EBOOK D'INTRODUCTION

POUR RETROUVER CALME ET SÉRÉNITÉ FACE AUX PLEURS DE VOTRE BÉBÉ

RETROUVEZ DÈS AUJOURD'HUI CALME ET SÉRÉNITÉ FACE AUX PLEURS DE VOTRE BÉBÉ

C'est un cadeau pour moi que de vous savoir dans la communauté des parents qui veulent prendre soin d'eux-mêmes et de leur bébé.

J'aime offrir ce qui m'a sûrement le plus aidé dans notre vie de parents (à moi et au papa), un domaine dans lequel je souhaite vous apporter des ressources qui, je le souhaite, vous feront grandir en compétences et en confiance en vous-même.

Bastienne

PARENTS ENFANTS CONNECTÉS

Votre situation ressemble sans doute à certains aspects décrits ici :

Vous êtes en **période post-partum** et vous avez besoin de soutien pour vivre au mieux votre Mois d'Or, la période des 40 jours après la naissance de votre bébé.

Vous êtes un parent **(très) fatigué** car votre bébé **pleure beaucoup**, ou en tous cas plus que ce qui est supportable pour vous. Vous vous sentez désemparé.es ou stressé.es. Peut-être avez-vous failli le secouer tellement vous en avez eu marre.

Vous ressentez de la **pression extérieure et une tension intérieure** pour que votre bébé soit « sage » et fasse ses nuits.

Vous vous faites **réveiller plus de 3 fois par nuit** par les pleurs de votre bébé. Il semble ne pas s'endormir pour de bon ou reste endormi uniquement au sein.

En journée, votre bébé **pleure ou râle**, il ne semble pas vraiment apaisé.

Vous avez entendu qu'il fallait **laisser bébé pleurer**, même si au fond de vous, ça vous tort les boyaux de le faire, alors parfois vous le faites, parfois non.

Vous pensez que bébé ne doit pas pleurer et vous vous mettez une **pression** de malade pour y parvenir.

Vous commencez à **vaciller dans votre confiance en vous et votre capacité à accompagner votre bébé.**

Je vais vous accompagner à travers ce document afin que :

Vous **retrouviez vos ressources** (sommeil, énergie) pour vivre au mieux la période postnatale.

Vous preniez **confiance en vous, vous vous sentiez digne et en confiance** d'être la maman ou le papa de ce petit être qui vous a rejoint.

Vous découvriez ce que j'appelle la "**3ème voie**", celle qui consiste ni à laisser le bébé pleurer seul dans une pièce jusqu'à ce qu'il se calme de lui-même, ni à l'empêcher de pleurer par tous les moyens.

Cette 3ème voie vous servira pour **accompagner les crises émotionnelles de votre bébé quand il grandira** jusqu'à sa période de pré-adolescence, bien que la forme diffère et évolue selon l'âge.

Vous vous sentirez **compétent.e** même quand votre bébé pleure. De plus, cette **nouvelle compétence pourra être source de soutien** pour les personnes de votre entourage lorsqu'ils deviendront parents à leur tour.

Vous avez peut-être tenté ces solutions :

(certaines pourront vous choquer, c'est pourtant ce qui arrive parfois)

Bercements rapides, mouvements automatiques

Le tapotement

Le faire rebondir doucement

Le promener dans vos bras, en voiture ou en poussette

Proposition d'une tétine, un doudou, un biberon ou quelque chose à manger

Incitation pour qu'il arrête ("là là", 'tsss tsss")

Distraction avec divers moyens :
un jeu, des claquements de bouche, de la musique, en le faisant rire, en lui parlant, en chantant

Compliments parce qu'il ne pleure pas

Le coucher, le mettre dans son berceau et quitter la pièce*

Administration de calmants*

Le masturber*

Crier, le frapper, le secouer*

- Ces 4 dernières solutions sont à proscrire pour cause de négligence et/ou maltraitance

Mais vous avez observé ceci :

Vous êtes encore plus fatigué.es.

Vous passez trop de temps à essayer de le calmer.

Il n’accepte pas la sucette.

Vous avez suivi divers conseils à contre coeur, sans être vraiment convaincu.es, en écoutant famille ou amis.

Vous sentez que ça ne règle pas votre impression d’incompétence, votre confiance en vous dans votre rôle de nouveau parent de cet enfant-là en particulier.

Vous craignez les conséquences d'un comportement de votre part qui a pu être violent.

Repérer les besoins du bébé avant qu'il n'ait besoin de pleurer pour les exprimer

Les pleurs sont généralement associés à la tristesse.
En fait, les pleurs sont le **seul moyen d'expression des bébés**. Les pleurs peuvent donc exprimer toute une **palette d'émotions**.

Bébé **s'exprime de manière plus subtile pour beaucoup de besoins avant d'avoir besoin de le faire en pleurant.**

Plus on parvient à repérer, **en se mettant à l'écoute de ses signaux non verbaux, ses mouvements et ses mimiques**, plus on arrivera à repérer ses besoins rapidement, et moins il aura besoin de pleurer.

Besoins principaux des nourrissons :

- Contact physique étroit qui lui permet de se sentir en sécurité: chaleur, pression contre le corps, mouvement, son des battements du coeur
- Sommeil
- Nourriture (idéalement, lait maternel)
- Succion
- Etre écouté
- Qu'on lui parle et le regarde
- Elimination des selles et de l'urine
- Libération émotionnelle

LA manière principale de diminuer les pleurs est de répondre à ses besoins

La seule et unique manière de materner pour répondre rapidement et justement à ses besoins, notamment ceux de la catégorie des **besoins physiques et émotionnels**, c'est d'être **physiquement proche de son nourrisson ou de son bébé**. C'est ce que l'on appelle le **parentage proximal**.**

Cette proximité corporelle permet un **lien d'attachement de qualité qui renforce l'instinct maternel et paternel**. Celui-ci permet de répondre naturellement aux besoins de son bébé sans se poser 10000 questions. Il permet ainsi au parent de **se sentir plus compétent.**
On trouve dans le parentage proximal différentes pratiques : **l'allaitement maternel**, **l'hygiène naturelle infantile** pour lesquelles des documents sont disponibles dans la boutique en ligne pour démarrer sereinement.
On y trouve aussi **le portage** et le **cododo** décrits ci-après, et la **réponse aux pleurs** indiquée dans ce document.

** Etudes scientifiques :

- I*nfant behavior and development*, *Anderson G.C,Wood CE, Chang H.P, 1998* : "**Le contact peau à peau entre la mère et son bébé pouvait réduire la production d'hormones de stress chez ce dernier de 74%.**"
- *Lee, K. (1994). The crying pattern of Korean infants and related factors. Dev Med Child Neurol, 36, 601-7* "En Corée, aucun enfant ne semble souffrir de coliques. En même temps, **ces petits coréens ne passent que 8.3% de leur temps seul contre 67.5% pour les bébés nord-américains**. Une proximité mère-bébé est nettement favorisée, jour et nuit."
- *Restak, 1979*. **L'incidence de violence dans les sociétés où les nourrissons sont beaucoup touchés, tenus, portés, est beaucoup plus faible que dans les sociétés où l'on se contente de les nourrir et de les changer.**"

Le portage

C'est une manière de vivre ce parentage proximal.
Depuis la nuit des temps et chez les 2/3 des bébés du monde, le portage permet d'assurer la **protection, le réconfort, le transport** du bébé.
Il lui procure un sentiment de **sécurité** (par les bercements naturels du corps, les battements du coeur, les mouvements de la respiration, le toucher) et une **ouverture au monde en douceur**.

Il existe divers moyens de portage. L'important est qu'il soit **physiologique** : lové dans un tissu qui prend la forme du bébé, c'est à dire que le dos de bébé doit être en forme de "C" (position foetale), sa tête est maintenue, son corps est contre le torse du porteur, c'est à dire que le bébé ne doit pas être tourné vers le monde extérieur, et il ne repose pas sur ses parties génitales avec le reste du corps ballant.

Le cododo

Le cododo est une autre manière de vivre le parentage proximal. C'est le fait de **dormir proche de son bébé** afin de **répondre rapidement à ses besoins**, exprimés par les pleurs et d'abord à toutes ses expressions plus subtiles.
Un autre avantage à cela est de prévenir les problèmes de sommeil quand l'enfant grandit.

Avoir son bébé dans le **lit parental fait que cela devient un lit familial.** Cela ne convient pas à tout le monde pour plusieurs raisons tout à fait légitimes.
Il est intéressant de noter à quel point la pratique (ou non), du cododo ou du lit familial, est très culturelle et varie énormément d'un pays à l'autre.

A mon sens, l'idéal est d'opter pour un **lit d'appoint accolé au lit parental** (un lit à barreau classique auquel on enlève un côté) ou un **lit séparé dans la même pièce**.

Quelques **règles de sécurité** si bébé dort dans le lit familial:

- éviter de mettre bébé au milieu du lit
- attention à la couette ou aux oreilles, préférer une gigoteuse
- veiller à ce que le côté du lit où bébé dort soit sécurisé par une rambarde ou un mur
- éviter les conditions à risque comme d'être alcoolisé ou extrêmement fatigué.

Quels besoins et difficultés bébé exprime t-il par ses pleurs ?

Besoins physique et émotionnels présents

contact physique et émotionnel (chaleur, affect, protection), faim, soif, position, mouvement, fatigue, a sommeil, chaud, froid, besoin d'éliminer selles et urine loin de lui ou avertir que c'est fait, pas assez stimulé/s'ennuie, sensations physiques nouvelles, désagréables ou douloureuses (rot, hoquet, réflexe éjection lait de la mère fort, reflux, coliques, dents, érythèmes, problème de posture, maladie, effets secondaires des vaccins...)

Besoins physiques et émotionnels passés non satisfaits

Etre suffisamment touché

Difficulté d'incarnation et Souffrances prénatales (pendant la grossesse) Naissance difficile ou douloureuse

Surcharge d'informations sensorielles

son importants, lumières fortes (type supermarché), toucher non approprié (mal tenu, chatouilles, sans délicatesse), ondes (WIFI etc)

Frustration à se sentir impuissant

Généralement lors de l'acquisition d'un nouvel apprentissage : attraper un objet, ramper, 4 pattes, marche

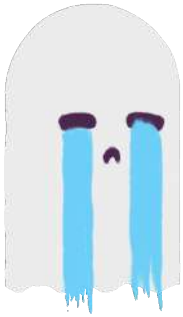
Prise d'autonomie des enfants plus grands et frustration qui en découle

Il fait "l'éponge" de l'état émotionnel et vibratoire des figures d'attachement, de l'entourage proche et des lieux

émotionnel inconscient et/ou réprimé,

âmes des défunts,

mémoires des vivants et de la lignée



Décharge émotionnelle

Processus physiologique vital

Ce document s'attarde sur cette dernière cause bien que celle-ci soit également une solution lors de certaines difficultés citées.

Il vous guidera essentiellement sur les pleurs de décharge quand vous avez passé en revue les autres pleurs et les besoins associés.

Idées reçues et croyances autour des pleurs

Caprices

FAUX : Un bébé est physiologiquement incapable de faire un "caprice" dans le sens d'être exigent pour manipuler son parent, car son cerveau cortex qui réfléchit "pour monter des plans", est immature. Un bébé est vulnérable et demandeur par nature, car il a besoin de ses figures d'attachement pour survivre.

Se fait les poumons

FAUX : cette affirmation n'a aucun fondement scientifique. Mon hypothèse : un nourrisson ne sait pas respirer par la bouche, pleurer serait-ce une manière de ventiler davantage ?!

besoin de succion

VRAI/FAUX : le bébé a ce besoin là mais l'allaitement à la demande le comble. Ce besoin est souvent surestimé selon Aletha Solter.

Profonde détresse

FAUX : Si on a répondu au préalable aux autres besoins de notre bébé, les pleurs correspondent à une grande palette d'émotions. Leur expression accompagnée permet une libération.

coliques

VRAI/FAUX: ce symptôme est souvent exagéré selon Aletha Solter.

"pleurs du soir"

VRAI : Les pleurs du soir ont une réalité physiologique chez tous les êtres humains et correspondent à l'angoisse vespérale. A la tombée de la nuit et lorsque les jours raccourcissent, l'humeur est perturbée par une baisse de la sérotonine. Il est ainsi normal que les nourrissons pleurent plus à ce moment de la journée. C'est ce qui explique l'envie de sucre en fin de journée chez les adultes (avec le fameux apéro).

Fiche de questions pour un peu d'introspection

Cette page est une invitation à regarder votre comportement à la lumière de votre enfance.
Je vous invite à être le plus honnête possible envers vous-même. C'est la première phase pour entamer un changement, quel qu'il soit.

Quelle est votre représentation des pleurs ? A quoi les associez-vous ?

Enfant, avez-vous déjà vu un adulte pleurer et si oui, comment vous êtes-vous senti ?

Lorsque vous étiez enfant, qu'avez-vous entendu comme paroles lorsque vous pleuriez ?

Avez-vous le souvenir d'avoir déjà été pleinement entendu dans vos émotions, quelles qu'elles soient ?

Quand votre bébé pleure et que vous n'arrivez pas à trouver ce dont il a besoin, qu'est-ce que vous dites et qu'avez-vous envie de faire ? Craignez-vous de le gâter si vous répondez à ses besoins ?

Comment vous sentez-vous lorsqu'il pleurniche et râle toute la journée ? Quel est votre premier élan ?

Tentez-vous d'arrêter ses pleurs par différents moyens ? *(doudou, sucette, bercements plus ou moins vigoureusement, laisser votre bébé seul dans une pièce en attendant qu'il s'arrête de pleurer de lui-même...)*

Changeons de regard sur les pleurs

"Ce n'est pas le trauma lui-même qui est source de maladie, mais la détresse inconsciente, refoulée et irrémédiable de n'avoir pas le droit d'extérioriser sa souffrance."
Alice Miller

"*Les pleurs ne sont pas la souffrance. En fait, pleurer est le processus qui libère de la souffrance."*
Aletha Solter

La sécrétion des larmes sert de soulagement à la souffrance. Et plus les sanglots sont violents ou hystériques, plus grand est le soulagement.
Charles Darwin, 1872

"Les nourrissons qui représentent le stéréotype de l'enfant gâté sont justement ceux dont les mères ignoraient les pleurs ou mettaient du temps à y répondre"
Etude de Bell et Ainsworth, 1972

William Frey, biochimiste, a suggéré que les larmes libèrent du stress en entraînant avec elles certains produits biochimiques qui lui seraient liés. Il a comparé les pleurs d'émotion aux pleurs causés par une irritation (quand on coupe un oignon) et a trouvé des différences chimiques.
Frey, 1981

Qu'est-ce que la décharge émotionnelle ?

Les pleurs de décharge émotionnelle correspondent à un **besoin de pleurer** à part entière **au moment de l'angoisse vespérale mais pas uniquement**. C'est un **besoin de libération** par les pleurs. Cette libération émotionnelle est un **processus physiologique vital** car le corps a besoin de se débarrasser des toxines et des stress émotionnels qu'il accumule, et même chez les adultes.

D'autres processus physiologiques permettent cette décharge émotionnelle: rire, cri, tremblements, éternuement, bâillement, urine, transpiration, cauchemar, vomissement, sommeil paradoxal

Les bébés et les jeunes enfants ont **besoin d'une présence empathique pour libérer leurs tensions émotionnelles**.

J'appelle cette libération émotionnelle la **"3ème voie"** car elle ne consiste ni à laisser l'enfant pleurer seul dans une pièce, ni à tout faire pour empêcher ses pleurs.
Aletha Solter, docteur en psychologie et diplômée en biologie humaine, a largement développé cette théorie dans ses livres.

Comment accompagner la décharge émotionnelle de votre bébé ?

Présence physique et visuelle

Le bébé a besoin d'un contact physique calme, tendre et étroit. Il est contenu, maintenu. Cette proximité physique étroite est parfois moins nécessaire lorsqu'il grandit.
On peut l'avoir dans les bras, sur les cuisses, en porte-bébé en ayant un contact visuel avec lui.
Et on se pose, on se relaxe !
Il n'y a pas besoin de le bercer ni de faire des mouvements lents ou rapides. On peut marcher si l'on fait autre chose en même temps, mais l'intention n'est pas de le "calmer", elle est de l'écouter.

Disponibilité intérieure et émotionnelle

L'état d'esprit intérieur est la disponibilité, l'accueil, l'empathie. On accueille les pleurs parce qu'on sait qu'ils sont bénéfiques. L'enfant n'est donc pas maintenu avec colère ni rancoeur, mais avec amour et bienveillance.

Parler à son bébé

On peut parler à son bébé, lui dire qu'on l'aime, qu'on l'écoute, qu'il peut pleurer et nous dire tout ce qu'il a besoin de nous dire. On peut lui dire ce qu'on imagine qu'il a.

Que se passe t-il chez bébé ?

Lors des décharges, les pleurs peuvent être intenses, l'enfant transpire, son crâne est souvent humide, et soudain, généralement après un gros soupir, il s'arrête. Soit il s'endort, soit il est éveillé et de bonne humeur. Soit il recommence à pleurer car tout n'est pas "sorti".

Que se passe t-il chez le jeune enfant ?

On trouve les mêmes réactions physiologiques que chez le bébé.

Il y a en plus **3 phases** :

1/ confrontation avec l'adulte

2/ rejet - il se débat

3/ dénouement - il ne cherche plus à se débattre, il reste lové contre l'adulte et se détend

Toutes les crises émotionnelles des jeunes enfants jusqu'à la pré-adolescence entrent dans cette catégorie. Ils ont besoin d'avoir un **parent adulte qui soit un pilier pour accueillir la décharge émotionnelle de l'enfant.**

Accueillir la décharge de l'enfant ne veut pas dire "être une décharge" pour son enfant.

On est donc en droit de refuser d'être tapé, insulté...

Accueillir avec soin et amour **nos bébés**, aussi dans leurs besoins émotionnels, est la **première étape de la parentalité positive,** qui pourrait être résumée par les 3 piliers nommés par Janusz Korczak au début du 20e siècle :

- **protéger sans enfermer**
- **instruire, par le plaisir partagé de la transmission et de la découverte et non par la seule contrainte**
- **élever, et non pas dresser, c'est à dire se mettre à la hauteur des enfants pour mieux accompagner leur croissance.**

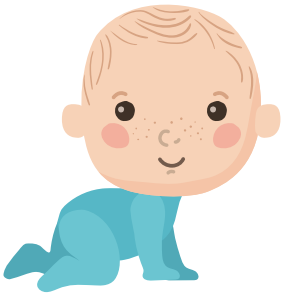
Le meilleur moyen de savoir si cela fonctionne ou pas, c'est de l'expérimenter

Vous verrez très nettement la différence chez votre bébé après une "séance de pleurs" :
Cela peut être assez impressionnant la première fois. On peut se demander s'il va vraiment finir par s'arrêter ou si c'est vraiment "bon" pour lui.

Mais quand vous aurez constaté qu'il :

- S'endort plus paisiblement avec moins de réveils nocturnes
- N'a pas besoin de décharger tous les jours donc que ses pleurs sont moins nombreux avec le temps
- N'a plus les yeux dans le vague en traînant ses doudous et sa sucette avec lui toute la journée
- Est plus joyeux et apaisé au cours de la journée
- Est actif et engagé dans sa vie de bébé

Et que l'on vous dira que vous avez un bébé calme et éveillé avec la fameuse phrase "qu'est-ce qu'il est sage !", vous saurez au fond de vous pourquoi ;)
Vous n'aurez plus de doutes !



Fiche de notes suite à votre 1ère expérimentation

La proposition de ce livret est de vous inviter à transformer vos croyances au sujet des pleurs, notamment grâce aux informations ci-dessus.
Ainsi, vous pourriez par exemple :

- **Prendre plaisir à être avec votre bébé aussi quand il pleure** !
- Réaliser que lorsque votre bébé pleure avec vous, c'est qu'**il se sent en confiance** ! Car un bébé qui ne pleure absolument jamais est un bébé "dépressif" qui ressent que son parent ne peut pas accueillir son émotionnel, car il est lui-même en grande détresse.

Si vous avez accepté l'expérience de "faire autrement" en l'écoutant activement pleurer, c'est à dire, en le prenant tendrement dans vos bras sans essayer de le calmer et le consoler pour arrêter ses pleurs :

Qu'avez-vous observé en vous ? quelles ont été vos pensées vos émotions, et vos sensations physiques ?

Qu'avez-vous observé chez votre enfant pendant sa décharge émotionnelle ? Et pendant les minutes et les heures qui ont suivi ?

Qu'est-ce qui a été difficile pour vous ? et plus facile ?

Souhaitez-vous passer à la deuxième étape ?

Après cette première expérimentation, peut-être avez-vous également observé que **votre enfant cherchait de lui-même à ne pas pleurer**, par exemple en prenant son doudou ou son pouce, ou bien vous avez eu l'élan de lui donner sa sucette.

→ Un <u>deuxième livret complémentaire est disponible dans la boutique</u> **et aborde principalement:**

1. L'intérêt de prendre soin des émotions du bébé/bambin
2. La fréquence des pleurs
3. La distinction entre le besoin de décharge émotionnelle et les besoins au présent tels que : sommeil / jeu / mouvement / faim / succion.
4. Les situations délicates et difficiles (maman solo, présence de la fratrie, craquage émotionnel...)

Il est pour vous si vous vous sentez suffisamment à l'aise avec les explications écrites et avez un budget serré.

→ **Des <u>RDV individuels sont possibles</u> pour être accompagnés dans votre situation personnelle, par téléphone ou en visio.**

C'est pour vous si vous vous sentez plus **en urgence** ou si vous rencontrez des **difficultés malgré les explications** ci-dessus, ou si vous avez juste **besoin de ré-assurance**.

Dernière étape de cet ebook

SVP j'apprécie beaucoup les retours !

Je serais ainsi ravie de savoir si ce document vous a aidé et dans quelle mesure.

Vous pouvez donc m'écrire votre témoignage sur cette adresse de contact, à Bastienne :
message@parents-enfants-connectes.com

Vous pouvez également faire passer mon blog pour le faire connaître via :

Facebook

LinkedIn

Instagram