

DR VÉRONIQUE DESFONTAINES SOPHIE PENZA

# L'HOMÉOPATHIE POUR **UN ENFANT** **BIEN DANS SA PEAU**

FATIGUE, PROBLÈMES DE CONCENTRATION,  
MANQUE D'APPÉTIT, JALOUSIE, STRESS SCOLAIRE...  
LES REMÈDES **EFFICACES**  
ET **NATURELS**



L E D U C . S  
E D I T I O N S

DE SOPHIE PENSA, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Comment élever un enfant hyperactif*, 2011.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2011 LEDUC. S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-504-5

DR VÉRONIQUE DESFONTAINES SOPHIE PENSA

**L'HOMÉOPATHIE**  
POUR **UN ENFANT**  
**BIEN DANS SA PEAU**

L E D U C . S  
E D I T I O N S

# SOMMAIRE

Introduction	7
Qu'est-ce que l'homéopathie et comment ça marche ?	9
Pas à pas avec votre enfant	19
14 profils homéopathiques pour bien soigner votre enfant	43
Abécédaire homéo pour un enfant bien dans sa peau	61
Annexes	153
Table des matières	179

# INTRODUCTION

Max est jaloux de sa petite sœur, Jonathan pique des colères noires pour un oui ou pour un non, Léa a peur du noir, Armand est somnambule, Marie stresse avant ses contrôles, Alexandra vit difficilement la perte de son petit chat... Autant d'enfants, autant de soucis, petits ou grands, que nous avons à gérer quotidiennement en tant que parents. Parfois, nous aimerions avoir la baguette magique, la réponse simple à tous les soucis, le mode d'emploi qui dénouera toutes les situations, les plus délicates soient-elles. Ne rêvons pas !

L'éducation des enfants se révèle certes une aventure passionnante, mais elle n'est pas toujours aisée et les conditions de vie actuelles ne nous facilitent pas la tâche. Il faut jongler avec de multiples contraintes : travail, mode de garde, exigence scolaire, nécessité de « réussir » l'éducation de sa progéniture et d'en faire des adultes bien dans leur peau et responsables...

Les enfants d'aujourd'hui sont à l'image de cette société qui évolue rapidement : vifs, réactifs, très tôt « branchés » sur les nouvelles technologies comme Internet qui met le monde à leur portée. Mais parfois aussi, désorientés, moins concentrés en classe, stressés, ayant des difficultés à s'endormir. Et pour certains même, victimes de nouveaux dangers comme la violence ou de nouvelles normes sociales comme celle de la minceur qui peut perturber très tôt leurs comportements alimentaires ou leur rapport au corps.

Nous souhaitons tous le bien-être et l'épanouissement de nos enfants. Pour cela, il existe une approche thérapeutique à laquelle peu de parents pensent lorsqu'il s'agit de gérer les divers troubles psychologiques ou affectifs : l'homéopathie. Beaucoup d'entre nous

la connaissent pour soigner les maux quotidiens comme les allergies, les troubles digestifs, les maladies ORL, les chocs, la fièvre ou la douleur. Mais cette médecine reste peu connue dans ses indications psychologiques pour lesquelles elle se révèle cependant d'une grande efficacité. À chaque trouble psychoaffectif, elle apporte une réponse toujours très ciblée et individualisée, avec des résultats parfois surprenants de rapidité : hypersensibilité, anxiété, tics, bégaiement, timidité, tristesse, troubles scolaires, refus d'obéir et tant d'autres situations ou traits de caractère sont ainsi pris en charge par l'homéopathie seule ou en complément d'autres approches comme l'orthophonie ou la psychothérapie.

Ce guide vous fera découvrir toute la richesse de l'homéopathie pour aider l'enfant à grandir de façon équilibrée et être bien dans sa peau. Il a pour but de vous donner des outils concrets, granules homéopathiques à l'appui, afin de gérer les petites et grandes crises que traversent tous les enfants au cours de leur développement.

# QU'EST-CE QUE L'HOMÉOPATHIE ET COMMENT ÇA MARCHE ?

L'homéopathie est de plus en plus populaire, reconnue pour son efficacité et son absence d'effet secondaire. Mais on n'en connaît pas toujours toutes les indications ni les grands mécanismes d'action. Voici les grands points qui définissent cette médecine.

## Les 3 grands principes de l'homéopathie

L'homéopathie n'est pas une science récente. Son invention remonte à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle et est l'œuvre du médecin allemand Samuel Hahnemann. Elle repose sur trois grands principes.

### **1. La similitude**

« Le semblable soigne le semblable », écrit le Dr Hahnemann. On traite ainsi l'affection du malade par le remède qui, administré à une personne bien portante, provoquerait exactement les mêmes troubles que ceux dont souffre le patient. Ainsi, en cas de piqûre d'insecte, on donne Apis mellifica, obtenu à partir d'une dilution

L'homéopathie pour un enfant bien dans sa peau

d'abeille. En cas d'insomnie ou d'irritabilité, on soulage avec Coffea, dilution de café réputé pour être un excitant et empêcher le sommeil.

## **2. L'infinitésimalité**

Les substances actives sont données à des doses extrêmement faibles (infinitésimales), ce qui permet l'action thérapeutique, garantit l'absence d'effet indésirable et la non-toxicité de l'homéopathie.

## **3. La globalité**

Pour soigner, l'homéopathe prend en compte l'ensemble des symptômes du patient et jamais un symptôme sorti de son contexte. Ainsi, il soigne autant le malade que sa maladie.

# Les 6 grands atouts de l'homéopathie

## **1. Une médecine sûre et sans effet secondaire**

L'homéopathie peut être utilisée par tous et à tous les âges de la vie, du nourrisson à la personne âgée, en passant par la femme enceinte. Il n'y a aucune contre-indication ni risque d'interaction avec d'autres médicaments.

### **L'HOMÉOPATHIE DE PLUS EN PLUS POPULAIRE !**

Une récente étude\* montre que 53 % des Français ont déjà eu recours à l'homéopathie, chiffre en constante augmentation (contre 39 % en 2004). La confiance qui lui est accordée ne cesse de progresser. Désormais, même les hommes y ont recours (48 % en 2010 contre 27 % en 2004). Les enfants ne sont pas en reste, puisque 45 % d'entre eux suivent ou ont déjà suivi un traitement homéopathique.

Pourtant, 6 Français sur 10 s'estiment encore mal ou très mal informés sur cette médecine.

*\* Étude Ipsos réalisée en juin 2010 pour les laboratoires Boiron.*

## **2. Une médecine particulièrement bien adaptée aux enfants**

Leur organisme et leur cerveau sont en pleine construction, ce qui explique la vigilance dont font preuve tous les médecins dès lors qu'il s'agit de donner des médicaments aux enfants. Bon nombre de ces médicaments sont d'ailleurs réservés à l'adulte, d'où un choix bien plus restreint en pédiatrie.

De plus en plus de généralistes ou pédiatres suivent des formations en homéopathie afin de soulager des troubles pour lesquels la médecine classique est relativement démunie (troubles du sommeil, pleurs du nourrisson, stress, fatigue...). Outre les maladies physiques, l'homéopathie est particulièrement bien adaptée pour soigner les affections psychoaffectives et les troubles du comportement de l'enfant. Les granules peuvent être administrés dès les premiers jours de vie. Il suffit alors de les diluer dans un peu d'eau et de les donner au biberon.

### **3. Une médecine toujours individualisée**

En médecine classique, on soigne un symptôme de façon standardisée. L'homéopathie, en revanche, ne soigne pas une maladie ou un trouble, mais une personne, appréhendée dans sa globalité. Ainsi, chaque patient est unique et la prescription n'est pas la même d'un individu à l'autre. Elle dépend, entre autres, de l'expression des symptômes. Sont-ils plus intenses le matin, l'après-midi, la nuit ? Sont-ils aggravés ou au contraire atténués par la chaleur ? Par le froid ? Sont-ils d'apparition récente ou ancienne ? Quelles sont les autres maladies dont le patient souffre ou a souffert ?

Le traitement dépend aussi du tempérament du patient : plutôt solitaire ou bien aimant le contact ? Bavard ou peu loquace ? Anxieux ? Émotif ?... Autant de questions qui peuvent dérouter lors de la première consultation mais qui permettent à l'homéopathe d'affiner son diagnostic et son traitement en déterminant le terrain de la personne.

#### **LA CONSULTATION CHEZ L'ENFANT**

Comme pour l'adulte, l'interrogatoire du médecin vise à individualiser au mieux les symptômes et à appréhender l'enfant dans sa globalité. Le médecin va donc s'intéresser à l'expression des troubles ou de la maladie mais aussi au comportement du petit patient (traits de caractère, relation avec les autres enfants et les adultes, rapport au sommeil, à la propreté, comportement en classe, goût ou aversion pour certains aliments...).

Il interroge aussi sur le déroulement de la grossesse et de l'accouchement et sur la façon dont la mère a vécu les choses sur les plans physique et émotionnel. Autant de données riches en enseignement qui permettent à l'homéopathe de choisir avec précision le traitement le plus efficace et adapté.

### **BON À SAVOIR**

Le médicament homéopathique n'est pas choisi en fonction de l'âge. Ainsi le tout petit bénéficiera du même traitement qu'un plus grand s'il présente les mêmes troubles physiques ou de comportement ; il n'y a pas non plus d'adaptation de posologie en fonction du poids.

## **4. Une médecine qui soigne en profondeur (terrain, profil)**

Comme pour toute médecine, le but premier de l'homéopathie est de faire disparaître les symptômes. Mais elle ne s'arrête pas là : son objectif final est de rétablir un équilibre afin que ces symptômes ne réapparaissent pas. L'homéopathie est donc à la fois curative (elle soigne) et préventive car elle aide l'organisme à se défendre seul.

Pour cela, le médecin va déterminer le **terrain** de son patient. Il l'identifie à partir de sa constitution (grand, mince, gros, cheveux épais, teint mat ou clair...) et de sa réaction à la maladie (fait-il beaucoup de fièvre ? Après un repas trop riche, va-t-il être plutôt constipé ou souffrir au contraire de diarrhées ? etc.). Le médecin peut alors prescrire le ou les médicaments de terrain afin de rééquilibrer le patient et de renforcer ses défenses propres.

Le comportement, les grands traits de personnalité, la morphologie et les antécédents médicaux permettent de déterminer le **profil** du patient, auquel est associé un grand médicament homéopathique. Ce profil, c'est en quelque sorte la « carte de visite » du patient, celui par lequel il s'identifie sur tous les plans : physique, psychologique et même émotionnel. En prenant le médicament associé à son profil, le patient se maintient dans le meilleur équilibre physique et psychique possible (voir deuxième partie : « Les profils homéopathiques : comment déterminer celui de votre enfant ? »).

### EN RÉSUMÉ

Constitution + réaction à la maladie = terrain

Traits de personnalité + morphologie + antécédents médicaux = profil

## 5. Une médecine efficace et peu chère

Un médicament homéopathique bien choisi peut agir dans l'heure, parfois même dans les minutes qui suivent. Deux exemples bien connus : Arnica montana en cas de choc ou de bleu ou Apis mellifica en cas de piqûre d'abeille. L'homéopathie soigne aussi bien les symptômes aigus (nausées, fièvres, douleurs, crampes, otite, angine...) que les maladies chroniques (allergies, troubles veineux, hypertension...) et les troubles psychiques (peurs ou phobies, troubles du comportement alimentaire, insomnie, émotivité...).

Malgré un taux de remboursement passé de 65 à 35 %, l'homéopathie reste une médecine peu chère. La plupart des tubes de granules ne dépassent pas les 3 euros. En dehors de toute prise en charge, l'automédication est donc très abordable.

### L'AUTOMÉDICATION : PARFAITEMENT JUSTIFIÉE !

L'homéopathie se prête particulièrement bien à l'automédication, chez les adultes comme chez les enfants, en raison notamment de l'absence de toxicité. Il n'y a donc pas de risque à se soigner seul, grâce à ce guide ou sur les conseils du pharmacien.

Si les symptômes persistent ou en l'absence d'amélioration notable dans les temps indiqués dans cet ouvrage, consultez votre homéopathe qui réadaptera le traitement.

**D'une façon plus générale, l'automédication est déconseillée en cas de troubles inhabituels, très prononcés ou survenant suite à un traumatisme (chute, coup, accident...).**

## **6. Une pratique ouverte aux autres médecines**

L'homéopathie peut s'employer seule pour de nombreuses affections. Mais elle n'exclut pas le recours à l'allopathie lorsque celle-ci devient nécessaire (pathologies graves) ou se révèle plus efficace. Si l'état du patient exige des traitements lourds, elle peut venir en complément pour en diminuer les doses ou en atténuer les effets secondaires.

L'homéopathie est également complémentaire d'autres médecines telles que l'acupuncture, la phytothérapie ou l'ostéopathie. Certains homéopathes sont d'ailleurs formés à l'une ou l'autre de ces approches et n'hésitent pas à les combiner.

Dans ce guide, vous verrez que l'homéopathie peut compléter efficacement une prise en charge en psychothérapie, en orthophonie, en psychomotricité ou encore en relaxation/sophrologie.

## **Les médicaments homéopathiques**

### **La fabrication**

#### **Les substances de base**

Il existe plus de 3 000 médicaments homéopathiques obtenus à partir de substances végétales (fleurs, feuilles, écorces, racines, champignons...), animales (venin de serpent ou de vipère, encre de seiche...) ou minérales (sels de mer, or, argent...). 60 % des souches homéopathiques proviennent du règne végétal. Les plantes sont utilisées dans leur grande majorité sous forme fraîche après avoir été récoltées à l'état sauvage dans leur environnement naturel. L'homéopathie respecte donc l'équilibre de la flore et de la faune.

#### **La teinture-mère et ses dilutions successives**

Ces substances sont broyées et réduites en poudre avant d'être macérées dans de l'alcool. Au bout de 15 jours de macération, le

liquide obtenu est pressé et filtré afin d'obtenir la teinture-mère (TM). Cette teinture-mère est très riche en principe actif et peut même se révéler toxique à trop forte dose. Elle est souvent utilisée en phytothérapie. Pour un emploi en homéopathie, la TM va subir encore de nombreuses dilutions, soit au centième (CH)\*, soit au dixième (DH)\*\*.

Une dilution au centième signifie que l'on prend une goutte de teinture-mère pour la diluer dans 99 gouttes de solvant. On dynamise ensuite la solution en l'agitant de façon énergique pour activer la force du médicament. On obtient alors un remède en 1 CH.

Pour obtenir un remède en 2 CH, on prend une goutte de la solution en 1 CH que l'on mélange avec 99 gouttes de solvant avant de la dynamiser. Et ainsi de suite jusqu'à 30 CH qui est la plus haute dilution pratiquée en France. Pour donner un ordre d'idée, 7 CH correspond à une dilution de la substance active de l'ordre de 1 pour cent mille milliards.

La dilution souhaitée est ensuite pulvérisée sur des granules ou des globules composés de saccharose (sucre de canne) et de lactose (sucre de lait).

---

\* CH = centésimale hahnemanienne, soit une goutte de teinture-mère pour 99 gouttes de solvant.

\*\* DH = décimale hahnemanienne, soit une goutte de teinture-mère pour 9 gouttes de solvant.

### UNE EFFICACITÉ ENCORE MYSTÉRIEUSE

Le mode d'action de l'homéopathie reste aujourd'hui encore un mystère, ce qui explique les nombreuses controverses entre ses partisans et ses opposants. Objectivement, il faut bien reconnaître qu'il n'existe plus aucune trace de molécule active dans la solution à partir de la dilution 12 CH. L'homéopathie n'agit donc pas comme la chimie classique. Certains chercheurs émettent l'hypothèse que la substance de base pourrait transmettre une information au solvant par le biais de la dynamisation. La nature de cette information reste encore à identifier : est-elle d'ordre physique, énergétique, électromagnétique ? Une seule certitude, cette information « passe » bel et bien et est reçue 5 sur 5 par l'organisme qui y réagit favorablement.

## Les différentes formes

Les médicaments homéopathiques se présentent sous différentes formes :

- *Les granules* : petites billes de sucre sur lesquelles sont imprégnées les dilutions. À prendre en général à raison de 3 à 5 granules, une à cinq fois par jour pour répéter le message à intervalles réguliers jusqu'à provoquer une réaction progressive et durable de l'organisme.
- *Les globules* : identiques aux granules mais en dix fois plus petits. En doses à prendre en une seule prise, une fois par semaine ou une fois par mois. Leur effet est qualifié de « flash », pour provoquer une réponse rapide et durable de l'organisme. Complémentaire de la prise de granules.
- *Les gouttes* : mélange d'eau et d'alcool dans lequel on retrouve la dilution de plusieurs substances actives. À prendre plusieurs fois par jour.
- *En crème ou en gel* : pour une application sur la peau.

- *En comprimés* : il s'agit de préparations pharmaceutiques incluant plusieurs médicaments homéopathiques destinés à soulager un trouble spécifique (maux de gorge, grippe, troubles du sommeil...).

## **Comment les utiliser ?**

- *Prenez vos médicaments à jeun*, soit un quart d'heure avant les repas, soit une heure après.
- Laissez dissoudre *les granules et les globules* sous la langue ou dans la bouche.
- *Pour les gouttes*, laissez agir une à deux minutes sous la langue avant d'avaler.
- *Pour les bébés*, laissez dissoudre les granules dans un peu d'eau et donnez tout au long de la journée au biberon ou au verre. Changez la solution tous les jours.
- Le temps du traitement, *évit*ez les tisanes et autres produits à base de camomille, les excitants comme la menthe (y compris dans les dentifrices) ou le café, l'excès de tabac et les mets trop épicés. Tous ces produits peuvent nuire à une bonne assimilation des remèdes homéopathiques.
- **Si vous utilisez des huiles essentielles**, ne les prenez pas en même temps que vos granules et ne les stockez pas dans la même armoire à pharmacie. La forte concentration des huiles essentielles peut altérer l'efficacité des médicaments homéopathiques.

# PAS À PAS AVEC VOTRE ENFANT

Depuis sa naissance jusqu'aux prémices de l'adolescence, votre enfant ne cesse de grandir, de se développer, d'expérimenter, de découvrir, de forger sa personnalité. En apprenant à bien connaître les grandes étapes de son évolution et les besoins qui les accompagnent, vous pouvez l'aider à grandir tout en s'épanouissant.

## 0 à 1 an : dans un cocon douillet avec Papa-Maman

Au cours de sa première année, Bébé progresse à un rythme phénoménal. En quelques mois, il va passer de la position allongée à la position assise puis debout. Il va réussir à tenir sa tête bien droite, puis à se retourner sur lui-même, à s'asseoir, à ramper, à faire du quatre pattes avant de se redresser pour accomplir ses premiers pas. Ça y est, c'est parti, Petit bout de chou va se lancer à la conquête du monde qui l'entoure.

### **De la naissance à 1 mois : bienvenue au monde**

Il aime se blottir en position fœtale dans vos bras pour être bercé et entendre les bruits de votre cœur, comme avant, dans le ventre maternel.

Sa vision est encore floue mais il est capable de suivre des yeux un objet. Quand il est éveillé, il fixe les visages. Il répond aux mimiques par une ébauche de sourire.

Il est sensible aux bruits et aux odeurs, écoute quand on lui parle.

Il dort pratiquement 21 heures sur 24, mais quand il est éveillé, il est très attentif et vigilant. Il crie pour se faire comprendre : faim, couche mouillée ou fatigue, il ne se laisse pas oublier au fond de son berceau !

Il prend 7 à 10 tétées ou 6 à 7 biberons par 24 heures.

## **2 à 3 mois : passionné par le monde qui l'entoure**

Il commence à tenir sa tête bien droite pendant quelque temps, mais se fatigue encore vite !

Couché sur le ventre, il redresse la nuque et s'appuie sur ses avant-bras pour voir ce qui l'entoure. Mais ça ne dure pas longtemps.

Couché sur le dos, il agite ses petits bras et ses petites jambes. Les séances de gym ne font que commencer !

Il fait de réels sourires et commence à vocaliser, surtout lorsque l'on répond à ses gazouillis par des paroles et des sourires.

Il prend 6 à 9 tétées ou 5 à 6 biberons par 24 heures mais peu à peu, les phases de sommeil sans réveil s'allongent au cours de la nuit. Il commence à adopter un rythme jour/nuit mieux déterminé.

### **CLÉ BIEN-ÊTRE N° 1 : IL ADORE ÊTRE BERCÉ**

Il a bien bu, sa couche est propre et pourtant il pleure et n'arrive pas à trouver son sommeil. Prenez-le dans les bras tout contre vous, bercez-le et chantez-lui une petite chanson douce. Si vous êtes occupé, glissez-le dans un porte-bébé et continuez à vaquer à vos occupations. Il va peu à peu s'apaiser, tranquilisé par ces mouvements qui lui rappellent les bercements qu'il sentait dans le ventre maternel. Loin d'en faire un enfant capricieux, le fait de le prendre quand il pleure le réconforte et le rassure. Dans les mois qui suivent sa naissance, votre bout de chou a besoin d'être sécurisé, contenu et protégé, dans une relation d'étroite proximité avec ses parents. C'est ainsi qu'il construit sa sécurité intérieure et acquiert la confiance en lui qui lui permettra de se tourner vers les autres et d'aller, progressivement, à la conquête du monde qui l'entoure.

## **4 à 5 mois : jeux de mains**

Ses gestes deviennent beaucoup plus précis. Il a découvert ses pieds et ses mains et passe de longs moments à jouer avec.

Il arrive maintenant à saisir les objets qu'on lui tend pour les explorer : il les touche, les manipule, puis... direction la bouche.

Allongé sur le ventre, il replie les jambes, essaie de se retourner.

Bien reposé et le ventre plein, il adore gazouiller. Faites-lui des chatouilles, il va rire aux éclats !

Il prend 5 tétées par jour ou 4 à 5 biberons et dès le 5<sup>e</sup> mois, 2 ou 3 cuillerées de purée de fruits ou de légumes.

## **6 à 7 mois : enfin assis !**

Bien calé à l'aide de coussins, il tient désormais assis. Voilà une nouvelle façon bien passionnante de découvrir le monde.

Couché, il fait du sport : il roule sur lui-même pour passer sur le dos puis sur le ventre et vice versa.

Il attrape tout ce qui l'entoure et saisit les objets avec plus de précision, ne les laisse plus tomber et peut les passer d'une main à l'autre.

Si vous cachez un jouet sous sa couverture, il ira le chercher : il a acquis la notion de permanence des objets ou des personnes. Il sait qu'ils existent encore, même s'il ne les voit plus.

Côté alimentation, il est désormais rythmé comme un grand, avec 4 repas par jour.

## **🔑 CLÉ BIEN-ÊTRE N° 2 : N'HÉSITEZ PAS À LE MASSER**

Dès sa naissance, Bébé est sensible aux caresses. Ce contact peau à peau est même essentiel pour son bon développement. Alors n'hésitez pas à le masser pour l'envelopper de douceur, de tendresse et de chaleur. De quelques minutes au début, la durée du massage peut augmenter progressivement, l'essentiel étant de trouver un endroit calme, à un moment où le bébé n'est pas fatigué (après la sieste par exemple) et à distance des repas (une demi-heure après le biberon environ). D'instinct, vous trouverez les gestes adéquats. Mais pour démarrer, voici quelques techniques qui ont fait leurs preuves (merci à Isabelle Gambet-Drago, kinésithérapeute spécialiste du massage du bébé).

### **UNE SÉANCE PAS À PAS**

Installez-vous confortablement, épaules et bras bien détendus et placez le bébé à plat ventre devant vous, la tête sur le côté. Dans cette position, il a les bras repliés sous son sternum, ce qui le détend et il lui permet éventuellement de sucer son pouce. →

### **Le dos**

Après avoir mis un peu d'huile d'amande douce ou de calendula dans le creux de votre paume, commencez par masser son dos en faisant des mouvements en diagonale : la main droite sur l'épaule gauche glisse lentement vers la fesse droite du bébé. Puis la main gauche placée sur l'épaule droite fait de même vers la fesse gauche et ainsi de suite, en veillant à toujours garder le contact avec la peau du bébé. N'ayez pas peur d'exercer une pression équivalente au poids de votre main et de votre bras. Sinon, vous ne massez pas, vous caressez.

### **Les jambes**

Au bout de quelques minutes, passez aux jambes. Placez votre main gauche sur les fesses du bébé pour le stabiliser et saisissez sa jambe droite en l'entourant de votre main droite. Descendez ensuite le long de la cuisse en effectuant une rotation de la main vers l'extérieur tout en tirant légèrement. Arrivé au mollet, effectuez une rotation de la main vers l'intérieur. Passez ensuite à la jambe gauche.

### **Les pieds et les mains**

Amusez-vous à masser ses petits pieds, dont la plante est riche en zones réflexes. Attardez-vous sur chaque orteil, sur le talon, sur la voûte plantaire. Idem pour les mains. Le massage permet de les ouvrir délicatement en étirant doucement les doigts un à un.

### **Les bras**

Même principe que pour les jambes.

### **Le torse et le ventre**

Comme pour le dos, massez en effectuant des mouvements en diagonale au niveau de la poitrine. Pour le ventre, appliquez des pressions plus légères avec le bout des doigts, en tournant délicatement dans le sens des aiguilles d'une montre. →

Avec le temps et l'expérience du toucher, vous deviendrez un(e) vrai(e) pro. Vous inventerez de nouvelles techniques, vous pourrez masser la tête et le front du bébé. Vous pouvez également terminer ce moment de complicité par une petite séance de gym, en faisant faire à votre bébé des mouvements qu'il ne peut pas encore effectuer tout seul (allongé sur le dos, ouvrez et fermez ses bras en les étirant délicatement ; prenez ses pieds dans vos mains et repliez ses jambes sur son ventre en lui faisant légèrement décoller les fesses...). Tous ces mouvements l'assouplissent et augmentent la conscience de son schéma corporel.

## **8 à 9 mois : curieux... mais pas téméraire**

Il s'assied tout seul et commence à ramper pour se déplacer. En se tenant aux barreaux de son lit ou à la table basse, il se met debout et sautille sur ses petites jambes, tout content de ses nouvelles prouesses.

Il saisit les jouets en « pince » avec le pouce et l'index. Il sait donner un objet lorsqu'on le lui demande.

Il comprend de mieux en mieux lorsqu'on lui parle et en particulier lorsqu'on lui dit « non » ! Ce qui ne l'empêche pas de toucher aux objets interdits, bien au contraire. Gare aux bibelots et à la terre dans les pots de fleurs...

Installé dans sa chaise haute, il commence à manger tout seul.

Il adore jeter les objets pour que vous les lui ramassiez.

Il articule de mieux en mieux lorsqu'il vocalise et commence à combiner des sons comme « ba-ba », « da-da », « ma-ma »...

Il découvre qu'il est une petite personne distincte de sa maman et cela ne va pas sans angoisse. Lui si sociable jusqu'à présent, devient beaucoup plus timide avec les personnes qu'il ne connaît pas et a du mal à lâcher les bras de sa maman.

Rassurez-le. Une fois passée cette phase délicate, il retrouvera confiance et son intérêt insatiable pour les autres.

## 10 à 12 mois : en route vers la marche

Le quatre pattes n'a plus de mystère pour lui, il est même devenu champion de rapidité.

Debout, quand vous le tenez par les mains, il accroit peu à peu son périmètre de marche. Ça tangué encore, mais peu à peu vous pourrez lui lâcher une main, puis les deux. Il fait quelques pas puis se rassied.

Ses mouvements sont de mieux en mieux coordonnés. Il arrive même à lancer un ballon. Pour qu'il le rattrape, il faudra attendre encore un peu !

Il fait « bravo » des mains, il dit « au revoir » avec sa petite mimine.

Il sait dire « papa » et « maman » et répète quelques mots simples comme « lait », « bobo » ou l'incontournable « encore ».

Il boit à la tasse, mais c'est encore un peu incertain. Il manipule bien sa cuillère et veut manger tout seul. Les bonnes manières sauront attendre.

### 🔑 CLÉ BIEN-ÊTRE N° 3 : SON PLUS GRAND PLAISIR, C'EST JOUER

Que fait-il quand il n'est pas en train de dormir ou de manger ? Il joue, bien sûr ! Pour le bébé, tout est jeu, le moindre objet, un vieux carton, une bouteille vide, la télécommande, tout, absolument tout se transforme en jouet. Mais attention, cette activité n'est pas à prendre à la légère. Jouer, c'est du sérieux. C'est ainsi qu'il apprend, en manipulant ses joujoux, en les retournant, en les démontant, en les empilant, en les froissant, en faisant du bruit avec. C'est aussi en jouant qu'il apprend à communiquer avec les autres, il donne, il reprend son jouet, il le cache, il le retrouve, le fait tomber pour que Maman le lui ramasse...



Pour son plaisir et pour le vôtre, consacrez-lui tous les jours un peu de temps pour jouer avec lui. Pour la joie d'être ensemble, de communiquer, de rire. Mais pas dans l'idée de lui faire faire des apprentissages précoces. À cet âge-là, on joue, un point c'est tout. Et puis, quand Bébé est fatigué, n'insistez pas. Sachez respecter ses rythmes et son besoin de repos. Sur-stimuler un tout-petit, c'est courir le risque de le rendre nerveux et agité. Un bébé a aussi le droit de rester tranquille dans son lit à ne rien faire, à observer ses jouets ou à câliner son doudou.

## 18 mois à 3 ans : il s'affirme !

Encore une période riche de découvertes et de progrès. Désormais, bien d'aplomb sur ses deux petites jambes, il n'aura de cesse d'agrandir son périmètre d'exploration. Marcher ne lui suffit plus, à présent il trotte pour aller encore plus vite au but ! Ses progrès sont aussi rapides côté acquisitions. Il va apprendre à devenir propre. Chaque jour, il parle un peu mieux. De plus en plus habile de ses mains, il découvre les joies du gribouillage et du découpage. Au bac à sable, il s'intéresse désormais aux enfants qui l'entourent. De bébé, il devient petit enfant, prêt pour faire son entrée en maternelle.

### **18 mois : il imite tout**

Désormais, il sait se mettre debout puis se rasseoir sans aide.

Aucun obstacle ne l'arrête, pas même les escaliers qu'il grimpe à quatre pattes. Vigilance !

Il fait ses premiers dessins, il adore malaxer la pâte à modeler ou faire des pâtés de sable pour les casser tout de suite après.

Il est de plus en plus adroit : il tourne les pages de son livre fétiche, il empile des cubes. De ses petits doigts potelés, il met des

perles dans le goulot d'une bouteille et sait la retourner pour les faire ressortir.

C'est un grand bavard : il répète tous les mots que vous lui dites et, à force de vous imiter, son vocabulaire s'enrichit de jour en jour. Il commence à associer deux ou trois mots pour former des petites phrases : « Maman partie », « Veux encore », « Pas ça ». Pour les longues conversations, il faudra attendre encore un peu...

Il adore imiter et « aider » : à la cuisine, pour ranger, pour passer l'aspirateur ou essuyer la poussière. C'est le moment de lui confier un balai miniature et de le faire participer au rangement de sa chambre. Profitez-en, ça ne va pas durer...

En revanche, quand il n'est pas d'accord, il sait de mieux en mieux le manifester. Le « non » n'a plus de secret pour lui. Il s'affirme, et ça, ça n'est pas près de cesser !

#### **CLÉ BIEN-ÊTRE N° 4 : DOUDOU ET RITUEL DODO**

C'est entre 6 et 12 mois que l'enfant s'attache à un objet en particulier : une peluche, un bout de tissu, une poupée en chiffon, une tétine. Cet objet fétiche va le rester pendant plusieurs années, parfois même jusqu'à l'adolescence, caché au chaud sous l'oreiller. Le doudou, c'est le calmant par excellence. Celui qui reconforte l'enfant au fond de son lit quand il fait noir. Qui le console en cas de bobo ou de chagrin. Qui le rassure quand maman est partie. Que l'on triture, tête ou caresse en s'endormant.

Le perdre serait un drame. Alors, cousez dessus le nom de votre enfant et votre numéro de téléphone pour qu'une bonne âme puisse vous contacter en cas de perte. Si vous pouvez, achetez une deuxième peluche, identique à l'objet culte, au cas où... Et puis quand votre enfant est suffisamment grand, vers 3 ans ½-4 ans, laissez le doudou le plus possible à la maison, en sécurité au fond du lit. Votre Loulou aura d'autant plus de plaisir de le retrouver quand il sera l'heure de se coucher.

## 2 ans : le roi du « Non »

De plus en plus adroit, il monte désormais les marches des escaliers une à une et s'aventure à grimper sur l'échelle du toboggan.

Il lance une balle mais a des difficultés à la rattraper.

Sa grande conquête du moment, c'est la propreté, du moins de jour. Certains jettent la couche allègrement mais d'autres auront encore besoin de s'y accrocher quelques mois. L'essentiel, c'est de respecter leur rythme.

Il parle beaucoup et forme désormais de vraies phrases, avec un verbe. Son vocabulaire s'élargit de jour en jour. Il distingue le « tu » du « je » et se nomme par son prénom.

Il sait désormais bien se déshabiller et commence à pouvoir enfiler seul ses habits. Quand il le veut bien !

Il est de plus en plus intéressé par les autres enfants et accepte mieux d'être séparé de sa maman. S'il ne va pas déjà à la crèche, c'est le moment de le mettre à la halte-garderie. Il y fera plein de découvertes et apprendra à se sociabiliser.

Il s'affirme toujours autant, adore s'opposer pour tester ses parents, pique des colères dès qu'il n'obtient pas gain de cause et dit « non » à tout bout de champ.

C'est l'as de la bêtise : dessiner sur les murs, dérouler le papier-toilette, déchirer les livres, inonder la salle de bains. Tout pour attirer l'attention sur lui !

### 🔑 **CLÉ BIEN-ÊTRE N° 5 : SACHEZ POSER DES LIMITES**

Voici lâchés les mots qui fâchent : discipline, autorité, interdits. Pour les parents, devoir faire la loi est souvent un casse-tête : que puis-je autoriser, que dois-je interdire ? Et une source de fatigue : il faut savoir résister et encaisser les colères rouges de Bibou qui décidément n'a plus du tout, mais alors plus du tout envie de vous faire plaisir. Pourtant, il a absolument besoin de limites, sinon le conflit sera permanent. →

Voici quelques règles qui facilitent la vie de tout le monde.

- Ce qui est interdit un jour l'est encore le lendemain et la semaine d'après. On ne revient pas dessus, c'est comme ça, ça ne se négocie pas. Tenez ferme, c'est le seul moyen pour que vous ayez le dernier mot !
- Mieux vaut peu d'interdits bien respectés qu'une armada de règles impossibles à tenir dans la durée. Au mieux vous craquerez, au pire vous transformerez votre vie en enfer et votre enfant en petite boule d'agressivité ou, à l'inverse, en petite chose éteinte et inactive.
- L'interdit transgressé, il faut savoir réagir sur-le-champ et pas trois heures plus tard, quand l'enfant sera passé à autre chose. Pas de fessée ni de gifle, mais une réponse adaptée à l'âge : hausser le ton, gronder, mettre à l'écart pendant quelques minutes, priver d'une sortie, etc.

Avant de punir, offrez à l'enfant la possibilité de se « racheter » en lui demandant de changer d'attitude, de s'excuser ou de réparer les conséquences de sa bêtise. Parfois, ça marche...



### **LÉA, LA PETITE INFERNALE**

Léa n'a que 2 ans ½ ; ses parents sont au bord de la « crise de nerfs ». À la maison, elle est colérique, jette les objets, crie, hurle à en avoir la voix cassée. Le langage est déjà bien construit et le mot préféré du moment est : « Dégage » ; ailleurs, à la crèche ou chez Papy Mamie, elle est a-do-ra-ble !

Léa traverse la période d'opposition ; de nature agitée, avec un sommeil perturbé (s'endort sur le ventre, les fesses en l'air), elle présente aussi des tics : cligne des paupières, écarte la bouche ; cela surtout quand elle est fatiguée ou en colère. Les antécédents personnels et familiaux sont marqués par un terrain d'allergie.



La situation va s'améliorer progressivement avec un traitement prescrit 3 mois associant Medorrhinum 15 CH (médicament d'agitation) et Lycopodium 15 CH (terrain allergique, anxiété, tics, « tyrannie domestique »). Les doses sont données le dimanche en alternance. Quelques conseils sont donnés aux parents pour faire face à cette période difficile ; ce n'est pas le moment de baisser les bras et il faut « recadrer » Léa. Lui imposer des limites permettra d'apaiser son anxiété.

## **2 ans ½ : de plus en plus autonome**

À table, il se tient désormais comme un grand : il mange comme ses parents et ses frères et sœurs (en quantités adaptées à son âge, s'entend), plus question de le nourrir à la cuillère comme les bébés (enfin, en théorie...).

Il s'habille tout seul à condition de lui laisser le temps. Perché sur un rehausseur, il se lave les mains sans aide.

De plus en plus adroit de son corps, il marche sur la pointe des pieds, sautille, saute, court, grimpe et monte les escaliers en alterné, sans mettre les deux pieds sur la même marche.

C'est l'âge rêvé du square où il va profiter à fond des toboggans, tourniquets, balançoires et du bac à sable pour faire ses expériences et rencontrer des copains.

Il est toujours aussi manuel et adore la peinture, les coloriages et gribouillages, il découpe avec des ciseaux à bouts ronds, il trace des traits et arrive à former un cercle (pas toujours parfait !), il malaxe ses pâtes à modeler.

Dans son bain, il adore transvaser de l'eau d'un récipient à un autre. Et ça peut durer des heures.

Il s'intéresse de plus en plus aux autres enfants, même si pour l'instant les jeux à deux sont plutôt rudimentaires. On chipe encore beaucoup les jouets des autres quand on a 2 ans ½.

Côté caractère, il est toujours aussi « prenant » : le « non » revient à tout bout de champ et il essaie de tout négocier (quitter le square, éteindre la télé, rendre un jouet, etc.), en piquant une colère s'il sent qu'il n'aura pas le dernier mot.

C'est l'âge où le petit garçon aimerait bien, selon Freud, épouser Maman tandis que la petite fille cherche à séduire Papa à tout prix. L'enfant entre dans la phase du « complexe d'Œdipe » qui va atteindre son apogée vers 4 ans.

### **CLÉ BIEN-ÊTRE N° 6 : LAISSEZ-LE SE DÉFOULER**

Dans les premières années, c'est en bougeant et en expérimentant avec son corps que l'enfant réalise ses plus grands progrès. Ramper, marcher, courir, sauter, faire du tricycle, grimper, danser, nager, autant d'activités essentielles pour son bon développement. Loin d'être hyperactif, un enfant tonique est tout simplement un enfant bien portant.

- Plus il se défoule et plus il dépense son énergie, ce qui lui ouvre l'appétit et lui procure une saine fatigue. Après une grande après-midi au parc ou à la piscine, pas de souci pour le coucher !
- C'est à travers l'activité physique que l'enfant libère ses tensions et ses frustrations. N'ayant pas encore la capacité de verbaliser ses émotions, il passe par le corps pour le faire, en se livrant à ses jeux préférés.
- Toute nouvelle prouesse physique est pour lui source d'estime de soi : sous le regard fier de ses parents, il fait ses premières glissades à toboggan, ses débuts à trottinette, son premier tour du square en vélo à roulettes. Même s'il n'y arrive pas du premier coup, ce n'est pas grave du moment qu'il est encouragé à recommencer.



- Votre enfant est un peu casse-cou ? Ne bridez pas ses élans par peur qu'il ne se blesse mais ne l'abandonnez pas non plus complètement sans surveillance. Soyez vigilant tout en lui laissant faire ses expériences. Il apprendra ainsi à mieux juger le risque et à apprécier par lui-même où il en est de ses capacités.

### **3 ans : prêt pour la « grande » école**

Ce n'est pas un hasard si l'on entre à la maternelle à 3 ans. En quelques mois, votre enfant a encore beaucoup progressé et gagné en autonomie.

Il s'habille et se déshabille tout seul. Il prend son bain et se savonne comme un grand, même s'il faut encore l'aider pour le shampoing.

Il sait ouvrir et fermer les portes seul. Il a définitivement percé tous les mystères de la télé, du lecteur DVD et de la télécommande.

Il possède ses films préférés qu'il peut regarder en boucle. Très intéressé par les histoires, il demande qu'on lui lise et relise certaines d'entre elles des dizaines de fois avant de s'en lasser. Il aime particulièrement les contes, les histoires rythmées et celles qui parlent d'animaux.

Il alterne des moments de galopades frénétiques dans le jardin avec des temps plus calmes qu'il passe à dessiner (c'est le début du bonhomme têtard), à faire des puzzles, à jouer au loto ou à habiller des poupées.

Son caractère est devenu plus facile. Il s'oppose moins systématiquement et maîtrise mieux ses accès de colère. Ouf, la phase du « non » n'est (presque) plus qu'un mauvais souvenir.

Il est moins centré sur lui-même et s'intéresse de plus en plus aux autres enfants. Les premières amitiés commencent à se nouer.

Son imagination devient plus fertile. C'est aussi le début des peurs : de la nuit, des monstres ou des vilaines sorcières.



## L'homéopathie pour un enfant bien dans sa peau

Sophie Pensa et Dr Véronique Desfontaines

Plus d'infos sur ce livre paru aux éditions Leduc.s