

Observer *ton bébé*

0-12 mois

Observer, comprendre et savoir quoi faire simplement.

Ce guide t'aide à savoir quoi observer et comment réagir sans te perdre.



— À propos de ce guide

Tu n'as pas besoin de tout retenir.

Juste quoi observer.

Ce guide est né de mes années de pratique auprès des bébés et de leurs familles.

Chaque jour, je rencontre des parents qui s'interrogent : est-ce que mon bébé se développe bien ? Est-ce que je fais les bons gestes ? Est-ce que je dois m'inquiéter ?

La réponse est presque toujours la même : si tu observes, tu accompagnes déjà ton bébé. Ce guide te donne les clés pour affiner ce regard, mois après mois, avec sérénité.

“Les parents ont besoin d'outils,
pas de rendez-vous supplémentaires.”

— Maude, ostéopathe D.O.

— Les 4 repères clés

Symétrie	Utilise-t-il les deux côtés de son corps ?
Fluidité	Ses mouvements s'enchaînent-ils facilement ?
Confort	Est-il à l'aise dans son corps ?
Progression	Observe-tu des évolutions dans le temps ?

Ces 4 repères s'appliquent à chaque âge. Avec le temps, ils deviennent un réflexe naturel.

0-3 MOIS

Ton bébé découvre son corps et ses sensations

C'est une période de pure découverte sensorielle. Ton bébé explore ses mouvements, ses mains, son regard. Il a besoin de douceur, de portage et de liberté de mouvement.

OBSERVER

- Regard, mouvements spontanés, mains à la bouche
- Les premiers appuis sur les avant-bras quand il est sur le ventre

PRIVILÉGIER

- Le sol, dès les premiers jours
- La position sur le ventre, progressivement
- Le portage varié (face à toi, en écharpe...)
- La liberté de mouvement, sans contrainte

TU OBSERVES UNE DIFFICULTÉ ?

Ton bébé ne suit pas du regard, utilise peu un côté ou semble inconfortable.

TU PEUX ESSAYER

Te placer à 20-30 cm, utiliser ton visage, varier les positions au sol et dans les bras, proposer du temps au sol.

QUAND DEMANDER UN AVIS

Si peu d'évolution dans le temps ou doute persistant → pédiatre.

3-6 MOIS

Ton bébé devient actif et coordonne ses mouvements

Il commence à attraper, à jouer avec ses pieds, à vouloir se retourner. C'est une explosion de coordination motrice, laisse-le explorer à son rythme.

OBSERVER

- Explore, pieds à la bouche, débuts des retournements
- Commence-t-il à saisir les objets ?
- L'appui sur les bras en position sur le ventre

PRIVILÉGIER

- Laisser chercher sans anticiper
- Garder un maximum de temps au sol
- Matériel simple (tapis, objets à saisir)
- Éviter les transats et sièges prolongés

TU OBSERVES UNE DIFFICULTÉ ?

Peu d'exploration, un côté peu utilisé, difficulté à initier les mouvements.

TU PEUX ESSAYER

Laisser chercher sans intervenir trop vite, proposer des objets accessibles, ne pas lui mettre directement dans la main, varier l'environnement.

QUAND DEMANDER UN AVIS

Si stagnation ou asymétrie marquée → pédiatre.

6-9 MOIS

Ton bébé affine, ajuste et s'adapte

Il enchaîne les postures, gère les transitions, développe son équilibre. C'est la période de la curiosité motrice, laisse-le explorer à son rythme.

OBSERVER

- Enchaînements, transitions, ajustements, équilibre
- L'équilibre assis : s'appuie-t-il encore sur ses mains ?
- Les déplacements au sol (roulade, ramper, 4 pattes...)

PRIVILÉGIER

- Espace libre, exploration autonome
- L'autonomie, sans anticiper ses besoins
- Éviter de mettre assis s'il n'y arrive pas seul

TU OBSERVES UNE DIFFICULTÉ ?

Bébé reste bloqué, peu de transitions, évite certains mouvements.

TU PEUX ESSAYER

Laisser volontairement un petit déséquilibre pour l'inciter à bouger, ne pas le repositionner systématiquement, proposer des objets autour de lui et pas seulement devant.

QUAND DEMANDER UN AVIS

Si pas d'évolution ou blocage persistant → pédiatre.

9 - 12 MOIS

Ton bébé va vers la verticalité

Il se redresse, se déplace, cherche à se mettre debout. Cette étape se fait naturellement, ton rôle est de ne pas brûler les étapes.

OBSERVER

- Se met assis seul, se déplace, commence à se redresser
- Le passage debout : s'appuie-t-il pour se lever ?
- Les premiers pas le long des meubles

PRIVILÉGIER

- Autonomie, respect du rythme
- Ne pas mettre debout s'il n'y arrive pas seul
- Des meubles stables à hauteur de bébé
- Rester au sol avec lui pour l'encourager

TU OBSERVES UNE DIFFICULTÉ ?

Peu de déplacements, dépendance aux positions imposées.

TU PEUX ESSAYER

Laisser faire, éviter de mettre debout, encourager l'exploration.

QUAND DEMANDER UN AVIS

Si stagnation ou inconfort durable → pédiatre.

Tu veux aller plus loin ?

Je t'aide à comprendre la motricité de ton
bébé toutes les semaines sur mes réseaux,
alors abonne-toi !



@maude_osteobebe

