement.