

# Bébé

## 0-1 an, les bases de la confiance



Ce livret appartient à :



**Devenir parent est une aventure fabuleuse !**

Mais on n'imagine pas à quel point notre quotidien va être bouleversé.

Vous allez découvrir  
les informations les plus récentes  
des neurosciences et des sciences affectives  
pour pouvoir opérer vos propres choix en  
termes de maternage/paternage.

**ISABELLE FILLIOZAT**



# Un enfant, c'est fabuleux...



Avoir un bébé, c'est fabuleux, c'est beaucoup d'amour et de bonheur...

...Mais ça peut devenir très compliqué, frustrant et épuisant.



Avant d'accoucher, nous avons des principes.

Après ? Patatras!

C'est bien normal, c'est un être vivant !

**Le bébé est un être vivant** : il respire, se nourrit, communique, dort et grandit. C'est un être en développement, ses besoins sont changeants, parfois d'un instant à l'autre.

**Le bébé est une personne** : un être à nul autre exactement semblable, avec sa sensibilité propre, ses émotions, ses pensées, ses mouvements et réactions propres, il s'adapte à son environnement à sa façon, en fonction de son histoire (génétique, épigénétique, vie in-utero).

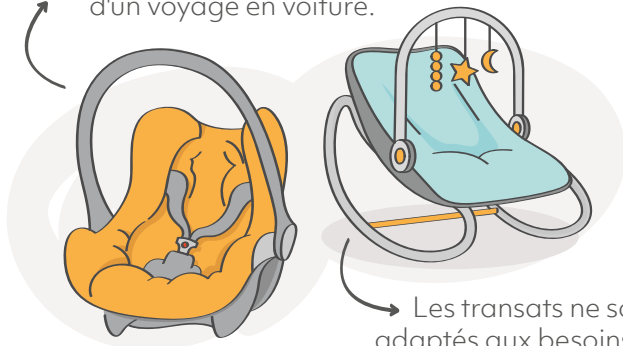
Deux besoins fondamentaux :

Appartenir, interagir avec l'entourage

Explorer, son corps et le monde

## Accueillir bébé

Les sièges coque sont conçus pour assurer la sécurité des bébés le temps d'un voyage en voiture.



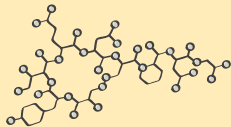
Les transats ne sont pas adaptés aux besoins du bébé.

Attention aux polluants\* dans les peintures, produits ménagers et voitures neuves !



\* Pour s'informer : <http://www.asef-asso.fr/notre-sante/mon-enfant/>  
La (courte) liste du matériel utile et la liste des objets inutiles : [www.filliozat.net](http://www.filliozat.net)

# Les hormones du parent



## L'ocytocine, l'hormone du lien

Message chimique libéré dans le cerveau en réponse à un contact social prononcé (surtout peau à peau) l'ocytocine favorise l'attachement.

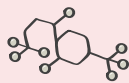


Peau à peau et allaitement au sein dans l'heure suivant la naissance = Niveaux exceptionnels d'ocytocine pour le bébé et la maman.

Pour le papa : Augmentation du taux d'ocytocine vers la fin de la grossesse. Puis, plus il passe du temps avec son bébé, plus il sécrète d'ocytocine, ce qui l'encourage à s'impliquer encore plus.



Le taux d'ocytocine est plus élevé chez les mères qui allaitent exclusivement au sein par rapport à celles qui supplémentent au biberon.



## Les phéromones, les hormones messagères

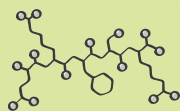
Ce sont des hormones stéroïdes produites par la peau.

Les nouveaux-nés sont très sensibles aux phéromones qui leur permettent notamment de vérifier la sécurité de l'environnement.

Quand les parents sont stressés ou ont peur, le bébé le sent. Il en est informé par les phéromones.



Une partie de la détresse d'un bébé lors d'une séparation pourrait être causée par la perte d'indication sur la sécurité de l'environnement. Un tee-shirt imprégné de la sueur de sa maman, donc de ses phéromones, le rassurera efficacement.



## Les opioïdes, les hormones du plaisir

Molécules morphine-like naturelles qui **réduisent la conscience de la douleur** et créent un sentiment d'allégresse.

Quand un fort lien est établi, **une séparation fait chuter les opioïdes dans le cerveau du bébé**, ce qui déclenche de la **souffrance** (réaction de manque).

Contacts sociaux + Toucher  
↓  
Libération d'opioïdes et renforcement du lien !



C'est grâce à la libération d'opioïdes que maman peut guérir les bobos en soufflant dessus !

## La prolactine, l'hormone du maternage

Réorganise le cerveau pour favoriser les comportements de maternage.



**Relaxe et déstresse.**  
Elle aide à lâcher les autres tâches pour se consacrer au bébé.

Prolactine



Testostérone, libido & fertilité

Les taux de prolactine du père commencent à s'élever pendant la grossesse mais la majeure partie arrive après un certain nombre de jours de cohabitation avec le bébé.

**L'énergie est tournée vers l'enfant.**



Oui c'est naturel ; au début, on est focalisé sur le bébé !

# Les phases du burn-out

## 1 Perte d'énergie

On se sent vidée, au bout du rouleau.



## 2 Dépersonnalisation, distanciation

On accomplit les tâches en mode automatique. On s'occupe de l'enfant, mais on ne sent plus de tendresse en soi.



## 3 "Dépression"

Tout demande un effort immense. On doute de ses capacités.

Hurllements, coups, punitions, on en vient à faire tout ce qu'on ne voulait pas faire à notre enfant. Puis, les choses empirent et c'est le cercle vicieux.

# L'art de la plainte et la technique du "voilà"

**La plainte** permet de lâcher, de se libérer des tensions accumulées.

**Le "voilà"** permet de se sentir entendue. Le contact recharge nos batteries.



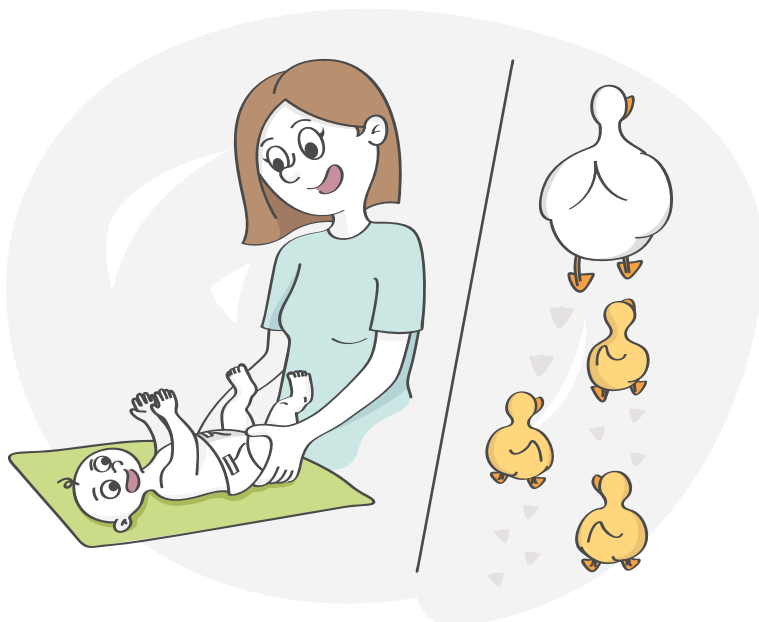
On a besoin de se recharger pour ne pas s'épuiser.

# Le système d'attachement

"L'attachement est un besoin primaire, inné, biologiquement déterminé de la même façon que tous les autres besoins fondamentaux liés à la survie de l'individu et de l'espèce."

Bowlby

Le bébé humain dépend des soins d'un adulte pour survivre. L'empreinte chez les oiseaux est immédiate, alors que chez les humains, la constitution d'une figure d'attachement s'étale sur neuf mois.



Dans la théorie de l'attachement, « Être attaché à quelqu'un » signifie qu'en cas de détresse on se tourne vers cette personne qui assure notre sécurité.

L'objectif du système d'attachement est de maintenir la proximité du bébé avec la figure d'attachement de manière à ce que cette dernière puisse subvenir à ses besoins et le protéger du danger.



Pleurer, crier, protester sont des comportements automatiques du système d'attachement quand la figure d'attachement est indisponible ou inaccessible.

# L'interaction affective nourrit l'attachement

Ce que j'ai vécu dans l'expérience du visage impassible :



Ce que je réalise :

• • •

Danger  
=  
Recherche de sécurité

Le bébé est d'autant plus demandeur que...

...sa figure d'attachement est occupée, préoccupée ou stressée.



...l'environnement est stressant, inconnu ou qu'il y a trop de stimuli.

Une gare, un environnement inhabituel peut-être interprété comme un danger.



... sa figure d'attachement principale est présente parce qu'il se sent en sécurité et peut donc laisser s'exprimer les tensions accumulées.



Le bébé s'immobilise et devient silencieux quand...

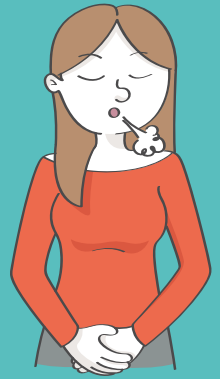
...la figure d'attachement est inaccessible ou le danger trop grand





# Parfois, c'est difficile

Je respire pour me retrouver !



J'ai du mal à m'occuper de mon bébé.

Je voudrais réussir à être maman, mais j'y arrive pas !

Ses pleurs ne me touchent plus, ils ne font que m'énerver.



Je n'arrive pas à aimer mon bébé, je suis une mauvaise mère.

## Ce qui peut altérer l'attachement

Le stress

• Histoire personnelle

• Émotions refoulées

• Sentiment de culpabilité

• Conflits



Épuisement

• Trauma (accouchement difficile, maladie/handicap de l'enfant)

• Médicalisation excessive pendant l'accouchement

• Écrans, tablettes et smartphones !

Ce que je comprends dans les différences que je perçois dans mon attachement à chacun de mes enfants :



# Allaitement au sein ou au biberon ?

## Croyances et inquiétudes sur l'allaitement au sein



Allaiter, ça s'apprend !\*

Toutes les mères (ou presque) peuvent allaiter avec un soutien approprié.

\*Associations, consultant(e)s en lactation, toutes les ressources pour l'allaitement sur <https://vanillamilk.fr>

Quelques informations scientifiques sur l'allaitement au sein :

## Pour la maman :

### Impact calmant :

Abaisse le taux sanguin des hormones de stress, diminue l'anxiété et la réactivité aux événements stressants.

### Perte de poids :

Plus rapide avec l'allaitement.

### Anti-fatigue :

Cale le sommeil sur celui du bébé



### Effets sur le comportement :

Favorise un comportement maternel.

### Protection :

Contre les cancers du sein et de l'ovaire, prévention de l'ostéoporose. Diminue les infections post-partum.

## Pour le bébé :

### Développement cérébral :

3 points en plus de QI en moyenne.

### Système immunitaire renforcé :

Protège de nombreuses maladies infectieuses, virales et bactériennes. Plus l'allaitement est prolongé et exclusif plus la protection est efficace.



### Produit vivant :

S'adapte à l'heure de la tétée, l'âge du bébé et son sexe ! (les filles reçoivent un lait plus riche en calcium, mais moins en graisses et protéines).

### Nutrition et poids :

Diminue le risque d'obésité chez l'enfant et l'adolescent. Apporte des protéines, des sucres et des graisses, tous les nutriments nécessaires au dosage optimal ainsi que les enzymes pour les assimiler.



La meilleure position est celle qui est la plus confortable pour la maman et facile pour le bébé. Chaque bébé a sa position favorite, en général, ventre contre ventre. Observer son bébé permet de s'adapter.

### Recommandations de l'OMS et du carnet de santé

Pour une croissance, un développement et un état de santé optimaux les nourrissons devraient être allaités exclusivement au sein pendant les six premiers mois.

Après six mois et jusqu'à deux ans, la nourriture de base reste le lait maternel. Des aliments sûrs et adaptés du point de vue nutritionnel viennent en complément.

**Pour en savoir plus :** <https://www.lci.fr/bien-etre/un-bebe-allait-a-moins-de-risques-de-devenir-obese-assure-l-oms-2120008.html>

**Le site de l'OMS :** [https://www.who.int/elena/titles/breastfeeding\\_childhood\\_obesity/fr/](https://www.who.int/elena/titles/breastfeeding_childhood_obesity/fr/)

# Les pleurs des bébés

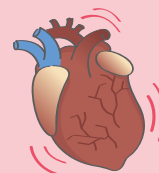
## Quand on laisse un bébé pleurer

### Aérophagie

Le bébé avale de l'air, risques de douleurs et de problèmes de digestion.



Pression sanguine augmentée jusqu'à 135%.



### Augmentation du taux de cortisol (hormone de stress)

Sur la durée ou si cela arrive trop souvent : risque de genèse d'une cascade d'effets abîmant le cerveau en développement, notamment des problèmes d'apprentissage, de mémoire, d'attention et de régulation émotionnelle.

### Augmentation des globules blancs

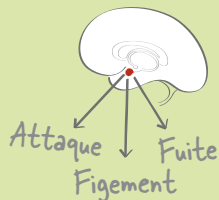
Augmentation quand le bébé crie puissamment, suggérant que le corps est en train de préparer une réponse de survie. Si cela se produit répétitivement, le système immunitaire souffre.

### Diminution de l'oxygénation

Baisse du taux d'oxygène dans le sang

### Activation du circuit de stress

Augmentation de la réactivité. L'enfant risque de devenir plus anxieux ou agressif.



### Excitation du nerf vague (ou pneumogastrique)

Sollicité excessivement, c'est lui qui fait vomir l'enfant quand il pleure trop. Ce nerf est impliqué dans de nombreuses fonctions dont la digestion et le transit. Il est aussi impliqué dans la régulation des sécrétions des glandes surrénales, du pancréas, de la thyroïde, des glandes endocriniennes.

### Épuisement des réserves d'énergie

Épuisement des réserves d'énergie dans les mouvements moteurs rapides.



Répondre le plus rapidement possible aux pleurs assure une meilleure santé physique et psychique, ainsi que de meilleures capacités de régulation du stress chez le bébé.

# Écouter son bébé, comprendre ses cris\*

Les pleurs d'un nouveau-né suscitent une forte anxiété chez ses parents et chez tout adulte. Ils nous poussent à intervenir, c'est leur fonction. Mais on ne sait pas toujours identifier ce dont le bébé a besoin.



Comment ne pas se sentir découragé(e) et épuisé(e) quand on n'arrive pas à calmer un nourrisson ?

	Réflexe	Signification	Solution
	Réflexe de succion	J'ai faim	Allaiter au sein ou au biberon
	Réflexe d'éructation	J'ai un rot coincé	Le placer en position verticale pour qu'il puisse faire son rot
	Réflexe du bâillement	J'ai sommeil	L'aider à s'endormir
	Réflexe d'expulsion des selles	J'ai des crampes dans les intestins, j'ai mal au ventre (gaz dans le bas ventre)	Choisir des positions qui le soulagent (son ventre sur notre avant-bras...)
	Réflexe physique de protection lors de saturation des sens	Je n'en peux plus	Prendre le bébé contre soi, respirer à son rythme... puis ralentir progressivement



Les pleurs des nourrissons de 0 à 4 mois ont une origine physique et non émotionnelle

\* Pour décoder les pleurs des bébés : // *pleure que dit-il ?*, Priscilla Dunstan, éd. JC Lattès et Marabout Poche. Priscilla Dunstan expliquant le décodage : <https://www.youtube.com/watch?v=Yf8d-t676z4>

\*\* À l'oreille, èèrh ressemble au bruit que nous produisons lorsque nous sommes un peu constipés et n'arrivons pas à déféquer.

\* Le vagissement est fort, aigu et alerte les parents d'un problème. En général, le cri s'accompagne d'une rigidité corporelle et de mouvements saccadés.

# Le sommeil

## À quel âge font-ils leurs nuits ?

Je mets les pourcentages que j'imagine :

3 mois

12 mois

24 mois

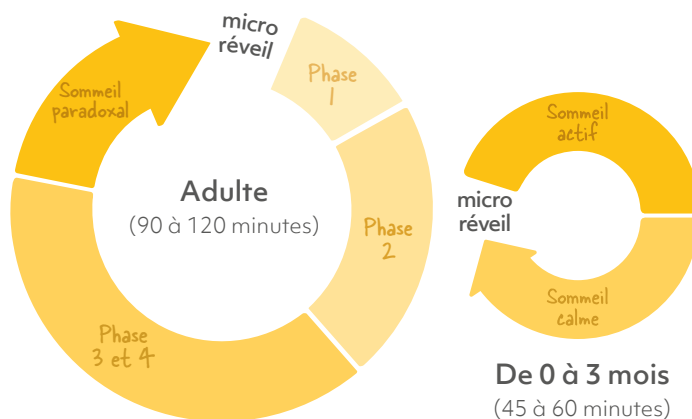
Un tout petit doit s'alimenter fréquemment pour maintenir son taux de sucre sanguin et grandir. Les réveils fréquents ont aussi pour fonction de maintenir la proximité de la figure d'attachement pour sa sécurité et s'assurer de sa vigilance.

**Phase 1 :** endormissement

**Phase 2 :** sommeil léger

**Phase 3 et 4 :** sommeil profond, ondes cérébrales lentes

**Sommeil paradoxal :** mouvements oculaires rapides, REM



Attention à ne pas confondre un moment de sommeil actif avec un moment d'éveil, sous peine de réveiller le bébé pour de bon.

Scientifiquement parlant, l'allaitement maternel et le cododo sont les seuls facteurs favorisant le sommeil. Les bébés qui têtent le plus fort, dorment mieux. Et téter le sein demande bien plus d'efforts que téter la tétine du biberon. La qualité de leur sommeil est donc meilleure.



Le lait maternel contient du L-Tryptophane...



...qui aide à dormir

Vers 2 mois, le sommeil calme devient plus profond...

...mais, vers 3 mois, il est plus léger !

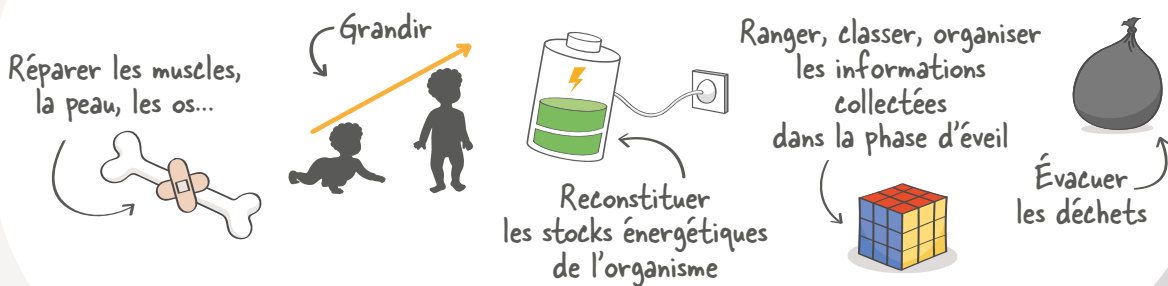
Après le 3ème mois, il ne rentre plus directement en sommeil REM. Il commence par du sommeil léger et donc un rien peut l'éveiller.

A partir de 4 mois, le rythme circadien commence à s'installer grâce à la maturation du noyau suprachiasmatique du cerveau, notre horloge interne.

Entre 7 et 10 mois, les 4 phases du sommeil sont en place, mais leur périodicité et leur durée diffèrent de celles d'un adulte.

## Pourquoi dort-on ?

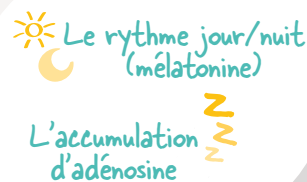
Dormir ne sert pas vraiment à « se reposer » mais à **se construire** et **se nettoyer**. La déconnexion des sens et l'immobilisation du corps permettent au cerveau de :



Le bébé se réveille, découvre le monde, apprend...  
Et s'endort pour intégrer !

## L'aider à s'endormir Respecter son rythme

Deux processus complémentaires concourent au sommeil  
On ne peut s'endormir que lorsque les deux pics de mélatonine et d'adénosine sont synchrones.



## Reconnaître les signes de la fatigue

Je coche les 7 signes :

- Gazouille
- Sa main va vers l'oreille
- Arc-boute son dos
- « Fait la comédie »
- Regarde dans le lointain
- Se tortille
- Baille
- Dit "Nèh"
- Dit "Aoh"
- Se frotte le nez
- S'attrape les pieds



Ne le coucher que quand il fait Aoh.  
Quand on sait respecter son rythme, ça change la vie !

## Instaurer un rituel

**Lire / Raconter une histoire**

**Danser**

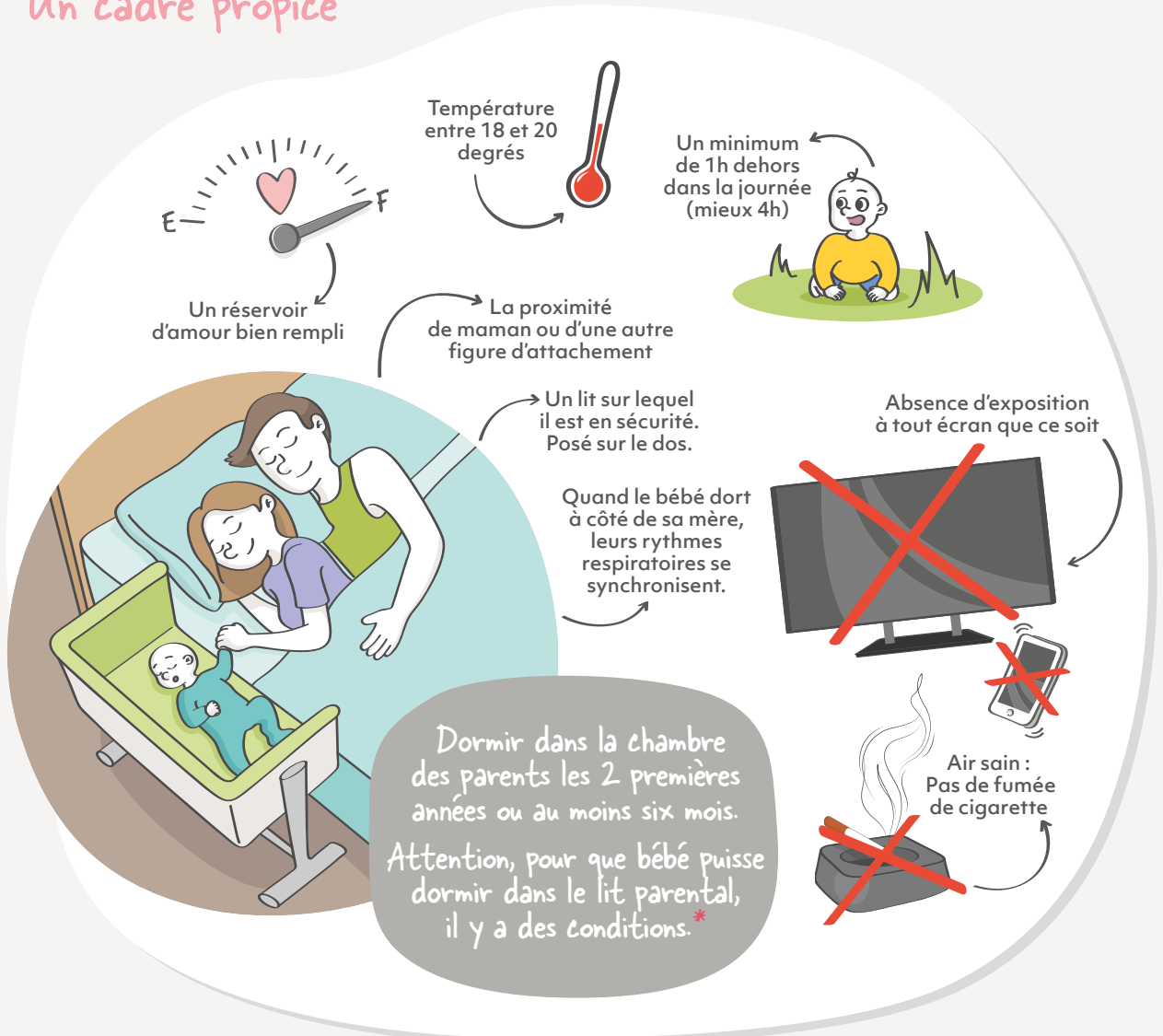
**Chanter**

Au clair de la lune...

Pour en savoir plus sur les variations du sommeil à chaque âge : *Dormir sans larme* du Dr. Rose Jové, éd. Les Arènes



# Un cadre propice



La nuit, les volets sont fermés. Le jour, pour la/les sieste(s), les volets restent ouverts.



26% dorment toute la nuit à 3 mois.



62% dorment toute la nuit à 12 mois. (Jusqu'à au moins douze mois, il est naturel de nourrir un enfant la nuit)



75% dorment toute la nuit à 24 mois.

\* Retrouvez les conditions du cododo sur le site [www.filliozat.net](http://www.filliozat.net).



# Bibliographie

Pour réparer son histoire personnelle :  
**IL N'Y A PAS DE PARENT PARFAIT JE T'EN VEUX JE T'AIME**  
d'Isabelle Filliozat, éd. Marabout



**AU COEUR DES EMOTIONS DE L'ENFANT**  
d'Isabelle Filliozat, éd. Marabout



Pour accompagner les séparations :  
**ELLE EST OÙ MAMAN ?**  
d'Elisabeth Pantley, Collection Parent+, éd. JC Lattès



Pour décoder les pleurs des bébés :  
**IL PLEURE QUE DIT-IL ? PARLER LE LANGAGE SENSORIEL DE VOTRE ENFANT**  
de Priscilla Dunstan, Collection Parent+, éd. JC Lattès et Marabout



**DORMIR SANS LARMES**  
du Dr. Rosa Jové, éd. Les arènes



**POURQUOI DORT-ON ?**  
du Dr. Matthew Walker, éd. La découverte



Pour se déculpabiliser :  
**MAMAN JE VEUX PAS QUE TU TRAVAILLES !**  
d'Isabelle et Anne-Marie Filliozat, éd. Dervy

**LE CODODO : POURQUOI, COMMENT ?**  
de Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau, éd. Jouvence

**FRÈRES ET SOEURS**  
d'Isabelle Filliozat et d'Eric Veillé, Les cahiers Filliozat, éd. Nathan



Pour allaiter avec bonheur :  
**MANUEL TRÈS ILLUSTRÉ DE L'ALLAITEMENT**  
de Caroline Guillot, éd. Fi!

