



aider à grandir

30 vidéos en QR-codes

# ACCOMPAGNER L'ÉVEIL PSYCHOMOTEUR DE BÉBÉ

Le bien-être du tout-petit de la naissance à la marche

PASCALLE PAVY  
CYRIELLE RAULT



MANGO

# SOMMAIRE

## PRÉFACE

## INTRODUCTION

### 1 TROUVER AISANCE ET SÉCURITÉ DANS LES BRAS ET SUR LE DOS

#### POINT DE VUE DE L'ENFANT

J'aime être entouré  
Tous mes sens en éveil  
Je m'exprime  
Hypersensible !  
Je ne contrôle pas mes mouvements !  
Des réflexes  
Besoin d'enveloppe  
J'observe

#### POINT DE VUE DU PARENT

Toujours à l'écoute  
Le change  
Les pleurs  
Le portage  
Le couchage  
Les bercements  
La relaxation  
La musique  
Les massages  
Au moment du bain  
Seul et serein

### 2 DÉCOUVRIR SES MAINS ET TOUT SON CORPS

#### POINT DE VUE DE L'ENFANT

Premières coordinations  
Mes mains, jouets extraordinaires

Mes pieds, très intéressants ! 43  
Liberté corporelle 44

#### POINT DE VUE DU PARENT 46

Je favorise le jeu 47  
Contact visuel 49  
Jeux sensori-moteurs 52  
Éviter l'excitation 56

### 3 SE RETOURNER PUIS FAIRE DES ROULÉS-BOULÉS...

#### POINT DE VUE DE L'ENFANT 60

Je m'éveille allongé sur le dos 61  
J'expérimente le retournement 62  
Je ressens entièrement mon corps 63  
Me voilà sur le ventre ! 64  
Souplesse ! 65  
Concentration ! 66

#### POINT DE VUE DU PARENT 68

Bien installé sur le tapis 69  
Aménagement d'espace 70  
Choix des jouets 72  
Guidance 73  
Sur la table de change 76  
Portage 77  
Repas 79  
Jeux sensoriels tout en rythme 80

### 4 VERS LE RAMPER...

#### POINT DE VUE DE L'ENFANT 86

Riche de mes mouvements 87  
Je découvre le ramper 88  
Touche à tout ! 89

#### POINT DE VUE DU PARENT 90

Permettre la motricité libre 91  
Face à la frustration 92  
Motivé, je motive ! 95  
Espace de repos 97  
Lecture partagée 99

## 5 VERS LA POSITION ASSISE : DÉCOUVRIR LA VERTICALITÉ

POINT DE VUE DE L'ENFANT	102
Se retourner et ramper pour se muscler	103
Différents appuis pour m'asseoir par moi-même	104
Jeter les jouets pour se rassurer	108
Allongé ou assis, c'est moi qui choisis !	109

POINT DE VUE DU PARENT	110
Respecter son rythme	111
Des bras et des jambes plus forts	111
Aménagement de l'espace	113
Portage	114
Se mouvoir pour trouver son équilibre	116
Retour au sol	116
Temps calme	117
Choix des jeux	117
Le repas	119
Le bain	120
Sécurité affective	121
Portage	123

## 6 LES DÉPLACEMENTS À QUATRE PATTES : EXPÉRIMENTER DES COORDINATIONS ESSENTIELLES

POINT DE VUE DE L'ENFANT	126
Je me redresse à quatre pattes	127
Je cherche mon équilibre pour avancer	128
Coordination des membres	130
Découvrir l'espace	132
À la recherche des petites miettes...	133
Libre de rejoindre mes parents	133

POINT DE VUE DU PARENT	134
Soutenir par la parole	135
Choix et installation des jeux	137
Renforcer les muscles	138
Souplesse du corps	139
À l'aventure !	140
Des manipulations plus fines	140

## 7 VERS LA POSITION DEBOUT : DÉCOUVRIR D'AUTRES APPUIS ET ÉQUILIBRATION

POINT DE VUE DE L'ENFANT	144
Je découvre le redressement sur les genoux	145
De nouveaux appuis pour me relever	147
Retour au sol	149
Je teste les appuis de mes pieds sur le sol	150
Exploration autonome en toute confiance	151

POINT DE VUE DU PARENT	152
Je laisse mon enfant mener ses expériences par lui-même	153
Portage	154
Je favorise sa motricité libre	155
Respecter son rythme	158
Jouons ensemble	159
Musique !	161
Entre observation et participation	162

## 8 EN AVANT, MARCHÉ : EXPLORER LA VERTICALITÉ ET L'ESPACE

POINT DE VUE DE L'ENFANT	166
Premiers pas avec appui	167
J'explore mon équilibre	168
Des supports mobiles	170
Sans les mains !	171
Manipulations et communication	173
Fier d'avoir fait seul	175

POINT DE VUE DU PARENT	176
Je favorise son exploration	177
Des jeux encore plus petits	179
Recherche de stabilité	180
Vers de nouveaux appuis	182
Communiquons !	183
Les repas	185
Intéressé par ses compétences	186
Vers de nouvelles acquisitions	189

CONCLUSION	190
BIBLIOGRAPHIE	192

# PRÉFACE

C'est avec beaucoup de plaisir et d'honneur que j'ai accepté de préfacier cet ouvrage écrit à quatre mains.

Directrice de l'institut de formation en psychomotricité de la Pitié-Salpêtrière, Faculté de médecine Pierre et Marie Curie, lieu historique de cette formation mais qui sans cesse se renouvelle, je trouve que ce livre montre à merveille les multiples facettes du métier de psychomotricien. Expert dans l'observation du développement psychomoteur de l'enfant, le psychomotricien, reçoit une formation importante en psychologie du développement et en psychopathologie. Fort de ces références théoriques, le professionnel peut à la fois assurer des interventions d'accompagnement auprès des enfants et des parents, mais aussi de prévention des troubles du développement. Par ailleurs à l'interface du corps et de l'esprit, il sait être didactique auprès des équipes des professionnels de la petite enfance.

La démarche des deux auteures Pascale Pavy et Cyrielle Rault est ici novatrice car elles se sont mises tantôt du côté de l'enfant, tantôt du côté des parents et tantôt du côté de la professionnelle psychomotricienne. Ce livre met l'accent sur la nécessité de permettre à tout jeune enfant de développer sa propre motricité au quotidien, au domicile des parents sans un aménagement coûteux de l'espace. Toutes les propositions concrètes sont faciles à réaliser.

Les auteures insistent sur la qualité de la relation qui s'instaure entre les parents et leur enfant, ce qui suppose de leur part : disponibilité, observation, écoute et ajustement aux besoins de leur bébé. Il n'y a pas si longtemps, dans mes jeunes années, les adultes pensaient qu'un bébé ne faisait que dormir et manger. Depuis, les neurosciences nous ont appris que même si le bébé était totalement dépendant de son environnement, il avait néanmoins des compétences dès la naissance. Nous avons observé qu'il était sensible à son environnement sensoriel et affectif. Et ce n'est que dans un climat affectif serein qu'un enfant pourra se risquer à explorer sa motricité globale puis plus fine.

Les auteures ont pris le parti de brosser les différentes étapes du développement psychomoteur de l'enfant jusqu'à l'acquisition de la marche tout en sachant que si la marche est une quête vers l'autonomie, l'enfant est loin d'être autonome par ailleurs. Mais il est vrai que les bases d'un bon développement psychomoteur et psychoaffectif se jouent dans les premiers mois de la vie du bébé. Sécurité de base qui permettra à l'individu non seulement de se développer sur le plan psychomoteur mais aussi d'entrer dans le monde du langage et de s'ouvrir aux autres.

Nous ne pouvons que saluer l'effort des deux auteures pour illustrer de façon didactique comment accompagner son enfant à se développer en le soutenant dans son propre processus sans vouloir anticiper sur ses potentialités. Être là, à côté de l'enfant, est le propre du métier de psychomotricien.

Être là, c'est-à-dire présent dans la relation à l'autre non seulement physiquement mais aussi psychiquement ce qui suppose des qualités d'écoute et de disponibilité pour accompagner le mouvement de l'enfant et non pas lui faire faire des mouvements, le faire grandir trop vite.

Les deux auteures, psychomotriciennes, invitent chaque parent, dans un style très vivant et chaleureux, à partir de leur savoir-faire et savoir-être, à accompagner le développement de son enfant. Je vous souhaite une très bonne lecture, laissez-vous porter par le style doux et enchanteur de cet ouvrage.

Anne Vachez-Gatecel

Psychomotricienne

Psychologue clinicienne

Directrice de l'institut de formation en psychomotricité de la Pitié-Salpêtrière

Faculté de médecine Pierre et Marie Curie, Paris

Auteure de *L'imaginaire*, collection vie de famille, éditions Bayard, 2004

et *Amour, Enfant, Boulot... Comment sortir la tête de l'eau*,

éditions Albin Michel, 2000

# INTRODUCTION

L'éveil psychomoteur du bébé recouvre le développement moteur, sensoriel, affectif, intellectuel et se conçoit dans une interaction constante entre chaque domaine. Les recherches actuelles sur les compétences du bébé révèlent toute l'importance de la motricité sur le développement intellectuel ou toute l'importance de la sécurité affective pour le développement général.

À son rythme individuel d'expérimentations et selon des lois neurophysiologiques, le tout-petit s'éveille, apprend à connaître son corps et ses réactions, à faire évoluer ses postures. La motricité devient plus harmonieuse... bébé s'ouvre au monde et aux autres.

Les questions des parents sont nombreuses face à leur bébé dépendant et pourtant déjà si indépendant dans ses découvertes et explorations. Comment accompagner son enfant pour favoriser son bien-être et son épanouissement sans être trop interventionniste ? Comment être ni dans la sur-stimulation (le trop) ni dans la sous-stimulation (le pas assez) ? Comment lui assurer un équilibre corporel et émotionnel avec une sécurité de base ?

Pour respecter le bébé, prendre en compte son rythme et ses capacités propres en évitant les a priori, cet ouvrage permet à l'adulte (parents, grands-parents, professionnels de la petite-enfance, etc.) d'apprendre à le connaître, à partir de ses besoins, de ses compétences en perpétuelle évolution.

Dès la naissance, observer son enfant dans le moment présent va permettre aux parents de prendre confiance dans leurs compétences parentales. Le bébé provoque beaucoup d'émotions et ce n'est pas toujours facile de tout comprendre de lui. Pris dans un magma émotionnel, tout adulte peut, à un moment donné, être épuisé, anxieux ou impatient. Dans l'acceptation de ces manifestations fréquentes et tout à fait naturelles, la relation d'empathie (se mettre à la place du bébé) fournit les conditions optimales pour un développement psychomoteur serein et harmonieux. Les parents vont également prendre confiance dans l'activité initiée par le bébé, source pour lui de multiples apprentissages moteurs, sensoriels, affectifs, cognitifs. L'enfant va de son côté prendre confiance en lui-même et grandir dans cette assurance qu'il est compétent.

Parce qu'il n'y a pas de vérité toute acquise et que chacun a un rythme différent, nous avons fait le choix d'aborder les grandes étapes du développement psychomoteur de la naissance jusqu'à l'acquisition de la marche sans faire référence à l'âge de l'enfant. Parce qu'il y a une vérité propre à l'enfant, nous avons fait le choix de considérer le point de vue du bébé comme point de départ à la guidance parentale et à l'argumentation des professionnels de la petite enfance.

C'est en prenant le temps de l'observer, de porter son attention sur ses manifestations et ses explorations que l'adulte s'approche ce que vit le tout-petit.

Mieux le comprendre est notre objectif afin de l'accompagner en toute sécurité, aussi bien affective et physique. Ce n'est plus la règle générale qui guide le parent mais l'enfant lui-même. Ainsi, celui-ci va se sentir reconnu dans son individualité et suffisamment valorisé pour s'inscrire comme sujet dans le monde environnant.

Cet ouvrage donne des idées de jeux relationnels, de jeux moteurs, d'aménagements d'espace, de matériel à mettre à disposition... Sans être un mode d'emploi ni un recueil de solutions prêtes à l'emploi, ce sont des propositions dont les parents vont pouvoir se saisir à un moment donné, toujours guidé par leur bébé. Notre propos est de montrer que si les instants passés dans la relation parents-enfants sont précieux, l'activité libre et autonome du bébé l'est tout autant. Dans cette alternance de moments partagés, de moments de calme, de moments d'explorations intenses, le tout-petit prend conscience de soi et des autres, évolue dans sa motricité. L'attention de l'adulte participe à l'élaboration d'un sentiment de confiance en soi qui pourra accompagner l'enfant tout au long de sa vie.

Les commentaires de la pédiatre, de la puéricultrice et de l'ostéopathe apportent des regards, des avis complémentaires permettant d'améliorer la vie du jeune enfant dans ses premiers mois, dans sa première année. Parents et professionnels de la petite enfance, chacun dans notre spécificité, sommes unis dans un même objectif : le bien-être du tout-petit.

L'éveil psychomoteur... Grande aventure pour l'enfant, grande aventure pour l'adulte... Nous vous invitons à entrer au fil des pages dans cette aventure... Votre aventure...





**1**

TROUVER AISANCE  
ET SÉCURITÉ  
DANS LES BRAS  
ET SUR LE DOS

POINT DE VUE DE L'ENFANT





## J'aime être entouré

Dès ma naissance, j'aime retrouver un nid douillet ; tout ce qui peut m'envelopper, me faire sentir les contours de mon corps m'apaise. Aussi, les échanges tactiles m'aident à mieux dormir ou à soulager mes coliques.

Dans les bras, j'aime retrouver la forme enroulée que j'avais dans le ventre de maman. Je suis comme dans un cocon et je peux me détendre. Quand je sens la chaleur de papa ou de maman qui me donne à manger dans ses bras, je suis comme dans une bulle ; quand je sens la chaleur du corps de papa ou de maman qui me porte ou me berce, je suis comme dans un hamac de détente ; quand je sens les mains de papa ou de maman qui me massent, je suis touché au plus profond de mon être.



Le sens du toucher (soins corporels, jeux tactiles, portage) joue un grand rôle quant à la relation affective, au développement psychomoteur et neurologique du bébé. Le bébé n'étant pas autonome dans son corps, il est porté, posé, repris, lavé... tous ces soins impliquent du toucher. C'est pourquoi ce sens est la voie privilégiée de la communication : en tant que langage corporel, les stimulations tactiles permettent d'enrichir la communication entre l'enfant et l'adulte qui apprend à mieux le connaître dans ses réactions, son rythme, ses besoins.

## Tous mes sens en éveil

Prêt à communiquer, je suis intéressé par le visage de papa ou de maman qui est très proche du mien. Je capte leur regard, les sons, les mimiques et suis bercé par la musique de la voix et par les mouvements.



Avant la naissance, bien lové dans la bulle de liquide amniotique, le bébé vit une permanence du contact, de l'enveloppement.

À la naissance, il a besoin d'un bain sensoriel d'une autre nature, celui de l'amour, de la sollicitude, de l'attention perçus dans les contacts tactiles, visuels, sonores, dans les gestes et attitudes de ses parents.

C'est grâce à ces moments où il se remplit de relation, de regards, de portage, d'enveloppement qu'il pourra, dans peu de temps, jouer de petits moments seul, à découvrir son corps, ses jouets...





## Je m'exprime

Je communique avec mon corps. Ainsi, quand quelque chose me dérange (faim, froid, position inconfortable, renvoi, douleur...), je crie, tous mes membres sont tendus... Quand je suis reposé, je suis détendu, enroulé, réceptif, mon sourire est d'ange... Ma vie est faite d'alternances, de régularité, de rythmes entre les temps de sommeil et d'éveil, de tétées, d'absence-présence de l'adulte...

Je suis très sensible, réactif et je pleure souvent. Parfois, je pleure pour exprimer la faim ou la fatigue ; parfois je décharge le trop-plein de sensations avec ces pleurs. Je me calme plus facilement lorsqu'on se préoccupe de moi et qu'on tente de répondre à mes besoins.

### Partage d'expérience +

Le bébé passe très rapidement de la tension à la détente, des expériences agréables aux expériences désagréables auxquelles il va réagir en se tendant et en pleurant. Il est maintenant prouvé par les scientifiques que les gestes de tendresse déclenchent chez l'enfant, dès la naissance, la production d'ocytocine (hormone du bien-être) qui permet un développement optimal des fonctions cérébrales. C'est pourquoi le bébé ne va pas devenir capricieux si l'adulte le prend dans ses bras à chaque fois qu'il réclame. Au contraire, cette attitude provoque l'effet inverse : rassuré par la relation de confiance nouée avec une ou plusieurs « figures d'attachement » qui peuvent être la mère, le père ou plus tard un professionnel de la petite enfance, le bébé développe un sentiment de sécurité interne. Il pleurera moins, sera plus confiant en lui et osera faire ses propres expériences.

**L'avis de la puéricultrice**  
De la même manière, les nouvelles études ont montré l'intérêt de l'allaitement aux premiers signes d'éveil du nouveau-né, soit dès que l'enfant exprime des signes corporels de besoins de succion. La tétée sera d'autant harmonieuse et productive.

## Hypersensible !

Dérangé par les lumières trop vives, les bruits soudains, les différences froid-chaud, les gestes brusques, j'aime la douceur.

C'est pourquoi je préfère qu'on me pose tranquillement en soutenant ma tête et mon bassin, légèrement sur le côté afin de m'habituer progressivement aux grands espaces. Je me sens mieux aussi lorsque, quand on me soulève du lit ou du tapis, on me soutient au niveau de la tête et du bassin et lorsque mon corps est proche de celui de l'adulte.



VOIR LA VIDÉO



Le bébé qui naît utilise déjà ses différents sens. Le toucher, le goût, l'odorat, l'audition, la vision, sans être complètement fonctionnels et associés entre eux, sont en pleine effervescence.

Dans l'utérus, le milieu aquatique enveloppait le fœtus, la pénombre régnait, les sons étaient répétitifs et amortis par le liquide amniotique. Tout est différent à la naissance et le nouveau-né peut sursauter en réaction aux bruits forts, être dérangé par les gestes brusques, être ébloui par une luminosité trop vive ou rendu inquiet par le grand vide au-dessus de lui. Quand le bébé est soumis à une surstimulation sensorielle, son corps est mis en état de tension. C'est pourquoi il est si important de doser les stimulations et préserver son besoin de calme.

Protégé des expériences trop fortes, il affine ses capacités sensorielles de manière progressive et devient moins vulnérable aux agressions extérieures.



## Je ne contrôle pas mes mouvements !

Mes mouvements sont désordonnés et je ne les contrôle pas encore. Je ne peux tenir ma tête et mon dos est tout mou alors que mes bras et mes jambes sont contractés.



L'évolution du tonus (état de tension des muscles) suit la maturation neurologique. Durant les premiers mois de la vie, elle se caractérise par une double inversion. Alors que les membres sont contractés (on parle d'hypertonie des membres), la nuque et le dos sont relâchés (on parle d'hypotonie axiale). Progressivement, l'état de tension des muscles s'inverse : le tonus axial s'affirme (le bébé va tenir sa tête puis se redresser) alors que les mains, les bras et les jambes se détendent pour pouvoir accéder aux mouvements volontaires.

Parfois, je me réveille en sursaut à cause d'un de ces mouvements et cela peut me faire pleurer. J'ai des réactions que je ne maîtrise pas face à certaines situations.



Ces réponses automatiques s'appellent réflexes archaïques chez le nouveau-né. Ils sont évalués par le pédiatre dès la naissance pour vérifier que le système nerveux du bébé fonctionne bien et qu'il peut ainsi entrer en contact avec son environnement. Très maladroits au début de la vie, les gestes du nouveau-né vont peu à peu s'affiner grâce au développement de son tonus musculaire contrôlé. Ce n'est que vers l'âge de 3 ou 4 mois que ses réflexes se transforment progressivement en mouvements volontaires.

**L'avis de la puéricultrice**  
Des chercheurs ont mis en évidence plus de 40 réflexes archaïques qui facilitent la possibilité de l'enfant d'aller vers le sein de sa mère et de téter dans de bonnes conditions.

À la naissance puis lors des visites médicales obligatoires, le médecin évalue les réflexes grâce à des manœuvres spécifiques. Ainsi, il maintient debout l'enfant et observe s'il se redresse sur ses membres inférieurs et s'il a la marche automatique (le contact cutané de la plante du pied va stimuler la moelle épinière et déclencher ce mouvement réflexe).

Il observe aussi le tonus axial pour évaluer comment l'enfant commence à redresser sa tête en pratiquant le tiré-assis, manœuvre où on tire sur les bras de l'enfant en entraînant tout son corps.

Ces manœuvres sont réservées au médecin et ne sont pas à pratiquer au quotidien car elles sollicitent de manière excessive le tonus de l'enfant. Ainsi, lorsqu'on maintient trop souvent le bébé debout, il risque de développer une hyper-extension. Son corps s'adaptant à une élévation importante du tonus, il est moins en capacité de se relâcher par la suite.

Partage d'expérience





## Des réflexes

Si je perds l'appui de ma tête ou que j'entends un bruit soudain et fort, il se peut que cela déclenche chez moi un geste rapide et brusque (j'écarte les bras en ouvrant les mains puis replie les avant-bras et les mains sur la poitrine).



Le réflexe d'embrasement ou de Moro est une réaction de défense. Il n'est pas signe de nervosité mais à l'inverse, comme tous les réflexes archaïques, il est signe d'un bon développement moteur et neurologique. Toutefois, dans le sens de la sécurité affective de l'enfant, il vaut mieux le limiter en favorisant un environnement calme et un portage soutenant.

Si je sens un contact sur mes lèvres, je tourne ma tête vers ce toucher et je me mets à téter.



Le réflexe de succion prouve que bébé peut se nourrir en tétant le sein ou le biberon. C'est l'instinct de survie !

Quand on met un doigt dans la paume de ma main, je serre mon poing autour de ce doigt.



Ce n'est que lorsque le réflexe de préhension, appelé *grasping*, s'amointrit que l'enfant va pouvoir se saisir des objets.

## Besoin d'enveloppe

Parce que je suis bien soutenu, j'aime aussi le bain avec l'eau chaude qui m'enveloppe.



Lorsqu'il est nu, le tout-petit est vulnérable non seulement parce que la régulation interne de la température du corps n'est pas au point mais aussi parce que la peau n'est plus en contact complet. Il vaut mieux dans un premier temps limiter au maximum les moments où l'enfant est déshabillé et privilégier les contacts physiques avec l'ensemble de son corps. Dans le bain, l'eau chaude enveloppant le corps entier reconstitue la bulle aquatique protectrice d'avant sa naissance. Le portage adéquat qui permet la détente dans le bain, intègre un appui sécurisant offert par la main de l'adulte à toute la partie corporelle comprenant la tête, la nuque et le haut du dos tandis que l'autre main est glissée sous son bassin.





Je me love dans mon lit un peu comme dans un nid douillet ! C'est pourquoï parfois on peut me retrouver collé contre les parois.

### Partage d'expérience



Le bébé peut avoir besoin d'être entouré, de retrouver les limites corporelles qu'il avait dans le ventre de maman. Afin d'adoucir la transition avec le monde extérieur, il se sentira mieux protégé par des contours tout proches de lui. Ainsi, au tout début de sa vie, un petit berceau ou un couffin est préférable au lit à barreaux.

### J'observe

Sur le dos, j'observe ce qui est autour de moi : je ne vois pas loin mais je suis intéressé par tout ce qui est proche de moi... surtout quand papa, maman ou mon grand frère approchent leur visage du mien. Même si suivre des yeux est encore difficile, je peux passer du temps à regarder autour de moi. Et à un moment, je croise des yeux mon poing, un nouveau geste me le fait perdre de vue mais ce n'est pas grave, je le reverrai un peu plus tard ! J'apprécie de pouvoir bouger librement en me pliant et dépliant et commence petit à petit à tendre les mains vers les objets qui m'attirent.



Tous les sens en éveil se différencient et se mettent en lien au fur et à mesure de ses expériences sensorielles. Le tout-petit aime regarder les visages. Plus ils sont proches, mieux il peut les observer. Lorsque chacun regarde l'autre avec attention, il se noue un « accordage visuel » fondateur des liens d'attachement (liens essentiels à son bien-être qui unissent le bébé et ceux qui l'élèvent). L'enfant plonge dans le regard de l'adulte et la relation qui s'établit dans ce regard mutuel apporte un ancrage affectif.



POINT DE VUE DU PARENT



## Toujours à l'écoute

Je cherche à satisfaire non seulement tous les besoins de base de mon bébé (nourriture, chaleur, hygiène, amour,...) mais aussi ses besoins de confort et de détente en adaptant l'espace ou ma façon de le porter.



Le tout-petit dépendant de l'adulte pour sa survie, est programmé pour les relations humaines et en a besoin tout autant que de nourriture.

Je soutiens l'ensemble de son corps en lui permettant de s'enrouler et de garder la tête et le bassin dans l'axe. En respectant les trois principes de base (soutenir la tête et le bassin du bébé, le maintenir dans une forme enroulée et garder son corps proche de soi), je profite au maximum des moments de portage pour communiquer avec lui par le regard et la voix.



Dans les tout premiers mois de la vie, les mouvements de la tête sollicitent l'ensemble du corps. C'est pourquoi, lorsqu'on enroule la tête et le bassin du bébé, le corps va s'enrouler, facilitant la détente et par conséquent la disponibilité ou le sommeil.

L'enfant va enregistrer dans sa mémoire corporelle les sensations de bien-être général et va se construire en confiance.

### L'avis de la puéricultrice

Certains portages en écharpe encouragent bien cet enroulement du corps et facilitent la détente, n'hésitez pas à vous renseigner pour apprendre à porter votre enfant auprès d'une formatrice de l'Association Française de Portage des Bébé (AFPB).

## Le change

De même, tous les moments de soin sont aussi l'occasion de provoquer des échanges doux mais intenses.

Je le fais rouler délicatement d'un côté puis de l'autre pour le nettoyer. Quand il est changé, un petit instant les yeux dans les yeux, devient un moment privilégié entre nous deux.



Afin de changer sa couche ou ses vêtements, il vaut mieux faire rouler le bébé d'un côté en maintenant bien le bassin dans l'enroulement laissant l'autre côté libre pour le soin ou le déshabillage, puis inverser de l'autre côté. L'enfant est ainsi plus respecté que si on le soulève par les pieds ou par le dessous des bras.



### Proposition-idée

L'enfant installé sur la table à langer, le parent prend sa tête dans le creux de ses deux mains réunies. Un véritable dialogue peut ainsi s'établir : dialogue par le regard, dialogue par les mimiques, dialogue par les vocalises ou par une chanson, dialogue par le toucher.



## Les pleurs

Ce n'est pas toujours facile de comprendre ses pleurs à certains moments de la journée ! Comme je sais qu'ils sont le mode de communication d'un mal-être, j'essaie de trouver des réponses apaisantes.



Le parent se sent parfois impuissant face aux pleurs du bébé et il est normal de ne pas toujours comprendre ce qui les a motivés. L'essentiel est l'attention avec laquelle on cherchera à l'accompagner dans ce moment. Il recevra le message qu'il n'est pas seul. Le parent en écoutant, soutenant, en donnant du sens à ce qu'il est en train de vivre, rassure son enfant et l'aide à se détendre.

Parfois, je tâtonne, je cherche avec lui... Il a mangé, a été changé et pourtant il n'arrive pas à trouver le sommeil...

### L'avis de l'ostéopathe

Chaque naissance est une aventure, aussi bien pour les parents, en particulier la maman, que pour le bébé. L'accouchement n'est pas sans risque de traumatisme, parfois très léger, parfois plus durable qui peuvent parfois gêner le bien-être ou la motricité du tout-petit. Un traitement ostéopathique est ainsi recommandé chez le nourrisson lorsque l'accouchement a été difficile ou compliqué. Si vous (la maman) avez vécu l'une de ces situations, peut-être votre bébé présentera des symptômes qu'une séance d'ostéopathie pourra soulager :

- le travail a été très long (plus de 8 heures) ou au contraire très court (moins de deux heures) ;
- la présentation était par le siège, la face ou le front ;
- l'expulsion a nécessité l'aide des soignants par un appui sur votre abdomen, l'emploi de ventouse, spatule ou forceps ;
- une césarienne ;
- une souffrance, même légère de votre bébé pendant le travail ou à l'expulsion.

## Le portage

Peut-être a-t-il simplement besoin des bras, d'être porté ?



À la naissance, le bébé ne fait qu'un avec la personne qui le porte, il n'a pas conscience de son corps et de ce qu'il peut en faire. Les bras qui entourent, calment, portent l'enfant d'un endroit à un autre lui permettent de retrouver son unité physique. Le parent va trouver le portage adéquat, celui qui convient au mieux à lui et à son bébé. Du moment que sa tête et son bassin sont bien soutenus, qu'il est tout proche du corps de l'adulte et qu'il est dans une forme enroulée, le bébé va se sentir en sécurité et se détendre.

Dans les portages et bercements, le système vestibulaire (sens de l'équilibre) dont les récepteurs sont situés dans l'oreille interne est stimulé ce qui va aider le jeune enfant à acquérir le sens du mouvement et la perception du monde qui l'entoure. De plus, ces bercements calment le système nerveux central en rééquilibrant toutes les informations sensorielles qui parviennent à son cerveau encore immature.

### L'avis de la puéricultrice

Pour la tétée qu'elle soit au sein ou au biberon, la manière de porter son bébé est importante. Pour donner le biberon, l'enfant est davantage assis, le biberon est le plus à l'horizontal possible afin que l'enfant reçoivent moins de lait à la fois et que l'adulte écoute son rythme de succion.



En cœur à cœur : portez-le bien droit, haut sur l'épaule (rot et digestion), et plus bas dans votre cou pour un câlin ou le calmer.



En berceuse : une main sur les fesses, l'avant-bras au niveau de la nuque.



À califourchon : placez votre main à plat sous son ventre, la tête et le buste bien calés sur votre avant-bras.

### L'avis de la puéricultrice

L'écharpe en sergé croisé positionnée devant en kangourou ou dans un sling (écharpe à boucle) encouragent un portage en enroulé avec les mains regroupées vers la bouche qui calme l'enfant. Apprenez à vous familiariser avec ces types de portage pour trouver celui qui convient le mieux à tous les deux.

## Le couchage

La turbulette (ou gigoteuse), petit sac de couchage adapté au tout-petit, lui permet de dormir en toute sécurité. Bien enveloppé dans son petit nid douillet, il pourra bouger tout à son aise sans jamais se découvrir et tout en étant rassuré par la sensation des contours de son corps.

### L'avis du pédiatre

Pour prévenir les risques de mort subite du nourrisson, il est recommandé de coucher votre bébé sur le dos. Cependant cette position appliquée strictement favorise un aplatissement du crâne qui est mou et malléable dans les premiers mois de vie. La prématurité, un torticolis, un côté préférentiel du bébé augmentent le risque de déformation. On parle de plagiocéphalie (du grec *plagio* : oblique) quand la déformation est asymétrique sur l'arrière-crâne soit du côté droit, soit du côté gauche et de brachycéphalie (du grec *brachus* : court) quand c'est toute la partie arrière qui est aplatie. Plus ou moins marquée, cette forme de « tête plate » ne régresse pas toujours. Pour réduire le risque que votre bébé ait une tête plate :

- Pensez à positionner sa tête dès sa naissance alternativement à droite et à gauche.
- Si bébé dort sur le côté, changez-le de côté régulièrement. Assurez-vous que le matelas soit ferme, qu'il n'y ait ni coussin, ni tour de lit en tissu sous lequel votre bébé pourrait enfouir son visage et s'étouffer.
- Utilisez un tapis d'éveil, et disposez des jouets autour de lui pour favoriser une mobilité symétrique.
- Portez-le contre vous quand cela est possible par exemple en vous aidant d'une écharpe de portage en tissu : vous diminuez ainsi le temps d'appui du crâne. Tout ce qui limite la rotation de la tête risque de la fixer et d'entraîner un aplatissement ou une asymétrie.



## Les bercements

Peut-être a-t-il besoin d'être bercé ? Je me balance tout doucement, bébé contre mon corps au rythme des battements de mon cœur, en le soutenant confortablement et en toute sécurité dans la position en enroulé.



VOIR LA VIDÉO



### Proposition-idée

Le parent est assis confortablement et chantonne une berceuse de son choix. Le corps de l'adulte forme un berceau pour le bébé : sa tête reposée sur les mains, son dos sur les bras, son bassin sur les cuisses, ses pieds en direction du ventre. Le parent se balance légèrement au rythme de sa berceuse et toujours en regardant son tout-petit. Ainsi le bébé est lui-même bercé dans ce couffin unique et rassurant.

## La relaxation

Peut-être a-t-il besoin de sentir seulement mon corps sans mouvement ? Je reste calme et détendu, mon enfant tout contre moi, pour qu'il ressente ma propre détente et se relâche à son tour.



### Proposition-idée

Le parent est assis ou allongé bien confortablement. Bébé est bien calé contre sa poitrine : il écoute les battements réguliers de son cœur et il ressent les mouvements rythmés de sa respiration. Le parent en profite pour se relaxer : les yeux fermés, il respire par le nez, calmement, profondément. Il laisse gonfler le ventre à l'inspiration et le dégonfle à l'expiration. Il prend conscience du contact avec son enfant ainsi que des autres contacts de parties du corps avec le support. Il ralentit son rythme respiratoire en expirant longuement et doucement et à chaque fois qu'il expire, il sent de la tête aux pieds ses muscles se relâcher. Le contact avec son bébé l'aide à s'apaiser, il sent la communion entre eux et la beauté de ce moment privilégié le remplit d'amour et de sécurité. Il est bon aussi de faire cette relaxation seul lorsque bébé est au lit. De même une sieste, une promenade, une rencontre entre amis... Tout ce qui peut ressourcer est bienvenu. Ainsi, le parent sera plus disponible, moins fatigué lors des temps d'éveil de son enfant.



### L'avis de la puéricultrice

De nombreuses études ont montré que le tout-petit a besoin d'un attachement « secure » qui va l'aider à grandir et développer sereinement sa capacité à s'épanouir et à s'ouvrir au monde.

## La musique

Peut-être va-t-il se détendre par le biais d'une musique ? Je lui mets de préférence une musique que j'écoutais moi-même quand j'étais enceinte de lui.



On sait que la musique possède des vertus d'apaisement, d'harmonisation et développe les facultés d'écoute et de créativité du nourrisson. Comme il est capable de reconnaître les sons ou mélodies entendus dans le ventre de sa mère, il sera d'autant plus rassuré par « le bain sonore » qu'il connaît.

Ou alors, je lui chante une douce berceuse que j'aime beaucoup.

### Partage d'expérience



Des expériences montrent que le bébé préfère les chansons qui lui sont directement adressées à celles qu'il entend par le biais d'une voix enregistrée. Quand le parent s'adresse au bébé en chantant, il le fait de manière plus rythmique, plus répétitive, et bien sûr de façon émotionnellement plus expressive que la même chanson entendue sur un CD.

### Proposition-idée

Le meilleur des mobiles musicaux est le mobile « mains-voix » de papa ou maman. Le parent chante tendrement « Ainsi font, font, font... » En tournant doucement les mains face à son bébé. Le moulinet de « trois petits tours et puis s'en vont » est fait avec les deux mains devant le visage de bébé puis au-dessus de sa tête.

Les comptines gestuelles ont un merveilleux pouvoir apaisant car le mouvement des mains de l'adulte associé à sa voix introduit le bébé dans un bain sensoriel et relationnel.

VOIR LA VIDÉO



### L'avis de la puéricultrice

Les CD de musique peuvent aider les adultes à retrouver les comptines et jeux de doigts oubliés. C'est un moment privilégié pour renouer avec ses propres souvenirs d'enfance auprès des grands-parents et arrière-grands-parents.





## Les massages

Peut-être est-il trop tendu pour accéder au sommeil ?

Je masse mon bébé avec de doux mouvements rythmés. Masser avec mes pouces ses plantes de pieds peut suffire à l'apaiser.

Parfois, pour décontracter mon enfant, j'exerce des effleurements circulaires sur les tempes ou des massages avec le pouce sur le front en partant du centre.

Je peux aussi le masser sur tout son corps. Peu à peu, j'en fait un moment privilégié de plaisir, un moment intense en relation complète avec mon enfant. Je choisis un temps où chacun de nous deux est réceptif, un espace confortable pour chacun de nous deux.

### Partage d'expérience



Le massage est un moyen de communication avec son enfant, un merveilleux moyen de créer un lien avec lui. Dans beaucoup de cultures, le massage est appliqué chez le bébé dans un but de soin physique et affectif. Dans notre société occidentale, on peut s'inspirer de ces gestes ancestraux ainsi que de certaines techniques (yoga, réflexologie, shiatsu, etc.). L'essentiel est dans l'interaction, dans l'échange, dans l'apport mutuel, entre l'enfant massé et celui qui masse. Peu importe la technique, la complicité sensorielle va s'instaurer naturellement... peut-être pas tout de suite, peut-être pas à chaque fois... peu à peu, l'instinct va guider le geste. Position confortable, atmosphère agréable, régularité, adaptation à l'enfant, présence du contact tant sur le plan émotionnel que sur le plan physique, vont aider à ce que ce moment devienne harmonieux tant pour l'un que pour l'autre.

Les propositions qui suivent ne sont que quelques idées pour inviter le parent à entrer dans cette communication privilégiée.

## Proposition-idée

Le parent met de l'huile légère (huile non allergène comme celle de pépin de raisin ou de tournesol) sur ses mains et les frotte entre elles afin qu'elles soient les plus chaudes possible. Puis, il pose les mains sur le thorax du bébé et fait glisser simultanément les deux mains vers les épaules. Chaque mouvement peut être répété plusieurs fois (3 ou 4 fois).

En formant avec ses mains comme un bracelet, le parent masse les bras simultanément des épaules jusqu'aux mains. Il massera les jambes, en partant des hanches jusqu'aux pieds avec les mêmes gestes enveloppants. Lorsque le bébé est plus grand et détendu, chaque membre est massé successivement.

L'adulte pose doucement une main sur le ventre de l'enfant et la déplace dans le sens des aiguilles d'une montre (ce massage favorise le transit intestinal).

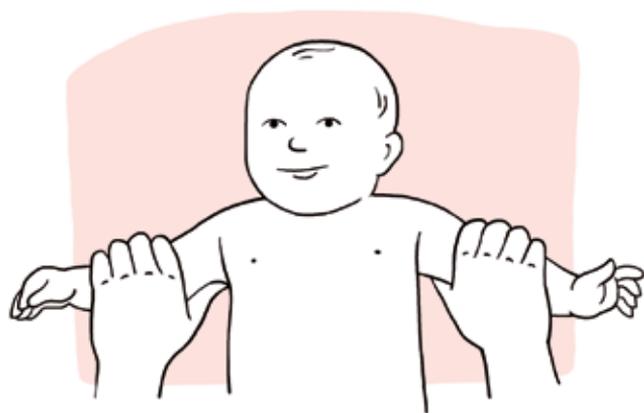
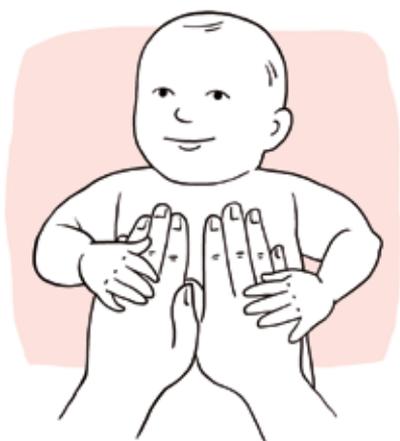
Si l'enfant apprécie, le parent peut continuer le massage en tournant légèrement le bébé sur le côté afin d'avoir accès au dos : la paume de main englobe tout le dos et descend doucement le long de la colonne.

Dans un dernier temps, le parent propose des effleurements sur le crâne du bébé puis enveloppe son enfant avec ses mains en forme de berceau, de la tête aux pieds. Un échange à la fois vocal et visuel pourrait clore ce joli dialogue corporel.

VOIR LA VIDÉO



Comme j'observe qu'envelopper le contour de tout le corps de mon bébé lui procure de la détente, je réalise aussi ces doux enveloppements lorsqu'il est habillé. Mes mains en berceau entourent chaque partie corporelle en exerçant de légères pressions régulières ou en glissant sur son corps avec des mouvements fluides.





Les bienfaits du massage sont nombreux. Celui-ci renforce :

- **la sécurité affective** : les temps de massage avec des mouvements doux et enveloppants sont des moments privilégiés constituant un véritable dialogue entre le bébé et son parent.

- **la connaissance du corps** : le toucher globalisant et sécurisant permet au bébé de prendre peu à peu conscience de son corps et de ses capacités. L'effet contenant du massage est très structurant car il procure une sensation de protection et facilite la prise de conscience de ce qui est à l'intérieur de soi et de ce qui appartient au monde extérieur.

- **une meilleure santé** : le massage développe les muscles, assouplit les articulations, fait mieux circuler le sang et tous les fluides du corps. Les défenses immunitaires s'en trouvent renforcées. Par ailleurs, des études ont révélé que les massages pouvaient soulager la douleur ou les petites affections de la vie courante. La détente qu'ils procurent peut avoir un effet positif contre le stress ou toutes les anxiétés qui peuvent survenir au cours du développement de l'enfant.

### L'avis de la puéricultrice

Le massage provoque la sécrétion d'ocytocine chez l'enfant, appelée aussi « l'hormone de l'amour ». L'adulte qui masse bénéficie aussi d'une sensation de bien-être et de détente. Les ateliers de l'Association Française du Massage pour Bébé (AFMB) dans toute la France permettent aux parents de partager des moments privilégiés avec leur enfant et ils encouragent également les rencontres et les échanges avec d'autres parents.



## Au moment du bain

Le bain est un moment propice à la détente. Avant de le mettre au bain, je savonne doucement mon tout-petit à mains nues et je peux en profiter pour lui donner un massage enveloppant.

### Proposition-idée

À la sortie du bain, le parent pose l'enfant enveloppé dans sa serviette de bain sur la table à langer et le sèche en pratiquant de doux enveloppements sur les contours de son corps.

Dans un second temps, la serviette en contact avec la table à langer peut servir de hamac grâce à de légers bercements de droite à gauche exercés en tenant la serviette de chaque côté.

Dans un troisième temps vient le moment de l'hydratation de la peau. Le parent peut en profiter pour masser tout le corps de son enfant avec de doux effleurements.

## Seul et serein

Bébé pleure malgré ma présence. Peut-être a-t-il un trop-plein de stimulations sensorielles ? Je le pose délicatement sur le côté puis sur le dos dans son lit ou sur le tapis selon son besoin et je lui permets de retrouver tout seul la sérénité.

### Proposition-idée

Sur le tapis, le bébé peut avoir besoin de limites physiques qui le rassurent et l'apaisent. Une petite serviette qu'on enroule en boudin ou un traversin positionné autour de lui va réduire son espace tout en lui permettant de bouger. Rapidement, le bébé sécurisé n'aura plus besoin de limites corporelles.

Peu à peu, je comprends mieux les réactions de mon bébé et communique avec lui dans une complicité sensorielle.

## Conclusion

La marche n'est pas un aboutissement, elle est une étape sur le parcours de l'évolution psychomotrice, une étape après bien d'autres et avant bien d'autres encore...

Cependant, nous constatons combien l'évolution de l'enfant avant la marche est riche et passionnante ! L'aventure semée d'expériences corporelles, sensorielles, affectives, cognitives... est intense pour le bébé. L'aventure semée de questionnements, d'inquiétude, de fatigue, de joies, de fierté... est également intense pour les parents.

Comme un canevas tissé de fils d'or et d'argent, les liens se créent : lien d'amour entre le parent et son enfant, lien entre l'inné et l'acquis, lien entre la motricité et l'intelligence, lien entre la sensorialité et la découverte du monde... les liens sont multiples et indissociables. Ils forment un tissage unique et particulier à chacun des bébés dans chacune des familles. Ces liens sont la base, l'ancrage, le fondement de la construction de l'identité de l'enfant.

On pourrait aussi imaginer l'éveil psychomoteur de l'enfant comme un ensemble de chemins qui se croisent et partent dans des directions différentes. Les ponts qui les jalonnent sont variés et nombreux. Plus l'enfant est jeune, plus le chemin de l'adulte croise le sien afin qu'il prenne la direction du bien-être et de l'autonomie. Les chemins continuent à se croiser tout au long de la vie. Il n'y a pas de chemin idéal comme il n'y a pas d'enfant idéal ni de parent idéal. Les obstacles existent et chacun tente de les franchir en toute sécurité, en toute confiance. Parfois, l'obstacle devient tremplin pour mieux apprendre, mieux se découvrir et découvrir



l'autre ! Le chemin est bon tant que l'enfant l'emprunte à sa manière, à son rythme sous le regard bienveillant de l'adulte.

Les parents ou les professionnels de la petite enfance auront parfois l'impression de manquer de temps pour accomplir toutes les propositions de ce livre. Lorsqu'on sait que la qualité de la relation portée à l'enfant est bien plus importante que la quantité de temps de présence, on est moins frustré. Les courts moments plein d'attention dans le regard, la voix ou les gestes surpassent de loin les longs moments vides de cette attention primordiale dans le développement de l'enfant. Faire confiance en l'enfant, lui laisser sa part de choix, encourager sa créativité, assumer qu'il soit différent, susciter son plaisir, respecter son rythme... C'est dans ce contexte relationnel et affectif que s'étoffe la base de sécurité, support essentiel du sentiment d'exister, du désir d'apprendre et du bien-vivre ensemble. Cet ancrage solide dans la vie poursuivra la personne tout au long de son existence.



*Conçue comme une aide à la parentalité, cette collection valorise les compétences des parents dans une démarche de mieux vivre ensemble.*

## **Tous les parents ont à cœur le bien-être de leur enfant, mais au quotidien comment savoir ce dont a véritablement besoin un tout-petit ?**

Les auteurs, en se plaçant tantôt du côté de l'enfant, tantôt de celui du parent, répondent de manière tout à fait novatrice aux interrogations liées au développement du bébé.

Dans ce livre, tout part de l'observation de l'enfant. Ainsi le bébé est encouragé à développer sa propre motricité avec la complicité bienveillante de ses parents, dans le jeu et le partage.

En le laissant expérimenter chaque étape de son développement jusqu'à la marche, en lui laissant le temps d'assimiler et d'apprendre à son rythme, il va acquérir aisance motrice et confiance en lui. Grâce à vous, il sera heureux et apaisé !

### **Le parfait livre de bord du tout-petit**

- Des propositions d'activités faciles à mettre en place sans aucun aménagement
- Des focus sur les dernières avancées scientifiques et retours d'expérience des auteurs psychomotriciennes et de spécialistes de la petite enfance
- Plus de 60 illustrations et 30 vidéos pour comprendre d'un seul coup d'œil ce dont il est question

