

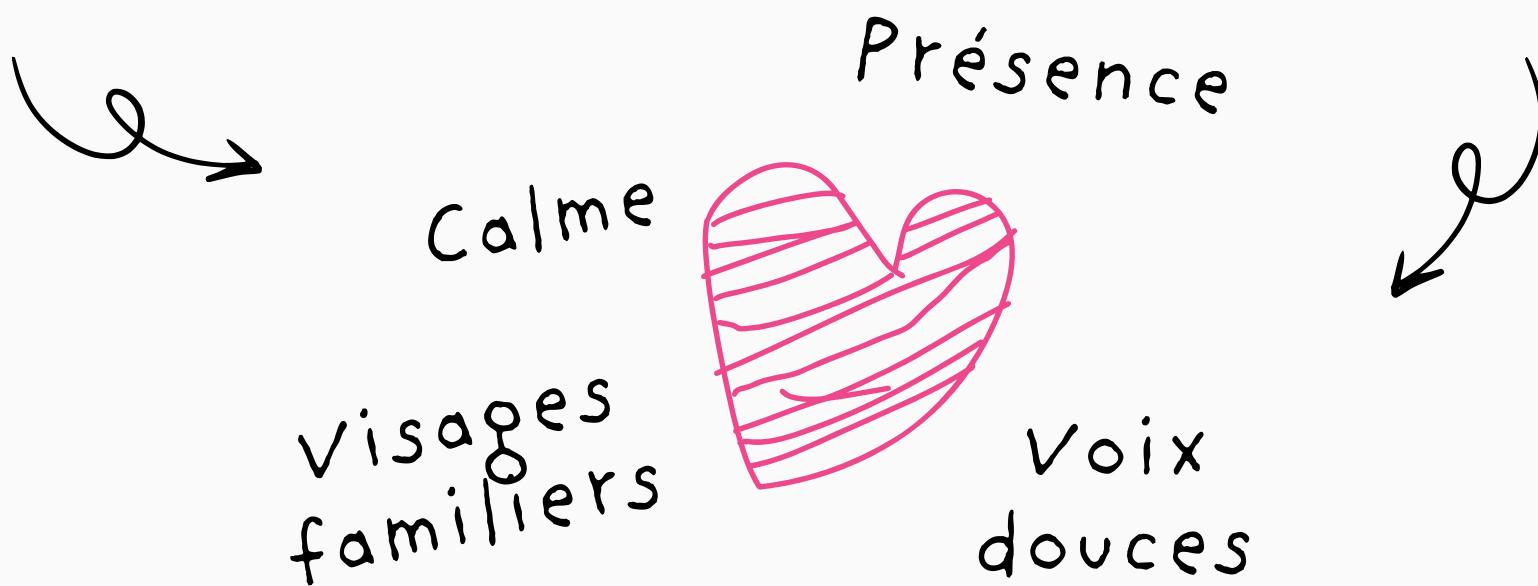


Bébé de 0 à 3 mois :  
moins de stimulation,  
plus de sécurité.



# À cet âge, bébé n'a pas besoin d'être stimulé

Le cerveau d'un nourrisson est immature et se développe très rapidement. Il se sature vite. Pour bien grandir, bébé a surtout besoin de :



# Trop de stimulation = bébé en difficulté

Lorsque bébé reçoit trop d'informations à gérer :



**Son système nerveux se désorganise.**

**Conséquences possibles :**

- Bébé agité ou inconsolable
- Sommeil perturbé
- Difficultés d'endormissement
- Bébé sur-fatigué et irritable

# Le rythme : un besoin fondamental

Bébé a besoin d'un rythme régulier mais souple.

Un enchaînement rassurant :



Un rythme trop strict ou, à l'inverse, l'absence de repères peut fatiguer bébé. Sans rythme adapté : accumulation de fatigue, pleurs fréquents, difficultés à se réguler.

# Les pleurs de bébé :

**Beaucoup de parents attendent que bébé pleure très fort pour intervenir... Or, les pleurs intenses signifient que bébé est déjà débordé. Les signaux précoce à observer :**

Regard qui se détourne

Raideur

Mouvements désorganisés

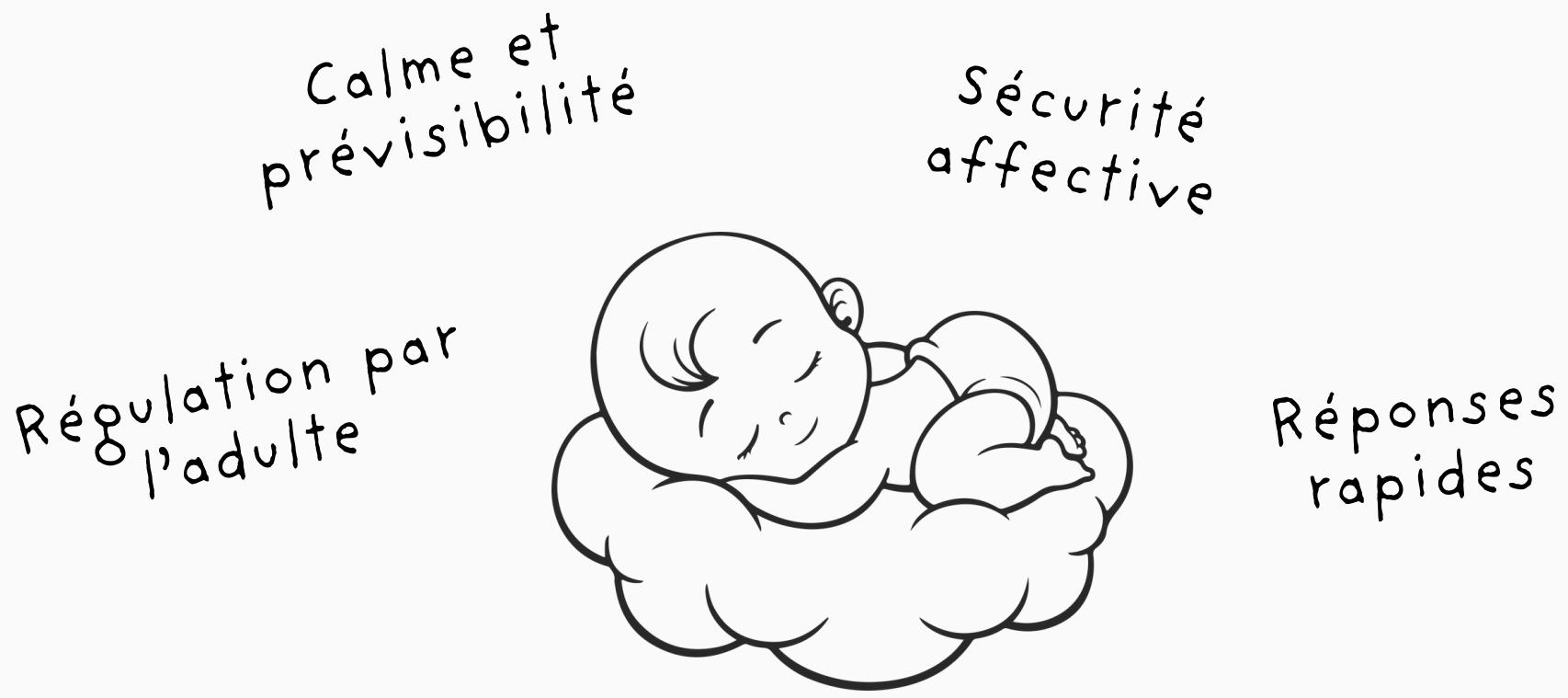


Bâillements répétés

Agitation corporelle

**Répondre tôt = bébé plus facile à apaiser**

# Ce dont bébé a réellement besoin



**En respectant ses signaux, on aide bébé à :  
mieux dormir, mieux se réguler, se sentir en sécurité**

0

À 0-3 mois, moins on  
stimule, mieux bébé  
se régule.

InterCAMSP