



Melvil porte un body et
un legging, Bobo Choses.

LES RITUELS DU SOIR

Les rituels du bain et du coucher, instants d'échanges primordiaux, rassurent l'enfant et *tissent un lien de confiance et d'apaisement durable.*

Un lien que favorisent la baignoire « Flexi Bath » et le lit « Sleepi » de Stokke, alliés de ces moments précieux.

PHOTOS : OLIVER FRITZE — MOTS : AMANDINE GROSSE

La naissance et le développement de la connexion parent-bébé sont des moments chers pour Stokke, dont les produits favorisent la proximité et le partage d'expériences, et permettent d'apprendre à mieux se connaître, à donner confiance et à rassurer, tout en étant pensés pour favoriser le développement psychomoteur. Une fois bien équipés, reste aux parents la question de savoir comment accompagner au mieux les rituels du soir que sont le bain et le coucher. Deux spécialistes nous éclairent à ce sujet : Sonia Krief, auxiliaire de puériculture depuis quarante ans, connue pour être une véritable experte en matière de bain, et Stéphanie Couturier, thérapeute psychomotricienne et sophrologue, qui nous explique comment rejoindre en douceur les bras de Morphée.

Souvent redouté par des parents envahis par la crainte de mal faire, le bain devrait, selon Sonia Krief, être présenté comme un moment d'extrême douceur, une sorte de cocon, d'invitation au laisser-aller.

Un bain d'échanges

Voilà 48 heures à peine que votre bébé a fait connaissance avec le monde extérieur et il est temps de lui donner son premier bain. Bien souvent, cette étape, proposée par une puéricultrice à l'hôpital ou à la maison, constitue la première approche des soins à apporter au bébé. Mais une professionnelle au don particulier y apporte depuis quelques années une dimension supplémentaire. Sa « Thalasso Bain Bébé », vidéo aux 110 millions de vues, a fait le tour du monde *via* la Toile. Dans celle-ci, Sonia Krief, auxiliaire de puériculture riche de quarante ans d'expérience, invite les bébés à vivre une immersion en douceur dans un bain, qui reproduit la vie intra-utérine. Un moment privilégié qui agit comme un « re-boot », après un accouchement souvent mouvementé pour le bébé, et qui, par ailleurs, bouleverse les parents, heureux de voir leur enfant tant apaisé – certains diront « libéré », ou même « réparé ». Dans son livre *J'accueille mon bébé* (Albin Michel), Sonia Krief partage son approche psycho-affective, qui place le lien parent-enfant et les émotions du bébé au cœur de la rencontre. Un lien qui se tisse lors de moments aussi précieux que le bain : « À une époque où l'on est trop souvent déconnecté du moment présent, le bain oblige à tout arrêter pour vivre en pleine conscience cet échange unique avec son enfant. » Souvent redouté par des parents envahis par la crainte de mal faire, le bain devrait, selon la spécialiste, être présenté comme un moment d'extrême douceur, une sorte de cocon, d'invitation au laisser-aller. Elle regrette son approche anxiogène véhiculée par certains professionnels. « Les pleurs du bébé lors du bain ne sont pas la normalité, ils sont liés au stress. Le bain permet à l'enfant d'y déverser ses peurs. Rien ne vous empêche d'interrompre la baignade, de le prendre dans vos bras enroulé dans une serviette, de lui donner une petite tétée s'il a faim, ou de lui proposer un peu de peau pour le rassurer avant de reprendre tranquillement

le cours des choses. Si vous êtes dans une pièce suffisamment chauffée et que votre bébé est enroulé dans une serviette, il ne prendra pas froid. Les parents ont tendance à s'enfermer dans un protocole strict alors qu'il faut pouvoir s'adapter aux besoins immédiats de l'enfant », souligne Sonia Krief. C'est en observant le comportement des nouveau-nés lors des premiers bains à l'hôpital (Pourquoi crient-ils dans l'eau alors qu'ils connaissent le milieu aquatique ? Que ressentent-ils à ce moment-là ?), que l'auxiliaire de puériculture a mis en place sa nouvelle approche, aujourd'hui partagée dans le monde entier. « Nous avons mis du temps à comprendre que les bébés ressentent la douleur, peut-on comprendre que les bébés ont des émotions et qu'il faut les entendre ? » Déshabiller tranquillement son bébé, mettre une musique lente pour en suivre le tempo, plonger ses yeux dans les siens, entamer une sorte de danse avec lui, lui parler, le sortir en douceur en l'enveloppant comme dans un cocon, tels sont les conseils de Sonia Krief pour un bain qui tisse le lien avec le bébé autant qu'il l'apaise.



« Flexi Bath », la baignoire qui se plie en quatre pour votre enfant

Pour faire du bain un moment de détente chez des bébés chargés de petites tensions, Stokke a pensé sa baignoire comme un cocon rassurant et sécurisant, pour eux comme pour leurs parents. Récompensé par le prix Red Dot Design, le support de la « Flexi Bath » a été conçu pour maintenir le corps du nouveau-né en s'y adaptant. Une approche idéale quand on sait que les tout-petits ont besoin d'être « entourés » et soutenus pour se sentir en sécurité. Et parce que la liberté de mouvement est aussi primordiale pour faire de cet instant un moment de bien-être et de plaisir, tout est pensé pour le laisser bouger à sa

guise. Sécurisé, rassuré et libre de barboter sans se sentir perdu : le trio parfait. Sans compter que le confort du parent favorise un partage serein. Et pour ranger et transporter sans contrainte sa baignoire en week-end ou en voyage, ce modèle ergonomique ultraléger se plie et se transporte facilement. Un bon moyen de ne pas bouleverser les habitudes de bébé, si importantes à son âge. Plus tard, le bain devient un espace d'éveil et de jeux grâce aux nouvelles « Toy Cups », tasses douces et colorées percées à la manière d'un arrosoir, pour développer motricité fine et sensorialité.

stokke.com



Le rituel crée une sécurité intérieure, une forme de doudou émotionnel. L'enfant sait ce qu'il va se passer. Cela va nourrir sa confiance en lui avec, pour but ultime, l'autonomie.

Ritualiser le coucher pour les aider à grandir

On l'observe dès les premiers jours de vie : la tombée de la nuit inquiète les bébés. Leur comportement change, les pleurs s'invitent et c'est tout le climat familial qui est impacté. Instaurer des rituels dès le plus jeune âge est un moyen de vaincre cette anxiété pour offrir aux bébés un cadre structurant, tellement nécessaire à leur apaisement et à leur développement. « Ce sont là encore des moments de pleine conscience avec son enfant », souligne Stéphanie Couturier, thérapeute psychomotricienne et sophrologue, auteure d'*Aidez votre enfant à bien dormir* (Marabout).



« Le rituel, à la dimension répétitive indispensable, permet très tôt d'appréhender la notion de rythme pour structurer le temps. La nuit est synonyme de séparation avec le parent. Une transition difficile à appréhender pour le petit. Pour autant, le rituel du coucher doit être court (quelques minutes) car le prolonger ne ferait que repousser ce moment délicat de la séparation », insiste la spécialiste. Poser des mots sur ce que le bébé perçoit de son lit, des ombres, de la nuit qui tombe, de la musique qui le berce, des yeux qui se ferment, de l'amour et de la proximité de ses

parents sont des échanges qui l'apaisent. Un baiser, une chanson, une caresse, une phrase qui se répète à chaque coucher avant de le quitter, encore éveillé, pour lui faire comprendre qu'il peut s'endormir seul en toute sécurité... à chacun de dessiner ce rituel « en veillant à ne pas multiplier les étapes pour ne pas s'y sentir "enfermé" de longues années », ironise la spécialiste. « Le rituel crée une sécurité intérieure, une forme de doudou émotionnel. L'enfant sait ce qui va se passer. Cela va nourrir sa confiance en lui avec, pour but ultime, l'autonomie. » En somme, accompagner son bébé par un rituel simple dès le plus jeune âge est un investissement sur le long terme. « Un coucher réussi, c'est permettre à l'enfant de lâcher prise dans le sommeil », précise Stéphanie Couturier. C'est aussi un moment de connexion et de partage privilégié avec le parent. D'où l'importance, selon la sophrologue, d'alterner le coucher entre les deux parents si cela est possible : « Cela permet d'inclure la triangulation et d'en faire un rituel exportable, par exemple, chez les grands-parents. » Plus grand, à partir de 18 mois, l'enfant s'interroge sur ce qu'il se passe pendant qu'il dort. Il se dit qu'il y a une autre vie après son coucher dont il ne fait pas partie. Inutile de lui mentir, conseille Stéphanie Couturier : « Toi, tu vas t'endormir ; moi, je vais prendre une douche, manger, passer du temps avec papa, lire un peu et me coucher comme toi. » Une petite poutre du temps qui illustre les étapes du soir est aussi une manière de structurer le rituel. Parce que les changements sont difficiles à appréhender pour le petit enfant, le passage du lit bébé au lit d'enfant est aussi une étape à gérer aux alentours de 2 ans et demi et 6 ans. Une raison pour laquelle les lits évolutifs sont particulièrement appréciés. Accompagner en douceur son enfant lors de moments clés comme le bain et le coucher, le sécuriser par des repères, remplir sa jauge émotionnelle pour lui donner toute confiance, c'est aussi rassurant pour le parent. Le combo gagnant, non ? ♦



Lit « Sleepi », leur bed friend

Les enfants n'aiment pas le changement : celui qui intervient brutalement et leur fait perdre tous leurs repères si sécurisants. De ce constat est né « Sleepi », berceau qui évolue en douceur de la naissance à 10 ans. De 0 à 3 ans, sa forme ovale si distinctive et harmonieuse grandit avec l'enfant, « Sleepi » muant de berceau douillet et apaisant, avec flèche et voile de lit, à lit enfant offrant de plus en plus de liberté et d'autonomie sans ébranler le cadre familial et rassurant connu par l'enfant. En ôtant un côté du lit, c'est tout un monde d'exploration et d'indépendance qui s'offre alors à lui. Son matelas, résistant à la vie nocturne et aux réveils en fanfare, dure lui aussi

dans le temps. Puis, le kit d'extension Junior suit la croissance de l'enfant, tout en conservant une forme courbe et douce. Parce que le lit est le lieu le plus réconfortant au monde et que la marque norvégienne pense chacun de ses produits comme une passerelle vers la liberté et l'autonomie, « Sleepi » s'impose comme le cocon s'adaptant à tous les âges, sans perdre de vue un seul instant le bien-être des enfants. Côté parents, la hauteur du matelas – réglable sur trois niveaux – et les roues – pivotantes et verrouillables – font de ce lit un lien accessible et mobile pour être aisément au plus près de son enfant.

stokke.com