TopTop Book 1

Les miracles du sommeil · 0 à 18 mois



Zéro chronomètre. Zéro acharnement.
Confettis du sommeil à volonté.

Par Marie-Pier Villeneuve



© 2020, Bedaine Urbaine
info@bedaineurbaine.com

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020.

ISBN 978-2-9818585-3-5 (IMPRIMÉ)
ISBN 978-2-9818585-2-8 (PDF)

Ce TopTop Book, son contenu et ses images sont la propriété exclusive de Bedaine Urbaine. Toute diffusion, reproduction totale ou partielle ou toute utilisation du matériel est strictement interdit sans le consentement écrit de Bedaine Urbaine.

Marie-Pier Villeneuve

TopTop Book 1

Les miracles du sommeil · 0 à 18 mois

Version française

Pour mon Jake, mon cœur, mon *why*, mon fort.

Sans toi, les miracles du sommeil n'existeraient pas.

Et moi, telle que je suis aujourd'hui, non plus.

Te amo hasta el infinito y mas allà.


TOPTOP MON

Préface

Le dodo de nos tout-petits, et même de nos plus grands, est un enjeu majeur. Nous vivons dans une société qui fonctionne à plein régime, ne laissant que très peu de temps pour souffler, respirer et vivre.

Le sommeil occupe environ 40 % de la journée d'un enfant et il devrait faire l'objet d'autant d'attention que l'attachement, l'alimentation et l'exercice physique, d'autant plus que le sommeil entretient des liens étroits avec la santé mentale. Toutefois, au sein de plusieurs familles, le sommeil est associé à de nombreux défis. Plusieurs nouveaux parents perdent leur sommeil, car leur enfant n'arrive pas à fermer l'œil durant la nuit et parfois durant le jour. À travers la lecture de ce petit chef-d'œuvre, nous apprendrons pourquoi le sommeil est important et comment certaines interventions peuvent contribuer à améliorer le sommeil des enfants et les interactions familiales. L'interaction entre les aspects physiologiques, psychologiques et environnementaux liés au sommeil sont présentés. Mais l'essentiel de ce guide est les pistes de solutions, des petits trucs, des astuces géniaux qui permettent à l'enfant, mais également aux parents de trouver le sommeil.

Nous saluons la parution de cet ouvrage riche en explications, en descriptions et en solutions. Il foisonne de conseils pragmatiques. Il ne s'agit aucunement de recettes, mais des pistes, des conseils sur l'attitude à privilégier, qui conviendront à tel ou tel enfant, à tel ou tel moment. Plusieurs parents se sentiront d'emblée à l'aise avec les propos et solutions, d'autres y trouveront matière à réflexion et pourront trouver, en fonction de ce que Marie-Pier présente, leurs propres réponses, leurs propres attitudes et solutions personnelles.

Jusqu'à la dernière page, on se sent interpellé, on se sent envahi d'un accompagnement soutenant, mais tellement rassurant.

—

Sonia Lechasseur, psychologue

Présentation de l'auteure

La plupart des mamans me connaissent sous le nom de « Bedaine Urbaine », mais, à ma naissance, mes parents m'ont appelée Marie-Pier. Je suis aujourd'hui, d'abord et avant tout, l'heureuse maman d'un garçon extraordinaire, drôle, intelligent, doux et adorable. Jacob-Olivier, mon fils, a 9 ans (déjà !) au moment où j'écris ces lignes. Il est né en 2010, à Boca del Rio dans l'état de Veracruz au Mexique. C'est cette même année que j'ai découvert qu'être maman était challengeant, mais aussi tellement gratifiant. C'est aussi cette année-là que j'ai découvert les effets pervers du manque de sommeil.

Revenons en arrière. Après avoir terminé ma formation collégiale (en six ans !) en Commercialisation de la mode, j'ai quitté le Québec en mai 2008 pour aller rejoindre le futur père du Jake. Là-bas, j'ai étudié à distance pour obtenir mon certificat en communication publique. Et, ensuite, je suis devenue maman, puis, maman solo. Ma première année de vie de maman au Mexique a été très prenante : beaucoup de questions, peu de bras de rechange et un manque de sommeil sans cesse grandissant. J'ai lu des livres, j'ai cherché des solutions sur le Web, mais ce qui me manquait, c'était une approche personnalisée, une personne qui répond à mes questions, pour mon bébé à moi. Pas des moyennes et des « en général ». À mon retour au Québec, mon parcours académique s'est orienté davantage vers la « science » de la maternité avec *l'International Maternity & Parenting Institute* qui donne des formations portant sur le *baby planning*, le *greenproofing* et le sommeil des enfants et de la femme enceinte.

Mon parcours professionnel m'a fait l'immense privilège, le plaisir et l'honneur de travailler chez Opération Enfant Soleil et de participer à plusieurs téléthons. C'est là que les petits miracles ont commencé… Militante active pour la cause des enfants, je continue encore aujourd'hui d'être très impliquée avec Opération Enfant Soleil et le Centre de pédiatrie sociale de Québec. Toutes les causes sont bonnes, tsé ! Donne toi aussi. Ça fait du bien…

En 2012, partie de l'idée de vouloir informer, aider et encourager les nouvelles mamans (et les nouveaux papas), j'ai fondé Bedaine Urbaine. Et c'est en 2017 que j'ai quitté le monde de l'emploi stable pour sauter dans l'entreprenariat à 100 %. *Best. Move. Ever*. C'est aujourd'hui devenu mon gagne-pain, mon deuxième bébé, une extension de moi. Aujourd'hui, grâce à Bedaine Urbaine, des centaines de familles dorment mieux la nuit. Elles ne sont pas plus heureuses ou meilleures, seulement plus reposées. L'entraînement au dodo n'est pas et ne sera JAMAIS obligatoire. Tout comme l'entraînement physique ne l'est pas non plus. Mais, à un moment donné, si ton manque de sommeil devient un problème, il faut le prendre en main, au bon moment, de façon intelligente et adaptée, et, idéalement, en mode préventif plutôt que correctif. *Trust me girl, I've been there…*

Dans ce livre, tu trouveras plein de petits trucs, de conseils, de théories et de méthodes qui, je pense, sont expliqués simplement, et joliment illustrés, de façon efficace, façon Bedaine Urbaine, quoi ! J'aimerais que tu lises ce livre pour toi. Pour t'aider à relativiser, pour t'encourager ou même pour gérer tes attentes. Essaie de comprendre, d'appliquer et de répéter avec amour. La clé du succès réside dans la compréhension et la répétition bienveillante. Jamais dans l'acharnement.

Mot de l'auteure

Hey TopTop Mom ! Tu as entre les mains le livre « Les miracles du sommeil ». Comment te sens-tu ? Es-tu prête à voir les miracles de l'entraînement au dodo signés Bedaine Urbaine briller chez vous ? Tu es déjà bien partie, tu as ouvert le livre… ! Si tu es en état de perma-fatigue, que tes tâches quotidiennes sont devenues un lourd fardeau, que tu es essoufflée par le rythme de ta vie, ce livre t'aidera *BIG time* !

Tu as sûrement déjà entendu parler d'autres méthodes d'entraînement au dodo populaires ou tu en as peut-être déjà fait l'expérience avec ton *babe*, mais, pour des raisons qui te sont très personnelles, ces méthodes ne te conviennent pas. Dans ce livre, ce sont mes huit années de pratique que je mets sur papier pour faire en sorte que toutes les *moms* apprennent et maitrisent nos approches douces et adaptées à la réalité d'aujourd'hui et aux besoins de chaque enfant.

Peut-être que d'autres méthodes ont fonctionné pour toi. Peut-être préfères-tu suivre le rythme naturel de ton bébé. Ça t'appartient comme décision. Peut-être as-tu passé des nuits blanches entières à sautiller sur un ballon d'entraînement. Peut-être as-tu fait du co-dodo par obligation et non par choix. Peut-être en es-tu à ton deuxième enfant et que, cette fois-ci, tu as décidé de partir du bon pied, en mode préventif. Peu importe tes raisons, tu es en train de me lire… et si tu as le *TopTop Book* entre tes mains, c'est que tu veux faire bouger les choses et améliorer le sommeil de ta famille !

Être une *TopTop Mom*, ce n'est pas être parfaite. C'est plutôt être capable de s'avouer vaincue par moment et de trouver des solutions qui répondent mieux à tes besoins et aux valeurs qui te ressemblent. C'est de demander de l'aide quand on en a besoin. C'est aussi d'accepter l'aide lorsqu'elle t'est offerte. C'est d'être proactive dans ta vie et de prendre les outils nécessaires au bonheur de TOUTE la famille.

Tu es et seras toujours la meilleure mère pour ton enfant. Peut-être qu'en ce moment, tu ne le sens pas, mais je te le JURE que c'est vrai ! Tu as peut-être le goût de revenir en arrière « avant-bébé », tu pleures peut-être sans arrêt parce qu'être *mom*, c'est beaucoup plus *tough* que tu l'imaginais, c'est peut-être le 100e livre que tu lis sur le sujet et *THANK GOD*… ce sera le dernier (on y croit) !

Mais tu sais quoi *TopTop Mom* ? C'est le manque de sommeil qui te fait croire n'importe quoi, c'est lui qui alimente ton petit diable et qui te fait broyer du noir… Ne laisse pas le manque de sommeil te définir, je t'en supplie.

J'ai déjà manqué de sommeil. J'ai déjà été cette *mom*. Laisse-moi te guider vers de saines habitudes de sommeil qui profiteront à tout ton *squad*.

Tant qu'à y être, savais-tu qu'avant d'être un livre, les miracles du sommeil ont vu le jour par le biais d'ateliers et de consultations privées ? Quand le quotidien devient difficile, sache qu'il y a un groupe Facebook de *moms* qui s'appelle *TopTop Moms* Ensemble pour te supporter. Et si, après la lecture du *TopTop Book*, tu as encore des doutes, des interrogations ou besoin d'un accompagnement personnalisé, tu peux consulter notre site web **www.bedaineurbaine.com** pour voir le calendrier des prochains ateliers dans ta région ou la date du prochain atelier en ligne. Tu peux aussi nous contacter afin de connaître le déroulement d'une consultation privée. Ou lire nos billets de blogue quand bébé dormira tellement pendant ses siestes que tu ne sauras plus quoi faire. Bref, on est là pour toi !

Parce que les miracles du sommeil, ça, c'est *nouzôtres !*

Les miracles du sommeil parlent d'eux-mêmes.

Je t'avoue que j'avais cru à un coup de chance mais notre petit homme fait ses nuits depuis une semaine. Il maîtrise l'endormissement autonome (dodo en 10 minutes ce soir sans intervention) et les siestes se sont allongées (tellement que la troisième sieste s'est éliminée toute seule). UN ÉNORME MERCI !

- Valérie

J'ai commencé les méthodes d'entraînement au dodo de Bedaine Urbaine depuis seulement six jours et on a déjà de superbes améliorations. J'ai utilisé la méthode alternative. J'ai eu de la patience, de la rigueur et de la confiance et j'y suis parvenue ! Nous sommes passés de 6-8 réveils par nuit à 0-1 réveil. Maintenant, il s'endort seul et ne boit plus du tout la nuit.

- Kim

J'ai fait la méthode alternative et, depuis trois jours, ça me prend moins de 20 minutes pour l'endormir et elle s'endort seule. Je pensais avoir tout essayé après avoir lu les livres les plus populaires. Faut croire que tes approches sont différentes. Ou ce sont tes confettis du sommeil maybe ? Merci encore !

- Judith

Après avoir franchi l'étape de dormir dans son lit, nous avons maintenant commencé l'endormissement autonome. Il se réveille que très rarement et, lorsque ça arrive, il se rendort rapidement. Les miracles du sommeil ont littéralement changé nos vies !

- Mylène

Nous avons tout de suite mis en application les trucs et puis BOOM ! Bébé s'est endormi avec la méthode alternative. J'ai seulement eu à lui chanter une chanson et à lui flatter les cheveux, et en moins d'une minute, il dormait ! Même chose pour sa première sieste de la journée. Je commence à croire que les confettis du sommeil existent VRAIMENT !

- Sophie

On entend tellement de théories différentes. Celles de Bedaine Urbaine font beaucoup plus de sens pour nous.

- Isabelle

Pour la première fois, il est réveillé dans son lit, calme. Il joue avec sa doudou ! Habituellement, dès qu'il se réveille, il se lève debout et pleure ! Merci Bedaine Urbaine !

- Jenilie

Ça fait deux nuits d'affilée qu'elle ne se réveille pas du tout. En 6 mois, ce n'était jamais arrivé ! Merci pour les conseils adaptés, réalistes et efficaces.

- Audrey

Mon chum et moi, on jubile ! On a maintenant du temps pour nous ! Bedaine Urbaine a été une bénédiction !

- Amélie

Les confettis du sommeil de Bedaine. Urbaine sont beaucoup plus efficaces que des méthodes chronométrées et archaïques.

- Marie-Pier

Faut ABSOLUMENT que toutes les mamans du monde connaissent Bedaine. Urbaine ! Incroyable ces fameux confettis du sommeil. Nous avons même réussi à passer en mode endormissement autonome et Monsieur fait ça comme un TopTop Chef !

- Joséphine

Ce qu'il faut savoir sur l'entraînement au dodo 1
D'où vient l'entraînement au dodo ? 3
Il n'est pas obligatoire, ni nécessaire, ni meilleur 4
Laisser pleurer un enfant, c'est non 5
Les régressions du sommeil et poussées de croissance 7
Ton attitude est la clé du succès ! 11
La prévention est toujours meilleure 12
Ceci n'est pas une compétition 13

Les méthodes sont toutes les mêmes 15
Pourquoi Bedaine Urbaine est-il différent ? 17

Trucs de base sur le sommeil 19
Sept petits détails qui peuvent faire une grande différence 22
L'entraînement au dodo est un entraînement comme un autre 22

Les méthodes d'entraînement au dodo signées Bedaine Urbaine 25
L'importance de la routine de dodo 28
Trucs et astuces 29
Variables à prendre en considération 30
Fenêtre d'endormissement : signes de fatigue et périodes d'éveil 32
Plan A – Plan B : l'effet cumulé 33
Ton bébé neuf (0-3 mois) 34
Routine de dodo empathique (0 – 18 mois) 35
Méthode sans pleurs (3 – 6 mois) 37
Méthode alternative (6 - 18 mois) 38
Méthode autonome (6 – 18 mois) 39

Gestion des siestes 41
L'ABC des siestes 44
Les siestes chez les 0-3 mois 45
Les siestes chez les 3-6 mois 46
Les siestes chez les 6-18 mois 47
Allonger les siestes trop courtes 50
Les siestes « poutines » ***aka*** sieste en mouvement 51

Donne-toi une chance, bon sang ! 53
Le pouvoir d'une chaise berçante 55
Mobile et lumières 55
Environnement propice au sommeil 56

Béquilles du sommeil 57
Le co-dodo est une habitude 59
Pourquoi les objets réconfortants ? 60
La suce : mythe et réalité 61
Utilisation des bruits sourds 62
Lavande 63
Chaise berçante / vibrante 64

Ça prend un village pour élever un enfant 65
Ta mère, ton beau-père, ta meilleure amie… 67
Et le rôle de ***TopTop Dad*** dans tout ça ? 68

Conseils Bedaine Urbaine 71
Le mode nuit 73
Sécurité + Jugement = ***TopTop Mom*** 73
Gestion des micro-réveils 73
Laps de temps dans un entraînement au dodo 74
Pourquoi est-il quasi impossible de déposer un enfant endormi ? 74
Pourquoi l'entraînement au dodo est-il difficile ? 75
Commencer par les siestes ou le dodo de nuit ? 75
Faire la transition entre le co-dodo et le lit de bébé 76
Quand et comment couper les boires de nuit ? 76
Voyager avec bébé 78
Problèmes de santé 78
Si ton bébé pleure tout le temps… 80
Réveiller un enfant 83
J'ai tout essayé… 83
Remerciements 84
Lectures complémentaires suggérées 85

Les miracles du sommeil en 30 questions 86

Lexique

Bébé neuf : Bébé fraîchement sorti du *belly* qui a besoin de réconfort, de présence humaine et d'être nourri souvent. Stade de développement plus facile à apprécier si des bras de rechange sont disponibles.

Bras de rechange : Paire de bras complémentaire bien pratique pour tout faire, ou ne rien faire, pendant la journée.

GBS : Gros. Bon. Sens. Ne jamais mettre de la pression sur l'enfant, mais l'accompagner lorsqu'il démontre qu'il est prêt pour une nouvelle étape.

Horloge circadienne : Communément appelée horloge biologique. Concept assez lourd à comprendre, mais qui explique comment fonctionnent le sommeil et les périodes d'éveil.

Mélatonine : Hormone du sommeil naturellement sécrétée par l'épiphyse, glande du cerveau humain. Sa production s'effectue en l'absence de lumière ; elle démarre donc le soir et diminue pendant la nuit, jusqu'au réveil, ce qui explique le sommeil plus léger en fin de nuit et les siestes plus compliquées.

Miracles du sommeil : Parce qu'ils n'arrivent pas seuls. Parce que parfois ils prennent du temps à se concrétiser. Parce qu'ils finissent toujours par se réaliser pour qui veut bien y croire. Bedaine Urbaine croit aux miracles de l'effet cumulé, de la confiance et de l'amour inconditionnel.

Mission maternité : Communément appelée « congé de maternité », il s'agit d'un privilège qu'ont généralement les mamans canadiennes de pouvoir passer à la maison les premiers mois de vie de leur bébé neuf. Période où l'entourage de la nouvelle maman pourrait penser qu'elle rayonne de bonheur avec bébé alors qu'il s'agit parfois d'une cage dorée, surtout si elle passe ses journées à être obsédée par le sommeil et les siestes trop courtes de son *babe*. Façon de rendre justice à tout ce qu'elle fait dans une journée #momonamission

Mode « nuit » : Si l'enfant se réveille pendant la nuit, mais ne pleure pas, ou se réveille trop tôt le matin, on intervient en mode « nuit », c'est-à-dire sans changer le contexte de dodo (lumière tamisée, le moins de bruits possible, etc.) Cela a pour but de programmer son horloge biologique et de prolonger la période de sommeil / repos. Intervenir le moins possible, mais toujours au besoin.

Mode « sieste » : Période de temps consacrée à la sieste où le contexte de dodo ne doit pas changer (lumière tamisée, le moins de bruits possible, etc.) Même si l'enfant ne dort pas, on le laisse en mode « sieste » pour une durée d'environ 50 minutes (durée d'un cycle de sommeil chez un bébé) dans le but de programmer son horloge biologique.

Perma-fatigue : État mental d'une maman en dette de sommeil depuis très / trop longtemps qui ne devrait pas devenir un nouvel état d'âme permanent et qui peut s'améliorer avec l'application des méthodes d'entraînement au dodo de Bedaine Urbaine, avec un peu de temps et beaucoup de persévérance. Un bébé peut aussi être en état de « perma-fatigue » s'il a accumulé une « dette de sommeil ».

Plan A & Plan B : Deux meilleurs amis dans le changement d'habitude. Plan A : la nouveauté, le changement, la sortie de zone pour une amélioration et une transition vers quelque chose de différent. Plan B : la porte de sortie d'urgence quand le plan A ne fonctionne pas. L'un ne va pas sans l'autre pour se permettre de persévérer dans le temps sans s'épuiser dès les premiers essais.

Routine d'heures : Une routine d'heures est une routine qui est gérée avec l'horloge. Une routine de *feeling* est une routine qui respecte les besoins du bébé. Cette deuxième est beaucoup plus efficace et pleine de G.B.S.

Sieste poutine : Les siestes en mouvement (ex : poussette, porte-bébé, chaise vibrante, en voiture…) sont à l'entraînement au dodo, ce que la poutine est au régime alimentaire : importante pour le moral et le mental tant que ça reste l'exception et non la règle.

***TopTop Mom* :** Humaine extraordinaire, mais jamais parfaite, qui est cependant consciente de sa responsabilité à éduquer et aimer la future génération de façon bienveillante. Elle sait aussi prendre soin d'elle pour mieux transmettre le bonheur et l'amour au quotidien. Elle sait également trouver des solutions quand le mode survie se pointe le bout du nez.

Introduction

Les nouveaux parents manquent souvent de sommeil. Il n'y a rien de nouveau là-dedans. On parle même de 730 heures de sommeil perdues sur une période de deux ans. Un peu *capoté* comme chiffre, non ? Dès les premiers mois de grossesse, ton entourage t'a fait des blagues sur les nuits courtes à venir avec bébé et la disparition des grasses matinées. C'est honnêtement un commentaire qui revient trop souvent et qui amène du stress avant même la naissance de ton *babe*. On te dit ça pour rire, la plupart du temps, mais ça n'empêche pas que, si tu deviens maman pour la première fois, c'est angoissant… Que ce soit par convention, par maladresse, par manque d'empathie ou par amour, l'effet créé sur les futurs parents reste le même : ça fait peur et ça banalise le problème. C'est comme si c'était une fatalité de ne pas dormir, comme s'il n'y avait pas de solutions, comme si ce problème allait durer toute une vie. T'inquiète *TopTop Mom*, s'il y a des problèmes, il y a aussi des solutions !

Soulignons, par contre, qu'il est vrai que les premiers mois peuvent être *rock n' roll*. Bedaine Urbaine insiste sur le fait que pour les trois premiers mois, il n'y a malheureusement pas grand-chose à faire, mis à part apprécier les premiers instants de vie de ton poupon. De 3 à 6 mois, c'est aussi un peu compliqué - mais pas impossible – en raison de la poussée de croissance et de la régression du sommeil de 4 mois. On ne parle toujours pas de nuits complètes ici, mais de petites améliorations du dodo. Il n'est pas vrai non plus que la première bouchée de céréales règle tout, mais oui, à partir de 6 mois, il est possible de faire un entraînement au dodo plus efficace. Pourquoi 6 mois ? Parce que le travail d'un parent, les six premiers mois de vie, sera toujours de répondre le plus rapidement possible aux besoins de l'enfant. Cela implique l'utilisation de méthodes plus douces pour bébé et maman, et donc, des résultats moins rapides #grosbonsens

Ce livre a donc pour but de te donner l'heure juste, *TopTop Mom*, de te guider à travers le développement de ton enfant. On ne peut pas exiger de lui des prises d'habitudes drastiques, mais on peut le guider dans ce qu'on le sait capable de faire. En aucun temps, je ne te ferai douter de tes actions. Je ne te dirai jamais qu'il est temps de, ou qu'à un certain âge ton enfant devrait faire ceci ou cela. Je vais te donner plutôt des pistes d'exploration, des conseils pertinents, de petites actions à essayer afin de voir un changement sans jamais t'obliger à les faire. N'oublie jamais que l'entraînement au dodo est recommandé si tu en éprouves le besoin et n'est pas recommandé si tu n'y crois pas. Ce n'est en aucun temps une obligation. C'est seulement un outil pour celles qui le veulent bien.

Donc, si tu penses qu'il est temps pour ton *babe* et toi d'avancer vers une autre étape, ce livre pourra t'aider à comprendre où vous êtes rendus et comment bien faire la transition.

Puisque tu as le *TopTop Book* entre les mains, j'en déduis que tu es déjà prête. Tu as la conviction que le sommeil de ton enfant et, par conséquent, le tien doivent s'améliorer afin de mieux profiter de votre bonheur familial. Note à toi-même : ce n'est pas l'armée, tu peux sortir, faire dormir ton enfant dans la poussette et même partir en voyage ! Tu pourras à tout moment reprendre ton enfant dans tes bras, lui parler doucement et arrêter pour mieux recommencer plus tard. Dans le seul et unique but de créer des habitudes efficaces et durables dans le temps, il est mieux d'y aller lentement et sûrement.

Avec les méthodes Bedaine Urbaine, finies les explications interminables sur les phases du sommeil et finies les méthodes strictes et moralisatrices, finie la théorie plate, même si ça en prend un peu quand même pour comprendre. On te donne les méthodes pratico-pratiques, simples et efficaces qui t'aideront à établir de saines habitudes de sommeil pour toute ta famille, des béquilles qui peuvent aider, des trucs pour papa et grand-maman, des réponses aux questions les plus fréquemment posées et un petit *pep talk* pour te redonner confiance en tes *skills* de *mom*. Sans obligation. Sans chronomètre. Sans prise de notes encombrantes. Sans comparaison. Sans pression. Sans fausses promesses de changements immédiats.

Es-tu prête ? Es-tu prête à donner le petit coup qui peut changer beaucoup ? Es-tu prête à répéter et à persévérer à travers le processus ? Es-tu prête à t'armer de patience, d'empathie, de discipline, de constance et de cohérence ? Ce *TopTop Book* t'aidera à voir plus clair, mieux comprendre tes agissements et les réactions de ton *babe*, tout en te guidant vers des nuits reposantes et énergisantes. *Go !* On y va ensemble ? Fais-toi confiance. Bedaine Urbaine se charge du reste…

** Noter qu'il est toujours important de répondre aux besoins d'un bébé, mais moins « urgent » après les six premiers mois de vie.*



Ce qu'il faut savoir sur l'entraînement au dodo



Il est certain que les dents, l'entrée à la garderie, les changements d'heure, les voyages et tout autre changement d'habitudes peuvent grandement affecter le sommeil, et je sais que tu seras toujours là pour répondre rapidement aux besoins primaires de ton enfant. Mais, parmi toutes ces petites aventures qui ponctuent l'incroyable aventure du *motherhood*, ne peux-tu pas te reposer comme il se doit ?

Comme apprendre à manger, à marcher ou même à parler, dormir ça s'apprend… Bien sûr, chaque chose en son temps, il est important de respecter ses besoins et son stade de développement en tout temps. Mais ça, on verra ça ensemble !

D'où vient l'entraînement au dodo ?

L'entraînement au dodo est arrivé dans les années 1960. Avant, ça n'existait pas vraiment. La maman était généralement à la maison, les trois générations habitaient souvent sous le même toit ou, du moins, dans le même code postal et la famille élargie était plus disposée à donner un coup de main. Les familles étaient aussi plus nombreuses et les grands enfants pouvaient aider avec le bébé neuf. Bref, on ne sentait pas le besoin de faire dormir à tout prix bébé dans son lit parce que bien souvent, il n'avait pas de chambre à lui et les bras de rechange étaient plus facilement accessibles. C'était parfait ainsi. Mais les choses ont changé, les mamans modernes ont vite réalisé qu'elles avaient moins de ressources d'aide à proximité et qu'elles devaient aussi prévoir leur retour au travail après la « mission maternité ». L'entraînement au dodo est alors devenu une nouvelle pratique courante.

Le principe qu'on oublie souvent est qu'un bébé sait dormir. C'est de dormir seul, dans un lit, qui complique la donne. Quand maman amenait bébé au champ dans son foulard, il dormait très bien. Maintenant, dans les maisons trop calmes, c'est moins évident…

**Le principe qu'on oublie souvent est qu'un bébé sait dormir.
C'est de dormir seul, dans un lit, qui complique la donne.**

Il n'est pas obligatoire, ni nécessaire, ni meilleur

Assez rares, voire complètement imaginaires, sont les *TopTop Moms* qui, en devenant maman, se sont dit à quel point elles avaient hâte de commencer un entraînement au dodo. Ce n'est jamais arrivé. Ça n'arrivera jamais. Nous rêvons toutes de trouver l'interrupteur magique, nous croisons les doigts pour que ce soit aussi facile que pour le premier et nous ne voulons surtout pas toucher au 5-10-15, parce que *moi, je ne ferai JAMAIS ça...* #attendsunpeupourvoir #manquedesommeil #manquederessources

J'ai dit qu'aucune maman ne rêve de faire un entraînement au dodo, mais ce n'est pas tout à fait vrai. Il y en a des mamans qui pensent à Bedaine Urbaine dès l'apparition du signe positif sur leur deuxième test de grossesse. Ce sont souvent celles qui n'ont pas encore fermé l'œil depuis... leur premier test de grossesse positif. Bref, celles qui ne veulent pas reproduire le même *pattern* qu'au premier. Mais en temps normal, une maman ne rêve pas d'entraînement au dodo. Et je tiens absolument à te rappeler qu'il n'est pas obligatoire d'entraîner ton bébé à mieux dormir. De plus, si tu n'y crois pas, tes chances de réussite sont moindres que nulles, mais ça, j'y reviendrai un peu plus loin...

Hey oui, même sans entraînement au dodo, ton *babe* dormira un jour ou l'autre, je te le promets. Je ne peux pas te dire quand exactement et encore moins en combien de mois / année, mais ça finit TOUJOURS par arriver. Aussi, si ta situation actuelle te convient, Bedaine Urbaine t'invite à conserver ta formule gagnante même si ça implique l'endormissement au sein, au biberon ou dans tes bras, le co-dodo, un porte-bébé... Tant et aussi longtemps que tout le monde est heureux, il n'y a aucune raison de commencer un entraînement au dodo.

Oui, tu entendras ou liras peut-être des commentaires qui t'inciteront à faire autrement mais, au risque de me répéter, si ta situation actuelle te convient, continue de faire comme bon te semble... Continue de faire ce que TU penses être le meilleur pour ton bébé et toi. Garde en tête que, oui, tu crées une habitude, mais si elle fonctionne bien pour le moment, peut-elle être réellement mauvaise ? N'oublie jamais qu'il est toujours temps de modifier une habitude. Peu importe l'âge, peu importe l'habitude.

Sans entraînement au dodo, un enfant atteindra les habitudes de sommeil stables et semblables à celles d'un adulte vers l'âge de 3 ans.

Tu constateras que les méthodes d'entraînement au dodo de Bedaine Urbaine varient en intensité (allant d'une méthode sans pleurs, à des méthodes à pleurs contrôlés) et, par conséquent, en efficacité. Plus tu contrôles les pleurs, plus la méthode est douce et donc, plus les résultats peuvent être longs à obtenir. Mais ils viendront avec la répétition. Moins tu contrôles les pleurs, plus la méthode est efficace, mais difficile à appliquer pour ton cœur de *mom*.

Entre le yoga et les marathons, pour une perte de poids, la course serait probablement plus efficace. Mais est-elle le seul moyen d'y parvenir ? *Ben* NON ! Le yoga, quoique plus long, te permettra de persévérer sans te brûler jusqu'à atteindre les résultats désirés. Le but n'est pas que ça fonctionne rapidement, mais que les résultats soient permanents et le plan de *match* « agréable et facile » à mettre et à maintenir en place. Tu dois ABSOLUMENT te sentir confortable dans la méthode que tu choisis et, pour ce faire, Bedaine Urbaine recommande toujours de commencer par une méthode plus douce avant d'en arriver à la plus efficace. Juste histoire de donner quelques outils à ton *babe* avant de lui demander l'autonomie totale. Personne ne commence une remise en forme en courant des marathons. Encore une fois, juste du GBS.

Bedaine Urbaine recommande toujours de commencer par une méthode plus douce avant d'en arriver à la plus efficace.

Laisser pleurer un enfant, c'est non

« Si tu laisses ton enfant pleurer, tu vas *scrapper* son lien d'attachement ». Bedaine Urbaine ne comprend pas pourquoi ce genre de phrases circulent. Ça n'a pas de sens ! Parce que *t'sais*, une *mom* qui laisse son enfant pleurer, on s'entend qu'elle a dû essayer pas mal tout et n'importe quoi avant d'en arriver là.

Ce n'est certainement pas sa première option ! Et de se faire dire qu'elle est en train de *scrapper* son lien d'attachement, ce n'est pas trop bon pour son *mojo* de *mom*.

Chez Bedaine Urbaine, on ne laisse pas l'enfant pleurer, mais oui, lors d'un entraînement au dodo, il y a des pleurs. Contradictoire ? Pas du tout ! *TopTop Mom*, laisse-moi t'expliquer l'expression « laisser pleurer un enfant » et t'apporter quelques nuances.

Un lien d'attachement ne se bâtit pas entre 18 h et 20 h le soir, mais sur une vie entière.

Laisser pleurer un enfant, c'est le laisser à lui-même pendant une période de temps plus ou moins longue, sans intervenir. C'est parfois éteindre le *baby monitor* et se dire « qu'on va finir par le casser ». C'est ça, laisser un enfant pleurer… Cela dit, si tu es au bout du rouleau et que tes idées ne sont plus claires, laisse bébé dans son lit, assure-toi qu'il est en sécurité, ferme la porte, prends une pause de quelques minutes et appelle à l'aide immédiatement. Il vaut mieux laisser pleurer bébé que de le secouer. *Le best dans l'ouest*, c'est toujours la prévention et les bras de rechange… Demander de l'aide est un signe d'intelligence, pas une preuve de faiblesse. Si laisser pleurer bébé est parfois ta seule option, et que tu le fais à répétition, demande à être accompagnée (partenaire, grands-parents, amies, CLSC, etc.) Tu ne dois pas passer à travers cela toute seule. Ce n'est pas parce que tu n'es pas bonne, c'est parce que tu es humaine.

Revenons à nos moutons, pourquoi croyons-nous, à un certain stade, qu'il soit nécessaire de laisser bébé pleurer ? (Sauf si c'est pour une raison de survie ou encore pour éviter tout risque de blessures ou d'interventions inadéquates, comme on vient de le dire) Parce que le manque de sommeil nous fait croire et nous fait faire bien des niaiseries parfois. Les pleurs, particulièrement ceux d'un bébé, sont un acte de communication. Il ne peut pas te dire qu'il est fatigué, qu'il a faim, qu'il a besoin d'aide, qu'il ne comprend pas parce que, *guess what*, il ne sait pas encore parler ! Il est primordial de répondre aux pleurs d'un enfant, et ce, en tout temps. Mais, tout dépendant de l'âge de ton bébé et de la source de ses pleurs, tu n'auras pas le même genre d'approche…

Avant 6 mois, même les méthodes à pleurs contrôlés (comme la méthode alternative et autonome de Bedaine Urbaine) ne sont pas recommandées. Elles ne sont pas dangereuses, mais pas recommandées non plus. Le devoir d'un parent, pour les six premiers mois de vie, est de répondre le plus rapidement possible aux besoins de son enfant, d'où la méthode sans pleurs recommandée pour les bébés de 3 à 6 mois.

Les quatre méthodes d'entraînement au dodo Bedaine Urbaine sont jumelées à des stades de développement qui respectent les besoins de ton *babe* et qui te permettront d'améliorer son sommeil, selon tes valeurs de *mom*. Chaque chose en son temps *TopTop Mom* ! Ne saute pas d'étapes !

TopTop Mom, fais-toi confiance quand vient le moment de choisir ton approche. Tu peux prendre la ou les méthode(s) que tu veux. C'est toi *l'boss*. La seule chose est que tu ne dois pas pleurer ou te sentir coupable pendant ledit entraînement. Adapte ta routine. Pas ton objectif. C'est un processus.

Plan A + Plan B = #miraclesdusommeil

Les régressions du sommeil et poussées de croissance

Les régressions du sommeil existent-elles vraiment ? Oh que oui ! Je vais te parler des plus évidentes que tu pourrais croiser sur ton parcours de *mom*. Note bien que les âges indiqués sont des moyennes et, comme Bedaine Urbaine le dit toujours, pour faire des moyennes, ça prend du monde en bas et du monde en haut. Donc prends pas ça pour du *cash*, mais ça te donnera une bonne idée. Chaque enfant étant unique, il se peut même que certaines régressions ne se passent pas du tout chez vous.

3 mois : Hello poussée de croissance ! Ce n'est pas une régression liée à un stade du développement, mais ça vient jouer sur tes nuits, c'est certain ! Quand tu es en plein dedans, ce n'est VRAIMENT pas le bon moment pour faire un entraînement au dodo. #changementphysique Nourris ce bébé ogre et repose-toi au maximum entre chaque boire.

4 mois : Voici la première (mais non la dernière !) VRAIE régression. Ton *babe* dort moins, il a des sautes d'humeur imprévisibles et il peut même parfois sembler indifférent. Il commence aussi à se tourner, donc il peut rester pris sur le ventre pendant la nuit. Il a besoin de ses parents, de se sentir en sécurité. Il a besoin d'être amusé, il a besoin d'être plus supporté physiquement, d'être constamment le centre d'attention. Si la patience est une vertu… Sois vertueuse !

6 mois : La mobilité et la coordination de ses membres lui demandent beaucoup de travail… Il commence peut-être à vouloir s'asseoir et ça demande beaucoup d'énergie. Plus de fatigue, moins de sommeil. Belle ironie, non ? Ton bébé perçoit maintenant la distance entre les objets. S'il est pris dans son berceau et qu'il ne peut pas se déplacer, que tu sois juste à côté de sa chambre ou en Chine, pour lui, tu es toujours trop loin. Tu dois donc attendre qu'il comprenne naturellement ce concept et, une fois acquis, il sera beaucoup plus facile pour lui de rester seul. C'est aussi le bon moment d'intégrer les objets de transition. Possibilité d'une poussée de croissance ici aussi. Bref, vivement les 7 mois !

8 mois : La notion de permanence de l'objet provoque une angoisse de séparation encore plus forte qu'à 6 mois. L'angoisse de la séparation est omniprésente jusqu'à 18 mois, quoique l'apogée est vers 8 mois. Imagine-toi qu'à chaque fois que tu disparais de sa vue, bébé est convaincu que tu t'es volatilisée. Il devient également craintif des étrangers. Même les bras de papa peuvent être boudés ! L'enfant peut même être récalcitrant à prendre son bain. Imagine ! C'est ton devoir, *TopTop Mom*, de t'assurer que tous ces changements se fassent dans la confiance. Les transitions doivent être plus *smooth* qu'à l'habitude. Parle-lui quand tu t'absentes quelques minutes, préviens-le lorsque tu pars, joue à cache-cache, coucou ! Pour certains, ce sera plus intense que d'autres, et c'est normal. Chaque bébé est unique !

10 mois : Il était pris sur le ventre. Il était pris assis. Maintenant, il est pris DEBOUT ! Tu n'as pas le choix de l'aider à se remettre en position horizontale, même s'il le fait déjà très bien pendant ses périodes d'éveil. Bébé aime aussi se sentir autonome et faire des choses par lui-même. La routine devient plus importante pour lui permettre de faire des associations dans le temps. Ses *skills* de communication s'améliorent aussi : il pointe, babille de plus en plus… Prends le temps de répondre et de mettre des mots sur ses demandes.

12 mois : Les premiers pas tant attendus ! Eh oui, encore à ce stade, bébé est collé à toi style pot de colle. Il veut aussi tout contrôler. Il semble plus chigneux, demande plus d'attention. Jouer à imiter est un *must* pendant cette période. Il a beaucoup de nouveaux concepts à comprendre et à assimiler et, bien sûr, ça joue sur le sommeil !

À travers toutes ces régressions, il y a aussi des changements physiques importants naturels (poussées de croissance, poussées dentaires) ou causés par des petits bobos (réactions au vaccin, infections virales ou bactériennes, pied-main-bouche, roséole, muguet, bronchites, otites, etc.), et des changements émotionnels (entrée à la garderie, retour au travail de maman, déménagement, départ de papa pour une semaine, début de l'entraînement au dodo…) qui viennent jouer avec les nuits de sommeil.

18 mois : Régression qui annonce que la transition au grand lit est maintenant nécessaire. Parfois, une fois dans son grand lit, il ne veut plus dormir.

24 mois : Connais-tu le fameux *terrible-two* ? Je préfère appeler cette phase l'âge des limites parce que, lorsqu'on la comprend et qu'on réalise qu'elle est nécessaire, elle devient un peu moins terrible. Eh oui, une crise d'adolescence dans un corps d'enfant, ça peut chambouler le sommeil. Encore une fois, chez certains, c'est l'enfer, alors que chez d'autres, c'est moins intense, ça dépend de chaque enfant !

Lors de changements physiques, Bedaine Urbaine recommande fortement de suspendre toute forme d'entraînement au dodo jusqu'à la disparition complète des symptômes. Pour les changements émotionnels, adapte-toi ! Accompagne plus / mieux ton bébé, sans nécessairement arrêter complètement parce que, on va se le dire, la vie est chargée de changements émotionnels !

Tu es programmée pour ça. Fais-toi confiance, bon sang !

Trop de livres. Trop d'informations. Trop de Google = Manque de confiance !

Voilà une source de problèmes de sommeil chez les *moms* d'aujourd'hui : étant exposées à trop d'informations, elles s'interrogent tout le temps, elles se remettent en question, elles se sentent coupables, incompétentes… Et si on revenait à la base et qu'on faisait davantage confiance à notre jugement et à notre instinct de mom ? Si on arrêtait de vouloir être parfaite et de tout contrôler ? Si on se laissait surfer sur la vague de « je m'informe - j'apprends - je comprends - j'essaye - je me trompe - je corrige - je me relève - je m'amuse - je profite » ?

Le papa est indispensable à la vie de famille. Certains aiment s'impliquer plus que d'autres, on le sait. Mais l'important, c'est qu'il te soutienne et que tu lui laisses la place pour le faire. À sa façon. Oublie le mouche-bébé-pas-fait-comme-tu-l'aurais-fait-toi, et pense à ses forces, à ce qu'il apporte de bon, de différent à bébé. Je te jure qu'il est capable de s'en occuper aussi. C'est peut-être moins inné, mais il est capable de choses merveilleuses, transporté par son amour pour toi et bébé neuf. De plus, n'oublie jamais qu'il est peut-être plus difficile pour lui de se réveiller pendant la nuit. C'est faisable, mais c'est moins facile. Ceci étant des généralités, il ne faut pas oublier qu'il y a autant de degrés de sensibilité et d'attention qu'il y a de papas et que c'est toi qui le connais le mieux. Fais-lui confiance !

**Si on se laissait surfer sur la vague de
« je m'informe - j'apprends - je comprends - j'essaye - je me trompe -
je corrige - je me relève - je m'amuse - je profite » ?**

Bref, revenons à nous. Nous savons être mère depuis des milliers d'années. De génération en génération, nous créons des êtres vivants de toute pièce, nous survivons à l'accouchement, nous manquons de sommeil, mais nous tenons le fort quand même. Nous apprenons à faire 100 choses en même temps de la main gauche et à aimer sans fin. Quelque chose en toi est en quelque sorte « programmé » pour ce rôle. Écoute cet instinct. Tout est déjà à l'intérieur de nous, de toi…

Je ne dis pas qu'il ne faut pas lire, s'informer, s'éduquer, partager. Je dis seulement qu'au final, la meilleure et la seule mère pour ton enfant, c'est TOI ! Bedaine Urbaine a beau dire n'importe quoi, ta mère, ta sœur, ta belle-mère ou ta meilleure amie a beau dire n'importe quoi, ni rien ni personne ne devrait altérer ton jugement et ta prise de décision. Sauf TopTop Dad. N'oublie pas qu'il est aussi à lui cet enfant-là. Plus à toi, je le sais… #humour

Savais-tu qu'une grande partie des informations que l'on retrouve sur les *Zinternets* sont fausses, incomplètes ou même dangereuses ? C'est un pensez-y bien assez important à considérer avant de prendre une décision sur l'éducation de ton *babe* et sa santé / sécurité les yeux fermés. Même chose pour les recommandations d'autres *TopTop Moms* sur les réseaux sociaux. Avant d'agir, demande-toi ce qui est le mieux pour TON enfant et fais-toi confiance ! Personne ne connaît ton enfant mieux que toi. Tu peux certes aller chercher des conseils auprès de ceux qui ont les connaissances appropriées, mais fais-le surtout pour t'aider à prendre des décisions éclairées.

Avant les années 1960, l'entraînement au dodo n'existait même pas et les enfants dormaient quand même. Il n'y avait pas non plus de « Guide Parents 101 ». Comment faisaient-elles, ces mères ? Elles allaient chercher de l'aide au besoin, elles savaient s'entourer et elles se faisaient confiance ! Arrête de te chronométrer afin de savoir quand intervenir. Quand tu pleures de l'autre côté de la porte de la chambre de ton enfant en espérant qu'il se calme, tu te fais du mal pour rien. *Trust* ton *feeling*. Tu ne peux pas te tromper si tu agis avec bienveillance et respect.

La meilleure et la seule mère pour ton enfant, c'est TOI !

Ton attitude est la clé du succès !

Si tu as besoin d'aide. Demande.
On t'offre de l'aide. Prends-la.
Tu n'y crois pas. Ne perds pas ton temps.
Tu es allergique aux pleurs ? Change de méthode.
Tu aimes le co-dodo ? Continue.

Une *TopTop Mom* n'oublie pas ses propres sentiments, ses émotions ou ses valeurs. Elle sait que son attitude confiante est essentielle au bien-être de toute sa famille. Cette authenticité est primordiale dans un entraînement au sommeil. Il serait illogique qu'une maman serve du boudin à son enfant si ça la dégoute elle-même. C'est pareil pour l'entraînement au dodo. Comment penses-tu convaincre ton enfant de 6 mois de s'endormir seul et de dormir une nuit entière sans interruption si tu n'as pas confiance en ta méthode ?

Tu dois d'abord être convaincue que tu fais la bonne chose, croire sincèrement que ton enfant peut mieux dormir et appliquer une méthode d'entraînement au dodo qui respecte tes valeurs, le plus souvent possible, sans en faire une obsession. Ça veut aussi dire que ça ne sert à rien *pantoute* de t'encabaner chez toi pendant quelques semaines pour régler le « problème ». Il n'y a pas de pilule miracle pour le sommeil et des régressions peuvent survenir à tout moment… Vas-y en week-end au chalet, vas-y prendre une marche en poussette… C'est beaucoup plus facile de faire un entraînement au dodo quand ton esprit est clair, quand tu as le choix de le faire ou pas, et quand ce n'est pas un *boot camp* trop rigide et essoufflant…

Donc, trouve une routine de dodo qui rejoint tes valeurs et qui répond aux besoins de ton enfant. Tu feras de l'heure du dodo un moment agréable plutôt qu'une bataille interminable. Le but n'est pas de formaliser l'endormissement, mais de trouver un équilibre afin de répéter cette routine, soir après soir, jusqu'à ce que ton enfant n'en ait plus besoin… Mon fils a 9 ans. On a encore une routine de dodo. Crées-en une le fun, ok ?

Vois ça comme un transfert de connaissances. Et non une punition.
Vois ça comme un processus d'amélioration constant. Et non un *one shot deal*.
Vois ça comme un avancement vers l'autonomie. Pas une corvée.

La prévention est toujours meilleure

Afin de pouvoir atteindre tes objectifs de sommeil, il est fortement conseillé de commencer l'entraînement bien avant d'être épuisée et / ou à bout de nerfs. Le stade de prévention restera le meilleur timing pour établir de saines habitudes de sommeil. Il n'est cependant jamais trop tard pour modifier les habitudes. C'est plus difficile, certes, mais dans la vie, rien n'est impossible parce que même dans le mot impossible, il y a le mot possible, comme dirait mon Jake.

Tous les enfants apprennent selon leur rythme. C'est exactement pour cette raison que l'entraînement au dodo est favorable en période de prévention plutôt qu'en état d'urgence. C'est possible aussi de le faire en état d'urgence, mais il est tellement plus facile d'enseigner une nouvelle aptitude à un enfant lorsqu'on réunit les conditions optimales : une maman pas trop épuisée qui a l'énergie pour s'adapter au rythme de son bébé.

Justement, si tu es épuisée, que ton quotidien est devenu une source de stress et que, pour toi, être parent te semble une lourde tâche, c'est probablement en raison de ton manque de sommeil. L'objectif de Bedaine Urbaine n'est pas d'automatiser ou de formaliser l'endormissement, mais plutôt d'offrir des solutions adaptées, faciles d'application et efficaces aux TopTop Familles qui en font la demande.

Et là, je sais que je m'embarque dans un sujet épineux, mais *t'sais*, parfois, ce n'est pas de Bedaine Urbaine dont tu as besoin, mais d'aide psychologique ou médicale. Être mère, c'est parfois *ben* compliqué. Je le répète, demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais d'intelligence. Les dépressions n'arrivent pas aux personnes faibles, mais aux personnes fortes, et qui agissent en personnes fortes… trop longtemps. Accepte et demande toute l'aide dont tu as besoin. Ça prend un village pour élever un enfant. Ce n'est pas seulement une *quote l'fun* sur Pinterest…

Ceci n'est pas une compétition

L'entraînement au dodo n'est jamais une course. Je suis bien contente pour ton amie Julie qui a fait le 5-10-15 avec son bébé plus jeune que le tien et qui a réussi en trois jours. Tant mieux pour Julie ! Mais n'oublie jamais que Julie, c'est Julie, ce n'est pas toi. Et que le *babe* de Julie, ce n'est pas ton *babe*. Rien ne sert de te comparer. Tout vient à point à qui sait attendre… et à qui se donne la peine de modifier ses habitudes, évidemment !

Il est important de ne pas prendre l'entraînement au dodo trop au sérieux. Autorise-toi des répits et reprends quand tu te sens d'attaque. Tranquillement, mais sûrement ! Pense à un athlète qui s'entraîne sur des muscles endoloris… Ce n'est vraiment pas optimal ! Alors c'est la même chose pour une *TopTop Mom* qui ne veut plus rien savoir des (maudites) siestes, mais qui insiste. Zéro chance de réussite !

Comme lors d'un entraînement physique, il est important de comprendre que les résultats ne viendront qu'avec la répétition, la discipline et la constance. Plus tu pratiques souvent, sur des périodes de temps que tu trouves raisonnables pour ton enfant et toi, meilleures sont tes chances de réussite à moyen et à long terme. La nature et la durée des interventions ne regardent que toi et ton enfant. L'important, c'est d'être positive et détendue. Ton attitude y est pour TOUT, mais ça, on te l'a déjà dit !

