Suzanne Vallières

Les Psy-trucs

pour les enfants de 0 à 3 ans

LA référence au Québec!

Édition revue et augmentée

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

L'intra-utérin

Le début d'une belle aventure!

Les questions que tout parent se pose :

- À quoi s'attendre quand on tombe enceinte ?
- Est-ce que le fœtus peut entendre ou ressentir des choses ?
- Comment entrer en relation avec lui ?
- Qu'est-ce que l'haptonomie ?

À quoi s'attendre quand on tombe enceinte ?

La grossesse représente une aventure unique dans la vie d'une femme (et de son conjoint !). Elle occasionne des bouleversements physiques et émotionnels très intenses. Qui plus est, c'est une aventure qui est partagée en fusion avec ce petit être qui grandit en sa mère, qui se développe peu à peu et qui prend une place de plus en plus importante dans sa vie. Pour toutes les femmes qui vivent une grossesse, le fait de sentir son bébé bouger et donner des petits coups de pied est un pur bonheur.

La grossesse est également l'occasion pour la future mère d'établir un lien privilégié avec le bébé. Cette relation s'établit progressivement et prend un sens tout particulier à partir du 5e mois, période où la présence de celui qui cohabite avec la mère se fait sentir plus concrètement et où les liens qui les unissent s'intensifient.

Est-ce que le fœtus peut entendre ou ressentir des choses ?

Toutes les recherches récentes prouvent que le bébé a des capacités étonnantes in utero qu'il ne faut surtout pas sous-estimer, et ce, **surtout à partir du 5e mois de grossesse.** Il entend et il sent les contacts/caresses.

Dès le début de la grossesse, le bébé est baigné des sons provenant des systèmes digestif et circulatoire de la mère. Des études mentionnent que ces bruits ont une intensité sonore équivalente à un chuchotement pour le bébé. Bien que le système auditif se développe dès la 8e semaine de grossesse, ce n'est que vers le 5e mois que le bébé peut percevoir les sons. Les gargouillis, la voix de sa mère, de son père, une chanson répétée… Bébé perçoit tous ces stimuli. Son cerveau est en pleine évolution et ces stimuli aident les neurones à s'activer. Plusieurs recherches indiquent qu'une bonne stimulation intra-utérine est associée à un meilleur potentiel intellectuel des enfants !

Des recherches ont aussi démontré qu'à la fin de la grossesse, le bébé préfère le bruit au silence, les voix aux bruits, les voix féminines aux voix masculines et, avant tout, la voix de sa mère.

Le bébé exerce aussi beaucoup le sens du toucher. Il s'agrippe au cordon ombilical, il donne des coups de pied contre les parois de l'utérus pour se propulser. Il réagit tout spécialement quand la mère ou le père passe sa main sur le ventre : pour lui, c'est un toucher caractéristique réconfortant, un moyen d'entrer en communication qui est très sécurisant.

Finalement, les recherches indiquent que le fœtus réagit aux émotions de la mère, qu'il peut parfois les percevoir. Il préfère la gaieté à la tristesse et à la colère. Les émotions très intenses sur de longues périodes (deuil, séparation, etc.) peuvent d'ailleurs marquer le développement du fœtus.

Bref, on le savait depuis nombre d'années : le fœtus possède une vie sensorielle. Aujourd'hui, on s'aperçoit de plus en plus qu'il a aussi une vie relationnelle et affective. Bien que cette vie soit beaucoup plus riche à partir du 5e mois de grossesse, on recommande la stimulation intra-utérine dès le début de la grossesse, afin de favoriser le développement des divers sens du fœtus.

Comment entrer en relation avec lui ?

Tous les moyens d'entrer en communication avec le bébé permettent de tisser des liens affectifs sécurisants, de le stimuler et d'établir une relation basée sur l'amour et la tendresse, ce que tout parent recherche lors de la grossesse.

Les paroles et les sons

L'ouïe est probablement le sens le plus développé chez le fœtus. Toutes les recherches démontrent qu'il perçoit les sons (surtout les sons graves) : son rythme cardiaque s'accélère et il se met à bouger.

C'est encore plus évident pour la voix de la mère. Le bébé est logé dans un environnement qui résonne ou vibre au son de la voix de la mère. Il perçoit donc ces sons accompagnés des vibrations corporelles très tôt, d'abord par le biais de sa peau (qui constitue sa « première oreille »), puis par son ouïe. Comme l'enfant perçoit les sons qui l'entourent, et probablement à sa plus grande joie, les parents n'ont pas à se sentir gênés de lui parler aussi souvent qu'ils le désirent !

Le chant maternel

Il est évident que le chant maternel est un moyen de communication ou de stimulation qui surpasse celui des sons ou de la voix puisqu'une communication émotionnelle peut également être établie. Ses bienfaits réconfortants sont importants (tant pour la mère que pour l'enfant !) et aident à développer un climat de détente, de confiance et de bien-être.

Le chant maternel permet également de stimuler la mémoire affective de l'enfant. D'ailleurs, après la naissance, bien des enfants reconnaissent les airs que leur mère avait l'habitude de chanter lors de la grossesse et cesseront même de bouger, étant soudainement épris d'un bien-être familier !

Ces mêmes airs peuvent aussi être utilisés au moment du bain ou du boire, au moment de le consoler ou de l'endormir : cela ne pourra qu'aider à obtenir rapidement le calme et le bien-être recherchés !

La musique ou l'effet Mozart

Tout comme pour les sons et les chants maternels, la musique est un moyen reconnu d'entrer en communication ou du moins de stimuler notre bébé à l'intra-utérin. On parle souvent de *l'effet Mozart*.

Bien que le choix des œuvres de Mozart plus particulièrement (ou exclusivement) soit contesté, de nombreuses études indiquent que la musique, si elle est soigneusement sélectionnée, peut avoir un effet bénéfique à l'intra-utérin :

- stimulation des capacités créatrices de l'hémisphère droit du cerveau ;
- réduction du stress et de la tension ;
- diminution du rythme cardiaque, de la pression artérielle et de la température du corps.

La musique devient donc une autre forme de stimulus pour le bébé qui est sûrement plus efficace que le silence !

Les caresses et le toucher

Le toucher est un des premiers sens développés chez le fœtus, sens sollicité par les multiples mouvements intra-utérins (liquide amniotique, cordon ombilical, paroi de l'utérus…).

À partir du 5e mois, il réagit tout particulièrement à la stimulation provenant de l'extérieur, comme la pression de votre main, et pourra vous répondre par un petit coup de pied vers 6 à 9 mois de grossesse. Les caresses des parents deviennent alors un excellent moyen d'entrer en communication avec le bébé. Parfois, les parents souhaitent sentir leur bébé bouger pour s'assurer qu'il va bien. Si vous avez eu une journée très animée, il risque d'être plus calme, puisque votre activité le berce. En prenant un temps d'arrêt, il se réveillera et s'activera davantage. Le fait de changer de position est un autre moyen de le faire bouger, puisqu'il devra se déplacer pour s'adapter à vos mouvements.

Stimuler votre bébé doucement et à petites doses ne peut être que bénéfique pour l'enfant et votre relation à lui. Il faut toutefois faire attention de ne pas le surstimuler : le bébé a besoin de beaucoup de sommeil en intra-utérin pour bien se développer.

Qu'est-ce que l'haptonomie ?

L'haptonomie est la science du toucher affectif (un contact accompagné d'amour et de tendresse). Elle fut créée par Frans Veldman et est très répandue en France. Cette méthode consiste à créer un lien unique avec l'enfant par des contacts avec les mains et des pressions délicates sur le ventre de la mère. Avec un peu d'entraînement, le bébé sentira les mains se poser sur le ventre de maman, y répondra et les suivra si elles se déplacent ! L'haptonomie repose sur deux principes : la relation triangulaire qui lie papa, maman et le bébé, ainsi que la communication par le toucher.

Il n'existe pas d'« haptonomes » en soi, mais divers professionnels de la santé ont ajouté cette formation à leurs compétences. Les cours sont donnés par le Centre international de recherche et de développement de l'haptonomie Frans Veldman (CIRDH Frans Veldman), situé en France. On trouve des professionnels formés par Veldman tant au Québec qu'en Europe. L'enseignement de l'haptonomie aux parents se fait par l'entremise de rencontres individuelles (pour favoriser l'intimité papa-fœtus-maman) qui ont lieu toutes les trois ou quatre semaines. On y expérimente les diverses techniques pour établir un contact avec le fœtus, des gestes qui seront par la suite pratiqués par le couple à la maison, quotidiennement. L'haptonomie permet aussi de soulager la mère lors des contractions pendant l'accouchement. Par la pression des mains exercée sur le ventre de celle-ci, le père permet le déplacement du bébé dans l'utérus.

L'haptonomie permet donc d'entrer en relation avec le fœtus, qui perçoit les stimuli et y répond, en une série d'échanges stimulants, très bons pour son développement. Les parents « jouent » avec leur bébé, le caressent, le stimulent et lui parlent. En appuyant doucement d'un côté ou l'autre du ventre, les parents invitent l'enfant à venir s'y placer. Tranquillement, si l'haptonomie est pratiquée sur une base constante, le bébé ira jusqu'à se blottir dans le creux des mains de ses parents. Cette communication augmente le sentiment de compétence parentale, rassurant les parents sur leur capacité à créer un lien affectif avec leur bébé. Cette pratique est particulièrement bénéfique pour permettre au papa d'entrer en relation avec son bébé, car, contrairement à la maman, le papa ne peut ressentir son enfant en lui. Les voix graves voyageant très bien à travers le liquide amniotique, parler à l'enfant à naître est aussi un bon moyen pour le papa d'établir une relation avec son bébé avant la naissance.

L'haptonomie est une méthode de plus en plus populaire et favorise le développement d'un lien d'attachement entre le fœtus et ses parents. En effet, communiquer avec ses parents lui procure une sensation de sécurité et de chaleur très bénéfique, et ce, bien avant de venir au monde !

Les psy-trucs

1. Prendre conscience que le bébé perçoit les sons et les caresses à l'intra-utérin (surtout à partir du 5e mois).
2. Lui parler : il ressent la voix maternelle dès la 7e semaine (vibrations) et l'entend dès le 5e mois !
3. Lui chanter des berceuses (qu'il reconnaîtra probablement après la naissance !).
4. Favoriser l'écoute de la musique (c'est mieux que le silence !).
5. Pratiquer les caresses (avec papa aussi !) : c'est le début d'une belle complicité !
6. Prendre soin de soi et favoriser une grossesse sereine et harmonieuse que l'enfant percevra et appréciera !

Devenir parent

Une nouvelle vie qui commence!

Les questions que tout parent se pose :

- Comment se préparer à l'arrivée du nouveau-né ?
- Quel est l'impact du nourrisson sur notre vie ?
- Que faire lorsqu'on se sent dépassé ?

La majorité des couples aspirent un jour à être parents. On n'apprend pas à être parent du jour au lendemain et il faut prévoir que l'arrivée d'un enfant va complètement transformer notre vie. Mieux vaut donc s'y préparer adéquatement !

Comment se préparer à l'arrivée du nouveau-né ?

Avant tout, il serait important de prendre le temps de savourer, de célébrer cette nouvelle en couple. Sachant que c'est l'annonce d'une vie qui sera complètement transformée dans quelques mois, il serait sain d'en profiter pour refaire le plein d'énergie, apporter un peu de stabilité dans son environnement et se retrouver en tant que couple (voyage, week-end) afin d'être prêt à vivre non seulement la grossesse, mais aussi la naissance le plus sereinement possible.

On peut ensuite plonger dans les préparatifs proprement dits qui permettront de rendre cette aventure plus facile pour tous. Voici quelques petits conseils :

- Ne pas attendre à la dernière minute pour préparer l'arrivée du nouveau-né (prévoir la possibilité que la naissance survienne plus tôt que prévu !).
- Commencer tôt l'achat des éléments indispensables pour accueillir le bébé : mobilier, vêtements, table à langer, poussette, siège d'auto… Cela permet de réduire le stress lié au choix de ces éléments nouveaux (sur lesquels il faudra se renseigner, comparer…), et de procéder aux achats dans les meilleures conditions possible.
- Discuter progressivement des prochaines étapes : naissance, allaitement, nom du bébé, garderie/gardienne, organisation familiale…
- Préparer des repas à l'avance.
- Aménager la chambre du bébé à l'avance (et sans pression).
- Faire de la lecture, se renseigner sur ce qui s'en vient : la naissance, les soins, l'éducation, les nuits blanches… L'inconnu est toujours un facteur de stress, alors tentons de le minimiser ! En nous renseignant adéquatement, nous serons mieux préparé mentalement à faire face aux difficultés et serons ainsi à même de les surmonter plus facilement.

Quel est l'impact du nourrisson sur notre vie ?

L'arrivée d'un enfant transforme complètement notre vie personnelle et notre vie de couple. C'est une étape-choc. On a beau en entendre parler, s'y préparer, lire sur le sujet, tant que l'on ne le vit pas, on ne réalise pas à quel point ce petit bébé demandera du temps, de l'énergie et de l'adaptation. On ne réalise pas non plus à quel point ce petit être prendra une place importante dans notre vie et nous apportera fierté, joie et bonheur.

Malgré toutes les gratifications qui viendront avec l'arrivée de l'enfant, les premiers mois suivant la naissance représenteront une période intense sur le plan de l'organisation et de l'adaptation et amèneront leur lot de questionnements et de difficultés telles que :

- les nuits blanches, la tension et la fatigue ;
- la pression des amis et de la famille sur les soins à apporter, sur la façon de s'occuper de l'enfant ;
- la crainte de ne pas répondre adéquatement aux besoins de l'enfant ;
- la peur qu'il arrive quelque chose au bébé (peur de le laisser tomber, angoisse par rapport à la mort subite du nourrisson…) ;
- les difficultés d'adaptation du père quant à son nouveau rôle et devant la relation mère-enfant si intense (symbiose), dont il peut se sentir exclu ;
- la perte de libido dans le couple (surtout chez la femme, qui assume pleinement son rôle de mère et qui se sent comblée en tendresse par le bébé) ;
- le *baby blues* ou syndrome du troisième jour (mère) ;
- la dépression *post-partum* (mère).

- 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 ?
- 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 leur **enfant, 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.

Suzanne Vallières, psychologue, travaille dans le domaine des médias depuis 1996. En plus de collaborer à divers magazines, elle livre le fruit de plus de vingt ans d'expérience auprès des jeunes en tant que formatrice spécialisée, psychothérapeute, conférencière et… mère de trois enfants.

La collection à succès « Les psy-trucs » est à ce jour traduite en six langues.

DANS LA MÊME COLLECTION :
Enfants de 3 à 6 ans • Enfants de 6 à 9 ans • Préados de 9 à 12 ans • Ados.

Groupe Livre

ISBN 978-2-7619-4896-8

9 782761 948968

Photo : Shutterstock • Photo de l'auteur : François Couture