



Brazelton Centre UK

understanding baby behaviour



Comment votre bébé communique-t-il?

Une introduction au comportement, aux états
de conscience et aux signaux de votre bébé, de
la naissance à trois mois.



“ Le comportement du
bébé est son langage ...
et vous pouvez faire
confiance à ce langage.”



DR. T. BERRY BRAZELTON



Scan here to view this booklet online

Ma communication

Dès sa naissance, votre bébé communique avec vous.

Votre bébé utilise son comportement pour communiquer ce qu'il/elle ressent et pour vous dire ce qu'il/elle attend de vous. Le terme comportement décrit les mouvements, les sons, les réponses et les expressions de votre bébé.

Vous pouvez regarder et observer votre bébé à tout moment et voir ce qu'il peut être en train de vous communiquer. Rien de ce que fait un bébé n'est le fruit du hasard, tous les comportements ont une signification !

Se familiariser avec le comportement de votre bébé vous aidera à mieux répondre à ses besoins et apprendre à le/la connaître. - comme l'individu précieux et unique qu'il/elle est déjà.



Les états de conscience de votre bébé



Pour commencer à connaître le comportement de votre bébé, il est utile de savoir reconnaître quand ils sont prêts à jouer, à se nourrir, à se reposer et à dormir.

Identifier l'état de conscience dans lequel se trouve votre bébé vous aidera à savoir comment il/elle se sent et comment répondre à des demandes ou besoin.

Voici les différents états de conscience et comment les reconnaître:



Le sommeil

Sommeil profond

Mes yeux sont fermés et ne bougent pas.
Ma respiration est douce et régulière.

Mon corps est immobile mais je peux parfois sursauter et avoir des mouvements de succion.



Le sommeil est important pour votre bébé car c'est la période où il/elle grandit et se développe. Essayez de ne pas réveiller votre bébé si il/elle dort profondément.



Sommeil léger

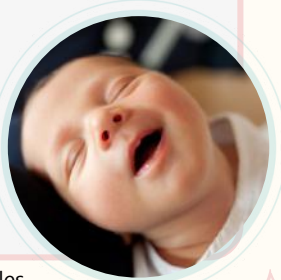
Mes yeux sont fermés avec parfois quelques clignements. Vous pouvez aussi voir des mouvements rapides des yeux sous mes paupières.

Je peux avoir des mouvements du corps ou du visage.

Ma respiration peut être plus irrégulière.



Pendant ce stade, il est préférable de réduire les bruits et les perturbations au minimum si vous souhaitez que votre bébé continue à dormir, car il/elle peut être plus facilement perturbé(e).



Somnolence

Mes yeux peuvent s'ouvrir et se fermer, mes paupières sont lourdes.

Mes mouvements sont fluides et je peux avoir des mouvements de succion.

Je réagis aux bruits et au toucher.



Observez, attendez et voyez ce que votre bébé va faire. C'est un stade où, votre bébé passera soit en état de sommeil léger, soit en état d'éveil.



États d'éveil

Eveil alerte

Mes yeux sont ouverts, mon regard est vif.

Je suis calme et bouge peu.

Je me concentre et m'intéresse aux visages, aux voix et aux objets qui m'entourent.

Je peux sourire et émettre des gazouillis.



C'est le moment de parler et jouer avec votre bébé, ce qui est fondamental pour le développement de son cerveau. Rappelez-vous qu'à ce jeune âge, votre bébé ne peut seulement maintenir cet état que pendant de courtes périodes, il/elle vous montrera quand il/elle a besoin d'une pause. (voir 'Aider votre bébé à faire une pause').

Agité

Mon corps bouge beaucoup plus.

Je peut émettre des petits cris d'agitation.

Je deviens beaucoup plus sensible aux bruits environnementaux et au mouvement.



C'est la façon dont votre bébé vous dit que quelque chose le dérange et qu'il/elle a besoin de votre aide. Essayez de ralentir les choses, de modifier sa position. Votre bébé peut avoir faim, être fatigué ou avoir besoin d'être changé.

Pleurs

Mes yeux peuvent être fermés, mon visage peut grimacer.

Mon corps bouge beaucoup.



Il n'est pas toujours facile de savoir pourquoi votre bébé est contrarié et comment réagir. En apprenant à connaître votre bébé au fil du temps et en procédant par essais et erreurs, vous apprendrez à comprendre ce qu'il/elle veut. (Voir 'Apaiser et réguler les rythmes de mon bébé')





Vous êtes le jouet préféré de bébé

- Les bébés sont sociables et ont besoin d'interactions avec leurs parents ou les personnes qui s'occupent d'eux.
- Votre bébé connaît votre visage et votre voix – profitez de ces moments de calme et d'éveil pour communiquer avec lui/elle.
- Dès la naissance, votre bébé aimera regarder votre visage, observer vos expressions et interagir avec vous.
- Ces moments privilégiés passés ensemble favorisent la croissance et le développement du cerveau de votre bébé.
- Vous posez ainsi les bases d'une relation qui durera toute la vie.



Jouer, parler et communiquer avec vous est tellement excitant pour votre bébé qu'il a parfois besoin d'une petite pause. Permettez à votre bébé de renouveler son énergie et aidez-le/la en diminuant le niveau de stimulation avant de jouer à nouveau lorsqu'il/elle se montre prêt(e).



Aider votre bébé à faire une pause



Votre bébé a des façons de vous dire qu'il est fatigué ou stressé. En observant son comportement, vous saurez quand il vous montre qu'il a besoin d'une pause.

Si vous observez cette fatigue ou stress chez votre bébé, réfléchissez à ce qui a pu déclencher cette désorganisation et aidez-le/la à faire une pause. Ralentissez ou arrêtez l'activité que vous pratiquez, ou déplacez votre bébé dans un environnement plus calme et moins bruyant..

La coloration de ma peau a changé

J'ai le hoquet, j'éternue ou je baille

J'ai des petites régurgitations

Mon corps devient raide et tendu

Je m'agite et je pleure

Je détourne le regard ou je ferme les yeux

J'ai des petites trémulations ou je sursaute

Ma respiration devient plus rapide



N'oubliez pas que tout ce qui existe dans ce monde est nouveau pour votre bébé. Il/elle utilise déjà tous ses sens et s'efforce d'assimiler toutes ces nouvelles expériences. Contribuer à créer un environnement calme et favorable lorsque vous le pouvez aidera vraiment votre bébé.



Apaiser et calmer votre bébé

Les pleurs sont un moyen de communication pour votre bébé.

Entendre son bébé pleurer peut être difficile, même si vous ne savez pas ce qui le perturbe. Il est important et réconfortant pour lui/elle de savoir que vous êtes là et que vous réagissez à ce qu'il/elle ressent.



Sachez que vous ne rendrez votre bébé capricieux en répondant à ses pleurs.

Voici quelques techniques d'apaisement que vous pouvez essayer et qui peuvent être réconfortantes pour votre bébé.

Faites une intervention à la fois et donnez-lui le temps de voir cela l'aide. Changer les manoeuvres de consolabilité trop rapidement peut être déstabilisant pour votre bébé.



En plus de ces techniques, vous découvrirez peut-être d'autres façons d'apaiser votre bébé lorsqu'il est contrarié - c'est vous qui connaissez le mieux votre bébé.



Essayez d'abord d'apaiser votre bébé en lui faisant savoir que vous êtes là et en lui montrant votre visage. D'une voix calme, parlez à votre bébé. Il se peut que vous deviez parler assez fort pour être entendu par-dessus les pleurs.



Si cela n'apaise pas ses pleurs, essayez de placer doucement votre main sur le ventre de votre bébé tout en continuant à lui parler.



Si cela ne suffit pas, tenez les mains et les bras de votre bébé près de son corps.



Si votre bébé est toujours contrarié, prenez-le dans vos bras et continuez à lui parler. Essayez de le maintenir immobile ou de le bercer doucement et rythmiquement.



Vous pouvez également essayer d'envelopper votre bébé dans sa couverture préférée, les mains près de sa bouche. Nous vous recommandons de désemmaillotter votre bébé avant de le coucher. (Voir le site « lullabytrust.org.uk » pour des conseils sur un sommeil en toute sécurité)



Encourager votre bébé à sucer sur quelque chose, comme ses doigts ou son poing.





Pour plus d'information et ressources sur la communication des bébés, visitez:

www.brazelton.co.uk

Cette brochure a été publiée par le Brazelton Centre UK.

Nous sommes un organisme de bienfaisance national dédié au soutien des relations parents-bébés en favorisant la compréhension de la communication avec les nouveau-nés. Une grande partie de notre travail consiste à sensibiliser les professionnels de la santé au comportement du nourrisson afin qu'ils disposent des compétences et des connaissances nécessaires pour accompagner les nouveaux parents dans la connaissance de leur bébé.



Brazelton Centre UK

understanding baby behaviour

@BrazeltonUK



Registered Charity Number: 1158765

Merci aux professionnels de la santé et aux parents qui ont contribué.

Copyright © 2025 Brazelton Centre UK

