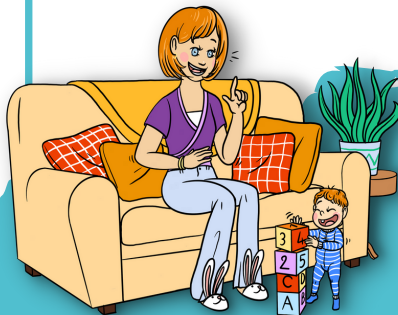




WORKBOOK

Deviens l'experte de
l'apaisement de ton
enfant



Deviens l'experte de l'apaisement de ton enfant

L'objectif aujourd'hui est de te donner les clés pour que tu puisses enfin comprendre les pleurs de ton bébé et les tempêtes émotionnelles de ton bambin mais aussi que tu puisses avoir des outils concrets pour gérer ces moments là !

Ce workbook va te permettre de suivre l'atelier avec les points les plus importants et de prendre des notes.

C'est parti !



Prends 2 minutes

- Les fins de journées sont longues et compliquées et tu termines exténuée
- Tu sens que ton enfant à besoin de plus d'activités
- Tu as tout tester mais tu ne vois aucun changement
- Tu veux être capable de l'apaiser

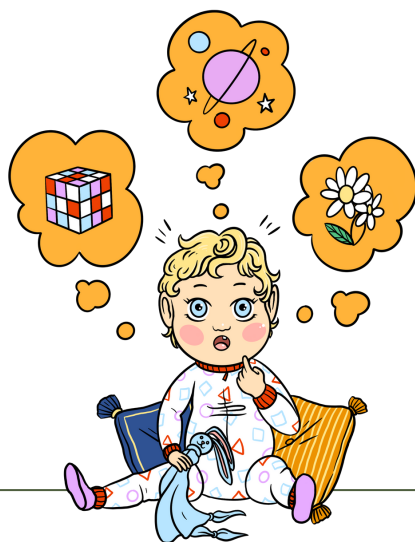
Un endroit pour t'exprimer !

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Où allons nous ?

Nous allons voir ensemble :

- Principes de bases de l'apaisement
- Les activités adaptées à l'âge de ton enfant
- Le terrible two et le cerveau d'un bambin
- Comment travailler ensemble
- Les 2 types de tempêtes émotionnelles



Le Terrible Two

*Une étape normale du développement d'un
bambin au cours de laquelle il peut
régulièrement osciller entre la dépendance à
l'égard des adultes et un désir
d'indépendance nouvellement naissant.*

Je reconnais les signes du Terrible Two chez mon bambin :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

La surstimulation

se produit lorsque les bébés sont submergés par plus d'expériences, de sensations, de bruits et d'activités qu'ils ne peuvent en supporter.

Je reconnais les signes de surstimulation chez mon bébé :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or green ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

La surstimulation

Les signes :

- Pleurs
- Se retirer
- Vouloir être porté/allaité plus souvent
- être très irritable/grincheux
- serrer les poings ou agiter les bras et les jambes
- endormissement long et réveils nocturnes
- se déplacer de manière frénétique ou saccadée
- paraître très fatigué
- s'engager dans des mesures d'auto-apaisement
- tempêtes émotionnelles à répétition
- avoir des comportements violents

Qu'est ce qui aide mon bébé ?

La rotation des jouets

10% des jouets à disposition toutes les 2 semaines (ou toutes les semaines)

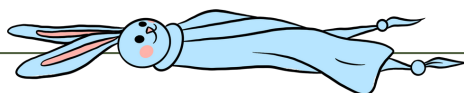
Trop de jouets à disposition = excitation = problème pour s'endormir

Les principaux bienfaits de la rotation :

Maintenir la curiosité et l'envie de Bébé,
Favoriser le développement de sa concentration,
Période sensible de l'ordre : comprendre son environnement et lui donner du sens

Ce que l'on va garder chaque semaine :

- une activité sensorielle
- 3 ou 4 activités dans les thèmes de prédilection du moment de bébé
- (exemple : l'encastrement)
- une activité nouvelle
- une activité ancienne (la préférée de bébé)
- 5 à 8 livres

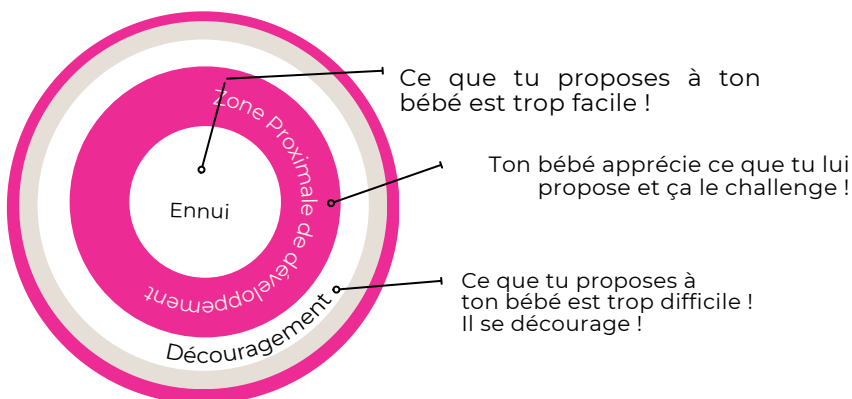


[illegible]

Observation et anticipation

*On en oublie la règle numéro 1 :
L'observation*

*Bébé évolue rapidement et ce que l'on proposait
hier, ne fait plus forcément de sens aujourd'hui.*



Et toi, bébé est dans la ZPD ?

Qu'est ce qui se passe pour bébé en ce moment ?

Comment se sent bébé avant chaque activité ?

Comment bébé se sent pendant l'activité ?

Combien de temps est-il resté sur l'activité

Comment se sent bébé après chaque activité ?

Gestion des émotions

L'apaisement en fonction de l'âge de ton bébé

	Surstimulation	Rotation des jouets	Observation et anticipation	Gestion des émotions
0 à 6	ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ	ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ	ⓘ ⓘ	
7 à 12	ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ	ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ	ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ	ⓘ
12 à 17	ⓘ ⓘ	ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ	ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ	ⓘ ⓘ
18 à 36	ⓘ ⓘ	ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ	ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ	ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ
+ de 3 ans	ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ	ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ	ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ	ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ

Mon enfant :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Terrible 2 & cerveau d'un bambin

Qu'est ce qui se passe
dans le corps de ton
enfant quand il s'énervé ?

CORTISOOOOOOL !

Et nous, devenons le miroir de bébé :

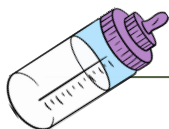
CORTISOOOOOOL et Adrénaline

RESULTAT ? **LE CORTISOL LOOP**



On entre
involontairement
dans un cercle vicieux

C'est notre travail de calmer bébé
et non le travail de bébé de se calmer pour nous



1. Garder son calme
2. Respirer
3. Se mettre à la hauteur de bébé (ou le prendre dans les bras pour les plus petits)
4. Garder le silence ou des phrases courtes et rassurantes
5. Parler une fois que bébé est apaisé

Ce qui me fait perdre mon calme :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ce qui m'apaise:

[illegible]

Les tempêtes émotionnelles

Le Cerveau de bambin

La partie inférieure de leur cerveau (le rez-de-chaussée) - responsable des émotions et de la prise de décision - est développée en premier.

La partie supérieure du cerveau (le 1er étage de la maison), responsable de la pensée supérieure et du contrôle des impulsions, prend beaucoup plus de temps à se construire.

A ton avis, d'ou venait la dernière tempête émotionnelle de bébé ? Du rez- de chaussé, du premier étage ?

J'analyse la dernière tempête :

Que s'est-il passé ?

Les tempêtes émotionnelles

Tempête du Rez-de-Chaussée

Il s'agit souvent de celles où on se dit "maisss il se passe quoi là ? Normalement tout se passe bien à ce moment là d'habitude !"

Un environnement et une situation trop difficile à gérer qui a provoqué une tempête émotionnelle !

Le cerveau du bas est très facilement affecté par les conditions extérieures.

Un petit détail devient le catalyseur qui déclenche la tempête émotionnelle

Souviens toi d'une de ces tempête :

Que s'est-il passé ? Quel a été le catalyseur ?

[illegible]

Les tempêtes émotionnelles

Tempête de
L'Etage

Bébé est à l'Etage, C'est cette partie du cerveau qu'il utilise pour se raisonner et être capable de penser calmement. cMais, Comme dans une maison, on construit cette partie en dernier.

Il est donc très facile pour un bambin de perdre le contrôle lorsqu'il ressent une émotion forte comme la frustration ou la colère = son cerveau n'est pas encore capable de gérer tout ça !

Malgré un environnement serein, c'est la crise avec une grosse frustration.

Souviens toi d'une de ces tempête :

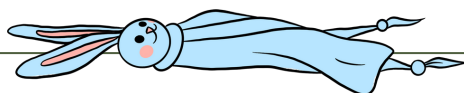
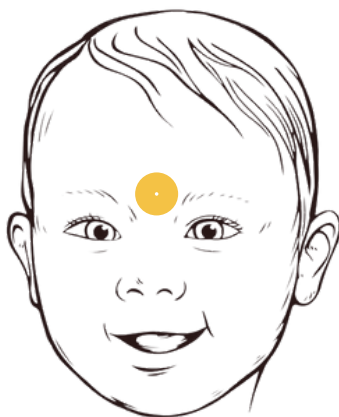
Que s'est-il passé ? Quel a été le catalyseur ?

[illegible]

La reflexologie

Ce point apaise au point qu'il a même un effet sur le cœur et peut apaiser les battements du cœur, il détend, abaisse la tension artérielle, régularise le rythme cardiaque et soulage même certaines douleurs du dos.

**Ce point doit être stimulé en faisant des petits cercles.
Stimuler le point pendant 10 secondes.**





*Tu peux devenir celle qui a un bébé
serein et apaisé et qui sait
exactement quoi lui proposer avec la
Cool Baby Academy*

*je veux que tu passes de la maman
dépassée et parfois perdue
à la maman sereine, apaisée et connectée
avec son bébé
AU QUOTIDIEN.*

*Pas seulement les jours où « tout va bien »,
je veux que tu te sentes comme ça
TOUS LES JOURS.*





Je ne suis pas une gourou des bébés et honnêtement je n'ai rien d'extraordinaire,

Je ne vais pas te vendre LA solution Magique qui marche en 5 minutes pour te connecter à ton bébé rapidement.

Par contre, j'ai une boîte à outils extrêmement bien fournie et que j'utilise au quotidien en crèche et qui à déjà fait ses preuves sur des centaines de bébés, toute une série de connaissances.

Et c'est ça que je veux mettre à ta disposition

- ✓ des audios sur le développement, le sommeil et des conseils en fonction de l'âge de bébé
- ✓ Plusieurs séances d'apaisement tous les mois (méditation hypnose)
- ✓ Un PDF d'activités qui correspondent à l'âge de bébé
- ✓ Des séances de groupe : avec des professionnels qui seront là pour répondre à tes questions
- ✓ Des bonus : *Le Live coaching mensuel, le Magazine et le live du mois, la bibliothèque pleine de ressources, le programme de fidélité et l'accès au forum, des challenges...*



Rejoins l'academy !

Lien dans l'atelier Live !



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.