



Dr Hetty van de Rijt  
Dr Frans Plooi

LE BEST-SELLER  
MONDIAL  
DU DÉVELOPPEMENT  
DE  
L'ENFANT

# Waouh je grandis : les semaines miracle

Les **10 bonds majeurs** dans le développement de votre enfant  
et les clés pour l'accompagner et le stimuler  
pendant ses **20 premiers mois**

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

# Waouh je grandis : les semaines miracle

Tous les parents le constatent : par moments, sans explication apparente, le comportement des bébés change et ils deviennent agités, pleurnichards et pots de colle. Dans ce livre, résultat d'une étude menée par des spécialistes, vous découvrirez que les phases d'agitation correspondent à des étapes majeures dans le développement des bébés : les semaines miracle.

Avec ce livre, vous allez :

- **découvrir les 10 étapes majeures** dans le développement des enfants pendant les 20 premiers mois de leur vie
- **comprendre et voir le monde** du point de vue de Bébé
- **encourager votre enfant dans chaque étape**
- **apprendre quels sont les jeux et les jouets** les mieux adaptés à chaque semaine « miracle »

Le **Dr Hetty van de Rijt** et le **Dr Frans Plooij** sont mari et femme. Ils étudient en équipe l'interaction parent-bébé depuis plus de 35 ans. Leurs livres sur le développement des enfants, traduits en 14 langues, sont des best-sellers dans le monde entier.

ISBN 979-10-285-0187-7



9 791028 501877

20 euros  
Prix TTC France

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

design : bernard amiard  
RAYON LIBRAIRIE : PUÉRICULTURE





« Voici une plongée aussi pratique que divertissante dans les 18 premiers mois de la vie d'un bébé. Van de Rijt et Plooij ont observé et trouvé les moments critiques dans le développement d'un nourrisson que j'avais moi-même indépendamment découvert dans *Points forts* (Le Livre de poche). Les observations et les conseils pratiques des auteurs sont fantastiques. »

—Dr. T. Berry Brazelton, professeur émérite à la Harvard Medical School

« Quiconque s'occupe de nourrissons et de petits enfants sera intéressé par la lecture des *Semaines miracle*. Ce livre ouvrira les yeux des parents sur des aspects de la croissance, du développement, des variations comportementales et des réponses émotives de leurs enfants qu'ils auraient autrement pu ne pas remarquer, ou trouver déconcertant et pénible. »

—Dr. Catherine Snow, Professeur de Sciences de l'éducation  
à la Harvard Graduate School of Education

« Le travail de Van de Rijt et Plooij sur le développement des nourrissons est d'une valeur énorme en usage clinique et pour les applications scientifiques. Non seulement expliquent-ils les périodes de comportement déconcertant et difficile durant la première enfance qui inquiètent tant les parents, mais ils montrent également comment ces comportements marquent des bonds dans le développement et décrivent les étapes selon la façon dont le nourrisson les comprend. Tout cela donne aux parents et aux professionnels une vision très solide du développement de l'esprit des bébés.

De surcroît, Van de Rijt et Plooij décrivent les jeux et les méthodes de communication qui fonctionnent le mieux avec les bébés à différents âges et aident ainsi les parents à comprendre leurs bébés tout en se liant avec délicatesse avec eux. Lien parents-enfant est le pré-requis majeur au développement d'enfants stables et équilibrés. Les *Semaines miracle* est une lecture essentielle pour les parents et quiconque travaille avec des nourrissons : pédiatres, travailleurs sociaux, psychologues et, bien entendu, parents. »

—Dr. Nathan Richer, diplômé en psychologie clinique,  
consultant en psychologie clinique et directeur de la psychologie pédiatrique  
du département de pédiatrie du Nathan Radcliffe Hospital à Oxford, Angleterre

« Van de Rijt et Plooij vous aideront à voir le monde à la manière d'un nourrisson. Tandis que l'enfant grandit, les manifestations émotives (comme les pleurs) nous indiquent que l'enfant convoque des réserves d'énergie et appelle à l'aide pour trouver de nouvelles manières de percevoir son monde qui change. Comme Van de Rijt et Plooij ont découvert des étapes prévisibles dans l'élargissement des perceptions et des compétences du nourrisson, ils vous permettent, au moyen de superbes exemples, de reconnaître le déclenchement de ces périodes stressantes et d'aider votre enfant à les affronter. Les conséquences de la découverte de nouvelles perceptions et de nouvelles compétences au beau milieu du stress sont en effet si riches, que, que vous soyez ou non parent, il ne peut jamais être trop tôt ni trop tard pour profiter de ce livre. »

—Dr. Philip J. Runkel, professeur émérite de psychologie et de sciences  
de l'éducation à l'université d'Oregon

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : [blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com)  
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Waouh, je grandis : les semaines miracle

Copyright © 2013 Kiddy World Promotions  
Première publication en 1992 sous le titre *Oei, ik groei!*  
par Zomer & Keuning boeken BV, Ede et Anvers.

Illustrations de Jan Jutte  
Mise en page d'Andrei Andras d'après le travail original de Niels Terol.

Traduction de Noa Grünenwald d'après la version anglaise de  
Stephen Sonderegger et Gayle Kidder.  
Traduction révisée par Laura Bourgeois.

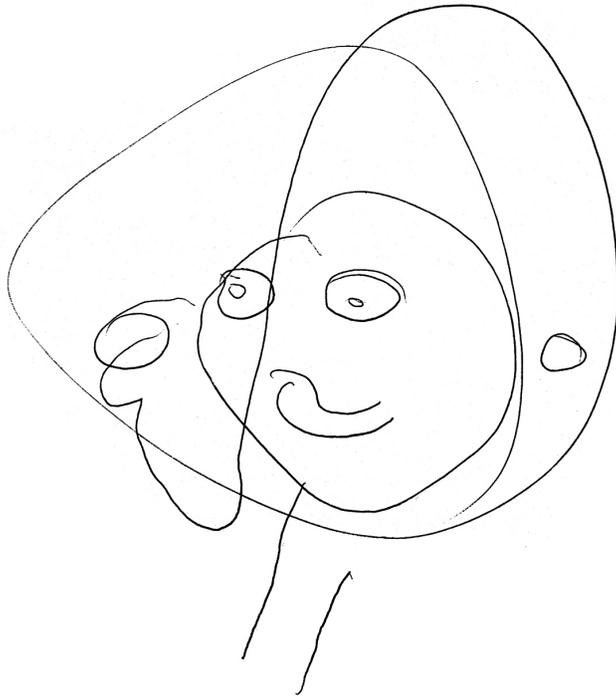
Présente édition publiée par  
© 2016 Leduc.s Éditions  
17, rue du Regard  
75006 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-0187-7

# Waouh *je grandis* les semaines miracle

Comment stimuler votre bébé  
et l'aider à s'épanouir dès les dix premières  
étapes de son développement.

**Dr Hetty van de Rijt**  
*et*  
**Dr Frans Plooi**

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



« Portrait de l'auteur, Hetty van de Rijt, par son petit-fils Thomas alors âgé de 23 mois, le 12 septembre 1998. Il a été le rayon de soleil des sept dernières années de la vie d'Hetty, rendues difficiles par la maladie.

Le 29 septembre 2003, Hetty s'est éteinte. Jusqu'au bout, elle a travaillé sur ce livre en néerlandais. À sa mort, le premier jet était prêt. Ce travail d'une vie, Hetty s'y est consacrée avec l'espoir d'aider les parents en leur apportant tranquillité d'esprit et confiance en soi lors des premières semaines de leur enfant, pour qu'eux aussi aient droit à leur rayon de soleil. »

À nos enfants, Xaviera et Marco  
Et à nos petits-enfants  
Thomas, Victoria, et Sarah  
Qui nous ont tant appris



# Sommaire

<b>À propos de ce livre</b> . . . . .	<b>ix</b>
<b>Introduction</b> . . . . .	<b>1</b>
<b>Ne manquez plus l'étape avec Leap Alarm.</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>Chapitre 1 :</b> Comment bébé grandit : Un petit pas en arrière, un pas de géant en avant . . . . .	<b>9</b>
<b>Chapitre 2 :</b> Nouveau né : Bienvenue dans le monde . . . . .	<b>19</b>
<b>Chapitre 3 :</b> Semaine miracle 5 : Le monde des sensations nouvelles . . . . .	<b>37</b>
<b>Chapitre 4 :</b> Semaine miracle 8 : Le monde des motifs et des modèles . . . . .	<b>55</b>
<b>Chapitre 5 :</b> Semaine miracle 12 : Le monde des transitions en douceur . . . . .	<b>85</b>
<b>Chapitre 6 :</b> Semaine miracle 19 : Le monde des événements .	<b>113</b>
<b>Chapitre 7 :</b> Semaine miracle 26 : Le monde des relations . . .	<b>153</b>
<b>Chapitre 8 :</b> Semaine miracle 37 : Le monde des catégories . .	<b>203</b>
<b>Chapitre 9 :</b> Semaine miracle 46 : Le monde des séquences . .	<b>239</b>
<b>Chapitre 10 :</b> Semaine miracle 55 : Le monde des programmes	<b>277</b>
<b>Chapitre 11 :</b> Semaine miracle 64 : Le monde des principes . .	<b>313</b>
<b>Chapitre 12 :</b> Semaine miracle 75 : Le monde des systèmes. . .	<b>383</b>
<b>Post-scriptum :</b> Des merveilles innombrables . . . . .	<b>461</b>
<b>Pour aller plus loin</b> . . . . .	<b>464</b>
<b>Internet</b> . . . . .	<b>468</b>





# À propos de ce livre

Après avoir achevé nos études en psychologie de l'éducation, en anthropologie physique et en biologie comportementale, et nous être mariés, ma femme Hetty et moi sommes partis pour le parc national de Gombe Stream, en Tanzanie, pour étudier les chimpanzés auprès de Jane Goodall. Nous avons préparé un projet de recherche précis qui, une fois sur place, s'est avéré impossible à accomplir, nous amenant à changer de sujet. Nous avons peu à peu compris qu'aucun autre endroit au monde ne permettait d'observer de si près des bébés chimpanzés à l'état sauvage. Nous n'avions ni théorie, ni hypothèse à valider, mais nous étions formés à l'observation directe et systématique des comportements animaux sur le terrain, dans la lignée du prix Nobel de médecine Niko Tinbergen. C'est donc ce que nous avons fait pendant presque deux ans.

Quand nous sommes rentrés en Europe travailler dans l'unité du Développement et de l'intégration comportementaux dirigée par Robert Hinde, à Cambridge, nous avons analysé des tonnes de données. Cette analyse a débouché sur l'émergence de la notion de périodes de régression, des périodes difficiles où le bébé s'agrippe plus fermement à sa mère. De telles périodes de régression avaient déjà été identifiées par d'autres chercheurs chez pas moins de douze autres espèces de primates. Les données montraient également qu'au début de l'ontogenèse, une organisation hiérarchique émerge dans le système nerveux central, laquelle est à la base du développement comportemental des nouveaux-nés et bébés chimpanzés vivant à l'état sauvage.

C'est seulement après avoir analysé les données et déterminé une organisation hiérarchique que, sur les conseils de notre collègue neurobiologiste et ami, Lex Cools, nous avons comparé nos découvertes aux niveaux de perception énoncés par la théorie du contrôle perceptif (PCT pour Perceptual Control Theory) de William T. Powers. La PCT a permis d'expliquer nos découvertes. Dans les années suivantes, les postulats de bases de la PCT ont continué à être éprouvés par différents chercheurs et les résultats à être publiés dans la littérature scientifique. Les lecteurs intéressés peuvent consulter le site [www.livingcontrolsystems.com](http://www.livingcontrolsystems.com) (en anglais) pour un aperçu de la PCT.

Après l'obtention de nos doctorats à Cambridge pour Hetty et à Groningue, aux Pays-Bas pour Frans, nous sommes passés à l'observation des mères et des bébés dans leur environnement familial. Ces études ont clairement démontré que les bébés passent eux aussi par des périodes de régression. À chaque période difficile, les bébés franchissent une nouvelle étape de leur développement mental. À chaque fois, une nouvelle couche de systèmes de contrôle perceptif se surimpose aux autres, formant ainsi une organisation hiérarchique de systèmes de contrôle perceptif.

Sur la base de nos recherches, Hetty et moi avons écrit les *Semaines miracle*, publiées en 1992, et traduites dans les années suivantes en allemand, français, suédois, italien, danois, espagnol, anglais, japonais, coréen et russe. Nos recherches ont depuis été reprises et confirmées par d'autres chercheurs en Espagne, en Grande-Bretagne et en Suède. Pour plus d'informations sur les recherches à l'origine des *Semaines miracle*, et sur les éditions dans d'autres langues, vous pouvez consulter le site [www.thewonderweeks.com](http://www.thewonderweeks.com).

Durant notre séjour en Tanzanie, Hetty a contracté une maladie tropicale rare et après un long et courageux combat contre la maladie, elle est décédée en 2003. Mais son héritage reste bien vivant grâce aux *Semaines miracle* qui continuent à faciliter la vie des parents et à contribuer au bon développement des enfants.

*Frans Plooi*  
Arnhem, Pays-Bas

# introduction

**A**rrachée en sursaut à un profond sommeil, la jeune mère bondit de son lit et dévale le couloir jusqu'à la chambre du bébé. Son enfant, le visage tout rouge, les poings serrés, s'époumone dans son berceau. Suivant son instinct, la mère prend tendrement le bébé dans ses bras. Mais il continue à hurler. La mère l'allaita, change sa couche, le berce, et essaie toutes les astuces pour le calmer. Rien n'y fait.

« Qu'est-ce qui ne va pas chez lui ? », se demande la mère. « Est-ce que je m'y prends mal ? »

Inquiétude, fatigue, exaspération, culpabilité et parfois même agressivité envers leurs nourrissons inconsolables, sont le lot de tous les parents. Les cris du bébé sont synonymes de conflits entre les parents, surtout lorsqu'ils ne sont pas d'accord sur la façon de les traiter. Les gentils conseils dont on se passerait bien mais que prodiguent quand même famille, amis, et étrangers, ne font qu'aggraver les choses. « Laisse-le crier, c'est bon pour ses poumons. » n'est pas la solution que les mères désirent entendre. Ce n'est pas parce qu'on ignore le problème qu'il va disparaître.

## **Bonne nouvelle : il y a une raison**

Pendant trente-cinq ans, nous avons étudié le développement des bébés et la façon dont les mères et les autres personnes qui s'occupent d'eux répondent à ces changements. Nous avons mené nos recherches au sein



de foyers, où nous avons observé le quotidien de mères et d'enfants. Nous avons glané des informations supplémentaires lors d'entretiens plus formels.



Tous les parents sont occasionnellement tourmentés par un bébé qui ne s'arrête pas de crier. À notre plus grande surprise, nous avons découvert qu'à des âges identiques, tous les bébés normaux et en bonne santé pleurent plus souvent et sont plus pénibles, exigeants et agités. C'est dans ces moments qu'ils poussent au désespoir l'ensemble de la maisonnée. *Nos recherches nous ont permis de prévoir, à la semaine près, ces « phases d'agitation ».*

Durant ces périodes, un bébé ne pleure pas pour rien. C'est que soudain, il doit passer par des changements drastiques qui le désarçonnent. Ceux-ci permettent au bébé d'apprendre à faire de nouvelles choses et devraient donc être perçus comme des moments à célébrer. Après tout, ils indiquent que votre enfant fait des progrès merveilleux. Mais pour le bébé, ces changements sont effrayants. Il est pris de court : tout a changé du jour au lendemain. C'est comme s'il venait d'entrer dans un nouveau monde.

Le développement physique de l'enfant procède par ce que l'on appelle communément des « poussées de croissance ». Un bébé peut ne pas grandir pendant quelques temps, et d'un coup prendre six millimètres en une nuit. Le développement mental de l'enfant suit le même modèle. Des études neurologiques ont montré qu'avant vingt mois, des changements majeurs et spectaculaires surviennent régulièrement au niveau du cerveau. Chacun d'entre eux se traduit par une avancée soudaine dans le développement mental.

Ce livre se concentre sur les dix étapes par lesquelles le bébé passe durant les 20 premiers mois de sa vie. Il vous explique ce qu'implique chacun de ces développements dans la façon dont votre bébé comprend le monde qui l'entoure, et comment il utilise cette compréhension pour développer les nouvelles compétences dont il a besoin à chaque stade de son développement.





## Ce que cela implique pour vous et votre bébé

Les parents vont pouvoir utiliser cette compréhension des étapes du développement de leur bébé pour l'aider à traverser ces moments déroutants. Vous comprendrez mieux sa façon de penser et son comportement. Vous serez également capable d'identifier l'aide adéquate et le type d'environnement adapté pour l'aider à tirer profit de chaque étape.

Ce livre n'est pas un guide pour transformer votre enfant en génie. Chaque enfant est unique et intelligent à sa manière. Ce livre vous explique comment comprendre et gérer votre bébé quand il est difficile et comment mieux apprécier ses premiers mois, pour pouvoir grandir avec lui.

Tout ce dont vous aurez besoin :

- Un (ou deux) parent(s) aimant(s)
- Un bébé vif, bruyant, en pleine croissance
- L'envie de grandir avec votre bébé
- De la patience

## Comment utiliser ce livre

Ce livre grandit avec votre bébé. À chaque étape de son développement, vous pourrez comparer votre expérience avec celles d'autres mères. Au fil des années, nous avons demandé à de nombreuses jeunes mamans de garder des traces des progrès et du comportement de leur bébé ainsi que de leurs pensées et sentiments jour après jour. Nous avons inclus quelques-unes de ces notes dans le livre, sur la base des rapports hebdomadaires des mères de quinze bébés, huit filles et sept garçons. Vous aurez ainsi l'impression que votre bébé grandit avec eux et vous pourrez lier votre expérience à celles d'autres mères.

Mais il n'y a pas que de la lecture. Chaque section vous permet de noter vous-même la progression de votre bébé. Quand votre enfant entrera en primaire, vous prendrez plaisir à vous remémorer les événements et les émotions de ces premières années si importantes. Certaines mères



tiennent des journaux, mais d'autres qui n'aiment pas particulièrement écrire ou n'ont tout simplement pas le temps, sont convaincues qu'elles se rappelleront en détails les premières années de bébé. Malheureusement, les souvenirs s'effacent bien plus vite qu'on ne l'imagine.

Grâce aux sections « mon journal », vous pourrez garder une trace des intérêts et des progrès de votre bébé. Elles vous laissent la place de noter vos pensées et de commenter la croissance de la personnalité naissante de votre enfant, de sorte que ce livre deviendra vite un journal des premières semaines de votre bébé. Souvent, quelques phrases clés suffisent à faire rejaillir des flots de souvenirs.



Le prochain chapitre, « Comment bébé grandit » explique quelques-unes des recherches qui ont inspiré ce livre et comment elles s'appliquent à votre bébé. Vous apprendrez qu'il grandit par étapes et que celles-ci sont précédées de périodes orageuses où vous pourrez vous attendre à ce qu'il soit agité, pénible ou colérique.

Le deuxième chapitre, « Bébé découvre le monde » décrit le monde vu par un nouveau-né et les nouvelles sensations qui l'entourent. Vous apprendrez comment la nature l'a équipé pour affronter les défis de la vie et à quel point le contact physique est important pour son développement futur. Vous apprendrez ainsi à connaître votre nouveau-né, ses désirs et ses besoins, et à comprendre ce qu'il vit quand il franchit la première étape.

Les chapitres suivants traitent des semaines miracle : les dix grands changements qu'affronte votre bébé dans les dix premiers mois de sa vie, vers les semaines 5, 8, 12, 19, 26, 37, 46, 55, 64 et 75. Chaque chapitre vous montre les signes pour prévoir l'arrivée de la prochaine étape. Puis il explique les nouveaux changements perceptifs et leur utilité dans le développement de votre bébé.

Chaque étape a son chapitre, divisé en quatre sections : « **Les signes d'agitation de la semaine** » décrivent les indices qui montrent que votre bébé est sur le point de franchir une nouvelle étape. Les commentaires d'autres mères sur ces mêmes moments vous offrent un soutien compatissant tandis que vous endurez les périodes colériques de votre bébé.



Vous trouverez également une section de journal intitulée « Les signes que mon bébé grandit de nouveau ». Cochez les signes dont vous avez remarqué l'apparition chez votre bébé et qui indiquent qu'il est sur le point de vivre un grand changement.

« **L'étape miracle** » évoque les nouvelles capacités qu'acquerra votre bébé durant cette étape. C'est tout un monde qui s'ouvre, plein d'observations et de nouvelles compétences à sa portée.

La partie journal, « Comment mon bébé explore le nouveau monde » liste les compétences que les bébés peuvent développer à cette étape. Tandis que vous cochez ses exploits, rappelez-vous qu'aucun bébé ne fera tout ce qui est écrit. Il se peut que votre bébé n'affiche que quelques-uns des comportements, et que vous ne voyiez pas apparaître d'autres capacités avant des semaines, voire des mois. La quantité de chose que fait votre bébé n'a pas d'importance : votre bébé choisira les compétences qui lui conviennent le plus au moment où il passe l'étape. Les goûts diffèrent selon les bébés ! En cochant ou surlignant les préférences de votre bébé, vous découvrirez ce qui le rend unique.

« **Ce que vous pouvez faire pour aider** » vous donne des suggestions de jeux, d'activités et de jouets appropriés à chaque étape du développement afin d'augmenter les connaissances et la satisfaction de votre bébé, et de rendre plus agréables les moments que vous partagez.

« **Après l'étape** » vous indique quand votre bébé redeviendra vraisemblablement plus indépendant et plus joyeux. Il s'agit d'une période merveilleuse pour les parents et le bébé, car tous peuvent apprécier les compétences nouvellement acquises par le bébé pour découvrir son monde, et s'y amuser.

Ce livre est conçu pour être commencé à n'importe quel moment des 20 premiers mois de votre bébé, quand vous avez l'impression d'avoir besoin d'aide pour comprendre son stade actuel de développement. Vous n'avez pas besoin de le lire de A à Z. Si votre bébé est déjà grand, vous pouvez sauter les premiers chapitres.





## Ce que ce livre vous apporte

Nous espérons que grâce à cette connaissance vous comprendrez ce par quoi passe votre bébé, l'aidez dans les moments difficiles, et l'encouragerez dans sa croissance. Notre but est également de vous aider en vous apportant :

**Du soutien dans les moments difficiles.** Quand vous devez affronter des crises de pleurs, cela aide de savoir que vous n'êtes pas seule, qu'il y a une raison pour les pleurs, et qu'une période d'agitation ne dure jamais plus de quelques semaines, et parfois seulement quelques jours. Ce livre vous explique ce que d'autres mères ont ressenti quand leur bébé avait le même âge que le vôtre. Vous découvrirez que toutes les mères se débattent avec des sentiments d'angoisse, de colère, et tout un ensemble d'émotions. Vous en viendrez à comprendre que ces sentiments font partie du processus, et qu'ils aideront votre bébé à progresser.

**De la confiance en vous.** Vous apprendrez que vous êtes capable de percevoir les besoins de votre bébé mieux que quiconque. Vous êtes l'experte, vous connaissez votre bébé.

**Une meilleure compréhension de votre bébé.** Ce livre vous dira ce que votre bébé endure durant chaque phase d'agitation. Il explique que votre bébé sera difficile au moment d'apprendre de nouvelles compétences, car les changements dans son système nerveux le déconcertent. Une fois que vous aurez compris ceci, vous vous ferez moins de souci vis-à-vis de son comportement, et celui-ci vous énervera moins. Ce savoir vous donnera également une plus grande tranquillité d'esprit et vous permettra de l'aider à traverser chacune de ces périodes d'agitation.

**Des pistes pour aider votre bébé à jouer et à apprendre.** Après chaque phase d'agitation, votre bébé sera capable d'apprendre de nouvelles choses. Il apprendra plus vite, plus facilement et avec un plus grand plaisir si vous l'aidez. Ce livre vous donnera un aperçu de ses préoccupations. De plus, nous fournissons tout un ensemble d'idées de jeux, activités et jouets de sorte que vous puissiez choisir ceux qui conviennent le mieux à votre bébé.



**Un compte-rendu unique du développement de votre bébé.** Vous pourrez retracer les phases d'agitation de votre bébé et ses progrès tout au long du livre et y adjoindre vos notes personnelles, de sorte qu'il recense tous les progrès de votre bébé durant les 20 premiers mois de sa vie.

Par-dessus tout, nous espérons que vous cesserez de vous tracasser et retrouverez confiance en vous. Nous avons voulu faire de ce livre un ami digne de confiance et un guide indispensable pour les 20 premiers mois cruciaux de la vie de votre bébé.



# Ne manquez plus l'étape avec **leap alarm**

Une mère nous a envoyé cette lettre :

Chers Frans et Hetty

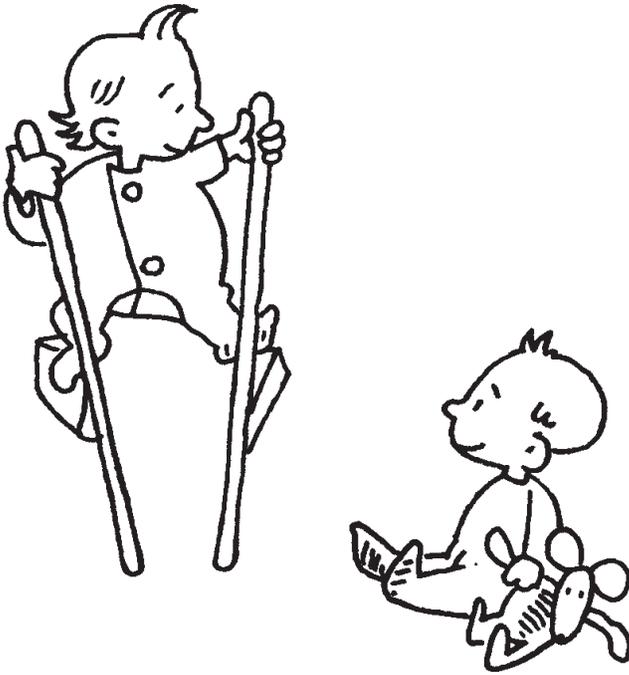
... Avant chaque étape, je n'ai jamais manqué de remarquer que mon bébé était difficile, sans pour autant faire le lien tout de suite. Pendant quelques jours, j'étais irritée, mais je réprimais mes sentiments jusqu'à ce que la goutte d'eau proverbiale ne fasse déborder le vase. Arrivée à ce point, je me suis parfois vraiment énervée contre lui, et ma propre réaction m'effrayait. C'est arrivé trois fois et j'ai noté toutes les étapes dans mon calendrier. Depuis, je sais quel chapitre lire pour l'étape suivante. Cela peut sembler fou, mais j'ai l'impression d'arriver à bien mieux gérer ses périodes difficiles maintenant. Je sais que ça arrivera avant que ça n'arrive. Je ne serai plus jamais surprise.

Bien cordialement, Maribel

Pour nous, cette lettre a été très importante. Maribel décrivait ce que de nombreuses mères ressentent : les étapes du développement peuvent être épuisantes.

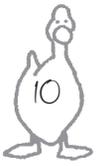
C'est la raison pour laquelle nous avons développé l'application Leap Alarm (en anglais). Pour s'en servir, c'est très simple. Contentez-vous d'entrer vos informations (date d'accouchement à terme prévue, et non date de naissance !) sur [www.thewonderweeks.com](http://www.thewonderweeks.com). Nous vous enverrons gratuitement un email à chaque étape !

# chapitre 1



## Comment bébé grandit

Un petit pas en arrière,  
un pas de géant en avant



P

our les parents, regarder leur bébé grandir est l'une des expériences les plus intéressantes et les plus gratifiantes. Ils adorent se souvenir de la première fois où bébé s'est assis, a marché à quatre pattes, a prononcé ses premiers mots, s'est nourri tout seul, et de toutes les autres « premières fois ».

Mais peu de parents prennent le temps de penser à ce qui se passe dans l'esprit de leur bébé quand ils font ces choses pour la première fois. Nous comprenons que sa perception du monde évolue quand, d'un seul coup, il est capable de jouer à faire coucou ou de reconnaître la voix de mamie au téléphone. Ces moments sont aussi remarquables que ses premiers pas, mais plus mystérieux encore car ils impliquent un développement mental que nous ne pouvons pas voir. Ils prouvent que son cerveau grandit aussi vite que son petit corps potelé.

Les vingt premiers mois de la vie peuvent s'avérer un chemin bien cahoteux. Les parents se réjouissent du développement de leur enfant et partagent sa joie de découvrir le monde qui l'entoure, mais ils doivent également faire face aux brusques sautes d'humeur qui le font passer d'euphorie à détresse.

La vie avec un bébé peut s'avérer une expérience très éprouvante. Les crises de larmes et des périodes d'agitation inexplicables mènent au désespoir le père comme la mère, qui se demandent ce qui ne va pas avec leur petit chenapan et essaient en vain toutes les astuces possibles pour le calmer.

## **Les pleurs et la soif d'attention : signes que bébé grandit**

Depuis 35 ans, nous étudions les interactions entre les mères et les bébés. Nous avons relevé (lors d'observations objectives, d'après des notes, et en vidéo) les moments où les mères signalent que leur bébé est « difficile ». Ces périodes difficiles sont généralement accompagnées de pleurs, d'une humeur maussade et d'une soif d'attention. Ce sont les signes avant-coureurs d'une nouvelle étape dans son développement.



La croissance physique progresse par « poussées de croissance ». Il en va de même pour le développement mental d'un enfant.

Des études neurologiques récentes sur le développement du cerveau vont dans le sens de nos observations des interactions mère-bébé. L'étude des événements physiques qui accompagnent les évolutions mentales au sein du cerveau en est encore à ses balbutiements. Cependant, à six des dix âges difficiles que nous avons identifiés durant les vingt premiers mois, des évolutions majeures survenant dans le cerveau ont été identifiées par d'autres scientifiques. Chaque évolution annonce une étape dans le développement mental. Nous nous attendons à ce que des études finissent par montrer des résultats similaires aux autres âges critiques.

Il n'est pas si surprenant, quand on pense au nombre de changements que votre bébé doit traverser rien qu'au cours des vingt premiers mois de sa vie, que de temps à autres il soit de mauvaise humeur. Grandir n'est pas une mince affaire !

## **Les signes qu'une nouvelle étape n'est pas loin**

Dans ce livre, nous donnons un aperçu des étapes de développement majeures par lesquelles tous les bébés passent durant les 20 premiers mois de leur vie. Chaque étape permet à votre bébé d'assimiler les informations d'une nouvelle manière et de les utiliser pour perfectionner les compétences dont il a besoin pour devenir, non seulement physiquement mais aussi mentalement, un adulte parfaitement fonctionnel et intelligent.

Chaque étape est invariablement précédée de ce que nous appelons une « phase d'agitation », durant laquelle le bébé demande plus d'attention. Tous les bébés passent par ces périodes difficiles au même moment (à une ou deux semaines près) durant les vingt premiers mois de leur vie.

Ces dix étapes de développement par lesquelles passent les nourrissons ne correspondent pas forcément aux étapes de développement physique, bien qu'elles puissent parfois coïncider. La plupart des événements marquants des vingt premiers mois (comme quand bébé fait ses dents) n'ont également aucun rapport avec ces étapes dans le développement mental.



Les étapes du développement mental peuvent, d'un autre côté, se *refléter* dans le progrès physique, bien qu'elles ne se limitent en aucun cas à cela.

## Signes d'une étape

Peu avant une étape, le bébé connaît un changement soudain et extrêmement rapide. C'est un changement qui a lieu dans le système nerveux, principalement dans le cerveau, et il peut également être accompagné de changements physiques. Dans ce livre, nous appelons cela un « grand changement ». Chaque grand changement apporte au bébé un nouveau type de perception et altère la façon dont il perçoit le monde. Et à chaque fois qu'un nouveau type de perception submerge votre bébé, cela lui donne les moyens d'apprendre un nouvel ensemble de compétences. Par exemple, vers la huitième semaine, le grand changement dans le cerveau permet au bébé de percevoir pour la première fois des formes et motifs simples.

Durant la période d'agitation qu'amène toujours un grand changement, vous pouvez déjà remarquer l'émergence de nouveaux comportements. Dans l'exemple de la semaine 8, votre bébé fera soudain preuve d'intérêt pour les formes, motifs et structures visibles, comme les boîtes de conserve dans un supermarché ou les barreaux de son berceau. On peut aussi noter des changements physiques. Par exemple, il peut commencer à contrôler partiellement son corps, puisqu'à présent il reconnaît la façon dont ses bras et ses jambes fonctionnent toujours de la même façon et il est capable de les contrôler. Ainsi, le grand changement altère la perception des sensations à l'intérieur comme à l'extérieur du corps du bébé.



Signe principal d'un grand changement : le comportement de votre bébé change sans raison apparente, et pour le pire. Comme s'il n'était plus le même. Vous remarquez une agitation qui n'était pas là dans les semaines précédentes et qui s'accompagne de crises de pleurs inexplicables. C'est très angoissant, particulièrement la première fois, mais parfaitement normal.



## Les phases d'agitation

Les bébés passent tous par ces phases d'agitation à peu près aux mêmes âges. Durant les 20 premiers mois de la vie d'un bébé, il y a 10 étapes de développement accompagnées, lorsqu'elles se déclenchent, d'une phase d'agitation. Les périodes d'agitation surviennent aux 5<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup>, 12<sup>e</sup>, 15<sup>e</sup>, 23<sup>e</sup>, 34<sup>e</sup>, 42<sup>e</sup>, 51<sup>e</sup>, 60<sup>e</sup> et 70<sup>e</sup> semaines. Elles peuvent se déclencher avec une ou deux semaines de retard ou d'avance, mais vous pouvez être sûrs qu'elles surviendront.

Dans ce livre, nous nous restreignons à la période de développement du bébé, de sa naissance au 18<sup>e</sup> mois de sa vie environ. Ce modèle ne s'achève cependant pas là. Plusieurs autres étapes ont été remarquées au cours de l'enfance, et même durant l'adolescence.

Les premières phases d'agitation que votre bébé traverse durant sa vie de nourrisson ne durent pas très longtemps. Elles peuvent être courtes et ne durer que quelques jours, même si elles paraissent souvent plus longues à des parents perturbés par les pleurs inexplicables. L'intervalle entre ces premières périodes est lui aussi court, 3 ou 4 semaines en moyenne.

Puis les changements que traverse votre nourrisson deviennent plus complexes, leur assimilation plus longue, et les périodes d'agitation peuvent durer entre une et six semaines. Chaque bébé sera différent. Certains bébés trouvent le changement plus éprouvant que d'autres, et certains changements seront plus éprouvants que d'autres. Mais chaque bébé sera perturbé par l'arrivée de ces grands changements dans sa vie.

Chaque grand changement est intimement lié à des modifications dans le système nerveux en développement du nourrisson, ce qui fait que le moment où surviennent les étapes du développement se calcule en fait à partir de la date de conception. Dans ce livre, nous utilisons la méthode de calcul de l'âge du bébé depuis sa naissance, qui est plus pratique. Ainsi, les âges donnés pour la survenue de bonds de développement sont calculés pour des bébés nés à terme. Si votre bébé était prématuré ou né plus tard que prévu, il vous faudra ajuster les âges en conséquence. Par exemple, si votre bébé est né avec un retard de deux semaines, sa première phase d'agitation surviendra probablement deux



semaines plus tôt que ce que nous montrons ici. S'il était prématuré de quatre semaines, elle surviendra quatre semaines plus tard. Pensez à tenir compte de ceci pour chacune des dix étapes.

## **Une étape du développement**

Pour le bébé, ces grands changements apparaissent toujours comme un choc, étant donné qu'ils chamboulent complètement le monde familier qu'il avait appris à connaître. Si on prend le temps d'y réfléchir, cela est parfaitement logique. Imaginez ce que ce serait de vous réveiller sur une planète étrange où tout est différent. Que feriez-vous ?

Vous ne voudriez sûrement pas manger calmement ou faire une longue sieste. Votre bébé non plus.

Tout ce qu'il veut, c'est s'agripper fermement à quelque chose qui le fasse se sentir en sécurité. Pour compliquer encore les choses, chaque étape du développement est différente. Chacune donne au bébé un nouveau type de perception qui lui permet d'apprendre un nouvel ensemble de compétences, qu'il n'aurait en aucun cas pu apprendre à un âge moins avancé, même si vous l'y aviez encouragé de la meilleure manière du monde.

Nous décrivons les changements de perception que traverse votre bébé au cours de chaque étape du développement, tout comme les nouvelles compétences auxquelles il accède. Vous remarquerez que chaque monde se construit sur les fondations du précédent. Dans chaque nouveau monde, votre bébé peut faire bien des découvertes. Certaines compétences qu'il découvre seront complètement nouvelles, tandis que d'autres seront une amélioration des compétences qu'il a acquises précédemment.

Il n'y a pas deux bébés identiques. Chaque bébé a ses préférences, son caractère, ses particularités physiques, et cela le conduira à choisir, dans son nouveau monde, les choses que, personnellement, il trouve intéressantes. Quand un bébé passera rapidement en revue tous les compétences, un autre sera captivé par une seule d'entre elles en particulier. Ces différences sont ce qui rend chaque bébé unique. Si vous faites bien attention, vous verrez la personnalité de votre bébé émerger à mesure qu'il grandit.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Waouh je grandis :**  
**les semaines miracles**  
Hetty van de Rij et Frans Plooi



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

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