

## Renforcer la relation avec bébé par des activités

Temps de lecture : 5 minutes Publié le 01 juillet 2019 - Mis à jour le 26 juillet 2019

Jouer avec bébé, découvrir ensemble de nouvelles activités, l'encourager et constater ses évolutions sont des moments de plaisir pour bébé et ses parents. Ce sont aussi ces échanges qui vont l'aider à développer sa confiance en lui et favoriser la formation d'un lien d'attachement sécurisant....et ce avant même la naissance !

On peut se sentir mal à l'aise au début, c'est tout à fait normal. Puis, au fur et à mesure de ces moments de partage, on apprend à se connaître et à interpréter les signes que bébé nous renvoie. On s'aperçoit vite que le lien se construit entre bébé et nous et ces moments sont de plus en plus plaisants.

### Peut-on interagir avec bébé avant même sa naissance ?

Dès qu'on commence à sentir bébé bouger (autour de 3 mois et demi, 4 mois) on se familiarise peu à peu avec les moments où cela se produit (moment de repos ou de bain par exemple).

On peut apprendre pendant les séances de préparation à la naissance, par exemple par l'haptonomie, à interagir avec bébé.

Petit à petit, les premières interactions du fait des mouvements de sa maman vont le faire réagir. Progressivement on sera même capable de les anticiper !

### Quand solliciter bébé pour respecter son rythme ?

Après la naissance on interagit avec bébé en toute occasion et on en profite ! C'est une excellente manière de le découvrir, de s'émerveiller et d'apprentissage mutuel. Mais il est aussi important d'être attentif aux signes que bébé envoie pour respecter son rythme et ses envies.

Parfois, comme nous, bébé peut être fatigué, avoir envie de rester tranquille. S'il tourne la tête ou commence à chouiner quand on lui présente un jouet, c'est qu'il a peut-être été assez stimulé pour le moment.

Il faut en tenir compte et ne pas le solliciter à tout prix. Bébé a aussi besoin de périodes de calme. En l'observant on apprend aussi à interpréter ses mimiques ses babillages, et à distinguer les activités qui lui plaisent. Il échange avec nous plus facilement s'il en a envie et n'est pas fatigué.

### Quels sont les bénéfices du portage ?

Les bébés aiment être transportés un peu partout quand ils sont réveillés. Pour un père, comme une mère, porter son enfant dans un porte bébé ventral ou une écharpe est une interaction positive avec bébé. Cela participe à développer le lien d'attachement sécurisant.

Porté près de nous dans un porte-bébé ou une écharpe de portage, bébé ressent chaleur et réconfort. Il ressent aussi nos mouvements. Bien installé, il apprécie ce rythme qui l'apaise.

Et pour nous, c'est agréable de sentir qu'on le protège, qu'il est bien contre nous. Cela nous donne

confiance en notre capacité à être parent.



## **FOCUS bien-être**

On parle de plus en plus des massages pour bébé. Certaines PMI proposent des ateliers pour apprendre à les faire. Il est aussi possible de tenter seul(e) en suivant quelques principes :

- Ne les faire que quand bébé et nous en avons envie : ils peuvent détendre l'un et l'autre car c'est un moment partagé agréable.
- Les premières fois masser les bras, les jambes et le dos de bébé car il est habitué à se faire toucher à ces endroits, et ne devrait pas stresser.
- Ne faire durer les massages de bébé que quelques minutes pour qu'ils ne deviennent pas désagréables.
- Faire attention aux réactions de bébé et adapter les massages à ses besoins.

### **Pourquoi jouer avec bébé est bénéfique ?**

Bébé n'est pas trop petit pour jouer. Il en a besoin pour se développer, entrer en relation, comprendre le monde dans lequel il vit, expérimenter. Jouer avec lui est bénéfique aussi pour notre relation qui se construit. Cela le prépare également à échanger avec d'autres adultes ou enfants de son entourage.

Manipuler des objets ou interagir avec nous permet à bébé de se familiariser avec son corps. Quand il joue, il prend des initiatives, réagit à la nouveauté et exprime sa joie ou son mécontentement. La découverte de ces capacités d'action lui permet de découvrir son identité et de développer sa personnalité.

Pour jouer en étant à l'aise :

- Planifier des temps de jeu durant lesquels on peut jouer avec bébé sans être pressé ou préoccupé par d'autres tâches.
- Proposer des jeux à bébé. Ne pas hésiter à l'imiter, à le laisser diriger. S'il s'énerve, lui suggérer des solutions et le féliciter pour ses efforts.
- Etre à l'écoute des signes qui montrent qu'il veut changer de jeu. Le laisser mettre un terme au jeu s'il est fatigué ou s'il s'ennuie.

### **Quelles activités faire ?**

Pas besoin de beaucoup de matériel ou d'activités exceptionnelles. Nous sommes le meilleur des jouets pour notre enfant. Il nous suffit d'utiliser nos sens pour échanger avec lui au cours de moments doux et affectifs. Le son, le toucher et le regard lui apprennent à communiquer.

Il y a plein de façons de faire, on peut par exemple :

- **Le laisser toucher** notre visage, nos cheveux, agripper nos vêtements : bébé découvre des textures et des formes différentes et il prend conscience des sensations que le toucher procure.
- **Le caresser, le bercer, le câliner** pour lui procurer un sentiment de bien-être : bébé est très tactile.

- **Le balancer doucement dans nos bras** en soutenant sa tête. Il expérimente alors le mouvement de son corps dans l'espace, et cela peut, à l'occasion, le consoler.
- **Lui parler et lui sourire** en le regardant dans les yeux, imiter ses expressions faciales et les sons qu'il fait. Cela stimule son intérêt pour le visage humain et l'incite à produire de nouveau des sons.
- **Chanter des chants doux, des comptines** de notre enfance et des chansons rythmées pour l'apaiser, même si on chante faux. Entendre des voix familières tout au long de la journée le réconforte.
- **Prononcer souvent son nom**, il le reconnaîtra vite. Se déplacer en l'appelant, il bouge sa tête en direction de notre voix. Ne pas craindre de se répéter, c'est essentiel à l'apprentissage du langage.

### **Avec un jouet :**

- Présenter le jouet à bébé et observer le jeu de l'enfant. Accompagner bébé dans ses découvertes et repérer les jouets qu'il aime bien. Ne pas hésiter à lui dire quand il a l'air heureux, content, ou de ne pas aimer.
- S'il porte l'objet à sa bouche pour le sucer, il ne faut pas s'en étonner : pendant un bon moment, il va tout mettre dans sa bouche. C'est sa façon d'apprendre. On va le voir jouer avec sa langue, avec sa salive et faire des bulles.

### **Jouer à cache-cache avec la voix :**

- Déposer bébé dans son lit, sur le sol ou son transat.
- Se placer à sa gauche, l'appeler par son prénom et lui dire quelques mots. On peut par exemple décrire ce que l'on est en train de faire.
- Attendre et observer.
- Reproduire la même chose, en se plaçant à droite de l'enfant. Observer. Bébé a-t-il bougé la tête pour suivre notre voix ? Cherche-t-il à croiser notre regard ? Semble-t-il intéressé par ce qu'on lui dit ?
- Lui dire à haute voix ce qu'on observe et le féliciter pour tous les efforts d'attention qu'il fait.

### **Et les sorties ?**

Les sorties sont nécessaires au bien-être et à l'équilibre de bébé comme de ses parents. C'est pour nous une manière de prévenir l'isolement que l'on peut connaître après la naissance d'un bébé, en rencontrant des personnes. C'est une occasion de recréer ou de développer un lien social. C'est parfois aussi une nécessité pour des formalités administratives ou des rendez-vous importants.

Sortir avec un nourrisson demande un peu d'organisation. Pour simplifier les choses, essayer de privilégier les lieux ouverts aux enfants. Pour cela, se renseigner auprès de la mairie, la CAF ou d'une PMI sur les lieux qui proposent des espaces d'accueil parents-enfants adaptés aux tous petits : parcs, ludothèque, bibliothèque, etc...

Il est préférable d'éviter les endroits très peuplés, comme les centres commerciaux ou les transports en commun aux heures de pointe.

Choisir si possible les moments favorables pour sortir avec bébé selon la durée et le but de la sortie, et le rythme de bébé en terme de siestes. Prévoir le matériel dont on aura besoin pour la tété ou le biberon.

Et s'il ne fait pas beau, on ne s'empêche pas pour autant de bouger avec bébé. On peut par exemple improviser une petite visite de la maison :

- Lui expliquer chaque pièce : le salon pour partager du temps ensemble, la salle de bain pour se laver, prendre soin de soi...
- Lui présenter des objets, les nommer, lui expliquer à quoi ça sert. Il peut essayer de les attraper. Si ce n'est pas dangereux, le laisser faire. Ça lui permet d'exercer la coordination de l'œil avec sa main.

---

**Source URL:** <https://agir-pour-bebe.fr/renforcer-la-relation-avec-bebe-par-des-activites>

- 
- 