



EVEIL EN DOUCEUR

De la naissance à 3 ans

Ebook

Christelle YOMBA II



» Sommaire

01

Le développement psychomoteur de l'enfant

Les grandes étapes d'évolution du bébé, comment il progresse, s'organise, découvre son corps et gagne en autonomie.

02

Le développement sensoriel du bébé

Comment il perçoit le monde grâce aux sens, comment les stimuler avec douceur, sans sur sollicitation.

03

Le développement moteur de l'enfant

Les acquisitions motrices clés, comment accompagner sans forcer, favoriser l'autonomie et les bons gestes au quotidien.

04

Le développement de la préhension

Comment bébé attrape, manipule, explore avec ses mains, et comment soutenir cette habileté sans brûler les étapes.

05

La description des étapes du développement moteur (1 mois - 3 ans)

Toutes les acquisitions par âge, ce qui est attendu, ce qui varie, comment accompagner avec douceur et encouragement.





» Sommaire

06

Le développement psycho-affectif du nourrisson et de l'enfant

Construction du lien, sécurité affective, attachement, besoin de proximité, confiance intérieure qui se construit jour après jour.

07

L'évolution du langage chez le bébé après sa naissance

Babillage, premiers mots, compréhension du monde, stimulation du langage sans pression ni comparaison.

08

En savoir +

Ressources, conseils pratiques, activités douces, et pistes pour aller plus loin dans l'éveil de ton enfant.





PRÉAMBULE

Chère (future) maman,

Les premiers mois avec un bébé sont une aventure unique : fascinante, bouleversante, fatigante parfois... mais surtout **riche en découvertes**.

Tu observes ton enfant grandir, s'éveiller, réagir au monde qui l'entoure. Tu te demandes peut-être : *“ Comment l'aider à se développer sereinement ? ” ; “ Quels jeux proposer selon son âge ? ” ; “ Comment encourager son autonomie sans le surstimuler ? ”.*

Si ces questions te traversent, tu es exactement au bon endroit.

Ce guide a été pensé pour **t'apporter des repères simples, concrets et chaleureux**, afin d'accompagner l'éveil de ton enfant pas à pas — sans pression, sans surinformation, avec confiance et douceur.



Hello!



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

J'accompagne les futures et jeunes mamans **à comprendre leur bébé, à observer son rythme, et à soutenir son développement en douceur, sans pression ni surstimulation.**

Au fil des années, j'ai entendu tant de parents me dire : *“ Je ne sais pas si je fais assez...”*; *“ Comment l'éveiller sans trop en faire ? ”*; *“ Quels jeux sont adaptés à son âge ? ”*

C'est pour eux — et pour toi — que j'ai créé ce guide : une ressource claire, rassurante, et profondément concrète.

L'éveil d'un bébé n'est pas une course aux progrès, ni une liste d'objectifs à atteindre. C'est une rencontre, un échange, un dialogue silencieux entre lui et toi. Chaque geste, chaque regard, chaque exploration est déjà un apprentissage.

À travers ces pages, je te guide pour stimuler ton enfant avec simplicité, l'encourager à son rythme, et savourer chaque étape sans te comparer ni t'épuiser.

Parce qu'**un bébé qui grandit dans l'amour et la confiance n'a pas besoin de plus pour s'épanouir. Et parce qu'un parent rassuré, c'est un enfant qui rayonne... jour après jour.**

www.christelleyomba.com
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

Félicitations pour cette nouvelle page de vie — **ton bébé grandit, découvre, ressent, observe, et chaque jour t'invite à l'accompagner dans son développement.**

Prends ce temps pour te poser, souffler, et t'offrir un espace où l'apprentissage se fait sans pression.

Ici, on avance pas à pas, en respectant le rythme de ton enfant... et le tien. Ensemble, **faisons de l'éveil une expérience douce**, simple et joyeuse, loin de la comparaison et des injonctions.

Installe-toi confortablement, respire, et ouvrons cette ressource avec curiosité et confiance.

Chaque page a été pensée pour te soutenir, t'éclairer, et te rappeler que tu fais déjà beaucoup, simplement en étant présente.



INTRODUCTION

**L'ÉVEIL, UN APPRENTISSAGE QUI
COMMENCE DÈS LA NAISSANCE**



La première année de vie est une véritable explosion d'apprentissages.

Ton bébé ne fait pas que dormir, être porté ou se nourrir: il observe, écoute, touche, répète... il construit peu à peu sa place dans le monde.

En quelques mois seulement, un nourrisson qui tenait à peine sa tête devient un petit explorateur curieux, qui rampe, se redresse, marche peut-être, babille, rit, imite, comprend.

Vers 1 an, son univers s'élargit : il communique, il commence à devenir lui.

Tout cela n'arrive pas par hasard — **il l'apprend.**

Et le moyen le plus naturel, le plus puissant d'y parvenir, **c'est le jeu.**

Jouer n'est pas un simple divertissement : c'est son langage d'apprentissage.



À travers le jeu, ton bébé développe :

- sa motricité
- son langage
- sa curiosité
- sa confiance en lui
- sa relation à l'autre

En jouant il expérimente, il s'affirme, il comprend qu'il peut agir et obtenir un résultat.

Il découvre qu'il existe en tant qu'individu, avec des désirs, des émotions, des choix.

Dans ce guide, **tu vas apprendre comment favoriser cet éveil** en douceur, **sans sur-stimulation, sans pression**. Ton rôle n'est pas de faire pour faire, mais d'offrir un environnement qui soutient ses découvertes, à son rythme.

Parce qu'un enfant qui explore librement est un enfant qui grandit sereinement.

Et toi, tu peux l'accompagner pas à pas — avec bienveillance, simplicité, et confiance.





Mini-diagnostic

OÙ EN ES-TU DANS L'ÉVEIL 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 débuts d'éveil de ton bébé : 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 tu observes ton bébé jouer, tu te sens...

A — À l'aise pour le laisser explorer librement.

B — Parfois hésitante : est-ce que je stimule trop / pas assez ?

C — Stressée de ne pas savoir comment l'accompagner.

3. À quel point tu te sens confiante pour installer ton bébé au sol (tapis, liberté motrice) ?

A — Très confiante, je connais les bonnes conditions.

B — Moyennement : je fais de mon mieux mais je doute.

C — Peu confiante : j'ai peur qu'il ne soit pas bien / en sécurité.

5. Les jeux adaptés à son âge, pour toi, c'est...

A — Assez clair, je m'adapte à ce que j'observe chez mon bébé.

B — Pas toujours simple, je découvre au fur et à mesure.

C — Très compliqué : je ne sais jamais quoi choisir.

2. Le temps d'éveil, pour toi, c'est...

A — Un repère clair que tu connais et ajustes selon son âge.

B — Un concept que tu comprends, mais que tu appliques approximativement.

C — Un vrai flou : je ne sais jamais s'il est fatigué ou disponible.

4. Quand ton bébé n'arrive pas à jouer seul ou pleure, tu penses...

A — Qu'il a besoin de moi pour se rassurer.

B — Que je peux l'aider, mais je ne sais pas comment.

C — Que je fais sûrement mal quelque chose.

6. Quand ton bébé évolue dans ses acquisitions (retournement, préhension, marche...), tu te sens...

A — Rassurée : je sais qu'il a son propre rythme.

B — Entre deux : j'observe mais je compare parfois.

C — Souvent inquiète : j'ai peur du retard.



7. Face au développement sensoriel (vision, toucher, audition...), tu es plutôt...

- A** — Curieuse et intéressée.
- B** — Un peu dépassée par la complexité.
- C** — Très inquiète / perdue.

9. Quand tu lis des informations pédagogiques, tu te sens...

- A** — Capable de les appliquer.
- B** — Motivé(e) mais lentement, par étapes.
- C** — Fatiguée, saturée, peur de mal faire.

8. L'autonomie de ton bébé (pages 67–73) t'inspire surtout...

- A** — De la motivation : j'adore l'encourager.
- B** — Du questionnement : comment savoir s'il est prêt ?
- C** — De l'appréhension : j'ai peur des dangers / erreurs.

10. Si tu pouvais décrire ton rapport à l'éveil de ton bébé aujourd'hui :

- A** — Organisé + conscient.
- B** — En transition.
- C** — Épuisée + inquiète.

Résultats détaillés – Quel est ton profil face à l'éveil de ton bébé ? Note la lettre la plus fréquente dans tes réponses et lis ton profil.

Profil A — La maman curieuse

Profil B — La maman hésitante

Profil C — La maman stressée

Les profils

Profil A — La maman curieuse

Tu observes ton bébé avec attention et curiosité.

Tu t'informes, tu proposes un environnement adapté, tu respectes son rythme et tu encourages son éveil sans forcer. Tu cherches surtout à confirmer que tu es sur la bonne voie et à affiner tes pratiques.

● **Objectif pour toi : Consolider tes repères et accompagner l'éveil de ton bébé avec encore plus de confiance et de sérénité.**

Profil B — La maman hésitante

Tu es en chemin.

Tu as déjà compris beaucoup de choses sur l'éveil de ton bébé, mais tu hésites encore parfois : sur les temps d'éveil, les jeux adaptés, la bonne posture à adopter entre stimulation et laisser-faire.

● **Objectif pour toi : Clarifier tes repères, faire confiance à ton intuition et installer une dynamique d'éveil simple, fluide et adaptée à ton bébé.**

Profil C — La maman stressée

Tu veux profondément bien faire, mais l'éveil de ton bébé te questionne beaucoup.

Tu te sens parfois perdue face aux informations, inquiète pour son développement, stressée à l'idée de ne pas proposer "ce qu'il faut".

La peur de mal faire ou de passer à côté de quelque chose prend de la place.

● **Objectif pour toi : Être rassurée, retrouver de la simplicité et comprendre comment accompagner ton bébé sans pression ni surcharge mentale.**



CHAPITRE N.1

LE DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR DE L'ENFANT



Tout d'abord, **fais-toi avant tout confiance** pour accompagner au mieux ton enfant.

Ton tout-petit n'a pas besoin d'avoir **plein de jouets**, cela risque même de le **surstimuler**. Au quotidien, quelques jeux simples suffisent, ainsi que ta **présence rassurante** vont permettre à ton bébé de s'éveiller progressivement.

Lorsque ton bébé vient de naître, **il est important de savoir qu'il a un temps d'éveil très réduit (40 minutes environ)**.



LE TEMPS D'ÉVEIL :

est la durée pendant laquelle il va être éveillé avant de se rendormir pour une prochaine sieste (c'est sa batterie interne de recharge).

Lors de ce temps d'éveil, tu pourras le nourrir, le changer et lui faire quelques soins.

Ce temps sera très court au début, et plus ton bébé va grandir, plus ce temps s'allongera.



QUELQUES RAPPELS :

À 1 mois, le temps d'éveil est d'environ 1 heure, puis d'1h30 autour de 3 mois.

À ce moment là tu pourras commencer à lui faire découvrir son tapis d'éveil :

- à 6 mois : 2 h30
- à 9 mois : 3 h
- à 12 mois : 4 h
- à 18 mois : 5 h
- à 36 mois : 6 h





Quelles sont les conditions favorables pour l'éveil de ton bébé ?

Le tapis d'éveil est **un achat très utile au quotidien.**

En effet, il va permettre au bébé d'être isolé du sol et d'avoir moins froid lorsqu'il commencera à bouger et il sera aussi plus confortable.

Le tapis va devenir un repère et un point d'ancrage, **bébé s'y sentira en sécurité** et explorera son environnement de plus en plus.

Laisse ton bébé libre de ses mouvements, pour faciliter son éveil. Privilégie des vêtements souples. Pose-le sur le dos.

Ote-lui ses chaussettes, autour de 2-3 mois lorsqu'il commencera à bien bouger sur son tapis, cela va lui permettre d'attraper plus facilement ses pieds ou prendre appui dessus. Assure-toi que tous ses besoins soient remplis avant de le poser sur le tapis **(sommeil, alimentaire, couche propre, sécurité affective)**.

Reste à côté de lui ou toujours dans son champ de vision, parle-lui afin de le rassurer. **Tu pourras ensuite ajouter quelques jouets autour de lui** ou une arche d'éveil.

Positionne bien l'arche devant lui et non au dessus de lui, cela va préserver ses cervicales et prévenir l'apparition de tensions.





CONSEIL :

S'il n'arrive pas à jouer seul ou s'il pleure, c'est qu'il ne se sent pas en sécurité. Il a besoin de toi, il s'agit d'un signal d'appel pour pouvoir entrer ou repartir dans le jeu.



La position ventrale pour jouer est-elle une bonne position ?

Pour soulager ton bébé, la position ventrale est idéale, il va pouvoir s'appuyer sur ses bras et relever sa tête, cela va lui permettre d'étirer son œsophage.

Cette position permet également à des rots coincés de sortir et de prévenir la plagiocéphalie (tête plate) .

Après avoir vu les conditions favorables pour l'éveil de ton bébé, nous allons voir les différents aspect du développement psychomoteur :

- Moteur
- Psychique
- Affectif
- Relationnel



Chaque famille est unique, et chaque enfant est différent.

Chacun a son propre rythme de développement.

Il est donc important de ne pas comparer les enfants.





CHAPITRE N. 2

LE DÉVELOPPEMENT SENSORIEL DU BÉBÉ



Dès la naissance, les compétences sensorielles du fœtus et du nouveau-né, occupent une place importante dans la compréhension des réactions de l'enfant.

Le bébé communiquera avec ses 5 sens avec ses parents :

- La vision
- L'audition
- Le toucher
- L'olfaction
- Le goût



LA VISION

- **Pendant la grossesse** : La vision est le dernier sens à se développer.
- Dès le 7e mois, le fœtus distingue les ombres et les nuances de lumière.
- **À la naissance** : Le bébé voit à une distance de 30 à 50 cm (parfait pour observer le visage de ses parents). Jusqu'à 2 mois, il est normal qu'il louche.
- **1er mois** : Le bébé suit un objet sur une ligne médiane avec un angle de 90°. Il perçoit surtout les contours des objets.
- **2e mois** : Il suit les objets sur un angle de 180°.
- **Vers 3 mois** : Il commence à percevoir les couleurs, en premier le rouge et le vert.
- **4-5 mois** : La vision binoculaire (perception des distances) débute, et il distingue clairement les visages, qu'il cherche activement.
- **À 5 mois** : Le bébé voit presque toutes les couleurs, comme un adulte.
- **À 2 ans** : La vision atteint presque le niveau adulte.

DES JEUX POUR STIMULER SA VISION

- **0 à 3 mois** : Place ton visage près du sien pour qu'il puisse observer tes traits. - Suspend un mobile au-dessus de son tapis d'éveil, transat, siège-auto. - Installe un miroir près de la table à langer.
- **4 à 6 mois** : Imiter ses expressions. - Fais des grimaces tout en émettant des sons, tu peux gonfler tes joues, etc. - Place devant lui des objets de couleurs, de tailles et de formes différentes.
- **6 à 12 mois** : Coucou ! - Où est mon jouet ? - Bulles de savon maison. - Premiers crayons. - Remplir, vider, empiler et trier.
- **1 à 2 ans** : Jeu de devinettes à l'épicerie - Échelle de croissance - Mes dessins racontent une histoire.



LES SIGNES D'UN PROBLÈME DE VUE

Un retard visuel peut nuire au développement de ton enfant en freinant ses apprentissages.

La majeure partie des problèmes ophtalmologiques peuvent toutefois être corrigés s'ils sont découverts assez tôt.

- Il ne suit pas du regard les objets mobiles.
- Il cligne souvent des yeux.
- Il louche (après 6 mois). Le reflet de la lumière dans les yeux de l'enfant ne semble pas au centre pour les deux yeux (ce symptôme peut même être visible sur les photographies).
- Il rétrécit ou ferme l'un des yeux.
- Il pleure si l'on cache l'un de ses deux yeux.
- Il est très sensible à la lumière et ses yeux coulent beaucoup.
- Il se cache un œil pour regarder ou fixe en tournant la tête.
- Il se cogne partout et a de la difficulté à s'orienter.
- Il a souvent des maux de tête.

Consulte un ophtalmologue si tu penses que ton bébé ou ton enfant souffre d'un problème de vue.

L'AUDITION

- **Pendant la grossesse, la perception des activités sonores de la mère permet de préparer le nouveau-né à son environnement sonore.**
- A la naissance, il est capable de tourner la tête vers une source sonore, et à l'âge de 3 mois il peut la localiser.

C'est un outil de communication.

Associée à la vision, l'audition permet de renseigner la cause des bruits que bébé apprendra à analyser.

- Les structures auditives sont à maturité à l'âge de 6 ans.
- L'audition permet de renseigner sur la distance, mais aussi sur le volume par l'écho que nous renvoie une autre voix.
- Elle permet d'anticiper l'arrivée de quelqu'un.



LE TOUCHER

C'est le premier sens développé in utero entre le 3e mois de grossesse et la 24e semaine de grossesse.

Le toucher s'exerce avec les mains, plus particulièrement avec la peau des extrémités des doigts, et l'intérieur de la main.

La peau est constituée de nombreux récepteurs tactiles. Cela permet de fournir les informations sur la matière (mou, dur, doux, rugueux, bois, pierre, etc.), la forme (ronde, ovale, géométrique, carré), la température (froide, tiède, chaude).

De part ses compétences tactiles, **l'enfant pourra découvrir** son corps, les objets, puis **apprendre** et découvrir son environnement.



L'OLFACTION

Au début de la vie c'est l'un des sens les plus importants, car la **première odeur perçue par le bébé** est **celle de sa mère**. Cela favorise leur reconnaissance réciproque.

L'olfaction est à la base de l'attachement à la naissance. L'organe olfactif se situe dans la partie supérieure de la paroi nasale. Le bébé s'oriente vers sa mère grâce à l'odeur du sein maternel et des sécrétions odorantes.

Un linge imprégné de l'odeur de sa mère porté pendant une heure, constitue un repère olfactif. Dépose-le dans le berceau du bébé, ou à utiliser en cas de séparation.

Nous comprenons mieux l'importance du doudou que le tout-petit traîne partout avec lui, et ne veut pas le laver à fin de conserver la même odeur.





LE GOÛT

À la naissance, le bébé perçoit les 4 saveurs primaires : acidité, amer, sucré, salé.

Le premier mois de sa vie, **les capteurs du sucré sont les plus développés, car le lait est sucré.**

Le nouveau-né est capable d'exprimer son goût, au travers de ses mimiques (exemple : si on dépose une goutte de citron sur la langue du bébé, il fera la grimace).

Précisons que le lait maternel du fait de l'alimentation variée de la femme, participe à la découverte précoce des multiples saveurs qui sensibilise et stimule les papilles gustatives du bébé.



CHAPITRE N. 3

LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR DE L'ENFANT



Le développement moteur de l'enfant **est lié à la maturation du cerveau.**

Il dépend aussi d'un régime alimentaire équilibré, de bonnes conditions de vie, d'habitat, d'hygiène et affectif très chaleureux.

L'amour parental est indispensable au bon équilibre du tout-petit.

Le développement moteur désigne la prise de contrôle progressive par l'enfant de son système musculaire au fur et à mesure de la motricité primaire (les réflexes archaïques), de la progression de son éveil et de la répétition de ses expériences.

Le développement moteur est indissociable du développement sensori-moteur.





Les 5 sens chez le bébé joue un rôle dans ses interactions et son entourage.

- Par son corps et avec de l'aide, l'enfant va prendre conscience de lui-même et de son environnement. Par exemples :
 1. Lorsque bébé produit des sons avec sa bouche ou avec un jouet.
 2. Lorsqu'il entend un bruit extérieur ou lorsqu'il perçoit le contact par frottement et par caresses.

Il y a deux types de motricité :

- La **motricité globale** : des actes moteurs à la découverte de l'espace.
- La **motricité fine** : des actes moteurs liés à la manipulation.



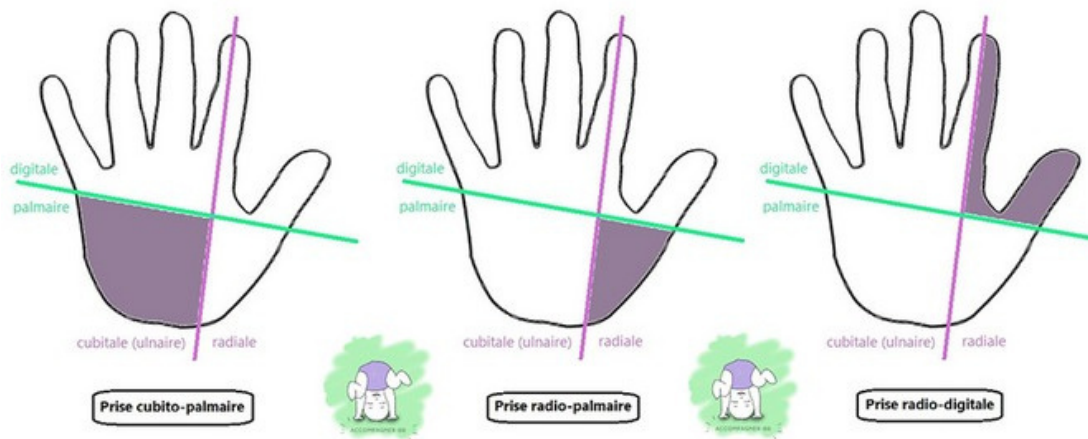
CHAPITRE N. 4

LE DÉVELOPPEMENT DE LA PRÉHENSION



À la naissance, la main est souvent fermée, le pouce est recouvert par les autres doigts.

Cela s'atténue peu à peu et à 2 mois la main s'ouvre.



- Vers 3 mois, apparaît la coordination oculomotrice à l'approche d'un objet qui apparaît.

C'est seulement à l'âge de 4 mois que la préhension avec prise volontaire de l'objet a lieu.

C'est une étape capitale dans le développement de l'enfant, cela lui permet de s'emparer de ce qu'il a vu, et ainsi appréhender le monde extérieur par la découverte.

- Vers l'âge de 4 mois on peut dire que la main droite ignore ce que la main gauche fait. En réalité elles ne font pas la même chose.
- Vers 5 mois, l'enfant ne peut pas tenir un objet dans une main et en attraper un autre, il doit le lâcher pour s'emparer de nouveau.



Vers 6-7 mois, il peut tenir un objet dans chaque main et passer l'objet d'une main à l'autre.

Vers 8-10 mois, la dominance latérale peut apparaître chez l'enfant. Elle marque une préférence pour l'utilisation d'une main donnée dans l'exécution d'une tâche variée.

- Tu pourras constater une plus grande habilité et une plus grande force de cette main par rapport à l'autre.
- Il est important de retenir que cette latéralité manuelle se stabilise entre 6 et 7 ans.





CHAPITRE N.5

**LA DESCRIPTION DES ÉTAPES DU
DÉVELOPPEMENT MOTEUR (1 MOIS - 3 ANS)**






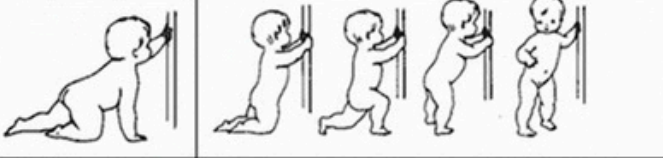

À sa naissance, le nouveau-né à terme a une hypotonie axiale, il ne tient pas sa tête et il présente une hypertonie des membres en flexion. Ses mouvements sont asymétriques et saccadés. Il présente des réflexes de type archaïque, **cela témoigne d'un bon état neurologique.**

Les réflexes Archaïques : Ce sont des mouvements automatiques dit réflexe primaire, on les observe chez le nouveau-né en réponse à certains stimuli.

Ils vont **disparaître au cours du premier trimestre de vie.**

- **Le réflexe de succion** lorsque l'on met un doigt dans la bouche du bébé, se déclenche un mouvement de succion rythmique.
- **Le réflexe des points cardinaux**, lorsque l'on stimule un des coins de la bouche du bébé ou de la joue cela entraîne un mouvement de la tête vers le côté de la zone stimulée.
- **Le réflexe de grasping ou réflexe de grippements**, le bébé saisit automatiquement le doigt de l'adulte lorsqu'on le place dans la paume de sa main.
- **Les fonctions croisées**, stimulation nociceptive de la face antérieure de la jambe provoque un mouvement d'extension croisée du membre inférieur.

- **Le réflexe de la marche automatique**, est obtenu quand le bébé est en position debout, au contact d'un plan dur, il esquisse des mouvements automatique et rythmique de marche.
- **Le réflexe de Moro**, lorsque l'on soulève la tête de bébé quelques centimètres avant de le relâcher, il y a une abduction des bras avec extension des avant-bras et ouverture des mains associée à un cri.

Position de départ	
En partant du dos, jusqu'à la rotation sur le ventre, l'enfant se retourne et roule	
Déroulement de la reptation sur le ventre jusqu'au 4 pattes sur les genoux et les mains	
Comment se déroule le processus menant à la position assise	
L'enfant apprend à se mettre debout	
Il se met debout librement et apprend à marcher sans se cramponner	

L'ENFANT DE 1 MOIS À 4-5 MOIS

Pendant les 5 premiers mois, le bébé s'ouvre progressivement au monde et à son entourage.

Ses réflexes archaïques diminuent, laissant place à une meilleure tonicité musculaire.

Il apprend à maintenir sa tête et son tronc sans soutien, mais il reste important pour l'adulte de vérifier qu'il peut le faire sans fatigue.



L'ENFANT VERS 2 OU 3 MOIS

En position ventrale, le bébé soulève progressivement sa tête, d'abord brièvement, puis de plus en plus longtemps.

Il commence à s'appuyer sur ses bras pour relever la tête.

En bougeant légèrement une jambe, un bras, le bassin ou l'épaule, il peut se tourner sur le côté, mais il ne parvient pas encore à maintenir cette position et revient souvent sur le dos.

- Installé sur le dos, le bébé **observe** longuement **son environnement** (plafond, objets, personnes).
- Il tourne la tête, bouge les bras, jambes, mains et doigts.
- Ses mouvements spontanés lui permettent d'attraper des objets et de les amener devant ses yeux.
- Vers 4-5 mois, il commence à **se tourner sur le côté**, préparant la position ventrale.
- Puis vers 5-6 mois, il réussit à **se mettre sur le ventre**, un changement parfois surprenant pour lui.

L'ENFANT VERS 6-7 MOIS

Grâce à ses nouvelles possibilités oculomotrices, il discerne de mieux en mieux les petits objets vers lesquels il oriente son geste, de façon plus en plus précise.

Il peut commander ses doigts, les saisir, il ne cesse de progresser.



L'ENFANT DE 7 MOIS À 8-9 MOIS

C'est l'expérience du mouvement et la découverte de l'espace.

Motricité fine et la manipulation : lorsque l'adulte lui présente un objet, l'enfant tend la main pour le saisir, il a acquit la préhension volontaire.

Il porte l'objet à sa bouche, cette période est aussi celle des poussées dentaires, il perçoit de nouvelles sensations dû à la présence de ses dents.

L'ENFANT DE 7 MOIS À 8-9 MOIS

L'enfant passe par plusieurs étapes de préhension :

- **1ère étape vers 7-8 mois** : C'est la **préhension cubito-palmaire** entre la paume et les trois derniers doigts de sa main.
- **2ème étape** : la pince inférieure vers 8 mois, l'enfant perfectionne sa préhension en **se servant de son index** vers 9 mois.



LA DÉCOUVERTE DE SON CORPS

- En position dorsale, il perçoit au-delà de ses mains.
- Il découvre ses membres inférieurs, les saisies, les portes à sa bouche.
- Sa souplesse musculaire lui permet une grande mobilité.
- Entre 6 et 18 mois, quand l'enfant rencontre un miroir, c'est sa propre image qui lui est renvoyé.
- Il lui sourit, l'observe, lui parle.
- Puis il réalise que c'est lui, il en est fasciné “ **C'est le stade du miroir.** ”

Ce jeu favorise une perception différente de lui-même.



A 9-10 MOIS

- Il attrape les objets de petite taille et les tend à l'adulte. Il observe les objets et les manipule de plusieurs façons différentes.
- Peu à peu il découvre la notion de contenant /contenu.
- En **introduisant et en retirant un objet d'une boîte**.
- Il apprécie transvaser, emboîter, encastrier dans un jeu de répétition.
- La maîtrise de ce geste lui permet de **construire des tours de 2-3 cubes et de tourner les pages** d'un livre.





ENTRE 15 À 16 MOIS

- **Il peut saisir une pastille entre le pouce et l'index dans le goulot d'une bouteille.**
- Il entre en interaction avec d'autres personnes au travers des jeux lorsque le ballon disparaît de son champ visuel.
- C'est aussi la **période où l'enfant porte à sa bouche une cuillère**, comme pour manger : il imite l'adulte (grâce à ses neurones miroirs).
- Il s'est également imiter le bruit des moteurs ou des cris des animaux.
- À cette période il est intéressant pour les enfants d'utiliser des jouets porteurs : type chariot de marche.

Pour information il est très important de ne pas installer un bébé en position assise tant qu'il ne l'a pas acquise de lui même.

Cela freine l'exploration à son environnement.



Attention à l'utilisation des
YOUPALA (trotteur), cet article
est à éviter : Il empêche les
muscles des jambes, des cuisses
et du ventre de se muscler, le
bébé tombe souvent et appelle à
l'aide.



VERS 15 MOIS

La marche s'affirme, l'enfant peut aussi se mettre debout sans appui.

À ce stade, si on laisse l'enfant faire seul, il est capable de monter un escalier à 4 pattes.

L'ENFANT DE 16-17 MOIS À 22-23 MOIS

- C'est une période d'exploration intense : le bébé déborde d'énergie et découvre activement son environnement.
- Surnommé « **déménageur** » ou « **explorateur** », il développe sa motricité fine en enfilant de grosses perles sur un lacet rigide ou en tournant les pages d'un livre cartonné.
- **Il commence aussi à participer à son déshabillage**, parvenant à retirer ses chaussures, chaussettes ou un gilet seul.



VERS 18 OU 20 MOIS

- L'enfant monte, il s'aventure à descendre seul les escaliers, ses 2 pieds sur chaque marche.
- Il peut grimper et descendre d'un matériel stable sur le sol, il peut enjamber, prendre des risques, taper dans une balle, ou tirer un jouet en marchant.
- Il tombe encore souvent car il manque encore parfois d'équilibre.
- Il est encore dans les jeux solitaires.
- Ces activités psychomotrices lui permettent de **sentir son corps** dans son ensemble comme formant un tout.



À la fin de la deuxième année : sa vie sociale est très enrichie de ses nouvelles acquisitions motrices.

Il **peut participer aux tâches quotidiennes**, aide l'adulte avec beaucoup de sérieux et de volonté. Il prend plaisir à faire seul les choses de la vie quotidienne comme **manger, s'habiller, mettre la table, ranger**.

Quand l'adulte autorise l'enfant à faire seul, il favorise le développement de son autonomie. Même s'il n'a pas encore acquis la maîtrise de ses gestes ou s'il ne respecte pas l'ordre établi pour la réalisation de certaines tâches.

À cet âge l'enfant apprécie les jeux qui font appel à la réflexion et à la manipulation :

- les encastremements.
- les puzzles à 5 pièces
- les constructions avec un assemblage de 6 à 8 cubes
- les jeux de vices et de couvercle à mettre et à ôter
- il se lave, s'habille et mange avec de plus en plus d'autonomie.



À PARTIR DE 3 ANS

- L'enfant commence à utiliser les boutons de ses vêtements.
- Il aime les jeux qui exercent ses capacités à distinguer les formes, les couleurs, les jeux de pâte à modeler.
- Certains enfants commencent dès cet âge les jeux de découpage, qui font appel à leur capacité de concentration.
- Il tient son crayon et son pinceau comme un adulte.





CHAPITRE N. 6

**LE DÉVELOPPEMENT PSYCHO-AFFECTIF
DU NOURRISSON ET DE L'ENFANT**



Pour rappel, la prise de conscience par l'enfant de son état de sujet se fait par la coupure du cordon ombilicale pour réaliser la séparation physique avec la mère.

Mais la séparation psychique demande, un temps beaucoup plus long.

Ce processus de séparation est essentiel les 3 premières années, et **se prolonge tout au long de la vie.**



1. LE PROCESSUS DE SÉPARATION D'INDIVIDUALISATION

L'enfant suit un long cheminement qui le conduit de la fusion avec sa mère à leur séparation physique et psychique.

Les âges indiqués ci-dessous sont approximatifs.

La phase symbiotique de 1 à 4 mois :

- Le bébé est dans une unité duelle avec sa mère.
- La mère joue un rôle de “ *moi Auxiliaire de l'enfant* ”.
- Le maternage permet à l'enfant de développer ses perceptions sensorielles.
- L'enfant comprend peu à peu que la satisfaction des différents besoins provient d'un objet extérieur, représenté par la mère.



2. L'ANGOISSE DU 8E MOIS

- L'enfant se met à pleurer lorsqu'une personne qui ne s'occupe pas de lui habituellement s'approche de lui.
- Cela est lié à l'angoisse de la perte de l'objet.
- Quand sa mère n'est plus là physiquement, elle n'existe plus pour l'enfant.

Il est alors fréquent d'observer qu'un enfant, assez sage, réagit comme s'il ne reconnaissait plus les personnes de son entourage proche qu'il voyait régulièrement.

Il pleure et il n'est consolable qu'auprès de sa mère.



3. L'OBJET TRANSITIONNEL

Ce terme est utilisé pour désigner un objet matériel qui a une valeur affective pour le nourrisson et le jeune enfant, notamment au moment de l'endormissement.

Cela permet à l'enfant d'effectuer la transition entre la première relation orale (la succion) à la mère et la véritable relation d'objet.

C'est un outil essentiel lors de l'angoisse de séparation pour aider l'enfant à faire le lien entre sa mère/ son père lorsqu'il est loin d'eux.



4. LE STADE DU MIROIR SE SITUE ENTRE LES 6 ET 18 PREMIERS MOIS DE SA VIE

- L'enfant perçoit sa propre image dans un miroir.
- C'est une conquête de l'image de son propre corps.
- Il comprend que l'autre dans le miroir n'est en fait que sa propre image.

C'est une représentation de lui-même.



5. L'ACQUISITION DU NON

- Vers la fin de la première année.
- C'est une période d'opposition avec l'adulte.
- Il faut trouver des compromis.
- **Il vérifie la fiabilité de l'adulte en testant les interdits, les limites si elles sont toujours présentes.**
- Il se montre très possessif vis-à-vis de ses jouets.
- Il exprime très clairement ce qu'il veut.
- **Le non est le premier concept abstrait que l'enfant comprend et utilise.**
- **Il est capable de reproduire les gestes de l'adulte avant même de faire quelque chose d'interdit : par exemple l'enfant lève son index et fait non de la tête.**





CHAPITRE N.7

**L'ÉVOLUTION DU LANGAGE CHEZ LE
BÉBÉ APRÈS SA NAISSANCE**



C'est grâce aux interactions avec sa mère et les personnes qui l'entourent, que le langage va fonctionner.

À la naissance et durant 2 ou 3 jours l'enfant est capable de différencier des sons entre " BA " et " DA ". Puis c'est la place à la lallation, au début des dialogues sonores.

- Vers **6 mois environ**, l'enfant distingue de nouveaux sons, et particulièrement ceux de sa langue maternelle : **c'est le temps du babil**.
- Entre **6 mois et 12 mois** environ l'enfant apprend à distinguer les mots et à en comprendre quelques uns.
- Vers **10-11 mois**, c'est la compréhension des mots isolés. L'enfant peut faire le rapprochement entre l'objet et le son émis pour l'enfant, il comprend : " *Donne à maman, viens, et au revoir de la main* ".
- Autour de **12 mois** l'enfant émet son premier mot : exemple " *papa* ", " *maman* ".
- Entre **13 et 14 mois** c'est le début de la phrase.
- Entre **13 et 17 mois** l'évolution du langage est très lente, il peut acquérir environ 50 mots.
- **Vers 20 mois**, le jeune enfant comprend au-delà de 100 mots.



Calendrier de développement de la production des premières vocalisations aux premiers mots (tiré de Vauclair, 2004)

Age	Capacité
Naissance	Pleurs, grognements, soupirs, petits cris
Entre 1 et 2 mois	Apparition du gazouillis: vocalisations surtout de voyelles, puis de consonnes
Entre 3 et 6 mois	Emergence du babillage
Entre 9 et 10 mois	Babillage redoublé et diversifié
Vers 12 mois	Production des premiers mots
Entre 16-20 mois	Explosion lexicale
Autour de 24 mois	Combinaison de mots

Langage des enfants	Colonne 1 (prénoms et âges)	Colonne 2 (stade du langage)
- Nous te souhaitons un bon anniversaire papi, nous t'aimons très fort.	Léa (3 ans), Jules (4 ans)	Maîtrise du langage
- re-kru-gr	Arnault (7 mois)	Lallations ou babillages
- baba, dada	Marine (11 mois)	Doubles syllabes
- aa, euh...	Fanny (2 mois)	Vocalises
- ma, da...	Alison (9 mois)	Monosyllabes
- papa pati	Sophie (18 mois)	Langage global significatif
- « papa »	Éric (1 an)	Mot phrase
- papi est gentil	Antoine (2 ans)	Explosion de vocabulaire, utilisation du verbe



CHAPITRE N. 8

EN SAVOIR +



QUELS JEUX EMPORTER EN VOYAGE ?

Ça y est les vacances approchent ! Voici quelques conseils pour choisir des jouets à mettre dans la valise.

- Opte pour des jouets légers et adaptés au développement de ton enfant.
- En voiture, privilégie les jouets souples pour des raisons de sécurité.
- **Prévois 3 types de jouets essentiels : le doudou préféré** pour le rassurer, **un jouet pour jouer** avec les autres, et **un jeu** pour toute la famille.
- N'oublie jamais le jouet favori de ton enfant, indispensable pour le réconforter.
- Choisis des jouets de voyage compacts et magnétiques pour un gain de place, ainsi que des jeux multifonctionnels offrant plusieurs activités en un.
- Pour les bébés, privilégie des hochets de dentition variés en formes et textures.
- Évite les jouets bruyants, préfère les marionnettes, les livres ou les comptines douces.
- Les mobiles attachés à l'appui-tête du siège passager sont aussi une excellente option.



LA PREMIÈRE ANNÉE QUELS JEUX CHOISIR ?

Il est inutile d'avoir beaucoup de jouets. **3 objets peuvent suffire**, progressivement il va les découvrir (cubes ou les hochets en tissus/ mousse, comportant différentes matières, textures). **Propose-lui de nouveaux objets, au bout de 3-4 jours ou 3-4 semaines.**

Dès tout-petit, n'hésite pas à lui lire des livres, il va t'écouter et regarder les images. Pour le langage, c'est une première source de développement.

La musique, les chants et les comptines sont bénéfiques pour éveiller ton bébé.

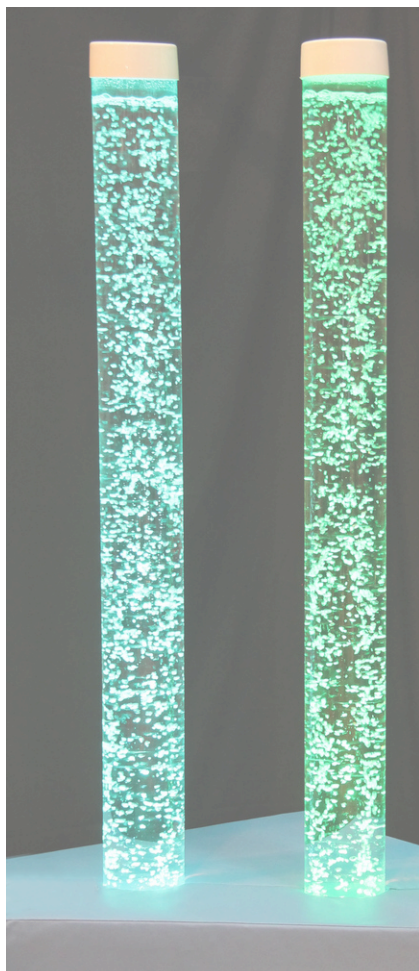
- **A partir de 1 mois** : tu pourras déposer ton bébé sur son tapis d'éveil et lui proposer un miroir.
- **Vers 4/ 5 mois** : tu pourras lui présenter des anneaux de dentitions, jouets de bains.
- Lorsqu'il va commencer à s'asseoir et ramper propose-lui des cubes en cartons ou en bois, pour l'aider à muscler son dos et ses doigts.



- **Vers 8-9 mois**, les bouteilles sensorielles (avec des grains de riz ou des petites billes) sont idéales et intéressantes pour ton bébé. Ainsi que les cubes, les marionnettes et les tables d'activités.

Pendant la période de l'angoisse de séparation, le jeu du coucou caché va l'aider à comprendre la permanence de l'objet.

- Ensuite, tu pourras lui proposer des jeux de transvasement et d'encastrement.



LES JOUETS ET LA SÉCURITÉ

Voici des informations nécessaires pour choisir des jouets sûrs et éviter les risques potentiels pour ton enfant.

- Vérifier les labels de sécurité et les normes de sécurité à prendre en compte lors de l'achat de jouets, sur les emballages des jouets, tels que la norme CE, qui garantit que le jouet répond aux normes de sécurité européennes.
- Vérifier la qualité et l'adéquation des jouets aux besoins et intérêts de leurs enfants.

Attention aux risques potentiels associés à certains jouets, tels que les petites pièces susceptibles d'être avalées, les jouets avec des cordons ou des fils qui pourraient causer des étranglements, ou les jouets contenant des substances toxiques.

- Vérifier la solidité du jouet, l'absence de bords tranchants, la résistance aux flammes.
- Surveiller toujours son enfant pendant qu'il joue avec ses jouets, afin de s'assurer qu'il les utilise de manière sûre et appropriée (**“ ATELIER DES ESSENTIELS “ te sera utile**).



COMMENT DÉVELOPPER L'AUTONOMIE DE TON ENFANT ?

Tu pourras développer l'autonomie de ton enfant dès sa naissance. Développer l'autonomie ne veut pas dire développer l'obéissance de l'enfant.

- L'autonomie ne se limite pas à obéir aux demandes d'un adulte.
- Elle consiste surtout à développer des compétences permettant à l'enfant de devenir un adulte capable de faire des choix, de prendre des décisions et de s'épanouir pleinement en tant que personne responsable.

Les bénéfices de l'autonomie de nos enfants :

- Le tout-petit autonome a plus d'**estime de soi** et de **confiance**.
- Il aide plus facilement les autres. Cela va l'aider à être plus calme et **moins nerveux**.
- L'enfant autonome a une bonne **capacité d'adaptation** et de **concentration**. Il apprend plus facilement.

Pour favoriser l'autonomie des enfants, **il faut stopper toutes ces petites phrases qu'on se transmet inconsciemment de génération en génération** : « *attention tu vas le casser ! Attention tu vas tomber ! Mais puisque je te l'avais dit qu'il allait y avoir un malheur !* ».

En 5 mots **Maria Montessori** résume l'acquisition de l'autonomie chez l'enfant : « **LAISSE-MOI FAIRE SEUL** » Et ça commence dès la naissance.

Voici quelques conseils pour favoriser et respecter le développement de l'autonomie de l'enfant pendant les premiers mois :

- Privilégier des sons et lumières doux, ainsi que des objets simples comme un hochet mobile adapté à ses premières manipulations.
- Respecter son besoin d'observer et le laisser terminer avant de déplacer des objets ou de modifier son environnement.
- Ne ferme pas le rideau s'il observe dehors et ne pas le réveiller pour le changer s'il dort.
- Enfin, ne le laisse pas seul s'il pleure, il a besoin de ta présence pour se sentir en sécurité.



- Dès la naissance, le peau-à-peau stimule l'autonomie : en suivant l'odeur du colostrum, le bébé cherche instinctivement le sein.
- Lorsqu'il est allaité, il fournit un effort pour se nourrir et doit être nourri aux premiers signes d'éveil, puis à la demande.
- Au biberon, respecte son appétit sans le forcer, en ayant confiance dans les quantités qu'il prend, tout en respectant un temps minimal entre les biberons pour faciliter la digestion du lait maternisé.



- Lors de la diversification alimentaire **au lieu de lui servir des petits pots à la cuillère, tu pourras le laisser prendre dans l'assiette.**
- **Laisse-le manger à sa faim, ne pas le forcer, ni le menacer** de le priver de dessert ou de télévision.
- **Il développera un rapport sain et autonome avec l'alimentation.**

DÉVELOPPER L'AUTONOMIE DE L'ENFANT À LA MAISON

Pour se faire tu auras besoin d'adapter la maison à la taille et aux compétences de l'enfant.

Voici une liste non exhaustive d'idées d'aménagement :

- Si tu as un escalier, tu pourras mettre une corde le long de l'escalier pour qu'il puisse s'en saisir.
- Propose-lui une petite table et une petite chaise plutôt qu'une chaise haute d'où il ne pourra pas sortir ou monter.



- **Aménage l'espace pour favoriser l'autonomie de ton enfant** : une chaise haute en bois ajustable qu'il peut grimper seul, un marche pied pour se laver les mains ou aider à la vaisselle, et des placards réorganisés à sa hauteur avec des objets adaptés, comme des contenants en plastique.
- **Fournis-lui des outils adaptés à sa taille**, comme un petit balai ou une éponge coupée en deux, pour qu'il puisse participer aux tâches (nettoyer la table, ramasser l'eau renversée, etc.).

Veille à ce que ces activités restent des apprentissages logiques et pas une punition.



EN MATIÈRE D'HABILLEMENT ET DE SOIN

- Adapte ta maison à la taille de ton enfant : des tiroirs ou placards accessibles pour ranger ses vêtements et chaussures, et un porte-manteau à sa hauteur.
- Préfère des bottes ou chaussures à scratch pour faciliter son autonomie, ainsi que des vêtements simples à enfiler et retirer.
- Lors du change, propose-lui de le faire debout et implique- le, surtout s'il refuse de s'allonger.

EN MATIÈRE DE RANGEMENT

- Vers 2-3 ans, les enfants passent par une période pendant laquelle ils ont besoin d'ordre et aiment mettre en ordre.
- Profites-en pour développer son goût pour le rangement !
- **Mets des photos des objets sur les boîtes, les tiroirs ou les placards où ils doivent être rangés**, pour l'aider.
- Si tu changes de place les choses avec lui, évite d'aller trop vite. **Range aussi avec lui**, si tu veux qu'il sache le faire.

Fais-le en jouant pour ne pas transformer une activité logique en tâche pénible.

DANS LES TÂCHES DE LA MAISON

Dans de très nombreuses tâches de la maison, les enfants peuvent développer leur autonomie.

Voici quelques exemples :

- **Etendre le linge.** Possible avec un fil à leur hauteur !
- Dès 3 ans, les enfants apprécient **plier le linge.** C'est une activité ludique et intéressante pour eux. Montre lui très lentement, plusieurs fois, à plusieurs reprises.
- Ils aiment aussi **laver les carreaux,** avec une lavette microfibre, de l'eau ou une pointe de vinaigre blanc, pour ne pas être toxique et c'est une activité enrichissante.
- Couper les légumes avec un couteau non tranchant.



Développer l'autonomie du bébé et du bambin dans sa chambre :

Dans son lit, il est préférable de mettre un matelas ou un petit lit au ras du sol. Il pourra aller se coucher et se lever selon ses besoins et jouer de manière autonome.

Les jeux pour bébé 2 à 3 mois

①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



A toi de jouer !

DÉTAIL : ① UNE VEILLEUSE ② UNE BOITE MUSICALE ③ UNE PELUCHE MUSICALE
④ UNE PELUCHE BRUIT BLANC ⑤ UN TAPIS D'ÉVEIL
⑥ UN PORTIQUE D'ÉVEIL ⑦ UN MIROIR

Les jeux pour bébé 2 à 3 mois

①



②



③



À toi de jouer !

DÉTAIL : ① UN CUBE D'ACTIVITÉ ② UN LIVRE D'ACTIVITÉ

③ UNE BALLE D'ÉVEIL/ PRÉHENSION

Les jeux pour bébé 4 à 6 mois

①



②



③



④



À toi de jouer !

DÉTAIL : ① UNE TOUR D'ÉVEIL

② ANNEAU DE DENTITION

③ JOUETS DE BAIN

④ LES CUBES

Les jeux pour bébé 4 à 6 mois



A toi de jouer !

DÉTAIL : ① LES MARIONNETTES

② LES CUBES D'ACTIVITÉS

③ LES TABLES D'ACTIVITÉS

④ CHARIOTS DE MARCHÉ

Les jeux pour bébé 10 à 15 mois



①



②



③



④



⑤



⑥



À toi de jouer !

DÉTAIL : ① LES JOUETS À POUSSER ② LES PORTREURS ③ JEUX À BASCULE

④ JOUETS À TIRER

⑤ INSTRUMENTS DE MUSIQUE

⑥ TRICYCLES

Les jeux pour bébé 2 ans & +

①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



A toi de jouer!

-
- DÉTAIL : ① LES PUZZLES ② LES LIVRES EN CARTONS ③ PÂTE À MODELER
④ PÂTE À SEL ⑤ SABLE MAGIQUE ⑥ BULLES
⑦ JEUX DE TRANSVASEMENT ⑧ DÎNETTE

Les jeux pour bébé 2 ans & +

①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



A toi de jouer !

DÉTAIL : ① PEINTURE ② MALETTE MÉDECIN ③ BAIGNOIRE POUPEE ④ TENTE
⑤ CARTONS ⑥ TABLE DE CRÉATIVITÉ ⑦ PARCOURS MOTEUR
⑧ PISCINE À BALLE/BALLONS ⑨ DÉCOUVERTE ÉPICES



Conclusion

- Lorsqu'il fait quelque chose de nouveau, **encourage-le et montre-toi enthousiaste.**
- Ne te mets pas la pression sur ses acquisitions.
- Joue avec lui pour l'aider à devenir plus autonome, n'hésite pas à l'aider et à lui montrer comment faire.
- **Et rappelle-toi, pour se développer, ton bébé n'a pas besoin d'avoir plein de jouets autour de lui.**

Pour faire ses propres expériences, il trouvera les **ressources nécessaires** avec le **minimum**.

Et lorsque ton bébé joue, essaye de faire **attention aux écrans allumés**, se sont de véritables sources d'attraction pour lui.

Pour qu'il ne se focalise pas dessus, pense à les éteindre.



L'essentiel à retenir

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

◆ INTRODUCTION – L'éveil commence dès la naissance

- L'éveil débute dès les premiers jours de vie.
- Le jeu est le **principal mode d'apprentissage** du bébé.
- Jouer n'est pas un divertissement mais un langage.
- L'enfant apprend par l'observation, la répétition et l'expérience.
- Le rôle du parent est d'offrir un environnement favorable, pas de faire à la place.
- L'éveil se fait **sans pression ni surstimulation**.
- Chaque interaction est déjà un apprentissage.

◆ Chapitre 1 – Le développement psychomoteur de l'enfant

- Le développement psychomoteur repose sur la maturation du système nerveux.
- Les acquisitions motrices se font progressivement.
- Le temps d'éveil est très court chez le nouveau-né et augmente avec l'âge.
- À la naissance, le temps d'éveil est d'environ 40 minutes.
- Le temps d'éveil doit être respecté pour éviter la fatigue.
- Quelques jeux simples suffisent au quotidien.
- Trop de jouets peut entraîner une surstimulation.



L'essentiel à retenir

- La présence rassurante de l'adulte est essentielle.
- Le tapis d'éveil est un repère sécurisant.
- Le bébé doit être installé libre de ses mouvements.
- Les vêtements doivent être souples.
- Les chaussettes peuvent être retirées vers 2-3 mois pour favoriser les appuis.
- Tous les besoins doivent être satisfaits avant le temps de jeu (sommeil, alimentation, change).
- L'adulte doit rester dans le champ de vision du bébé.
- Les arches d'éveil doivent être positionnées devant et non au-dessus.
- La position ventrale est bénéfique pour le développement moteur.
- Elle aide à prévenir la plagiocéphalie.
- Le pleur est un signal d'appel, pas un refus de jouer.
- Chaque enfant a son propre rythme.
- La comparaison entre enfants n'a pas lieu d'être.

◆ **Chapitre 2 – Le développement sensoriel du bébé**

- Le bébé communique avec le monde à travers ses cinq sens.
- Les compétences sensorielles sont présentes dès la naissance.
- La vision est le dernier sens à se développer in utero.
- À la naissance, le bébé voit à 30-50 cm.
- Le louchage est normal jusqu'à environ 2 mois.
- La perception des couleurs se développe progressivement.
- La vision binoculaire apparaît vers 4-5 mois.
- La vision atteint presque le niveau adulte vers 2 ans.



L'essentiel à retenir

- Des jeux adaptés permettent de stimuler la vision.
- Certains signes doivent alerter en cas de trouble visuel.
- L'audition est active dès la naissance.
- Le bébé peut localiser une source sonore dès 3 mois.
- L'audition est un outil majeur de communication.
- Le toucher est le premier sens développé in utero.
- La peau est un organe sensoriel fondamental.
- Le toucher permet de découvrir le corps et l'environnement.
- L'olfaction joue un rôle clé dans l'attachement.
- L'odeur maternelle est un repère sécurisant.
- Le goût est présent dès la naissance.
- Le lait maternel favorise la découverte des saveurs.

◆ **Chapitre 3 – Le développement moteur de l'enfant**

- Le développement moteur dépend de la maturation cérébrale.
- Il est influencé par l'environnement affectif.
- L'amour parental est indispensable à l'équilibre moteur.
- La motricité globale concerne les déplacements.
- La motricité fine concerne la manipulation.
- Les sens participent activement au développement moteur.
- Le mouvement permet à l'enfant de prendre conscience de son corps.
- Le développement moteur est indissociable du développement sensoriel.



L'essentiel à retenir

◆ **Chapitre 4 – Le développement de la préhension**

- À la naissance, la main est souvent fermée.
- La main s'ouvre progressivement vers 2 mois.
- La coordination œil-main apparaît vers 3 mois.
- La préhension volontaire apparaît vers 4 mois.
- La préhension permet à l'enfant d'agir sur son environnement.
- La coordination des deux mains se développe progressivement.
- Le passage d'un objet d'une main à l'autre apparaît vers 6–7 mois.
- La latéralité peut apparaître vers 8–10 mois.
- Elle se stabilise entre 6 et 7 ans.
- La découverte du corps est une étape essentielle.
- Le stade du miroir apparaît entre 6 et 18 mois.
- L'enfant découvre la notion de contenant/contenu.
- Il développe des jeux de transvasement et d'encastrement.
- Il est déconseillé d'installer un bébé assis avant qu'il ne le fasse seul.
- Les youpalas ne favorisent pas le développement moteur, et sont à éviter.

◆ **Chapitre 5 – Les étapes du développement moteur (1 mois à 3 ans)**

- Le nouveau-né présente des réflexes archaïques.
- Ces réflexes sont un signe de bon développement neurologique.
- Ils disparaissent progressivement durant les premiers mois.



L'essentiel à retenir

- Le bébé acquiert le maintien de la tête puis du tronc.
- Les retournements apparaissent vers 4–6 mois.
- La position ventrale favorise le renforcement musculaire.
- Le rampement et le déplacement exploratoire apparaissent ensuite.
- La marche se développe progressivement, sans forçage.
- Les chutes font partie des apprentissages.
- L'autonomie motrice favorise la confiance en soi.
- Chaque acquisition prépare la suivante.

◆ **Chapitre 6 – Le développement psycho-affectif**

- La séparation psychique est progressive.
- Elle débute dès la naissance et se poursuit plusieurs années.
- La phase symbiotique marque les premiers mois.
- L'angoisse de séparation apparaît vers 8 mois.
- Elle est liée à la permanence de l'objet.
- L'objet transitionnel aide à gérer les séparations.
- Le stade du miroir participe à la construction de l'identité.
- L'acquisition du “non” marque l'affirmation de soi.
- Les limites sécurisent l'enfant.
- La cohérence de l'adulte est essentielle.

◆ **Chapitre 7 – L'évolution du langage**

- Le langage se développe par les interactions.
- Le bébé distingue les sons dès la naissance.
- Le babillage apparaît vers 6 mois.



L'essentiel à retenir

- La compréhension précède la parole.
- Les premiers mots apparaissent autour de 12 mois.
- Le vocabulaire s'enrichit progressivement.
- Le rythme d'acquisition varie selon les enfants.
- La stimulation se fait sans pression ni comparaison.

◆ Chapitre 8 – En savoir +

- Peu de jouets suffisent pour stimuler l'éveil.
- Les jouets doivent être adaptés à l'âge et au développement.
- La sécurité des jouets est essentielle.
- L'autonomie se développe dès la naissance.
- Favoriser l'autonomie ne signifie pas forcer.
- L'environnement doit être adapté à la taille de l'enfant.
- Les tâches du quotidien sont des supports d'apprentissage.
- L'enfant apprend en faisant seul, accompagné.

TU AS DÉSORMAIS TOUTES LES CLÉS...

pour comprendre le développement et l'éveil de ton bébé.
Cet e-book a été pensé pour t'aider à observer, proposer, accompagner... sans jamais forcer.

Dans la majorité des cas, ces informations suffisent.
Et c'est une très bonne chose : cela signifie que tu peux avancer en confiance, à ton rythme.

CEPENDANT...

- si au fil de la lecture tu ressens encore des doutes,
- si certaines situations te questionnent,
- si tu observes quelque chose qui t'inquiète,

ou si tu souhaites simplement un regard professionnel adapté à TON bébé : Une consultation ponctuelle autour de l'éveil est possible.

Pendant cet échange, nous pouvons :

- analyser le développement de ton bébé,
- comprendre ses réactions et ses besoins,
- ajuster les propositions d'éveil,
- lever des inquiétudes,
- remettre de la clarté et de la sérénité dans ton quotidien.



Réserver une
consultation ponctuelle



ET POUR ALLER PLUS LOIN...

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

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^e 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.