

Bon à savoir

## ● Les nourrissons – comment répondre au mieux à leurs besoins

### Des êtres uniques

Chaque enfant vient au monde avec son propre tempérament et ses propres capacités physiques. Cette combinaison spéciale est unique. Lorsque des parents ont plusieurs enfants, ils peuvent se rendre compte à quel point ceux-ci sont différents, et ce dès leur premier jour de vie. La personnalité de chaque enfant continue ensuite de se former en interaction avec l'environnement qui l'entoure. Pour assurer son bon développement, le caractère unique d'un enfant doit être reconnu. Il est important qu'il dispose de l'espace nécessaire (au sens figuré comme au sens propre) pour être en mesure de poursuivre son développement individuel à son propre rythme. Les règles et règlements rigides, les comparaisons constantes, les dévaluations et une pression excessive pour s'adapter à un cadre ont des effets nocifs sur l'enfant, le rendent peu sûr de lui et l'empêchent de se développer convenablement.

### Les premières étapes de développement

Un nourrisson se développe rapidement et doit constamment faire face à de nouveaux défis, en fonction de son âge et de ce qu'il a déjà appris. Ce processus commence avant même la naissance. Par exemple, l'ouïe et le sens du goût s'affinent déjà pendant la grossesse, en plus de la croissance physique et organique du corps. Après la naissance, une des tâches importantes des premiers jours de sa vie consiste à apprendre à ingérer activement de la nourriture, à la garder en soi, puis à l'éliminer. Dès le départ, il est également important que le nouveau-né trouve un rythme entre l'éveil et le sommeil. C'est uniquement pendant son état de veille active qu'un bébé peut apprendre à utiliser ses sens. Pour faire face à la transition entre l'état de veille et le sommeil, le soutien d'un adulte lui est nécessaire. Grâce à ses premiers mouvements maîtrisés après quelques semaines de vie, les possibilités d'agir du nourrisson s'améliorent. Il apprend déjà à ce moment à mettre en place différents moyens pour se calmer ou se consoler par lui-même lorsqu'il se sent mal – une compétence sociale importante que les adultes continuent ensuite à développer eux-mêmes. Dès le premier jour (et déjà dans le ventre de sa mère), l'enfant cherche à construire une relation avec les personnes qui l'entourent. Après cinq à six jours, il peut déjà reconnaître l'odeur de sa mère. Le nourrisson fait ensuite la découverte de son visage avec intérêt et après quelques semaines, il peut esquiver un sourire quand il reconnaît un visage familier. Dans les mois qui suivent, la relation et le lien avec ses personnes de référence se resserrent et à l'âge de huit mois environ, il réagit avec irritation lorsque des personnes étrangères sont présentes dans son environnement. Émettre des sons, s'asseoir, ramper, ingérer de la nourriture solide ou faire ses nuits sont autant de nouvelles étapes de développement qui ont lieu dans les premiers mois de vie d'un nourrisson.

### Sécurité et stimulation

Une croissance saine oscille entre les deux pôles que sont la sécurité et la stimulation. La sécurité fournit les conditions de subsistance nécessaires pour faire de nouvelles expériences. Un enfant peut se développer grâce aux soins affectueux qui lui sont prodigués par ses personnes de référence dans des situations détendues ou difficiles. Quand un enfant se rend compte que ses besoins sont reconnus et qu'il reçoit de manière fiable un soutien, il peut alors se concentrer sur les éléments et les stimulations extérieurs qui l'entourent. Même un nouveau-né – quand il se sent soutenu et à l'aise – se laisse aller à explorer son environnement. Souvent, on note une oscillation rapide entre le besoin de sécurité et celui de stimulation et de découverte. Un bébé de six mois peut examiner un hochet sans se laisser distraire pendant un

Page suivante »

long moment et soudainement relever la tête et chercher un contact visuel avec sa mère. Son expression amicale l'encourage à continuer de jouer. Si le bébé ne voit pas sa mère, il se mettra à pleurer. Une fois que sa mère s'approche, il se calme rapidement et retourne alors à l'étude de son hochet.

### **Comment s'exprime un nourrisson ?**

Dès le début, un bébé peut montrer s'il est heureux et s'il se porte bien. Il a alors une expression faciale apaisée, sa peau est d'une couleur rose, ses gestes sont détendus et il respire uniformément. Quand un bébé se sent mal à l'aise, qu'il souffre, qu'il est fatigué, ennuyé ou dépassé, il est capable de manifester son inconfort dès le début de sa vie. Il avale sa salive, s'étouffe ou crie, il se raidit, donne des coups de pied et fait des mouvements saccadés. Sa respiration devient irrégulière et sa peau change de couleur. Un nouveau-né peut non seulement ressentir de l'inconfort et du désagrément, mais il est également capable d'en faire part de manière très claire. Plus un bébé se développe, plus ses moyens de communication avec son environnement se diversifient. Il module sa voix, émet des sons clairement identifiables comme une demande, un refus ou de la joie, et développe diverses manières de s'exprimer à travers des expressions faciales et des postures. Vers deux ans, le langage vient s'ajouter à sa palette de moyens de communication – « non » est souvent l'un des premiers mots du vocabulaire d'un enfant.

### **Des parents sensibles**

Un nouveau-né est – à bien des égards – dépendant des personnes qui s'occupent de lui. Son développement sain et son existence sont tributaires de ces personnes qui doivent assurer non seulement son bien-être physique, mais qui doivent également le traiter avec sensibilité. Les parents savent déjà de manière intuitive comment se montrer sensibles et attentionnés envers leur enfant : par exemple, ils modulent le ton de leur voix pour la rendre douce, ils se placent à une distance appropriée pour que l'enfant puisse les voir et répètent les mots de manière rythmique. Mais, cette sensibilité n'est pas entièrement innée et doit être en partie développée. Dans ce cas, il s'agit tout d'abord de détecter les signaux de l'enfant, de les comprendre ensuite pleinement et enfin d'y répondre de manière adéquate. La plupart du temps, les parents réussissent après un certain temps à reconnaître les besoins de leur enfant dans différentes situations et à y réagir de façon appropriée. Quand un nourrisson pleure, sa mère ou son père peut savoir, après quelques semaines de vie avec leur enfant, si ce dernier est fatigué ou ennuyé. Ses parents sensibles à ses besoins peuvent ainsi lui répondre en lui créant soit un environnement calme, soit un cadre stimulant. Il est plus facile de vivre avec un nourrisson quand ses signaux sont bien connus et que ses parents peuvent y répondre rapidement. Inutile de craindre que le nourrisson devienne par la suite un enfant gâté. Au contraire, grâce au comportement sensible et attentionné de ses parents lors de la première année de l'enfant, ce dernier acquiert ainsi les fondements pour pouvoir se calmer et s'occuper seul plus tard.

### **Devenir parents...**

Comment passer de la vie de couple aux rôles de père et mère de famille ? Comment devient-on parents ? Le processus commence pendant la grossesse et habituellement ne se passe pas sans heurts. Il a pour objectif de préparer les adultes à leur futur rôle de parents. Les responsabilités et les temps de garde doivent être partagés, les idées divergentes sur la famille et l'éducation des enfants doivent être clarifiées. Les futurs parents éprouvent de grands changements dans leur vie, on parle d'une transition ou d'un événement majeur de vie. Quand l'enfant est là, les nouveaux parents sont souvent incertains. On n'apprend pas, à l'école, à s'occuper d'un nouveau-né et les expériences (modèles) antérieur(e)s ne suffisent souvent pas. Le lourd fardeau de devoir être présent en permanence pour l'enfant ainsi que le manque de

sommeil qu'il induit conduisent souvent les jeunes parents à se sentir dépassés. Il peut être utile que l'entourage – les grands-parents ou les frères et sœurs, les voisins et amis – aident les « jeunes » parents en les conseillant ou en leur proposant leur soutien. Certains services d'assistance peuvent apporter une aide parfois nécessaire et les discussions peuvent aider à intégrer positivement ces nouvelles expériences en tant que père et mère. Parfois, les parents manquent d'un soutien suffisant dans leur entourage. Dans ce cas, il est important de rechercher une aide professionnelle, à l'instar d'un pédiatre ou bien d'un des nombreux services de consultation disponibles. Si les parents recourent suffisamment tôt à ces aides, ils pourront rapidement être soulagés – eux-mêmes mais aussi leur enfant.

**Bibliographie pour approfondir:**

Pour découvrir la bibliographie se référant à cette thématique, vous pouvez consulter le texte correspondant en allemand. Une version française de la bibliographie est en cours d'élaboration.