

D^r HARVEY KARP
PÉDIATRE

La méthode
BÉBÉ
calme

**Les cinq principes infallibles pour apaiser
les pleurs de votre enfant**

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Élise Peylet

UN NOUVEL ÉCLAIRAGE SUR LES BÉBÉS

LES POINTS CLÉS

- Tous les bébés pleurent, mais les jeunes parents, par manque d'expérience, ne savent pas toujours comment les consoler.
- Le quatrième trimestre manquant: les bébés pleurent parce qu'ils naissent trois mois trop tôt!
- Le réflexe d'apaisement: le bouton magique (naturel de surcroît) qui fait cesser les pleurs de votre bébé.
- Les 5 Clés: cinq étapes simples pour imiter l'utérus et déclencher le réflexe d'apaisement.
- La méthode Bébé calme: rassurer votre bébé grâce à un enchaînement de ses Clés préférées.

Suzanne était en panique totale. Son bébé de 2 mois, Sean, criait en continu. Il était capable de pleurer pendant des heures, de jour comme de nuit, et sa mère était absolument épuisée. Un après-midi, sa sœur Angie est venue l'aider. À peine a-t-elle confié son bébé à sa sœur que Suzanne s'est ruée vers la salle

de bains pour prendre une bonne douche. Vingt-cinq minutes plus tard, elle s'est réveillée, roulée en boule sur le carrelage bleu de la douche, aspergée d'eau glacée.

Pendant ce temps-là, dans les plaines du Botswana, Nisa s'occupait de son bébé, Chucko. Chucko était petite et fragile, mais ses pleurs duraient rarement plus de quelques secondes.

Nisa portait Chucko partout avec elle dans une écharpe en cuir. Les pleurs de sa fille ne l'inquiétaient pas. Elle s'était occupée de tant de petits cousins qu'elle savait exactement comment l'apaiser.

Pourquoi Suzanne ne parvenait-elle pas à calmer les pleurs de son bébé? Et quel secret permettait à Nisa d'apaiser sa fille aussi rapidement?

LA NAISSANCE DE VOTRE BÉBÉ

« Une fois parfaitement séché, avec sa peau si douce et si pure, il n'est rien dans la nature qu'on ait davantage envie d'embrasser. »

Marion Harland, *Common Sense in the Nursery*, 1886

Vous êtes enceinte ou vous venez d'avoir un enfant? *Félicitations!* Mettre au monde un bébé est une expérience merveilleuse à tous points de vue. Vous allez rire, pleurer et rester baba d'étonnement... tout ça en même temps. C'est un événement intense et miraculeux qui peut pousser un joueur à arrêter de jouer, un fumeur à arrêter de fumer et un motard invétéré à acheter une minifourgonnette!

Après l'accouchement, vos deux missions prioritaires seront de bien nourrir votre bébé et de calmer ses pleurs. J'exerce la pédiatrie depuis trente ans, et je peux vous assurer que les parents qui y parviennent en retirent fierté et confiance en eux. À l'inverse, ceux qui échouent se sentent à la fois désemparés et incompetents.

Heureusement, il est en général assez facile de nourrir un bébé. La plupart des nouveau-nés engloutissent gaiement le lait comme s'ils mangeaient à la table d'un restaurant étoilé. Et si vous rencontrez des difficultés, il existe de nombreuses structures capables de vous aider. En revanche, calmer les pleurs d'un nourrisson peut être plus difficile qu'on l'imagine.

Aucun couple ne s'attend à ce que son nouveau-né soit « difficile ». (On vous a bien entendu raconté des histoires abominables sur des bébés qui hurlent, mais vous vous dites que *ça n'arrive qu'aux autres.*) Et c'est d'autant plus brutal lorsque votre petite merveille se met à pleurer à chaudes larmes sans que rien ne puisse l'arrêter.

Je ne suis pas en train de dire que pleurer, c'est mal. C'est même génial! La nature a équipé les bébés sans défense d'un moyen de faire bondir une mère exténuée hors de son lit douillet par une nuit glaciale et de la faire accourir pour satisfaire les besoins de son tout-petit.

Une fois que votre bébé a toute votre attention, vous passez en revue une liste de problèmes/solutions :

- Il a faim : le nourrir.
- Sa couche est mouillée : la changer.
- Il a froid : le couvrir.
- Il a chaud : le découvrir.
- Il se sent seul : le prendre dans vos bras.

C'est lorsque rien ne fonctionne que les problèmes commencent.

Un bébé sur deux traverse d'inconsolables crises de larmes pouvant durer jusqu'à deux heures par jour, voire plus. Et 10 à 15 % d'entre eux, soit quelque 100 000 nouveau-nés en France chaque année, passent plus de trois heures par jour à hurler, le visage rouge et les yeux fermés.

Les jeunes parents sont de véritables héros!

Les pleurs d'un bébé sont déchirants. Et passer des heures sans parvenir à consoler son enfant peut déclencher une véritable crise de confiance en soi : « Est-ce que mon bébé souffre? » « Est-ce qu'il me déteste? » « Est-ce que je le gâte trop? » « Se sent-il abandonné? » « Suis-je une mauvaise mère? »

On explique souvent aux parents désespérés qu'il n'existe pas de remède pour les bébés agités, incapables de dormir. On leur conseille

d'attendre quelques mois que leur enfant ait « passé ce stade ». Mais supporter impuissant les cris de votre enfant relève de la *torture*.

Cette impasse peut plonger les parents, même les plus affectueux, dans les affres de l'angoisse et de la dépression, et parfois pousser au suicide ou à la maltraitance infantile.

On m'a raconté que dans la marine américaine, on entraîne les membres des forces spéciales à supporter une privation de sommeil extrême et, pour cela, *on leur diffuse des heures de pleurs de nourrissons par haut-parleurs*. Autrement dit, l'armée prépare ses guerriers à la torture en les exposant à... une journée standard dans la vie d'un jeune parent.

À L'AIDE! VERS QUI ME TOURNER SI MON BÉBÉ PLEURE BEAUCOUP?

Jamais dans l'histoire de l'humanité les parents n'ont été aussi instruits qu'aujourd'hui. Mais c'est aussi la génération la plus inexpérimentée en matière de bébés! Incroyable mais vrai: obtenir son permis de conduire exige davantage de préparation et d'entraînement qu'avoir un bébé.

Bien sûr, quel que soit votre niveau de formation, il faut vous attendre à recevoir des conseils de toutes parts. Amis, famille et même parfaits inconnus vous inondent de recommandations. « Il s'ennuie. » « Il a trop chaud. » « Mets-lui un chapeau. » « Il a des gaz. » Le sport préféré des Français, ce n'est pas le soccer... c'est prodiguer aux jeunes mères des conseils non sollicités.

Et les parents de bébés irritables ont bien besoin de conseils. Un couple sur six emmène son enfant chez le médecin en raison de pleurs persistants. Pourtant, les services médicaux spécialisés dans les problèmes alimentaires se comptent par milliers, mais il en existe très peu pour remédier aux pleurs des bébés. À vrai dire, la plupart des médecins n'ont guère que leur compassion à offrir aux familles des bébés coliqueux: « Je sais que c'est dur, mais soyez patients, ça va passer. » Ou même pire: « Mettez-le dans une chambre noire et laissez-le pleurer. Il a juste besoin d'évacuer la pression. » (*Un bébé n'est pas une Cocotte-Minute...*)

Les meilleurs spécialistes reconnaissent eux-mêmes disposer de bien peu d'outils pour aider les bébés particulièrement difficiles :

« Très souvent, vous n'arriverez pas à faire cesser les cris. »

Heidi Eisenberg Murkoff, Arlene Eisenberg, Sandee E. Hathaway et Sharon Mazel, *Bébé est arrivé!*

« La crise dure au moins une heure, parfois même trois à quatre heures. »

Penelope Leach, *Votre enfant, de la naissance à la grande école*

« Pleurer jusqu'à cinq heures par jour n'a rien d'anormal. Lorsque vous sentez l'agacement vous envahir face aux pleurs de votre bébé, placez-le dans un endroit sûr et éloignez-vous. »

Programme de prévention contre le syndrome du bébé secoué

Eh bien, figurez-vous que toutes ces idées sont obsolètes. Les cris ne doivent pas nécessairement durer des heures. Et, plus inquiétant encore, si on ne les arrête pas, les pleurs persistants peuvent engendrer de graves problèmes: dépression post-partum, mort subite du nourrisson (due à des habitudes de couchage dangereuses) et échec de l'allaitement.

Bien sûr, si votre patience a été mise à rude épreuve et que vous craignez de faire du mal à votre enfant, *posez-le... faites une pause... et demandez de l'aide*. Mais si une mère parvient à calmer son bébé en moins d'une minute dans les plaines africaines, il y a fort à parier qu'il existe aussi une méthode pour calmer les bébés malheureux dans notre société.

LES QUATRE PRINCIPES POUR APAISER UN BÉBÉ

Au Botswana, les mères portent leurs nourrissons dans une écharpe en cuir vingt-quatre heures sur vingt-quatre (elles les bercent et

les câlinent tout en marchant). Elles les apaisent aussi en les allaitant 50 à 100 fois par jour... y compris la nuit! Vous n'adopterez peut-être pas le mode de vie des Botswanaïses, toutefois, la leçon à retenir, c'est que *les coliques ne sont pas inéluctables*. Les pleurs continuels sont un effet indésirable de notre culture. Mais pas de panique : avec les bonnes techniques, nous pouvons nous aussi calmer la plupart des crises de larmes en moins d'une minute.

En tissant des bribes de savoirs ancestraux avec la recherche moderne, j'ai découvert que la clé pour calmer les pleurs et favoriser le sommeil peut s'expliquer par quatre idées élémentaires :

- Le quatrième trimestre manquant.
- Le réflexe d'apaisement.
- Les 5 Clés.
- La méthode Bébé calme.

Le quatrième trimestre manquant : les bébés pleurent parce qu'ils naissent trop tôt!

Les veaux, les chamelons et les poulains savent marcher, et même courir, dès les premiers jours de leur vie. De fait, s'ils ne sont pas capables de courir, ils servent rapidement de repas aux prédateurs.

En comparaison, nos nouveau-nés sont super immatures. Ils ne savent pas courir... marcher... ni même roter sans notre aide. Une mère britannique m'a confié que son bébé semblait si peu prêt pour notre monde qu'elle l'avait surnommé « la petite créature ». Et elle n'est pas la seule à porter ce regard sur les bébés. Les Espagnols emploient parfois le mot *criaturas*, qui signifie « créature », pour désigner les bébés.

Voyez plutôt les nouveau-nés comme des *fœtus* mous et spongieux. *Imaginez ceci* : si votre grossesse avait duré trois mois de plus, vous auriez accouché d'un bébé souriant, déjà capable de gazouiller et de vous charmer. (Ne serait-ce pas idéal pour un premier jour de vie?) Bien sûr, ce n'est à la portée d'aucune femme. Au bout de neuf mois, il est déjà assez difficile de faire sortir la tête du bébé. Au bout de douze mois, ce serait impossible.

Ainsi, la réponse à la question « Pourquoi nos bébés naissent-ils si immatures? » est relativement simple : contrairement au poulain, qui doit sa survie à sa taille et à sa force, le bébé humain doit la

sienne à la taille et à la performance de son cerveau. Le cerveau humain est si gros que les bébés doivent être « expulsés » du ventre de la mère bien avant d'être « à point ». Autrement, leur tête risquerait de rester coincée dans le col de l'utérus, entraînant la mort de la mère et de l'enfant.

Les parents, on le sait, l'ont compris intuitivement depuis des millénaires. C'est pourquoi presque toutes les techniques traditionnelles pour apaiser les bébés les ramènent à ce monde prénatal rythmique et réconfortant : l'emballage, le balancement, le chuintement.

Ce quatrième trimestre constitue un agréable réconfort pour les bébés paisibles, mais il est *absolument essentiel* pour les bébés les plus agités. Étonnamment, si ces techniques fonctionnent, ce n'est pas parce que le bébé se sent « chez lui ». En réalité, imiter l'utérus déclenche un réflexe d'apaisement, une réponse neurologique profonde et ancienne dans le cerveau du bébé.

Le réflexe d'apaisement : le bouton magique qui fait cesser les pleurs de votre bébé

Depuis des millénaires, les mères et les grands-mères aguerries bercent intuitivement les bébés en chuintant pour les apaiser. Mais l'idée que ces sensations déclenchent un réflexe d'apaisement a été complètement ignorée jusqu'au milieu des années 1990. C'est à cette époque que je m'y suis heurté à force de voir défiler dans mon cabinet des centaines de bébés en pleurs.

J'ai remarqué que les méthodes d'apaisement habituelles échouaient, *à moins qu'elles soient effectuées exactement de la bonne manière*. Tout comme un médecin doit donner un coup précis pour déclencher le réflexe rotulien, le réflexe d'apaisement constitue une réaction à des actions spécifiques. Si elles sont bien reproduites, les sensations ressenties dans l'utérus déclenchent ce réflexe qui fait passer un bébé des pleurs à la quiétude... bien souvent au beau milieu d'une crise de larmes.

Ce bouton de *réinitialisation* est le meilleur ami des bébés (et des parents). Pourtant, ce n'est pas pour apaiser les *bébés* que la nature a créé ce réflexe béni. Étonnamment, ce réflexe a évolué pour calmer... *les fœtus remuants!*

Je m'explique.

Au début de la grossesse, le fœtus fait des sauts périlleux comme un gymnaste olympique. Mais dans les deux derniers mois, l'utérus est de plus en plus étroit pour l'enfant et il devient risqué de se retourner. Un bébé qui se tortille dans tous les sens pourrait se bloquer en position transversale ou en siège. Depuis les débuts de l'histoire de l'humanité, la présentation par le siège présente le risque que le bébé reste coincé dans le col de l'utérus. Cette terrible complication tuait bien souvent la mère et l'enfant. (C'est exactement ce qui a causé la mort de la grand-mère de ma femme.)

Mais au fil des millénaires, les fœtus ont développé un nouveau talent. Pendant les derniers mois de la grossesse, ils sont comme hypnotisés par les sons et les mouvements rythmiques de l'utérus. Cela maintient ces petits êtres zen au repos, dans la position la plus sûre, tête vers le bas, jusqu'au moment de leur naissance. Il est possible que l'on ne doive la survie de notre espèce qu'à ce réflexe d'apaisement.

Les 5 Clés: cinq étapes pour déclencher le réflexe d'apaisement

Nous n'avons pas de poche, comme les kangourous, pour y glisser nos nouveau-nés immatures. En revanche, nous avons des bras, des couvertures d'emballage et des écharpes pour recréer les sensations hypnotisantes que procurait l'utérus à nos petites *créatures* pendant les derniers mois de la grossesse.

Si l'on veut reproduire un univers utérin parfait pour ce quatrième trimestre, il faut savoir en détail ce qui se passe *exactement* à l'intérieur du ventre de la mère.

Sachez que, dans le ventre, le bébé est bien serré en position fœtale, étreint/massé par la douce et chaude paroi utérine, bercé et ballotté une grande partie de la journée. Mais le plus étonnant, c'est qu'il baigne aussi dans un chuintement constant et gargouillant... plus bruyant qu'un aspirateur.

Une fois qu'on sait cela, on comprend mieux pourquoi les bébés se calment lorsqu'ils sont exposés à certains bruits, comme un sèche-cheveux, le moteur d'une voiture ou des bruits blancs enregistrés. Et cela explique aussi pourquoi la plupart des techniques

traditionnelles pour apaiser les bébés imitent cinq des sensations universelles ressenties dans le ventre de la mère :

1. **L'EMMAILOTAGE** : une enveloppe serrée et douillette.
2. **LA POSITION LATÉRALE/VENTRALE** : être allongé sur le côté ou sur le ventre (uniquement lorsque vous pouvez surveiller votre bébé, jamais pour les phases de sommeil).
3. **LE CHUINTEMENT** : un bruit blanc intense.
4. **LE BALANCEMENT** : de petits va-et-vient rythmés (pas plus de 3 ou 4 centimètres, dans un sens et dans l'autre).
5. **LA SUCCION** : téter un sein, un doigt propre ou une suce.

Ces étapes (qu'on appelle les 5 Clés) ne présentent, en apparence, rien de révolutionnaire. La révolution, c'est que lorsqu'on les réalise *exactement* comme il faut, elles peuvent calmer les pleurs d'un bébé en quelques secondes. (Et, si on les fait de travers, au mieux, elles n'ont aucun effet... au pire les pleurs *redoublent!*) Vous trouverez une description détaillée pour réaliser chaque Clé à la perfection aux chapitres 8 à 12.

La méthode Bébé calme: trouver l'enchaînement de Clés parfait pour votre bébé

Connaître chaque Clé ne suffira pas forcément à calmer votre bébé. Voyez cela un peu comme une recette de gâteau. Pour le réussir, il ne suffit pas de connaître la liste des ingrédients. Il faut savoir en quelle quantité les incorporer, comment graisser le moule, à quelle température préchauffer le four. Si l'on n'a que la liste des ingrédients sans savoir comment les assembler, on a plus de chances de se retrouver avec une grosse masse visqueuse qu'avec un gâteau parfait.

De la même manière, les bébés agités ne s'apaisent que lorsque les Clés sont effectuées correctement et que trois, quatre ou cinq d'entre elles sont faites simultanément. (Une de mes patientes a surnommé le fait de combiner plusieurs Clés la « méthode Bébé calme ».)

On commence généralement par envelopper douillettement le bébé: c'est l'emmaillotage. En effet, si calmer un bébé était un gâteau en plusieurs couches, l'emmaillotage serait la première. Cela

empêche le nourrisson de s'agiter dans tous les sens et de s'énerver encore plus.

Remarque: l'emballage ne suffit pas à calmer un bébé grincheux, mais cela le prépare à se concentrer sur les prochaines « couches », qui déclencheront le réflexe d'apaisement.

Vient ensuite la position latérale/ventrale. La position sur le dos est la seule dans laquelle votre bébé est en sécurité lorsque vous l'allongez, mais elle empire généralement les pleurs... car il a l'impression de tomber. Le placer sur le côté ou sur le ventre lui procure un sentiment de sécurité. Pour de nombreux bébés, cette position est extrêmement efficace pour déclencher le réflexe d'apaisement. Les deux couches suivantes sont le chuintement et le balancement. Ce sont deux puissants déclencheurs qui détendent votre bébé, ils lui permettent de s'extraire du cycle des pleurs et de prêter attention à la nourriture et aux câlins merveilleux que vous lui procurez. Enfin et surtout, cerise sur le gâteau: la succion. Elle maintient le réflexe d'apaisement activé et donne au nourrisson un profond sentiment de quiétude.

Remarque: la succion seule peut suffire à mettre un terme aux pleurs d'un bébé. Mais si ça ne fonctionne pas, passez à l'emballage, puis employez les différentes étapes.

Chaque bébé est une personne, avec ses propres préférences. Mais avec un peu d'entraînement, vous découvrirez bientôt la combinaison et l'intensité des 5 Clés que votre enfant préfère.

LA MÉTHODE BÉBÉ CALME À LA RESCOUSSE: L'HISTOIRE DE SEAN

Combinées, ces cinq étapes sont venues à bout des problèmes de bébés même super difficiles, comme Sean.

Vous vous souvenez de Sean? C'est le petit garçon dont les pleurs avaient tellement épuisé sa mère qu'elle s'était endormie sous la douche.

Ben et Suzanne s'attendaient à ce que la vie avec un nouveau-né soit une route cahoteuse, mais jamais ils n'auraient imaginé avoir l'impression de sauter d'une falaise!

Voici les premiers jours de Sean racontés par Suzanne :

Quand j'étais ado, ma mère m'a dit que, bébé, je souffrais de coliques terribles. Et peu après la naissance de Sean, j'ai su que l'heure de la revanche avait sonné. Mon joli petit garçon aux cheveux noirs est né une semaine en avance, mais, tel un cheval de course, il a franchi la ligne de départ au grand galop !

Dès sa deuxième semaine de vie, il était pris de pleurs incontrôlables qui pouvaient durer chaque jour pendant des heures. Je le regardais se tordre de douleur et j'avais l'impression d'être bonne à rien. Rien ne le soulageait et je finissais généralement par pleurer avec lui.

Je craignais secrètement que les pleurs de Sean soient le résultat d'une blessure qu'il aurait subie à la naissance, ce qui était tout aussi dévastateur. L'accouchement avait été difficile. Après deux heures de poussées intenses, l'obstétricien était allé le chercher à la ventouse. Le premier souvenir que j'ai de mon fils, c'est sa pauvre petite tête en forme de banane noire et bleue.

Pendant les premières semaines, notre pédiatre nous disait que ses hurlements répondaient à son besoin d'« évacuer la pression ». Il nous avait prévenus qu'une réaction trop rapide de notre part lui ferait prendre de mauvaises habitudes et l'encouragerait à pleurer encore plus. Ça nous semblait logique, mais le laisser pleurer le faisait hurler de plus belle. Sans parler du fait que, pour nous, c'était insoutenable.

Avec Ben, on était à l'affût du moindre conseil. Jour après jour, on expérimentait de nouvelles solutions. L'embaillotage: un échec. La suce: inutile. J'ai même changé mon alimentation: en vain. La balancelle: c'était comme faire coucou à un avion qui passait à 10 000 mètres d'altitude. On a même testé un appareil qui imite le bruit et les vibrations de la voiture. Encore un fiasco.

Épuisés et démoralisés, nous sommes retournés voir notre médecin. L'air compatissant, il nous a

TABLE DES MATIÈRES

Introduction. Les secrets ancestraux sur les pleurs des bébés	7
---	---

PARTIE 1 - POURQUOI LES BÉBÉS PLEURENT-ILS ET POURQUOI CERTAINS PLEURENT-ILS TANT?.....	11
--	-----------

Chapitre 1. Un nouvel éclairage sur les bébés	13
La naissance de votre bébé	14
À l'aide! Vers qui me tourner si mon bébé pleure beaucoup?	16
Les quatre principes pour apaiser un bébé	17
Le réflexe d'apaisement: le bouton magique qui fait cesser les pleurs de votre bébé	19
Les 5 Clés: cinq étapes pour déclencher le réflexe d'apaisement	20
La méthode Bébé calme: trouver l'enchaînement de Clés parfait pour votre bébé	21
La méthode Bébé calme à la rescousse: l'histoire de Sean	22
Être le parent d'un bébé qui pleure... au XXI ^e siècle	25

Chapitre 2. Les pleurs: l'outil de survie ancestral des nourrissons	27
Les <i>pleurs réflexes</i> : l'outil génial des bébés pour attirer l'attention de leur mère	28
Les sensations provoquées par les pleurs d'un bébé.....	30
«Dis à maman ce que tu as»: les trois mots du vocabulaire de votre bébé	31
Chapitre 3. Les redoutables coliques: des «CRISes» pour toute la famille	35
Comment savoir si votre bébé est coliqueux?.....	36
La cause réelle des coliques.....	38
Le mauvais œil et autres théories ancestrales pour expliquer les coliques.....	38
Le mythe de la «pression à évacuer».....	39
Coliques: les cinq théories modernes.....	41
Coliques: les dix indices universels.....	42
Chapitre 4. Top cinq des théories sur les coliques (et pourquoi elles sont essentiellement fausses)	43
Théorie n° 1: les petits troubles digestifs provoquent-ils des coliques?.....	44
Les gaz: source de larmes ou grande quantité d'air chaud?.....	44
La constipation: facteur de coliques?.....	45
Pourquoi les petits troubles digestifs ne sont pas la cause réelle des coliques.....	47
Théorie n° 2: les gros troubles digestifs provoquent-ils des coliques?.....	49
Sensibilité alimentaire et allergies.....	49
Les «mauvaises» bactéries: les coliques sont-elles une forme de guerre bactérienne?.....	52
L'intolérance au lactose: une autre idée fausse.....	53
Les reflux d'acide gastrique: les bébés souffrent-ils de brûlures d'estomac?	54

Les gros troubles digestifs rayés de la liste des causes principales de coliques	56
Théorie n° 3: l'anxiété maternelle déclenche-t-elle des coliques?	57
L'anxiété de la mère n'explique pas les coliques.....	60
Théorie n° 4: l'immaturation cérébrale d'un bébé peut-elle entraîner des coliques?	62
Les compétences cérébrales à la naissance.....	62
La maîtrise de l'état: comment les bébés se branchent sur le monde... ou le bloquent.....	63
«Au secours! Je suis enfermé dans un placard!» La sous-stimulation peut-elle provoquer des pleurs?	64
L'immaturation est-elle la cause si recherchée des coliques? Raté! (Mais de peu).....	65
Théorie n° 5: un tempérament difficile provoque-t-il des coliques?	65
L'inné ou l'acquis: ce qui façonne la personnalité de votre bébé.....	65
Le tempérament: les eaux sur lesquelles navigue votre enfant.....	66
Les bébés au tempérament facile: une promenade de santé.....	67
Un tempérament difficile: petit bébé, forte personnalité.....	67
Un tempérament sensible: des bébés qui perçoivent tout, fragiles comme le cristal	68
Un tempérament fougueux: des personnalités passionnées... et explosives.....	68
Le tempérament dure-t-il toute la vie?	70
Le tempérament provoque-t-il des coliques? Probablement pas	71

Chapitre 5. La véritable cause des coliques: le quatrième trimestre manquant

Les trois premiers trimestres: la vie heureuse de votre bébé dans l'utérus	74
--	----

La grande expulsion.....	76
Un quatrième trimestre nécessaire.....	78
«Ventre avec vue»: une expérience parentale du quatrième trimestre.....	79
Le grand mythe occidental: un petit bébé peut être pourri gâté.....	81
Le quatrième trimestre manquant: véritable fondement des coliques.....	82

PARTIE 2 - CALMER LES BÉBÉS: UN ART ANCESTRAL 87

Chapitre 6. Le quatrième trimestre: l'histoire de la femme qui prenait son bébé pour un poulain.....	89
Votre bébé n'est pas un cheval.....	90
L'étonnante vérité: le bond de votre bébé entre ses 4 jours et ses 4 mois.....	91
La nouveauté, c'est dépassé: l'art ancestral du quatrième trimestre.....	94
Les leçons plus-que-parfaites du peuple !kung.....	94
Le quatrième trimestre à l'épreuve de la science: la recherche montre le chemin... du retour.....	95

Chapitre 7. Le secret d'un bébé calme? Le réflexe d'apaisement et les 5 Clés.....	97
Les réflexes: les automatismes incroyables de votre bébé.....	98
Le réflexe d'apaisement: le bouton magique pour calmer les bébés.....	100
Dix manières d'imiter l'utérus.....	102
Les 5 Clés: enclencher le réflexe d'apaisement de votre bébé.....	102
Clé n° 1: l'emballage, l'extase d'un enveloppement total....	103
Clé n° 2: la position latérale/ventrale, la préférée de votre bébé.....	104

Clé n° 3: le chuintement, le bruit le plus réconfortant pour votre bébé.....	105
Clé n° 4: le balancement, bouger en rythme avec votre bébé.....	106
Clé n° 5: la succion, cerise sur le gâteau.....	106
Trois raisons pour lesquelles votre bébé peut mettre du temps à réagir aux 5 Clés.....	109

Chapitre 8. Clé n° 1: l'emmaillotage

L'extase d'un enveloppement total.....	111
L'emmaillotage: la pierre angulaire de l'apaisement.....	112
Il était une fois... l'emmaillotage à travers l'histoire et les cultures.....	115
Quand l'emmaillotage s'effiloche... pourquoi les mères ont abandonné cette pratique il y a des siècles.....	116
Six mythes et autres idées fausses sur l'emmaillotage	117
Le grand retour de l'emmaillotage!	127
L'emmaillotage en pas-à-pas.....	129
Supprimer les faux plis: comment éviter les erreurs les plus fréquentes.....	133
Questions de parents sur l'emmaillotage	134
Le point de vue des parents: témoignages en direct des tranchées!.....	138
Les pleurs nocturnes: trouvez le bouton magique grâce aux 5 Clés.....	140

Chapitre 9. Clé n° 2: la position latérale/ventrale

La préférée de votre bébé.....	143
Pourquoi la position latérale/ventrale rend-elle votre bébé si heureux?	144
Il était une fois... la position latérale/ventrale à travers l'histoire et les cultures	145
La position championne pour calmer votre bébé	149
La berceuse inversée.....	149
Le ballon de football.....	149

Le sac à patates.....	150
Questions de parents sur la position latérale/ventrale.....	150
Le point de vue des parents: témoignage en direct des tranchées!.....	151

Chapitre 10. Clé n° 3: le chuintement

Le bruit le plus réconfortant pour votre bébé.....	153
Pourquoi le son <i>chhhhh</i> rend-il votre bébé si heureux?.....	154
Il était une fois... le chuintement à travers l'histoire et les cultures.....	156
Apprendre à maîtriser le chuintement parfait.....	158
Trois erreurs à éviter avec le bruit blanc.....	159
La fréquence idéale pour votre bébé.....	162
Le bruit d'une machine peut-il endommager l'ouïe de votre bébé?.....	163
Questions de parents sur le chuintement.....	166
Le point de vue des parents: témoignages en direct des tranchées!.....	168

Chapitre 11. Clé n° 4: le balancement

Bouger en rythme avec votre bébé.....	171
Pourquoi votre bébé est-il si heureux quand on le balance?.....	172
Il était une fois... le balancement à travers l'histoire et les cultures.....	173
Mettre tout son poids dans la balance pour apaiser un bébé agité.....	175
Les trois règles d'or du mouvement réussi.....	177
Les petites secousses peuvent-elles être dangereuses?.....	178
Ne jamais secouer un bébé: pleurs, frustration et maltraitance..	179
Deux balancements gagnants: l'essuie-glace et la balancelle.....	182
L'essuie-glace: calmer votre bébé sur vos genoux.....	183
La balancelle: un élan vers le bonheur.....	184
Quelques astuces pour tirer le meilleur parti de votre balancelle.....	185

Le rythme du balancement parfait... en musique	186
Questions de parents sur le balancement.....	187
Le point de vue des parents: témoignages en direct des tranchées!	189

Chapitre 12. Clé n° 5: la succion

La cerise sur le gâteau	191
Le bonheur instantané procuré par la succion.....	192
Il était une fois... la succion à travers l'histoire et les cultures.....	193
Comment aider votre bébé à accepter la suce	194
Les pièges de la suce	195
Questions de parents sur la succion.....	199
Le point de vue des parents: témoignages en direct des tranchées!	202

Chapitre 13. La méthode Bébé calme:

L'enchaînement de Clés parfait pour votre bébé.....	205
Que faire si les pleurs persistent?.....	206
Précision: les avantages de la persévérance	207
Clé n° 1: l'emballage	208
Clé n° 2: la position latérale/ventrale.....	208
Clé n° 3: le chuintement	209
Clé n° 4: le balancement	210
Clé n° 5: la succion.....	210
Pratique: c'est en câlinant qu'on devient câlineur.....	211
Vigueur: ne soyez pas timide!.....	211
Plus on est de fous, plus on rit: associez les Clés pour calmer votre bébé.....	213

Chapitre 14. Autres remèdes contre les coliques:

Des mythes aux méthodes éprouvées	215
Remèdes de grands-mères contre les coliques.....	216
Le massage: le miracle du toucher	216
Une promenade au parc: le retour au calme par la nature....	217

Remèdes de médecins contre les coliques	217
Les allergies alimentaires: remettre de l'ordre dans l'estomac.....	218
La constipation: quelques idées intéressantes sur un sujet aride	219
Un allaitement agité: abuser (ou manquer) des bonnes choses.....	221
Herbes médicinales, homéopathie, chiropraxie et ostéopathie: remèdes ou impasses?	223
Les tisanes: une tasse de réconfort?	223
Les autres pratiques alternatives: que valent-elles?	225

Chapitre 15. La sixième Clé miraculeuse: le sommeil! 227

Le sommeil du bébé au cours du quatrième trimestre	230
Douze mythes sur le sommeil: des idées sensées... mais complètement fausses!	233
Mythe n° 1: il faut plusieurs mois à un bébé pour apprendre à bien dormir la nuit.....	233
Mythe n° 2: un bébé a besoin de silence pour dormir.....	234
Mythe n° 3: endormir chaque soir votre bébé au sein ou dans les bras crée une dépendance.....	234
Mythe n° 4: il ne faut pas emmailloter un bébé au-delà de 2 mois	235
Mythe n° 5: on ne réveille jamais un bébé endormi.....	236
Mythe n° 6: laisser un bébé pleurer fait de lui un plus gros dormeur	236
Mythe n° 7: certains bébés ont besoin d'avoir les bras libres pour dormir	237
Mythe n° 8: un bébé doit dormir dans sa propre chambre.....	237
Mythe n° 9: à 6 mois, un bébé doit faire des nuits complètes.....	237
Mythe n° 10: c'est au bébé de s'adapter à la famille, et non l'inverse.....	238
Mythe n° 11: garder un bébé éveillé toute la journée lui permet de mieux dormir la nuit.....	238
Mythe n° 12: l'emballage nuit à l'allaitement.....	238

Les meilleurs signaux: favoriser le sommeil grâce aux 5 Clés.....	240
Clé n° 1: l'emmaillotage	241
Clé n° 2: la position latérale/ventrale.....	243
Clé n° 3: le chuintement	243
Clé n° 4: le balancement	247
Clé n° 5: la succion.....	247
Apprendre à un bon dormeur à se passer des 5 Clés.....	248
La vérité sur le respect des horaires pour un bébé.....	249
Suffocation et mort subite du nourrisson: le cauchemar de tous les parents.....	252
Dormir dans la même chambre: «On m'a mis dehors... je peux dormir chez toi?».....	256
Le cododo: idée du siècle ou pratique dangereuse?.....	257
Réduire les risques si vous êtes déterminée à faire du cododo.....	262
Questions de parents sur le sommeil.....	266
Le point de vue des parents: mémoires d'oreillers.....	270

Conclusion. Après le quatrième trimestre... vient le beau temps.....	273
Youpi! Votre bébé est prêt à naître!.....	273

Annexe A: Signaux d'alerte: quand faut-il consulter le médecin?.....	275
Dix signaux révélateurs d'un problème.....	275
Dix alertes médicales: les maladies que votre médecin doit envisager.....	276

Annexe B: Guide de survie des jeunes parents Les dix astuces clés.....	281
1. Ayez confiance en vous.....	282
2. N'espérez pas trop savoir ce que vous faites.....	283
3. Acceptez toute l'aide qui se présente.....	284
4. Revoyez vos priorités.....	285
5. Faites preuve de souplesse.....	287

6. Connaissez-vous vous-même: que ressentez-vous quand votre bébé pleure?	287
7. Ne sortez pas de vos gonds: frustration et maltraitance infantile.....	288
8. Ayez toujours votre sens de l'humour dans la poche.....	289
9. Prenez soin de votre partenaire (il/elle peut se montrer utile).....	290
Aux pères: reconnaissez la valeur de votre compagne, grande déesse de la création.....	291
Aux mères: reconnaissez la valeur de votre conjoint, qui a fait de vous deux une famille.....	292
Ne négligez pas la dépression, cette invitée indésirable.....	293
Le baby blues.....	293
La vraie dépression post-partum.....	294
La psychose puerpérale.....	296
Bibliographie.....	297
Remerciements	319