



— Mes Premiers Repères —



# PLEURS APAISÉS

Décoder et apaiser ses émotions

*Ebook*

Christelle YOMBA II



# » Sommaire

01

## **Les bases des pleurs chez le bébé**

Des clés pour comprendre et répondre à ses pleurs avec sérénité et bienveillance.

02

## **Les différents types de pleurs : décoder les pleurs de ton bébé**

Chaque pleur a ses propres caractéristiques, et tu pourras rapidement identifier ce que ton bébé tente de communiquer.

03

## **Répondre aux pleurs de manière bienveillante**

Cela ne signifie pas avoir toutes les réponses immédiatement, mais plutôt offrir ta présence et ton amour.





# PRÉAMBULE

**Chère (future) maman,**

Tu imagines peut-être déjà ces premiers instants avec ton bébé, ses sourires et ses câlins.

Mais que faire face à ses pleurs ? Ces moments peuvent parfois te déstabiliser ou même t'inquiéter.

**Rassure-toi :** pleurer est la façon naturelle pour un bébé de communiquer. C'est son langage unique, une manière de te dire ce qu'il ressent ou ce dont il a besoin.



# Hello!



Je m'appelle **Christelle YOMBA II**, infirmière puéricultrice et consultante parentale depuis plus de 17 ans.

J'ai accompagné des centaines de mamans qui, comme toi, se sentaient parfois démunies face aux pleurs de leur bébé : " Pourquoi pleure-t-il ? ", " Et si je faisais mal ? ". Ces doutes sont légitimes.

C'est pour répondre à ces questions que j'ai créé cet ebook : une ressource douce, concrète et rassurante, pour t'aider à **comprendre ce que ton bébé cherche à te dire** à travers ses pleurs.

Car un pleur n'est jamais " *trop* " ou " *caprice* ". C'est un message, une émotion, un besoin à décoder.

À travers ces pages, je te guide pas à pas pour accueillir ces moments avec plus de calme, de confiance et de lien.

**Parce qu'une maman qui comprend, c'est un bébé qui se sent entendu, apaisé... et aimé.**

[www.christelleyomba.com](http://www.christelleyomba.com)  
[contact@christelleyomba.com](mailto:contact@christelleyomba.com)

Christelle.



# AVERTISSEMENT

relatif à la propriété intellectuelle

**Je suis une entreprise et le partage de mon travail met mon activité en péril.** Je vous suis d'avance reconnaissante pour votre compréhension et le soutien de mon travail.

**Conformément à la loi et aux conditions générales de vente de @materniter.consciente, cet ebook est strictement personnel et ne peut être vendu par autre que Christelle YOMBA II, ni partagé à titre gratuit.**

En revanche, si mon travail vous plaît, n'hésitez pas à partager mon compte autour de vous.

À titre d'information, toute utilisation, transformation, reproduction ou exploitation de contenu non expressément autorisée est constitutive du délit de contrefaçon, puni de 300 000 € d'amende et de 3 ans d'emprisonnement, conformément à l'**article L335-2 du code de la propriété intellectuelle.**



# ET SI ON RESTAIT EN LIEN ?

Si ce guide t'accompagne dans ton chemin de maman, si tu le lis à ton rythme, dans ton quotidien, alors tu peux, si tu en as envie, partager ce moment.



**Si tu le souhaites, tu peux m'identifier en story sur Instagram : @maternite.consciente**

Je prends toujours le temps de regarder et de repartager avec gratitude.

Rien n'est obligatoire.



# Bienvenue

**dans ta ressource pour  
décoder et apaiser les pleurs  
de ton bébé.**

**Les pleurs d'un bébé sont souvent une source de stress et de questionnements** pour les parents, surtout lorsqu'ils ne savent pas toujours comment y répondre.

En t'armant de patience et d'empathie, tu apprendras à transformer ces moments de doute en opportunités précieuses pour renforcer le lien unique avec ton enfant. Ensemble, faisons en sorte que ces pleurs deviennent moins source d'inquiétude et **plus une invitation à mieux comprendre ton bébé.**

Installe-toi confortablement, et plonge dans ce guide conçu avec bienveillance pour t'accompagner dans ce merveilleux apprentissage.



Les pleurs ne sont pas une faiblesse ou  
une contrainte.

Ils sont une chance d'apprendre à  
connaître ton tout-petit, de développer une  
connexion précieuse et de construire une  
relation basée sur la confiance et l'amour.





# INTRODUCTION

**POURQUOI CE GUIDE A ÉTÉ CONÇU ?**

---



Ce guide a été conçu pour t'accompagner dans cette étape importante :

- **Comprendre pourquoi ton bébé pleure et ce qu'il essaie de te dire.**
- **Décoder ses besoins grâce à des indices visuels et sonores.**
- **Répondre à ses pleurs avec calme, bienveillance et efficacité.**

Avec ces outils, les moments de stress liés aux pleurs deviendront des opportunités pour tisser un lien fort avec ton bébé.



## **TRANSFORMER LES PLEURS EN OPPORTUNITÉS DE CONNEXION**

Chaque pleur est une invitation à te rapprocher de ton bébé, à écouter son langage unique, et à le rassurer.

En apprenant à reconnaître et à répondre à ses besoins, tu lui montres qu'il peut compter sur toi, qu'il est compris et aimé.



**Un mot pour te rassurer :**

**Personne ne comprend mieux ton bébé que toi.** Même si, au début, ses pleurs semblent mystérieux, tu apprendras rapidement à décrypter ses signaux. Et chaque petit succès dans cette aventure renforcera ta confiance en toi.

**Prête à découvrir ces clés essentielles ?** Ensemble, plongeons dans l'univers des pleurs de ton bébé pour en faire un véritable langage de compréhension.





*Mini-diagnostic*

## TON RAPPORT AUX PLEURS DE TON BÉBÉ

Pour mieux accompagner ton bébé, il est important de savoir d'où tu pars.

Ce court questionnaire te permet d'identifier ton profil actuel face aux pleurs : tes repères, tes besoins, et tes marges de réajustements.

Il ne s'agit pas d'évaluer ton niveau, mais de te guider avec précision.

Quelle que soit ta réponse, tu es au bon endroit pour avancer.

**Réponds sans filtre — puis découvre ton profil juste après.**



### **1. Quand ton bébé pleure, tu te sens plutôt...**

- A** — Calme, même si tu ne comprends pas toujours.
- B** — Stressée mais tu essaies différentes choses.
- C** — Dépassée, parfois au bord des larmes.

### **3. Quand les pleurs durent, tu as tendance à...**

- A** — Observer et rester présente.
- B** — Tester plusieurs techniques sans savoir laquelle choisir.
- C** — Perdre patience ou paniquer.

### **5. Face aux pleurs intenses, tu...**

- A** — Respires pour rester calme.
- B** — Tu t'agites ou changes de stratégie sans structure.
- C** — Tu te sens impuissante ou coupable.

### **2. Arrives-tu à identifier la cause probable des pleurs ?**

- A** — Parfois oui.
- B** — Rarement.
- C** — Pas du tout.

### **4. Les pleurs liés à la faim, la fatigue ou l'inconfort :**

- A** — Tu les reconnais souvent (signaux, gestes).
- B** — Tu hésites encore.
- C** — Tu n'arrives pas à les différencier.

### **6. Les pleurs te renvoient plutôt à :**

- A** — Un besoin à décoder.
- B** — Une difficulté à comprendre ton bébé.
- C** — Un sentiment d'échec ou d'épuisement.



**7. Utilises-tu des outils comme le peau-à-peau, le portage, les bruits blancs ?**

**A** — Oui, souvent.

**B** — Parfois mais pas systématiquement.

**C** — Non, je ne sais pas quoi faire.

**9. Lorsque tu n'arrives pas à apaiser ton bébé, tu...**

**A** — Cherches des repères.

**B** — Tu te sens perdue.

**C** — Tu te sens submergée émotionnellement.

**8. Arrives-tu à rester bienveillante envers toi-même ?**

**A** — Oui la plupart du temps.

**B** — Pas toujours.

**C** — Très difficilement.

**10. Aujourd'hui, ton plus gros défi face aux pleurs est :**

**A** — Mieux comprendre.

**B** — Mieux appliquer.

**C** — Mieux vivre émotionnellement.

**Résultats détaillés – Quel est ton profil face aux pleurs ?**

Note la lettre la plus fréquente dans tes réponses et lis ton profil.

**Profil A** — La maman attentive

**Profil B** — La maman en transition

**Profil C** — La maman submergée

# Les profils

## Profil A — La maman attentive

Maman attentive et structurée, tu observes beaucoup ton bébé et essayes de comprendre ses pleurs. Tu as déjà mis en place des repères mais doutes encore de tes interprétations. Tu cherches des explications claires pour t'assurer de répondre justement aux besoins émotionnels de ton bébé.

● **Objectif pour toi : Gagner en compréhension et en assurance pour apaiser ton bébé avec confiance.**

## Profil B — La maman en transition

Maman en chemin, tu testes, observes, essayes d'écouter les signaux, mais tu te retrouves vite perdue quand les pleurs s'intensifient. Tu comprends certaines choses mais n'arrives pas encore à les appliquer sereinement. Tu alternes entre intuition et incertitude face aux pleurs.

● **Objectif pour toi : Clarifier ce qui est adapté à ton bébé et stabiliser tes réponses aux pleurs.**

## Profil C — La maman submergée

Maman submergée, les pleurs te touchent profondément. Tu fais au mieux mais tu te sens vite perdue ou bouleversée, surtout lors des pleurs intenses. Ta propre fatigue brouille ta capacité à observer et tu réagis parfois en mode survie, avec beaucoup de culpabilité.

● **Objectif pour toi : Être accompagnée individuellement pour retrouver de la sérénité et décharger la charge mentale.**



# CHAPITRE N.1

**LES BASES DES PLEURS CHEZ LE BÉBÉ**

---



Les pleurs de ton bébé peuvent parfois être déconcertants, surtout dans les premiers mois où ils représentent **le principal moyen de communication**.

**Mais ne t'inquiètes pas** : chaque pleur est une fenêtre ouverte sur ce que ton tout-petit ressent ou dont il a besoin.

Voici des clés pour comprendre et répondre à ses pleurs avec sérénité et bienveillance.



## 1. POURQUOI UN BÉBÉ PLEURE-T-IL ?

**Un bébé ne pleure jamais sans raison.** Pour lui, pleurer est sa façon naturelle de te dire : "***J'ai besoin de toi***".

**Voici ce qu'il peut chercher à exprimer :**

### **DES BESOINS FONDAMENTAUX :**

- **Faim :** Ton bébé n'a pas encore de mots pour exprimer sa faim. Les pleurs sont alors une demande d'attention pour être nourri.
- **Fatigue :** Lorsque ton bébé est fatigué, les pleurs signalent qu'il a besoin d'aide pour s'endormir.
- **Inconfort physique :** Une couche sale, une température inadaptée (trop chaud ou trop froid) ou une position inconfortable peuvent être des causes fréquentes.
- **Réconfort émotionnel :** Les bébés recherchent souvent la proximité et la sécurité offertes par tes bras ou ta voix.

## UN MALAISE OU UNE DÉTRESSE :

- **Douleur** : Une colique, une poussée dentaire ou un autre inconfort physique peut se traduire par des pleurs aigus ou intenses.
- **Sur-stimulation** : Un environnement bruyant ou trop riche en stimuli peut être difficile à gérer pour un bébé, qui pleurera pour exprimer son besoin de calme.

**Astuce** : Considère chaque pleur comme un message. Avec le temps et l'observation, tu apprendras à reconnaître les signaux spécifiques de ton bébé et à y répondre de plus en plus facilement.





# CHAPITRE N. 2

**LES DIFFÉRENTS TYPES DE PLEURS :  
DÉCODER LES PLEURS DE TON BÉBÉ**

---



## 1. OBSERVER POUR MIEUX COMPRENDRE

Chaque pleur **a ses propres caractéristiques**, et en prêtant attention à leurs tonalités et aux comportements associés, tu pourras rapidement identifier ce que ton bébé tente de communiquer.

### Faim :

- Pleur rythmé et répétitif, souvent accompagné de mouvements de succion, de la recherche du sein ou du biberon.

**Que faire ?** Propose-lui à manger dès que possible. Si l'heure du repas approche, prépare tranquillement tout en lui parlant ou en le berçant pour le calmer temporairement.



### **Fatigue :**

- Des pleurs plus monotones, parfois accompagnés de frottements des yeux, de bâillements ou de mouvements désordonnés.

**Que faire ?** Installe ton bébé dans un environnement calme et rassurant. Réduis les stimulations (lumière, bruit) et aide-le à trouver son sommeil avec une berceuse douce ou un câlin.



### **Inconfort physique :**

- Pleurs modérés, souvent associés à des torsions du corps, des grimaces ou des mouvements agités.

**Que faire ?** Vérifie la couche, la position, ou la température de la pièce ( bébé peut avoir trop froid ou trop chaud). Si ton bébé semble avoir mal au ventre, essaye de lui masser doucement l'abdomen ou de lui faire faire un rot après un repas.



### **Surstimulation :**

- Pleurs plus agités, survenant souvent après une période d'activité intense ou dans un environnement bruyant.

**Que faire ?** Si ton bébé est surstimulé, place-le dans un endroit calme pour **qu'il puisse se recentrer**.

## AS-TU DÉJÀ ENTENDU PARLER DU DBL (DUNSTAN BABY LANGUAGE) ?

Une méthode douce, découverte par Priscilla Dunstan, qui nous rappelle que **nos bébés savent déjà nous parler... à leur manière.**

Avant même de dire des mots, ton bébé communique avec toi.

Par ses pleurs, ses sons, ses gestes... chacun porteur d'un besoin ou d'une émotion.

Et même sans t'en rendre compte tout de suite, tu vas **apprendre à écouter, observer, et comprendre son langage unique.**

Le Langage Dunstan, mis en lumière par *Priscilla Dunstan*, montre que tous les bébés, avant 3 mois, émettent **5 sons universels** pour exprimer leurs besoins fondamentaux.

***Voici ces sons précieux que tu peux apprendre à reconnaître, tout en douceur : Clique juste [ici](#)***





## LE SON " NEH " : J'AI FAIM

C'est un son produit par la langue qui monte naturellement vers le palais pour stimuler la succion, signe que ton bébé cherche à téter.

Parfois accompagné de mouvements de la tête ou de petits bruits de bouche.

C'est un **appel instinctif pour être nourri.**

## LE SON " OWH " : J'AI SOMMEIL

Un son doux issu du réflexe de bâillement.

Tu peux souvent observer une bouche ovale, en forme de petit ballon de rugby.

Ce signal précède souvent d'autres signes de fatigue comme le **frottement des yeux** ou un **regard fuyant.**



## LE SON " **EAIRH** " : J'AI MAL AU VENTRE

Un cri plus urgent, plus strident, souvent guttural.

Le son " **eairh** " racle légèrement la gorge et traduit une tension abdominale, comme des coliques ou des reflux.

Ton bébé peut **se raidir, se tortiller**, cherchant à soulager la douleur.

## LE SON " **HEH** " : JE SUIS INCONFORTABLE

Un son haleté, ressemblant à un petit souffle rapide.

Il **exprime une gêne physique** : une couche pleine, une position inconfortable, une étiquette qui gratte, une sensation de chaud ou de froid.

Un simple changement ou un ajustement peut apporter beaucoup de confort.

## **RAPPELLE-TOI...**

Même sans connaître tous ces sons par cœur, ta **présence attentive et ton lien d'amour** avec ton bébé t'aideront naturellement à comprendre ce qu'il essaie de te dire.

## **PAS BESOIN D'ÊTRE PARFAITE.**

Ton bébé apprend à communiquer, et toi, tu apprends à écouter, à ton rythme.

Ton bébé sait déjà te parler.

Et toi, tu as tout ce qu'il te faut pour le comprendre.

## **ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?**

Ecoute les 5 sons du DBL et commence à affiner ton oreille : [🔗 Écouter les sons du DBL \*\*ICI.\*\*](#)

Et je t'invite à observer les signes de faim chez ton bébé (voir page suivante).



# SIGNES DE FAIM DE TON BÉBÉ

## PREMIERS SIGNES

Je commence  
à avoir faim



Il bouge



Il ouvre sa  
bouche



Il tourne la  
tête  
(cherche)

## SIGNES CLAIRS

J'ai vraiment  
faim



Il s'étire



Ses mouvements  
sont plus vifs



Il met la main  
en bouche

## SIGNES TARDIFS

Je dois  
retrouver  
mon calme



Il pleure



Il est agité



Sa peau  
rougit



Apaiser et consoler ton bébé :

Parle- lui, mets-le en peau à peau,  
berce- le, cajole- le ...




## 2. CONSEILS PRATIQUES POUR MIEUX COMPRENDRE LES PLEURS DE TON BÉBÉ

**1. Prends une pause pour observer :** Avant de réagir, observe les signaux corporels et les expressions de ton bébé (grimaces, mouvements des bras ou jambes, etc.).

**2. Adopte une routine :** Les bébés sont souvent apaisés par des routines qui les aident à anticiper les moments de repas, de sommeil ou de jeu (se référer à l'ebook "**NUITS DOUCES**").

**3. Reste calme :** Les pleurs peuvent être stressants, mais ton calme est essentiel pour aider ton bébé à se calmer. **Si tu te sens dépassée, prends quelques respirations profondes avant d'intervenir.**



A woman with voluminous curly hair is shown in profile, holding a baby. She is wearing a white lace dress. The background is a light-colored wall with a subtle floral pattern. The overall tone is soft and intimate.

Les pleurs de ton bébé ne sont pas des caprices,  
mais sa façon de te dire qu'il a besoin de toi.

En prêtant attention à ses signaux, tu développeras  
une compréhension profonde de son langage  
unique.

Et souviens-toi : personne ne connaît mieux ton  
bébé que toi.

Chaque jour, tu apprends à mieux communiquer  
ensemble, et c'est un magnifique cheminement.



# CHAPITRE N. 3

**RÉPONDRE AUX PLEURS DE  
MANIÈRE BIENVEILLANTE**

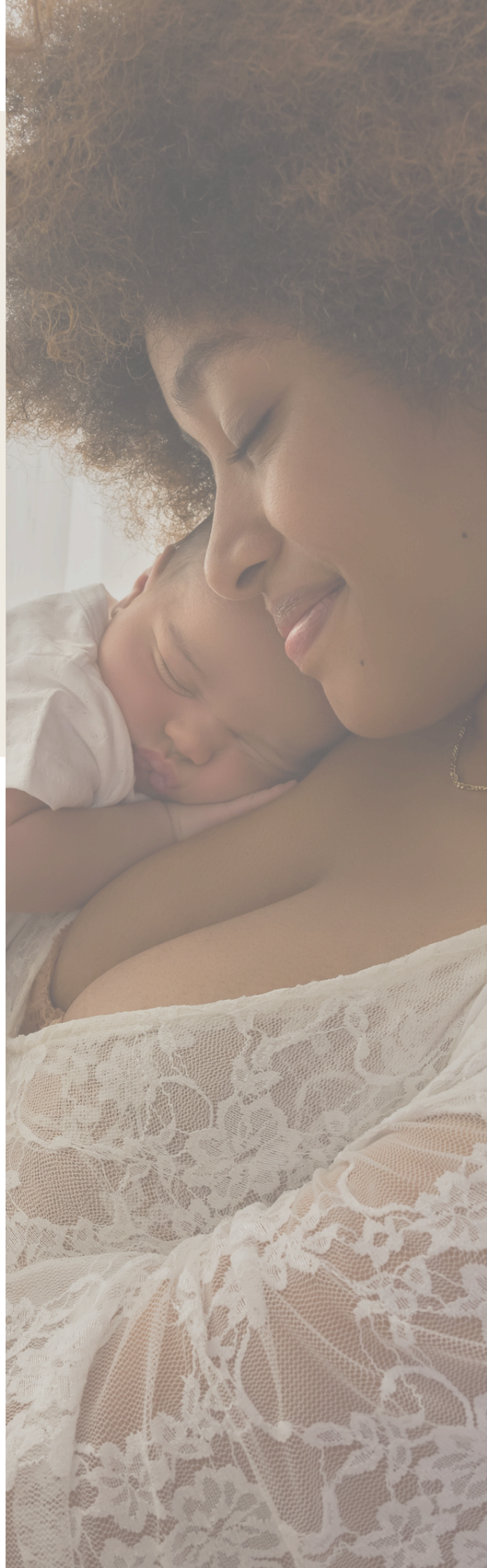
---



Les pleurs de ton bébé, bien qu'intenses parfois, sont avant tout une invitation à la connexion.

Ton bébé cherche ton réconfort et ton aide pour traverser une émotion ou répondre à un besoin.

**Répondre avec bienveillance ne signifie pas avoir toutes les réponses immédiatement, mais plutôt offrir ta présence et ton amour.**



## 1. RESTER CALME POUR MIEUX RÉPONDRE

Les pleurs, surtout lorsqu'ils sont persistants, peuvent être stressants. Mais ta sérénité est essentielle pour aider ton bébé à se calmer.

### VOICI QUELQUES TECHNIQUES POUR RESTER APAISÉE :

- **Prends quelques respirations profondes** : Avant d'intervenir, inspire profondément en comptant jusqu'à quatre (1, 2, 3, 4...), puis expire lentement. Cela aide à réduire ton propre stress et à clarifier ton esprit.
- **Rappelle-toi que les pleurs sont un besoin** : Ton bébé ne pleure pas pour t'embêter, mais pour exprimer quelque chose qu'il ne peut pas encore dire autrement.
- **Adopte un mantra bienveillant** : Répète dans ta tête ou à haute voix : *" Je suis là pour toi, et nous allons traverser cela ensemble. "*



## Astuces pour les moments difficiles : si tu te sens dépassée...

- **pose ton bébé dans un endroit sûr** (comme son lit) **et prends une pause de quelques minutes pour retrouver ton calme,**
- **sors de la pièce**
- **et reviens quand tu te sentiras mieux.**

Ton bien-être est essentiel pour répondre avec bienveillance.



## QU'EST-CE QUE LE SBS ?

Le **Syndrome du Bébé Secoué** est un **traumatisme crânien non accidentel** (TCNA) infligé par secouement(s), avec ou sans impact.

Cette forme de maltraitance, qui constitue une infraction pénale, a des conséquences dramatiques.

**En France, plus de 1 bébé par jour en serait victime.**



### **Le geste de secouement :**

Lorsqu'un adulte secoue violemment un bébé, sa tête fragile bascule d'avant en arrière ou sur les côtés.

Le cerveau vient alors heurter les parois du crâne, provoquant des saignements et des lésions irréversibles.

**Les conséquences peuvent être graves : troubles moteurs, cognitifs, visuels ou du comportement.**

## 2. TECHNIQUES PRATIQUES POUR APAISER LES PLEURS

Parfois, tout ce dont a besoin ton bébé, c'est de ta présence et de quelques gestes simples pour se sentir rassuré. **Essaye ces approches :**

- **Contact peau à peau :** Le contact direct avec ta peau crée une sensation de sécurité et de chaleur pour ton bébé.

**Quand ?** Cette méthode est particulièrement efficace pour calmer les pleurs après la naissance ou pendant des moments d'inconfort intense.

**Astuce :** Installe-toi confortablement dans un fauteuil, place ton bébé sur ta poitrine, et couvre-le d'un drap doux.

**Ton rythme cardiaque et ta respiration apaiseront ses pleurs, et le rythme de ton bébé va se caler sur le tien.** C'est le même principe que la cohérence cardiaque.



- **Portage physiologique (qui respecte la courbure naturelle de la colonne vertébrale du bébé) :** Porter ton bébé dans une écharpe ou un porte-bébé physiologique lui permet de sentir ta chaleur, ton odeur, et le mouvement de ton corps.

**Pourquoi ?** Le mouvement doux et constant rappelle à ton bébé les sensations de la vie in utero, **ce qui le calme rapidement.**

**Astuce :** Utilise le portage physiologique pendant tes tâches quotidiennes ou lors de promenades. Tu apaiseras ton bébé **tout en gardant les mains libres.**





- **Bruits apaisants** : Les bruits blancs, comme ceux d'un aspirateur, d'un ventilateur, ou des battements de cœur, reproduisent l'environnement sonore que ton bébé connaissait dans le ventre.

**Pourquoi ?** Ces sons familiers ont un effet calmant et aident à masquer les bruits soudains ou stressants.

**Astuce** : Investis dans une machine à bruits blancs ou utilise une application sur ton téléphone pour reproduire ces sons apaisants.



- **Massage :** Un massage doux peut soulager les coliques, les tensions musculaires, ou simplement apporter du réconfort.

### **Comment faire ?**

- Masse doucement le ventre de ton bébé dans le sens des aiguilles d'une montre pour soulager les gaz.
- Étire délicatement ses bras et ses jambes pour libérer les tensions.

**Astuce :** Utilise une huile naturelle (à base de fenouil, orange douce, camomille, marjolaine, cardamome) pour rendre le massage plus agréable et apaisant.

### 3. FAUT-IL LE LAISSER PLEURER OU PAS ?

**Ne jamais ignorer un besoin réel :**

- Si ton bébé est dans un environnement sûr, bien nourri et confortable, **donne-lui quelques minutes pour essayer de se calmer seul avant d'intervenir.**
- Si ton **bébé pleure de façon inconsolable, c'est qu'il a besoin de toi**, que ce soit pour un besoin physique ou émotionnel.

**Comment répondre ?** Prends-le dans tes bras, parle-lui doucement, et montre-lui que tu es là pour lui.

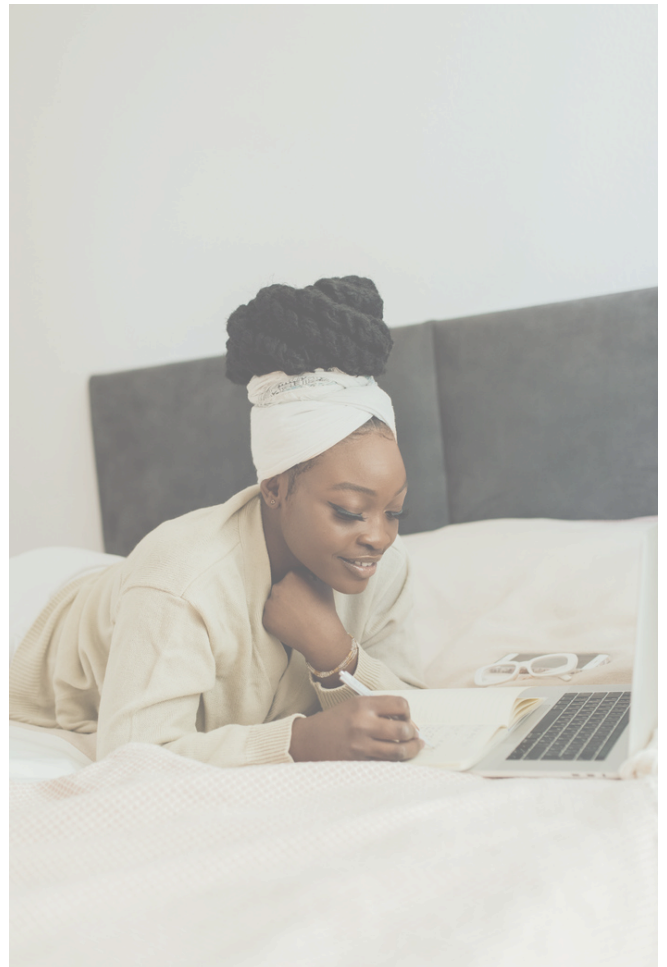
**Même si tu ne trouves pas la solution immédiatement, ta présence est en elle-même réconfortante.**



## RAPPEL ESSENTIEL

**Tu ne vas pas " *habituer* " ton bébé à pleurer en répondant à ses besoins.**

**Au contraire, tu lui apprends qu'il peut compter sur toi, ce qui renforce son sentiment de sécurité et sa capacité à s'apaiser à long terme.**





## L'essentiel à retenir

SITU DEVAIS RETENIR QUE QUELQUES  
REPÈRES DE CET E-BOOK, CE SERAIT CEUX-CI.

### ◆ INTRODUCTION – Comprendre les pleurs comme un langage

- Les pleurs sont le **premier moyen de communication** du bébé.
- Un bébé ne pleure jamais sans raison.
- Les pleurs expriment un **besoin**, une **émotion** ou un **inconfort**.
- Pleurer n'est ni une faiblesse ni un caprice.
- Chaque pleur est une invitation à observer et à se rapprocher de son bébé.
- Comprendre les pleurs renforce le **lien d'attachement**.
- Répondre aux pleurs favorise la sécurité émotionnelle.

### ◆ Chapitre 1 – Les bases des pleurs chez le bébé

- Les pleurs sont normaux et fréquents, surtout les premiers mois.
- Ils représentent le principal mode de communication du nourrisson.
- Un bébé pleure pour signaler un besoin fondamental.
- Les besoins les plus fréquents sont la faim, la fatigue et l'inconfort.
- La recherche de réconfort est un besoin légitime.
- La douleur peut provoquer des pleurs plus intenses ou aigus.



## L'essentiel à retenir

- Les coliques, poussées dentaires et reflux sont des causes fréquentes.
- La surstimulation peut entraîner des pleurs d'agitation.
- L'environnement influence l'intensité des pleurs.
- Observer aide à mieux comprendre.
- Avec le temps, le parent reconnaît les signaux spécifiques de son bébé.

### ◆ Chapitre 2 – Les différents types de pleurs : décoder les pleurs de son bébé

#### ***Observer pour mieux comprendre***

- Chaque pleur a une tonalité et un rythme particuliers.
- Les comportements associés donnent des indices précieux.
- Les mouvements du corps complètent le message du pleur.

#### ***Pleurs de faim***

- Pleurs rythmés et répétitifs.
- Présence de mouvements de succion.
- Recherche du sein ou du biberon.
- Répondre rapidement aide à apaiser.

#### ***Pleurs de fatigue***

- Pleurs monotones.
- Frottement des yeux, bâillements.
- Mouvements désordonnés.
- Réduction des stimulations nécessaire.



## L'essentiel à retenir

### **Pleurs d'inconfort physique**

- Grimaces, torsions du corps.
- Agitation ou raideur.
- Causes possibles : couche, position, température.
- Vérifier les besoins de base en priorité.

### **Pleurs liés à la surstimulation**

- Apparition après une activité intense.
- Environnement bruyant ou trop stimulant.
- Besoin de calme et de recentrage.

## ◆ **Chapitre 2 (suite) – Le Dunstan Baby Language (DBL)**

- Avant 3 mois, les bébés émettent des sons universels.
- Ces sons correspondent à des besoins fondamentaux.
- Le DBL aide à affiner l'écoute des pleurs.
- Il ne remplace pas l'observation globale du bébé.

### **Les 5 sons du DBL**

- NEH : faim, lié au réflexe de succion.
- OWH : sommeil, issu du bâillement.
- EAIRH : douleur abdominale (coliques, reflux).
- HEH : inconfort physique (couche, température, position).
- Le DBL est un outil d'aide, pas une obligation.
- Même sans maîtriser le DBL, la relation parent-bébé reste centrale.
- La présence attentive est le principal outil de compréhension.



## *L'essentiel à retenir*

### ◆ **Chapitre 2 (suite) – Signes de faim et observation**

- Les signes de faim apparaissent avant les pleurs.
- Il existe des signes précoces, clairs et tardifs.
- Observer permet d'anticiper les besoins.
- Répondre aux signes précoces limite l'intensité des pleurs.
- Les pleurs sont souvent un signe tardif de faim.
- L'observation régulière renforce la confiance parentale.

### ◆ **Chapitre 2 (suite) – Conseils pratiques d'observation**

- Prendre un temps d'observation avant d'intervenir.
- Observer le visage, les gestes et les mouvements.
- Installer des routines rassurantes.
- La routine aide le bébé à anticiper.
- Le calme du parent influence le calme du bébé.
- Respirer aide à réguler sa propre émotion.

### ◆ **Chapitre 3 – Répondre aux pleurs de manière bienveillante**

- Répondre aux pleurs, c'est répondre à un besoin.
- La bienveillance ne signifie pas avoir toutes les réponses.
- La présence est souvent suffisante pour apaiser.
- Le calme du parent est un facteur clé.
- Se rappeler que le bébé ne pleure pas pour manipuler.
- Utiliser des phrases rassurantes aide à se réguler soi-même.



## L'essentiel à retenir

### ◆ Chapitre 3 (suite) – Techniques pour rester calme

- Prendre quelques respirations profondes avant d'intervenir.
- Se rappeler que les pleurs sont un langage.
- Adopter un mantra rassurant.
- Prendre une pause si la charge émotionnelle est trop forte.
- Poser le bébé dans un endroit sécurisé si besoin.
- Le bien-être du parent est essentiel.

### ◆ Chapitre 3 (suite) – Techniques pratiques pour apaiser les pleurs

#### **Contact et proximité**

- Le peau à peau procure sécurité et chaleur.
- Il est efficace lors d'inconfort intense.
- Le rythme cardiaque du parent apaise le bébé.

#### **Portage physiologique**

- Respecte la courbure naturelle de la colonne.
- Rappelle les sensations in utero.
- Le mouvement doux favorise l'apaisement.

#### **Bruits apaisants**

- Les bruits blancs rappellent l'environnement intra-utérin.
- Ils masquent les bruits stressants.
- Ils peuvent être utilisés ponctuellement.

#### **Massage**

- Le massage aide à soulager les coliques.
- Il favorise la détente musculaire.
- Utiliser une huile adaptée améliore le confort.



## *L'essentiel à retenir*

### ◆ **Chapitre 3 (suite) – Faut-il laisser pleurer ?**

- Ne jamais ignorer un besoin réel.
- Donner quelques minutes d'observation possible si bébé est en sécurité.
- Les pleurs inconsolables nécessitent une réponse immédiate.
- La présence rassure même sans solution immédiate.
- Répondre aux pleurs renforce la sécurité affective.
- Répondre ne crée pas de dépendance.

### ◆ **Chapitre 3 (suite) – Prévention du Syndrome du Bébé Secoué (SBS)**

- Le SBS est un traumatisme grave et non accidentel.
- Il peut survenir lors d'une perte de contrôle.
- Secouer un bébé entraîne des lésions cérébrales irréversibles.
- La fatigue et l'épuisement augmentent le risque.
- Prendre une pause est un geste de protection.
- Poser le bébé dans un endroit sûr est préférable.
- Demander de l'aide est une mesure de prévention.

## TU VIENS DE PARCOURIR L'ESSENTIEL POUR COMPRENDRE LES PLEURS DE TON BÉBÉ...

Tu as maintenant des bases solides pour décoder ses signaux, reconnaître les différents types de pleurs, observer ses besoins, et répondre avec une présence calme et bienveillante.

Tu as fait un premier pas important.

Et peut-être qu'en lisant ce guide, tu t'es reconnue dans certains passages :

- les moments où tu doutes,
- les instants où tu te sens submergée,
- ou au contraire, les situations où tu observes ton bébé et commence à comprendre ce qu'il essaie de te dire.

**Sache que tout ce que tu as ressenti est normal. Les pleurs ne sont pas une erreur, ni un échec : ils sont un langage, et tu es déjà en train d'apprendre à lui parler.**

## ET MAINTENANT, DEUX CHEMINS S'OFFRENT À TOI...

- Tu peux continuer seule, en autonomie, avec un outil plus complet.
- Tu peux choisir d'être accompagnée pour aller plus loin, plus sereinement, plus rapidement.



Découvrir l'atelier "Décoder les pleurs de mon bébé"



Réserver une consultation ponctuelle



ET POUR ALLER PLUS LOIN...

[www.christelleyomba.com](http://www.christelleyomba.com)

### MA COLLECTION “ MES PREMIERS REPÈRES ”

Les mini-guides à petit prix pour comprendre ton bébé,  
te rassurer et avancer sereinement dès les premiers mois.



[Découvrir la collection complète]

### LE COFFRET SERENITY

Tous les essentiels réunis dans un coffret complet pour t'aider  
à traverser les premiers mois avec confiance et sérénité.



(+) MASTERCLASS SOMMEIL OFFERTE ▶

[Découvrir le Coffret Serenity]

**Parce que certains apprentissages prennent vie  
quand on les voit, découvre mes ateliers immersifs.**





ET POUR ALLER PLUS LOIN...

[www.christelleyomba.com](http://www.christelleyomba.com)

### **MA COLLECTION “ ATELIER DES ESSENTIELS ”**

Des vidéos immersives et vivantes pour apprendre à ton rythme, comme si j'étais à tes côtés.



[Découvrir la collection complète]

---

### **LE GUIDE COMPLET POUR MAMANS**

Mon accompagnement digital le plus complet, du 4<sup>e</sup> mois de grossesse aux 3 ans de ton enfant.



[Découvrir le Guide Complet]

---

**TU VEUX QU'ON EN PARLE ENSEMBLE, EN TOUTE BIENVEILLANCE ?**

[Découvre mes accompagnements individuels]



# APPELS URGENCE

## **112 (NUMÉRO URGENCE EUROPÉEN)**

Pour tout type d'urgence (médicale, incendie, police) partout en Europe.

## **15 (SAMU)**

Assistance médicale urgente.

## **18 (POMPIERS)**

Pour les incendies, les accidents domestiques ou les situations nécessitant un secours immédiat.

## **17 (POLICE)**

Pour signaler un danger ou un trouble à l'ordre public.

## **SOS MÉDECINS**

Disponible dans plusieurs régions pour les consultations à domicile : composez le 36 24.

## **CENTRES ANTIPOISON**

En cas d'ingestion d'un produit toxique ou médicamenteux. Trouvez le centre le plus proche en appelant le 01 40 05 48 48 (France).

## **PHARMACIES DE GARDE**

Pour trouver la pharmacie la plus proche en cas d'urgence médicale légère, appelez le 3237 (France).

**Avoir ces numéros sous la main peut faire toute la différence. Pensez à les enregistrer sur votre téléphone ou à les afficher dans un endroit visible chez vous, comme sur le réfrigérateur.**

@premierspas.demaman



**Créatrice du 1er écosystème digital parental de 0 à 6 ans**

contact@christelleyomba.com  
**www.christelleyomba.com**

RETROUVEZ- MOI SUR :



@maternite.consciente  
**Maternité Consciente**



@biengrandir.ensemble  
**Parentalité consciente**



@maternite.consciente  
**Maternité Consciente**



@biengrandir.ensemble  
**Parentalité consciente**



@christelleyomba  
**Maternité & parentalité  
Consciente**

*Merci de ta confiance.*