

Soutien du développement
des enfants de la naissance à 3 ans

Cocooning développemental

Dr Marie-Agnès Jeune - Pédiatre
avec la collaboration et le soutien de l'équipe
et des familles du CAMSP de Boulogne



**Bébé est éveillé ?
Il a besoin de vous.**

Sommaire



Introduction	page 3
I. Je veille au confort postural de bébé	page 5
II. Je favorise les demandes de bébé grâce au cocooning	page 13
III. J'accompagne le développement de la communication et du jeu de bébé	page 15
IV. Témoignage d'une famille sur le soutien du développement	page 24

Les parents et les structures d'accueil ont un rôle majeur dans le développement des jeunes enfants.



La plasticité cérébrale et les capacités d'apprentissages sont très grandes les 3 premières années. Les études actuelles sur le cerveau montrent le rôle fondamental de l'environnement. Il peut avoir une influence positive mais aussi négative s'il n'est pas adapté. Le cocooning développemental est un chemin, un guide, parfois un simple rappel de traditions de nursing pour les parents de très jeunes enfants.

Pour se développer, bébé utilise d'abord ses sens, chacune des informations sensorielles qu'il reçoit s'imprime en lui et crée des synapses dans son cerveau. Pour être disponible et profiter au mieux de ce qu'il observe et ressent lorsqu'il est éveillé, la façon dont il va être installé et manipulé les premiers mois est fondamentale.

In utero, grâce à sa position repliée sur lui-même, bébé a connu une liberté de mouvement en flexion et une régulation sensorielle en douceur, grâce à la pression contenante du muscle de l'utérus. Il ne retrouve pas ces sensations quand il est posé à plat car la pesanteur entrave ses mouvements.

Avec le cocooning développemental, en installant bébé, lorsqu'il est éveillé, sur le coussin avec la nuque et le bassin légèrement en flexion, il ressent une continuité avec ce qu'il a connu avant la naissance, et est alors disponible à son environnement. Il peut aussi développer de façon harmonieuse sa motricité en mobilisant plus facilement son regard et ses membres.

Par le regard (grâce aux neurones miroirs) bébé observe chacun de vos gestes, chacune de vos attitudes, de vos mimiques, il écoute votre parole, la chanson des mots... Bien installé, il est plus disponible et peut mieux comprendre ce qui l'entoure. Il va pouvoir ainsi développer au mieux son langage et son imagination et aussi enrichir son mouvement et ses initiatives motrices.

Chacun peut faire du cocooning développemental, aucune formation préalable n'est requise. C'est en profitant des moments simples de la vie quotidienne : lever, repas, bain, change, habillage, coucher, etc. en prenant du temps avec bébé, en jouant de façon régulière et quotidienne, que vous allez l'aider à développer ses capacités motrices et relationnelles, son langage et son imagination. Cette présence s'accompagne aussi d'une limitation importante des écrans, même de façon passive (télévision, portable, tablette, jeux électroniques...)



Par ailleurs, si bébé est inconfortable ou douloureux, il va être moins vigilant, moins observateur, moins disponible à son environnement. Le médecin sera l'interlocuteur privilégié pour trouver la cause et le traitement approprié (coliques, reflux, douleurs dentaires, otites...)

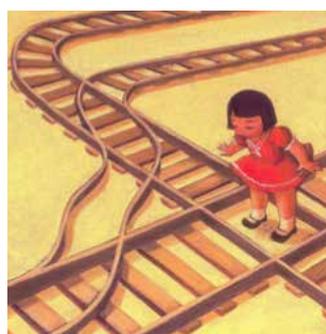
Le cocooning développemental tient compte de l'âge de l'enfant et de son niveau de développement. En le portant ou en l'installant de façon confortable, en vous positionnant à sa hauteur, en lui parlant face à face avec des mots simples, en chantant avec des gestes, en créant des moments de demandes (pour se lever, pour manger, pour avoir un jeu, des chatouilles...) vous l'aidez petit à petit à se construire. Vous allez aussi repérer précocement et soutenir les difficultés éventuelles de son développement psychomoteur, cognitif et relationnel et réduire d'éventuelles difficultés de comportement.

Cette approche s'intéresse aussi aux enfants à risque développemental ou dont l'évolution psychomotrice interpelle. Elle favorise le repérage précoce des particularités, permet de soutenir leur développement de façon adaptée et de mettre en place des soins précoces.

Soutenir le développement c'est :



Accompagner



Montrer le chemin



Repérer les particularités



Observer

I. JE VEILLE AU CONFORT POSTURAL DE BÉBÉ

Dès la naissance, et particulièrement lors des premiers mois, bébé est « vulnérable » dans son corps. On connaît le risque de plagiocéphalie, de torticolis... Son tonus et ses capacités motrices ne lui permettent pas de changer de position. Le cocooning va l'aider à être bien dans son corps et soutenir ses initiatives motrices et relationnelles.

1. Je porte bébé en cocooning



Je porte bébé avec des appuis, en position « enroulée », contenue. Il peut s'ajuster, se détendre, entrer en « synchronie » avec celui qui le porte. Il se détend, se calme et est alors disponible pour regarder, écouter... Les petites douleurs digestives s'apaisent.

2. J'installe bébé en cocooning



Je l'installe sur le coussin d'allaitement dès la naissance, lorsqu'il est éveillé. Les microbilles du coussin le soutiennent en proposant un appui confortable et contenant.

Je reste à côté de lui pour varier les positions et les rectifier si besoin, lui proposer des jeux, des hochets. Je vais ainsi entrer en interaction avec lui, en touchant ses mains, lui faisant suivre un objet du regard.



a. Je pose bébé à plat ventre sur le coussin



Je pose bébé à plat ventre sur le coussin. Il peut mieux soulever sa tête et utiliser son regard, mobiliser ses mains pour le jeu : manipuler, toucher... Le coussin permet aussi l'« enroulement du bassin » qui favorise l'appui sur les avant - bras, puis sur les mains, et prépare ses capacités de déplacement (retournement, puis rampé, puis 4 pattes...)

L'utilisation du coussin à l'éveil, en variant les positions, limite considérablement le risque de plagiocéphalie.



Tant que bébé ne se redresse pas en prenant appui sur les mains ou garde une tendance à « faire l'avion » ou à se crisper en arrière, il vaut mieux continuer d'utiliser le coussin et éviter de le poser à plat quand il est sur le ventre.



b. J'installe bébé sur le côté avec le coussin



Je l'allonge sur le côté en utilisant les appuis du coussin, en alternant le côté gauche et le côté droit, il aura ainsi une tête bien régulière. Il utilisera aussi alternativement la main droite et la main gauche...



c. J'installe bébé sur le dos avec le coussin



Je le pose sur le dos sur le coussin. Le confort lui permet de mieux me regarder, il va faire ses premiers sourires, ses premiers babils, jouer avec ses mains, les porter à la bouche...



À plat, lors de l'éveil, la pesanteur entraîne les bras de bébé loin de son regard et le fige dans des positions inconfortables.



d. Je l'assois avec des appuis



Bébé grandit, il tient sa tête et son tronc mais ne tient pas encore assis seul. Je peux commencer à l'assois. La station assise est très favorable et appréciée par bébé. Elle limite la plagiocéphalie, elle permet d'augmenter son champ visuel, elle favorise le développement de ses demandes et lui permet d'enrichir ses capacités de motricité fine. Je lui donne de bons appuis (tête, dos, fesses, pieds).

Vous n'avez pas besoin d'attendre qu'il sache se mettre assis seul pour lui faire découvrir cette position, il faut par contre l'installer avec les pieds au sol, un dossier et un maintien du tronc, vous pouvez aussi le mettre à califourchon.

Attention, lorsque ces appuis manquent, l'enfant n'est plus à l'écoute de son environnement et certains comportements, comme les agrippements tactiles (à un objet ou aux mains des personnes), visuels (à des reflets), ou auditifs peuvent apparaître. Bientôt bébé aura le tonus pour tenir seul assis et changer de position. Il s'installera tout seul !



J'évite de laisser longtemps bébé assis sans appuis, avec le dos rond.

3. Je fais découvrir le mouvement à bébé en le guidant en coo- ning

Chaque expérience motrice guidée va s'imprimer en lui et il pourra la retrouver facilement quand il aura la capacité de la faire seul : vous lui montrer le bon chemin moteur.



a. Je le retourne en enroulant son bassin, en profitant par exemple des moments de change



Pensez aussi à le prendre et à le poser en passant par le côté pour l'aider à dissocier le haut et le bas du corps et prenez-le en le soutenant sous les fesses.





b. J'accompagne son mouvement pour passer en position assise à partir du plat ventre ou du plat dos

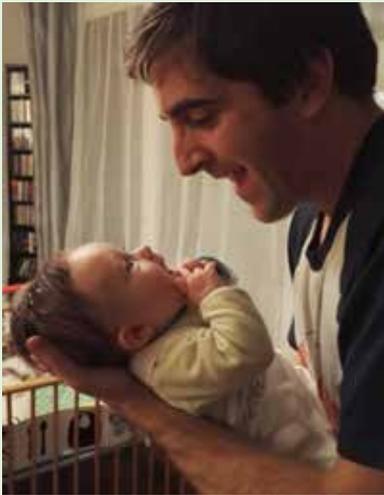


c. Je l'aide à se mettre debout sans se tracter avec les bras et en utilisant le « chevalier servant » (en prenant appui sur un pied)



4. Je m'installe face à bébé

A chaque âge, la bonne distance relationnelle évolue, d'abord assez près pour un très jeune enfant, puis un peu plus loin pour un plus grand.



Je me place face à bébé, à sa hauteur, pour qu'il voit clairement mon visage, mes yeux, je l'installe de façon confortable, adaptée à son âge et à son tonus, avec des appuis suffisants pour qu'il soit stable : sur un coussin, dans les bras, sur un siège...



Pendant le bain, je m'installe face à bébé et je joue avec lui en croisant son regard.

II. JE FAVORISE LES DEMANDES DE BÉBÉ GRÂCE AU COCOONING

J'observe et j'identifie ce que veut bébé et je lui fais des propositions, cela va augmenter l'attention qu'il me porte et lui apprendre à me faire des demandes.



Je profite des instants de la vie quotidienne pour communiquer, jouer avec lui en croisant son regard, en stimulant ses demandes.

Je profite des activités suivantes :

- repas ;
- lever, bain, change, habillage, coucher ;
- jeux avec des jouets ou des objets : manipulation et jeu de faire semblant, jeux sociaux ;
- activités de lecture...



J'observe ses jeux spontanés, ce qu'il recherche, ce qu'il manipule, ce qu'il réclame, les activités/jouets qui le font rire ou le stimulent. Cela va me donner des indices sur ce qu'il aime et va pouvoir me permettre de développer ses demandes.

Exemples de situations pour stimuler les demandes :

- Lui montrer un jeu sans lui donner en même temps, attendre qu'il manifeste son envie d'avoir le jouet.
- Commencer une chanson et vous interrompre.

- Lui faire des bulles et attendre qu'il en demande encore.
- Pendant le repas, entre chaque cuillerée, il peut vous manifester « encore », ou signifier qu'il n'en veut plus.
- Lui faire des chatouilles et arrêter pour qu'il en réclame d'autres...
- Le matin, au réveil, l'inciter à tendre les bras pour qu'on le prenne...

Parfois, les enfants ont tout à portée de main et n'ont alors pas d'occasions pour faire des demandes. Si possible, les jeux peuvent être placés hors de sa portée mais de façon à ce qu'il les voit et qu'il puisse les demander. On peut aussi les placer dans une boîte transparente fermée. Au fur et à mesure qu'il va grandir ses moyens pour vous faire savoir ce qu'il veut vont évoluer et s'enrichir, du regard et une certaine agitation, il apprendra à tendre la main, puis tendre le doigt, puis pointer en émettant un son, « ta » « da »... puis viendra la parole.



III. J'ACCOMPAGNE LE DÉVELOPPEMENT DE LA COMMUNICATION ET DU JEU DE BÉBÉ

J'apprends à bébé que les corps et les visages des autres personnes « parlent » et transmettent des émotions. Le rôle des frères et sœurs et des autres enfants est aussi très important.

1. Je limite les écrans et les jeux électroniques



La télévision, l'ordinateur, la tablette, les jouets et les objets électroniques fascinent les enfants au détriment de l'intérêt aux personnes qui les entourent. Il peut être alors difficile de capter leur attention, ils ne cherchent plus à faire de demandes et restent dans une sorte de « bulle sensorielle » hyper stimulante.

Il est conseillé de les utiliser seulement quand le langage est déjà installé et au maximum une heure par jour pour un enfant de 3 ans.

2. Je maintiens les jouets électroniques hors de portée et hors de vue de bébé sur des étagères et je limite le plus possible leur utilisation



3. J'imité les sons de bébé, ses gestes, ses expressions faciales, je lui apprends à imiter les miennes



4. Je parle à bébé. Je veille à bien articuler, à ne pas parler trop fort, ni trop vite, je limite la longueur de mes phrases

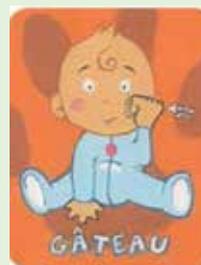
On utilise souvent sans le savoir le « mammanais ». On appelle aussi ce langage LAB (langage adressé au bébé), Motherese ou « parler nourrice ». Il s'agit de la façon de parler au bébé et non pas de parler en bébé.

Dans toutes les cultures, le discours des parents à leur enfant lors des soins corporels est « particulier ». Ce mode de langage est universel et persiste à travers les générations, il est indépendant de la classe sociale.

Il est composé d'expressions courtes, de mots isolés et de productions vocales non significatives (onomatopées, exclamations...), on y retrouve beaucoup d'interrogations. Les parents imitent les vocalises de leur enfant et créent un véritable jeu vocal partagé. Ils utilisent une voix douce, un peu chantante et parlent lentement. Le contenu de ce langage ne se réfère qu'à une réalité concrète et immédiate (désignation d'objets environnants et référence aux actions quotidiennes. C'est un peu la « chanson des échanges corporels ».

Ce langage évolue avec l'âge en tenant compte des modifications psycho - motrices de l'enfant et de ses progrès dans sa capacité à communiquer. Qualifié de « monologue à haute voix », il va s'estomper au fur et à mesure que l'enfant vous répondra verbalement.

Au cours de la première année, bébé répète des sons, des cris, soit par simple activité ludique hors de tout contexte interactionnel, soit dans des situations de communication avec son entourage. Ses expressions vocales sont abondantes et variées. Elles sont encore chargées de significations plus affectives et émotionnelles que linguistiques. C'est ensuite que viendra l'apprentissage du langage. Ce pré-langage a un rôle essentiel dans le développement de la communication.



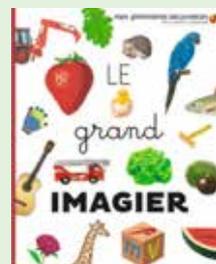
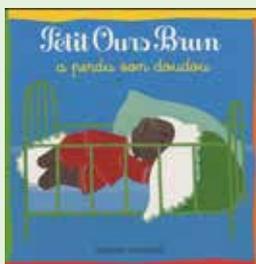
Je ponctue mes paroles de signes. Bébé s'en saisira vite et avant de parler, il pourra se faire comprendre grâce à des gestes simples : demander un gâteau, à boire...

5. Je chante des comptines, des chansons à gestes



Je fais des pauses et j'attends que bébé réagisse et cherche à communiquer pour en redemander.

6. Je lis des livres tous les jours dès le plus jeune âge et je pense à installer bébé de façon confortable



Je choisis des imagiers, des encyclopédies pour enrichir son lexique. Je lui apprends à pointer les images, à imiter les sons puis à les nommer. Je lui lis aussi de petites histoires simples adaptées à son niveau de compréhension, en parlant lentement et en le faisant participer. Je lis des livres variés : livres tactiles, livres en cartons, en papier... N'hésitez pas à relire souvent les mêmes livres.

7. Je joue souvent avec bébé



a. J'identifie la zone de « confort social » de bébé et je me joins à son jeu



Vous pouvez déterminer jusqu'à quelle limite l'enfant est à l'aise avec la proximité physique. S'il détourne le regard lorsque vous vous approchez trop près, essayez de reculer, si vous êtes trop loin, rapprochez-vous.



b. J'observe ce qui attire son attention, son initiative dans le jeu pour m'y intégrer



Vous allez ainsi enrichir son jeu symbolique et ses capacités d'imagination. Vous pouvez :

- lui décrire ses actions ;
- lui faire des commentaires admiratifs ;
- ajouter des effets sonores et théâtraux ;
- imiter son action ;
- lui proposer de l'aide...



c. Je privilégie un espace de jeu sans trop de distractions, je ne sors pas trop de jeux à la fois



d. Je joue aussi avec bébé de façon socio-sensorielle (avec ou sans objet)



Je peux :

- chatouiller ;
- faire tourner, danser ;
- chanter des comptines à gestes ;
- faire des jeux sociaux (ex. : coucou !)
- imiter des bruitages, des grimaces, des sons...
- faire des bulles de savon ;
- gonfler des ballons pour qu'ils se dégonflent dans ses mains...



e. Je lui apprend le tour de rôle

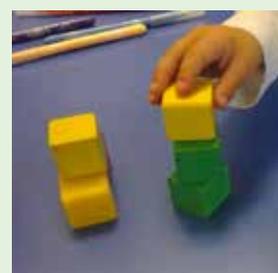


Cela permet à bébé de développer l'imitation, d'apprendre à attendre et à partager des émotions.



f. J'utilise progressivement des objets ou jouets qui comportent plusieurs pièces et qui lui permettent de réaliser plusieurs actions

- cubes, Kaplas



- encastrements



- figurines



- jeux de « cause à effet » (ex. : toboggan à boules)



Pensez à varier les jeux, à faire des pauses, à les conclure et à ranger...

L'important c'est de s'amuser ensemble.



- L'amusement augmente les temps passés à réaliser une activité ce qui favorise les apprentissages.
- Les « signaux » qui indiquent qu'il souhaite continuer une activité amusante sont les fondements de la communication.



IV. TÉMOIGNAGE D'UNE FAMILLE SUR LE SOUTIEN DU DÉVELOPPEMENT PAR LE COCOONING DÉVELOPPEMENTAL DE LEUR ENFANT VULNÉRABLE

10 MOIS : Début du pointage. R. pointe vers des objets qui l'intéressent, sans pour autant chercher à les montrer à un public quelconque.



Le grand « déclic » de l'attention conjointe : R. tape sur le radiateur. Je me positionne à sa hauteur et je l'imites. Il s'arrête un court moment surpris, puis il recommence. Je l'imites à nouveau et il s'arrête à chaque fois un peu plus longtemps pour m'observer. Je deviens visible, chaque jour un peu plus. Les autres membres de la famille aussi. Cela ouvre la porte à de nombreux apprentissages.

11 MOIS : R. commence à pointer à son tour vers des objets qu'on lui montre par pointage. Début d'un échange. Il commence à pointer vers les personnes familières. Il commence à demander de l'aide pour manipuler les objets. Dans un premier temps, on répond tout de suite à sa demande pour l'encourager à nous solliciter. Ensuite on ne l'aide pas tant qu'il ne nous regarde pas dans les yeux lors de sa demande. On se positionne devant lui pour lui apprendre. Le premier croisement de regards est presque accidentel, mais il comprend vite le principe de cause et effet. En peu de temps, il accompagne la plupart de ses sollicitations gestuelles par le regard.



11 MOIS ET DEMI : Après l'avoir imité dans le miroir, sa sœur montre à R. un nouveau geste. R. regarde attentivement et essaie ensuite d'imiter. Il a bien aimé la petite danse initiée par sa sœur. Il souhaite recommencer. Il prend l'initiative en lui prenant les mains pour recommencer les mouvements. Il échange de plus en plus avec sa sœur : il cherche son attention et se réjouit quand cette dernière lui est accordée.



12 MOIS : Lorsqu'il est particulièrement motivé, R. est capable de nous montrer un objet tout en cherchant notre attention par le regard.



13 MOIS : R. apprécie toujours autant les jeux d'imitation avec sa sœur, il participe de plus en plus. Fort de ces échanges, il apprend de nouveaux gestes (au revoir, « encore », bisous). Il sait répondre aux demandes verbales (réalise le geste demandé, donne, cherche ou apporte un objet...)





Remerciements :

Je remercie vivement toutes les familles qui m'ont confié des photos de leur enfant pour illustrer mon propos et tout particulièrement les parents de R pour leur témoignage.

Je remercie aussi l'équipe du CAMSP de Boulogne pour son soutien, particulièrement Aude Buil et Charles Bouis pour leurs conseils avisés, Agnès Girard pour la relecture et Camille Girard pour la mise en page de ce document.