



D^r Hetty Van De Rijt
D^r Frans Plooi

**LE GRAND
LIVRE**
du
développement
de
bébé

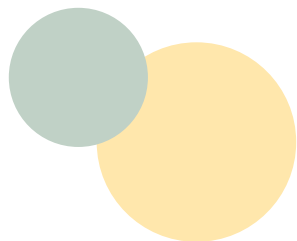
Nouvelle
édition

Tout sur les
progrès fulgurants
de votre enfant
et les clefs pour
l'accompagner à
chaque étape



Best-seller mondial *The Wonder*[®] Weeks[®], plus de
deux millions d'exemplaires vendus !

LE DUC 



Le comportement de votre enfant change brusquement, sans explication apparente ? Il est agité, en demande d'attention, et son sommeil s'en ressent ? Cela correspond à des stades tout à fait normaux et essentiels de sa croissance. Ces « semaines miracle », au nombre de 10, correspondent en réalité à des bonds majeurs dans le développement cognitif de tout enfant. Si ces phases n'ont rien d'inquiétant, il est important de les identifier pour accompagner votre enfant au mieux. Découvrez :

- » **Comment comprendre et voir le monde du point de vue de bébé** semaine après semaine ;
- » À quoi correspondent **ces 10 bonds majeurs** des vingt premiers mois de vie de votre enfant ;
- » Comment **les identifier et les favoriser** (jeux, jouets, chansons, activités...);
- » **Une édition mise à jour et enrichie** avec le point de vue des deux parents, un journal à remplir pour suivre les évolutions ; de nouveaux témoignages ; un accompagnement de vos ressentis et émotions dans le post-partum.

Le livre phénomène, basé sur les toutes dernières études en matière de parentalité.

Mari et femme, le **D^r Hetty van de Rijt** et le **D^r Frans Plooi** ont étudié l'interaction parent-bébé pendant plus de 40 ans. Leurs livres sur le développement des enfants, traduits en 14 langues, se sont vendus à près de 2 millions d'exemplaires dans le monde.

À leur suite, **Xaviera Plas-Plooi** est devenue directrice générale de The Wonder Weeks. Elle conseille divers acteurs gouvernementaux dans le domaine de la petite enfance et donne de nombreuses conférences sur le sujet. Avec le projet The Wonder Weeks, l'application et les livres qui lui sont associés, elle défend l'idée d'« un bon départ pour une vie heureuse ».

22 euros

Prix TTC France

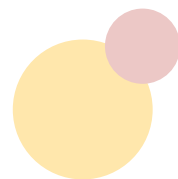
ISBN : 979-10-285-3019-8



9 791028 530198

editionsleduc.com

LEDUC



Rayon : Parentalité

« Voici une plongée aussi pratique que divertissante dans les 18 premiers mois de la vie d'un bébé. Van de Rijt et Plooiy ont observé et trouvé les moments critiques dans le développement d'un nourrisson. Les observations et les conseils pratiques des auteurs sont fantastiques. »

D^r T. Berry Brazelton, professeur émérite à la Harvard Medical School

« Le travail de Van de Rijt et Plooiy sur le développement des nourrissons est d'une valeur énorme en usage clinique et pour les applications scientifiques. Non seulement ils expliquent 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.

De surcroît, Van de Rijt et Plooiy 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. Le lien parents-enfant est le prérequis majeur au développement d'enfants stables et équilibrés. *Le Grand Livre du développement de bébé* est une lecture essentielle pour quiconque travaille avec des nourrissons : pédiatres, travailleurs sociaux, psychologues et, bien entendu, pour les parents. »

John Richer, MA (Oxon), PhD, consultant honoraire et psychologue clinicien, psychologue pédiatrique à l'Hôpital universitaire d'Oxford (Angleterre) et à la NHS Foundation Trust, Oxford, et chercheur au département de physiologie, anatomie et génétique de l'Université d'Oxford

« Quiconque s'occupe de nourrissons et de petits enfants sera intéressé par la lecture du *Grand Livre du développement de bébé*. 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 déconcertants et pénibles. »

D^r Catherine Snow, professeure de sciences de l'éducation à la Harvard Graduate School of Education

Le Journal de mon bébé, 2023.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Copyright © 2024 Twise Victory Publishing B. V.
Première publication en 1992 sous le titre *Oei, ik groei!*
par Zomer & Keuning boeken BV, Ede et Anvers.

Ce livre est la nouvelle édition du titre
Waouh je grandis : les semaines miracle paru en 2016.
Traduction originale de Noa Grünwald d'après la version anglaise
de Stephen Sonderegger et Gayle Kidder,
révisée et augmentée par la traduction de Laura Bourgeois
de la mise à jour de Xaviera Plas-Plooij.

Correction : Catherine Jardin

Relecture : Camille Le Dain

Maquette : Sébastienne Ocampo

Design de couverture : Caroline Gioux

Photographie de couverture : © Szasz-Fabian Erika/AdobeStock,
2xSamara.com/AdobeStock

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur 75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3019-8

D^r Hetty Van De Rijt
D^r Frans Plooi

LE GRAND
LIVRE
du
développement
de
bébé

LEDUC 

*À nos chéris, nos héros, et nos modèles :
Marco, Thomas, Victoria et Sarah*



Portrait de l'autrice, 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.

Hetty a payé le prix fort pour les recherches entreprises avec son mari et coauteur, Frans Plooi. Elle a contracté une maladie tropicale durant leur séjour en Tanzanie, et des suites d'une longue bataille avec la maladie, elle est décédée en 2003.

Par l'œuvre de sa vie, Hetty espérait apporter aux parents du monde entier la sérénité et la confiance en eux pour donner à tous les bébés une chance pour « un bon départ pour des débuts heureux ». Elle continue d'exister grâce à ce livre.

Sommaire

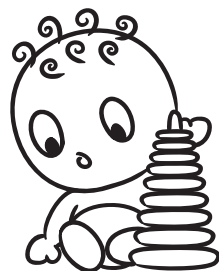
Note des auteurs	8
Préface	9
Introduction	12
Les 10 bonds de votre bébé dans son développement cognitif	15
#Heureux mais #Stressés	31
Nouveau-né : bienvenue dans le monde !	45
Le sommeil et les bonds	61
Bond 1. Le monde des sensations nouvelles	93
Bond 2. Le monde des motifs et des modèles	111
Bond 3. Le monde des transitions en douceur	141
Bond 4. Le monde des événements	171
LE TOP 10 des choses indispensables à savoir	209
Bond 5. Le monde des relations	221
Bond 6. Le monde des catégories	265
Bond 7. Le monde des séquences	301
Bond 8. Le monde des programmes	337
Bond 9. Le monde des principes	373
Bond 10. Le monde des systèmes	421
Post-scriptum	477
Pour aller plus loin	480
Table des matières	483

Note des auteurs

Ce livre a pour but de fournir des informations générales sur le comportement des bébés à différents stades de leur développement et d'apporter des réponses aux raisons de ce comportement pour que vous puissiez avoir une meilleure idée de ce à quoi vous attendre au fil du temps. Ni l'éditeur, ni les auteurs, ni quiconque d'autre impliqué dans le développement, la production, le marketing ou la distribution de ce livre ne prétend ni ne peut faire de promesses concernant un bébé en particulier, le vôtre, et son développement ou comportement, ni sur l'efficacité des conseils et recommandations pour votre cas précis.

Ce livre ne se substitue pas à un diagnostic médical individuel ou à un traitement de votre bébé. Si vous avez le moindre doute concernant le comportement, le développement ou la santé de votre bébé, adressez-vous toujours au pédiatre de votre enfant ou à un autre professionnel spécialiste de la santé. N'hésitez pas à demander des soins d'urgence si vous pensez que votre enfant ou vous en avez besoin.

Ni l'éditeur, ni les auteurs n'ont de contrôle sur le contenu qu'un site web indépendant pourrait publier en mentionnant ce livre. Faites toujours vos propres recherches avant d'adopter de nouvelles pratiques ou d'utiliser de nouveaux produits.



Préface

La naissance de votre bébé arrive en tête de la liste des événements que vous n'oublierez jamais. Vous vous souviendrez probablement toujours des détails qui l'entourent - comme le menu de la veille « du jour où tout a commencé », l'heure exacte de l'accouchement, votre premier appel pour annoncer la nouvelle. Avec l'arrivée de votre bébé, soudain vous êtes devenu parent. Pour votre premier enfant, comme pour les suivants, chaque naissance est un moment unique.

C'est ce que je ressens vis-à-vis de ce livre - il est né du travail de mes parents, Hetty van de Rijt et Frans Plooi, mais il est devenu mien aussi, ces dix dernières années. À nous trois, avec l'aide supplémentaire de toute l'équipe des Semaines Miracle, nous sommes fiers d'avoir pu aider des millions de parents dans le monde entier. Chaque mail, courrier ou message que nous recevons de parents nous apporte de la joie. C'est comme lorsque quelqu'un vous complimente sur votre bébé ! Nous tirons une telle satisfaction de la possibilité d'aider des parents. Si vous cherchez des réponses, nous sommes là pour vous aider !

Beaucoup de choses ont changé depuis la première publication de cet ouvrage en 1992. Le courrier postal a été remplacé par les réseaux sociaux et les mails, la vision de la parentalité a changé, les pères sont maintenant tout autant impliqués dans l'éducation de leurs enfants que les mères. Quand ma mère et mon père ont commencé leurs recherches, les pères allaient au travail, et les mères s'occupaient du bébé. Il y avait toujours des exceptions, bien sûr, mon propre père, par exemple. Pendant les deux ans où ma mère a travaillé sur son doctorat à l'Université de Cambridge, il est resté à la maison pour s'occuper de moi. Puis il partait faire sa journée complète de travail jusqu'à 22 heures tandis que ma mère prenait le relais à la maison.

Heureusement, les rôles sont plus équilibrés de nos jours. La façon d'aborder la période postnatale et l'allaitement a aussi radicalement changé au fil des années. Par le passé, par exemple, les mères souffraient souvent de la pression qui pesait sur leurs choix : l'allaitement ou le biberon, combien de temps allaiter, quand sevrer le bébé, etc. De nos jours, en tant que mère vous pouvez allaiter votre bébé aussi longtemps que vous le souhaitez, à la demande (au lieu d'heures fixes !) et en public. Les entreprises ont même l'obligation de fournir aux jeunes mères une salle dédiée pour qu'elles puissent tirer leur lait en toute intimité. J'espère que vous sentez moins l'obligation de suivre des règles arbitraires telles que laisser pleurer votre bébé ou le nourrir à heures fixes, ainsi que d'autres injonctions qui paraissent complètement contre-intuitives et qu'au lieu de cela vous pouvez suivre votre instinct plus que jamais.

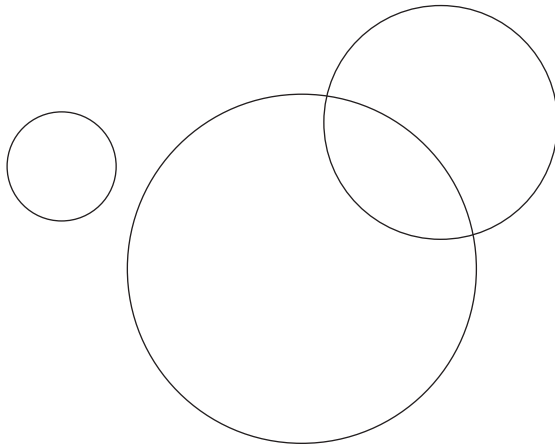
Quand on vend des millions de livres dans le monde entier et qu'on garde un tel contact avec les parents, on apprend beaucoup. Mon père et moi avons pris en compte les commentaires et les suggestions des lecteurs et avons clarifié le message de ce livre. Dans cette édition révisée, vous trouverez :

- les découvertes les plus récentes concernant les bonds dans le développement du bébé ;
- plus d'interaction : cochez dans les listes ce qui s'applique à votre bébé et découvrez les traits récurrents de sa personnalité ;
- des listes revues avec tous les changements que vous remarquez chez votre bébé : un compte-rendu unique des plus grandes étapes du développement de votre bébé ;
- de nouveaux témoignages et commentaires récents de jeunes parents qui ont suivi la méthode des Semaines Miracle ;
- un nouveau chapitre sur le bien-être des parents, comment prendre soin de soi, surtout lorsque l'on est épuisé et découragé ;
- des astuces pour découvrir le monde de votre bébé à travers son regard ;
- le Top 10 des choses indispensables à savoir sur les bonds dans le développement de bébé.

Ce livre n'a jamais été si complet et facile d'accès. Ce fut un plaisir et un honneur de collaborer avec mon père sur la révision de ce livre, avec entre les lignes les mots de ma mère.

Nous vous souhaitons à vous et votre bébé tout le bonheur du monde alors que vous découvrez les défis du développement et « un bon départ pour des débuts heureux ».

Xaviera Plas-Plooj





Introduction

Certaines personnes ont de la chance sur tous les tableaux : elles s'épanouissent en amour et aussi au travail. En 1971, après avoir terminé nos études en psychologie de l'éducation, anthropologie physique et biologie comportementale, et tout jeunes mariés, mon épouse et moi sommes partis pour le parc national de Gombe Stream en Tanzanie, afin d'étudier les chimpanzés auprès de Jane Goodall. Une fois là-bas (avec un immense coffre en bois comportant notre équipement et des vêtements), nous avons vite compris que le projet de recherche précis pour lequel nous nous étions préparés s'avérait impossible dans les circonstances qui nous attendaient. Et ainsi nous nous sommes retrouvés... impuissants. Mais c'est précisément ce sentiment d'impuissance qui a mené à la découverte de notre vie.

Il fallait que nous trouvions un autre sujet de recherche. Nous nous sommes rendu compte que le parc national de Gombe Stream était le seul endroit au monde où nous pouvions observer des mères chimpanzés et leurs bébés de si près, en liberté dans leur habitat naturel. Nous n'avions pas de théories ou d'hypothèses sous la main à tester, mais nous étions formés pour observer le comportement animal sur le terrain, dans la tradition de notre compatriote et prix Nobel Niko Tinbergen. Nous avons décidé d'étudier le développement du comportement des bébés chimpanzés dans leur interaction avec leurs mères, dans l'espoir de découvrir quelque chose d'intéressant. C'était extrêmement risqué en termes d'investissement en temps et en efforts. Il y avait des chances pour qu'au bout de deux ans là-bas, nous n'ayons rien trouvé.

Nous avons passé les six premiers mois à nous familiariser avec les chimpanzés et leur environnement. En général, il faut des années lorsque l'on étudie une espèce complètement inconnue, mais les années d'expérience au parc de Gombe Stream se transmettaient d'un chercheur au suivant. Pendant ces six mois, nous avons graduellement établi une liste de caractéristiques et de comportements récurrents.

Pendant un an et demi, nous avons ensuite observé les bébés chimpanzés et leurs mères sous le prisme de cette liste. L'avantage de cette méthode d'observation est qu'on peut être certain qu'un comportement ne s'est jamais produit s'il n'a pas été observé. On sait combien de fois certains comportements se répètent, pendant combien de temps, et on les voit évoluer au fil de l'âge.

Quand notre aventure africaine s'est terminée, nous sommes allés travailler au sein de l'unité de recherche médicale sur le développement et l'intégration du comportement à l'Université de Cambridge, en Angleterre, sous la direction de Robert Hinde, et nous avons apporté une multitude de données à analyser.

De cette analyse a émergé la notion de ce que nous connaissons maintenant comme « les bonds dans le développement ». Les données montraient des phases très nettes de « régression » dans l'indépendance, des phases difficiles durant lesquelles le bébé s'accroche plus encore à sa mère, il veut être allaité plus souvent et où il « pleure » plus fréquemment. Avant nos recherches, de telles phases de régression avaient été observées chez douze autres espèces de primates et deux petits mammifères, indiquant ce qui semble être un phénomène très ancien, qui serait peut-être apparu avec l'évolution de la vie sur Terre.

Les résultats de l'analyse des données renforcent également l'idée qu'au tout début de l'ontogenèse, une organisation hiérarchique émerge dans le système nerveux central qui serait à la base du développement du comportement des bébés chimpanzés en liberté.

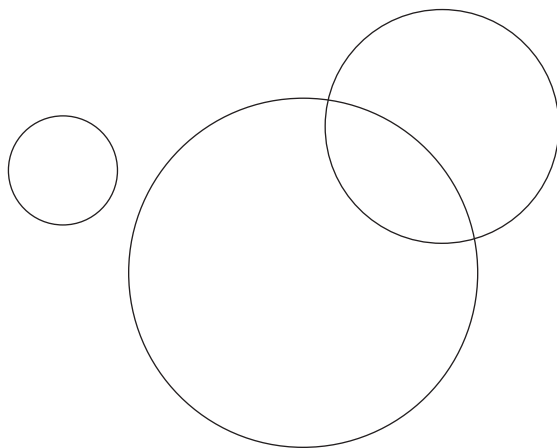
Notre doctorat en poche – Hetty à Cambridge, en Angleterre, et moi-même à Groningen, aux Pays-Bas –, nous avons poursuivi notre recherche en étudiant et filmant des mères humaines et leurs bébés dans leur environnement domestique aux Pays-Bas. Ces études ont clairement montré que les bébés humains, eux aussi, traversent des phases difficiles de régression, à des âges fixes, de la même manière. Après chaque phase difficile, le bébé opère un bond dans son développement cognitif. Chaque fois, un changement radical et soudain s'opère dans son cerveau, lui permettant d'entrer dans un nouveau

monde de perception. Ainsi, il découvre des aspects plus complexes intérieurs et extérieurs à son corps, et maîtrise de nouvelles compétences plus complexes.

Quand nos résultats de recherche initiaux ont été publiés dans les revues scientifiques, Hetty et moi avons écrit la première version néerlandaise des *Semaines Miracle*, publiée en 1992. Nos recherches ont visiblement parlé aux jeunes parents, encore et encore, car elles ont été reproduites et confirmées par des équipes de chercheurs en Espagne, en Grande-Bretagne et en Suède.

Ce livre est maintenant un best-seller mondial, traduit en plus de 20 langues. Ma partenaire de recherches et épouse, Hetty, continue de vivre à travers ces mots.

Frans X. Plooi





Les 10 bonds
de votre bébé
dans son
développement
cognitif

Arrachée 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 ? »

Les pleurs d'un bébé ne sont agréables pour personne. Vous voulez voir un bébé heureux et en bonne santé. Les parents s'inquiètent souvent et pensent être les seuls à ne pas se promener avec un sourire permanent aux lèvres. Les seuls à douter d'eux, à avoir peur, à être désespérés quand leur bébé est difficile et impossible à rassurer. Les parents font en général l'expérience d'un mélange d'inquiétude, de fatigue, de frustration, de culpabilité, et parfois même d'émotions perturbantes de colère envers l'enfant inconsolable. Nous pouvons vous le dire maintenant : vous n'êtes pas les seuls. Lire les témoignages d'autres parents dans ce livre peut vous aider, même si vous devez aussi demander l'aide de professionnels si vous vous sentez dépassés ou agressifs.

Les cris d'un bébé peuvent également créer des tensions entre les parents, surtout lorsqu'ils ne sont pas d'accord sur la manière de les gérer. Les conseils pleins de bonnes intentions mais malvenus des proches, amis, voisins, et même parfaits inconnus ne font qu'empirer les choses. « Laissez-le pleurer ; c'est bon pour les poumons » n'est pas une solution que vous avez envie d'entendre. Ignorer le problème ne le règle pas.

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 ». Au Royaume-Uni, en Espagne et en Suède, des chercheurs ont conduit de nouveau nos recherches, pour aboutir aux mêmes résultats. Les parents du monde entier s'accordent à dire qu'il serait mieux de pouvoir échapper à la phase d'agitation, mais qu'à défaut, la préparation est une aide indéniable.

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.

D'UN COUP, VOTRE BÉBÉ EST CAPABLE DE BIEN PLUS !

LES BONDS DANS LE DÉVELOPPEMENT COGNITIF

Il est tout à fait accepté dans le développement physique de l'enfant qu'il existe des « poussées de croissance ». Un bébé ne grandit pas du tout (ou très peu) pendant un certain temps, puis d'un coup, il prend un demi-centimètre en une nuit. La même chose se produit pour le développement cognitif d'un enfant. Les parents constatent que, tout d'un coup, leur bébé peut comprendre et faire toutes sortes de choses nouvelles. Les études neurologiques démontrent que de tels bonds sont accompagnés de changements dans le cerveau (pour en savoir plus sur le sujet, vous pouvez consulter la bibliographie à la fin de cet ouvrage). Les bonds dans le développement mental ne sont pas nécessairement

synchronisés avec les poussées de croissance. Ces dernières sont plus nombreuses. De nombreux jalons, tels que l'arrivée des dents de lait, n'ont aucun lien avec ces bonds dans le développement.

Ce livre expose les grandes lignes des 10 bonds dans le développement cognitif de tous les bébés dans les 20 premiers mois de leur vie. Il vous explique ce que signifie chacun de ces bonds pour comprendre le monde de votre bébé et la façon dont il utilise ses nouvelles aptitudes pour acquérir de nouvelles compétences nécessaires à son développement futur.

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.

L'ÉTAPE MIRACLE : LA DÉCOUVERTE D'UN MONDE NOUVEAU

Avec chaque bond cognitif qu'effectue votre bébé, il gagne une nouvelle aptitude perceptive. Cette nouvelle aptitude lui permet de voir, entendre, goûter, sentir et ressentir de nouvelles choses. Avec ses nouvelles capacités cognitives, c'est toute la vie de votre bébé qui évolue. Comme s'il redécouvrait le monde, et il aura besoin de votre aide pour ça !

ASTUCE

Avant que votre bébé ne passe un bond, lisez ce qui vous attend au suivant. Cela vous aidera à comprendre ce qu'il s'apprête à vivre, ce qui va changer dans sa perception, et comment vous pouvez l'aider à découvrir ce nouveau monde. Vous pouvez le guider dans cette aventure.

Un de nos lecteurs a comparé un bond à une mise à jour sur un téléphone ou un ordinateur : elle surgit d'un coup, vous n'avez aucun contrôle dessus, mais après cela, votre téléphone peut faire de nouvelles choses.

On peut même aller plus loin dans la comparaison. Après une telle mise à jour, l'utilisateur a souvent du mal avec les nouvelles fonctions. Voyez votre bébé comme cette personne qui essaie de gérer cette « mise à jour » du cerveau qu'il vient d'acquérir. Même vos applications adorées ne fonctionnent plus de la même façon !

UN PETIT PAS EN ARRIÈRE POUR UN GRAND BOND EN AVANT

Chaque bond dans le développement comporte trois parties – un changement cérébral et deux phases – qui sont suivies d'une période « facile ». Vous verrez dans ce livre que la « phase d'agitation » est la même ou presque pour chaque bond. Ces passages vous sembleront répétitifs à la lecture, mais il est essentiel de reconnaître cette phase. Votre famille s'y habituera sûrement.

BOND :

Changements dans le cerveau



Phase 1 : la phase d'agitation



Phase 2 : l'étape miracle



La période facile

Changements dans le cerveau

D'un coup, la voici : une nouvelle aptitude cognitive. Et le seul à la remarquer est votre bébé.

Son cerveau est soudain capable de percevoir de nouvelles choses. Rien n'est plus comme avant.

Phase 1 : la phase d'agitation

Quand un bébé fait un bond dans son développement cognitif, c'est une expérience intense, car tout change ! C'est pourquoi la première chose que vous remarquerez dans un bond est la *phase d'agitation*. Cette phase marque le début d'un bond. Les caractéristiques comportementales sont les suivantes :

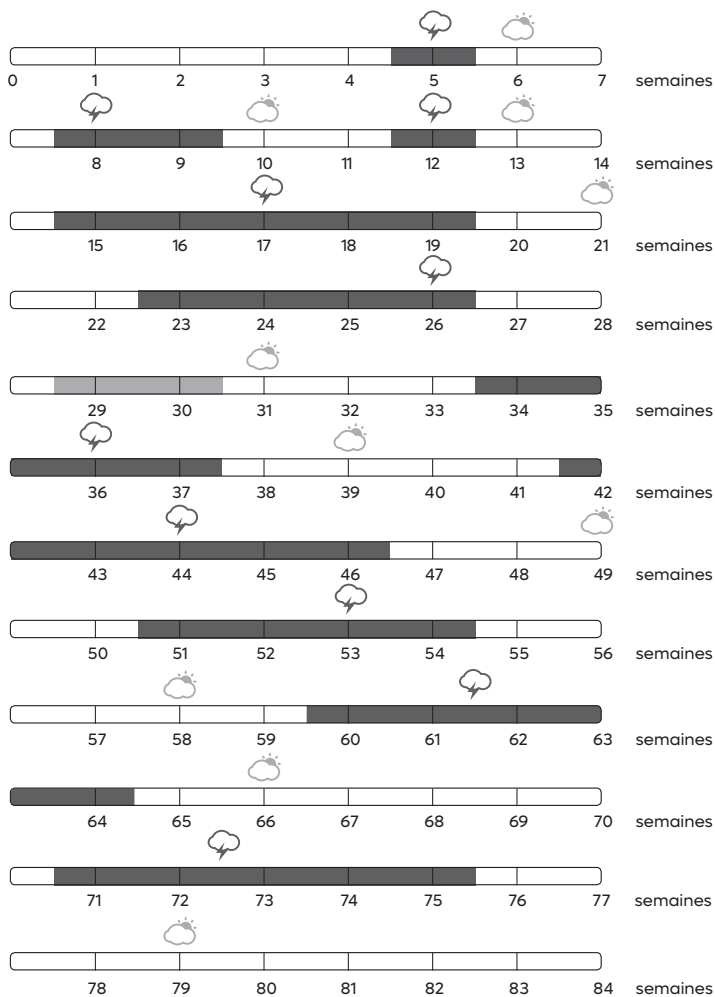
Les trois *P* : Il Pleure, il est Pot de colle, il est Pénible

Votre bébé pleure plus souvent, s'agrippe (littéralement) à vous et ne se ressemble plus. Cela arrive à chaque bond. Certaines caractéristiques sont aussi changeantes en fonction des bonds, et certains bébés n'en montrent que quelques-unes. Vous trouverez ces caractéristiques dans le chapitre spécifique à chaque bond. En tant que parent, quand vous remarquez que « quelque chose ne va pas », vous vous inquiétez aussitôt. Certains parents pensent que leur bébé est malade ou s'agacent car ils ne comprennent pas pourquoi bébé est si agité. Cette phase est aussi marquée par une petite « régression ». Le comportement de votre bébé a reculé d'un pas... comme s'il faisait le bébé, ne parvenait plus à accomplir certaines choses, était moins autonome qu'avant. Ajoutez à cela les trois *P* et vous comprendrez pourquoi nous appelons cela la phase difficile d'un bond. Elle est difficile pour vous comme pour votre bébé.

Quand commencent ces phases d'agitation ?

La bonne nouvelle, c'est que vous savez quand votre bébé fait un bond ! Il y a 10 bonds durant les 20 premiers mois de la vie d'un bébé. Les premières phases d'agitation ne durent pas longtemps, et l'intervalle entre ces phases est plus court. Le calendrier des bonds se trouve en page suivante. Les traits marquent les semaines à partir de la date du terme.

LES 10 GRANDES ÉTAPES D'AGITATION DE VOTRE BÉBÉ



■ À ce moment, votre bébé peut être plus agité.

☁ Autour de cette semaine, la survenue d'une période « orageuse » est très probable.

□ Votre bébé traverse une phase relativement calme.

☀ Autour de cette semaine, vous le verrez sous son meilleur jour.

■ Un comportement agité et irritable aux environs de la 29^e ou de la 30^e semaine n'est pas un signe annonciateur d'une nouvelle étape. Votre bébé a simplement découvert que sa maman ou son papa pouvait s'en aller en le laissant tout seul. Aussi étrange que cela puisse paraître, c'est un progrès. C'est une nouvelle compétence : il apprend ce que sont les distances.



AUCUN BÉBÉ N'Y ÉCHAPPE

Tous les bébés passent par des phases d'agitation, mais certains en sont plus affectés que d'autres. Sans surprise, les bébés caractériels vivront plus difficilement cette période que les bébés plus calmes. Ce sont eux qui auront le plus besoin de leur papa et de leur maman, mais qui seront également le plus en conflit avec eux. Si le premier bond est particulièrement épuisant pour vous, pas d'inquiétude. L'intensité des phases d'agitation varie en fonction des bonds. Le premier peut être un véritable cauchemar alors que le suivant ne sera pas plus dérangeant qu'un mal de tête.

L'arrivée des phases d'agitation

Pour vous simplifier un peu la vie, il vaut mieux savoir exactement quand s'attendre à quoi. Et c'est relativement facile.

1. Placez le calendrier des bonds à côté de votre calendrier et comptez les semaines.
2. Notez la date sous les traits du programme et reportez-les sur votre calendrier papier ou digital. Les deux fonctionnent !
3. Vous pouvez aussi utiliser l'application Les Semaines Miracle pour vous aider à suivre les dates. L'application fonctionne à merveille en tandem avec les informations plus précises fournies dans cet ouvrage.

La date du terme : car le développement du cerveau commence dès la conception

Nous basons notre calendrier à partir de la date du terme de votre bébé, qui n'est pas celle de la naissance. C'est parce que le cerveau se développe au même rythme, que votre bébé soit toujours dans le ventre ou dans le monde. Pendant la première année, vous ne pouvez pas attendre du cerveau d'un bébé prématuré qu'il se développe plus vite et « rattrape » son retard. Vous ne voudriez pas non plus que ce soit le cas. Il a besoin de temps pour se développer. De même quand un bébé naît quelques semaines après son terme, son cerveau est naturellement plus développé. Ainsi, il est logique que les bonds développementaux soient basés sur la date du terme. Par exemple, si votre bébé est né avec deux semaines de retard, sa première phase

d'agitation aura probablement lieu deux semaines avant ce que nous montrerons ici. S'il a quatre semaines d'avance, elle arrivera avec quatre semaines de retard. Ce phénomène montre bien que chaque période d'agitation coïncide avec une croissance cérébrale de votre bébé. La date de naissance ne sert qu'à fêter son anniversaire et manger du gâteau ; la date du terme est plus parlante pour ce qui concerne le développement cognitif de votre enfant.

Votre bébé a besoin de vous, maintenant plus que jamais !

Maintenant que vous savez quand une phase d'agitation est en route, vous pouvez aider votre bébé. Alors qu'un nouveau monde s'offre à lui, vous êtes la meilleure personne pour le guider à travers les changements qu'il vit. Nous espérons que chaque chapitre sur un bond spécifique vous apportera une compréhension de ce que vit votre bébé, de la façon dont il voit le monde, de ce qui l'intéresse, et de ce qu'il veut découvrir. Avec votre connaissance de ce qui se passe dans « le monde nouveau », vous pouvez aider votre enfant à tirer le meilleur de ce bond.

Vous êtes le refuge de votre bébé

Le monde familier de votre bébé est chamboulé par ces changements. La seule chose qu'il veut, c'est rester près de vous. Vous connaissez votre bébé mieux que quiconque. C'est à vous qu'il fait le plus confiance et vous qu'il connaît depuis le plus longtemps. Il va pleurer, parfois en continu, et ne voudra rien d'autre que rester dans vos bras toute la journée. En grandissant, il voudra rester proche de vous, quitte à s'accrocher littéralement à vous. Il voudra peut-être que vous le traitiez à nouveau comme un petit bébé. Apportez-lui tout le réconfort et la sécurité possible.

Phase 2 : l'étape miracle

Quand votre bébé devient soudain agité, il peut vous arriver d'être d'abord inquiet ou inquiète, puis agacé(e) par son comportement. Si vous suivez le calendrier des bonds (page 21), vous comprendrez normalement ce qui se passe. Vous remarquerez qu'il tente de nouvelles choses que vous ne l'avez jamais vu faire. C'est la phase que nous attendons tous : le grand bond ! Cette phase commence à la fin de la

période d'agitation, ou juste après son apogée. Vous verrez un bond lors des semaines 5, 8, 12, 19, 26, 37, 46, 55, 64 et 75.

Attention

Dans le programme des phases d'agitation, vous verrez que la période orageuse d'agitation coïncide parfois avec le bond. Ces phases ne se suivent pas forcément au jour près, ainsi votre bébé ne sera pas nécessairement agité le lundi et parfaitement calme le mardi comme si de rien n'était. Il est aussi normal que le pic de frustration stimule suffisamment votre bébé pour qu'il commence à faire de nouvelles choses (après tout, sa nouvelle capacité de perception, les changements dans le cerveau, ont déjà débuté durant les derniers jours ou semaines de la phase d'agitation). Il commence peut-être à apprendre de nouvelles compétences, mais le bond fait référence à la gamme complète de compétences de la phase 2.

Il est temps de découvrir ce monde nouveau

Votre bébé a plus ou moins passé le choc de l'entrée dans ce monde nouveau. Maintenant, il commence l'exploration, mais il veut que vous restiez près de lui pendant ces moments-là.

Chaque nouvelle aptitude permet à votre bébé de percevoir des aspects différents et plus complexes, et ainsi d'apprendre de nouvelles choses. Par exemple, il peut désormais sentir comment une main peut s'enrouler autour d'un objet pour l'attraper et le tenir (c'est la compétence de préhension). Avec de l'entraînement, il apprendra à s'en servir pour atteindre et garder son jouet. Les changements cérébraux ont ouvert la porte à une nouvelle aptitude qui permet de nouvelles compétences jusque-là inaccessibles. Certaines sont complètement inédites. D'autres seront une amélioration de compétences précédemment acquises. La vraie question sera : quelles parties de ce monde nouveau voudra explorer votre bébé en premier ? Chaque bébé a ses propres préférences, son tempérament et ses caractéristiques physiques, qui orienteront ses choix. Si un bébé veut tout essayer un peu, un autre peut être captivé par une compétence précise. Ces différences sont ce qui rend chaque bébé unique, après tout. Si vous l'observez attentivement, vous verrez émerger sa personnalité unique au fur et à mesure qu'il grandit. Et il est important de se souvenir que votre bébé fait ses

propres choix. Que va-t-il faire de cette nouvelle aptitude ? Quelles compétences va-t-il chercher à explorer en premier ? Rappelez-vous qu'il est physiquement impossible pour un bébé de maîtriser d'un coup toutes les nouvelles compétences à portée de bond. Chacune d'elles demande de l'entraînement et du temps.

Votre bébé a besoin de votre aide

Vous êtes les seuls à pouvoir apporter à votre bébé ce dont il a besoin et ce qui lui correspond. Vous connaissez votre bébé mieux que quiconque, alors vous êtes les mieux placés pour l'aider à tirer profit de chaque nouvelle expérience. Votre bébé n'est pas le seul à faire des choix ; vous découvrez ce nouveau monde à ses côtés. Certains aspects seront moins intéressants que d'autres, alors faites attention aux préférences de votre bébé. Dans les chapitres spécifiques à chaque bond, vous pourrez tout lire de ce nouveau monde qui s'ouvre à lui. Vous pouvez vous préparer et apprendre ce que vous pouvez faire pour aider et guider votre bébé en cette période. Il sera content de partager avec vous ses nouvelles découvertes, ce qui accélérera le processus d'apprentissage. Normalement, une fois la phase d'agitation passée, votre bébé ne sera plus collé à vous toute la journée, mais il préférera tout de même rester très proche. Il veut découvrir le monde avec vous – ou en tout cas, savoir que vous n'êtes pas loin.

Vous pouvez poser des limites

Quand un bébé apprend quelque chose de nouveau, il faut l'encourager à persévérer pour qu'il puisse consolider cette nouvelle compétence. Ramper au lieu d'être porté signifie désapprendre l'habitude de tendre les bras vers maman ou papa. Comme plus tôt avec l'exemple de la mise à jour du téléphone, l'ancienne méthode n'est plus disponible. Une fois que votre bébé sait ramper, il peut aller chercher ses jouets tout seul. Après chaque bond, un bébé peut faire plus de choses et devient aussi plus indépendant. Plus il fait de choses par lui-même, plus sa confiance en lui et son estime de lui-même se développent.

La période facile, après cette étape

Après cette période d'explosion de nouvelles perceptions et des réactions qui s'ensuivent, une période de calme relatif devrait s'installer,