

# Je me branche sur mon *instinct* de parent



## Je donne beaucoup d'affection à mon bébé

On ne peut pas gâter un bébé en lui donnant de l'affection! L'amour est un besoin fondamental, pas un privilège.

## Je sais qu'il est normal qu'un bébé pleure

Ce n'est pas parce que bébé pleure dans mes bras que ce que je fais ne fonctionne pas. Même s'il continue de pleurer, je sais que mon bébé a parfois simplement besoin de décharger son trop-plein d'émotions. Il a besoin de ma présence et de mon amour pour pleurer en confiance.

## Je ne m'attends pas à ce que mon bébé fasse MES nuits

Le sommeil du bébé est un processus évolutif, qui se construit au fil du développement et de la maturation du bébé. Je fais confiance au processus.

## Je me donne le temps de m'adapter au tempérament de mon enfant

L'idée est d'être conscient des signaux propres à MON bébé, de les observer et d'y répondre le plus souvent possible avec chaleur et sensibilité. J'apprends à communiquer avec mon enfant et à bâtir une solide relation avec lui.

## Je m'accorde quelques instants pour m'apaiser si nécessaire

De toute façon, mon émotivité ne fera qu'amplifier celle du bébé. Le laisser seul quelques minutes (en sécurité!) pour mieux revenir ne va pas le bousiller...

## Je suis indulgent envers moi-même

Mon rôle est d'être le plus sensible possible à ses besoins et d'y répondre du mieux que je le peux. Cela implique nécessairement de faire des essais et des erreurs.

Mal décoder les besoins d'un bébé de temps à autre, se sentir dépassé ou se tromper n'a rien de dramatique.

**C'est normal!**

