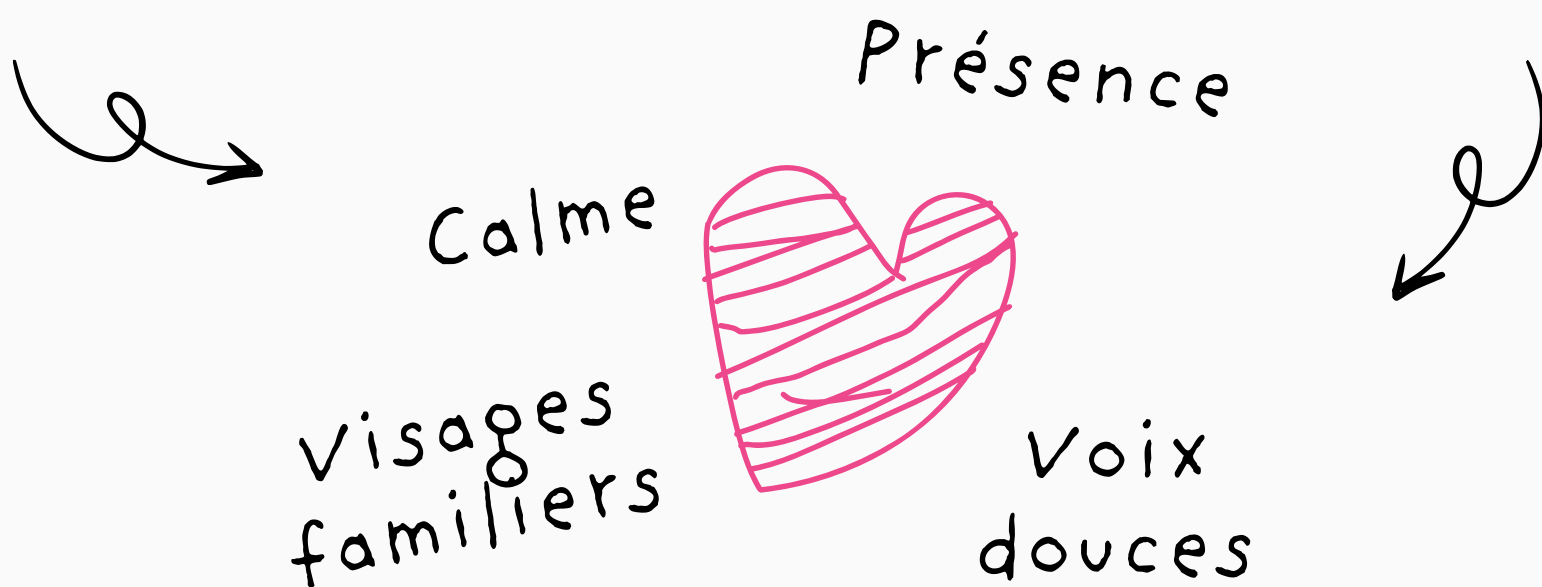
A close-up photograph of a baby's hand holding a white knitted sock. In the foreground, a piece of light-colored, textured paper is held in place by a silver paperclip. The paper has text written on it in blue. The background is a soft, white, textured surface.

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

InterCAMSP

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 précoces à observer :

Regard qui se
détourne

Raideur



Bâillements
répétés

Agitation
corporelle

Mouvements désorganisés

Répondre tôt = bébé plus facile à apaiser

Ce dont bébé a réellement besoin

Calme et
prévisibilité


Sécurité
affective

Régulation par
l'adulte



Réponses
rapides

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

A close-up photograph of a baby's hands holding a white knitted hat. In the foreground, a piece of light-colored paper with a torn edge is held in place by a silver paperclip. The text is printed on this paper.

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

InterCAMSP