

• MÉLANIE BILODEAU •

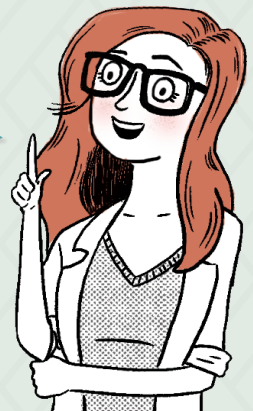
Psychoéducatrice en périnatalité
et petite enfance

Soyez
L'EXPERT
de votre
bébé

Pour en
finir avec
le culte du
« BON bébé ».

Neurosciences
Psychologie
Parentalité positive

MIDI
trente
ÉDITIONS



PRIX

PUBLICATION GRAND PUBLIC

ORDRE DES PSYCHOÉDUCATEURS ET
PSYCHOÉDUCATRICES DU QUÉBEC

MÉLANIE BILODEAU

Psychoéducatrice en périnatalité
et petite enfance

Soyez
L'EXPERT
de
votre
bébé

ÉDITIONS
**MIDI
TRENTE**



Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre: Soyez l'expert de votre bébé / Mélanie Bilodeau ; illustrations, Stéphanie Mackay.

Noms: Bilodeau, Mélanie, 1983- auteur.

Description: Comprend des références bibliographiques.

Identifiants: Canadiana 20190032758 | ISBN 9782924804322 (couverture souple)

Vedettes-matière: RVM: Nourrissons—Développement. | RVM: Nourrissons—Soins. | RVM: Parents et nourrissons.

Classification: LCC HQ774 B55 2019 | CDD 649/.122—dc23

Auteure : Mélanie Bilodeau

Illustrations : Stéphanie Mackay

Photographie de l'auteure : Francis Kègle

Photographies : Deposit Photos



Tous droits réservés
© Éditions Midi trente
www.miditrente.ca

ISBN : 978-2-924804-32-2
Imprimé au Canada

Dépôt légal : 4^e trimestre 2019
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou par microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de la maison d'édition.



Il est interdit de reproduire le contenu de cette publication, en partie ou en totalité, sans autorisation.

Merci de protéger les créateurs et de nous permettre de continuer à publier des ouvrages de qualité.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Société
de développement
des entreprises
culturelles

Québec



Les Éditions Midi trente remercient la SODEC de son soutien.

Québec



Crédit d'impôt
livres

Gestion
SODEC

À Tit-Lion, Tit-Singe et Tit-ours,
vous m'avez appris le vrai sens de l'amour inconditionnel,
celui qui m'a grossi le cœur un peu plus à chaque naissance,
et qui parsème ma vie de gros bonheur pur chaque jour.
Vous porter, vous mettre au monde, vous aimer
et vous accompagner aura certainement été
ma plus belle mission sur cette terre.

À l'homme de ma vie,
merci de m'aider à m'élever
un peu plus chaque jour.
À tes côtés, je suis plus forte.
Ensemble, nous devenons de
meilleures versions de nous-mêmes.
À nous cinq, nous construisons NOTRE vie.




TABLE DES MATIÈRES

Introduction..... 11

• CHAPITRE 1 •

D'abord, mieux comprendre le cerveau du bébé

17

Le cerveau le moins évolué de toutes les espèces 18
Un cerveau inachevé 19
Un petit mammifère en mode survie 26

• CHAPITRE 2 •

Les grandes Tempêtes émotionnelles

29

Le bébé est une personne..... 30
La régulation émotionnelle..... 31
Une question d'autorégulation 33
La contagion émotionnelle 35

• CHAPITRE 3 •

Apprivoiser les pleurs

39

Pourquoi le bébé pleure-t-il ? 43
Qu'entend-on par « pleurs normaux » ? 51
Que faire quand le bébé pleure ? 56

• CHAPITRE 4 •
*La décharge
émotionnelle*

59

| | |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Un système nerveux surchargé..... | 60 |
| Se libérer du stress | 62 |
| Comment prévenir et apaiser la surcharge du système nerveux ?..... | 63 |
| Quand on se sent dépassé | 66 |

• CHAPITRE 5 •
*La gestion du
stress et des
émotions fortes*

69

| | |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Les pleurs prolongés et le stress..... | 70 |
| Le stress, c'est quoi au juste ? | 74 |
| Accueillir les émotions : un défi de tous les jours | 77 |

• CHAPITRE 6 •
*Le bébé, un
être sensoriel*

81

| | |
|-----------------------------------------|----|
| L'importance du mouvement..... | 82 |
| Le portage sous toutes ses formes | 82 |

• CHAPITRE 7 •
*Comprendre
les signaux de
SON bébé*

89

| | |
|---------------------------------------------|----|
| La communication : plus que des pleurs..... | 90 |
| Les réflexes archaïques..... | 93 |
| La perception de l'adulte..... | 96 |
| Le sentiment de compétence parentale..... | 96 |

• CHAPITRE 8 •
*Le tempérament
et le bébé aux
besoins intenses
(BABI)*

99

| | |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Le tempérament du bébé..... | 100 |
| Le BABI..... | 101 |
| Caractéristiques d'un BABI..... | 102 |
| Super liste de trucs de survie pour parents de BABI..... | 107 |

• CHAPITRE 9 •
*L'importance
du lien
d'attachement*

111

| | |
|----------------------------------------------|-----|
| Les types d'attachement insécurisants | 114 |
| La confiance en soi et aux autres..... | 116 |
| La hiérarchisation des relations..... | 118 |
| Le bébé sauvage ou la période du koala | 120 |
| De la méfiance vers la confiance..... | 123 |

• CHAPITRE 10 •
*Le sommeil :
faire ses nuits ou
les nôtres?*

125

| | |
|--------------------------------------------------|-----|
| Comment « endormir » un bébé ?..... | 127 |
| Une affaire d'instinct primitif... encore !..... | 128 |
| L'organisation du sommeil | 129 |
| Les méthodes d'extinction des pleurs | 140 |
| Le gaver pour mieux dormir ? | 143 |

• CHAPITRE 11 •
*Les
perturbateurs
de sommeil*

145

| | |
|-------------------------------------------------|-----|
| Facteurs qui peuvent influencer le sommeil..... | 146 |
| La contagion émotionnelle | 149 |

• CHAPITRE 12 •
*Les facilitateurs
de sommeil*

153

| | |
|----------------------------------------------------|-----|
| Remplir le réservoir d'affection..... | 154 |
| Observer la fenêtre d'endormissement..... | 154 |
| La routine et les rituels, à partir de 6 mois..... | 157 |
| Diminuer les stimulations | 160 |
| L'aménagement de l'espace | 162 |

• CHAPITRE 13 •
*Comblent les
besoins de
sommeil de tous*

167

| | |
|---------------------------------------------|-----|
| Sommeil partagé ou sommeil solitaire ?..... | 168 |
| Un mot sur les siestes..... | 173 |
| Apprivoiser la séparation..... | 175 |

• CHAPITRE 14 •
*Les activités de
stimulation du
développement*

177

| | |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| L'enfant acteur de son développement..... | 179 |
| Du jeu et de la créativité dans les activités quotidiennes | 183 |
| La stimulation et le développement de la motricité | 185 |
| La stimulation du langage..... | 194 |
| La stimulation par le toucher affectif | 199 |

| | |
|---------------------|-----|
| Conclusion | 203 |
| Annexe 1 | 207 |
| Bibliographie | 211 |

• INTRODUCTION •

D' aussi loin que je me souvienne dans ma propre histoire de maternité, on m'a souvent questionnée, et ce, même dès les premiers jours de vie de mon premier enfant, pour savoir si j'avais un *bon bébé*. En effet, après les questions typiques comme « As-tu eu un bel accouchement? » et « Allaites-tu? », est rapidement venue la question fatidique de *matante Monique* :

Et puis... AS-tu
un *bon bébé*?

(Permettez-moi de présenter mes excuses à l'avance à toutes les Monique qui liront ce livre. Pour tout vous dire, *matante Monique* n'existe pas. Elle illustre seulement quelques clichés et croyances populaires dont j'aime bien me moquer gentiment. Notez également que ces croyances peuvent tout aussi bien être véhiculées par *mononcle Gérald*, par la caissière de l'épicerie et par le beau-père qui sait tout.)



Hum... Qu'est-ce qu'un *bon bébé*, au juste ? Dès le début de ma pratique en périnatalité, je me suis intéressée à ce concept. Depuis plus d'une dizaine d'années, je côtoie des bébés au quotidien, dans mon bureau et dans mon entourage. J'entends les parents affirmer qu'ils ont (ou pas !) un *bon bébé*. J'observe les comportements des bébés. Je réalise que la société semble vouer un culte incontestable à ce bébé dit « facile », qui arrive dans les familles comme s'il avait toujours été là, n'ébranlant pas trop le quotidien de ses parents, pas plus qu'il ne met à l'épreuve leurs capacités adaptatives. Il paraît facile à décoder et il se satisfait de tout ce qu'on lui propose.

Les parents et les intervenants le décrivent la plupart du temps comme étant généralement d'humeur agréable. Souriant, sociable, ouvert à la nouveauté, le *bon bébé* s'adapte bien à notre rythme de vie. Il fait fureur tant il est adorable lors des

5 à 7 où on ose le trimbaler pour le présenter aux collègues de travail. Il fait l'envie de toutes les mères dans les cours de cardio-bébé-truc ! Et surtout, il ne pleure pas « pour rien ». Ah oui, et il fait ses nuits après seulement quelques semaines (ses nuits à lui ou celles de ses parents ? Ça, c'est une autre histoire !). Ah, le *bon bébé* !

À l'opposé, il arrive également que certains parents osent admettre que leur enfant n'entre pas dans le moule du bébé parfait. Ils ont parfois un de ces « modèles » plus geignard, d'humeur changeante, qui pleure au moindre changement de routine. Vous savez, ce bébé irritable, difficile à décoder et à satisfaire. L'antagoniste du *bon bébé*, c'est lui. Il semble nous pousser constamment au bout de nos ressources. Ses cris et ses pleurs (récurrents) alimentent notre impatience et notre irritabilité. Depuis son arrivée, il accumule les siestes et les nuits dans nos bras pendant que, comme parent, nous nous dirigeons tout droit vers le grand mur de l'épuisement physique et psychologique qui semble vouloir s'ériger devant nous au même rythme qu'augmente la dette de sommeil. Tout cela au détriment de notre sentiment de compétence parentale et au profit du « bouton culpabilité », qui semble demeurer enfoncé. Eh oui, l'arrivée d'un bébé peut ressembler à cela. Et nous sommes loin d'être dans le sillon de l'anormalité. Bref, il n'y a pas de *bon bébé*... ni de *mauvais*, d'ailleurs ! L'intensité de certains bébés dépend plutôt de leur tempérament et de l'environnement qui les entoure. Nous en reparlerons plus loin.

(Soit dit en passant, c'est parfois lorsque survient la question « Est-ce un *bon bébé* ? » que la perception du parent change. Et cela peut même influencer ses interactions avec son petit ! En effet, les représentations que se fait le parent du tempérament de son bébé influencent beaucoup la qualité de sa relation avec lui, parfois plus que ses comportements en soi.)

N'en déplaise à certains, l'époque où le bébé n'était pas considéré comme un individu à part entière est révolue. Je dirais même plus, on sait maintenant que le bébé naît avec de multiples compétences. Au cours des dernières décennies, des découvertes et des progrès importants ont été réalisés en neurosciences. Nous portons maintenant un regard différent sur le bébé moderne. Autrefois, les résultats des recherches scientifiques pouvaient prendre quinze, voire vingt ans avant d'être

accessibles au grand public. Les avancées scientifiques demeuraient donc souvent des secrets bien gardés entre chercheurs. Par chance, notre ère se révèle bien différente. La technologie et l'accessibilité à l'information nous permettent d'être à jour en ce qui a trait aux récentes données probantes en matière de développement de l'enfant. Grâce, entre autres, aux neurosciences, nous détenons les connaissances nous permettant de mieux structurer le milieu dans lequel le bébé évolue afin d'optimiser son développement. Même si nous ne sommes pas encore capables de nous mettre entièrement à la place du bébé et de comprendre à 100% son fonctionnement, la science commence à nous ouvrir la porte de son univers. Cependant, le fait de mieux en mieux comprendre son cerveau et son fonctionnement nous amène une nouvelle responsabilité comme adulte, soit celle de changer notre vision du bébé et d'adapter nos pratiques pour répondre non seulement à ses besoins physiques, mais aussi à ses besoins émotionnels et affectifs.

Avec cet ouvrage, je souhaite répondre à plusieurs grandes questions relatives à la première année de vie du bébé. Je ne parlerai pas ici des soins à lui offrir, car il y a déjà amplement d'informations disponibles sur le sujet. Je m'intéresserai plutôt au rôle essentiel que jouent les adultes significatifs qui entourent l'enfant, et ce, dès sa naissance. [En d'autres mots (je cite ici d'innombrables parents entendus dans mon bureau), je tenterai de voir avec vous quelles sont les approches qu'il serait préférable d'adopter (ou pas) pour éviter autant que faire se peut de bousiller l'enfant pour le reste de ses jours !]

Privilégiant toujours une approche mettant de l'avant les principes d'une parentalité positive et d'une éducation bienveillante, je vous propose de déconstruire plusieurs mythes et croyances populaires entourant le développement du bébé. Je m'appuie pour ce faire sur les plus récentes données probantes et sur les recherches scientifiques en psychologie et en neurosciences, le tout amené de la façon la plus vulgarisée possible (et bien sûr avec une pointe d'humour). Je souhaite par ailleurs qu'au terme de votre lecture, vous ayez une meilleure compréhension du bébé et que vous ayez confiance en votre propre capacité à le décoder efficacement. J'espère que vous aurez alors la conviction profonde que de contribuer à la construction d'une base de sécurité affective solide et durable

demeure une responsabilité individuelle et collective qui influencera l'adulte que ce tout-petit deviendra un jour, mais aussi l'ensemble de la société à laquelle il appartiendra.

Vous ne trouverez aucune recette toute faite dans ce livre. Mon objectif est plutôt de favoriser votre *empowerment* et de vous encourager à vous brancher sur votre sensibilité et votre instinct. C'est souvent lorsque l'on est à l'écoute de ces derniers que l'on obtient les meilleures réponses et c'est ainsi que l'on parvient à accueillir les émotions du bébé et à répondre à ses besoins affectifs avec bienveillance. Parce qu'au-delà des conseils reçus à gauche et à droite, et en dépit de la théorie et des recommandations des différents professionnels en périnatalité, votre instinct parental devrait toujours se trouver au centre de vos choix et de vos interventions. J'ai donc rédigé chacune des sections de ce livre comme une invitation à vous y brancher puisque, au final, c'est **vous** qui demeurez l'expert de **votre** bébé.

• CHAPITRE UN •

D'abord, mieux
comprendre
le cerveau
du bébé

*Derrière le bébé, il n'y a pas seulement les neuf mois de conception
d'un individu, mais les millions d'années de l'espèce.*

- Henri Piéron -

Le cerveau le moins évolué de toutes les espèces

Le saviez-vous? Même si le bébé humain vient au monde avec de multiples compétences, il demeure celui qui, parmi toutes les espèces, naît avec le cerveau le plus immature. Avouez que c'est fascinant : malgré le fait que nous soyons l'espèce la plus évoluée de la planète, nous naissons avec le cerveau le moins développé. Comment est-ce possible ?

Remontons un peu dans le temps. Il y a environ trois millions d'années, nos ancêtres possédaient un cerveau deux fois plus petit que celui que nous avons actuellement. Une des théories de l'évolution repose sur le fait que lorsque l'*homo erectus* s'est redressé pour marcher, il y a environ 1 600 000 ans, il a commencé par la même occasion à utiliser davantage ses mains. C'est à ce moment que son cerveau s'est développé de façon prodigieuse, augmentant par le fait même de volume. Toutefois, en se redressant, son bassin s'est rétréci. Compte tenu de l'augmentation du volume du crâne (du bébé) et de l'étroitesse du bassin (de la mère), il s'est alors avéré nécessaire, comme l'a avancé le célèbre biologiste et généticien Albert Jacquard, que les femmes accouchent de leur bébé avant la fin de la croissance fœtale. Ceci permettait l'expulsion du petit par voie vaginale.

Pour vous donner une idée, comparons les cerveaux à la naissance d'espèces différentes (Sagan, 1980; Eccles, 2005; Chicoine, 2006; Sunderland, 2006).

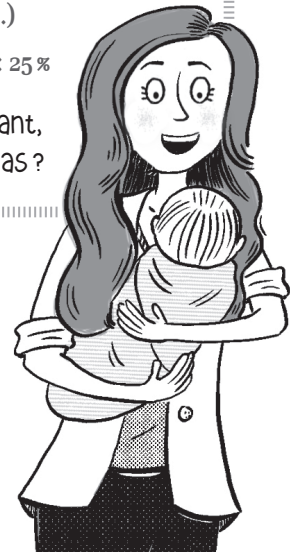
Pourcentage du volume total du cerveau adulte à la naissance

- Reptile : presque 100 %
- Macaque : 60 %
- Chimpanzé : 45 %

(Voici l'espèce qui nous ressemble le plus! Près de 99 % de ses gènes sont semblables à ceux de l'humain.)

- Humain : 25 %

Intéressant, n'est-ce pas ?



Un cerveau inachevé



La majeure partie du développement cérébral du bébé humain s'effectue durant la petite enfance, soit dans les cinq premières années de vie. Dès la naissance, le cerveau du bébé est l'heureux héritier de plus de cent milliards de neurones, soit presque la totalité de ce dont il disposera pendant toute sa vie. Néanmoins, moins de la moitié de ces neurones sont connectés. Ce sont donc des millions de connexions que le cerveau du tout-petit va créer, défaire et refaire, au fil des expériences et des découvertes. Vers l'âge de 5 ou 6 ans, la taille de son cerveau sera multipliée par quatre, pour atteindre 90 % de son volume adulte. C'est ultrarapide ! Et cela implique un grand volume d'activité cérébrale... Mais rassurez-vous : tout n'est pas *foutu* passé cet âge ! Au contraire. La maturation cérébrale demeure très longue. On sait maintenant qu'elle ne se termine pas à l'adolescence comme on l'a longtemps cru et qu'elle se poursuit au début de l'âge adulte (RocheGude, 2018; Lenroot *et al.*, 2006).

L'influence de l'environnement



Chacune des interactions affectives, émotionnelles, physiques, sociales ou même culturelles et éducatives que le bébé entretient avec son environnement peut influencer le développement de son cerveau. Les expériences sensorimotrices, les relations avec les autres, le stress et l'alimentation peuvent aussi avoir un impact (Kolb *et al.*, 2011). L'idée n'est pas de placer le bébé dans une bulle étanche et de s'ajouter du stress comme adulte en voulant le protéger de tout. Toutefois, il importe de saisir toute la portée des interactions qu'on réalise chaque jour avec un petit bébé dont la plasticité cérébrale ne demande qu'à être stimulée... mais pas trop non plus.

Qu'est-ce que la plasticité cérébrale ? C'est la capacité du cerveau à remodeler des connexions en fonction de l'environnement du bébé et des expériences qu'il vit. En d'autres mots, le cerveau a soif de stimulation et demeure sensible à tout apprentissage.

Le cerveau triunique

Selon moi, il est vraiment utile de bien comprendre le fonctionnement du cerveau du bébé pour mieux saisir ses réactions et pour prendre conscience de la portée de nos interactions avec lui. Attardons-nous donc quelques instants à la complexité du cerveau de l'enfant.

C'est au cours des années 1950 et 1960 que Paul MacLean, célèbre neurobiologiste, a introduit la théorie du cerveau triunique. Cette théorie avance que le cerveau humain a évolué en plusieurs phases et que trois cerveaux, en quelque sorte autonomes les uns par rapport aux autres, sont apparus, comme des couches successives. Toutefois, les données récentes en neurosciences ont réfuté en partie cette théorie, démontrant que le cerveau et son évolution s'avèrent en réalité bien plus complexes. Simple et facile à comprendre, le modèle du cerveau triunique demeure néanmoins le plus utilisé en pédagogie pour enseigner les interactions des cerveaux entre eux et le fait que certaines de ses parties sont plus archaïques que d'autres. En ce sens, même si dans les faits, le cerveau n'est pas réellement structuré en étages comme pourrait l'être une pyramide, j'aime bien utiliser cette analogie qui, à mon sens, offre une image simple pour soutenir la compréhension du développement et du fonctionnement du cerveau.





MÉLANIE BILODEAU

M. Sc., ps. éd.

Psychoéducatrice en périnatalité et petite enfance, Mélanie est aussi une conférencière et formatrice très courue, aux indéniables talents de communicatrice. Elle a développé une expertise novatrice et encore peu exploitée en psychoéducation, soit celle de la psychologie périnatale. Elle propose des services de consultation et d'accompagnement, en plus d'offrir diverses formations destinées aux intervenants en périnatalité et en petite enfance. Elle est aussi l'heureuse maman de trois enfants.

Soyez L'EXPERT de votre bébé

« Et puis,
as-tu un
BON bébé? »

Hum... Qu'est-ce qu'un bon bébé, au juste? Depuis plus d'une dizaine d'années, je côtoie des bébés au quotidien, dans mon bureau et dans mon entourage. J'entends les parents affirmer qu'ils ont (ou pas!) un BON bébé. J'écoute leurs réflexions. J'observe les comportements des bébés. Je réalise que la société semble vouer un culte incontestable à ce bébé dit « facile », qui n'ébranle pas trop le quotidien de ses parents et qui se satisfait de tout ce qu'on lui propose. Ah, le « BON bébé »!

Avec cet ouvrage, je vous propose de déconstruire plusieurs mythes et croyances populaires entourant le développement du bébé. Je m'appuierai sur les plus récentes données probantes et sur les recherches scientifiques en psychologie et en neurosciences, le tout amené de la façon la plus vulgarisée possible (et bien sûr avec une pointe d'humour). Je souhaite ainsi répondre à plusieurs grandes questions relatives à la première année de vie du bébé. Je ne parlerai pas des soins à lui offrir; je m'intéresserai plutôt au rôle essentiel que jouent les adultes significatifs qui entourent l'enfant, et ce, dès sa naissance. Privilégiant toujours une parentalité positive et une éducation bienveillante, j'espère vous permettre de développer une meilleure compréhension de votre bébé et une plus grande confiance en votre propre capacité à le décoder efficacement. Parce qu'au-delà des conseils reçus à gauche et à droite, votre sensibilité et votre instinct parental devraient toujours se trouver au centre de vos choix et de vos interventions puisque, au final, c'est vous, **l'expert de votre bébé!**

ISBN 978-2-924804-37-7



ÉDITIONS MIDI TRENTE
www.miditrente.ca



9 782924 804377