

## Accompagner l'éveil psychomoteur de bébé

Temps de lecture : 6 minutes Publié le 25 juin 2019 - Mis à jour le 22 juillet 2019

Dès sa naissance, bébé voit ses parents, reconnaît leur voix et leur odeur. Ses capacités sensorielles lui permettent d'entrer en relation avec son environnement. Il grandit et prend du poids régulièrement. Il se développe aussi au plan psychomoteur pour, petit à petit, devenir de plus en plus autonome. Il y a des phases « habituelles » de ce développement psychomoteur. Mais chaque bébé développe ses capacités motrices et psychiques à sa manière, selon son caractère et à son propre rythme. Connaître ce développement permet de bien l'accompagner.

### Comment se développent les sens de bébé ?

- **La vision** : Notre bébé cherche le contact visuel, capte l'attention par le regard en se fixant sur les yeux de la personne qui le regarde. Il préfère interagir avec notre visage ou celui d'une autre personne plutôt qu'un objet. Cette interaction lui procure très rapidement la sécurité dont il a besoin. Cela même lorsque nous ne sommes pas avec lui. Au début, il faut se positionner bien face à lui. Puis sa vision se développe progressivement. Ses progrès sont perceptibles
- **L'ouïe** : Bébé entend très bien et réagit plus volontiers à des sons doux. Il tourne la tête vers la personne qui lui parle. Le son de notre voix s'adapte naturellement en fonction de son évolution. Selon la nature de la stimulation, bébé s'active ou se calme. Un nouveau-né a généralement plutôt besoin de calme.
- **L'odorat** : L'odorat est déjà bien développé dès la naissance. Bébé recherche d'ailleurs instinctivement le sein à l'odeur. Et ce dès qu'il est posé sur le ventre de sa maman à la naissance.
- **Le sens du toucher** : Il est particulièrement développé chez bébé. Le contact peau à peau est donc idéal. Il permet de rassurer bébé et de le réchauffer.
- **Le goût** : Bébé est familier avec les différents saveurs, qu'il a connues dans le ventre de sa mère. Ces saveurs passent dans le liquide amniotique. Elles passent aussi dans le lait maternel. Allaiter permet donc de continuer à éveiller bébé aux différents saveurs.

### Comment favoriser ce développement ?

**Interagir régulièrement** avec bébé va l'aider à construire une relation sécurisante. Cela l'aidera à explorer petit à petit son environnement inconnu sans crainte.

Cette interaction doit se faire régulièrement et à la juste dose : ni trop, ni trop peu.

C'est en laissant bébé faire tout seul que nous trouvons notre façon d'être avec lui et l'interaction idéale. Bébé peut ainsi développer progressivement son aptitude à découvrir son environnement par lui-même.

Se faire confiance et lui faire confiance est important pour trouver la bonne mesure. C'est une découverte mutuelle. Elle doit procurer beaucoup de plaisir à l'un comme à l'autre. Ne pas hésiter à

jouer avec bébé, observer comment il réagit, par ses sourires, ses babilllements, ses rires.

**Favoriser le contact peau à peau.** En plus de rassurer et réchauffer bébé, il aide l'interaction avec lui. Il peut être pratiqué avec nous en tant que parents mais aussi avec un frère ou une sœur en notre présence.

### **Quelles sont les grandes étapes du développement les premiers mois ?**

**A sa naissance**, bébé est plutôt tonique aux niveaux des membres, que ce soient les bras ou les jambes. Et il est plutôt « mou » au niveau du tronc. Sa musculature au niveau de la colonne vertébrale et de la nuque est insuffisante.

On peut remarquer que :

- Lorsque le médecin l'examine il le tire par les bras pour le mettre en position assise et sa tête retombe en arrière.
- Quand il est tenu par derrière toujours en position assise, sa tête retombe en avant.
- Si on le laisse sur le ventre alors qu'il est éveillé il se met naturellement en position fœtale.

**Dans le premier mois qui suit la naissance**, chaque bébé évolue différemment.

La tonicité musculaire évolue, bébé est de plus en plus tonique. Sa respiration est plus maîtrisée, ses capacités d'ingurgitation s'améliorent. Les mouvements des bras et des jambes restent encore assez peu coordonnés. On appelle cela les réflexes archaïques.

**Entre la 2e semaine et 2 mois**, bébé s'ouvre à son environnement. Il tourne la tête vers la personne qui l'appelle. Il commence à soulever sa tête puis les épaules quand il est sur le ventre.

Il arrive mieux à fixer un objet. Son regard commence à se diriger vers la lumière. Attention toutefois : trop de lumière peut l'exciter.

Il réagit aux bruits très sonores. De la musique ou une voix douce et chantante l'apaisent.

Il devient de plus en plus réceptif et il apprécie un certain confort: avoir la couche propre par exemple.

Les périodes de sommeil peuvent être importantes durant la journée. Et les pleurs ne sont pas rares au réveil. Ces périodes de sommeil entrecoupées de périodes de veille assez courtes participent au développement psychomoteur.



## **FOCUS bien-être**

Bébé passe beaucoup de temps là où il dort puisqu'il dort beaucoup. Pour qu'il s'y sente bien, on contrôle la température ambiante. Le corps de bébé n'est pas encore prêt à s'adapter de lui-même à des températures trop élevées ou trop basses. La pièce ne doit être ni trop froide, ni trop chaude. Il faut tenir compte de ses vêtements et ne pas hésiter à le découvrir un peu s'il fait chaud.

**À deux mois**, bébé commence à faire des vocalises. Il répond par des sons quand on le sollicite. Il sourit bien, fixe bien notre visage quand on le nourrit, nous regarde dans les yeux.

Les pleurs vont être pour lui une excellente façon de communiquer et exprimer ses besoins. Petit à petit, on comprend de mieux en mieux ce qu'ils veulent dire.

Ces pleurs peuvent souvent être apaisés par le contact physique ou le portage. Cela procure à bébé un sentiment de sécurité. On veille à maintenir la nuque et les lombaires. On n'hésite pas à lui parler, cela renforce notre interaction avec lui et le rassure.

**Entre 2 et 4 mois**, les réflexes archaïques vont disparaître progressivement pour laisser la place à des mouvements plus harmonieux. Les mains sont plus souvent ouvertes.

Sur le ventre, bébé porte sa tête le plus souvent sur le côté en la soulevant.

En position assise, le dos peut se redresser. Mais il est encore un peu mou et la tête ne tient droite qu'un court instant.

La vision se précise. Bébé peut suivre des yeux un objet, surtout s'il est volumineux et coloré.

Il est plus attiré à suivre une personne qu'un objet. Il est plus réceptif et sensible à l'entourage proche, et il va sourire en réponse à nos sollicitations.

Bébé commence à distinguer différents sons. Il peut localiser les bruits autour de lui. Il gazouille, fait des vocalises de plus en plus riches. C'est l'occasion d'installer une ambiance chaleureuse et joyeuse autour de lui. De jouer, chanter et interagir avec lui car il va être en recherche de stimulations.

Les premiers mois de vie constituent une période de développement intense au niveau cérébral en particulier pour la vision et l'audition. Dans les premières années de vie, plus d'un million de nouvelles connexions se font chaque seconde au niveau des cellules nerveuses. Cela permet à bébé de faire des progrès considérables. Il peut ainsi acquérir les capacités dont il a besoin pour évoluer dans son environnement.

Pendant cette période, il est important d'installer des routines ou rituels pour construire une ambiance favorisant la découverte et la sécurité. Lors des baigns, des repas, du coucher ou encore des jeux par exemple.

**À quatre mois**, bébé réagit quand on lui tend les bras. Il tourne la tête quand on l'appelle. Et il identifie de mieux en mieux les bruits, leur localisation en distinguant les différents sons et les voix.

Il est particulièrement attentif à la voix humaine.

Sur le ventre, il relève son torse et sa tête en prenant appui sur ses coudes. Il bouge les jambes en flexion et extension.

Sur le dos, le bassin est à plat, les pieds reposent à plat sur le lit ou vont chercher le genou opposé. Il peut facilement rouler sur le côté

Assis, il tient sa tête bien droite. Le maintien du dos et de la nuque est tonique et ferme. Il a toujours besoin d'être soutenu au niveau lombaire.

A partir de cet âge, bébé va adorer explorer son environnement, comme par le toucher ou la manipulation d'objet.

---

**Source URL:** <https://www.agir-pour-bebe.fr/accompagner-leveil-psychomoteur-de-bebe>

