

Les Livres à lire pendant la grossesse

19 810226226



Danse Prénatale

Marque et concept déposés

Sonia Duchesne

<https://danse-prenatale.com>

sonia@danse-prenatale.com

0661440691

Introduction

Certains signes vous ont peut-être mis la puce à l'oreille. Vous avez fait le test de grossesse et voilà il est positif : vous attendez un ou des bébés !

Une multitude d'émotions et d'interrogations vous assaillent. C'est de la joie mêlée à de l'étonnement, de la peur... ce n'est pas rien de donner la vie!

En effet, Vous allez devenir maman ou papa.

La grossesse est un chamboulement, un volcan, un tsunami, une explosion,... C'est une expérience incroyable, unique.

Ils sont aussi mamans, papas, futures mamans,.. Ils ont choisi pour vous LE livre indispensable à lire. Et comme ils sont nombreux ça fait un petit panel des indispensables à avoir chez soi. Des livres sur la grossesse, l'accouchement, le point de vue du papa, l'éducation,... Un immense merci à tous les talentueux blogueurs qui ont participé à [ce carnaval d'articles](#).

Une sélection de 7 Livres affinée par une équipe d'experts en parentalité.

Effectivement, la littérature autour de la grossesse et de la parentalité est une source inépuisable, du coup il est difficile de faire des choix face à cette multitude de propositions. Je vous propose de vous aider grâce à une sélection des meilleurs livres pour cette période. Cette sélection n'est pas uniquement faite par moi, non , je suis entourée d'experts en parentalité pour la constituer.

C'est vrai pendant cette période on se pose mille questions ! Des questions sur l'avant, le pendant, l'après. Je suis à peu près sûre qu'avec ces livres vous aurez les réponses à la plupart de vos questions !! Top n'est -ce-pas? Et bien c'est parti !!!



1. Le cahier grossesse des paresseuses

Choisi par Justine du blog changetoninterieur.com

Bonjour à tous !

Aujourd'hui je vais vous parler d'un sujet assez différent de mon thème de blog, mais ça fait tout de même partie de ma vie !! Je vais vous présenter « le livre à lire pendant la grossesse ! »

1.Présentation !!

Ce sujet d'article m'a été proposé par Sonia du blog Danseprenatale.com, qui organise un événement inter-blogueurs sur le thème « Le livre à lire pendant la grossesse ».

Bien évidemment j'y participe et cela pour deux raisons :

Tout d'abord parce que, ce genre de sujet me pousse à sortir de ma zone de confort en vous parlant d'autre chose, mais aussi en vous dévoilant un peu de ma vie personnelle !:)

La seconde raison est que je trouve le de Sonia dans la Danseprenatale.com vraiment fascinant !

Aujourd'hui je vous fait part « DU » livre qui m'a suivi pour mes 2 grossesses ! Et que je faisais suivre partout ! « Le cahier de grossesse des paresseuses » !



Tout d'abord je suis tombée sur ce livre par hasard dans un espace presse ! J'ai feuilleté et je l'ai trouvé très drôle ! Donc je l'ai pris !

En rentrant à la maison je l'ai découvert, et là coup de cœur !

Son auteur d'une nature assez spontanée sur les petits bobos de la femme enceinte m'ont beaucoup fait rire !

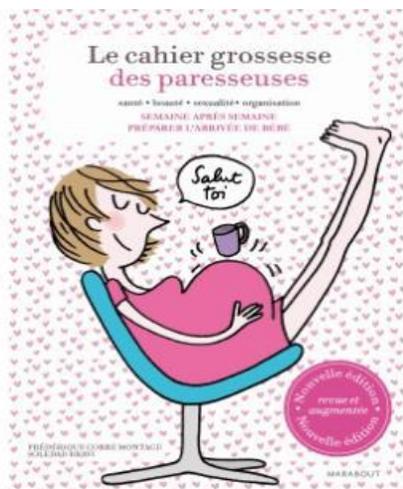
Ce cahier vous indique semaine par semaine les différentes étapes de votre grossesse !

Vous faites votre calcul de date dès le départ.... et là vous tombez dans le trou noir, une autre langue de semaine aménorrhée ou semaine normale ! Tout de suite vous êtes dans le bain !

Plusieurs catégories sont indiquées pour chaque semaine !

Les schémas et figurines sont exactement ce qu'il se passe la semaine indiquée ! C'est hallucinant d'être aussi bien calé sur le timing !

Tout y est les nausées, les papa heureux, les échographies, les petits bobos et les grosses questions à se poser !



2. Petite histoire du soir !!

Une petite histoire est raconté pour chaque semaine, avec tous les détails croustillants sur l'évolution de bébé.

On vous dit tout, sur les galipettes de votre bébé, sur son développement, ce qui est en train de se concevoir, c'est vraiment super intéressant.

La création de cette petite crevette devient tellement plus réaliste !

Il n'y a pas que des histoires sur le développement de bébé il y a aussi tous les changements du corps de maman qui sont notés !

On vous aide à comprendre les changements de votre corps mesdames et ça, ce n'est pas écrit dans tous les livres avec autant d'humour.

3. Mémo pour les têtes en l'air ! Pense pas Bête " !

Alors je dois vous dire que ce mémo m'a sauvé la mise de nombreuses fois !

La grossesse vous apporte de beaux trous de mémoires ! Vous planez même avec la gravité terrestre! Pas besoin d'aller dans l'espace, en apesanteur pendant 9 mois !

Si vous avez eu « le syndrome du neurone unique» (c'est à dire j'oublie tout!) le mémo est fait pour vous !

Il vous rappelle tous les rendez-vous importants, médecins, prises de sang, test, rendez vous des échographies, les déclarations auprès de la caf !



4. Des conseils testés !!

Les conseils pour partager avec papa les moments clés, les antidotes secrets contre les nausées, les solutions pour gérer votre poids tout y est, même les choses que vous n'auriez pas pensé !

5. Votre droit à la parole !!

Vous avez pour toutes les semaines une petite partie disponible pour vous exprimer ! Sur vos sensations, vos ressentis.. anecdotes, cela vous permet de garder des souvenirs de votre grossesse !

6. Ce que j'ai adoré !!

Ou plutôt ce que nous avons adoré avec mon conjoint, c'est d'avoir la taille, et le poids de bébé pour chaque semaine.

Semaine 6 : Taille 10 à 14 mm et Poids : 1,5 g

On à adoré !!

Et aussi les dessins avec beaucoup d'humour qui représente exactement la situation dans laquelle on est à ce moment du parcours !

C'est top !

Ce livre je le conseille à toutes mes amies ! Je suis fan fan fan ! Et j'espère que vous aussi !

L'essayer c'est l'adopter !

J'espère que vous avez apprécié cet article, n'hésitez pas à le partager: il peut être utile à d'autres !

Et surtout allez sur le blog de Sonia Danseprénatale.com

Justine Jean



2 "L'éducation positive"

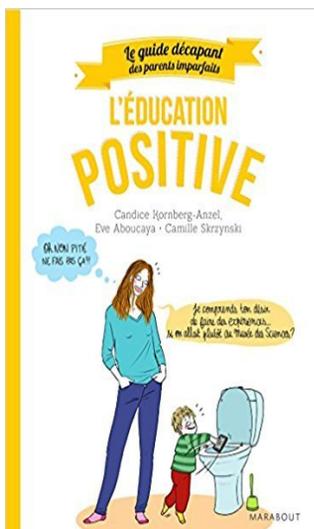
choisi par Chang du blog Parentalitezen.com

Je parle beaucoup de **parentalité** ici mais comme on le sait tous, il faut avant tout passer par la **grossesse** pour les futurs mamans. 9 mois que l'on peut vivre à 2, ça laisse du temps pour se préparer ! Ici je conseillerai un livre à lire pendant la grossesse dont j'ai déjà parlé. Je vous explique pourquoi. Cet article est une participation au carnaval d'articles de Sonia du blog danseprénatale.com.

Un carnaval d'article c'est quoi?!

C'est un évènement qui permet de regrouper plusieurs blogueurs et tout ça pour en faire profiter un maximum le lecteur. Sonia a choisi un thème : **"LE livre à lire pendant la grossesse"**. Le but est de faire participer plusieurs blogueurs, avoir plusieurs points de vue et vous fournir cette compilation gratuitement

Pendant la grossesse, je recommande un livre ludique sur la parentalité positive : [le guide des parents imparfaits \(éducation positive\)](#). C'est l'un des premiers livres que j'ai lu sur l'éducation positive et je trouve qu'il est parfait pour aborder toutes les notions nécessaires pour bien éduquer son enfant.



[Le guide des parents imparfaits : éducation positive](#)



Qu'est-ce-que apprend dans ce livre?!

Bah l'éducation positive on a dit ! **Fini les fessées, fini les violences verbales, fini les cris et autres punitions.** L'éducation positive vous permet de mieux comprendre votre enfant, de mieux vous connecter à lui et tout ça sans violence ! L'éducation positive vous permet de mieux comprendre votre enfant, de mieux vous connecter à lui et tout ça sans violence .

Pourquoi ce livre pendant la grossesse ?

Ayant eu une éducation stricte, je suis assez fier de ce que mes parents m'ont apporté finalement. Malgré tout, quand je repense à mon enfance je pense que j'ai dû avoir 1 ou 2 petits traumatismes. Sans rentrer dans les détails, je me dis aujourd'hui que **je peux faire différemment avec mon beau-fils** et ce livre m'aide beaucoup. Selon moi, tous les parents devrait s'initier à l'éducation positive, ça permet d'être tellement plus serein, et à votre enfant d'être tellement plus heureux. Je vais vous résumer quelques principes importants que vous pouvez appliquer dans la vie de tous les jours avec vos enfants.

Résumé de livre



Apprendre l'éducation positive pendant la grossesse

D'abord **le but de l'éducation positive** c'est :

Donner un cadre à vos enfants

Les responsabiliser

Leur donner le choix pour se sentir libre

Rendre vos enfants autonomes

Les écouter et leur donner la parole

Dans ce livre on apprend à fixer **des limites efficaces** :

Les limites doivent être cohérentes et fixées en coopération avec les enfants (les faire participer les poussera à les respecter).

On apprend également **le pouvoir des mots**. Sans s'en rendre compte, on pose des étiquettes à nos enfants. Malheureusement à force d'entendre qu'ils sont nuls, ils pourraient finir par y croire. On peut modifier notre vocabulaire.

Exemple : au lieu de dire "Mais tu n'as rien écouté!", on peut dire "Si jamais tu veux que je répète, dis-le-moi".

Ce livre vous apprendra aussi à **décrypter les émotions de vos enfants** et à y faire face. Une crise est souvent l'expression d'une émotion. En satisfaisant son besoin physiologique (manger, dormir, ...) ou affectif (être aimé, se sentir libre, ...) vous retrouvez une harmonie avec votre enfant, encore faut-il comprendre son besoin (c'est là que le livre entre en jeu hehe).



Ce livre donne également plusieurs **alternatives aux punitions**, nous explique pourquoi **les récompenses sont parfois une mauvaise idée**, ...

Bref **une vraie boîte à outils pour les futurs parents** ! En plus de ça vous avez pleins de supers dessins, le livre est écrit sur un ton humoristique, de quoi apprendre en se faisant plaisir

Une vraie boîte à outils pour les futurs parents.

Que l'éducation positive soit avec vous



3. Pour une naissance sans violence

Choisi par Natacha du blog heureux-sans-couches.com

Cet article participe au carnaval d'articles "Le livre à lire pendant la grossesse" proposé par Sonia du blog Danseprénatale.com.

Pendant ma grossesse, j'ai lu plusieurs livres.

Et ils m'ont tous paru indispensables.

Je voulais pratiquer [l'hygiène naturelle](#) avec ma fille, alors bien-sûr, j'ai lu tous les bouquins sur le sujet. Notamment « Sans couches, c'est la liberté » d'Ingrid Bauer. Je ne manque pas de le citer dans plusieurs de mes articles.

Je voulais aussi parler du «Concept du continuum». C'est un livre magnifique qui m'a plongé au plus profond de mon expérience de la maternité. Mais, j'ai déjà écrit un article sur ce livre en participant à l'événement inter-blogueurs « [Les livres qui ont changé ma parentalité](#) » du blog [Papa et Patron](#).

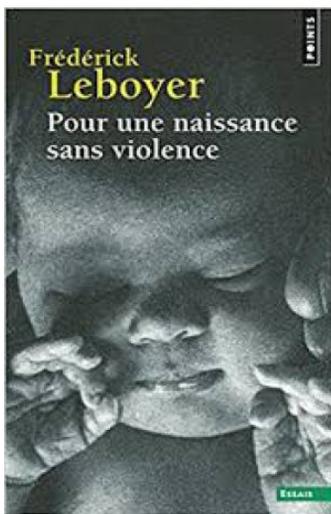
Aujourd'hui, je vais alors parler du troisième livre qui m'a le plus marqué pendant ma grossesse.

Pour une naissance sans violence

Tout est dans le titre. Enfin, oui et non.

C'est un tout petit livre de poche, qui ne paye pas de mine. Un nouveau-né en couverture vivant ses premiers instants « à l'air libre ».





J'ai su tout de suite que ce livre me plairait. Et pourtant, comme le dit si bien l'auteure de la préface, Yvonne Fitzgerald, j'apprends quelque chose de nouveau à chaque fois que je le relis. Et ça, je ne m'en doutais pas une seconde.

Les nouveau-nés crient en arrivant au monde. Et tout le monde est heureux dans l'assistance.

Et alors ? Qu'est-ce que ça a de si choquant ?

Frédéric Leboyer nous livre là le plus grand des secrets, à mon sens. Celui qui pourra peut-être changer l'humanité, si nous acceptons ses propos. Et de changer notre regard sur la naissance, et sur ces conditions.

Un gynéco transformé en auteur

Frédéric Leboyer a demandé sa radiation de l'ordre des médecins pour se convertir en écrivain.

Il affirme que c'est pour plusieurs raisons qu'il a fait cela, sans expliquer lesquelles. Moi, ce que je ressens dans ses propos, c'est souvent pas mal de dégoût pour la médecine moderne. Pour les 10 000 accouchements qu'il a réalisé certainement pas dans les conditions dont il parle dans ce livre. Ceux qu'il dit devoir « pratiquer »



Certes, c'est un ressenti. Je parle sans savoir.

Toujours est-il que ce qu'il veut maintenant, c'est bien clair. C'est devenu un homme de lettre, un photographe, un cinéaste et professeur de musique. L'art permet une autre manière de communiquer. Mais, comme pour chaque œuvre, nous autres, pouvons en donner plusieurs interprétations, sans pour autant être sûrs de ce qu'a voulu montrer l'artiste...

L'écrire pour le dire

Ce livre, après sa première édition, en 1974, a déclenché une avalanche. Puis, plus rien. Les gens se sont habitués, certainement.

Concernant les cris des nouveaux-nés, selon l'auteur, c'est la même chose. Les gens y sont habitués. C'est normal.

Le nouveau-né, lui, ressent tout et de manière très profonde, très forte, même.

Ce que le nouveau-né éprouve

Car, oui, il éprouve des choses en naissant.

Tout d'abord, il ouvre grand les yeux, alors même qu'il n'est pas entièrement sorti du corps de sa mère. Les lumières violentes qu'on lui braque dans les yeux sont insupportables. Il ferme donc fort les yeux et crie, pour faire savoir à qui veut bien l'entendre qu'il y a un problème.

Le fœtus entend tout depuis le 5e mois de grossesse. Mais, tout est étouffé par les eaux dans lesquels il grandit. Pourtant, au moment de sa naissance, il peut entendre fort « Poussez, Madame ! » et bien d'autres phrases encore !

Il sent par sa peau, aussi. Mais là, ce n'est plus la caresse et la chaleur du corps maternel. Non, on l'enveloppe de serviettes rêches. On le frotte fort. On le prend parfois sans douceur.





Couper le cordon

La séparation d'avec la mère se fait d'une part lors de l'expulsion, puis d'autre part lors de la fameuse « section du cordon ».

Là encore, Frédéric Leboyer s'interroge sur cette action émise beaucoup trop rapidement, à son sens.

Je ne peux que me ranger à ses côtés, et demander à l'ensemble des familles, des mères, du corps médical assistant à la naissance ou mettant au monde un nouveau-né de laisser le cordon battre jusqu'à sa dernière pulsation avant de le couper.

Le premier cri

Le nouveau-né le pousse bien, mais si nous attendons, il ne se passera plus rien ensuite. Le bébé se mettra doucement à respirer de lui-même, normalement, calmement et sans heurts.



Ce qu'il se passe à ce moment, ce que le bébé ressent, c'est une brûlure dans ses poumons qui reçoivent de l'air pour la première fois. La cage thoracique s'ouvre pour accueillir ce flot vivifiant, et permettre à ce petit être de vivre seul, par lui-même.

Pendant ce temps, certes court, mais qu'il est primordial de respecter, le cordon continue de battre pour amener encore de l'oxygène au bébé afin qu'il n'en manque pas.

Nous n'avons qu'à attendre, qu'à être là et à ne rien faire.

Pas évident, a priori.

Le facteur peur

On martèle tellement qu'un nouveau-né ne doit surtout pas manquer d'air. On le dit tellement et on parle tellement des conséquences désastreuses que cela peut avoir que beaucoup de parents, futurs parents, et membres du corps médical sont terrifiés par ce qu'il pourrait arriver. La peur de quelque chose, quand elle est mal dosée, peut être à l'origine d'un comportement inadéquat.

On peut accoucher dans l'eau sans problèmes. Le cordon continue de battre quelques minutes après la naissance. Le bébé ne suffoque pas, bien au contraire. C'est une naissance très douce. Le passage se fait en douceur, de l'eau à l'eau.

Si le bébé pousse un ou deux cris et qu'ensuite il s'apaise, tout va bien. C'est comme cela que les choses devraient se dérouler lors d'un accouchement normal. Il ne doit pas y avoir de sanglots, pas de cris forts, pas d'agitation intense. Le bébé ouvre les yeux rapidement quand tout se passe bien aussi. Ou alors c'est qu'il s'est endormi...

La naissance, une décision prise par l'enfant

Oui, c'est bien le bébé qui décide de naître. En fin de grossesse, il sécrète une hormone responsable du déclenchement du travail pour la mère. C'est bien parce qu'il ressent qu'il est trop à l'étroit, qu'il va manquer de place et donc mourir s'il reste là que le fœtus « décide » de sortir du ventre de sa mère.

Encore une fois, il est malvenu, sauf si la vie de la mère ou de l'enfant est en jeu, de déclencher un accouchement.



Les dimanches et jours fériés, ça n'existe pas encore pour les nouveau-nés !

Le corps, un fardeau pour le nouveau-nés

Il ressent pour la première fois la pesanteur. Le froid, la lumière, le bruit... Et en même temps, plus de limites. Plus rien ne retient ce petit corps. Il ressent une grande angoisse.

Alors n'ayons pas peur de le tenir tout contre nous, sur le ventre, et de le masser. Le prendre délicatement, oui, mais fermement.

Les nouveau-nés ont grand besoin de ressentir la force et l'amour dans les bras de leur mère, car c'est bien elle et seulement elle qui doit le tenir pour le moment.

Ou l'autre parent si la mère ne le peut pas.



Le baigner pour l'apaiser

Donner un bain au nouveau-né lui fait ressentir les mêmes sensations que celles ressenties durant la vie intra-utérine. Cela l'apaise. Tant de vide, c'est angoissant. Le poids de ce corps est si lourd ! Et puis dans l'eau, on n'a pas froid, on n'a pas chaud non plus. On entend mais pas trop fort. La caresse de l'eau est parfaite. Tout est idéal. Plonger tout doucement le bébé dans l'eau. Avec une lenteur faisant penser qu'il n'y a presque aucun mouvement.

Au sortir du bain, on procède avec la même lenteur qu'à l'entrée. On peut ensuite installer le bébé dans des langes chauds pour le sécher.

Le massage

L'auteur nous fait aussi remarquer à quel point masser un bébé dès sa naissance est important. Il ne s'agit pas de le caresser ou de le frotter. Non, il s'agit bien de masser. Toucher la peau du bébé avec un geste profond, sûr, serein, et rassurant. Soyez en pleine confiance quand vous le faites. Ou ne le faites pas.

Dans la pratique de mon métier d'esthéticienne – je l'étais avant d'être assistante maternelle (AM) -, j'ai été amenée à masser beaucoup de gens. Et en tant qu'AM, j'ai massé quelques enfants, mais bien moins que d'adultes.

Une chose est certaine, on ressent énormément de choses sur l'état physique et émotionnel de la personne massée pendant le massage. On influe sur ces choses aussi, même si bien-sûr, en tant que tels, on ne peut influencer consciemment et volontairement sur l'état physique du massé. Seuls les masseurs kinésithérapeutes et/ou ostéopathes peuvent interférer avec cet état.

Toucher c'est ressentir. Masser c'est donner. Et c'est prendre aussi. Alors pour que cet échange se fasse dans les meilleures conditions, soyons sûrs de nos gestes. Restons calmes et sereins. C'est un moment de détente où une respiration lente et profonde sera votre meilleure alliée.



La naissance de ma fille

Pendant ma grossesse, j'aurais voulu que mon mari prenne notre fille en premier dans les bras quand j'accoucherai. Au moment de vérité, il ne l'a pas senti, alors je l'ai naturellement prise dans mes bras pour la sortir entièrement de mon corps et l'ai allongée à plat ventre sur mon abdomen. Là, pour me montrer que tout allait bien peut-être, elle a fait pipi et caca.

Je ne me souvenais plus de tout ce que j'avais lu pendant ma grossesse. J'étais ailleurs et bien fatiguée par cette épreuve. Mais, oui, tout s'est passé comme décrit dans ce livre, et nous avons fait cela avec beaucoup de naturel. La preuve que lorsqu'on laisse les choses se dérouler naturellement, sans intervenir, nous avons les réactions adéquates.

Je n'ai eu de cesse de demander, plusieurs fois après, et même bien après mon accouchement, à mon mari, si notre fille avait pleuré. Je le lui ai même redemandé pendant la rédaction de cet article, car je ne me souviens plus de ça.

« Elle a émis un petit cri, et ensuite elle était tranquille » m'a-t-il dit.

Je me souviens qu'il s'est penché vers elle pour lui dire bonjour et lui souhaiter la bienvenue en ce monde. C'est là qu'elle a tété son nez. Je l'ai [mise au sein](#), peu après

Natacha



4. "Mode d'emploi de mon bébé"

Choisi par Evan du blog papa-et-patron.fr

Quel livre lire quand on est enceinte ? Quel est ce livre qu'il faut lire à tout prix quand bébé est en train de grandir dans son ventre ? Et bien, je vais vous surprendre, je suis un papa, je ne sais pas ce que c'est être enceinte. Je vais pour une fois parler pour les futurs papas. Avez-vous lu "Mode d'emploi de mon bébé : Conseils de dépannage et instructions de maintenance pour la 1e année d'utilisation" ?

Je participe à un événement interblogueurs, lancé par Sonia, de Danseprénatale.com. Elle nous pose la question du Livre à lire durant la grossesse.

Etant un homme, j'ai préféré apporté ma vision de père, (et donc du futur père que j'étais).

Le bébé, un produit comme les autres

Pour me préparer à l'arrivée de bébé, j'ai reçu ce livre : Mode d'emploi de mon bébé.

Quel ne fut pas mon plaisir d'avoir entre mes mains un livre qui décrivait mon futur enfant comme un produit. Alors, oui, sur le coup, ça peut paraître très étrange : comment ça, un petit être, un bébé choubinou, comment peut-on voir en lui qu'un produit à entretenir ?

J'ai ... tout de suite adhéré !



Quand on achète un pc, un smartphone, une télé, un aspirateur, ou bien un grille pain, on a toujours un mode d'emploi.

Et bien que tout le monde ne lise pas le manuel d'utilisation, il m'arrive de le faire (et j'avoue, si si j'avoue, je lis de plus en plus le manuel d'utilisation ... surtout depuis ma période : montage de meuble IKEA ...)

Or, quand on achète un bébé ... euh non, pardon, quand on attend un bébé, on se demande s'il existe un manuel aussi, un mode d'emploi pour bien faire fonctionner ce petit être.

J'ai donc reçu le livre Mode d'emploi de mon bébé, pour bien me préparer à savoir utiliser ce nouveau produit qu'est le bébé.

Des chapitres bien pensés

De l'installation à domicile, en passant par l'entretien général, ou bien l'alimentation et le mode veille, ainsi que la maintenance générale et les procédures d'urgences, tout est pensé et décrit pour que nous, futurs parents, nous nous sentions à l'aise lorsque l'on recevra notre bébé, à domicile.

L'avantage en plus ici, c'est que j'ai eu le mode d'emploi avant d'être livré de mon nouveau produit.

Tout le monde n'a pas cette chance !

Des illustrations très pragmatiques

Il faut le dire, aller je me lance : certains modes d'emploi, qu'on reçoit avec le produit qu'on achète, sont illisibles. On se demande bien qui a pu faire les schémas.

On se dit alors : ahh lala ces ingénieur-e-s, ils sont trop dans leur monde. (ça ne vous fait pas ça, vous aussi ?!)

Et dans ce mode d'emploi pour notre enfant, je m'attendais à ce type de schémas incompréhensibles.

Il n'en est point !



Avec des couleurs sobres, des dessins très bien faits, clairs, on comprend tout de suite comme se sortir de situation aussi compliquées (lorsqu'on est jeunes parents) que :

porter son bébé, grand ou petit,
donner la tété au bébé,
faire prendre le bain à bébé,
prévoir des cas où bébé s'étouffe (heureusement ça n'arrive pas souvent, oufff)
C'est un régal de clarté !

Des conseils utiles, prodigués par un pédiatre

Le Docteur Louis Borgenicht nous apporte plein de conseils, qu'on cherche toutes et tous à connaître avant d'avoir son bébé.

Toutes ces questions qu'on se pose tout le temps ont enfin des réponses !

Comment nettoyer les oreilles de bébé ?

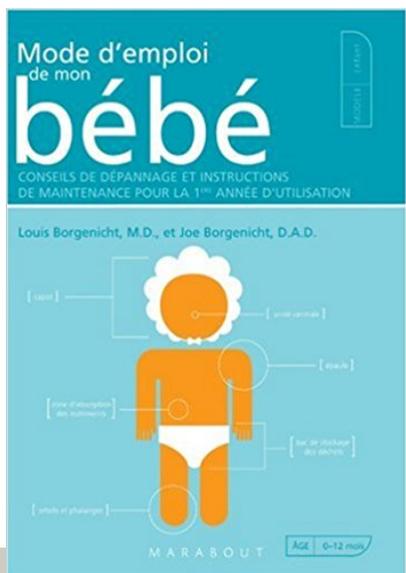
Comment soigner l'érythème fessier ?

A quelle hauteur je mets l'eau du bain ?

Quelles sont les meilleures positions pour allaiter, donner le biberon à bébé ?

De là à dire qu'il n'y a plus besoin d'aller poser des questions techniques au pédiatre de notre enfant (quand il-elle sera né-e), il n'y a qu'un pas.

C'est toujours tout de même réconfortant de pouvoir échanger avec quelqu'un, n'est-ce pas ?



Une vraie valeur lors de la naissance de bébé

Ce livre prendra toute son importance, et révélera toutes ses valeurs, une fois la naissance de bébé.

Mais déjà, durant la grossesse, on peut avoir des réponses simples, claires, sans jugement, sur des étapes clefs pour notre futur enfant.

C'est très rassurant !

Une épine du pied enlevée, grâce à Mode d'emploi de mon bébé

Alors profitez du livre Mode d'emploi de mon bébé, c'est vraiment un régal, un plaisir. Et même temps ça rassure, ça reconforte.

Il existe bien des choses que l'on peut toutes et tous connaître pour bien s'occuper de son enfant.

Ce livre ne parle pas éducation (positive, montessori, en pleine conscience, ludique, ...), non.

Non ce livre est très technique, il apporte des faits, et uniquement des faits.

Avec un côté rassurant, on peut consulter et reconsulter ce livre à volonté.

Suivant les moments, les questions, et la vie de bébé, on aura matière à s'interroger, à s'améliorer !

Ce livre n'est pas conçu comme un roman : on peut lire un chapitre ou un autre, et y revenir plus tard.

En bonus : Comment traumatiser votre enfant

J'ai également lu un livre que j'ai adoré : Comment traumatiser votre enfant. 7 Méthodes pour en faire un être inadapté mais génial.

Je sens que je vais en traumatiser plus d'un qui lit cet article, non ?

Aller, tant pis, j'assume !

Ce livre est à lire avec une bonne dose d'ironie. Une fois passée la surprise et l'intrigue du titre, j'ai adoré lire ces 7 méthodes infaillibles.

A l'opposé du premier livre Mode d'emploi de mon bébé, qui se veut technique, sans jugement, sans notion autour de l'éducation, ici, on parle vraiment de **méthodes d'éducation** pour faire de votre enfant un enfant génial (selon le titre du livre).



Déterminer son profil de parent traumatisateur

Ce livre va à l'encontre de beaucoup de blogs, sites, livres que l'on peut trouver aujourd'hui :

Non, nous ne sommes pas parfaits, et nous ne serons jamais parfait dans l'éducation envers nos enfants.

Comment traumatiser son enfant va même plus loin : il nous montre que nous sommes tous, consciemment ou non, des traumatisateurs.

Nous allons toutes et tous faire souffrir nos enfants, alors autant le faire bien, non ? (ironie, une nouvelle fois)

Alors quel est son profil ?

Saurez-vous choisir entre :

le dictateur,
l'humiliateur,
l'ambitieux,
le narcissique,
le copain,
le négligent,

ou bien l'indulgent ?



A l'encontre de la mode

Ce livre va vraiment à l'encontre de la mode qu'on connaît aujourd'hui autour de la parentalité positive, consciente, ...

Il m'a permis de faire baisser la pression, un peu, sur tout ce que l'on s'imagine devoir bien faire quand on va être parent, éduquer son enfant. Lorsque j'ai reçu ce livre, c'était il y a plus de 4 ans.

Je n'étais pas encore conscient de tout ce que pouvait apporter ces styles d'éducatons où l'enfant a une vraie place.

Et malgré tout, même encore aujourd'hui, je pense que ce livre a encore sa place !

Nous ne pouvons pas être parfait, c'est impossible.

On fait de son mieux, on se prépare, on s'imagine telle ou telle chose avant d'avoir un enfant, et tout est chamboulé quand vient la naissance, et les premières semaines, mois, de son enfant.

En poussant jusqu'à l'extrême des stratégies (dixit le livre) d'éducation, nous pouvons voir les effets délétères d'une mauvaise éducation.

Nous pouvons aussi nous préparer à des possibilités, des travers de notre éducation (quel qu'elle soit). C'est une sorte de frontière que l'on ne devra jamais dépassée.



Pour les papas, et les mamans

Vous l'aurez compris, ces 2 livres sont à mettre entre les mains des papas et des mamans. Pas de différence.

Culturellement, on veut nous faire croire que les hommes sont plus pragmatiques, plus techniques, et les femmes plus sentimentales, moins ironiques.

Culturellement, sans doute. Mais est-ce vraiment le cas ? Laissons les femmes, et les hommes décider, non ?

Et vous, quel a été le livre que vous avez lu durant votre grossesse, ou celle de votre femme ?



5. Accouchement, naissance. Un chemin initiatique

Choisi par Marie du blog lavoiedelafamille.com

La grossesse et l'accouchement sont des moments riches et complexes dans lesquels nous avons besoin d'être éclairée, guidée et nourrie sur tant de plans et de points qu'il faut souvent plusieurs sources pour nous abreuver.

Etant donné que le temps est un ami précieux et malheureusement pas toujours disponible, il est intéressant d'être bien orienté vers les lectures qui seront le plus à même de nous apporter ce dont nous avons besoin. Et vu que chaque femme a des besoins différents dans sa vie et dans cette période qu'est la grossesse, il est important qu'elle ait à disposition un choix à la fois large et éclairé des différentes sources auxquelles elle peut s'abreuver.

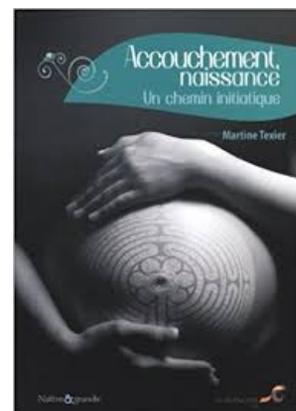
Dans cette optique, cet article s'inscrit dans le carnaval d'article organisé par Sonia Duchesne du blog danse-prenatale.com sur le thème : « LE livre à lire pendant la grossesse. »

Le livre dont j'ai choisi de parler aujourd'hui est « un des livres » qui m'a le plus apporté pendant ma propre grossesse : *Accouchement, naissance. Un chemin initiatique*.

Un ouvrage de la collection Naître et grandir des éditions Le souffle d'Or écrit par Martine Texier et préfacé par Michel Moss et Yves Mangeart.

Un livre à lire dès les 6 mois de grossesse et jusqu'à la veille de la naissance.

(Pour celle qui aurait envie de s'y mettre plus tôt, l'auteure a écrit un premier livre nommé "l'attente sacrée" portant davantage sur l'ensemble grossesse... Ca vaut le coup de lire les deux, parole de lectrice !) Je le conseille vivement à toute femme désirant amener une dimension initiatique dans la perspective de son accouchement.



De la théorie à la pratique

Martine nous y dévoile des techniques à la fois simples, profondes et puissantes pour aller à la rencontre de notre corps de femme et de mère en devenir. Elle nous transmet également des réflexions et enseignements « haute voltige » pour aller au delà de nos peurs, entrer en contact avec notre potentiel de puissance créatrice et vivre cette naissance comme une profonde expérience initiatique. Que demander de plus ?

Aussi je vous encourage grandement à lire ce livre de manière détaillée pour pleinement bénéficier de la portée de son message et aussi de la multiplicité de ses exercices guidés !

Pour ma part, ses enseignements et méthodes viennent résonner en profondeur avec ma manière d'appréhender l'enfantement et d'accompagner les femmes dans la préparation et le vécu de ces expériences sacrées que sont l'accouchement et la naissance.

Je vous proposerai donc dans cet article un mariage entre l'essence de ce que nous propose Martine Texier et ma propre façon de m'en saisir et de l'expérimenter.

La dimension de passage

La vie est une succession d'étapes, de passages. Notre arrivée dans ce monde en est le premier. La mort en est le dernier. Notre vie toute entière sera ponctuée de petites étapes ou de grands passages dont celui de donner naissance, de laisser la vie naître au travers de nous.

L'importance du chemin

L'enfantement est un processus dont nous sommes actrice mais qui est aussi plus vaste que nous. Comme le disent certains sages, l'important n'est pas simplement le but, c'est aussi le chemin.

L'hyper médicalisation actuelle ne prend pas toujours en compte l'importance du chemin dans l'acte de donner naissance. Bien sûr, le fait que l'enfant naisse et entre dans la vie aérienne est un moment extraordinaire et c'est la destination de ce grand voyage qu'est l'accouchement. Mais le principe et la richesse du voyage est justement dans tout ce qui est vécu en chemin.

Offrons nous le cadeau de vivre notre grossesse pleinement à chaque étape, d'en vivre les cadeaux et les transformations tout le chemin durant. Offrons nous le cadeau de vivre notre accouchement comme une opportunité d'ouverture et de transcendance sans pareil et la naissance comme l'éclat du grand appel à la vie.



A la découverte de notre corps

Martine Texier nous emmène à la rencontre de notre corps. Une invitation à connaître de manière précise et ressentir de façon fine les zones clefs dans cette grande traversée qu'est la naissance.

Le bassin, l'utérus, le col, le vagin, le périnée : un espace complexe au carrefour physique et énergétique de notre corps dont les différentes zones correspondront aux différentes étapes de l'accouchement. La porte d'entrée du grand bassin, la porte du col de l'utérus, la porte de sortie qu'est le petit bassin et l'ouverture finale par le périnée.

Elle nous accompagne dans la découverte de ces zones de notre corps que nous ne connaissons que trop peu et qui sont pourtant les pièces maîtresse du grand théâtre de la naissance. Elle nous invite à les percevoir comme une succession de portes à ouvrir tant sur le plan physique que sur le plan mental et énergétique.

Dans cette optique, elle nous propose toute une série de respiration, postures et mouvements. Des outils simples pour tonifier, ouvrir, fluidifier, entretenir la mobilité, trouver son centre et être connectée avec notre corps dans ce changement permanent. Des respirations pour se régénérer, réinvestir l'espace abdominal, trouver force et apaisement.

Ces pratiques sont destinées à amener plus de sérénité, plus de confiance en nous, en notre corps et dans le grand processus de la vie qu'est la naissance.

Elle nous amène à investir pleinement cette zone sacrée qui est notre base tant physique qu'énergétique. En effet, habiter cet espace du bas du ventre et du périnée nous reconnecte à notre énergie vitale, à notre centre de force, notre « haras » et à proposer ainsi à notre enfant un espace physique et énergétique d'autant plus propice à sa construction.

Connexion à la terre et au ciel

Dans la lignée de la pratique du yoga qu'elle enseigne depuis plus de trente ans, Martine Texier nous partage la richesse de se connecter à la Terre et au Ciel. Par la respiration et les visualisation, cette connexion à « l'au-delà de nous » permet de nous ressourcer en profondeur et d'être porté par la vie, par l'énergie.

Dans cette dynamique terre-ciel, l'auteur nous propose la pratique de la respiration de la vague : un flux qui parcourt le corps de la terre vers le ciel (des pieds à la tête) à l'inspir et du ciel à la terre (de la tête au pied) à l'expir. Une respiration à la fois très simple et très puissante !

Je vous invite à le pratiquer autant que vous le souhaitez en accompagnant simplement le flux d'énergie qui circule librement et naturellement en nous et ce même si vous n'êtes ni enceinte, ni entrain d'accoucher d'ailleurs. Cela vous apportera apaisement, force, connexion spirituelle. Vous trouverez tout au long de son livre une série d'exercices et de postures divers et variés.



La vague et le rocher

Dans la thématique de « la vague », l'auteure évoque que pour se laisser aller à être pleinement la vague pendant notre accouchement (et ce même si la météo marine de notre accouchement annonce une tempête) il est important que nous ressentions qu'il y a un rocher. Fixe et stable pendant la tempête, ce rocher sera un repère, une ressource.

Ce rocher, nous pouvons le développer en nous en contactant dans notre yoga cette sensation de profonde stabilité intérieure quelque soit les mouvements extérieurs, les perturbations et les sensations, aussi fortes soit-elles. Cette stabilité s'acquiert en ressentant notre centre et aussi en nous sentant porter par cette énergie Terre-Ciel qui nous traverse.

Ce rocher pendant l'accouchement peut aussi être incarné par notre accompagnant, le père (si tel est son choix d'être présent à la naissance). Au-delà des outils divers et variés qui sont à sa disposition, il est question ici de présence, d'être l'axe, le roc dans la tempête. D'être cette main posée, présente, sur laquelle on peut compter dans cette incroyable traversée qu'est l'accouchement, d'incarner le rocher, la stabilité, la présence.

La relaxation, un chemin initiatique

Apprendre le lâcher-prise, se laisser s'abandonner pour mieux traverser.

Il est dit qu'un accouchement réussi est la combinaison de la qualité des contractions et de la qualité de la détente entre les contractions. Pourtant, il ne nous est pas toujours facile si l'on n'en a pas l'habitude (ou si notre accouchement est d'une grande intensité) de nous laisser aller pleinement à la détente entre les contractions. Et c'est pourtant une clef capitale !



Vers un accouchement sans peurs

Parce qu'elles sont souvent là et qu'elles peuvent être des résistances coriaces et entravantes, il est important de pouvoir connaître ses propres peurs, de les reconnaître et développer des outils pour les désamorcer.

C'est cela que nous offre Martine Texier dans un des chapitres de son ouvrage. Elle y développe des clefs pour aller vers un accouchement sans peur : l'acceptation, le retour en soi, l'enracinement, le contrôle des pensées, le stop des pensées, la présence, le fait de passer à l'action et d'être pleinement à ce qui entraine de se vivre, d'être présente à son corps, à son vécu et de plonger dans le grand processus.

La douleur

Ne pas la subir, ne pas résister, l'atténuer.

C'est aussi pour traverser et atténuer cette douleur que Martine Texier nous invite à pratiquer différentes respirations, relaxations et moyens de détente. Elle aborde dans son livre la dimension de l'enracinement, l'attitude de témoin, les différents niveaux de conscience et le fait de « sentir plutôt que de penser ».

Ce dernier élément est une clef capitale transmise par tous les praticiens engagés dans l'accompagnement de l'accouchement physiologique.

« Sentir plutôt que de penser », c'est lâcher notre mental, notre néocortex (centre cérébral de la réflexion, de l'intelligence, du contrôle) pour vivre l'accouchement en étant connecté à notre cerveau reptilien, primitif, C'est se laisser être instinctive, en plongeant dans la sensation et en ouvrant toujours davantage pour laisser le grand processus physiologique se faire. Car même s'il est important de connaître son corps, **dans l'accouchement c'est le corps qui sait et pas la tête !**

Vous trouverez aussi dans ce livre des **moyens pour dépasser cette douleur et utiliser cette puissante énergie de l'accouchement au service de votre transformation intérieure**. L'auteure vous invite à mettre en pratique toutes ces notions dans votre vie de tous les jours et notamment à s'entraîner avec les petites douleurs du quotidien.

Personnellement, mes séances de shiatsu maternité ou mes rendez-vous chez l'ostéopathe pour préparer le bassin à l'accouchement furent des occasions, parmi d'autres, d'appivoiser ma manière de recevoir, de percevoir la douleur en me connectant à la respiration, en ouvrant, en diffusant et en ayant l'expérience corporelle que la douleur n'était pas forcément synonyme de souffrance.



Les respirations, nos alliées pendant l'accouchement

Au-delà des célèbres « respiration du petit chien », « respirez bloquez » et autres grands classiques des respirations de préparation à la naissance qui se centrent souvent sur la phase finale d'expulsion, Martine Texier nous propose des respirations tout au long du travail.

Elle nous indique des respirations propres à nous aider pendant les contractions (sa fameuse respiration de la vague). De nombreux exercices extrêmement bien développés dans son livre proposent des respirations tout à fait adaptées aux moments de détente entre les contractions (respirations abdominales, vaginales ou de l'utérus).

Que faire quand « ça nous dépasse » ?

Quand « ça nous dépasse » ou que l'on pense que l'on ne va pas « tenir le coup », des clefs sont encore là pour nous :

-La liaison à l'infini

Une pratique qui parlera aux adeptes de méditation.

Pour les autres, je ne peux que vous conseiller d'intégrer la pratique de la méditation dans votre vie, dans votre grossesse. En plus de tous les nombreux bienfaits que cela pourra vous procurer, cela vous permettra aussi d'avoir accès lors de votre accouchement à cette clef si puissante et qui est là, quoi qu'il arrive : celle de la « liaison à l'infini. »

-Trouver du sens

Le fait de donner du sens à ce grand processus qu'est l'accouchement permet de l'accueillir malgré les sensations et les difficultés. Comprendre le sens du travail, savoir que la douleur est là pour nous aider à ouvrir là où il y en a besoin, ressentir ce besoin d'aller vers une expansion de la conscience. Sentir de tout son être l'appel de la vie, l'arrivée de l'enfant. Tout cela donne du sens à ce qui nous arrive et ce sens nous donne la force de plonger et d'aller avec le courant. Appel à la vie.

L'accouchement : Une profonde expérience de transformation

L'intensité de la naissance nous offre une opportunité de transformation immense. Martine Texier nous amène à reconnaître l'intensité et le rythme des contractions comme des « puissants mouvements d'énergie qui bouleversent en profondeur l'état de la femme et l'aident à changer de niveau de conscience. »



Selon elle, « l'intensité de la naissance est donc une bénédiction : elle permet de passer d'un état ordinaire à un état « extra-ordinaire » : elle atteint à la dimension d'initiatrice de la Vie. » Cela nécessite de changer son regard et sa façon d'aborder l'accouchement et la naissance. Cela nous donne de quoi méditer.

Quelques mots pour conclure

Plus qu'un livre, « Accouchement, naissance, un chemin initiatique » est une véritable préparation à l'accouchement ! Tout au long de cet ouvrage, l'inspirante Martine Texier nous redonne les clefs pour être actrice de chaque étape du chemin vers la naissance de notre enfant.

Nous aurions aimé avoir un support audio pour se laisser guider dans les visualisations. A défaut, nous vous invitons à trouver une personne ressource qui puisse vous guider en lisant les exercices ou à vous enregistrer au préalable pour être votre propre guide...

A vous de vous en saisir en vous appropriant les différents exercices en fonction de ce qui nous convient. Car si ce livre est d'une grande richesse il est aussi d'une grande souplesse. Il ne s'agit pas ici d'une méthode figée à appliquer à la lettre. Chacun pourra venir y picorer ce qui lui plaît.

Mais, si je peux vous donner un conseil, picorer autant que vous le pouvez 😊

Et si, avant de vous lancer dans la lecture, vous nous partagiez ce qui vous touche le plus dans cette vision de l'accouchement ?

Marie



6. L'éveil de votre enfant

Choisi par Coralie du blog les6doigtsdelamain.com

Le premier livre d'éducation que j'ai vraiment lu, c'est celui-ci : *L'éveil de votre enfant*, de Chantal de Truchis-Leneveu, il y a déjà 15 ans de cela !

faisait donc un moment que je voulais en faire ici un bref résumé, et que, prise pas autre chose, ce résumé restait en bas de ma liste.

Je saisis aujourd'hui l'opportunité du carnaval d'articles (c'est à dire un thème traité à la fois par plusieurs blogueurs) lancé par Sonia, du blog Danseprénatale.com sur le thème "LE livre à lire pendant votre grossesse".

Si je n'ai pas lu ce livre à proprement parler pendant la grossesse, je l'ai lu lorsque mon aîné avait tout juste quelques mois, et il m'a énormément apporté.

En particulier, sur le thème de l'autonomie.

En avant-propos, l'auteur, Chantal de Truchis-Leneveu, explique que le fondement de ce qu'elle présente dans son livre découle des principes observés et décrits dans la pouponnière de Loczy. Je sais que cet exemple de Loczy est aujourd'hui présenté aux psychologues et autres professionnels de la petite enfance, et c'est pourquoi je le précise ici.

Principe fort : l'enfant est acteur de son développement.

Afin que vous ayez une meilleure idée du contenu du livre, en voici le sommaire :

Chapitre 1 : Découvrir un bébé

Chapitre 2 : Les soins quotidiens, moments privilégiés d'échange

Chapitre 3 : Le temps éveillé ou la liberté de mouvements et d'activités

Chapitre 4 : Les jouets et les aménagements

Chapitre 5 : Le droit à l'émotion

Chapitre 6 : L'apprentissage de la réalité et de la vie sociale

Chapitre 7 : Séparation, histoire de toute vie humaine

Chapitre 8 : Accueil, mode d'emploi

Chapitre 9 : Et pour nous les parents ?



Tous les chapitres sont intéressants, en particulier parce qu'ils invitent à un nouveau regard sur l'enfant, à plus d'écoute et d'échange.

En reprenant ce livre, que je n'ai pas lu depuis des années, je suis surprise d'y voir toute une partie sur le droit à l'émotion. Et en particulier ce sous-titre, qui me semble si important aujourd'hui : "Parler ne supprime pas la difficulté". Ainsi, l'auteur encourage à [l'écoute de l'émotion, à son acceptation](#), principe même de l'éducation positive. L'avais-je compris à l'époque ?

De la même manière, je trouve dans le chapitre 6 une présentation brève de "Trois conceptions de l'éducation" :

Penser que l'on doit dresser l'enfant

Penser que l'on a à aider l'enfant à comprendre le pourquoi des exigences

Adopter le laisser-faire

Quel lien fort entre cette liste d'options, et le positionnement de la

[parentalité positive, ni autoritarisme, ni permissivité](#) ! Même si ce livre ne développe pas complètement les principes de parentalité positive, nous voyons bien que nous y sommes déjà un peu ! Je comprends que ce livre m'ait tant parlé à l'époque.

Mais ce que j'ai le plus retenu de ce livre, ce que j'ai le plus appliqué, c'est tout ce qui touche à la liberté de mouvements, et aux activités.

Dans ses premières années de vie, l'enfant développe sa motricité de manière époustouflante. Et nul besoin pour cela de l'y encourager. En revanche, il est bon de ne pas l'entraver.

J'ai retenu ainsi deux principes fondamentaux :

1- **ne pas mettre l'enfant dans une position qu'il ne maîtrise pas** (assis sur un canapé coincé par des coussins, posé sur une balançoire...)

2- **ne pas le mettre en position de dépendance de l'adulte dans ses mouvements**

Deux exemples concrets pour illustrer ce dernier point, qui pour moi est fondamental puisqu'il relève autant du développement que de l'autonomie de l'enfant :

Le toboggan

Tout d'abord comme l'explique Floriane dans

[son article sur l'autonomie du tout petit, dans la partie sur la motricité libre](#), nul besoin de mettre l'enfant sur le toboggan avant qu'il soit capable d'y monter. Ce n'est pas que l'enfant ne l'apprécierait pas, mais il serait alors dans une relation de dépendance totale par rapport au parent : impossible de renouveler l'expérience sans l'adulte.



Or, l'enfant est tout aussi content de développer sa motricité en apprenant à monter sur la première marche du jeu, à passer le pont, et lorsque, enfin, il saura monter seul jusqu'en haut du toboggan, son bonheur à le descendre en sera décuplé, et alors, vous pourrez vous réjouir pour lui de le voir remonter, seul et capable, pour recommencer !

La marche

Lorsque nous expliquions que nous ne voulions pas prendre les mains de notre fils pour l'aider à marcher, les gens nous regardaient comme des extra-terrestres... Et c'est bien dans ce livre que j'ai lu cette idée. En fait, l'enfant a déjà bien à faire en apprenant à se mettre debout seul, en apprenant à passer les obstacles à 4 pattes, à descendre les escaliers à reculons, etc... Il se mettra à marcher lorsqu'il sera en mesure de marcher, simplement.

Je ne sais pas bien ce qui nous pousse, en tant que parent, à vouloir accélérer cette étape. Une fierté mal placée ?? Pourtant, nous n'encourageons pas la marche ainsi, au contraire, car l'enfant développe alors de mauvais appuis en se pendant à nos doigts, en plus d'une totale dépendance tant que cette étape n'est pas terminée.

L'avantage de cette indépendance :

Comme mes enfants n'allaient que là où ils pouvaient aller seuls, ils ont pu seuls découvrir leurs limites. Lorsqu'ils montaient quelque part, je n'avais pas peur. Je savais qu'ils avaient pris les bons appuis, qu'ils avaient confiance en eux-mêmes, qu'ils maîtrisaient ce qu'ils faisaient.

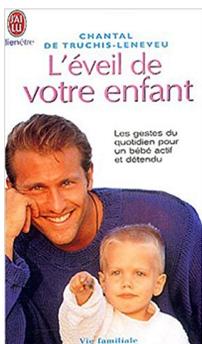
Et même plus tard, nous avons gardé ce principe : si mon fils me demande de le monter dans l'arbre, je lui dis : "Tu peux monter où tu veux tant que tu le fais seul. Si tu ne peux pas le faire sans aide, c'est que c'est encore trop dangereux pour toi."

Pour l'aspect pratique, **le livre liste et décrit des tas d'aménagement et d'activités pour l'enfant en fonction de son âge, de 0 à 20 mois.**

Pour terminer, l'auteur soulève des questions importantes pour le quotidien de l'enfant :
les moments de séparation
les structures d'accueil, voir comment il y sera accueilli et respecté
et ouvre enfin sur l'attitude du parent, et sur son propre vécu.

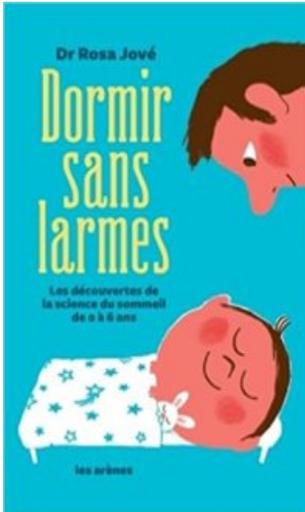
Ainsi, je ne peux que conseiller aux futurs parents et aux parents de jeunes enfants de lire ce livre, qui vous aidera énormément en terme d'accompagnement de votre enfant vers son propre développement.

Et lorsque vous l'aurez lu, venez donc m'en parler ici !



7 .Dormir sans larmes

Choisi par Emeline du blog petit-enfant-deviendra-grand.com



Dans cet article, je vous présente le livre “[Dormir sans larmes](#)”, du Docteur Rosa Jové. Je précise qu’il s’agit de ma participation à un carnaval d’articles, organisé par Sonia, du blog “[danseprénatale.com](#)”. Pour en savoir plus et découvrir d’autres présentations de livres sur la parentalité, cliquez [ici](#)! Ou [ici](#), sur mon blog Petit Enfant Deviendra Grand!!

1/ S’informer

Un [enfant](#) ne dort pas comme un adulte. Le sommeil est évolutif pour permettre de répondre aux besoins de chaque individu tout au long de sa vie. Un enfant en bonne santé finira par dormir de la même façon qu’un adulte (à l’image de la marche).

Le sommeil se compose de plusieurs cycles. Chaque cycle comprend des phases(sommeil de plus en plus profond, sommeil paradoxal) et chaque nuit est jalonnée de micro-réveils.





Le fœtus

Chaque bébé sait dormir en naissant. Le fœtus aurait déjà deux types de sommeil (son sommeil est indépendant de celui de sa mère):

- Actif, qui deviendra le sommeil paradoxal, qui occupe une grande place pour que les connexions puissent se mettre en place
- Calme

De 0 à 3 mois

Les réveils sont fréquents pour plusieurs raisons. Par exemple, les nouveau-nés ingèrent peu à la fois donc doivent manger souvent pour éviter toute hypoglycémie et se développer : il est très important de nourrir à la demande.

A cet âge, le sommeil comporte deux phases (sommeil paradoxal important) et le bébé dort en plusieurs fois sans faire de différence entre le jour et la nuit (sommeil ultradien par opposition à circadien).

Selon une hypothèse, si les bébés ont un rythme chaotique au début, c'est pour pouvoir s'adapter ensuite aux horaires de la société dans laquelle ils arrivent.

De 4 à 7 mois

Le sommeil devient plus prévisible et évolue vers les phases du sommeil d'un adulte. Les phases de sommeil léger apparaissent, c'est pourquoi on peut avoir l'impression que le bébé se réveille plus qu'avant.

De 8 mois à 2 ans

L'enfant peut commencer à redouter de dormir. Il prend conscience de la notion de séparation, essaie de retarder le coucher car il a besoin d'être rassuré.

Lors de la phase paradoxale, il « digère » ce qui génère de l'anxiété (découvertes liées à ses déplacements, introduction de nouveaux aliments, suppression des couches...).

De 3 à 6 ans

A 6 ans, un enfant a un sommeil proche de celui de l'adulte. Il dort en une fois, la nuit.

Lors de cette période, les réveils nocturnes sont de moins en moins fréquents et cessent en général vers 5 ans. En revanche, des problèmes (pouvant être liés aux modifications des phases de sommeil) comme des terreurs nocturnes peuvent apparaître.



2/ Evaluer

Il est important de ne pas passer à côté d'une pathologie du sommeil. Mais aussi de ne pas voir un problème où il n'y en a pas...

Il faut toujours écarter dans un premier temps l'hypothèse d'une autre pathologie (souffrance liée à une otite, un reflux...) qui implique que le bébé pleure beaucoup et/ou ne dort que sur sa maman ou son papa.

Il est dramatique de laisser pleurer ces bébés : ils finissent par s'endormir mais pour de mauvaises raisons.

Un bébé qui pleure ne fait pas de caprice, c'est le seul moyen qu'il a d'exprimer ses besoins, ses inquiétudes.



Les troubles du sommeil

LES DYSSOMNIES

Ce sont des anomalies de la qualité, la quantité et des horaires de sommeil.

Insuffisance de sommeil

Elle est très rare chez un tout petit car il peut récupérer le lendemain matin ou lors des siestes.

Tous les bébés n'ont pas les mêmes besoins en terme de nombre d'heures de sommeil (comme les adultes n'ont pas tous besoin de 8h). Il faut donc faire attention aux moyennes (sachant que les normes ne sont pas les mêmes selon les cultures) sauf si l'écart est vraiment énorme et plutôt se fier à son comportement et à sa façon de dormir (sommeil diurne vs nocturne) avant de penser qu'il souffre d'insomnies.

Il faut aussi avoir écarté une cause psychologique (anxiété...) ou physique (reflux...).

De plus, on peut supposer qu'il y a un problème alors qu'il s'agit d'une mauvaise synchronisation entre le rythme des parents et celui du bébé (ils ne dorment pas aux mêmes moments).

On le remarque beaucoup moins dans les pays où le congé maternité est de longue durée (ou dans ceux où l'on emmène son enfant au travail) car on peut plus s'adapter au rythme de son enfant.





On peut consulter un spécialiste du sommeil si on a un doute.

Excès de sommeil

Après avoir écarté certaines causes, si un enfant peut avoir besoin de plus dormir que les autres, il faut être attentif à différentes choses : il semble tout le temps somnolent, peu actif, s'endort pour un oui ou pour un non etc...

Dégradation de la qualité du sommeil : apnées/ réveils nocturnes

Les apnées se manifestent par exemple par l'impression que votre enfant est enrhumé quand il dort, par des pauses dans sa respiration. Il est important de consulter.

Les réveils nocturnes sont normaux mais posent problème à partir du moment où l'on n'arrive plus à se rendormir après.

La perturbation des horaires :

C'est très rare avant 7 mois puisqu'il faut que l'organisme ait intégré le rythme circadien.

Trois enfants peuvent dormir 11h la nuit, le premier en s'endormant à 19h, le deuxième à 21h et le troisième à 22h. Les familles dont les bébés s'endorment plus tôt (donc se réveillent plus tôt) ou plus tard auront tendance à consulter. Il s'agit d'une mauvaise synchronisation entre le rythme des parents et celui du bébé.

On peut essayer de mettre en place une routine (mais il serait néfaste de les contraindre à respecter un horaire standard). Elle doit toutefois rester flexible et respecter la chronobiologie de l'enfant.

Pourquoi sommes-nous dépendants des horaires ?

Le rythme circadien est en réalité de 25h. Mais nous fonctionnons sur 24h par rapport à la lumière (pour le bébé, ne pas hésiter à marquer la différence entre le jour et la nuit, à faire partager la vie des adultes) et aux rythmes sociaux.





LES PARASOMNIES

Ce sont des phénomènes ou des comportements anormaux qui surviennent au cours du sommeil.

Cauchemars

Ils surviennent lors de la phase paradoxale et on s'en souvient ensuite.

En général, cela se produit de temps en temps, c'est passager. Cela peut correspondre à un événement qu'il aurait eu du mal à « digérer » dans la journée. Il suffit alors de calmer l'enfant (rassurer sans minimiser ce qui lui est arrivé).

En revanche, certains enfants en font tous les jours ou presque ce qui peut correspondre à une anxiété latente : il faut résoudre le problème.

Terreurs nocturnes

Elles surviennent lors du sommeil profond (première partie de nuit).

L'enfant pleure, crie pendant 10 à 20 minutes, ne reconnaît pas ses parents. On ne peut pas le réveiller et si on y arrive, cela ne fait que générer du stress et aggraver la terreur nocturne. Mieux vaut rester à ses côtés d'une manière rassurante et éviter de lui en reparler le lendemain car il ne s'en souvient pas et cela pourrait l'inquiéter.

Somnambulisme

Le mécanisme semble être le même que celui des terreurs nocturnes avec pour seule différence les manifestations du trouble.

Les réponses à apporter sont proches de celles des terreurs nocturnes.

Autres parasomnies

L'auteure donne ensuite aussi des explications sur la somniloquie (parler en dormant), le bruxisme (grincer des dents), la rythmie du sommeil (se balancer avant de s'endormir), les hallucinations ou paralysies du sommeil (comme sursauter au moment de s'endormir).

Pour limiter les parasomnies, il faut veiller à ce que l'enfant ne soit pas trop fatigué (supprimer la sieste peut en provoquer car cela modifie le sommeil profond la nuit) ou trop anxieux au moment du coucher. On peut respecter un horaire équilibré, les détendre, se coucher à côté pour les endormir ou même dormir à côté d'eux.

Il faut tenir compte de l'état général de l'enfant car les parasomnies sont aggravées (ou déclenchées) en cas de faim, de fièvre, de douleur, de stress etc...



3/ Intervenir pour permettre de mieux dormir

Bannir les méthodes de dressage

Ce sont les méthodes où on laisse pleurer les bébés. Au début, on les laissait "simplement" pleurer. Puis, on a enrobé cela en ajoutant un tableau horaire. Cette méthode comporte des variantes selon les auteurs: rester avec l'enfant selon un temps de plus en plus court et finir par ne plus revenir, ou attendre de plus en plus longtemps avant de revenir etc...

Une étude montre que les enfants qu'on laisse pleurer (avec ou sans tableau horaire) finissent en général par dormir sans leurs parents. L'enfant n'apprend pas à s'endormir seul mais il sécrète des hormones pour se calmer (il s'auto-drogue) et finit par apprendre que ses besoins ne méritent pas d'être pris en compte.

Les résultats se font d'autant mieux ressentir que le bébé est jeune (moins de 18 mois) car cela provoque un choc émotionnel plus fort.

Séquelles et effets négatifs

Les traumatismes causés par l'abandon peuvent provoquer des lésions cérébrales et dérégler la biochimie du cerveau. Ce dérèglement sera à l'origine de troubles tels qu'anxiété, dépression et bien d'autres.

Ces dégâts peuvent être passagers mais il faut parfois effectuer une psychothérapie pour les « réparer ».

Médicaments et autres substances : la mauvaise solution pour dormir

L'auteur évoque les différentes sortes de médicaments utilisés pour réduire les insomnies (benzodiazépines, somnifères...) et explique comment ils fonctionnent et pourquoi il ne faut pas y avoir recours...

Que peut-on faire ?

L'auteure prône les solutions naturelles qui respectent l'enfant.

Après avoir observé des peuples chez qui la notion d'insomnie n'existe pas, on a constaté trois aspects importants :

L'allaitement : la composition du lait maternel, la succion, le peau à peau, le fait de téter favorisent l'endormissement.

Le cododo ou co-sleeping (dormir dans le même lit) ou cohabitation (dormir dans la même chambre).

Dans la culture occidentale, on considère à tort que l'enfant doit dormir seul.

En prenant des précautions, le cododo a pourtant des effets très positifs sur le sommeil du bébé. Il cale sa respiration sur celle de sa mère et cela permet, entre autres, de passer plus facilement d'une phase de sommeil à une autre.

Les attitudes réactives envers le bébé : Dans les sociétés occidentales, les enfants sont mis à l'écart des adultes (on ne les emmène pas au cinéma, on les fait garder...). Or, plus le bébé sera au contact de sa mère et plus on répondra à ses besoins, plus il sera calme.





Petit guide à l'usage des parents désespérés

Si ce qui précède ne suffit pas, l'auteure conseille (après avoir écarté toute pathologie):

- d'être réaliste par rapport aux attentes que l'on peut avoir quant au sommeil d'un bébé,
- de tenir un registre du sommeil. Cela permet de voir comment dort l'enfant et de trouver le bon moment pour le coucher en fonction de ses « phases »,
- de passer un maximum de temps avec son enfant,
- de créer des conditions favorables à l'endormissement pour que le moment du coucher soit un moment agréable (berceuses...),
- d'adapter les techniques en fonction de l'âge (on peut emmailloter un tout petit par exemple),
- de répondre tout de suite à ses besoins



Conclusion

Pour l'auteure, un bébé en bonne santé (il est impératif d'avoir écarté toute pathologie) finira toujours par dormir selon la norme de notre culture.

Mon avis sur le livre "dormir sans larmes"

Je l'ai trouvé extrêmement intéressant. Dans un premier temps, il nous aide à comprendre comment fonctionne le sommeil d'un enfant. Cette phase est un peu théorique. J'avoue que j'ai eu du mal à ne pas décrocher mais elle est en fait nécessaire pour comprendre la suite. Et, comprendre pourquoi son bébé se réveille aussi souvent la nuit permet par exemple de mieux l'accepter, d'être moins anxieux par rapport à cela, ce que l'enfant pourra ressentir.

Il faut savoir que ce livre n'est donc pas une méthode miracle pour faire dormir les bébés.

L'auteure déplore les méthodes de « laisser pleurer » (avec ou sans tableau horaire) et les combat d'une manière virulente. Elle prône au contraire les techniques de maternage, le fait de répondre aux besoins de l'enfant pour le rassurer.

C'est très intéressant même si on fait aussi comme on peut... Par exemple, pour différentes raisons, il n'est pas toujours possible d'allaiter au sein!

Quant au cododo, je tiens à préciser que l'auteur y est favorable, à condition de prendre des précautions. Elle les développe dans son livre. Mais certaines études y sont opposées: dormir dans la même chambre, oui, dormir dans le même lit, non.

Je m'aperçois, à la lecture de ce livre (ainsi que de celui-ci sur les différentes méthodes d'éducation dans le monde), que dans nos sociétés occidentales, en ayant voulu nous faciliter la vie, nous nous sommes en réalité créés des problèmes. Les pays dans lesquels on n'a pas de poussette mais où l'on pratique le portage, dans lesquels les enfants n'ont pas de chambre individuelle ni de doudou mais où l'on pratique le sommeil partagé, ont beaucoup moins de problèmes d'insomnies. Cela donne à réfléchir...

Alors oui, je conseille ce livre sans hésiter !

Je pense qu'il ne faut pas envisager de le lire alors que son bébé vient de naître. On n'aura pas le temps ni l'énergie, d'autant plus s'il a du mal à s'endormir ou s'il se réveille très souvent ;-). Mieux vaut le lire avant, à condition que cela ne génère pas d'angoisse si l'on anticipe les problèmes de sommeil qu'il pourrait avoir...

Vous me direz ce que vous en aurez pensé quand vous l'aurez lu?



Merci

Je vous remercie sincèrement d'avoir lu ce guide et j'espère qu'il vous a plu.
Merci à nouveau à chacun des participants : il y a un un bout d'eux dans ce livre qui vous est offert.

N'hésitez pas à m'envoyer un mail à sonia@danse-prenatale.com ou à poster un commentaire sur mon blog pour me donner votre avis et pour me poser vos questions.
<https://danse-prenatale.com>

Si vous avez envie de danser, vous pouvez suivre mes cours tous niveaux. Toutes les informations, articles et ressources numériques sur le site: <https://danse-prenatale.com>

Enfin, Si le concept vous plaît, merci de faire découvrir le site à vos amis, connaissances et partager en cliquant sur les réseaux sociaux . Vous nous donnerez un coup de



<https://www.facebook.com/DuchesneSonia/?ref=bookmarks#>



<https://twitter.com/danseprenatale>



<https://www.linkedin.com/in/sonia-duchesne-8688ab147/>



<https://plus.google.com/109309929142752137791?hl=fr>

Je vous souhaite une très belle grossesse Zen et épanouie!



A très vite
Sonia☆☆☆

