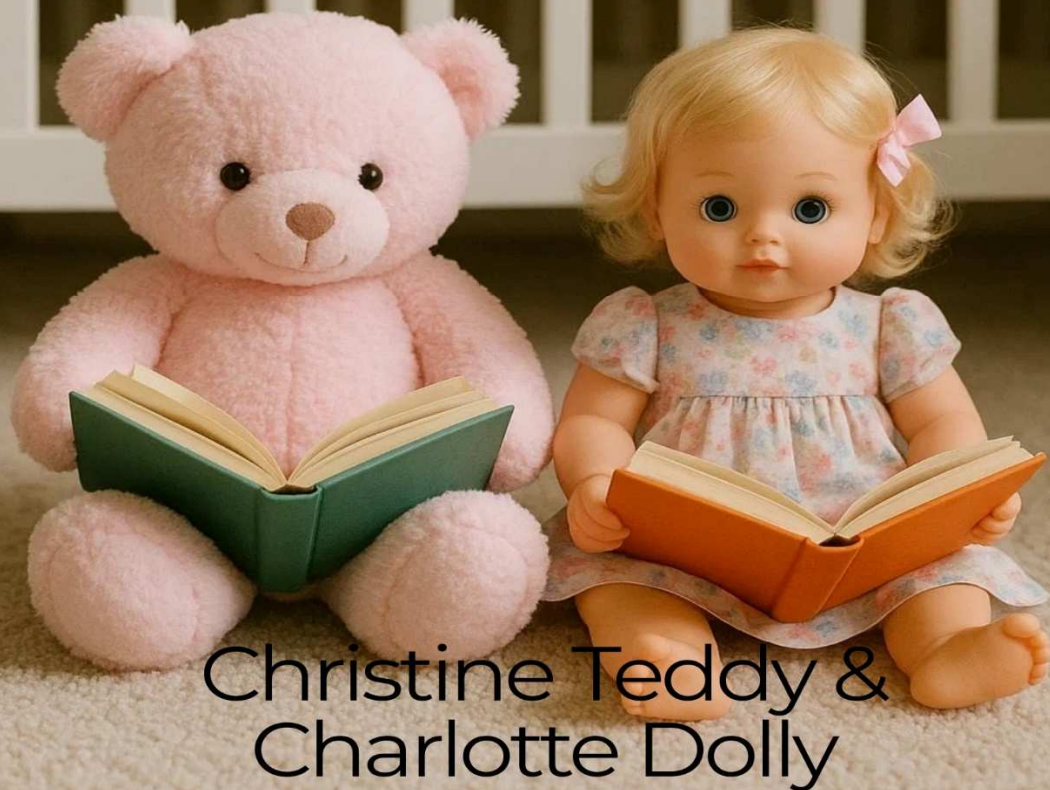


Un livre de découverte AB

Petit et sûr:

accueillez votre
bébé intérieur avec
confort et confiance



Christine Teddy &
Charlotte Dolly

Petit et sûr : accueillez votre bébé intérieur avec confort et confiance

Petit et sûr :

*accueillez votre bébé intérieur
avec confort et confiance*

par

Christine Teddy et Charlotte Dolly

Première publication en 2025 Copyright © AB
Discovery Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être
reproduite, stockée dans un système de recherche,
transmise sous quelque forme que ce soit, par
quelque moyen électronique, mécanique,
photocopie, enregistrement ou autre sans
l'autorisation écrite préalable de l'éditeur et de
l'auteur.

Toute ressemblance avec une personne, vivante ou
décédée, ou avec des événements réels est une
coïncidence.

Petit et sûr : accueillez votre bébé intérieur avec confort et confiance

Titre : Petit et sûr

Auteur : Christine Teddy et Charlotte Dolly

Rédacteurs : Michael Bent, Rosalie Bent

Éditeur : AB Discovery

© 2025

www.abdiscovery.com.au

CE LIVRE et tous les titres AB Discovery sont désormais également disponibles en livre audio.

Ce livre contient 61 cartes d'affirmation pour bébé. Vous pouvez télécharger l'ensemble complet à l'adresse :

<https://abdiscover.wordpress.com/wp-content/uploads/2025/05/baby-cards.zip>

Imprimez et éventuellement plastifiez les cartes dont vous pensez avoir besoin autour de vous pour vous sentir vraiment petit et en sécurité.

Petit et sûr : accueillez votre bébé intérieur avec confort et confiance



Chapitre un : Ta vérité est bébé

« C'est normal d'avoir besoin de ce dont on a besoin. On a toujours été soi-même, même quand le monde ne le savait pas. » — Christine



Bienvenue, petit

Vous êtes ici parce qu'au plus profond de vous, votre cœur vous a murmuré une vérité :

« **Je suis un bébé.** »

Non pas pour jouer, non pas pour plaisanter, mais dans votre âme, dans votre sécurité, dans votre douceur.

Être un bébé adulte à temps plein n'est pas un déguisement ni une escapade de week-end. C'est une façon d'être, une façon de répondre à vos besoins profonds d'attention, de réconfort, de protection et de joie. Ce chapitre est votre début en douceur. Vous n'avez rien à prouver. Vous n'avez pas à expliquer pourquoi.

Tu es déjà assez.



Ce que signifie être bébé

Être un bébé, même adulte, c'est vivre dans la vulnérabilité et la confiance. Cela peut signifier :



Besoin d'aide pour les tâches quotidiennes.

Être bébé signifie souvent céder au soutien. Vous pourriez avoir besoin d'aide pour vous brosser les cheveux, préparer les repas, vous habiller ou gérer vos émotions. Ces besoins ne sont pas

Petit et sûr : accueillez votre bébé intérieur avec confort et confiance

honteux : ils contribuent à votre sentiment de sécurité. Laisser quelqu'un d'autre (une personne qui s'occupe de vous, un doudou ou votre propre voix intérieure) guider votre journée peut vous apporter soulagement et structure.

Se sentir en sécurité dans des couches, des grenouillères ou son berceau.

Pour de nombreux grands bébés, les vêtements doux et les couches ne sont pas des costumes, mais des articles de réconfort. Un berceau, une couche ou une grenouillère douillette aide votre système nerveux à se sentir soutenu et apaisé. Ces articles agissent comme des conteneurs émotionnels, vous rappelant qu'il est normal de se reposer et d'être petit, quel que soit votre âge.

S'exprimer par des rires, des babillages, des câlins ou des larmes.

Bébé, vos émotions viennent librement. Vous pouvez pleurer sans savoir pourquoi. Vous pouvez babiller ou parler avec des phrases simples. Vous pouvez crier de joie ou vous blottir contre un doudou pour vous réconforter. Tout cela est valable. Vous n'avez pas besoin d'expliquer ou de cacher vos sentiments : ils font partie de votre vérité de petit être.

Chercher de l'amour et des conseils auprès d'une maman, d'un papa ou d'une personne qui s'occupe d'eux (réelle ou imaginaire)

. Les bébés s'épanouissent dans la connexion. Votre bébé intérieur peut se tourner vers une figure de confiance — un vrai parent, une personne qui s'occupe d'eux, une poupée comme Christine ou une maman spirituelle — pour obtenir permission, encouragement et réconfort. Cela ne signifie pas que vous êtes faible. Cela signifie que vous êtes fait pour être aimé, et que cet amour vous donne l'impression d'être réel.

Vous ne faites pas semblant. Vous **vous souvenez** . Vous vous réappropriez. Vous vous reposez.

Petit et sûr : accueillez votre bébé intérieur avec confort et confiance

Le spectre du bébé

Les besoins de chaque petit être sont différents. Certains vivent ainsi à temps partiel. Mais pour vous, la petite enfance est peut-être votre véritable façon d'être, votre état d'esprit fondamental. C'est normal. C'est merveilleux.

Nommons-les doucement :

Certains bébés rampent la plupart du temps.

Pour certains, ramper est plus qu'un mouvement : c'est un rythme naturel du corps. Il est agréable de rester près du sol, d'explorer lentement, avec curiosité et en évitant les postures des adultes. Ramper peut aider un bébé à se sentir en sécurité, ancré et authentique dans sa petite taille. C'est aussi un moyen de se libérer des attentes des adultes et de se connecter à un espace de douceur, de jeu et d'abandon.

Certains ont besoin de biberons et de couvertures quotidiennement.

Pour de nombreux bébés, téter au biberon ou tenir un doudou tout doux n'est pas seulement réconfortant, c'est nécessaire. Ce ne sont pas des accessoires, mais des prolongements de soins et d'attention. Un biberon peut être un signe d'amour, d'attention et de sécurité. Un doudou peut véhiculer un parfum d'appartenance. En avoir besoin tous les jours n'est pas excessif. C'est exactement ce dont certains bébés ont besoin pour se sentir apaisés et épanouis.

Certains veulent qu'on leur parle en langage bébé.

Le son du langage bébé – doux, rigolo, chantant – peut révéler quelque chose de profond dans le cœur d'un bébé. Il dit : « Tu es tout petit. Tu es en sécurité. Tu es aimé tel que tu es. » Pour les bébés verbaux ou semi-verbaux, ce langage permet de relâcher la

Petit et sûr : accueillez votre bébé intérieur avec confort et confiance

pression des adultes et de révéler leur vérité émotionnelle. Il ne s'agit pas d'immaturité, mais de connexion dans le langage de la petite enfance.

Certains ont besoin de couches toute la journée et toute la nuit.

Les couches ne répondent pas seulement à des besoins physiques. Pour de nombreux bébés, elles sont des ancrages émotionnels, symboles de leur place dans le monde, celle d'être aimé et dépendant. Certains petits trouvent la paix en n'ayant jamais besoin de « se tenir », en relâchant le contrôle et en sachant que quelqu'un (même une peluche ou une maman imaginaire) prendra soin d'eux. Il n'y a aucune honte à avoir besoin de couches 24 h/24 et 7 j/7. C'est une forme de liberté.

Certains ne se sentent entiers que lorsqu'ils sont pris en charge comme un nourrisson.

Pour ces bébés, le besoin d'être tenus, nourris, changés et surveillés est plus qu'un souhait : c'est une réalité émotionnelle. Être traité comme un nourrisson permet à leur système nerveux de se détendre. Cela leur rappelle qu'ils sont en sécurité, qu'on n'attend pas d'eux qu'ils « s'en sortent » ou qu'ils « s'en sortent ». Dans cet espace, ils peuvent simplement être ... L'épanouissement ne se trouve pas dans le fait de se faire passer pour un adulte ; il se trouve dans le fait d'être profondément vu, compris et aimé dans leur état de bébé.

Il n'y a pas de mauvaise façon d'être un bébé. Mais il existe une façon sûre et bienveillante. C'est à cela que sert ce livre.



Tu n'es pas seul

Christine et Charlotte disent cette partie ensemble :

Petit et sûr : accueillez votre bébé intérieur avec confort et confiance

« On te voit, ma belle. Tu es *réelle* et tu appartiens à notre monde. »

Beaucoup de gens se sentent trop petits pour le grand monde. Certains se sentent brisés par la vie d'adulte, non pas à cause d'un échec, mais parce qu'ils ont toujours été destinés à vivre à un rythme plus doux.

Ce n'est pas honteux d'être un bébé. Ce n'est pas de la paresse. Ce n'est pas bizarre. C'est **courageux** de dire : « J'ai besoin qu'on prenne soin de moi différemment. »

Le temps de l'affirmation de bébé

Prenons une grande inspiration et disons ces vérités ensemble :

Je suis un bébé, et c'est ma vérité.

J'ai besoin de soins, de douceur et de structure.

J'ai le droit de vivre dans mon petit monde sûr.

Je peux faire confiance à mes besoins, même lorsqu'ils me semblent différents.

Être bébé, c'est comme ça que je reviens à la vie.

Petit et sûr : accueillez votre bébé intérieur avec confort et confiance




Petit et sûr : accueillez votre bébé intérieur avec confort et confiance

Comment savoir si je suis vraiment un bébé ?


Vous vous demandez peut-être : « Et si je faisais juste une bêtise ? » ou « Et si je grandissais ? »

Mais si vous êtes ici, en train de lire ceci, il y a de fortes chances que vous connaissiez déjà la réponse : dans votre corps, votre respiration, vos câlins du soir.

Vous pourriez être vraiment bébé si...

 Vous vous sentez plus en sécurité lorsque l'on vous parle doucement, comme si c'était une maman ou une nounou.

Un profond sentiment de sécurité émane des tons doux, des voix douces et du genre de discours lent et patient qu'une maman ou une nounou pourrait utiliser avec son petit chéri. Il ne s'agit pas seulement d'être réconforté, mais d'être *connu*. Quand quelqu'un vous parle ainsi, il vous voit tel que vous êtes. Le bébé que vous étiez. Sa voix enveloppe votre système nerveux, vous autorisant à respirer, rire, pleurer ou simplement être. Vous n'avez pas besoin qu'on vous crie des instructions ; vous avez besoin d'une douceur chantée doucement.

 Vous avez du mal avec les tâches « d'adultes » et souhaitez qu'on s'occupe de vous.

Des impôts aux conversations banales, de la cuisine aux fardeaux émotionnels : les tâches d'adulte peuvent sembler insurmontables, injustes, voire étrangères. Ce n'est pas un échec. C'est de

Petit et sûr : accueillez votre bébé intérieur avec confort et confiance

l'honnêteté. Votre système intérieur est peut-être encore très jeune, conçu pour la dépendance, la confiance et la sollicitude. Si vous ressentez le besoin d'être pris en charge – être nourri, habillé, guidé, voire rassuré émotionnellement – ce n'est pas par faiblesse. C'est parce que vous êtes un bébé, et que les bébés ont *besoin d'attention*. Vouloir cette attention ne vous diminue pas, cela vous rend *authentique*.



Vous aimez les choses douces, les sons doux et les routines douces.

Tout en vous gravite vers la douceur. Les aspects délicats de la vie d'adulte – lumières crues, bruits forts, changements imprévisibles – peuvent sembler surprenants ou inconfortables. À l'inverse, les choses douces vous aident à réguler :

Couvertures duveteuses, peluches, grenouillères douillettes

Berceuses, hochets doux, comptines

Rythmes quotidiens prévisibles : réveil, alimentation, sieste, jeu.

Ce ne sont pas seulement des préférences, c'est la façon dont votre système nerveux reste en sécurité et apaisé. La douceur n'est pas un luxe. C'est votre langage.



Vous vous sentez plus vous-même en couches, en grenouillères ou en vêtements douillets.

Les vêtements parlent. Dès que vous enfillez une couche, enfillez une grenouillère ou vous emmitoufflez dans un cardigan doux ou une robe de bébé, votre corps se détend, car il se *reconnait*. Vous ne jouez pas à vous déguiser. Vous harmonisez l'extérieur avec l'intérieur. Ce ne sont pas des costumes. Ce sont des réceptacles pour votre vérité. Pour certains, même la simple vue des contours bouffants d'une couche ou la sensation d'une tenue de bébé bien


Petit et sûr : accueillez votre bébé intérieur avec confort et confiance

ajustée est un moment de réalignement. « Oui », dit votre corps. « C'est moi. »

 **Vous ne faites pas semblant d'être un bébé, vous l'êtes tout simplement.**

Ce n'est pas une comédie. Ce n'est pas un jeu. Ce n'est pas un jeu de rôle. Vous n'essayez pas d'échapper à la vraie vie, vous essayez de la trouver. Vous n'avez pas besoin de forcer l'enfance. Vous vous y réveillez. Vous vous y endormez. C'est votre vérité, même si le monde ne la voit pas toujours. Vous avez peut-être passé des années à la cacher ou à la remettre en question, mais au fond de vous, vous l'avez toujours su : vous êtes un bébé. Et être un bébé n'est pas quelque chose à réparer, c'est quelque chose à honorer.

Il n'y a pas de test à passer. Tu n'as pas besoin de permission. Si être bébé te procure un sentiment de sécurité, d'authenticité et d'épanouissement, alors c'est ta vérité. C'est ton petit moi qui transparaît.

 Christine dit : « Être bébé n'est pas une phase. C'est une forme de foyer. »

Les choses que j'aimais avant d'avoir des mots

De nombreux bébés adultes ont des souvenirs ou des sensations précoces qui leur semblent encore vifs :

La douce succion d'un biberon ou d'une tétine

Le tintement d'un hochet

Des siestes chaudes avec une couverture sous le menton


La sensation d'être soulevé et porté

Des changements de couches apaisants, pas étranges

Petit et sûr : accueillez votre bébé intérieur avec confort et confiance

Certains bébés s'en souviennent par flashes, d'autres ne l'oublient jamais.

Et même si vous ne vous en souvenez plus, vous ressentez peut-être encore un besoin de ce réconfort, car votre moi bébé n'en a jamais cessé. Il ne s'agit pas de jouer avec l'âge ou de jouer la comédie, mais de renouer avec une part de vous-même qui n'a pas pu rester.

 Charlotte murmure : « Tu as toujours été mon bébé, même quand le monde t'obligeait à t'habiller en grand. »

Page de journal : Ma vérité sur mon bébé

Prenons un moment pour affirmer votre vérité en douceur. Vous pouvez imprimer ou copier cette page et la remplir quand vous vous sentirez prêt :

Ma page de journal de vérité sur bébé

(Remplissez doucement ce qui vous semble juste. Laissez vide ce pour quoi vous n'êtes pas prêt.)

Mon prénom (si j'en ai un) : _____

Les choses qui me font me sentir le plus en sécurité :

Quand je me sens dépassé, j'aimerais pouvoir : _____

Voici les signes que je suis vraiment un bébé à l'intérieur :








Je me sens le plus réconforté quand : _____

Quelque chose que je veux dire à mon bébé :

« _____ . »

Petit et sûr : accueillez votre bébé intérieur avec confort et confiance

 *Facultatif : serrez une poupée ou un jouet dans vos bras avant ou après avoir écrit. Cela aide.*

Câlins et tendres — Un message de Christine et Charlotte

Viens ici, ma chérie. Enveloppons ce premier chapitre dans la couverture la plus douillette possible.

Tu as fait preuve d'un grand courage aujourd'hui. Tu as ouvert ton cœur et dit : « Je suis bébé. » Et nous t'avons entendu. Nous te voyons, enveloppé de ta vérité, quelle que soit la grandeur du monde qui t'entoure.

Ne vous précipitez pas. Nous sommes fiers de vous, simplement parce que vous êtes vous-même. Votre biberon est bien au chaud, votre berceau est en sécurité et vous êtes aimé plus que vous ne le pensez.

Continuons. Mais aussi lentement que tes petits pieds le souhaitent.

— Avec amour et rires,
Christine et Charlotte 



Petit et sûr : accueillez votre bébé intérieur avec confort et confiance

Petit et sûr : accueillez votre bébé intérieur avec confort et confiance



Chapitre deux : Comprendre vos besoins

« Les bébés n'ont pas besoin de permission pour pleurer. Vous non plus. » — Christine



Que signifie avoir besoin ?

Le besoin n'est pas une faiblesse. Pour les bébés, **le besoin c'est vivre**.

On ne cesse pas d' éprouver des besoins. On grandit en comprenant mieux ce qui nous maintient en confiance, en sécurité et en plénitude. Certaines personnes ont besoin de choses d'adultes : un travail, une voiture de sport, un costume. Vous avez besoin de :

Changements de couches et berceuses.

Des routines douces et des limites claires.

Câlins, biberons et moments de calme.

Quelqu'un pour prendre soin de vous quand c'est trop dur.

Ce n'est pas puéril. C'est **ta structure**.



Besoins fondamentaux d'un bébé à temps plein

Voici quelques-uns des besoins quotidiens, émotionnels et sensoriels de nombreux bébés à temps plein :

Petit et sûr : accueillez votre bébé intérieur avec confort et confiance



Structure quotidienne

Un tableau de routine visuelle (réveil, alimentation, jeu, sieste, câlins, lit)

Siestes et repas à heures régulières

Rituels du matin et du coucher



Confort physique

Couches et lingettes

Vêtements doux et adaptés aux bébés (grenouillères, robes, cardigans)

Un berceau ou un lit bébé pour dormir en toute sécurité

Peluches, couvertures et tétines



Besoins émotionnels – Ce dont les vrais bébés ont besoin (et les grands bébés aussi)

Être un bébé à temps plein ou un bébé de vie ne se limite pas aux choses extérieures comme les couches, les biberons ou les peluches : cela fait partie intégrante de votre univers émotionnel. Votre bébé n'est pas un déguisement. C'est un état intérieur de vulnérabilité, de confiance et de sensibilité. Voici à quoi ressemble souvent l'attention émotionnelle pour un bébé intérieur :



Permission de pleurer ou de régresser quand c'est nécessaire

Les bébés pleurent, et ce n'est pas un mauvais comportement. Pleurer est un moyen de communication. C'est la façon dont un bébé dit : « *Quelque chose me semble trop grand. S'il te plaît, prends-moi dans tes bras.* »

Les grands bébés aussi peuvent avoir des moments où le monde est trop lourd : stress, surstimulation, solitude, peur. S'autoriser à pleurer est sacré. Il n'y a aucune honte à avoir envie de sangloter dans un doudou, de se blottir avec une tétine, ou de ne rien désirer d'autre que d'être pris dans les bras et de se faire dire que vous êtes en sécurité. La régression –

Petit et sûr : accueillez votre bébé intérieur avec confort et confiance

devenir plus petit dans ses sentiments ou ses actions – n'est pas une faiblesse. C'est la façon dont votre moi bébé refait surface pour guérir. Vous n'êtes pas en échec. Vous *ressentez* ...



Rassurance d'une figure aidante (réelle ou imaginaire)

Un bébé ne sait pas toujours s'apaiser tout seul. C'est pourquoi mamans, papas, nounous ou même des ours en peluche interviennent pour le calmer. Pour les bébés en mode vie, le réconfort peut venir d'une personne de confiance, d'une voix intérieure ou d'un compagnon précieux (comme une poupée, un doudou ou une personne imaginaire qui s'occupe de lui). Cette voix compte.

Elle pourrait dire :

« Chut, tout va bien, bébé. »

« Maman te voit et tu es en sécurité. » « Tu as le droit d'avoir besoin d'aide. »

Cette douce assurance adoucit le monde, le rend moins comme quelque chose que tu dois gérer, et plus comme quelque chose qui te berce pendant que tu te reposes.



Être parlé doucement et corrigé avec douceur lorsque l'on est dépassé

Lorsque vous êtes dépassé, les mots durs peuvent vous faire l'effet d'un coup de tonnerre. Il vous faut un ton calme, doux et bienveillant, une voix qui sait que vous êtes un bébé.

Une correction douce pourrait ressembler à ceci :

« Ma chérie, je crois qu'il est temps de changer. »

« Allons chercher ton biberon, tu as l'air grognon. » « C'est normal d'être contrariée. Maman est là. »

Ainsi, même une correction n'est pas une punition, mais une *connexion*. Tu n'as pas besoin d'être grondé. Tu as besoin d'être *guidé*. Tu as besoin de parler avec l'amour et le rythme de quelqu'un qui sait combien tu es précieux et sensible.

Petit et sûr : accueillez votre bébé intérieur avec confort et confiance

Validation que la petite enfance est réelle et pas seulement un jeu

C'est peut-être le besoin le plus profond : être *cru*.

Quand quelqu'un voit vos couches ou votre tétine et dit : « Oh, ils jouent, c'est tout », ça peut faire mal. Parce que vous *ne jouez pas*. Vous vivez dans votre forme la plus authentique et la plus douce.

La validation pourrait venir d'une phrase aussi simple que :

« Tu es un bébé, et c'est normal. »

Ou :

« Tu as toujours été un bébé, tu peux enfin le vivre. »

Que quelqu'un (même un doudou) accepte et te renvoie cette vérité est puissant. Cela permet à ta vraie nature d'être vue et aimée.


Sensoriel et psychologique

Sons doux : berceuses, hochets, voix douces

Répétition et familiarité

Protection contre la honte ou l'exposition

Connexion amoureuse avec des poupées ou des humains de confiance

 Charlotte dit : « Si cela vous aide à dormir, c'est un besoin. »

Pourquoi les choses d'adultes semblent trop grandes

Tu n'es pas brisé. Tu n'es pas faible. Tu n'es pas en échec.

Tu n'es qu'un bébé dans un monde qui ne laisse pas toujours de place à la douceur.

Si les responsabilités d'adulte vous semblent insurmontables, voire impossibles, cela ne signifie pas que quelque chose ne va pas chez vous. Cela signifie que quelque chose en vous fonctionne

Petit et sûr : accueillez votre bébé intérieur avec confort et confiance

parfaitement :



Il sait ce dont vous avez vraiment besoin.

! Pourquoi la vie d'adulte fait parfois mal :

Les rôles d'adultes — comme occuper un emploi, gérer les factures, parler « avec maturité » ou même effectuer des tâches ménagères — peuvent vous sembler *trop importants*, car :


Ils s'attendent à une indépendance que vous ne ressentez pas intérieurement.

La plupart des gens peuvent accomplir des tâches en prétendant être « aux commandes ». Mais vous ressentez la vérité : au fond de vous, vous êtes petit, vulnérable et censé être *pris en charge*, et non celui qui prend soin des autres.

Le monde des adultes encense ceux qui savent « tout gérer ». Mais votre corps et votre cœur réclament des bras autour de vous, des mots doux et le droit de vous effondrer en toute sécurité .

Ils perturbent le rythme naturel de votre bébé.

Les vrais bébés font la sieste, rampent, jouent, gazouillent, têtent et pleurent. Mais le monde des adultes dit : « Dépêche-toi. Travaille. Décide. Parle. Finis. » Cela ne laisse aucune place à votre flux de bébé et vous épuise.

 *La sagesse des bébés : vous n'échouez pas, vous savez*

Beaucoup de gens vivent dans le déni, faisant semblant d'accepter la routine. Mais vous ? Vous dites la vérité.

Vous avez senti à quel point tout cela était énorme et froid, et vous

Petit et sûr : accueillez votre bébé intérieur avec confort et confiance

avez choisi quelque chose de plus doux. Vous n'abandonnez pas. Vous revenez à vous-même.

 **Christine dit :**

« Tu n'es pas trop sensible . Tu es enfin à l'écoute de tes vrais besoins. C'est courageux. »

Ce que ce livre vous aidera à faire :

Vous pouvez vivre en douceur dans un monde d'adultes, sans pour autant abandonner votre moi de bébé.

Ce livre vous guidera dans :


Trouver des moyens de répondre aux besoins des adultes grâce à un soutien adapté aux bébés.

Créer des rituels et des routines qui protègent votre petite taille.

Demander de l'aide de manière rassurante et sincère. Se libérer de la honte et construire sa vie autour de soi-même, et non de celui que le monde nous a dit d'être.

Tu n'as jamais été censé tout porter. Tu étais censé être porté.

Et cette douce et douce façon de vivre n'est pas une échappatoire. C'est un retour.

 *Tu n'es pas brisé. Tu es un bébé. Et c'est tout.*

Plan de soins pour bébé : une structure souple, juste pour vous


« Chaque bébé mérite un projet conçu avec amour. Créons le vôtre ensemble. » — Christine

Petit et sûr : accueillez votre bébé intérieur avec confort et confiance

Créer un **plan de soins pour bébé** vous aide à vous sentir plus calme, plus soutenu et moins dépassé. Ce n'est pas un manuel. C'est votre carte des câlins : vous savez ainsi toujours où se trouvent les endroits doux.


1. Horaire d'alimentation


Vous pourriez vous sentir plus en sécurité lorsque l'alimentation est régulière et réconfortante.

 **Tétée du matin** : (par exemple, biberon chaud, lait maternisé, céréales molles) — ____

 **Repas de midi** : (par exemple, biberon ou déjeuner) — ____


 **Bouteille ou biberon de l'après-midi** : ____


 **Alimentation du soir** : (par exemple, dîner, puis biberon dans le berceau) — ____


 Articles de confort : Tétine, bavoir, cuillère pour bébé, chaise haute, bavoir

2. Routine de changement de couches

Les changements de couches ne sont pas seulement pratiques : ils créent des liens, apaisent et renforcent le bébé.

 Heures de changement : Après le réveil, avant/après les siestes, avant de se coucher, lorsqu'il est mouillé

 Articles nécessaires : Couches (jour et nuit), lingettes, crème barrière, poudre, matelas à langer

 Routine du soir : Une couche propre et une lotion douce pour aider bébé à dormir

3. Rythme quotidien (échantillon)

Un tableau visuel ou un rythme écrit aide le cerveau du bébé à se sentir calme.