

Aletha Solter



À l'écoute de mon Bébé

Comprendre ses **pleurs** et ses **besoins**

Traduit de l'anglais par Christophe Billon

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

Développer le lien parent-enfant par le jeu

Bien comprendre les besoins de votre enfant

Pleurs et colères des enfants et des bébés

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

60 exercices ludiques de respiration pour mon enfant,

Catherine Blondiau

60 activités pour mes petits rois de la récup', Elisabete et Sandra
Ribeiro Tavares

Communiquer par signes avec Bébé, Nathanaëlle
Bouhier-Charles

La famille s'agrandit, Catherine Dumonteil-Kremer

Happy mamie, Françoise Dorn

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 - 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 - 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Ouvrage précédemment commercialisé en France sous le titre

Mon bébé comprend tout aux éditions Marabout.

© 2001 par Aletha Solter

Titre original : *The Aware Baby* (revised edition)

Par Shining Star Press (Aware Parenting Institute)

www.awareparenting.com

© 2018, Nouvelle édition, par Aletha Solter

© Éditions Jouvence, 2019 pour l'édition française

La présente édition est une version entièrement revue et actualisée
par l'auteure au regard des récentes découvertes scientifiques.

ISBN : 978-2-88953-134-9

Traduit de l'anglais par Christophe Billon

Couverture : Éditions Jouvence

Maquette : Frank Pitel [grad-design.fr]

Mise en pages : Stéphane Angot

Éléments graphiques : ©Freepik

Crédits photos : voir fin d'ouvrage

Et si on lisait ?



Une petite sœur pour Arthur

Arthur avait 5 ans. Il était tout excité parce que sa maman attendait un bébé. Il ne savait pas trop à quoi s'attendre, mais il espérait que sa petite sœur soit un compagnon de jeu.

- Est-ce que le bébé va jouer avec moi ? demanda-t-il à sa mère.
- Eh bien, le bébé ne saura pas jouer comme toi, mon chéri. Elle devra d'abord apprendre à marcher, à parler et à saisir des objets dans les mains.
- Mais comment va-t-elle apprendre à faire ces choses ? renchérit Arthur. Est-ce que nous allons lui expliquer ?
- Non, Arthur, nous n'avons pas besoin de lui enseigner ces choses. Elle va apprendre à les faire toute seule.

Arthur avait du mal à comprendre comment un bébé pouvait découvrir cela tout seul.

Quelques mois avant la naissance du bébé, ses parents décidèrent de lui offrir un cadeau, même si ce n'était pas son anniversaire. Le cadeau était un petit objet brun, de la forme d'une noix, mais plus mou.

- Qu'est-ce que c'est ? demanda-t-il à ses parents.
- C'est un bulbe de tulipe, lui répondirent-ils en chœur. Si tu en prends soin, il deviendra une belle fleur.
- Et comment dois-je m'en occuper ?

- 
- Tu dois le planter dans un pot avec de la bonne terre et tu dois l'arroser chaque jour. Il aura aussi besoin de la lumière du soleil.

Les parents d'Arthur l'aidèrent alors à planter le bulbe de tulipe dans un pot, qu'il arrosa ensuite chaque jour avec tendresse. Il le mit également sur le balcon pour qu'il puisse profiter du soleil. Après quelques semaines, une petite pousse verte apparut. Chaque jour, la pousse grandissait et Arthur attendait avec impatience l'apparition d'une fleur.

Enfin sa petite sœur, Juliette, naquit. Elle était très petite et Arthur se rendit compte que ses parents avaient eu raison. Elle ne pouvait pas faire grand-chose. Au lieu de jouer, elle passait beaucoup de temps à dormir et elle semblait toujours avoir faim. Elle pleurait aussi beaucoup. Ses parents étaient très occupés à prendre soin d'elle et Arthur était jaloux. Ses parents essayaient de trouver le temps et l'énergie pour jouer avec lui, mais il sentait que ce n'était jamais suffisant.

Malgré sa jalousie, Arthur aimait bien tenir sa petite sœur. Il s'asseyait sur le canapé et sa mère la mettait doucement dans

*« Les enfants qui
essaient de nouvelles choses
sont comme des plantes qui
émettent de petites pousses
vertes. Nous devons faire
attention à ne pas les couper. »*

*John Holt
(éducateur américain)*

ses bras. Il lui parlait et lui chantait des chansons, mais il ne savait toujours pas comment elle allait apprendre à marcher, à parler et à jouer.

Les jours passaient rapidement et Arthur continuait à arroser sa tulipe. Puis, un matin, une belle fleur rouge apparut, exactement comme ses parents lui avaient promis. Arthur s'étonna du fait qu'une si belle fleur puisse venir d'un petit bulbe si laid.

Plusieurs mois plus tard, Juliette commença à se retourner toute seule, en roulant du ventre sur le dos. Ensuite, elle commença à saisir des jouets dans ses mains et à rire. Arthur avait l'impression qu'elle faisait quelque chose de nouveau chaque jour. Quand elle eut 6 mois, il découvrit deux façons de jouer avec elle. Il cachait son visage avec une petite couverture et ensuite il l'enlevait en disant : « Coucou ! » Juliette adorait ce jeu et riait beaucoup. Elle était aussi ravie quand il faisait un bruit amusant chaque fois qu'elle lui touchait le nez.

Quand Juliette eut 18 mois, elle savait marcher et commença à parler. Arthur trouva plusieurs autres manières de jouer avec elle. Par exemple, elle aimait le poursuivre à travers la maison et elle était ravie quand il lui permettait de l'attraper. Elle l'aidait également à construire des tours avec des blocs, mais elle s'amusait autant à les renverser ! Ils faisaient aussi des jeux d'imitation mutuelle. Elle était enchantée quand il imitait tous ses mouvements et ses sons, puis elle essayait à son tour d'imiter tout ce qu'il faisait.

— Comment a-t-elle appris à faire toutes ces choses ? demanda alors Arthur à ses parents.

— Elle est comme ta tulipe. La seule chose que tu as faite était de la planter dans de la bonne terre et l'arroser. Le soleil lui a donné ensuite l'énergie nécessaire pour pousser. Avec Juliette, nous avons comblé ses besoins d'amour, de nourriture et d'attention. C'est tout ce que nous avons fait. Les bébés grandissent naturellement et apprennent à faire les choses quand leurs besoins sont satisfaits, exactement comme les fleurs.

Après cette explication de ses parents, Arthur inventa une petite comptine avec les paroles suivantes :

*Juliette, Juliette,
C'est ma petite tulipette.*

Il répétait cette comptine sans arrêt, et à partir de ce jour-là, il donna un nouveau nom à sa sœur : *Tulipette*.





Sommaire

Remerciements	12
Avant-propos	13
Avertissement	14
Introduction.....	15

1 - Les débuts : tout faire pour que votre bébé se sente aimé..... 25

1. Que puis-je faire pendant la grossesse pour favoriser le bon développement de mon bébé ?.....	26
2. Est-ce que l'accouchement est une expérience traumatisante pour les bébés ?.....	28
3. Comment me préparer pour que la naissance soit une expérience positive ?.....	32
4. Comment établir un lien affectif avec mon nourrisson après la naissance ?	37
5. De quoi a besoin mon nouveau-né ?	44
6. Comment satisfaire au mieux le besoin qu'a mon nourrisson d'être touché, bercé et d'entendre des battements de cœur ?	49
7. Comment parler à mon nourrisson ?.....	54
8. Dois-je craindre de « gâter » mon bébé ?.....	56
9. Et mes propres besoins ?.....	60

2 - Les pleurs : accompagner les émotions de votre bébé..... 67

1. Pourquoi mon bébé pleure-t-il alors que tous ses besoins ont été satisfaits ?.....	68
2. Quel type de stress déclenche les pleurs des bébés ?	75
3. Que faire lorsque mon bébé pleure ?.....	87
4. Quels sont les avantages de pleurer tout en étant tenu dans les bras ?.....	91
5. Comment les bébés apprennent-ils à réprimer leurs pleurs ?	97
6. Que faire si mon bébé a déjà appris à réprimer ses pleurs ?	102
7. Comment savoir si mon bébé a besoin de pleurer ?.....	106
8. À quelle quantité de pleurs dois-je m'attendre ?.....	110
9. Et si j'ai du mal à accompagner les pleurs de mon bébé ?.....	112

3 - Alimentation : laisser votre bébé s'autoréguler..... 119

1. Quels sont les avantages de l'allaitement ?.....	120
2. À quelle fréquence dois-je allaiter mon bébé ?.....	124

3. Quelles sont les conséquences d'allaiter mon bébé pour le calmer même s'il n'a pas faim ?.....	131
4. Comment savoir si mon bébé a faim ?.....	133
5. Quand sevrer mon bébé et quand passer à des aliments solides ?.....	140
6. Quels aliments proposer à mon bébé ?.....	143
7. Et si j'ai déjà interféré dans l'autorégulation de mon bébé ?...148	
8. J'ai du mal à me fier à l'appétit naturel et aux préférences alimentaires de mon bébé.....	150

4 - Sommeil : permettre à votre bébé de se reposer157

1. Est-ce que je dois laisser mon bébé dormir avec moi ?.....	158
2. Quelles précautions dois-je prendre pour que mon bébé ne soit pas étouffé ou ne tombe pas du lit ?.....	162
3. Est-ce que le partage du lit avec un bébé encourage l'inceste ?.....	165
4. <i>Quid</i> de ma vie sexuelle ?.....	167
5. Que faire face aux problèmes au moment du coucher ?.....	171
6. Comment aider mon bébé à faire ses nuits ?.....	180
7. Est-ce que je dois donner des médicaments à mon bébé pour qu'il dorme ?.....	187
8. <i>Quid</i> de mes propres besoins en matière de sommeil ?.....	189

5 - Jeu : laisser votre bébé apprendre195

1. Quelle est l'importance des premières années pour le développement de l'intelligence ?.....	196
2. Quels conseils dois-je suivre pour offrir une stimulation appropriée ?.....	199
3. Comment savoir si mon bébé est trop ou pas assez stimulé ?.....	203
4. Mon bébé exige constamment que l'on soit attentif à lui et qu'on le divertisse. Que puis-je y faire ?.....	208
5. À quel point faut-il être directif ?.....	213
6. Est-ce que les récompenses et les louanges sont utiles ?.....	218
7. À quel point dois-je aider mon bébé lorsqu'il a du mal à faire quelque chose ?.....	222
8. J'ai du mal à prêter correctement attention à mon bébé.....	225
9. À quels jeux puis-je jouer avec mon bébé ?.....	229

6 - Conflits : faire en sorte que votre bébé se sente respecté.239

1. Dois-je recourir aux punitions ou aux récompenses ?.....	240
2. Est-ce que je dois apprendre à mon bébé à obéir ?.....	246
3. Quel degré de permissivité dois-je appliquer ?.....	250

4. Comment discipliner mon bébé sans recourir aux punitions ou aux récompenses ?	253
5. Et si je ne parviens pas à trouver une solution qui satisfasse les besoins de tout le monde ?	262
6. Quand mon bébé apprendra-t-il à respecter les règles de la maison et que faire s'il teste les limites fixées ?	267
7. Comment gérer la tendance de mon bambin à dire sans arrêt « non » ?	275
8. Que faire lorsque mon bambin pique une colère ?	283
9. Que dois-je faire si mon bébé est destructeur ou violent ?	289
10. Comment aider mon bambin à apprendre à partager ?	294
11. Quelle est la meilleure méthode pour l'apprentissage de la propreté ?	298
12. Est-ce que je dois laisser mon bébé se masturber ?	304
13. Comment m'empêcher de faire du mal à mon bébé lorsque je suis en colère ?	306
7 - Attachement : faire en sorte que votre bébé se sente en sécurité	313
1. Quand mon bébé se mettra-t-il à être attaché à moi et comment me témoignera-t-il son attachement ?	314
2. Pourquoi les bébés développent-ils une angoisse de séparation et une peur des étrangers ?	317
3. Comment aider mon bébé à développer un attachement sûr ?	322
4. Comment contribuer à ce que mon bébé soit à l'aise avec une nouvelle personne qui s'occupe de lui ?	327
5. Et si mon bébé refuse que je le laisse avec quelqu'un d'autre une fois qu'il s'est attaché à moi ?	331
6. Faut-il que la mère soit la principale personne à s'occuper de son bébé ?	339
7. Et la garderie ?	344
8. Comment me faire aider dans ma mission d'éducation de mon enfant ?	347
Conclusion	352
Annexe	355
À propos de l'auteure	362
Qu'est-ce que l'éducation consciente ?	363
Notes	365

Remerciements

J'aimerais remercier les milliers de parents qui ont contribué aux révisions de cet ouvrage. Leurs questions, commentaires et expériences au fil des ans m'ont aidée à clarifier la présentation de ce contenu. Certaines de leurs expériences figurent dans ce livre. Un merci tout particulier à mes trois collègues qui ont pris le temps de lire le manuscrit de cette édition révisée et m'ont donné des avis et suggestions très pertinents : Libby deMartelly, du New Hampshire, le Dr Mary Galbraith, de Californie, et Nancy Gibson, de l'Iowa. Mille mercis également à ma mère, Tonia Jauch, pour sa relecture très attentive, ainsi qu'à mon mari, Kenneth Solter, pour son aide et son soutien de tous les instants. Je souhaiterais enfin remercier mes enfants, Nicky et Sarah, pour m'avoir tant appris en étant eux-mêmes.

Avant-propos

Lorsque l'édition originale de ce livre (*The Aware Baby*) a été publiée en 1984 (titre français : *Mon bébé comprend tout*), j'ignorais complètement si les parents allaient accueillir favorablement cette nouvelle approche. Je n'aurais pas dû me faire de souci, car cet ouvrage a été traduit dans 11 langues, apportant sa pierre à l'édifice d'une révolution silencieuse mais efficace de l'éducation des enfants à travers le monde. Je suis enchantée d'y avoir participé. Depuis la première édition de ce livre, les recherches en matière de développement de l'enfant ont été considérables. J'ai donc actualisé chaque chapitre de cette édition révisée publiée pour la première fois en 2001.

Mes enfants sont aujourd'hui de jeunes adultes et je suis ravie que mes petits-enfants soient élevés selon cette approche. Je peux témoigner personnellement de son efficacité considérable. En outre, j'ai reçu de la part de parents du monde entier des centaines de lettres et d'emails décrivant tout le bénéfice d'une éducation respectant ces principes. Ces enfants n'ont pas besoin de se rebeller à l'adolescence et deviennent des adultes compatissants, coopératifs et compétents. Ils suivent leur voie avec une solide détermination et confiance, devenant des membres de la société équilibrés qui apportent leur contribution. Et, c'est peut-être le plus important, ils ne s'intéressent ni à la drogue ni à la violence.

En 1990, j'ai créé The Aware Parenting Institute (Institut de l'éducation consciente), organisation internationale dont le but est de promouvoir les concepts décrits dans mes ouvrages. Il existe aujourd'hui des instructeurs certifiés Aware Parenting dans de nombreux pays.

Aletha Solter

The Aware Parenting Institute

P.O. Box 206, Goleta, CA 93116, États-Unis

Téléphone & fax : (805) 968-1868

solter@awareparenting.com

Site web : www.awareparenting.com

Avertissement

Ce livre est une ressource éducative axée sur les besoins émotionnels des nourrissons et bambins, et ne saurait se substituer à un conseil ou traitement médical. Nombre des comportements et symptômes abordés peuvent être le signe de problèmes émotionnels ou physiques graves. Il est conseillé aux parents et enseignants de consulter un médecin qualifié lorsqu'un bébé affiche des problèmes comportementaux ou émotionnels de toutes sortes, dort ou mange soudain moins bien, se met à pleurer plus souvent ou lorsque l'on soupçonne des douleurs ou une maladie. De plus, certaines des méthodes suggérées dans cet ouvrage peuvent ne pas convenir à toutes les situations ou à des bébés souffrant de certains problèmes physiques ou émotionnels.

Dans ce livre sont mentionnées des thérapies bien précises uniquement à titre d'information, sans impliquer l'approbation de l'auteure. Certaines formes de thérapie peuvent être dangereuses lorsqu'elles sont mises en œuvre par des praticiens mal formés. Si vous envisagez de choisir un thérapeute pour vous-même ou votre enfant, il est recommandé de vérifier soigneusement ses références et qualifications.

L'auteure et l'éditeur ne sauraient être tenus responsables envers toute personne ou entité de tous dommages causés ou prétendument causés, directement ou indirectement, par les informations contenues dans ce livre.



*« L'avenir
du monde est
entre les mains
des bébés... »*

Proverbe maya

Introduction

Une approche révolutionnaire de l'éducation des enfants s'impose

La naissance d'un enfant est un événement joyeux. Nombre de jeunes parents ressentent un amour et une bienveillance immenses, parfois à un niveau sans précédent. Amis et proches sont impatients de voir le nouveau-né et désirent parfois ressentir pendant quelques secondes l'amour et l'espoir que provoque en nous tous l'arrivée d'un nouvel être humain. Naturellement, les parents souhaitent faire tout leur possible pour que ce bébé soit affectueux, intelligent et heureux, et apporte quelque chose à la société.

Le monde devient petit à petit un endroit plus favorable aux bébés. Les connaissances en matière de nutrition ont débouché sur l'adoption de meilleurs régimes alimentaires pour les femmes enceintes, celles qui allaitent, ainsi que les bébés. Ce savoir, associé aux progrès réalisés en matière de soins médicaux, offre plus que jamais au bébé la possibilité de survivre et d'être en bonne santé. Les découvertes dans le domaine de la psychologie du développement ont alerté les parents sur l'importance des premières années de la vie et débouché sur la prolifération de livres sur l'éducation et de jouets éducatifs susceptibles de contribuer au développement des capacités intellectuelles des tout-petits. Aujourd'hui, dans nombre de pays, les nourrissons souffrant d'un handicap ont une très bonne chance de pouvoir exploiter pleinement leur potentiel. La recherche sur l'importance de liens d'attachement précoces a contribué à notre compréhension des conditions optimales favorisant un développement émotionnel salubre. Culturellement, **nous acceptons progressivement que les bébés soient des êtres humains à part entière** et dotés de la faculté de réfléchir et de ressentir des émotions.

De par le monde, les parents élèvent leurs enfants pour qu'ils deviennent des membres productifs de leur culture d'appartenance. Ils favorisent le développement de différentes valeurs en fonction de leurs croyances religieuses ou culturelles, ainsi que des conditions nécessaires à la survie, qu'il s'agisse de la coopération ou de l'obéissance, de la dépendance ou de l'indépendance, de la créativité ou de la conformité, du partage ou de la possession, de l'humilité ou de la fierté. Les parents mettent également l'accent sur le développement des capacités sociales, motrices, mémorielles, linguistiques ou de raisonnement en fonction de ce qui sera le plus utile à l'enfant plus tard dans son existence. Ils transmettent d'une multitude de manières à leur bébé ces valeurs culturelles, attentes et habiletés : la façon dont ils réagissent aux pleurs de leur progéniture, le temps qu'ils passent à l'avoir dans les bras, les types de stimulation qu'ils proposent, la fréquence à laquelle ils la nourrissent, la pièce où elle dort et la méthode employée pour fixer des limites. Dans la plupart des cultures, ces traditions sont censées être la manière « naturelle » et correcte de traiter les bébés.

« Être un parent conscient est vraiment une lourde tâche. »

*Catherine Dumonteil Kremer
(auteure et conférencière française)*

Dans la culture traditionnelle !Kung San, chasseurs-cueilleurs vivant dans le désert du Kalahari en Afrique, les parents mettent l'accent sur le développement des capacités motrices afin que leurs enfants soient capables de parcourir à pied de longues distances, de chasser et de porter des charges lourdes sur leur dos. En conséquence, les anthropologues ont découvert que les bébés !Kung excellaient aux tests de coordination motrice¹. Au Venezuela, les mères indiennes Yequana qui vivent dans la forêt

amazonienne exposent leurs bébés aux courants d'eau d'intensité différente lorsqu'ils sont très jeunes. Le poisson est un aliment de base de leur régime alimentaire et ces individus font partie des meilleurs canoéistes d'eau vive au monde². Les Gusii d'Afrique de l'Est insistent sur le développement de l'obéissance et de la responsabilité afin que les enfants deviennent des membres productifs de la société et participent aux travaux des champs ou s'occupent du bétail dès leur plus jeune âge³.

Cependant, aucune culture n'est parfaite. Dans la plupart des cas, les valeurs culturelles et les contraintes économiques forcent les parents à imposer certaines restrictions à leurs enfants et à ignorer des besoins légitimes, tels que celui d'exprimer leurs émotions, d'être totalement acceptés ou d'explorer librement un environnement sécurisé. Le fait que les nourrissons survivent et grandissent en étant capables de transmettre leur culture et de se reproduire ne veut pas forcément dire que leurs besoins élémentaires ont été satisfaits ou qu'ils ont réalisé tout leur potentiel sur les plans intellectuel, émotionnel ou spirituel.

En Occident, dans les nations industrialisées, les parents ont eu l'habitude de mettre l'accent sur le développement de l'indépendance et l'acquisition des capacités linguistiques et cognitives. L'idée est que les enfants doivent devenir intellectuellement compétents et autonomes afin de réussir dans un monde de plus en plus concurrentiel. En fait, les tests scolaires à tout niveau d'éducation reflètent ce biais culturel. Ils mesurent avant tout le vocabulaire, la compréhension écrite et les mathématiques. Sont également mises en avant la vitesse d'exécution et les connaissances superficielles, surtout aux États-Unis. Cela se fait souvent au détriment du développement de la pensée profonde, de la créativité, de la coopération et de l'empathie.

En outre, jusque récemment, les cultures occidentales s'efforçaient très peu d'élever des enfants en leur apprenant à devenir non violents. Nos enfants sont quotidiennement exposés à la violence, aussi bien dans la vie réelle que dans les médias.