

SUZANNE VALLIÈRES

# Les Psy-trucs

*pour les enfants  
de 0 à 3 ans*

PARENTS  
AUJOURD'HUI



# Table des matières

<b>1. L'intra-utérin : le début d'une belle aventure !</b> .....	<b>7</b>
Devenir enceinte... toute une aventure ! .....	8
Est-ce qu'il peut entendre ou ressentir des choses ? .....	8
Comment entrer en relation avec lui ? .....	9
Qu'est-ce que l'haptonomie ? .....	12
<b>2. Devenir parent : une nouvelle vie qui commence !</b> .....	<b>15</b>
Comment se préparer à l'arrivée du nouveau-né ? .....	16
Quel est l'impact du nourrisson sur notre vie ? .....	17
Que faire lorsqu'on se sent dépassé ? .....	19
<b>3. Le rôle du père : comment trouver sa place ?</b> .....	<b>25</b>
Quel est le rôle du père ? .....	26
Pourquoi est-il si difficile pour la mère de « céder sa place » ? ....	28
La symbiose mère-enfant : quelle est la place du père dans tout cela ? .....	29
<b>4. Le fameux <i>baby blues</i> : comment s'en sortir ?</b> .....	<b>33</b>
Qu'est-ce que le <i>baby blues</i> ? .....	34
Quels sont les symptômes ? .....	36
Est-ce que toutes les femmes ressentent ces émotions ? .....	37
Quelles sont les causes qui nous amènent à vivre le <i>baby blues</i> ? ..	37
Comment fait-on pour s'en sortir ou rester zen ? .....	39
<b>5. Le lien d'attachement</b> .....	<b>43</b>
Qu'est-ce que le lien d'attachement ? .....	44
Comment se développe le lien d'attachement ? .....	45

Quelle est l'importance de ce lien d'attachement pour mon enfant? .....	47
Comment favoriser ce lien si précieux? .....	48
<b>6. Les pleurs de notre bébé: besoin ou caprice? .....</b>	<b>53</b>
Pourquoi les bébés pleurent-ils? .....	54
Est-ce que mon enfant pleure par caprice? .....	56
Il y a plusieurs sortes de pleurs: comment les reconnaître?.....	56
Dois-je laisser mon enfant pleurer? .....	59
Comment calmer les pleurs de mon bébé? .....	59
Je berce souvent mon bébé et certaines personnes me disent qu'il va devenir capricieux. Est-ce vrai? .....	62
<b>7. À quand les nuits complètes? .....</b>	<b>65</b>
Pourquoi se réveille-t-il autant la nuit? .....	66
Quand fera-t-il la différence entre le jour et la nuit? .....	67
À quel âge fera-t-il ses nuits? .....	68
Dois-je le laisser pleurer ou aller le consoler? .....	68
<b>8. C'est mon doudou! .....</b>	<b>71</b>
Pourquoi le doudou est-il si important dans la vie de mon enfant? .....	72
Est-ce que tous les enfants possèdent un doudou? .....	72
Comment gérer le doudou? .....	73
Que faire lorsqu'il est en piètre état? .....	74
À quel âge doit-on le lui enlever? .....	74
<b>9. « Veux-tu jouer avec moi? » L'importance du jeu dans la vie de nos enfants .....</b>	<b>77</b>
Pourquoi le jeu est-il si important? .....	78
À quel âge peut-on introduire les jeux? .....	79
Comment choisir le bon jeu en fonction de son âge? .....	80
Devant une telle variété de jeux et de jouets, comment choisir? .....	83

Les jouets ont-ils un sexe? .....	84
Comment favoriser le jeu chez mon enfant? .....	84
<b>10. « Je veux pas faire dodo! » Le rituel du dodo .....</b>	<b>89</b>
Quelle est l'importance du sommeil dans le développement de l'enfant? .....	90
De combien d'heures de sommeil mon enfant a-t-il besoin? .....	91
Quels sont les éléments d'une bonne routine du dodo? .....	93
Comment faire si la routine du dodo ne fonctionne pas? .....	95
<b>11. Ma tétine dans la boîte à souvenirs? .....</b>	<b>99</b>
Est-ce normal qu'il ait besoin d'une tétine? .....	100
À quel âge doit-on lui enlever sa tétine? .....	101
Comment en finir avec la tétine? .....	101
<b>12. Comment choisir la bonne garderie? .....</b>	<b>105</b>
Quelles sont les différentes options de garde? .....	106
Comment dois-je effectuer ma recherche? .....	107
De quels critères dois-je tenir compte dans le choix de la garderie? .....	109
<b>13. Chacun dans son lit! .....</b>	<b>113</b>
Est-il fréquent que les enfants veuillent nous rejoindre dans notre lit? .....	114
Dois-je coucher mon bébé avec moi? .....	114
Pourquoi les enfants aiment-ils partager notre lit? .....	115
Dois-je accepter qu'il nous rejoigne la nuit? .....	117
Comment faire cesser cette habitude? .....	118
<b>14. Il mord sans arrêt, que faire? .....</b>	<b>121</b>
Est-ce que tous les enfants mordent? .....	122
Pourquoi mordent-ils? .....	122
Comment doit-on réagir? .....	124

<b>15. Maman ! Maman ! J'ai fait un mauvais rêve !</b> .....	<b>129</b>
Pourquoi se réveille-t-il la nuit? .....	130
Quels sont les différents types de troubles du sommeil? .....	131
Comment reconforter mon enfant lorsqu'il a fait un cauchemar? .....	133
Quand doit-on s'inquiéter de la fréquence des cauchemars? .....	134
Comment réduire la fréquence des cauchemars? .....	134
<b>16. L'entraînement à la propreté... Tout un défi !</b> .....	<b>137</b>
À quel âge un enfant peut-il être propre? .....	138
Comment reconnaître que mon enfant est prêt? .....	139
Comment s'y prendre pour faciliter l'entraînement à la propreté? .....	141
Que fait-on quand l'enfant résiste? .....	143
<b>17. Mon enfant me fait des crises : comment les gérer?</b> .....	<b>147</b>
À partir de quel âge les enfants font-ils des crises? .....	148
Est-ce que tous les enfants font des crises? .....	148
Comment doit-on intervenir? .....	149
Une fois la crise terminée, comment récupérer? .....	151
Comment prévenir les crises? .....	151
<b>18. « C'est juste à moi, bon ! » Leur apprendre à partager</b> .....	<b>155</b>
Est-ce normal que mon enfant refuse de partager ses jouets? .....	156
À partir de quel âge devrait-il comprendre qu'il faut partager? .....	157
Comment aider mon enfant à partager? .....	159
Comment intervenir s'il ne veut pas partager? .....	160
<b>19. Non, non et non : le <i>Terrible Two</i> !</b> .....	<b>163</b>
Pourquoi mon enfant a-t-il soudainement un tempérament plus difficile qu'avant? .....	164

Qu'est-ce que la phase du non ou le <i>Terrible Two</i> ? .....	164
Pourquoi veut-il tout faire tout seul? .....	165
Un tel changement est-il normal? .....	165
Comment peut-on faciliter le passage du <i>Terrible Two</i> ? .....	166
<b>20. Il y a un monstre dans mon placard ! .....</b>	<b>171</b>
Est-ce que tous les enfants ont des peurs? .....	172
À quel âge commencent les peurs? .....	172
Comment réagir en tant que parent? .....	174
<b>21. La famille s'agrandit ! Comment préparer mon enfant ? .....</b>	<b>179</b>
Comment préparer notre enfant à l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur? .....	180
Après la naissance, que faut-il faire pour favoriser l'acceptation du nouveau bébé? .....	181
Que faire en cas de jalousie, d'agressivité ou de régression? .....	182
<b>22. Il refuse de se séparer de moi... Comment dois-je réagir? .....</b>	<b>189</b>
Qu'est-ce que l'angoisse du 8 <sup>e</sup> mois? .....	190
Pourquoi cette peur soudaine de se séparer de moi? .....	190
Est-ce que tous les bébés ressentent cette peur? .....	191
Combien de temps cela dure-t-il? .....	191
Comment dois-je réagir? .....	193
<b>23. Racontez-leur des histoires ! .....</b>	<b>197</b>
À quel âge peut-on commencer à leur raconter des histoires? ..	198
Quels sont les bienfaits de la lecture aux enfants? .....	199
Dois-je intégrer la lecture à la routine quotidienne? .....	202
<b>24. Ne me tape pas ! .....</b>	<b>205</b>
Est-ce normal d'avoir parfois envie de taper mon enfant? .....	206
Quelles sont les conséquences de la fessée? .....	207
De quelle façon doit-on intervenir? .....	208
Comment éviter les situations de crise? .....	209

<b>25. « Je veux jouer tout seul ! » La socialisation .....</b>	<b>213</b>
Qu'est-ce que la socialisation?.....	214
À quel âge commence la socialisation?.....	215
Comment puis-je aider à la socialisation de mon enfant? .....	216
<b>Bibliographie .....</b>	<b>220</b>

- À quel moment le fœtus entre-t-il en contact avec nous?
- Dois-je laisser mon enfant pleurer la nuit?
- Comment l'habituer à dormir dans son propre lit?
- Est-ce un caprice de trop le bercer?
- À quel âge devrait-il être propre?
- Comment réagir devant ses crises?



Ce livre fournit des **réponses claires** aux questions que beaucoup de parents se posent au sujet du **développement** de leurs enfants, de la **vie intra-utérine jusqu'à l'âge de trois ans**. Il démythifie certaines notions relatives à l'évolution de l'enfant en livrant, le plus **simplement** possible, **trucs et conseils** qui **faciliteront la vie des parents**. Chaque article est résumé par des **psy-trucs à la portée de tous**, qui pourront être appliqués dans la vie quotidienne.



La psychologue **Suzanne Vallières** livre le fruit de ses vingt années d'expérience auprès des jeunes en tant que formatrice spécialisée, thérapeute, conférencière et... mère de trois enfants! Elle collabore régulièrement à diverses publications et est l'auteur des best-sellers de la série « Les Psy-trucs ».