

SUZANNE VALLIÈRES

Les Psy-trucs

*pour les enfants
de 0 à 3 ans*

PARENTS
AUJOURD'HUI



Table des matières

1. L'intra-utérin : le début d'une belle aventure !	7
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
2. Devenir parent : une nouvelle vie qui commence !	15
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
3. Le rôle du père : comment trouver sa place ?	25
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
4. Le fameux <i>baby blues</i> : comment s'en sortir ?	33
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
5. Le lien d'attachement	43
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
6. Les pleurs de notre bébé: besoin ou caprice?	53
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
7. À quand les nuits complètes?	65
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
8. C'est mon doudou!	71
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
9. « Veux-tu jouer avec moi? » L'importance du jeu dans la vie de nos enfants	77
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

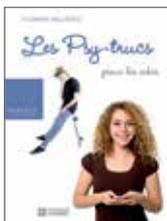
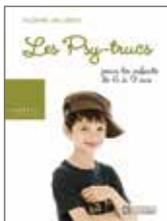
Les jouets ont-ils un sexe?	84
Comment favoriser le jeu chez mon enfant?	84
10. « Je veux pas faire dodo! » Le rituel du dodo	89
Quelle est l'importance du sommeil dans le développement de l'enfant?	90
De combien d'heures de sommeil mon enfant a-t-il besoin?	91
Quels sont les éléments d'une bonne routine du dodo?	93
Comment faire si la routine du dodo ne fonctionne pas?	95
11. Ma tétine dans la boîte à souvenirs?	99
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
12. Comment choisir la bonne garderie?	105
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
13. Chacun dans son lit!	113
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
14. Il mord sans arrêt, que faire?	121
Est-ce que tous les enfants mordent?	122
Pourquoi mordent-ils?	122
Comment doit-on réagir?	124

15. Maman ! Maman ! J'ai fait un mauvais rêve !	129
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
16. L'entraînement à la propreté... Tout un défi!	137
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
17. Mon enfant me fait des crises : comment les gérer?	147
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
18. « C'est juste à moi, bon ! » Leur apprendre à partager	155
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
19. Non, non et non : le <i>Terrible Two</i>!	163
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
20. Il y a un monstre dans mon placard !	171
Est-ce que tous les enfants ont des peurs ?	172
À quel âge commencent les peurs ?	172
Comment réagir en tant que parent ?	174
21. La famille s'agrandit ! Comment préparer mon enfant ?	179
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
22. Il refuse de se séparer de moi... Comment dois-je réagir ?	189
Qu'est-ce que l'angoisse du 8 ^e 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
23. Racontez-leur des histoires !	197
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
24. Ne me tape pas !	205
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

25. « Je veux jouer tout seul ! » La socialisation	213
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
Bibliographie	220

- 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 ».