



Nursery:  
this new chapter

by Louise la Puericultrice

---

# Ca y est, c'est aujourd'hui ❤️

---

Vous vous répétez que ça va aller. Que cette rentrée à la crèche bébé, va adorer, il va y être bien. Et que vous, le retour à vos activités ça va être chouette et vous faire un bien fou!

Pourtant, qu'elle est amère cette impression que vous n'avez pas assez profité, de ces moments avec votre bébé.

Vous saviez que ça allait arriver et pourtant vous ne vous attendiez pas à ce que ça réveille autant d'émotions.

Vous êtes si reconnaissant de cette chance que vous avez eu!

Et pourtant comme parfois ça a été compliqué et que vous en avez eu marre. Vous vous rappelez même d'avoir rêvé de ce jour où vous seriez enfin libéré. Et maintenant qu'il est là, vous réalisez à quel point ces moments, vous allez les manquer.

Est ce que vous auriez du en profitez plus tant que vous le pouviez ? Non vous le savez, vous avez profitez de tout ce que votre corps et votre bébé vous a permis. Et vous avez simplement vécu. Vous avez fait exactement ce qu'il fallait faire pendant cette période, elle est simplement difficile à quitter.

Oui... ça fait beaucoup. Et pourtant je voudrais que vous vous laissiez emporter pour toute cette ambivalence : culpabilité et envie, tristesse et soulagement --- le tout sans jugement, juste, c'est ce que vous ressentez. Let it be

Avec ce mini-guide, j'espère pouvoir vous aider à épouser pleinement cette transition : recueillir chaque moment de ce que vous avez vécu avec douceur et empathie. Et accueillir profondément tout ce qui vous attend: les challenges, les nouveautés et surtout les grands bonheurs.

# Aperçu, de ce nouveau chapitre

Extraits des guides personnalisés des membership du sommeil, mais qui sont exactement ce dont vous avez besoin pour cette transition.

## RETROUVAILLES

Effectivement, avec le stade de la crèche arrive le temps d'apprentissage de la séparation. Mais la séparation n'existe pas sans les retrouvailles ! Et c'est en ça que la séparation elle même aura du bon: dans la fraîcheur qu'elle apporte, dans le lien qu'elle renforce, dans la personnalité qu'elle forge...

...Alors, pour préparer le terrain de cette merveilleuse nouvelle dimension dans votre relation avec bébé, il est temps de vous amuser! Prendre du plaisir à vous construire des moments rien qu'à vous, et - qui - vous-plaise. Je ne parle pas de ces moments que la vie vous impose (oui tétée à 3h du matin, je fais référence à toi), mais plutôt de ces petits rituels, précieux, qui vous ressemble, qui seront la signature de ce lien entre vous.

## RITUELS PRECIEUX

## ATTACHEMENT

L'attachement c'est cette façon de se sentir en lien et en sécurité quelque soit la distance entre vous. Si durant la première année de vie les bras (le contact physique) est, de manière quasi exclusive, le moyen qu'a votre bébé de se sentir en sécurité; à mesure qu'il grandit vous allez découvrir de nouvelles ressources pour quand même ressentir que vous êtes lié l'un à l'autre, même séparés.

# Les Retrouvailles

## un ingrédient sous-estimé pour endormir bébé

Oui ! Parce la peur d'être séparé de vous, loin de vous durant la nuit, c'est certainement le blocage le plus imposant qui puisse retenir votre enfant à se laisser aller et s'endormir.

Mais en redirigeant l'attention de votre enfant sur vos retrouvailles futures, vous ferez dissiper ses angoisses.

Pensez à ça: Quand on se sépare d'un ami sur le quai de la gare, on ne se contente pas d'un simple "au revoir". On prend le temps de se dire qu'être ensemble "c'était formidable" et on prépare les prochaines retrouvailles ensemble. Ensuite on enrobe tout ça d'un "J'ai hâte de te retrouver".

Utilisez cette même idée avec votre enfant quand il faut se quitter pour la creche, la sieste, la nuit, etc...

### QUOI DIRE AVANT DE VOUS SÉPARER POUR PRÉPARER LES RETROUVAILLES

#### SIESTE

"Endors toi, ferme tes yeux. Pendant que tu dors, je te prépare ton snack préféré. A tout a l'heure"

"Après la sieste, nous nous préparerons pour notre promenade. Endors toi, je te retrouve vite."

#### NUIT

"Dors bien. J'ai hate de te retrouver au petit déjeuner demain matin"

"Passe une bonne nuit, Je te retrouve dans nos rêves"

"Demain matin, nous pourrons continuer avec ce jeu. On se le prépare sur la table ou sur la coffre ? J'ai hate"

#### AUTRE SEPARATION (ex: la creche)

"Quelle douce matinée avec toi. Quand je viendrai te chercher, j'apporterai un de tes doudous - lequel dois-je apporter ?"

"Après la crèche aujourd'hui, nous irons au parc pendant un moment avant le dîner ! J'ai hâte de jouer sur le toboggan avec toi !"

"Que c'était agréable de se câliner ce matin. Je te laisse profiter de ta nounou aussi. Et quand je reviens, je te prépare pleins de bisous là (sur le nez), à (la joue), et là (le front)."

# Créer un Rituel

## Idées pour les retrouvailles du coucher

Ces activités qui vont transformer vos routines en rituel:

- Changer la couche, allaiter, massage : Changer la couche peut être un moment si spécial et puissant pour votre bébé. Parlez lui, dites lui ce que vous êtes en train de faire. Juste le son de votre voix peut suffire. Echangez des regards ensemble, des sourires. Couvrez votre bébé de bisous, de guillis. Jouez avec ce qu'il y a autour de vous (pour bébé la pipette de serum phy. ou le couvercle du pot d'huile de massage est tout autant un jouet que sa peluche). Massez, faites de la gym avec ses jambes, jouez!
- Chanter votre chanson favorite : Ca n'a pas besoin d'être une berceuse ou chanson pour enfant. Optez pour une chanson qui a du sens pour vous et que vous aurez plaisir à partager avec votre enfant. Si vous préférez une berceuse, favorisez les chansons rythmée et répétitive et amusez vous ensemble. Commencez la mélodie puis faite pause au milieu. Votre enfant comprend que c'est son moment et complète la chanson avec vous.
- Raconter une histoire : Mais le choix de l'histoire et la façon dont vous la racontez compte. Parce que le but de l'histoire, c'est d'expérimenter à vivre ou revivre des situations dans un espace imaginaire et donc en sécurité. Le but final étant de mieux traverser ces expériences dans la vraie vie. Des livres qui racontent ce que votre enfant est en train de vivre en ce moment (potty training, aller à la crèche, des épisodes de séparations/retrouvailles, départ en vacances, vaccins) sont de tres bon livres.
- Raconter vos journées (la vôtre et la sienne) : À l'âge où les rituels deviennent importants, votre enfant a un besoin grandissant de faire "comme vous", d'être "comme vous". Il développe d'ailleurs ses compétences émotionnelles et sociales à partir de ce qu'il voit chez vous. Alors racontez-lui comment vous avez traversé des difficultés dans la journée, les frustrations, les joies aussi. Aussi, remémorez-vous des moments que vous avez adorés avec votre enfant (dans la journée ou dans le passé).

# 6 étapes de l'attachement

L'évolution du lien au cours des 6 premières années

L'attachement, c'est la capacité à être en lien, à se sentir ensemble et connecté même quand nous sommes séparés. Et ça se construit étape par étape, l'une étant le fondement, le socle (indispensable) de la suivante.

<b>0-1 AN</b>	<b>Le Sensoriel:</b> Se sentir en sécurité et attaché grâce aux 5 senses :odeur, vue, toucher, bruit, goût
<b>1-2 ANS</b>	<b>Etre Pareil:</b> Vouloir faire comme ses paires, imiter les actions des parents, se conformer à leurs habitudes et jouer un rôle.
<b>2-3 ANS</b>	<b>La Loyauté:</b> A ce stade l'enfant veut montrer a quel groupe il appartient (et sa hiérarchie). Il montre sa fidélité, son désir de servir et obéir. Il repousse les intrus.
<b>3-4 ANS</b>	<b>Chacun sa valeur ajoutée:</b> A ce stade l'enfant veut montrer qu'il fait parti du groupe et y apporte sa contribution. Il veut faire à la place, servir, etc...
<b>4-5 ANS</b>	<b>Inconditionnel:</b> L'enfant se sent connecté et en lien parce qu'il s'est senti entendu, libre et accepté quelque soit les situations (réussites ou difficultés).
<b>5-6 ANS</b>	<b>Le secret:</b> L'étape de l'intimité psychologique, où l'enfant se sent à l'aise pour partager ses pensées et ses secrets les plus intimes.

*Basée sur la théorie de l'attachement et le travail de Neufled*



## Un dernier mot, où plutôt une lettre.

Et si vous écriviez une lettre?

Une lettre à vous-même.

Une lettre au Vous qui, au milieu de la nuit, en avait marre, n'y croyait plus. Comme s'il y avait un.e Vous du passé qui était encore en train de galérer, perdu.e : Vous auriez envie de lui dire quoi, pour qu'i.el en arrive jusqu'au Vous de là, aujourd'hui ?

Et une lettre du futur?

Qu'est-ce que votre Vous du futur pourrait vous dire pour vous consoler, rassurer, amuser? Ça pourrait ressembler à : « C'est terriblement difficile aujourd'hui, mais si tu savais... comme les retrouvailles à la crèche vont être délicieuses, comme ces repas en famille vont être fantastiques, les frissons que tu vas découvrir cette joie qu'il a de prendre la main de son nouvel ami. Le bonheur de cette discussion, faites de regards qu'il va avoir pour te raconter sa journée à la crèche.

Sincèrement votre

*Louise la puericultrice*



*Dear me,*

Lance ta membership &

RECOIT

20£

-- pour un self-care treat --

# 1:1 Membership

**Guides personnalisés chaque mois :** reçus sous format papier, comme un magazine mais spécialement créé pour vous, adaptés à vos besoins et en fonction de ce qui se passe dans la vie de votre enfant et de votre famille.

**Notre rendez-vous mensuel :** pour suivre de près votre famille et m'assurer que vous avez tout ce dont vous avez besoin pour vous sentir légers et heureux !

**Réponses & Accompagnement sur mesure :** au-delà du soutien, vos doutes n'ont pas le temps de s'installer. Je connais votre famille et votre histoire pour pouvoir vous guider efficacement.

**Vous préparer :** à votre rythme et à vos côtés, pour les grandes étapes et les bonheurs à venir ! Pour vous permettre de profiter pleinement du moment présent.

Get your  
**1st Guide + Self-Care Treat**



retreat yourself

# RETRAITE BIEN ETRE

ALLER VOUS RESSOURCER AVEC UNE  
JOURNEE DE RELAXATION, SOIN ET  
CONNECTION A LONDRES AVEC LA  
DOUCE MAUD

**20£ DISCOUNT**

(pour les françaises recevez 20€ pour un week-end de transformation émotionnelle avec la fascinante Emma)

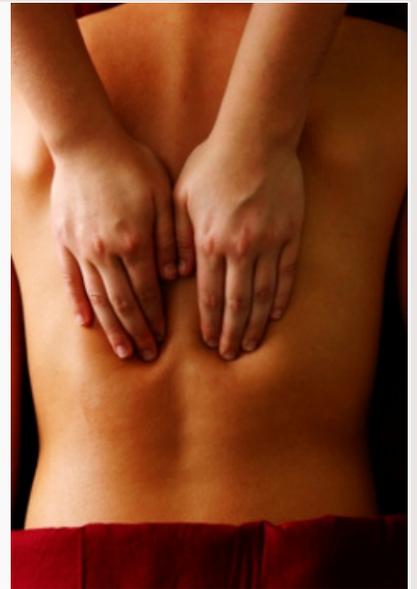


## MASSAGE

LIBÉRER LES TENSIONS GRACE AU  
MARIAGE DU MASSAGE ET LA  
REFLEXOLOGIE DE MATHILDE

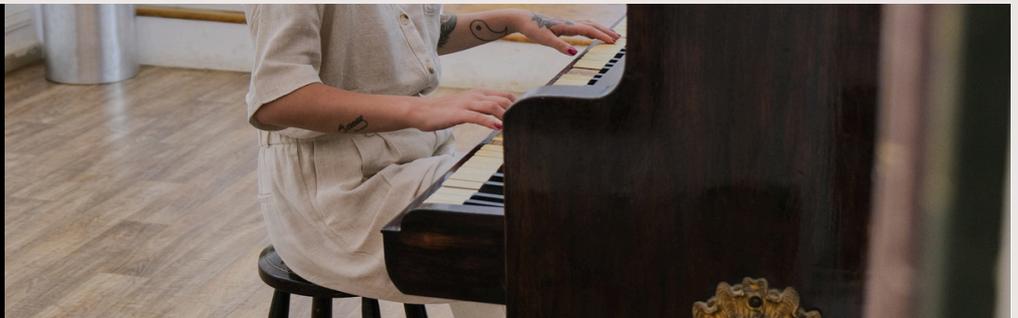
**20£ DISCOUNT**

(pour les parisiennes recevez 20€  
pour un massage avec Charlotte)



**20£  
DISCOUNT**

we sing in parenthood



### **WE SING IN PARENTHOOD**

VENEZ EXPRIMER VOS JOIES EN MUSIQUE ET Baigner bébé  
dans votre bonheur sur vos chansons favorites (pas  
de berceuses ici, mais peut être des harmonies)