



Bien Être et Santé



Les premiers pas de la relation parents/enfant

Il n'y a pas d'école pour être parents...

Nous devenons mère et père à la venue de cet enfant. Parfois nous sommes désemparés devant ce si petit enfant que nous avons dans les bras.

- J'ai envie là de vous reparler de la **symbiose parent/enfant** que j'ai déjà évoqué dans les précédents articles : Bébé et Vous êtes connectés.

C'est à dire que ce que vous ressentez, il le ressent également et inversement.

C'est peut-être là la source du fameux **instinct maternel** ou bien **paternel** : nous savons à l'intérieur de nous de quoi notre enfant a besoin.

Faites-vous confiance, malgré les « on dit », les conseils, les jugements. Vous êtes son parent, vous êtes en symbiose avec votre bébé, vous savez ce dont il a besoin.

Parfois bien sûr vous pouvez avoir besoin d'une aide extérieure et c'est normal mais écoutez toujours cette voix intérieure qui vous souffle ce qui se passe...

Dans l'autre sens, cette symbiose permet à bébé de **ressentir** tout ce que vous ressentez. La joie comme la tristesse. Pensez à expliquer à bébé ce qui se passe en vous, ce que vous ressentez et pourquoi ; afin qu'il ne s'imagine pas que ces **émotions** sont dues à lui même ; ou bien sont les siennes. Cela fera des mémoires en moins à nettoyer ensuite !!

Bébé a aussi ses propres émotions : frustration, tristesse, colère, joie, peur et pleins d'autres ! Il les ressent et les exprime par son agitation, son comportement, ses pleurs.

Je vous invite au maximum à accueillir ses émotions et à mettre des mots dessus afin qu'il se sente reconnu et entendu.

Je vois tellement d'adultes qui n'ont pas été accueillis enfant qu'ils ont un sacré stock d'émotions à évacuer ensuite et surtout un gros travail pour apprendre à se connaître et oser être Soi. Car quand l'enfant n'est pas entendu, quand ses émotions sont niées :

- mais non, tu n'es pas triste !

- mais non, pas besoin d'avoir peur !

- tu ne vas pas te mettre en colère pour ça ?!

- tétine dans la bouche pour le calmer (et qu'il arrête de pleurer surtout) etc...

Et bien cet enfant perd confiance en ses capacités car son parent représente le savoir, l'expérience. Si son parent dit qu'il ne ressent rien ou qu'il ne doit rien ressentir et que lui il ressent quelque chose, il va apprendre à enfermer ses émotions, à jouer le rôle qu'on attend de lui...

Cela se joue si tôt dans la vie...

Si cette partie vous intéresse en tant qu'adulte, je vous laisse aller lire cet article :

<https://www.harmonyz.fr/oser-etre-soi>

Le **cadre** est également important pour bébé car il est garant de sa sécurité physique et affective.

C'est tout cet équilibre qui est à créer entre amour, accueil et sécurité afin de garantir le meilleur développement émotionnel pour notre enfant.

Par exemple, la colère est une émotion qui donne l'énergie de changer ce que nous trouvons injuste. Pour cela elle est honorée. Mais il y a des limites : ne rien casser et ne faire de mal à personne !

Parlons maintenant du **développement moteur** de bébé.

Bébé va découvrir naturellement sa motricité, tout d'abord basée sur les réflexes, elle va se transformer petit à petit en motricité fine et volontaire afin de lui permettre de faire ce qu'il a envie.

Je ne vais pas vous faire un cours sur les différents stades sur développement moteur car il y a pleins de livre qui abordent très bien ce sujet. J'ai plutôt envie de vous inviter à poser votre bébé au sol le plus possible, sur un tapis pour que ce soit plus confortable avec des jeux adaptés à son âge. Et puis d'être avec lui, de le regarder, de jouer avec lui quand vous pouvez.

Évitez au maximum les cosys et transat (saut en car de reflux pour le temps de la digestion) afin que l'axe de sa colonne soit bien respecté et sa motricité la plus libre possible !

Certains réflexes, pour différentes raisons, vont pouvoir rester et gêner la motricité volontaire et le développement de l'enfant sur tous les plans. Cela peut être travaillé avec un professionnel formé en réflexes archaïques. Des tensions physiques et /où émotionnelles peuvent également le gêner. Pensez-y si vous voyez votre enfant souffrir dans certaines positions. Elles peuvent également gêner l'allaitement ou la tétée au biberon.

Fanny thérapeute cranio-sacrée

Etre parent d'un petit enfant

La vie d'un parent d'un petit enfant est riche et belle, intense, enseignante, mais prenante! Prendre du temps pour soi, se faire accompagner le temps d'une ou quelques séances de Relaxation, de Sophrologie pour se poser, respirer, se détendre peut permettre de recharger les batteries et de revenir plus disponible auprès du petit enfant, de la famille ; il est aussi possible d'intégrer un cours collectif, de rejoindre les ateliers proposés tout au long de la saison ; pour plus d'infos www.relaxationharmonie-sylviebouteille.com.

Sylvie – Sophrologue et Thérapeute Psycho-corporel

Article co-rédigé par les thérapeutes de Duerne

Fanny Aladenise

34 route de Bordeaux 06 20 72 94 27 www.harmonyz.fr

Sylvie Bouteille

24 route de Bordeaux 06 08 42 04 03 www.relaxationharmonie-sylviebouteille.com