

UN CADEAU SIMPLE

Consoler votre bébé



La meilleure façon que votre bébé a de vous laisser savoir quand quelque chose ne va pas c'est de pleurer. La façon dont vous répondez à votre bébé durant la première année de sa vie lui apprendra s'il peut compter sur vous.

Personne ne pourra consoler un bébé TOUT le temps. L'important c'est que la plupart du temps quand votre bébé pleure, vous essayez de le consoler.

Il y a 3 moments où vous devriez porter attention à ses pleurs.

1. Quand votre bébé est malade
2. Quand votre bébé a du mal
3. Quand votre bébé est bouleversé, c'est-à-dire qu'il est triste, a peur ou se sent seul.

Vous ne pouvez pas gâter votre bébé lorsque vous le réconfortez au besoin. Sachant que vous êtes là pour l'aider à se sentir mieux, votre bébé se sentira plus en sécurité. Les bébés ont besoin de se sentir en sécurité pour jouer, apprendre et pour pouvoir faire confiance aux autres.

Les parents répondent de 3 principales façons aux pleurs de leur bébé. Votre bébé reçoit un message différent sur la façon dont vous vous sentez envers lui, selon la façon dont vous lui répondez.

La 1re façon. Le parent est aimable quand le bébé pleure. Le parent peut constater que le bébé est bouleversé, le parent note ce qui dérange le bébé sans trop se fâcher. Le parent aide son bébé à se sentir mieux aussitôt que possible en le prenant dans ses bras, en le berçant et en le consolant.

Cette façon aimable de répondre permet au bébé de penser qu'il est aimé et en sécurité. Votre bébé pleurera moins et deviendra plus calme, et votre enfant sera capable de se calmer lui-même plus facilement lorsqu'il sera inquiet ou triste. Plus tard, votre enfant sera capable de bien s'entendre à l'école et avec ses amis.

La 2e façon. Le parent ignore le bébé quand il pleure, se moque de lui ou se fâche contre lui. Cela peut apprendre à votre bébé à faire semblant de ne pas être perturbé quand il aura besoin d'être consolé. Quand votre bébé grandit, il peut être incapable d'être sensible aux sentiments et aux besoins des autres personnes qui l'entourent. Votre bébé pourra avoir de la difficulté à bien se conduire. Par exemple, il pourra être mesquin avec les autres, ou encore tricher ou mentir.

La 3e façon. Le parent ne répond pas de la même façon chaque fois que le bébé pleure. Parfois, le parent est aimable. Parfois le parent est en colère. Parfois le parent devient plus dérangé que le bébé et essaie d'être réconforté par son bébé plutôt que de le consoler.

Ce n'est pas au bébé à répondre à nos besoins. C'est plutôt à nous comme parents de répondre aux besoins de nos bébés.

Quand un parent ne réagit jamais de la même façon, le bébé apprend qu'il ne peut pas compter sur sa mère (ou son père). Il ne sait jamais à quoi s'attendre d'elle (ou de lui) et il doit travailler très fort pour obtenir l'attention de ses parents.

Votre bébé peut sembler inquiet et se perturber facilement. Il peut être capricieux, maussade, accroché à vous, exigeant, faible, inconsolable et refermé sur lui-même. Quand ce bébé grandira, il pourra avoir de la difficulté à s'entendre avec les autres enfants et les adultes.

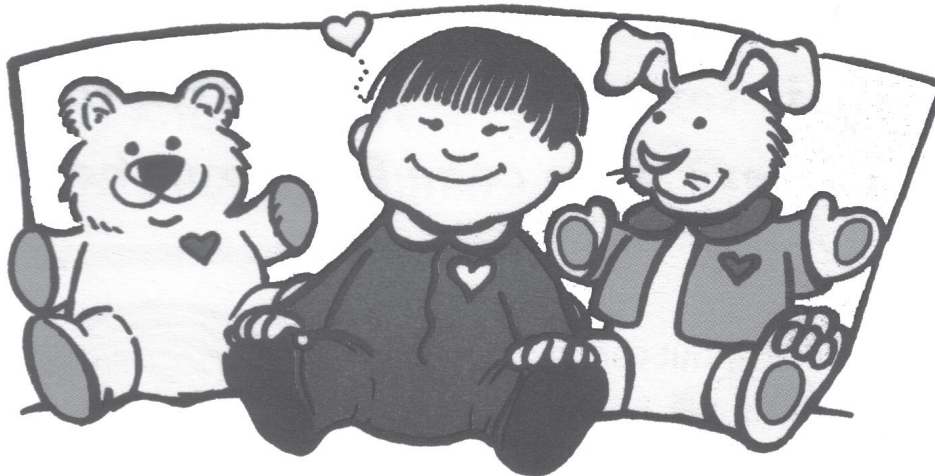
Il n'est pas facile d'être le parent d'un nouveau bébé. Souvent, vous êtes fatigués et avez trop de choses à faire. C'est pourquoi il est difficile d'être patient quand votre bébé pleure. Certains bébés pleurent beaucoup et peuvent être difficiles à réconforter. Cela peut vous faire sentir impuissant et en colère. C'est normal. Toutefois, votre bébé a vraiment besoin que vous soyez calme, tendre et réconfortant pour l'aider à se sentir mieux. Lorsque vous ne pouvez pas réconforter votre bébé calmement, prenez une pause et demandez à quelqu'un de vous aider. Tous les parents ont besoin de quelqu'un pour leurs aider parfois.

Les pleurs de votre bébé ne sont pas une habitude à briser. C'est un message auquel vous devez répondre avec chaleur, tendresse et amour.

Si votre bébé se sent aimé, il se sentira bien et il apprendra à être sensible aux autres personnes. Essayez quelques-unes de ces choses:

- Portez attention à votre bébé. Regardez les yeux et le visage de votre bébé.
- Essayez d'imaginer ce que votre bébé doit penser et de sentir.
- Tenez votre bébé tout près et parlez doucement et calmement.
- Laissez votre bébé savoir qu'il peut compter sur vous.

En répondant d'une façon qui montre à votre bébé qu'il peut compter sur vous, vous donnerez à votre bébé le cadeau de la confiance. Ce don fera une énorme différence pour votre bébé pour le reste de sa vie.



Cette information est un avis général seulement. Si vous avez des préoccupations à propos de votre bébé, parlez à votre médecin de famille ou une infirmière de la santé publique, ou appelez votre centre local de services de santé mentale.

Pour plus d'information, ou pour acheter une copie de la vidéo ou un guide complet pour les parents, s'il vous plaît contacter:

Infant Mental Health Promotion (IMHP)

Téléphone (416) 813-7654 x 228185 imp.mail@sickkids.ca

Les copies peuvent être faites à distribuer aux parents
après avoir vu et discuter de la vidéo

UN CADEAU SIMPLE Consoler votre bébé



SickKids®