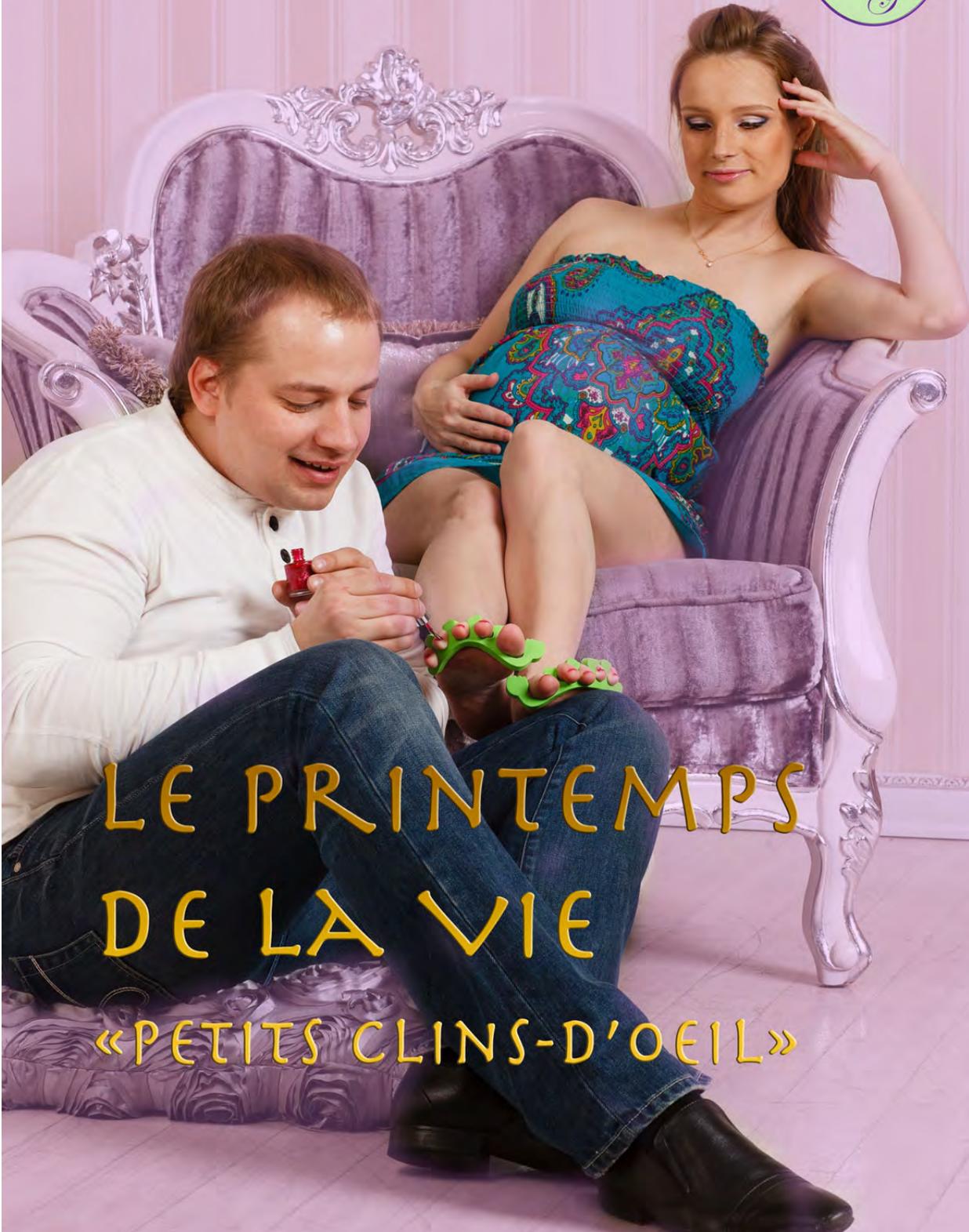


Dr Cornelia Gauthier



LE PRINTEMPS  
DE LA VIE  
«PETITS CLINS-D'OEIL»

Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

**Dr Cornelia Gauthier**

# **Le Printemps de la Vie**

*« Petits clins-d'œil »*

\* \* \* \*

© Cornelia Gauthier, 2022

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de cet ebook.

## Table des Matières

Introduction .....	4
Un nouveau théorème ?.....	5
Faut-il punir les enfants ? .....	7
Qui aime bien châtie bien ? .....	10
Les neurones.....	13
La synaptogenèse .....	17
L'axone.....	21
La neuroplasticité.....	25
Nos trois cerveaux .....	30
Le développement de la sensorialité .....	33
Les sens complémentaires .....	39
L'intuition .....	44
L'infinie puissance du coeur .....	51
L'épigénétique .....	61
L'haptonomie.....	67
Une naissance traumatique .....	71
Le protoregard.....	76
Un lézard .....	80
Faire une place au père .....	83
Les pleurs et les cris du bébé.....	88
Le cododo .....	95
Les bébés kangourous .....	101
Le bercement.....	106
Petite vue aérienne de notre chimie du bonheur .....	111
La fabuleuse Ocytocine.....	119
La tendresse originelle .....	127
Le « foetus dehors ».....	134
100 jours, c'est long, mais c'est plein d'espoir !.....	138
C'est bientôt le début du printemps !.....	142
Et pour continuer.....	145

## Introduction

Nous sommes au printemps 2022. Depuis toujours, je suis fascinée par le miracle de la vie et j'ai donc eu envie de partager toutes ces merveilles avec vous.

Pendant des mois, j'ai enregistré des programmes vidéo d'accompagnement pour les futurs parents et les parents sur le sujet. Je me suis ainsi plongée dans ce monde de la nouvelle vie, tous les jours.

Alors que je parle du printemps de la vie, je réalise l'importance de l'hiver. On a l'impression que tout est endormi et que rien ne se passe, mais les graines se développent toutes seules, dans l'indispensable obscurité bienveillante de la terre.

Je réalise qu'il en est de même avec la grossesse et que c'est extraordinaire. Pendant plusieurs mois, on n'y verra rien, et pourtant !

C'est ainsi que pour faire connaître mon travail, j'ai subitement eu l'inspiration de créer un « Petit festival du printemps », qui consisterait à écrire un message par jour, pendant les quelques semaines, adressé à tous ceux qui souhaiteraient le recevoir. Il comprendrait une citation, une photo, un petit texte de mon cru et un livre. Le voici donc !

Je vous souhaite une agréable lecture et de belles découvertes.

Très cordialement, Cornelia

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

1<sup>er</sup> jour

*L'homme n'est jamais aussi grand que lorsqu'il est à genoux pour aider un enfant.*

Pythagore

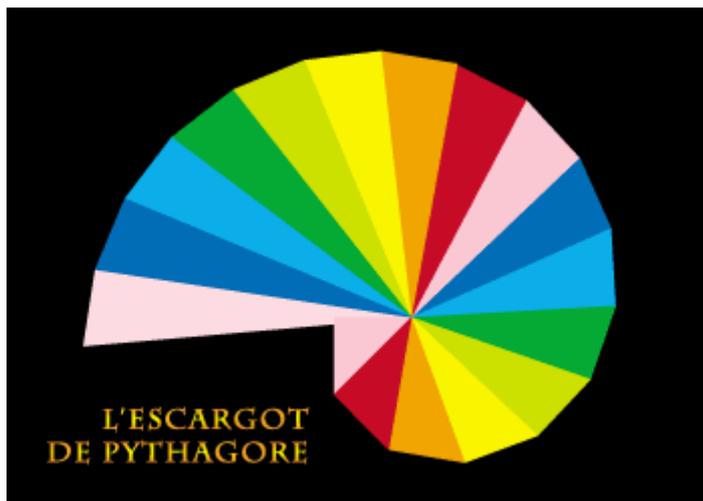
### Un nouveau théorème ?

L'homme du théorème de Pythagore a tout compris. Il me semble que cette phrase pourrait elle-même aussi représenter un théorème, vous ne pensez-pas ?

Se mettre à la hauteur de l'enfant, cela change tout. Il s'établit un vrai dialogue.

### Qu'est-ce qu'un théorème ?

C'est une affirmation mathématique qui peut être démontrée, établie comme vraie, au travers d'un raisonnement logique.



Apparemment, M. Pythagore ne faisait pas que des maths. Comme M. Jourdain qui faisait de la prose sans le savoir, M. Pythagore faisait de la psychologie à son insu.

Savez-vous que tous les fonctionnements du **psychisme** sont calqués sur les **modèles mathématiques** ?

Je vous donne, pour exemple, la phrase : « *Qui n'avance pas recule* ». En psychologie, cela se vérifie constamment. Lorsqu'un patient ne va pas bien, qu'il déprime et que nous réfléchissons ensemble à son problème, je ne lui dis jamais « *Qu'est-ce que vous avez fait ?* », mais plutôt « *Qu'est-ce que vous n'avez **pas** fait* ». C'est mathématique !

Observez cela dans votre propre vie et vous verrez. Nous n'avons donc pas à subir un destin. Nous sommes les créateurs de notre présent et de notre futur. Nous avons un énorme pouvoir et nous l'oublions souvent.

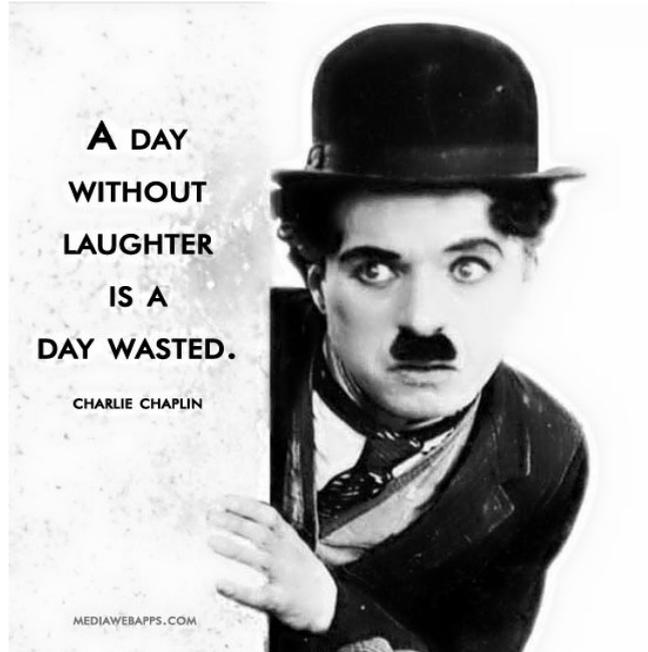
Voici le livre du jour :

**Une vie en mouvement : Une danseuse étoile inattendue** Broché – 12 mai 2016, de Misty Copeland



Alors, mon conseil du jour, c'est **mettez-vous en action**. Vous verrez comme tout va rapidement mieux. A demain

2<sup>ème</sup> jour



*Pinterest.com*

*L'homme est une victime du conditionnement des âmes, des sanctions et des permissions.*

Charlie Chaplin

## **Faut-il punir les enfants ?**

C'est la grande question !

Plutôt que de répondre affirmativement ou négativement à ce questionnement, je vous propose que nous réfléchissions ensemble à ce qui se joue entre l'adulte et l'enfant, lorsqu'une punition s'immisce entre eux.

Oui, j'ai bien dit, s'**immisce**. La punition crée une **rupture** relationnelle temporaire, mais qui peut devenir de plus en

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

plus importante, au fur et à mesure que les punitions s'additionnent.

L'enfant a donc fait quelque chose que l'adulte désapprouve. Mais la première question qu'il faut se poser est la suivante :

*« Est-ce que j'avais dit à l'enfant qu'il ne devait pas faire cette chose ? »*

Si la réponse est **non**, il faut se rappeler que personne n'est censé savoir une chose avant qu'on l'en ait informé. Les adultes partent souvent du principe que si eux savent les choses, les enfants doivent obligatoirement le savoir.

Mais ce n'est **neurologiquement pas possible**. Le cerveau de l'enfant est encore **immature**. Savez-vous combien de temps il faut à un cerveau pour être devenir adulte ?



*Le cerveau de Rosalinda,  
Flickr.com*

Nous continuerons cette réflexion demain et c'est promis, vous aurez la réponse.

A bientôt, Cornelia

Voici le livre proposé :

**Une nouvelle autorité sans punition ni fessée Broché – 12 mai 2016**

de Catherine Dumonteil-Kremer



3<sup>ème</sup> jour

« Qui aime bien, châtie bien »  
La Bible, Les Proverbes

## Qui aime bien châtie bien ?

Cette phrase devenue si célèbre se trouve dans la Bible, dans le livre des Proverbes.

Je me suis permise d'y ajouter un point d'interrogation.

Il y a beaucoup de dureté dans la Bible envers les enfants, particulièrement dans le livre des Proverbes, et nous en sommes encore imprégnés.

Pourtant, Jésus, est venu proposer une toute autre attitude face aux enfants, celle de la bienveillance.

« *Laissez venir à moi les petits enfants, car le Royaume de Dieu leur appartient* », disait-il.

Alors, lorsque nous sommes dans la bienveillance, avons-nous vraiment envie de punir nos enfants ?

Ne vaudrait-il pas mieux se poser la question de pourquoi ils ont fait des « bêtises » ? N'avaient-ils pas compris l'interdiction, l'avaient-ils oubliée ?

« *Il faut tout le temps tout leur répéter !* » se plaignent certains adultes. OUI, bien sûr, il faut toujours tout leur répéter. C'est comme ça !

L'enfant (et nous aussi, par la même occasion), **n'apprenons que par la répétition**, car le cerveau est une passoire ! Il n'est pas fait pour stocker de l'information. Son rôle est celui, de comprendre, de réfléchir, d'analyser, et aussi d'anticiper. C'est déjà bien, non ?

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »



*Par Pic Seb, Flickr.com*

Ah oui, je devais vous dire combien de temps il faut pour qu'un cerveau devienne mature ?  
Il faut...**25 ans** !

Faites le calcul lorsque votre enfant de 3 ans fait une « bêtise ».

Il lui reste **22 ans** à maturer son cerveau ! Alors soyons un peu plus tolérant et patient.

Demain nous parlerons de cette maturation, d'accord ?

Voici le livre proposé :

*L'Autorité sans fessées Broché – 20 mai 2010*  
de Dr Edwige ANTIER



4<sup>ème</sup> jour

**La citation du jour :**

*"En ce qui concerne la matière, nous avons eu tout faux. Ce que nous avons appelé la matière est en réalité une énergie dont la vibration a été ainsi réduite à être perceptible par les sens. Tous les êtres de matière vibrent à des taux spécifiques. La nature musicale de la matière nucléaire des atomes aux galaxies est maintenant enfin reconnue par la science."*

A. Einstein

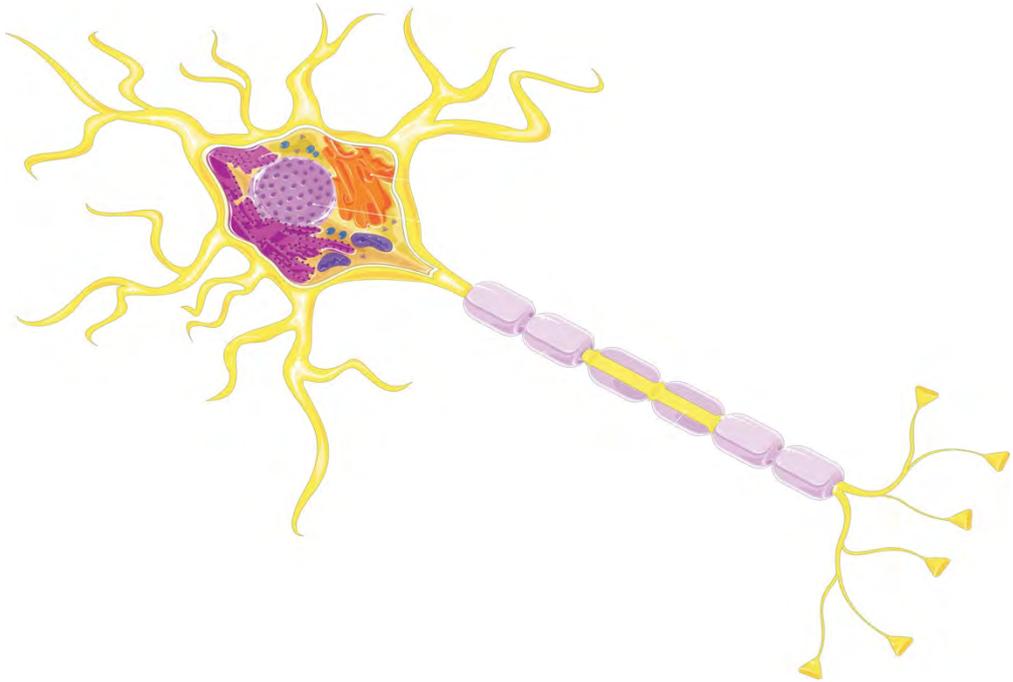
**Les neurones**

Hier, je vous parlais de la maturation du cerveau. Qu'est-ce que ça veut dire, au juste ?

Remettons-nous dans le contexte :

- Lorsque nous venons au monde, notre cerveau ne pèse que **350** grammes. Il devra encore accumuler de la masse intelligente pour peser presque 1,5 kilo à l'âge adulte.

Il faut donc qu'il continue, voir qu'il amplifie ce qu'il a déjà appris à faire, in utero, par une incroyable magie de la vie, celle de fabriquer des **neurones**.



*Par Servier Medical Art*

- Des quoi ?
- Des neurones, les cellules spécialisées du cerveau qui se différencient totalement des autres cellules du corps qui, pour la plupart, sont rondes et ressemblent à des micro œufs miniatures. Elles ont une membrane qui enveloppe une masse gélatineuse, laquelle comprend une structure plus dense au milieu, le jaune d'œuf, ou le noyau cellulaire.

La cellule nerveuse, elle, a cru bon de se distinguer et elle a eu bien raison : elle s'est déguisée en étoile filante :

- Sa forme ronde s'est transformée, tel un oursin, en une petite boule recouverte de petites épines, les **dendrites**, qui sont autant d'expansions. Ceci lui **permet d'en augmenter la surface** et ainsi, de communiquer avec ses copines d'à côté. Son prénom est Neurone.

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

Mais ces petites étoiles ont un long prolongement qui peut s'étendre sur plus d'un mètre, pour certaines d'entre elles, c'est ce qui les fait ressembler à une étoile filante.

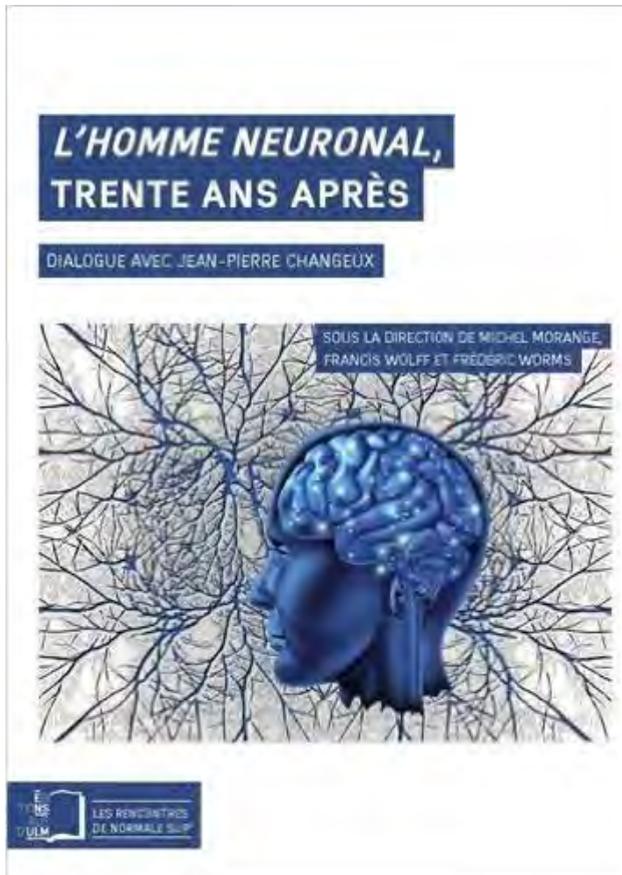


Ils s'en produiront des milliards grâce à ce fabuleux processus qu'est la **neurogenèse**.

Je vous retrouve demain pour la synaptogenèse et la neuroplasticité.

Voici le livre proposé :

*L'homme neuronal, trente ans après : Dialogue avec  
Jean-Pierre Changeux Broché – 9 février 2016*  
De Michel Morange (Auteur), Francis  
Wolff (Auteur), Frédéric Worms (Auteur)



5<sup>ème</sup> jour

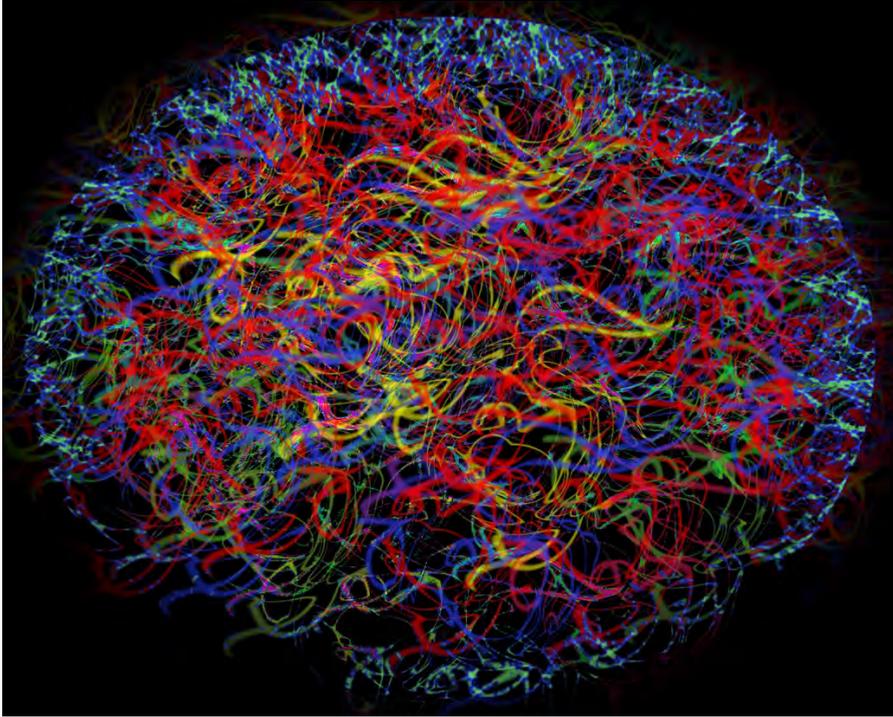
**La citation du jour :**

*"Voyez-vous dans la vie, il n'y a pas de solutions. Il y a des forces en marche : il faut les créer, et les solutions les suivent."*

Antoine de Saint Exupéry

**La synaptogenèse**

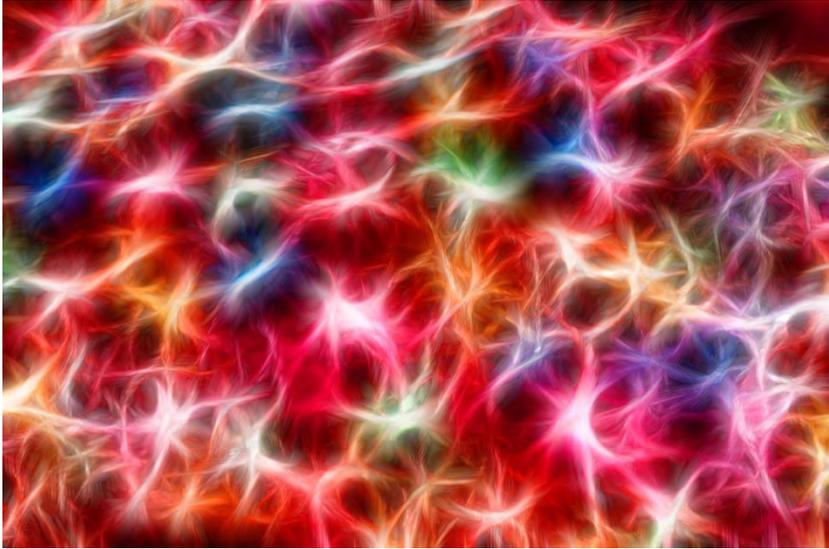
- Alors, cette **synaptogenèse** ? En quoi est-elle différente de la neurogenèse ? c'est un peu du chinois tout ça.
- Oh, ben non, ce n'est pas sorcier : la neurogenèse, c'est la création de nouveaux neurones et la synaptogenèse, la création de nouvelles **synapses**. CQFD !
- ?
- OK, le mot synapse signifie **connexions**. Il vient du grec *syn* « ensemble » et *haptain* « toucher, saisir ». On aime bien toujours mettre un peu de latin et de grec en anatomie et en médecine, tout court.



*Synapses par Linda, flyckr.com*

Alors voilà : les dendrites du neurone ont la capacité de répondre à une stimulation, en créant des **nouvelles connexions**, de plus en plus nombreuses, au fur et à mesure des répétitions. C'est bien ce que je disais, il y a quelques jours, nous apprenons tout par répétition.

Et c'est ainsi que le cerveau va se spécialiser, dans n'importe quel domaine, d'ailleurs. Que ce soit celui des langues, de la marche ou de la natation, de la musique, des compétences relationnelles ou des violences. Le cerveau ne peut pas faire la différence. Il crée des synapses là où il y a de la stimulation.



*Neural Stimulation par Gabe and Amanda Phoenix*

Alors, tout simplement, à la place de l'appeler la connexiogenèse, on lui a donné ce nom très savant de **synaptogenèse**, soit parce que ça fait plus sérieux, ou plus joli.

Les neurones, via leurs synapses, se parlent en échangeant des produits chimiques qu'on appelle les **neurotransmetteurs**.

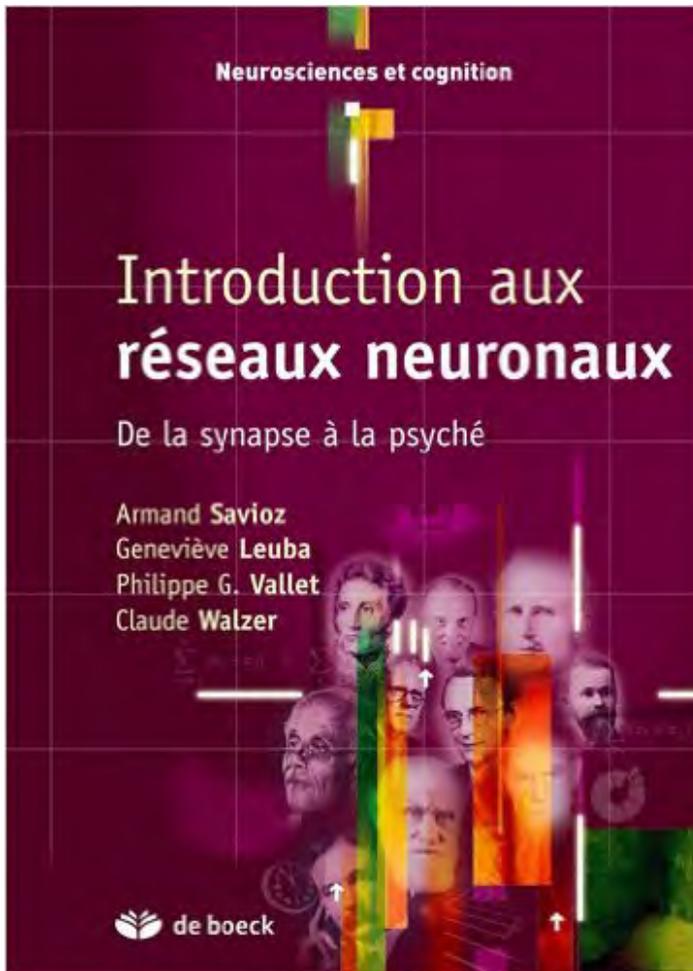
Demain, je vous parlerai de l'axone.

Voici le livre proposé :

**Introduction aux réseaux neuronaux : De la synapse à la psyché Broché – 18 mai 2010**

de Armand Savioz (Auteur), Geneviève

Leuba (Auteur), Philippe Vallet (Auteur), & 2 plus



6<sup>ème</sup> jour

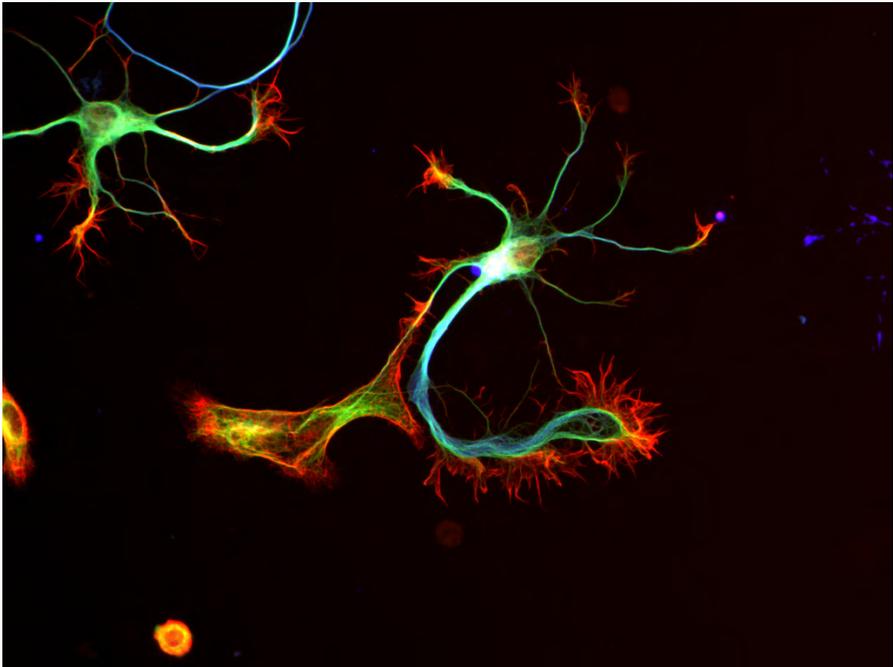
**La citation du jour :**

*Si vous voulez aller vite, allez seul. Si vous voulez aller loin, allez ensemble.*

Proverbe africain

**L'axone**

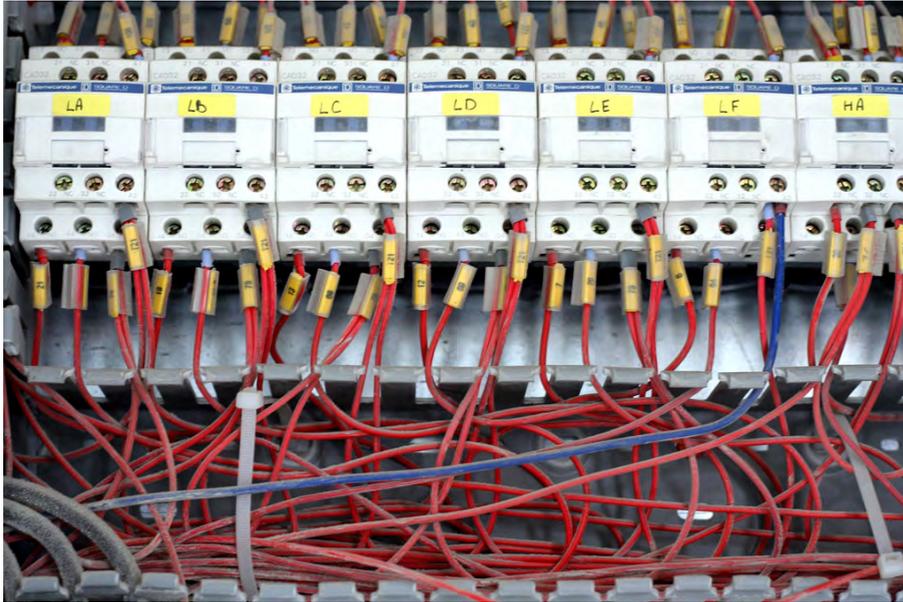
Oui, il nous reste à comprendre l'**axone**, qui représente cette longue traînée qui suit notre étoile filante.



*Inserm\_52314neuroneaxone4*

En réalité, il s'agit d'une fibre plus ou moins longue, qui communique aussi avec d'autres cellules, mais en leur envoyant des messages électriques. C'est un système complètement fabuleux, inventé bien avant nos fils

électriques par notre mère, La Nature.



*Fils électriques @Inter Béton \_ Barbara \_ Flickr*

A l'instar de cette ingénieuse invention de nos systèmes de **conduction électrique**, cette partie-là du neurone consiste en un tissu très sensible à cette forme d'énergie qu'il transporte à toute vitesse. Et comme eux, pour éviter des déperditions d'énergie, chaque neurone est pourvu d'un système isolant qu'on nomme la **myéline**.

En fait, l'homme passe son temps à découvrir ce que la nature avait déjà inventé. Mais c'est tant mieux !

Les axones sont très importants lorsqu'il y a de longues distances à franchir, comme c'est le cas, par exemple, entre un neurone situé dans le cerveau et un muscle dans la jambe.

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

Donc, la plupart du temps, dans des échanges de **proximité**, ce sera plutôt le système des **synapses** qui sera choisi, alors que sur les longues distances, on préférera le courant électrique, notre TGV personnel !

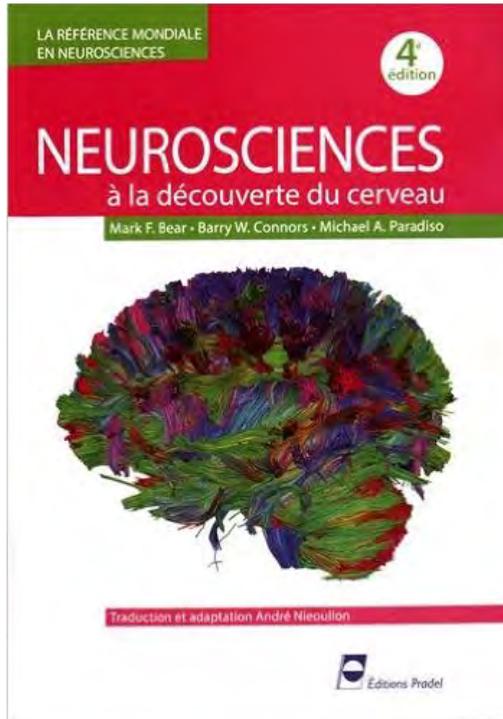
Et pour compliquer le tout, il y a encore les hormones, qui sont transportées par le sang.

Mais pour éviter de partir dans toutes les directions, nous en resterons là. C'est déjà extraordinaire, tout ça, vous ne trouvez pas ?

Voici le livre proposé:

**Neurosciences : A la découverte du cerveau** Relié – 16  
juin 2016  
de Barry W. Connors (Auteur), Mark-F Bear (Auteur),  
Michael A. Paradiso (Auteur), & 1 plus

Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »



7<sup>ème</sup> jour

**La citation du jour :**

*“Il en est de la pointe de l'esprit comme d'un crayon, il faut recommencer à le tailler sans cesse.”*

De Charles-Augustin Sainte-Beuve

**La neuroplasticité**

Venons-en donc à la neuroplasticité, c'est-à-dire, le modelage du système nerveux. Il faut imaginer un plastic mou !

Ce terme un peu bizarre décrit un phénomène encore plus incroyable, le fait que le cerveau se restructure sans cesse, sous l'effet de ses propres stimulations et de celles de l'environnement.

D'une part, il **produit** un nombre incalculable de nouvelles cellules, d'autre part, il en **détruit** presque autant. Eh oui ! sinon, notre noble matière grise et blanche serait depuis longtemps plus dur que du marbre.

Le cerveau est astucieux. Il se dit qu'il faut créer de nouvelles cellules là où on en demande et détruire celles qui ne sont plus utilisées.

C'est aussi ce qui se produit au niveau des synapses. C'est ce qu'on appelle l'**élagage** synaptique qui se produit par un phénomène appelé l'**apoptose**.



*Ecureuil de taille, Ecole de formation agricole, horticole, Flickr.com*

Une fois n'est pas coutume, je vais laisser quelqu'un d'autre vous expliquer cela. Je viens de lire ce texte sur Internet que j'ai trouvé convivial et très explicite. Il est tiré du site :

[http://www.pourlascience.fr/ewb\\_pages/a/actu-comment-le-cerveau-elimine-ses-synapses-27929.php](http://www.pourlascience.fr/ewb_pages/a/actu-comment-le-cerveau-elimine-ses-synapses-27929.php)

Je vous le livre donc :

*« Le cerveau ressemble à un vaste jardin. Celui du jeune enfant est un buisson où les branches poussent en toutes directions. Il faut un jardinier pour éliminer certains rameaux, afin que des branches maîtresses puissent se développer. Certaines cellules semblent jouer ce rôle : les **cellules microgliales**.*

*La « taille » des arbres qui a lieu dans le cerveau se nomme élagage synaptique. Dès l'âge de trois ans, le nombre de connexions entre neurones (les synapses), diminue à un rythme de trois millions par seconde environ.*

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

*Une armée de jardiniers œuvre en ce sens, et élimine les synapses les moins efficaces pour permettre aux autres de se renforcer : des équipes de Rome et de Turin ont découvert que les cellules microgliales joueraient ce rôle. Les cellules microgliales sont très nombreuses, même si elles ne participent pas directement au traitement de l'information nerveuse. Elles jouent un rôle nourricier, de soutien, de défense immunitaire, et assurent également l'évacuation des débris cellulaires. Rosa Paolicelli et ses collègues ont observé au microscope que ces cellules se referment autour de certaines synapses et les engloutissent dans leur cytoplasme. Les synapses sont purement et simplement détruites, éliminées du paysage cérébral. Ensuite, les membranes des neurones «cicatrisent» .*

*Ce qui **détruit** certaines synapses **profite** alors aux autres : les neurobiologistes ont réduit artificiellement (par des mutations génétiques) le nombre de cellules **microgliales** dans le cerveau de souris. Ils ont constaté que ces souris ont des synapses plus nombreuses, mais moins efficaces. Comme les branches d'un buisson non élagué.*



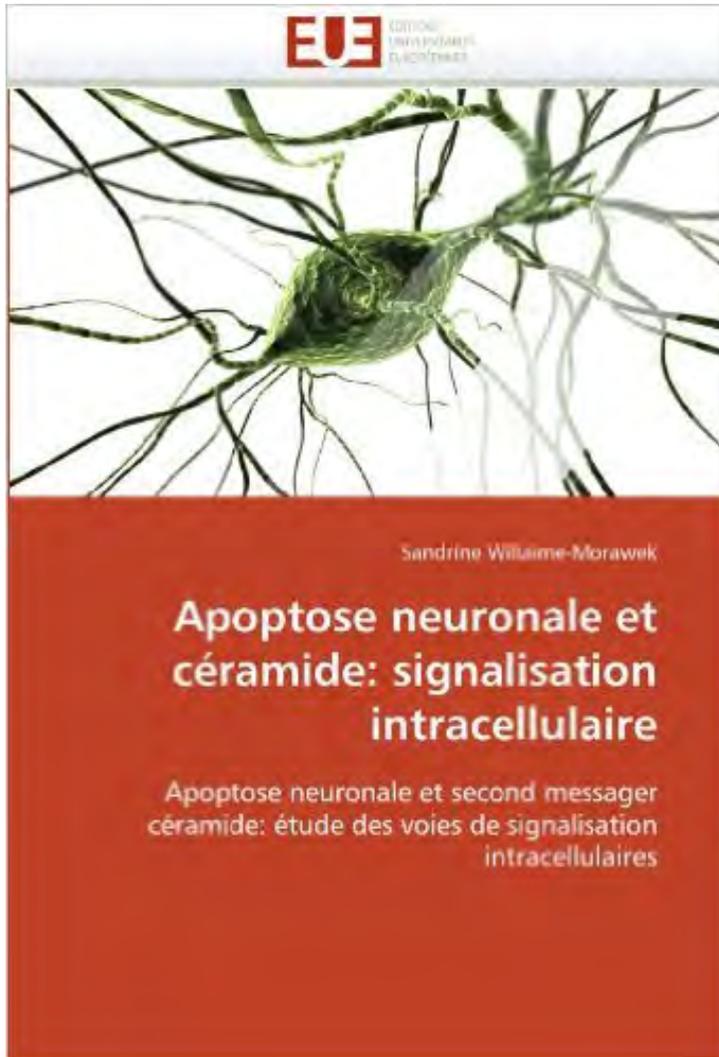
*Entrelacs \_ acrylique sur toile 60x60 \_ gerard Sim \_ Flickr*

*Comment s'effectue le tri entre les « bonnes » et les « mauvaises » synapses ? La question reste ouverte. Peut-être les cellules microgliales détruisent-elles indistinctement les synapses, et seules les plus actives parviennent-elles à résister à leurs assauts ? Il est également possible que les synapses moins vaillantes émettent des signaux chimiques qui attireraient les « jardiniers cellulaires ». Quoi qu'il en soit, le cerveau est une jungle où règne la sélection des plus forts.*

***Vous venez donc de comprendre qu'il y a d'autres cellules dans le cerveau que les neurones !***

Voici le livre proposé:

***Apoptose neuronale et céramide : signalisation intracellulaire Broché – 11 mars 2011***  
*de Sandrine Willaime-Morawek (Auteur)*



8<sup>ème</sup> jour

### La citation du jour :

*“Les pensées métamorphosent le cerveau lui-même.”*  
De Stanislaw Jerzy Lec

### Nos trois cerveaux

Cette fabuleuse **neuroplasticité** sculpte notre cerveau au fur et à mesure qu'il grandit et cela commence déjà in utéro.

C'est un système astucieux de **3 boîtes gigognes** qui s'emboîtent l'une dans l'autre. La première, celle qui est au cœur de tout, s'appelle le **cerveau reptilien**. C'est effectivement ce que nous avons en commun avec nos premiers « ancêtres » très éloignés, les reptiles.



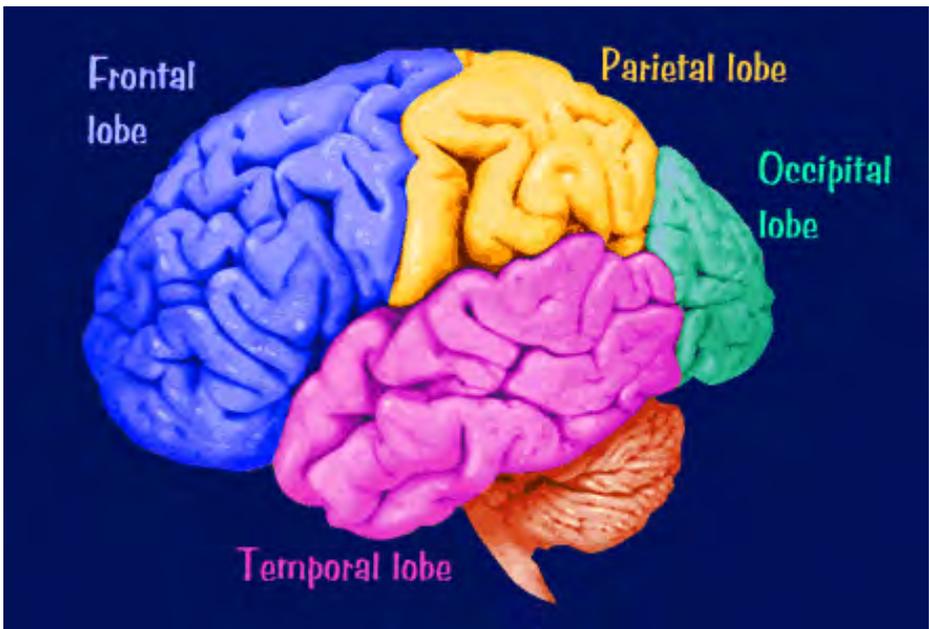
*Les boîtes gigognes - Tomoko FUSE \_ La série de Jean-Pierre ... \_  
Flickr*

Cette partie du cerveau contrôle toutes les fonctions végétatives, tels que le rythme respiratoire, le rythme cardiaque, la température du corps, la digestion, la filtration des urines etc. On ne peut pas vivre sans lui.

Puis, se mettra en place une ébauche de deuxième boîte qu'on appelle le **système limbique** et qui, plus tard, gèrera nos émotions.

Et pour finir, la troisième boîte ressemblera plus à un emballage cadeau, tellement elle est fine. C'est le **cortex**, qui signifie « écorce » en grec qui, bien plus tard, encore nous permettra de réfléchir.

Celui-ci, dans la deuxième partie de l'enfance, deviendra le lieu d'une fabuleuse expansion de sa partie tout avant qu'est le **lobe frontal**. On dénomme ce processus l'**encéphalisation**. C'est cette pièce et cette valeur ajoutées qui feront de nous des humains. C'est ce qui nous différenciera des autres animaux. C'est le cortex qui réfléchit, qui associe, qui questionne, qui anticipe qui calcule et bien d'autres subtilités encore.



\_ MVY =| \_ Flickr

Mais cette neuroplasticité initiale les avait déjà subdivisés en petits compartiments différents selon leurs fonctions.

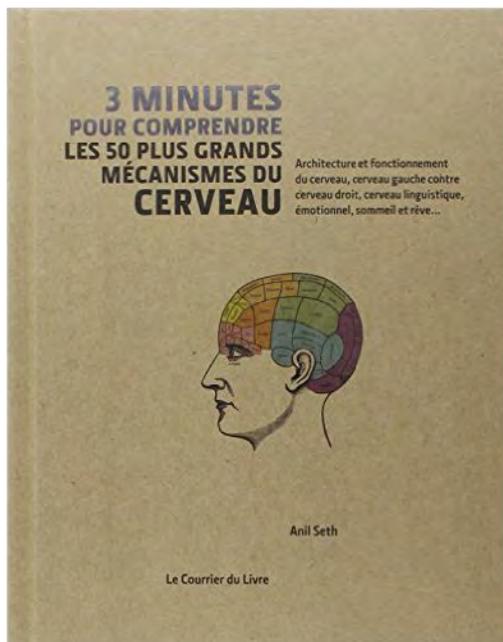
## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

Ce sont les deux hémisphères et les 5 lobes de chaque côté, soit 10 ! Et ils sont tous assis sur le cervelet et le début de la moelle épinière. C'est tellement intelligent tout ça. Et dire que nous n'avons rien à faire pour mettre en place ces structures de base.

Mais nous aurons beaucoup à faire ensuite pour les modeler harmonieusement.

Voici le livre proposé :

**3 minutes pour comprendre les 50 plus grands mécanismes du cerveau : Architecture et fonctionnement du cerveau, cerveau gauche contre cerveau droit, ... linguistique, émotionnel, sommeil et rêve...** Relié – 10 mars 2014 de Anil Seth, Collectif, Chris Frith, Antonia Leibovici



9<sup>ème</sup> jour

**La citation du jour :**

*L'homme est un soleil et ses sens sont ses planètes.  
Novalis*

**Le développement de la sensorialité**

Oui, nous sommes dotés de 5 sens, mais curieusement, le discours populaire ne tient jamais compte des 3 autres que sont ceux de l'équilibre, de la somesthésie et la notion du temps. Ceci est probablement dû au fait que ces derniers ont recours à l'association de plusieurs systèmes sensoriels.

Au contraire, ceux que nous connaissons sous les « **cinq sens** » ne sont le résultat de la stimulation **que d'un seul organe** spécifique : la peau pour le toucher, le nez pour l'olfaction, la langue pour le goût, l'oreille pour l'audition et l'œil pour la vue. La Nature n'a pas perdu de temps : ils sont déjà tous fonctionnels à la naissance.

**La douceur et le velouté de la peau**

*« L'enfant **entend** avec sa **peau** dès le début de sa vie intra-utérine, bien avant de disposer d'un appareil auditif fonctionnel » nous dit Catherine Dolto-Tolitch.*

Le toucher est différent des autres sens car il implique fréquemment une **interaction de réciprocité**, celle du corps que nous touchons et celle de notre propre corps qui est touché. D'ailleurs, lorsque nous disons que nous sommes « touchés », nous décrivons une **émotion**. C'est le plus complet des sens qui nous permet même de ressentir, par l'extérieur, des choses de l'intérieur. Comme

Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

le dit si bien Paul Valéry « *La peau est ce que nous avons de plus profond.* »



*Dunes par Laurent Billard*

Très rapidement, autour de la 7<sup>ème</sup> semaine déjà, se manifesteront les premières **sensations tactiles** autour de la bouche et dans la paume des mains.



*Bouche au naturel par Paky*

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

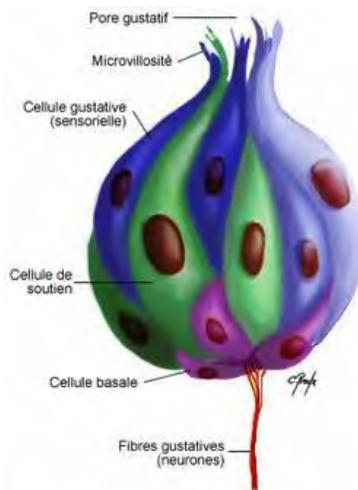
La bouche, par son extrême sensibilité, sera dotée du réflexe de succion, le **moteur principal de survie** dès la naissance.

### Le goût

Dès la 5<sup>ème</sup> semaine, alors qu'il ne mesure que 4 millimètres, vous vous rendez compte ? l'embryon humain possède déjà des neurones olfactifs !

Durant la gestation, les odeurs sont détectées par les cellules sensorielles qui tapissent l'intérieur des narines. Le **liquide amniotique** contient des molécules odorantes en suspension.

Le goût se développe déjà au 4<sup>ème</sup> mois et le fœtus pourra découvrir plein de saveurs, grâce aux 3000 **papilles gustatives** qui recouvrent sa langue.



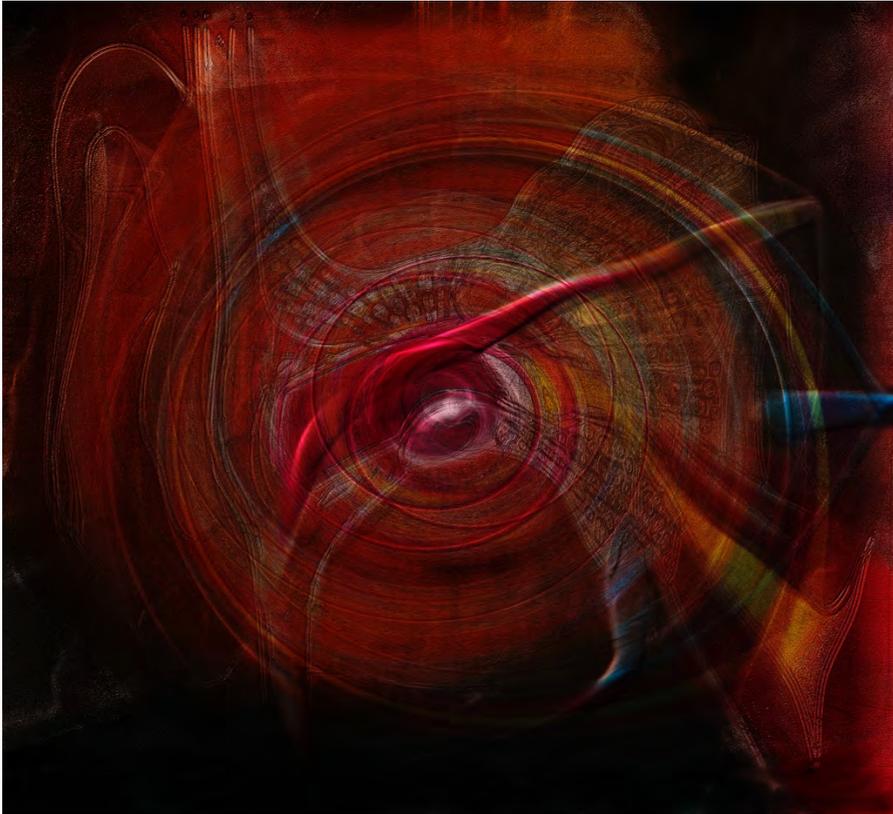
*Flickr. com*

### L'audition

Même si l'oreille se développe de manière précoce, entre 7 et 9 semaines, elle ne commence à devenir **fonctionnelle**

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

qu'aux environs du **sixième** mois. Peut-être que la Nature ne voulait pas prendre le risque de l'oublier ! alors elle l'a tout de même déjà créé.



*A l'intérieur du son par Jérôme Vallet*

### **La vue**

Y a-t-il un bijou plus parfait que l'œil ? Que de beauté il représente par sa forme, ses couleurs, ses regards, qui nous vont droit au cœur ? Que de beauté il nous permet de voir et de nous en enrichir !



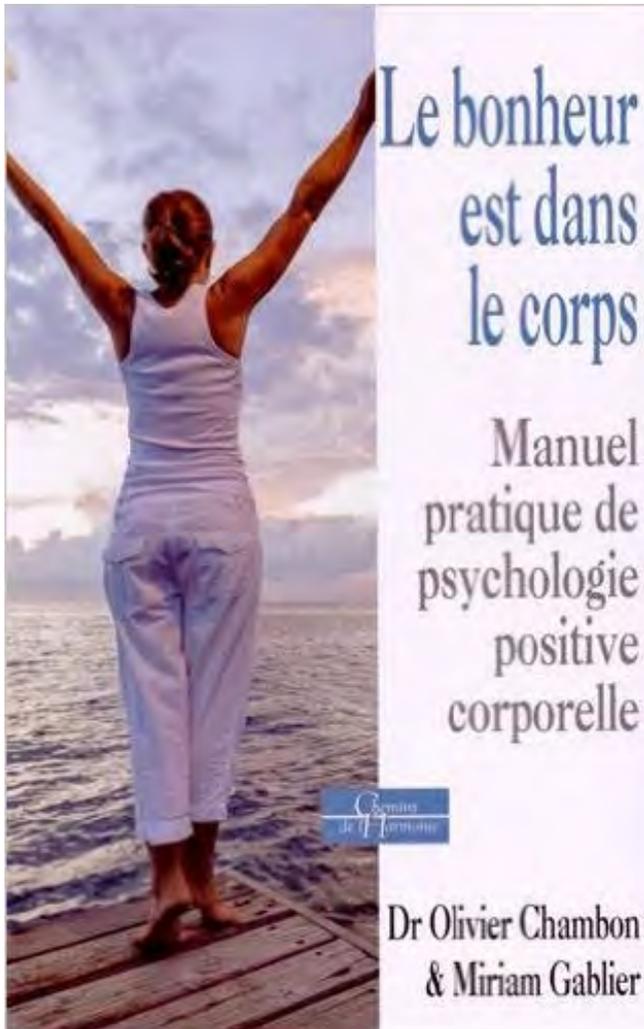
*Oeil \_ Christelle \_ Flickr*

Bien que l'œil soit créé en même temps que les autres organes, le développement de la vision ne commencera finalement que vers le 7<sup>ème</sup> mois. En effet, il n'y a rien à voir dans un ventre maternel. Le corps a d'autres priorités, notamment, celles de développer les sensorialités qui sont déjà formatrices pour ce fœtus. Mais tout arrive à qui sait attendre ! Et il va en découvrir des choses lorsqu'il aura quitté son sous-marin.

Ce « club des cinq » qui nous est bien connu, représente **cinq portes ouvertes sur le réel**, mais elles sont loin d'être nos seules ressources pour nous permettre de nous sentir et de ressentir le monde qui nous entoure. Demain, je vous parlerai des trois sens complémentaires qui diffèrent des cinq premiers, car ils ne s'acquerront que **très progressivement** après la naissance, à mesure que l'enfant se développera et deviendra autonome.

Voici le livre proposé :

**Le bonheur est dans le corps, manuel pratique de psychologie corporelle Broché – 27 février 2015**  
de Docteur Olivier Chambon et Miriam Gablier



## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

10<sup>ème</sup> jour

### La citation du jour :

*Il faut mettre de côté le temps unique, seuls comptent les temps multiples, ceux de l'expérience.*

*André Bergson*

### Les sens complémentaires

Hier, nous avons évoqué brièvement l'origine de nos 5 sens. Mais savez-vous que nous en avons plus ?

### Le sens de l'équilibre

Notre **sixième** sens est celui de l'**équilibre** et non celui de l'**intuition**, comme on pourrait le croire dans l'expression « avoir un sixième sens ». Je vous expliquerai un jour pourquoi je pense que c'est le premier, celui qui est le plus puissant, mais que nous avons tellement oublié. Revenons donc à la richesse de nos sens, ceux qui nous permettent de ne pas être sens dessus dessous.



*Il n'y a pas loin de l'oeil à l'oreille. Entrons dans le labyrinthe. Barbara DALMAZZO*

Pour être réglé finement, notre sens de l'**équilibre** nécessite la collaboration étroite du système vestibulaire de l'**oreille** et de celui de la **vue**.

Le **système vestibulaire** nous renseigne sur notre intérieur, alors que notre **rétine** nous informe sur notre extérieur.

Lorsque les deux systèmes nous envoient des informations contradictoires, nous sommes alors pris de sensations vertigineuses.

Pour agir, il faut que deux conditions soient remplies de façon automatique :

- Le maintien en équilibre malgré la gravitation et
- Une vision claire malgré les mouvements de la tête.

Magnifiquement réglé, le système vestibulaire de l'oreille assure, de **façon réflexe**, un mouvement de l'œil exactement opposé à celui de la tête.

Est-ce que ce n'est pas extraordinaire tout ça ?

### **Le sens de la somesthésie**

La somesthésie désigne un ensemble de différentes sensations qui proviennent de plusieurs régions du corps comme la peau, les tendons, les articulations, les viscères, mais ne comprend pas les informations d'origines visuelles, auditives, gustatives et olfactives. C'est le **premier** système à être fonctionnel au cours de la vie fœtale.

Le développement des différents récepteurs commence dès la 7<sup>ème</sup> semaine et devient déjà fonctionnel à partir du 3<sup>ème</sup> mois de gestation. Grâce à cette propriété que l'on nomme **proprioception**, nous savons toujours comment notre corps est positionné.



*Down side up. Flickr.com*

La stimulation du corps est un **besoin fondamental**. On peut vivre en étant privé des autres systèmes sensoriels. Par contre, la privation des stimulations somesthésiques provoque des troubles psychologiques majeurs et irréversibles chez les gens qui en sont victimes.

### **La notion du temps**

Le huitième sens est celui qui nous apporte la **notion du temps**.

Notre cerveau est une véritable machine à traiter le temps. Le sens du « temps qui passe » est notre sens **le plus complexe**, puisqu'il fait appel à des compétences que le **bébé devra acquérir** progressivement, dont la mémoire, le langage, l'intégration des expériences personnelles, la perception des rythmes autant dans son corps que dans son environnement.



*Christiane Marilou Flickr.com*

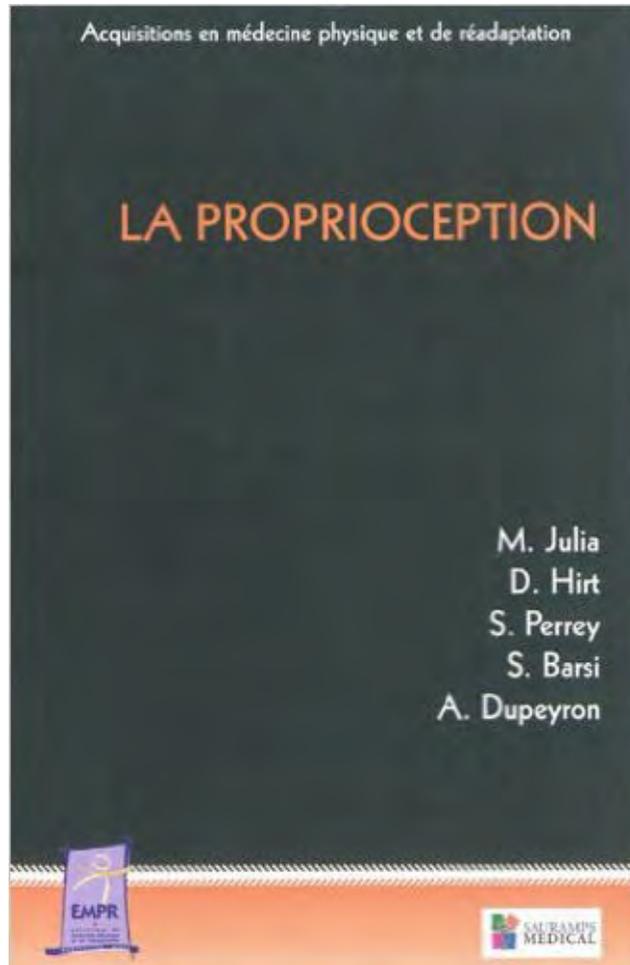
L'acquisition de la notion du temps nécessitera plusieurs étapes qui prendront des années. L'avant, l'après et l'en-même temps, sont des notions qui font appel à la mémoire. Mon petit garçon de 4 ans me disait : « *Maman, aujourd'hui, c'est demain ?* » Trop chou ! mon chéri.

Et dire qu'il aura fallu tout ce temps pour qu'à la fin, les physiciens quantiques nous disent que **le temps n'existe pas**, que le passé et le futur, c'est la même chose.

Hou là là ! j'ai les neurones qui chauffent. Mais ça, c'est une autre histoire.

Voici le livre proposé :

***La proprioception*** Broché – 8 mars 2012  
de Marc Julia, Daniel Hirt, Stéphane  
Perrey, & 2 plus



11<sup>ème</sup> jour

**La citation du jour :**

*« Quand l'homme s'apercevra que l'essentiel est dans l'invisible, il aura découvert ce qu'on appelle Dieu ou la source. »*

Albert Einstein

**L'intuition**

Finalement, je ne résiste pas à vous parler de l'intuition, ce sens incroyablement performant que nous connaissons si peu.



*Intuition \_ Boon Ee \_ Flickr\_files*

L'intuition est-elle notre sixième ou notre premier sens ?

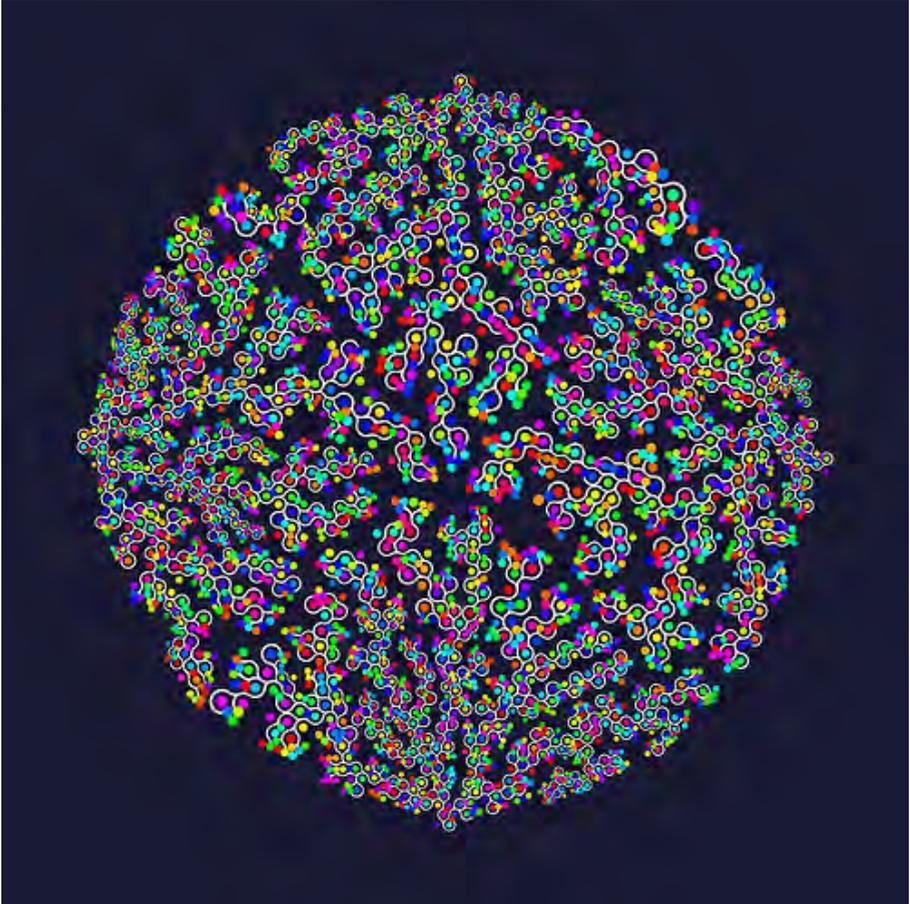
C'est une puissance de **connaissance immédiate** hallucinante car elle sait, comme une **évidence**, en un quart de seconde, ce qui prendrait des heures de calculs à des ordinateurs.

Mais ça c'est ma définition. Qu'en dit le dictionnaire Petit Robert ?

Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

*Intuition : forme de **connaissance immédiate** qui ne recourt pas au raisonnement.*

Bon ! Alors nous sommes d'accord.



*Intuition \_ Boon Ee \_ Flickr\_files*

En effet, elle tient compte de tout ce que nous savons, mais surtout, de **tout ce que nous ne savons pas** !

Notre mental a la prétention de tout savoir. Et pourtant, si nous considérons tout l'Univers dans lequel nous

évoluons, nous n'en connaissons qu'une infiniment microscopique petite partie.

Alors forcément, **nos raisonnements** sont la plupart du temps **faux**. Car bien sûr, notre mental ne peut analyser que ce qu'il connaît.

Et justement ! l'intuition, il n'y comprend rien, **alors ça l'agace** et il reballe. Du coup, ça l'en déconnecte encore plus.

Mais puisque nous en étions à la définition, écoutons ce que les spécialistes nous disent :

- Le psychiatre suisse **Carl Gustav Jung** explique que, pour reconnaître le monde extérieur, notre conscience utilise quatre fonctions psychiques : la sensation, la pensée, le sentiment et l'**intuition**. Cette dernière apporte des informations complémentaires, inaccessibles à nos cinq sens.
- Le neuropsychiatre italien **Roberto Assagioli**, a inventé la notion de "**supraconscient**", une zone supérieure de notre inconscient, d'où nous sont envoyées intuitions et grandes inspirations artistiques, philosophiques ou scientifiques

Pour s'ouvrir à l'intuition, il faut de l'humilité, **accepter de ne pas comprendre**, mais **s'émerveiller** devant ses ultra performances.

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »



*Intuition Invites Above and Beyond \_ Stefanovic083 \_ Flickr*

Il faut demander à notre mental de collaborer, notamment, en **observant sans les nier**, les évidences quotidiennes de notre intuition à l'œuvre. L'observation neutre est la meilleure base pour la science.

On a l'habitude de la placer après nos 5 sens qui sont le toucher, le goût, l'olfaction, l'ouïe et la vue. En effet, l'intuition est plus complexe dans la mesure où elle ne dépend pas d'un organe comme les cinq autres. Elle n'est pas analysable pareillement. Certains, même, la méprisent ou l'ignorent. Dans ce cas, ils **la bloquent**.

Même l'armée américaine mène des recherches sur le pouvoir de l'intuition, qui a aidé les troupes à prendre des décisions rapides au combat et à sauver des vies.

Au Hearthmath Institute, en Californie, Les Dr Rollin Mc Craty et Howard Martin ont conduit des expériences avec des participants bénévoles, pour enregistrer les émissions

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

électromagnétiques de leur cerveau et de leur cœur, conjointement.



*intuition \_ copy from solermusic.com \_ Ling Chung \_ Flickr*

En effet, auparavant, avec des appareils ultrasophistiqués, ils avaient déjà été en mesure de vérifier que les champs électromagnétiques du cœur sont **5000 fois** plus importants que ceux émis par le cerveau. C'est une découverte hallucinante. Est-ce que c'est imaginable ?

Dans cette expérience, ils voulaient objectiver les réactions émotionnelles des personnes à qui on ferait visionner des images, allant de la plus grande béatitude aux pires horreurs. Ils pensaient que le rythme cardiaque des cobayes allait fluctuer en accélérations ou ralentissements au vu des images.

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

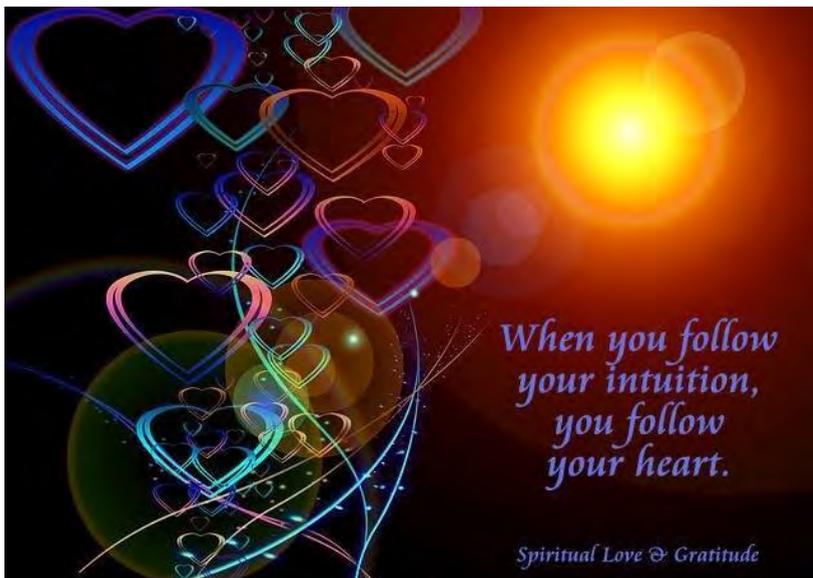
C'est bien ce qui s'est passé, à la différence incroyable, que les changements de rythme survenaient **5 secondes AVANT** que l'image apparaisse et qu'elle soit **visible** pour le mental. L'intuition anticipative est l'une des grandes découvertes du siècle, je pense.

Pour ceux d'entre vous qui comprennent l'anglais et qui voudraient en savoir plus, vous pouvez consulter :

<https://www.youtube.com/watch?v=4MNHsNn19ug>

Donc, cette expérience nous enseigne que l'intuition a la **capacité d'ANTICIPER**. D'ailleurs, souvent, nous obtenons la réponse avant de poser la question ! C'est incompréhensible, mais c'est comme ça.

Elle nous enseigne aussi que l'intuition prend naissance dans **le cœur** et non dans le cerveau. Voilà qui explique tout.



*Intuition \_ songbird10111 \_ Flick*

Personnellement, je suis émerveillée chaque jour par tout ce que l'intuition m'apporte. Et vous ?

Voici le livre proposé :

**Développez votre intuition pour prendre de meilleures décisions** Broché – 11 novembre 2013  
de Isabelle Fontaine



12<sup>ème</sup> jour

**La citation du jour :**

*« On ne voit bien qu'avec le cœur.  
L'essentiel est invisible pour les yeux »  
Antoine de St-Exupéry*

**L'infinie puissance du coeur**

Plus j'y pense, plus je trouve la pensée de St-Exupéry profonde. Combien de fois ai-je entendu ou lu cette phrase en n'en percevant que la partie superficielle !

On parle toujours de l'éveil du Bouddha, mais je pense qu'Antoine avait lui aussi rejoint le club de éveillés. Son **Petit Prince** est pour moi une nourriture spirituelle. Depuis au moins cinquante ans, à chaque fois que je traverse une crise, je me retrouve à le relire, en le savourant toujours tout autant, ou même plus.



*Pinterest.com*

Hier, j'ai abordé le sujet, en vous disant que **l'intuition naît dans le cœur**. Oui, c'est vrai. Mais il n'y a pas longtemps que je le sais. A peine une année !

Donc, pendant 65 ans, j'ai cru comme tant d'autres, que le cœur n'était qu'une **pompe**, sans doute, ingénieuse, mais une pompe uniquement, à laquelle je ne prêtais pas beaucoup d'attention.

Puis, j'ai découvert le fabuleux livre et film « **L'infinie puissance du cœur** » de Baptiste le Pape que je vous recommande vraiment :

<https://www.youtube.com/watch?v=URTFGHe5NXU&t=74s>

La **formation du cœur** à partir du tube cardiaque primitif se fait principalement entre le 21<sup>ème</sup> et le 40<sup>ème</sup> jour et s'achève au 50<sup>ème</sup> jour. Puis viendra le temps de la croissance.

Le cœur est le premier de tous les organes à fonctionner pendant le développement embryonnaire. Il commence à battre dès le **25<sup>ème</sup>** jour après la conception, bien avant que le cerveau ne commence à fonctionner de son côté. Vous imaginez la miniature ?

Les milliards de cellules de notre cœur sont les seules cellules à savoir pulser.

### **Mais qu'est ce qui fait battre le cœur ?**

A l'image d'une bougie, qui a frotté l'allumette pour créer l'étincelle ? C'est le grand Mystère.



*Bougies \_ I'm a weirdo \_ Flickr*

Disons que la Nature a prévu des cellules spéciales qui, tel un métronome, donnent le rythme en envoyant des courants électriques dans des cellules contractiles. C'est ingénieux ! Il fallait y penser.

Ce système **conducteur** est constitué de nœuds et de faisceaux de fibres qui prennent naissance dans les oreillettes et qui se propagent jusque dans les ventricules. Après tous ces remodelages embryonnaires, le cœur devient un organe constitué de deux ventricules et de deux oreillettes situées au-dessus. Le système est simple :

Les oreillettes sont faites pour recevoir le sang et les ventricules sont prévus pour l'éjecter.

En résumé, notre cœur est une petite, mais très puissante, **centrale électrique** logée en chacun de nous. Infatigablement, le cœur bat 100 000 fois par jour. Chez l'adulte, il pompe **8** litres de sang à la minute. Incroyable quand on y pense.



*Planète terre globe \_ Terra Nova \_ Flickr*

Il fait circuler 400 litres de sang par jour à travers un système vasculaire de près de 100 000 km de longueur (plus de deux fois la circonférence de la terre). Hallucinant !

C'est un fidèle et loyal serviteur qui ne se repose jamais. Nous finirions par l'oublier. Alors merci à lui.

Une nouvelle discipline est née il y a 20 ans, c'est la neurocardiologie. C'est le docteur J. Andrew Armour qui a démontré que le cœur est un réseau complexe de plusieurs types de neurones, organisés en circuits élaborés, qui lui permettent d'agir **indépendamment** du cerveau de la tête.

Le système nerveux du cœur compte plus de 40 000 neurones, tout de même. Cela est suffisamment pour qu'il puisse être considéré comme un cerveau. Car il peut mémoriser, avoir des sentiments et ressentir des

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

sensations. Il peut même anticiper les événements, comme nous l'avons vu.

Le cerveau du cœur perçoit l'information par l'intermédiaire des **hormones**, mais aussi par le **rythme** cardiaque et par sa **pression** intra-cavitaire et artérielle. Il les traduit ensuite en **impulsions neurologiques** qu'il envoie au cerveau. En plus, il est donc un traducteur !



*Coeur \_ Mireille Fillol \_ Flickr*

Le Heartmath Institute a déterminé que le cœur communique de **quatre** façons différentes et complémentaires :

➤ La communication **neurologique**

Le cœur et ses messages neuronaux affectent l'activité du cortex, de l'amygdale cérébrale, de l'hippocampe et du thalamus. Il influence ainsi

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

d'une façon continue nos perceptions, nos émotions et notre conscience

- La communication **biologique**  
Il sécrète lui-même des **hormones** et devient ainsi un organe **endocrine**
  
- La communication **biophysique**  
Chaque battement de cœur génère une **onde** de pression sanguine qui circule rapidement à travers les artères, beaucoup plus vite que le sang lui-même. Ce sont ces ondes de pression qui créent ce que nous sentons comme étant notre pouls
  
- La communication **énergétique**  
L'énergie émise par le cœur est transmise à travers tout le corps par un **champ électromagnétique** cardiaque, à l'instar d'un téléphone portable et des stations radiophoniques qui transmettent les informations par l'intermédiaire d'un champ électromagnétique. Celui-là est le plus puissant du corps. Il est environ **cinq mille** fois plus fort que celui qui est produit par le cerveau ! Le cœur ne serait-il pas notre premier cerveau ?

Il y a une trentaine d'années, on ignorait que le cœur produisait des hormones. C'est en 1981 que tout a changé lorsqu' Adolfo de Bold a découvert que les cellules musculaires des oreillettes sécrètent de l'**ANP** (Atrial Natriuretic Peptide), une hormone essentielle pour réguler le volume hydrique, la tension artérielle et le taux de sodium circulant.

Par voie de conséquences, c'est en 1983, que le cœur a été reclassifié comme étant également une **glande endocrine**, donc hormonale, qui affecte profondément le cerveau et le fonctionnement du corps.

### **La psycho-neuro-immuno-endocrinologie**

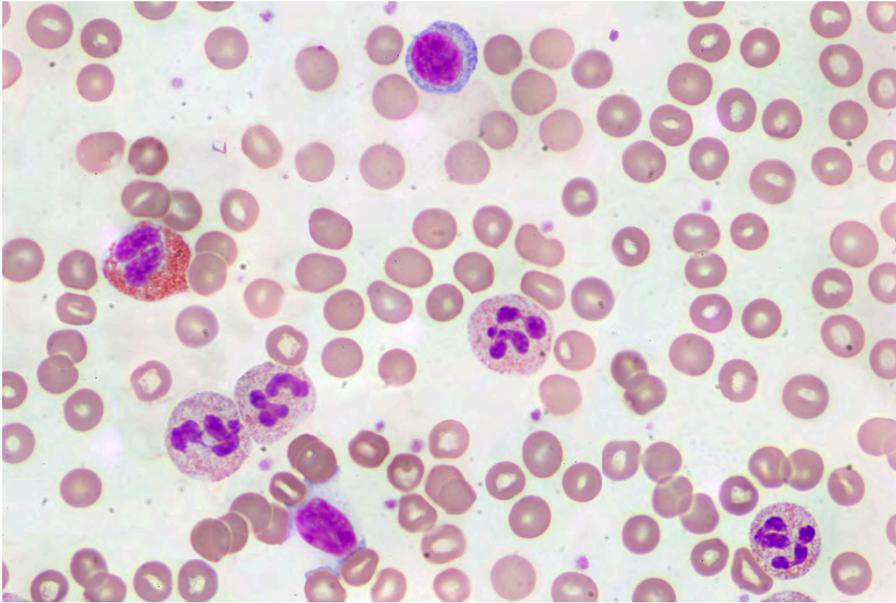
C'est au début des années 1970 que l'équipe de Carl Simonton, avec son étude sur la survie des patients cancéreux, ainsi que deux chercheurs américains, Ader et Cohen, ont produit les premiers travaux remarquables sur la psycho-neuro-immuno-endocrinologie.

Cette discipline récente vise à mettre en lumière les **interactions** existant entre les pensées, les émotions, et le corps physique, en équilibre sur ses systèmes immunitaire et endocrinien.

Les scientifiques constatent que la psyché **dialogue** avec le corps par d'incessants allers et retours, consistant en d'innombrables messages. L'**équilibre** de l'organisme est **dynamique** et non statique. Par conséquent, il doit constamment s'adapter aux changements de son environnement.

Le langage de ce dialogue biologique a été décodé. Il s'agit de petites molécules appelées **neuropeptides** qui sont libérées et capturées aussi bien par les cellules nerveuses que par les cellules immunitaires et les cellules endocrines.

Quant aux **cellules intelligentes** circulantes, ce sont les **monocytes**.



*Blood \_ This is a human blood sample with Wright stain at 10... \_  
Flickr*

Le cœur est réceptif à leurs messages grâce à ses nombreux neurones. De leurs côtés, les monocytes portent à leur surface des récepteurs qui répondent aux stimulations nerveuses. Grâce à ces neurorécepteurs, un message peut être transmis instantanément du cerveau ou du cœur à nos globules blancs, autrement dit aux mécanismes de défense de base de notre organisme. Et la boucle est bouclée. Ce sont des petits **cerveaux ambulants**. Quelle magnifique orchestration !

L'Institut HeartMath publie en 1995 sa découverte sur la forte **influence du cœur sur les émotions**, et comment les signaux du cœur peuvent être utilisés pour ramener le calme dans l'ensemble du corps, cerveau compris. Cela s'appelle la **facilitation cognitive**. Ceci nous donne alors la possibilité de pouvoir être clair dans nos décisions,

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

fluide dans nos pensées et bien contrôler notre environnement.

En effet, les chercheurs ont démontré que le cœur est une **composante clé** du système émotionnel. Les signaux générés par son activité rythmique jouent un rôle majeur dans la détermination de la qualité de nos expériences émotionnelles. Les signaux du cœur impactent profondément les fonctions cognitives, en vertu d'un important réseau de communication entre le cœur et le cerveau.

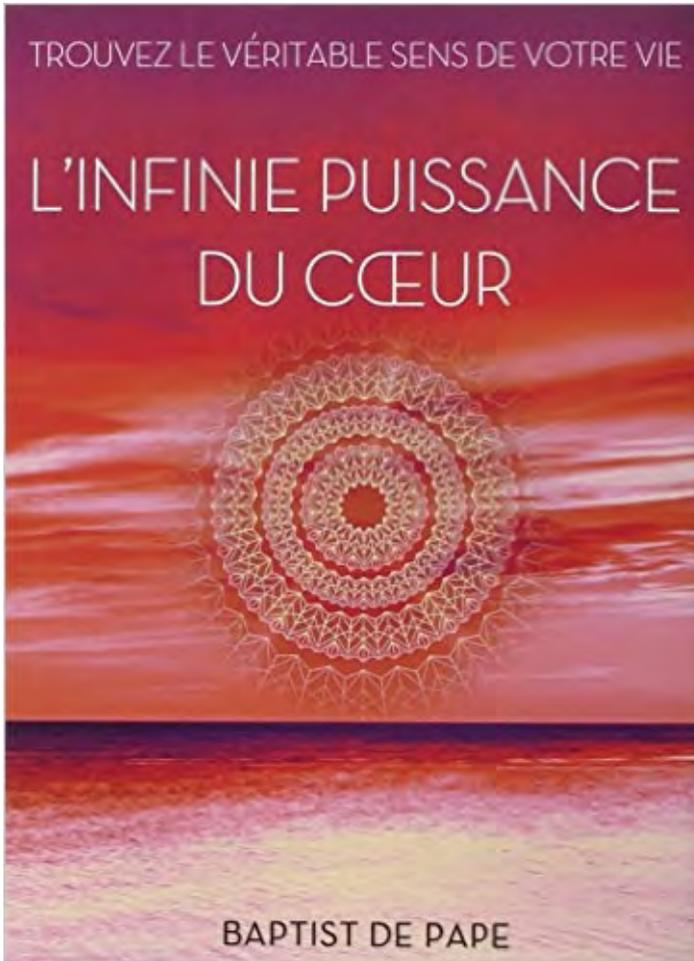
Enfin, les études menées à l'Institut HeartMath ont indiqué que le cœur semble jouer un rôle clé dans **l'intuition**.

C'est passionnant, tout ça, vous ne trouvez pas ?

Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

Voici le livre proposé :

**L'infinie puissance du coeur** Broché – 19 novembre  
2014 de Baptist De Pape



13<sup>ème</sup> jour

**La citation du jour :**

*« Si l'on imagine que les gènes sont les danseurs et le noyau de la cellule la scène, on peut dire que l'épigénétique est la chorégraphie. Les gènes peuvent alors interpréter « Le lac des cygnes » dans les cellules hépatiques, « La belle au bois dormant » dans les cellules nerveuses et peut-être même « L'oiseau de feu » dans les cellules musculaires.»*

Geneviève Almouzni

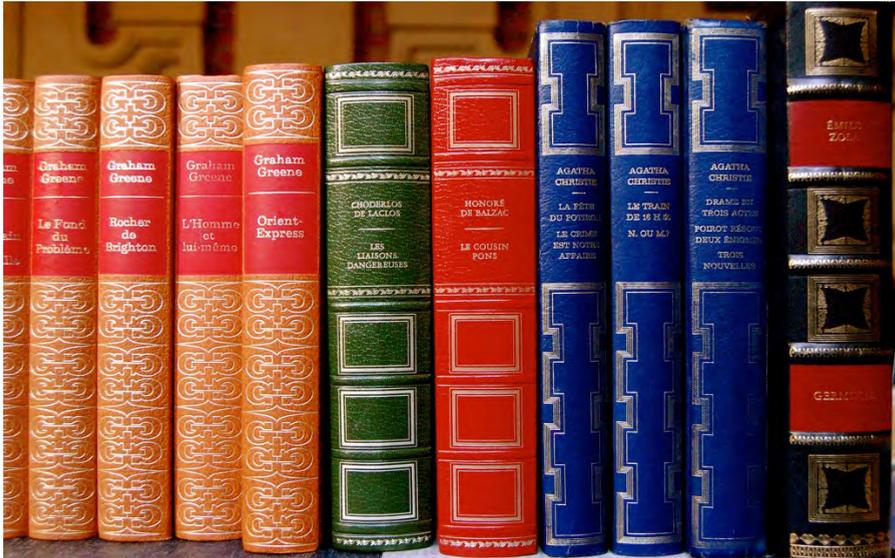
**L'épigénétique**

Quelle est la différence entre la génétique et l'épigénétique ?

Thomas Jenuwein, Directeur de l'Institut Max Planck de Freiburg, illustre élégamment ce phénomène de la façon suivante :

*« On peut sans doute comparer la distinction entre la génétique et l'épigénétique, à la différence entre l'**écriture** d'un livre et sa **lecture**. Une fois que le livre est écrit, le texte ( les gènes ou l'information stockée sous forme d'**ADN**) seront les mêmes dans tous les exemplaires distribués au public ».*

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »



*Livres \_ astrid@rouen \_ Flickr*

Cependant, chaque lecteur d'un livre donné, aura une interprétation légèrement différente de l'histoire, ce qui suscitera en lui des émotions et des projections personnelles au fil des chapitres.

D'une manière comparable, l'épigénétique permettrait **plusieurs lectures** d'une matrice fixe (le livre ou le code génétique), donnant lieu à diverses interprétations, selon les conditions dans lesquelles on interroge cette matrice.

L'épigénétique est le domaine qui étudie l'influence de **l'environnement** et **l'expérience individuelle** sur **l'expression** des gènes, ainsi que sur leurs modifications transmissibles d'une génération à l'autre. Celles-ci ont la particularité d'être héréditaires sur plusieurs générations, même si la cause qui a induit la modification a disparu.

Les effets de l'épigénétique sur la fonction des gènes commencent dès la conception. Elles se poursuivent pendant le développement intra-utérin et persistent après la naissance.

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

Lorsque l'on parle de l'**environnement négatif**, on peut citer des situations de guerre, de famine, et dans nos pays, surtout les violences, que ce soit à l'école ou à la maison, les vols ou des maladies et bien plus encore.

L'**environnement positif**, ce sera un lieu de vie sécurisant, confortable, joyeux, convivial, où règne le respect, la bienveillance, l'amour...

Les changements, qui surviennent suite à des modifications épigénétiques, peuvent être observables dans les différences physiques et biologiques constatées chez de vrais jumeaux séparés à la naissance, vivant et se nourrissant donc dans des environnements différents.

Bien qu'ils aient exactement le même code génétique, ils présentent néanmoins des dissemblances morphologiques quant à la taille ou à la stature. Selon leurs vécus respectifs, ils présentent aussi des sensibilités émotionnelles et des attitudes comportementales différentes.



*En 1940, deux vrais jumeaux sont nés dans l'Ohio, aux USA, et ont été mis en adoption à l'âge de 3 semaines. Les deux couples qui les ont*

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

*adoptés croyaient que chacun des deux garçons avait un frère jumeau mort-né.*

*Les similitudes qu'ils ont eues au cours de leurs vies sont étonnantes, en effet, les deux garçons ont été nommés James par leurs parents adoptifs. Les deux étaient très bons en maths et très mauvais en orthographe et avaient deux chiens d'enfance nommés Toy.*

*Quand ils ont grandi, ils sont tous les deux devenus shérifs, ils se sont mariés à deux femmes qui ont le même prénom, Linda. Et plus époustouflant encore, ils ont divorcé et ils se sont remariés avec deux femmes nommées Betty. Bien sûr, leurs fils sont nommés Alan et Alan.*

*A 39 ans, une recherche d'enregistrement les a réunis pour découvrir ces incroyables similitudes.*

*Ça laisse rêveur, tout ça !*

Les transformations génétiques, apparues suite à l'interaction avec l'environnement, sont des phénomènes d'**adaptation** qui initialement étaient prévus pour contribuer à la préservation de l'espèce.

Pour diverses raisons évidentes, la plupart des études sont faites sur des souris ou des rats, qui sont des mammifères comme nous. Les chercheurs en extrapolent ensuite les résultats sur les humains.

Ces études montrent que lorsque les ratons sont isolés et peu maternés, ils dépérissent. Au contraire, ceux qui sont bien et suffisamment léchés (le léchage est la manière des souris de caresser), s'épanouissent très rapidement grâce à toutes ces stimulations positives, surtout s'ils vivent en compagnie d'autres ratons, s'ils ont des jouets à leur disposition et si on leur fait goûter des aliments nouveaux. La qualité du maternage est évaluée par le nombre de toilettages et de léchages. Du rat à l'humain, les mécanismes sont semblables.

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »



*Souris \_ djhamster \_ Flickr*

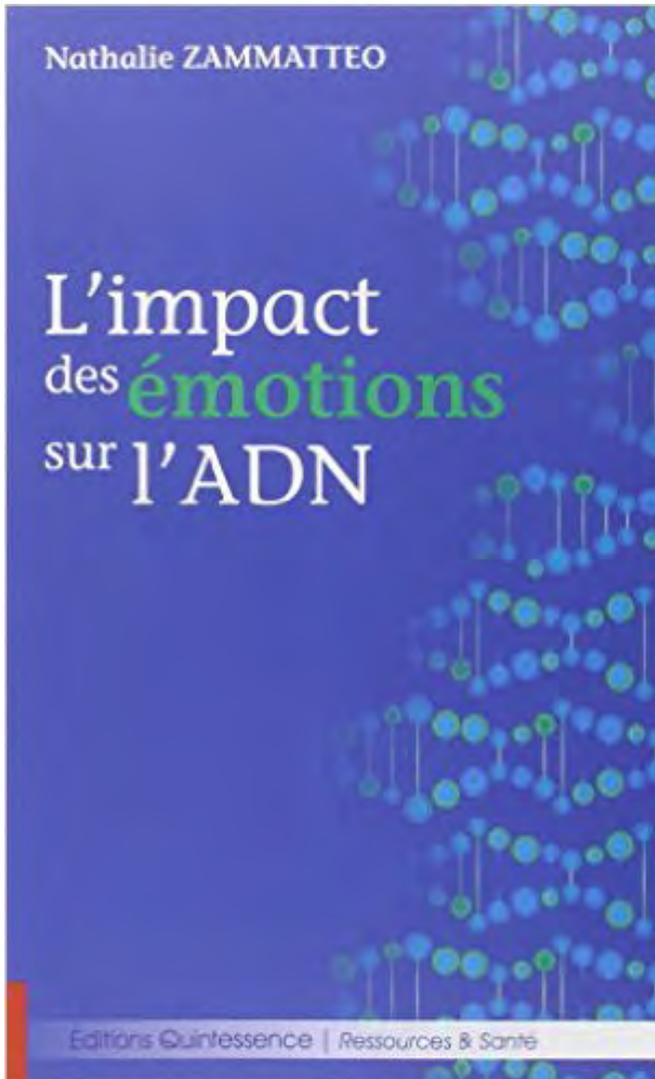
Par le phénomène de la **synaptogenèse**, ils développent l'arborescence de leurs dendrites à leur plein potentiel, particulièrement dans leur hippocampe. Ces fibres nerveuses augmentent rapidement de longueur, en intensifiant le nombre de leurs connexions synaptiques.

Les études de Michael Meaney, de l'Université Mc Gill de Montréal, démontrent que lorsqu'une maman souris maternelle bien ses bébés, les souriceaux évoluent magnifiquement et présentent un hippocampe bien développé. Ce dernier est pourvu de nombreux récepteurs aux glucocorticoïdes, qui permettent de **réguler** le taux de cortisol (hormone du stress) circulant, en le maintenant à son niveau idéal. Ces récepteurs sont constitués de protéines synthétisées sous le contrôle de ce gène.

Voici le livre proposé :

**L'impact des émotions sur l'ADN Poche – 1 mars 2014**

de Nathalie Zammatteo



14<sup>ème</sup> jour

**La citation du jour :**

*« L'homme ne fait pas partie du monde en tant qu'objet, mais il participe intentionnellement au monde ».*

Franz Veldman

**L'haptonomie**

La méthode consiste à créer des liens affectifs de bonne qualité, entre l'enfant et ses parents, par l'intermédiaire du toucher. Mais ces contacts sont probablement aussi la concrétisation de liens plus subtils. Car, c'est incroyable, les séances d'haptonomie prénatale peuvent déjà débiter autour du **4<sup>ème</sup> mois** de gestation ! vous vous rendez compte ?, pour accompagner la triade parents-bébé jusqu'à la naissance.

Il est aussi proposé de continuer encore quelques séances espacées après la naissance, la dernière ayant lieu au moment où l'enfant commence à marcher.

Dans la mesure où les organes sensoriels du fœtus se développent très tôt pendant la grossesse, le bébé est très vite capable de percevoir le toucher et d'y réagir.

Délicatement, le père et la mère posent leurs mains sur le ventre maternel.



*Haptonomie \_ sagemamour38 \_ Flickr*

Dès que le contact est tendre et que le bébé est disponible, encore si petit, **il vient déjà se lover** sous la main de l'un ou de l'autre, car ce contact le rassure et le sécurise. Ça m'époustoufle, à chaque fois que j'y réfléchis. Ce sont toujours des moments très émouvants.

Par contre, si le contact est lourd, il donne un coup ou il fuit.

Ces gestes parentaux, pratiqués en douceur, leur permettent de ressentir les moindres gestes du bébé.

L'haptonomie nous apprend **à toucher autrement**.

On peut se demander : « *Comment dans les mouvements du fœtus, peut-on y déceler une réelle intention ?* » Frans Veldman, l'inventeur de l'haptonomie, répond à cette vaste question. Il dit que le fœtus est doté d'une intentionnalité vitale qui le meut. Selon lui, « *l'intentionnalité existe chez l'être humain dès sa conception, in utero, mais a besoin d'une **confirmation affective** pour son épanouissement intégral* ». Incroyable, n'est-ce pas ?

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

C'est bien cette intentionalité qu'il exprime, lorsqu'il entre en contact avec une personne qui s'adresse à lui par un toucher psycho tactile. Le fœtus est alors animé d'un élan pour y répondre en optant pour un petit balancement. Il aime à se balancer comme ça. Ce balancement est une invitation en rythme pour communiquer.

Bien que leur système nerveux soit encore extrêmement primitif, dès trois mois de gestation, les fœtus recherchent déjà le contact. C'est incroyable ! C'est probablement de là que nous vient le plaisir de la danse.

**Le rôle du père est central** dans ces séances d'haptonomie. Dès les tout premiers mois, il prend sa place dans la relation affective père-mère-enfant.



*Flickr.com*

Le père, par sa présence et son contact affectif vis à vis de sa femme et de son enfant, amène un **changement de tonus** au niveau du ventre maternel, changement que l'enfant ressent tout de suite et qu'il semble apprécier.

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

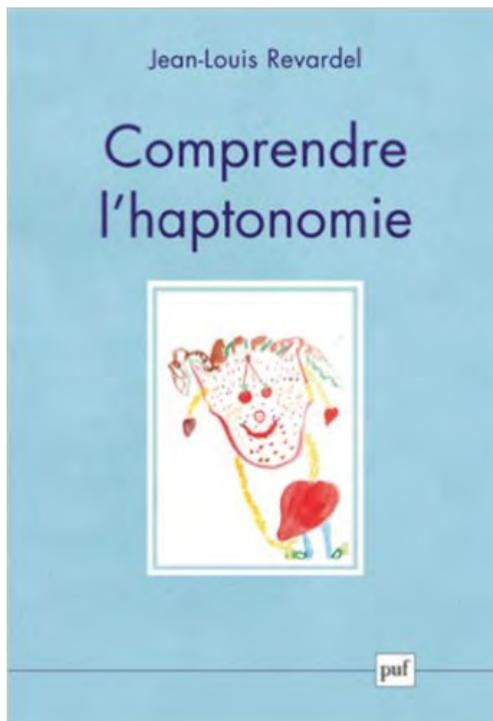
L'haptonomie offre à tous les trois, un espace de rencontre, de communication et de jeu. Elle permet aussi aux parents de câliner leur enfant bien avant qu'il ne soit né. L'haptonomie est donc une vraie préparation à la parentalité.

Voici le livre proposé :

**Comprendre l'haptonomie** Broché – 23 novembre

2007

de Jean-Louis Revardel



15<sup>ème</sup> jour

**La citation du jour :**

La naissance ne doit plus être considérée comme l'origine absolu de la vie, mais comme un tournant qui a commencé des mois plus tôt.

Jean-Pierre Relier

**Une naissance traumatique**

Lorsque l'utérus se contracte très fortement pour l'expulsion nécessaire, la tête du bébé est soumise à une très forte pression. Heureusement la nature a tout prévu. Cette tête est encore compressible et malléable, car la boîte crânienne consiste en une matrice de plusieurs îlots d'os incomplètement développés, qui, à l'instar de la banquise, flotte sur l'océan de nos méninges.



*Banquise \_ Morceaux de glace sur le fleuve Saint-Laurent. \_ Aurélien Pottier \_ Flickr*

Par la suite, ces os vont se rencontrer sous l'effet de leur croissance centrifuge pour s'accoler et finalement se suturer. Les espaces entre eux s'appellent les fontanelles.

Même si l'on pense que le fœtus ne semble pas trop souffrir pendant ce passage en surcompression (car il est un peu anesthésié au moment de l'expulsion), ce n'est pas le cas. Nous avons vu que son système sensoriel est déjà fonctionnel depuis longtemps et qu'il est même très sensible à la douleur.

Dans la mesure où il ne peut pas nous le dire, nous avons tendance à en sous-estimer l'importance. Les hormones de stress, l'**adrénaline** et le **cortisol**, mesurées dans le cordon ombilical à la naissance sont **20-50 fois plus élevées** que celles d'un adulte au repos. Même la mère n'atteint pas ces valeurs-là pendant l'accouchement. Si le bébé naît par le siège ou avec le cordon ombilical autour du cou, leur taux est alors **multiplié par 100 !**

On comprendra pourquoi, dans les semaines qui suivent, le bébé aura besoin de pleurer sa naissance. Souvenons-nous qu'à cet âge-là, les pleurs sont son seul moyen d'expression et de décharge.

Toutes ces sensations douloureuses et traumatiques sont néanmoins vécues et sont enregistrées dans notre « disque dur », notamment, dans ce que l'on dénomme la **mémoire du corps**. C'est probablement cette mémorisation douloureuse qui explique que beaucoup de bébés pleurent lorsqu'on leur passe des vêtements trop serrés par-dessus la tête. D'ailleurs, un certain nombre d'entre eux supportent mal le port du bonnet et tentent à chaque fois de l'enlever.

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

La relative anesthésie du nouveau-né à sa naissance, objectivable par le peu de réaction à une douleur, est probablement due à une importante sécrétion d'**endorphines** libérées suite à ce stress si intense. Comme pour en compenser l'effet assoupissant, dès que le nouveau-né est sorti du ventre maternel, son cerveau libère aussi une forte dose de **noradrénaline** qui l'inonde alors et le réveille complètement. Ce n'est que lorsqu'il sera complètement dégagé du corps de sa mère, qu'il pleurera et qu'il ouvrira les yeux.

Cette douleur interminable et le stress consécutif représentent sans doute la meilleure illustration de ce qu'est **un mal nécessaire**. Paradoxalement, ce stress intense est, en effet, nécessaire pour la protection du cerveau comme pour remettre les compteurs à zéro. Car, sans décharges importantes d'adrénaline qui permettront d'**augmenter** significativement la **pression sanguine** dans la tête, le cerveau serait alors sous-perfusé et les neurones risqueraient d'être **gravement lésés**.

Par la même occasion, l'adrénaline fait augmenter le taux de sucre dans le sang, ce qui permet au bébé **d'éviter une hypoglycémie**, qui risquerait elle aussi de priver ses neurones de l'apport en glucose. Encore une fois, la Nature a tout prévu. Tout est donc bien qui finit bien !

Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »



*Hug \_ Luis Herrera \_ Flickr*

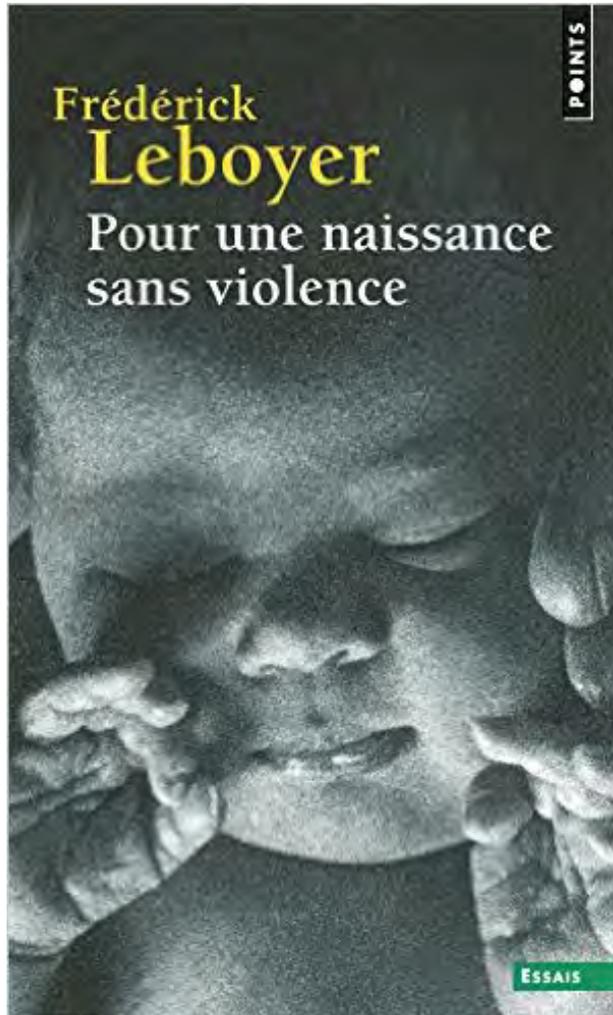
**Pour le coup, je ne résiste pas à vous offrir une deuxième citation :**

*« Il faut lui parler comme se parlent les amants. Et les amants, que se disent-ils ? Ils ne se parlent pas, ils se touchent. Pour ce faire, ils ferment la lumière, ou simplement les yeux...ils s'entourent de leur bras, ils refont la chère, la douce prison qui les protège du monde. »*

Frédéric Leboyer

Voici le livre proposé :

**Pour une naissance sans violence (Anglais) Poche – 9 décembre 2011**  
de Frédérick Leboyer



16<sup>ème</sup> jour

**La citation du jour :**

*Le protoregard nous plonge subitement dans une très forte émotion et son intensité touche au mystère, voire à la spiritualité. C'est un regard fondateur, c'est pourquoi nous l'appelons le protoregard.*

Marc Pillot

**Le protoregard**

Exceptionnellement, je prête ma plume au Dr Marc Pillot dont je publie ci-dessous quelques extraits de son magnifique texte :

*Le préfixe grec « protos » signifiant « premier ». Ce regard est différent de tous ceux qui suivront, des regards d'attention, d'observation, d'étonnement. **Aucun n'aura la puissance de celui des premières minutes** où commencent les liens. Le nouveau-né vient d'un autre monde. Il vit dans un état de globalité, de plénitude où tout est assuré.*



*Premier regard \_ Nat Pallotovitch \_ Flickr*

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

*Avant de naître, le fœtus s'est déjà imprégné de son univers.*

*La naissance provoque donc une rupture subite et terrorisante. Le nouveau-né est arraché à la Totalité originelle. Alors, il crie sa peur.*

*Il doit maintenant s'acclimater à cette nouvelle vie. C'est la mère qui va le sauver, en instaurant une **continuité** et une cohérence entre **ces deux mondes**. Par l'ouverture de tous ses sens qui lui indiquent une présence, le nouveau-né va retrouver l'enveloppement du toucher, celui des odeurs, du goût, de la musique des sons, des rythmes de la respiration et des battements cardiaques.*

*Le sens de la vue va amener des **sensations totalement inattendues**. C'est ce regard principal et fondamental qui le fera passer de la naissance-accouchement à la naissance psychique.*

*Pour changer d'univers, il existe une période d'éveil calme et alerte, propice aux échanges, d'une durée de **1-2 heures** suivant le moment de la naissance. Pendant ce temps, dans son sang, le taux des catécholamines est vingt fois supérieur à celui d'un adulte au repos. Ce taux phénoménal de **noradrénaline** principalement, n'aura pas d'équivalent durant toute la vie. Il a un **rôle d'adaptation** à la vie terrestre, entre autres, celui de déclencher la respiration, de mobilisant les réserves énergétiques et de maintenir le nouveau bébé dans une **vigilance d'éveil** jamais égalée, en dilatant ses pupilles à leur maximum. L'enfant est toutes ouïes, mais aussi tous regards et toutes sensations.*

*Un enfant est en train de **naître** à cette nouvelle vie, mais un nouveau père et une nouvelle mère naissent aussi. Laissons-leur ce temps béni pour **tisser des liens indéfectibles**, si précieux pour le reste de leur vie.*



Par J-Lebloch Flickr.com

*Le rôle des soignants est d'être discrètement vigilants, d' « agir les mains dans le dos » selon l'expression du Dr Schwetterlé de Lons-Le-Saunier.*

*C'est important pour les parents également, de connaître cette capacité de communication exceptionnelle de la première heure de vie de leur bébé. Il faut les encourager à **oser s'imposer** pour vivre cette rencontre magique, devant un corps médical souvent pressé et peu attentif à cet aspect émotionnel de la naissance.*

*Ce temps qui paraîtra comme perdu pour un soignant, sera au contraire, **gagné** par le bébé pour toute sa vie. Dans la mesure où le protoregard est également préventif de difficultés maternelles, il vaut tout son pesant d'or. Le protoregard est structurant et rassurant pour le bébé, mais nourrissant pour la maman. Les deux sont gagnants dans cet échange, et la société aussi, par voie de conséquence. »*

Voici le livre proposé :

**Le regard du « naissant » : A propos de l'accueil**

Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

**du nouveau-né à la naissance** Broché – 2 janvier  
2017  
de Marc Pilliot



17<sup>ème</sup> jour

**La citation du jour :**

*"À votre naissance, vous avez pleuré, et le monde s'est réjoui. Vivez votre vie de telle manière qu'à votre mort, le monde pleure et vous vous réjouissiez."*

Proverbe cherokee

**Un lézard**

Revenons donc au cerveau de notre petit bébé qui va devoir apprendre le monde. Il s'y sent complètement étranger car il a perdu tous ses repères aquatiques.

Il était un petit poisson et voilà que la vie fait de lui un lézard !



*RENCONTRE par Sebastien Lauwens*

Alors, il pleure. Et il pleure encore, beaucoup, beaucoup trop pour nos oreilles.

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

Ses cris inconsolables nous épuisent et nous nous voyons malgré nous emportés dans des moments d'impatience qu'il ressent, car en plus d'être un lézard, il est équipé d'une super antenne qui capte tous nos états émotionnels. Ce n'est pas bien pratique de se balader avec un pareil équipement dont on n'a pas le mode d'emploi. Alors il crie encore plus et voilà que nous non plus, nous n'avons pas le mode d'emploi, pour savoir comment s'y prendre avec ce bébé hurleur.

Sauf l'extraordinaire Dr Hamilton qui a tout compris :

[https://youtu.be/NQ0uPI0vkXM?list=PLmTPr5uCzKuxxFc60qlWLS3Us2rUIr7\\_d](https://youtu.be/NQ0uPI0vkXM?list=PLmTPr5uCzKuxxFc60qlWLS3Us2rUIr7_d)

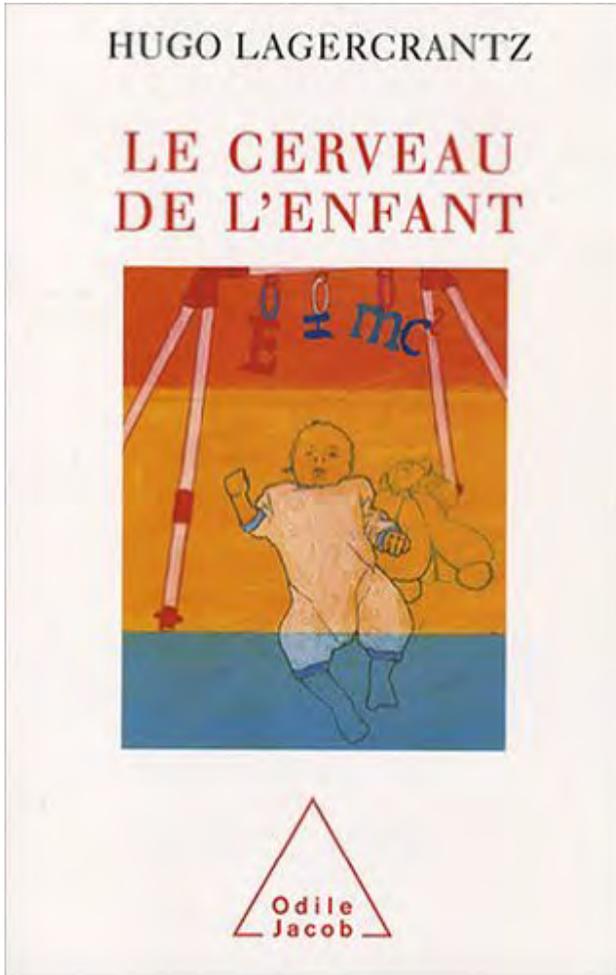
Pour tous ceux qui n'auront pas pu voir cette vidéo ou qui n'auront pas été instruits sur les 3 premiers mois du « **fœtus dehors** » comme le nomme le Dr Philippe Grandsenne, qui lui aussi a tout compris, eh bien la plupart d'entre nous, exténués, sommes démunis devant nos petites boîtes à musique où l'on ne peut pas appuyer sur OFF.

Je vous en parle dans la prochaine capsule.

A demain

Voici le livre proposé :

de Hugo Lagercrantz (Auteur), Lisa Olausson (Illustrations), Ulf Pettersson (Préface), & 1 plus



18<sup>ème</sup> jour

**La citation du jour :**

*Ce père, de plus en plus maternel, est une bonne nouvelle. Avec la nouvelle paternité, les pères « affirment une féminité dont souvent ils ignoraient jusqu'à l'existence. »*

Elisabeth Badinter

**Faire une place au père**

Elle est bientôt révolue la période du père froid, distant, autoritaire tel mon père. Il méprisait les jeunes papas qui jouaient avec leurs enfants, en les comparant à des singes.

- *Oh là là, Papa, que c'est violent tout ça ! De quelle négligence paternelle as-tu toi-même dû souffrir pour en arriver là ? Tu n'as pas été en mesure de faire mieux. Je te pardonne.  
Et j'ai une bonne nouvelle pour toute la famille : le vent tourne. Tes petits-fils sont des pères tendres, attentionnés, sachant mettre des limites avec une douce fermeté. Et tes arrière-petits-enfants sont des enfants heureux et épanouis.*

Tout le monde l'annonce depuis le milieu des années 1990, le nouveau père est arrivé.

La psychologie du XX<sup>ème</sup> siècle, encore très influencée par Freud, avait attribué au père la fonction essentiellement de représentant de la Loi. Il transmettait à l'enfant les règles qui lui permettraient ensuite d'acquérir la force de caractère, le pouvoir de contrôler sa vie (et parfois celle des autres), le sens moral et le désir d'affirmation de soi.

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

Dans cet ancien modèle éducatif, c'était à la mère d'apporter l'affection et la présence à l'enfant en bas âge. Le père n'avait pas de rôle à jouer avant la fin de « l'âge tendre ».

La structure familiale a éclaté pour faire place à une mosaïque de structures différentes (monoparentale, famille recomposée, etc.). Depuis la fin des années 1960, avec la révolution sexuelle, l'ascension des femmes s'est amorcée

Devenir un nouveau père n'est pas forcément une évidence.

### Qui sont les nouveaux « papas poules » ?



*Papa poule \_ Virginie Aubert \_ Flickr*

Elever les enfants pourrait aussi devenir une histoire d'hommes ! Les beaux sentiments ne sont cependant pas les seuls à faire évoluer les papas.

Malheureusement, l'augmentation des divorces y est aussi pour beaucoup. Le nombre d'hommes qui assument en solo la garde des enfants, représenterait entre 15 à 20 %. On a pu constater qu'une fois en charge des enfants, les hommes rechignent à endosser le rôle d'un « pater familias », compatible avec certains codes de virilité, maintenant périmés. Ils revendiquent le droit à la tendresse, au contact physique, à l'écoute.

C'est souvent lors de la grossesse que les données vont subitement changer pour lui, notamment lors de la première échographie. Il faut **encourager les futurs pères à assister à toutes les échographies**. Ce sont des moments de **concrétisation** de notions de paternité qui, jusque-là, sont restées très abstraites.

La psychanalyste Christiane Olivier, dans son « **Petit livre à l'usage des pères** » insiste sur le rôle primordial du **paternage** dès les tout premiers mois. La présence masculine a des spécificités, dans le contact corporel, dans le langage, qui bénéficient très tôt aux jeunes enfants.

Les biologistes ont également montré que les pères et les futurs pères subissent des modifications physiologiques, comme la femme enceinte. Des études ont montré que les nouveaux pères ont des concentrations élevées de **prolactine**, une hormone avant tout féminine, qui augmente beaucoup chez les jeunes mères pour permettre la production de lait. Les chercheurs ont également découvert que le taux de **testostérone** des pères **diminue d'environ un tiers** au cours des premières semaines qui suivent la naissance de l'enfant.



*Testosterone Boost \_ The male gender...ROFL...need I say mor... \_ Flickr*

Les jeunes pères disent souvent se sentir moins considérés, alors qu'on s'attendrait d'eux qu'ils rayonnent. Le changement est rude.

Dans les priorités de la maman, les nouveaux papas peuvent facilement passer de la première place, à la quatrième ou même à la cinquième, après le bébé, le sommeil, elle-même et son travail. Les femmes doivent donc aussi se remettre en question.

D'ailleurs, c'est là où elles ont de la difficulté. L'intériorisation de rôles préétablis depuis des millénaires est incrustée en chaque femme. Elles ont toujours **un soupçon d'incompétence** en ce qui concerne les hommes qui souhaitent s'investir dans la sphère domestique. Il est vrai qu'ils sont plus lents et parfois maladroits. S'est-on demandé pourquoi ?

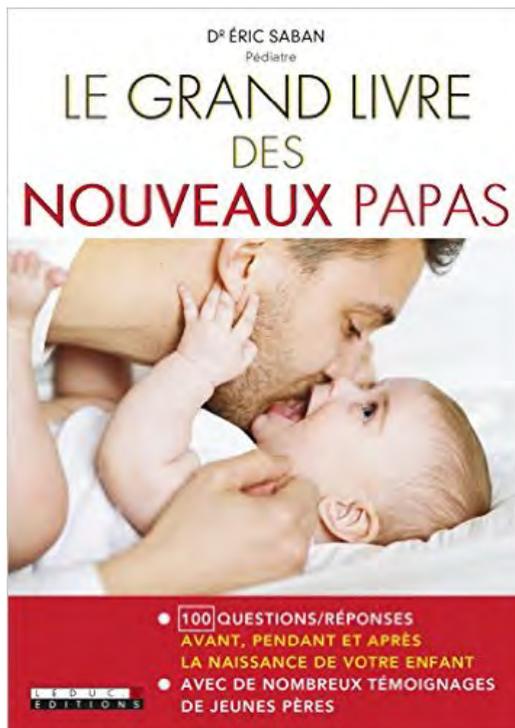
## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

Peut-être parce que par leur regard, les femmes les déstabilisent. Elles les invalident aussi régulièrement par les petites phrases comme « *Laisse, je vais le faire* ».

Pour instaurer une véritable démocratie domestique, il faut donc que les femmes acceptent de perdre une partie de leur pouvoir.

Voici le livre proposé:

**Le grand livre des nouveaux papas** Broché – 7 juin 2016  
de Eric Saban



19<sup>ème</sup> jour

### La citation du jour :

*A l'ombre des bébés en pleurs, il y a des mamans en larmes.  
Philippe Grandsenne*

### Les pleurs et les cris du bébé

Laissez pleurer ou consoler ? Le bébé va-t-il devenir capricieux ? C'est la grande question qui se repose à chaque fois.

### Que faire pour le bébé ?

La réponse est sans appel :

#### **Il faut le secourir dès qu'il pleure**

et ne pas écouter tous les raisonnements et conseils de personnes « avisées » disant notamment qu'on va le rendre capricieux. C'est faux !

Une étude a démontré que lorsque sa maman lui répond dans les 90 secondes, le bébé se calme en 5 secondes. Mais si sa mère réagit au bout de 3 minutes, il lui faudra 50 secondes pour arrêter de pleurer. En résumé, pour avoir **doublé** le temps de réponse, celui des cris aura **décuplé** !

Les enfants auxquels on répond tout de suite deviennent des enfants calmes qui pleurent beaucoup moins que les autres. N'oublions pas que **le bébé n'a pas la notion du temps**. Pour lui, même **une** seconde représente **l'éternité** et l'attente, un véritable **enfer**.



*L'horloge du temps \_ Tableau artistique et moderne sur prése... \_  
Flickr*

Cela dit, même si nous répondons aux cris du tout-petit, il y aura néanmoins des moments où **il sera inconsolable** et où il aura juste besoin d'avoir le droit de crier et d'être **accompagné**. Il sera alors important de le bercer, de lui parler doucement et de ne **jamais** l'isoler tout seul dans un coin.

A partir de trois mois, l'enfant dont l'environnement et l'expérience de vie sont rassurants, pleurera beaucoup moins. Tout cela deviendra alors tout à fait supportable.

## Que faire pour nous ?

La **même** chose !

Il faut répondre au bébé tout de suite et ne pas nous battre **contre le besoin instinctif** que nous ressentons de lui apporter de l'aide. Cela **nous stresse** beaucoup.

A ce tout premier stade de la vie, même s'il est déjà une personne, comme nous le rappelle François Dolto, le bébé n'a encore qu'un cerveau totalement immature. Il pourrait être comparé à un « lézard », image empruntée à Rolent Jouvent, car ce sont avant tout, les fonctions végétatives et instinctives qui sont opérationnelles. Durant cette première période de sa vie, l'enfant ne peut que ressentir des sensations. Et lorsqu'elles sont désagréables, il crie. A nous de jouer les **traducteurs** et les **sauveurs**.

Bien sûr, l'étape « reptile » ne durera pas. Dès les premières semaines, l'évolution de notre petit bout de chou est spectaculaire. Presque tous les jours, il fera une nouvelle acquisition. En très peu de temps, il aura, **à lui seul**, traversé tous les stades de l'évolution phylogénétique qui a pourtant occupé des millions d'années en ce qui concerne notre espèce !

On observe aussi que les cris du nourrisson peuvent être différents selon les moments et circonstances successifs de la journée. Une maman suffisamment fusionnelle arrivera souvent à en déchiffrer les subtilités, mais pas obligatoirement à le calmer. Ce n'est pas grave. L'important est de **répondre** au bébé et de **l'accompagner** pendant la durée de son stress.

### **Les parents face aux pleurs des bébés**

Dans les 6-8 premières semaines, qu'on se le dise, le nouveau-né dormira environ 20 heures sur 24, d'un sommeil entrecoupé de nombreux petits éveils. « *Dormir comme un bébé* » n'est qu'une légende ! Et sur ces 4 heures d'éveils, il en passera au moins 2 à 3 à pleurer de manière plus ou moins inconsolable, en plus, sans raison évidente. Pour nous, nouveaux parents, c'est la première **grande épreuve** que nous devons traverser. Ce sont des difficultés auxquelles nous sommes **mal préparés**, autant par notre manque d'expériences que par une **insuffisance d'informations**.

Les pleurs du nourrisson, parfois si pénibles à supporter, **s'estomperont** progressivement au cours du **troisième mois**, si auparavant, le bébé a pu suffisamment s'exprimer en toute sécurité.

Mais même s'il a été accueilli avec tendresse pendant cette période de cris et de crises, et même s'il deviendra ensuite un bébé calme, il continuera bien sûr, pendant longtemps encore, à pleurer à la moindre douleur, contrariété ou fatigue. C'est normal ! La gestion des émotions, ce sera pour plus tard.

Mais revenons au manque d'information des parents concernant les pleurs des bébés qui nous insupportent et précisons-le tout de suite qu'

**il est absolument normal qu'un bébé pleure**



*Alexandre bano\_009-ok \_ matlavmac \_ Flickr*

car pleurer est un **besoin fondamental**.

Pour comprendre cela, il faut se replacer au tout début de l'humanité, à la période où les pleurs des bébés étaient **indispensables à leur survie**. Faute de cris, leur mère, affairée à la cueillette ou à la fuite devant un prédateur, aurait bien risqué de les laisser sur place, pensant venir les rechercher plus tard, ou les oubliant tout simplement. Il fallait donc bien qu'ils soient capables de **hurler suffisamment fort** pour se faire entendre et pousser la mère non seulement à les porter avec elle, mais aussi à les nourrir.

Il est connu des spécialistes en psychologie, que le bébé pleure exactement dans **la fréquence de sons qui est insupportable à la mère** et qui l'incite ainsi à lui répondre sans délai. Cela renforce le processus déjà débuté pendant la grossesse, celui de la **symbiose** mère-enfant. C'est encore une merveille que nous offre la Nature, même si sur le moment, elle peut être ressentie comme pénible. Les pleurs des bébés sont donc indispensables pour que l'on s'occupe d'eux sans relâche, pour qu'on les porte, qu'on leur parle, qu'on les caresse, qu'on les stimule, qu'on les apaise. C'est ainsi qu'on les intègre

progressivement dans la société et qu'on les façonne pour les aider à devenir, à leur tour, des êtres humains capables de communiquer, avec de réelles compétences relationnelles. « *Le pleur est un signal, une sorte de sirène biologique, dont la principale fonction est d'attirer l'attention et de créer des liens d'attachement* », nous dit la Dr Gisèle Gremmo-Feger.

Mais, dans certaines situations, la parole fait cruellement défaut : en particulier, pendant ces moments difficiles, parfois éreintants, où le bébé pleure non-stop et où nous ne comprenons pas ce qu'il veut exprimer.

Cependant, dès la naissance, à travers le toucher, les câlins, la voix, le babillage, les regards, le rire, l'haptonomie, le massage, etc., nous pouvons tisser des **liens extraordinairement riches** avec les nouveau-nés.

Voici le livre proposé:

### **Pleurs et colères des enfants et des bébés :**

**Comprendre et répondre aux émotions de son enfant** Broché – 20 mars 2015 de Aletha Solter



## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

20<sup>ème</sup> jour

### La citation du jour :

*Quand on se sent aimé en profondeur  
Quand on a sa dose de contact physique,  
On peut aller de l'avant  
Sans avoir besoin de défenses ou de protection.*

Isabelle Filliozat

### Le cododo

Depuis la nuit des temps, tous les mammifères ont dormi avec leurs petits, ne serait-ce que pour les protéger des prédateurs.



*Maman\_chat[1] \_ mrad youssef \_ Flickr*

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

Dormir avec son bébé se pratique encore de nos jours dans de nombreuses cultures.

Par contre, dans la société occidentale, la pratique s'est perdue au 18<sup>ème</sup> siècle, sous la pression du clergé qui y voyait des liens trop charnels et des risques d'inceste ! Vraiment, ils sont tordus !

Plus tard, des médecins « savants » s'en sont mêlés également, en y amenant des soucis d'hygiène déplacés.



*Les médecins \_ Les Fables de La Fontaine \_ dessins originaux... \_  
Flickr*

Pendant de nombreuses décennies, à cause de leurs théories inadéquates et déshumanisées, les petits enfants ont vécu dans des conditions presque totalement aseptisées, loin de toute chaleur humaine. Que de drames humains inutiles, d'enfances sacrifiées, sur les autels des sacrosaintes église et médecine !

De nos jours, le cododo se pratique de nouveau, mais on en parle le moins possible. Il est vrai que c'est encore

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

très « mal vu », surtout par les grands-parents. Cela ne se fait pas ! Les plus farouches sont les psychanalystes. Ils craignent terriblement que l'enfant ne se sépare pas de ses parents.

Et puis, on lui a préparé une magnifique chambre, acheté un lit tout neuf. On n'a quand même pas dépensé tout ça pour rien !

Les dernières études faites en France ont montré que malgré tout, dans les premières semaines qui suivent la naissance, 2/3 des bébés dorment dans la chambre des parents et 1/3 carrément, dans leur lit.



*IMG\_3085 \_ botaneige \_ Flickr*

Ce qui se passe, en réalité, au retour de la maternité, c'est que le bébé qui est isolé dans sa chambre, pleurera beaucoup plus et obligera les parents à se lever plusieurs fois pendant la nuit. En plus, comme le lait maternel consiste avant tout en lactose, un sucre nécessaire pour le bon développement du cerveau et qui est très rapidement absorbable, le bébé risque d'avoir souvent faim. Finalement, les parents « craquent » et le prennent dans leur lit, mais ils n'en parlent à personne. C'est tellement plus simple pour la maman qui allaite, de simplement mettre le bébé au sein dès qu'il a faim. Ouf ! La Nature reprend ses droits ! Le seul problème, c'est que cela se fasse dans la gêne, la honte et la culpabilisation.

Alors, parlons-en franchement.

Quels sont les arguments de ceux qui sont **contre** ?

- Il ne faut pas en faire des mauviettes
- Les enfants doivent apprendre quel est leur rôle dans la famille
- Ils risquent de ne plus vouloir aller dormir dans leur lit
- Il y a des risques que les parents étouffent leur bébé en se couchant dessus !!! *C'est un peu fort de café, non ?*
- Il n'y a plus de place pour la relation de couple, notamment en ce qui concerne les relations sexuelles.

Et quels sont les arguments de ceux qui sont **pour** ?

- C'est plus sécurisant pour le bébé

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

- C'est moins fatigant pour la maman
- Les enfants sécurisés finissent toujours par quitter le lit parental

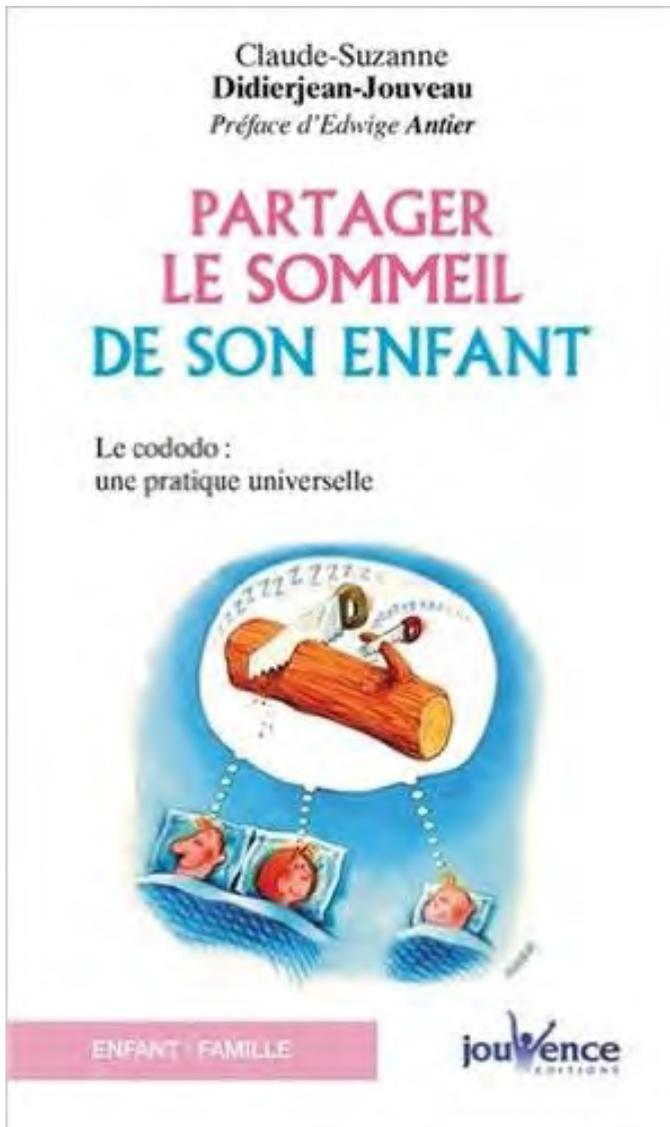
### **La nature a prévu toutes les régulations**

Dans la douceur de la chaleur du lit parental, les échanges **peau à peau** favorisent la sécrétion de l'**ocytocine**, l'hormone de l'attachement, simultanément sécrétée dans le cerveau de la maman et du bébé. Elle est aussi accompagnée par celle des **endorphines**, les hormones du bien-être.

Ainsi lové dans les bras maternels pendant plusieurs mois, le bébé pourra développer sa sécurité affective dans de très bonnes conditions. C'est lorsqu'il sera bien sécurisé qu'il sera ensuite capable et désireux d'intégrer sa propre chambre.

Voici le livre proposé :

**Partager le sommeil de son enfant** Poche – 10 janvier 2005 de Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau



21<sup>ème</sup> jour

**La citation du jour :**

*"En portant votre bébé, vous lui transmettez ce qu'aucune chambre d'enfant installée avec amour, aucun berceau, ni aucune poussette ultraconfortable ne peuvent transmettre : le sentiment de bien-être, de sécurité, de chaleur, le mouvement, la vie."*

Felix Stauffer, biologiste

**Les bébés kangourous**

A l'instar des marsupiaux, dotés d'une poche ventrale pour transporter leurs bébés encore immatures, le terme de bébés kangourous fait référence aux techniques de portage des enfants, de telle sorte qu'ils aient un contact physique étroit et constant avec leur maman.



*Maman wallaby et son petit 2 \_ Réserve de Pradinas Aveyron 0... \_  
Flickr.com*

Si les conditions le permettent, l'idée est d'**éviter** autant que possible la **barrière des vêtements** et s'offrir mutuellement ce magnifique et voluptueux peau à peau. Bien que cela se pratique dans d'autres peuplades tout autour du monde, le **portage** s'est développé en Occident depuis les années 1970. Ce mode de portage est en lien avec une évolution de la façon de s'occuper des bébés, d'un regain pour le maternage et la **proximité mère-enfant**.

C'est à Michel Odent que nous devons le développement de la technique des bébés kangourous. Celle-ci consistait à prendre en compte le besoin de contact et de caresses du **bébé prématuré**, et à le mettre le plus souvent possible en **contact direct** avec sa mère plutôt que dans une couveuse.

Quant à l'association Internationale « La Leche League », elle a permis la diffusion dans le monde entier de porte-bébés aux mères allaitantes.

Le bénéfice ne semble pas revenir qu'aux bébés eux-mêmes. Pour les mamans aussi, il semble que le portage contribue à **réduire les risques de dépression du post-partum**, la mère se sentant moins à l'écart. En plus, la présence sur soi du bébé facilite la stimulation hypophysaire de l'hormone **Prolactine**, nécessaire à l'allaitement.

Par ailleurs, le support de type écharpe est largement utilisé pour placer confortablement l'enfant en position d'allaitement.

Pour **les papas** également, l'un des principaux avantages du portage est de leur permettre un **contact physique et privilégié** avec leur enfant.



*le-portage-des-bebes-4 \_ porter son bébé Ling Ling d'amour, ... \_ Flickr*

D'ailleurs, il est intéressant de noter que le développement du portage en Occident a coïncidé avec l'accroissement du rôle du père auprès du nouveau-né, alors même que la communication associative ou commerciale sur le portage exclut encore largement les pères.

Dans ce fabuleux **corps à corps**, l'enfant se trouve à une température idéale, aux environs de **37 °C**, quelle que soit la température ambiante, à condition d'être porté au plus près du corps de celui qui le porte.

Les avantages attendus de ces techniques sont la **stimulation** continue et en douceur de **l'enfant**, le développement de **l'attachement** entre le parent et l'enfant, le **respect de la cambrure** naturelle de la colonne vertébrale de l'enfant. Elle donne au bébé un sentiment de **bien-être** et de **sécurité**. L'enfant participe à la vie quotidienne, ce qui semble le rassurer.

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »



*Mila et Ali - Solnce Project \_ Mila et Ali - Portage Project... \_ Flickr*

Constamment bercé, il est bien plus calme que dans un lit immobile.

Voici le livre proposé:

**Technique et pratique du portage : Pour renforcer le lien avec votre enfant et lui donner confiance** Broché – 26 janvier 2017  
de Ingrid Van den Peereboom



22<sup>ème</sup> jour

### La citation du jour :

*Un jour, nos enfants n'auront plus besoin de nous, c'est à ce moment que nous repenserons avec tendresse à tous les moments où notre présence leur était nécessaire.*

Anonyme

### Le bercement

Depuis la nuit des temps, on a spontanément bercé les enfants pour les apaiser. C'est ainsi que le premier lit du bébé était alors un **berceau**.



*BERCEAU \_ OLYMPUS E-PL1 14-42mm \_ thomas pasteau \_ Flickr*

Une chose est sûre : **le bébé adore être bercé**. Ces mouvements rythmés ont un effet très bénéfique parce qu'ils recréent, en partie, les sensations qu'il a connues lorsqu'il était dans le ventre de sa maman. Le bébé garde la **mémoire sensorielle** de sa vie intra-utérine des derniers mois. Le fœtus était replié sur lui-même, les bras

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

et les jambes en flexion, au chaud, il était caressé par les déplacements du **liquide amniotique** sur sa peau, bercé par les rythmes respiratoires et cardiaques de sa maman ainsi que par le son de sa voix.

A la naissance, l'enfant **perd tous ses repères**, surtout celui de l'enveloppement sécuritaire qu'il connaissait : les parois de l'utérus.

Dorénavant lorsqu'il est lové dans les bras de sa maman pendant qu'elle le berce, il retrouve le souvenir des rythmes intra-utérins. Désormais, les bras maternels ou paternels remplaceront les parois utérines.

Le geste du bercement est **inné**. Les petites filles déjà bercent leur poupée pour la « consoler ». Devenues mères, les femmes prennent leur bébé dans leurs bras dès qu'il pleure et reproduisent ce geste de façon instinctive, avec la certitude que le bercement l'apaise. Chaque maman découvre elle-même, de manière intuitive, les gestes qui rassurent son enfant.

Quel est le bon rythme du bercement ? C'est **celui des battements du cœur**. Des études ont mis en évidence que le bercement le plus efficace comprend entre 60 et 70 oscillations par minute.



## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

*Metronome \_This was a stop motion e... \_ Flickr\_files*

Comment cela fonctionne-t-il ? Les oscillations du bercement sont captées par le **système vestibulaire**, notre organe de l'équilibre situé dans l'oreille interne. Les stimulations sont ensuite transmises au centre cérébral régulateur du sommeil, situé dans le **thalamus**. Lors du sommeil, le thalamus, en collaboration avec le **cortex** cérébral qui détermine le niveau de conscience, produit les **ondes lentes** caractéristiques du sommeil, dont la **fréquence** est voisine de celle du rythme du bercement. Prendre le bébé dans les bras est un réflexe parental. Ils le prennent de manière à entrer en contact visuel avec lui. Les paroles douces ont un effet calmant. Ce geste instinctif a des vertus apaisantes tout à fait explicables : le bébé **adapte son rythme respiratoire au mouvement de balancement**. Plus le bercement est lent, plus il est efficace. Bercer en marchant en augmente l'effet calmant.

Dès qu'ils auront trouvé un peu de mobilité, certains bébés vont se mettre spontanément à se bercer eux-mêmes pour s'endormir. Ils vont dodeliner de la tête, alors que d'autres vont carrément se balancer avec tout leur corps, pendant cinq à dix minutes. C'est normal. Il faut les laisser faire. Cela les apaise. Le bercement leur rappelle sans doute les rythmes ressentis dans le ventre maternel lors des mouvements de la mère.

D'ailleurs, pendant la grossesse, l'**activité** maternelle entraîne l'**endormissement** du fœtus. Toutes les femmes enceintes l'ont constaté. Le fœtus ne bouge pas de toute la journée et à peine elles s'allongent, voilà qu'il commence à s'activer !

### Les berceuses

A défaut de prendre l'enfant dans ses bras pour l'endormir, on peut lui chanter des berceuses. Même s'il préférera peut-être qu'elle soit chantée par sa maman, la même berceuse peut être reprise par plusieurs personnes. Il les reconnaîtra très vite. L'enfant n'écoute pas seulement la mélodie, mais il s'imprègne de la voix de sa maman ou de son papa, ce qui le sécurise, quel que soit son âge, pour traverser ce moment parfois inquiétant de passer de la veille au sommeil. Il en apprécie le **rythme à deux temps** qui lui rappelle les battements (**systole-diastole**) du cœur de sa maman.



*Berceuse marine \_ Emilie BORDEAU \_ Flickr*

Il **aime beaucoup la répétition** des paroles qu'il connaîtra très vite par cœur, même avant qu'il ne sache parler lui-même. Si la berceuse fait partie des rituels du coucher, c'est important que ce soit toujours la même.

Voici l'album proposé :

**Les plus belles berceuses du monde**

Album – 9 septembre 2015

Réalisé par Jean-Christophe Hoarau



23<sup>ème</sup> jour

**La citation du jour :**

*Prendre un enfant dans ses bras  
Et pour la première fois  
Sécher ses larmes en étouffant de joie  
Prendre un enfant dans ses bras  
Yves Dutheil*

**Petite vue aérienne de notre chimie du bonheur**



*Il est grand temps de faire le plein. \_ Vas-y prends, j'suis ... \_ Flickr*

De manière moins poétique, on peut aussi prendre l'exemple du **réservoir d'essence** d'une voiture. Il se **vide** régulièrement à l'usage quotidien et il est alors indispensable de **faire le plein**.

Ce besoin affectif est **vital** chez l'enfant. Par notre réponse, nous pouvons l'aider à « façonner » son développement de manière harmonieuse. En effet, nous avons sur lui le pouvoir et la **responsabilité du potier** sur l'argile. Nos enfants deviennent ce que nous en faisons.

C'est une grave erreur de refuser des câlins aux enfants, en leur disant qu'ils ne sont plus un bébé ou qu'ils sont trop grands. Cela crée chez eux des **lésions psychiques** de l'ordre de la négligence.

Ensuite, ces enfants privés de contacts physiques nourrissants et blessés par le manque d'amour, adoptent parfois une attitude défensive **paradoxe**, en repoussant celui qui voudrait leur témoigner de l'affection. Il se produit ainsi, à leur insu, un **cercle vicieux de manque** qui leur nuit beaucoup. Deux de mes patientes, qui ont subi des négligences au-delà de tout entendement, même après des années de thérapie, ne supportent toujours pas que je les touche par un simple geste amical qui m'échappe parfois.

Lorsqu'un enfant est jugé « difficile » et qu'on lui a ainsi collé une étiquette qui le poursuit partout, on se trompe de cible. Ce n'est pas lui le fautif. Ce sont les adultes de son entourage qui n'ont pas eu les **compétences suffisantes** pour le guider. Ce sont les **adultes qu'il faut aider** ou soigner.

On retrouve aussi cette nécessité d'**échanges émotionnels** chez l'adulte. Nous sommes tous dotés génétiquement de capacités à aimer, même si celles-ci s'exprimeront différemment, selon nos vécus respectifs.

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

On peut remplir ce réservoir par les câlins, les baisers, les étreintes, le contact peau à peau, la tendresse, la douceur, les regards, l'écoute, l'empathie, les jeux.

Ah, que nous aimons jouer à tout âge !



*Christophe PECOUT Flickr\_files*

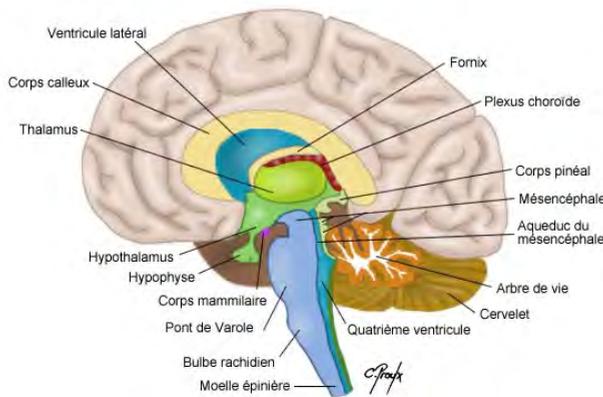
Mais attention ! Les **jeux**, bien qu'indispensables pour le développement intellectuel et social, ne **remplacent pas** les échanges d'amour. En effet, ils déclenchent la sécrétion de **dopamine** et non celle de **l'ocytocine**, de la **sérotonine** et des **endorphines**, et leurs effets sont très différents.

Le jeu stimule, le câlin apaise.

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

Un petit moment de tendresse partagée est tout aussi vital qu'un bon jeu. D'ailleurs, nous pouvons observer que lorsque nos petits enfants jouent avec d'autres, ils accourent subitement pour se coller contre nous un petit moment, faisant ainsi des **allers-retours** entre leur lieu de jeu et notre corps. Ils viennent juste se recharger d'énergie et **remplir leur puits d'amour**. Et ils repartent très vite, gonflées à bloc. C'est trop mignon !

Le système responsable de l'affectivité dans notre cerveau se trouve à l'étage inférieur, dans certaines zones de l'**hypothalamus**, de l'**hypophyse** ainsi que d'autres structures avoisinantes.



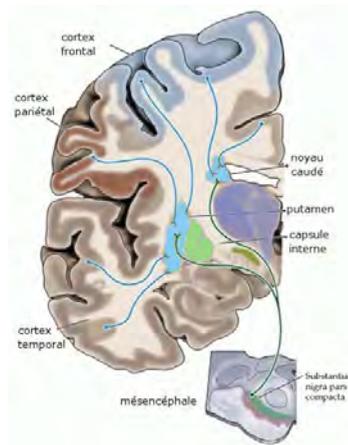
*Wikipédia*

Tout cette chimie est très complexe, ainsi, nous simplifierons à l'extrême en disant que

- L'**hypothalamus** sécrète ces opioïdes qu'on appelle aussi les **endorphines**
- L'**hypophyse libère** à, son tour, l'**ocytocine** et la **prolactine**

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

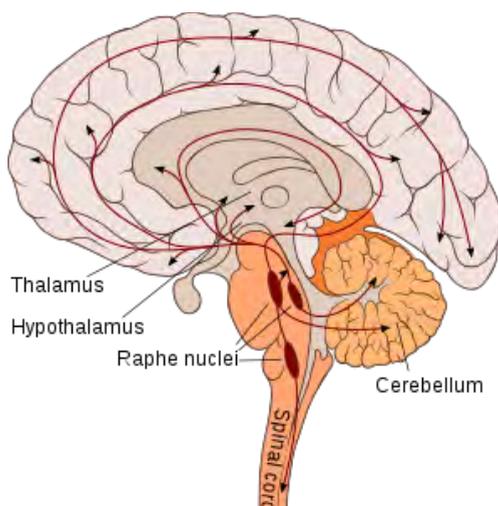
- Le **tronc cérébral** produit la **dopamine**, qui est ensuite transportée sur le lieu d'action par un réseau de fibres neuronales



*Vue interne transversale d'un hémisphère  
Wikipédia*

- La **dopamine** a deux fonctions différentes : l'une motrice, qui suit un réseau, appelé la voie **mésocorticale**, et qui agit sur les zones du **cortex** responsables des mouvements et l'autre, la voie **mésolimbique**, qui intervient dans le système des récompenses, donc au niveau du cerveau émotionnel, situé dans le **système limbique, tout au fond du cerveau.**

Le **tronc cérébral** est aussi le lieu de la production de la **sérotonine**. De là partent d'innombrables fibres sérotoninergiques qui se répartissent dans tous le cerveau.



*Wikipedia*

La sérotonine, les endorphines, l'ocytocine et la prolactine déclenchent des sensations de **bien-être**.

Quant à la dopamine, elle agit sur le **cortex frontal** en déclenchant des réactions de **plaisir intense**.

Dans un pays nommé **Eden**, toute cette chimie du bonheur s'exprime dans une **variation à l'infini**, allant de la délicatesse de la caresse, de la douceur du regard bienveillant, du sourire lumineux, à la voix apaisante et bienfaisante, et tant d'autres manifestations délicieuses encore.

Les échanges d'amour entre parents et enfants sont des moments savoureux dont il ne faudrait jamais se priver. Ils sont bienfaisants, et pour les uns et pour les autres. Tout le monde est gagnant.

Ce sont des moments **essentiels** pour que l'enfant se sente aimé et qu'il prenne confiance en lui. Lorsque le parent prend l'enfant dans ses bras ou qu'il joue avec lui, l'enfant est heureux. Son cerveau sécrète alors des tonnes

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

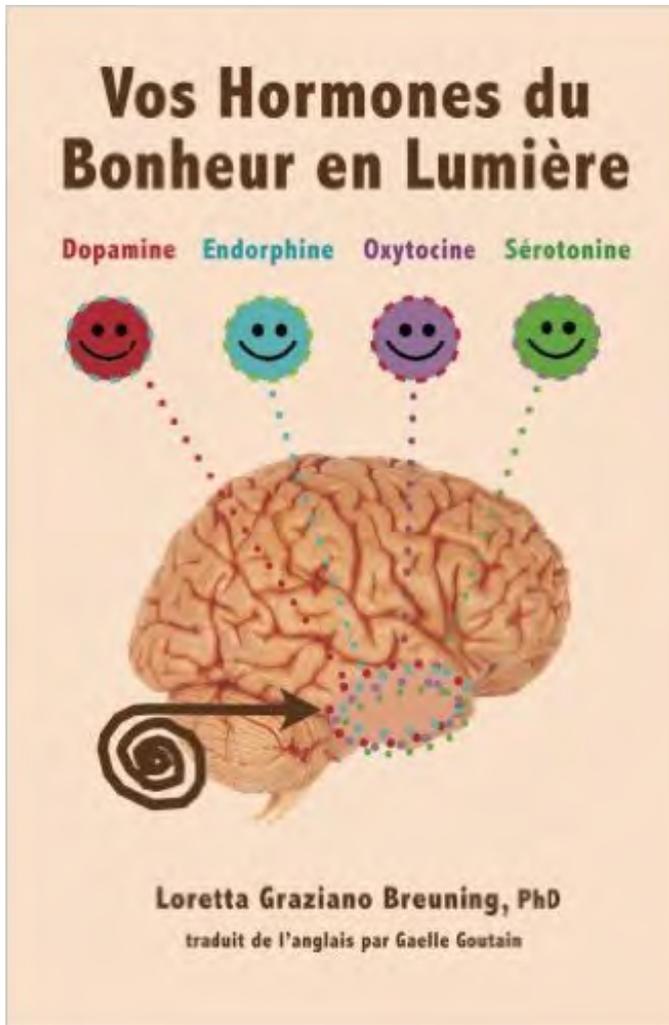
de sérotonine, d'ocytocine, d'endorphines. Avec toute son exubérance, grâce à la dopamine, il l'exprime par des grands éclats de rire.



*Premier éclat de rire \_ Margaux riant aux éclats Montrichard... \_ Flickr*

Voici le livre proposé :

**Vos Hormones du Bonheur en Lumière :  
Dopamine, Endorphine, Oxytocine, Sérotonine**



24<sup>ème</sup> jour

**La citation du jour :**

*« Parfois, la caresse touche à peine, elle effleure ou parfois, même pas du tout, caresse du regard comme si elle était en contact avec nos enveloppes plus subtiles. »*

JP Klein

**La fabuleuse Ocytocine**

Cette hormone a une **double origine** (corporelle et cérébrale) et assume donc **différentes fonctions** en divers lieux d'action dans le corps. Elle se présente sous **deux** formes, selon le lieu de sa production et de son moyen de transport, tantôt **hormone** véhiculée par le sang, tantôt **neurotransmetteur** échangée entre deux neurones par leurs membranes interposées.

Le mot ocytocine est dérivé du mot grec « okus » qui signifie « rapide » et de « tokos » qui traduit le terme « accouchement ».

**L'hormone**

Sa première fonction, la plus connue, est celle de la puissante **hormone** qui se transporte vers l'utérus, via la circulation du sang maternelle, pour en amplifier la force de **contraction** nécessaire à l'expulsion du bébé hors du giron maternel.

La deuxième action de l'hormone, consécutive dans les étapes de la naissance, est de déclencher la contraction de fines fibres musculaires entourant les glandes mammaires, pour favoriser l'**éjection** du lait lors des tétées. C'est l'action de **succion** du mamelon qui déclenche la sécrétion d'ocytocine.

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

Une fois l'enfant mis au monde, l'ocytocine conserve néanmoins ses actions de tonification musculaire utérine, tout d'abord pour procéder à l'**expulsion** du placenta. Puis, lors de chaque tétée, elle aide à induire la **rétraction** progressive de l'**utérus**, lui permettant ainsi de passer de la taille d'un gros ballon à celle de son volume initial, celui d'une petite mandarine.

Chez la maman allaitante, l'ocytocine crée une dilatation de ses vaisseaux à cet endroit, de manière à en **réchauffer** la peau localement pour le bien-être du bébé. Il s'agit d'une touchante précaution de Dame Nature face à nos tout-petits, car la **survie** d'un être si petit ne dépend pas seulement de la nourriture, mais également de la **température idéale**. De plus, elle stimule l'appétit de la maman, tout en facilitant la digestion. C'est une magnifique organisation qui permet ainsi un stockage de nourriture suffisante pour les deux.

Par un enchaînement de séquences programmées, l'ocytocine libérée lors de la tétée, déclenche de manière réflexe la production de **prolactine**, une autre hormone hypophysaire, responsable de la production du lait.



*Pyjama allaitement Cake Lingerie - Fusion Maternité \_ Flickr*

L'imprégnation hormonale amène à la maman un état de **calme et de sérénité**, induisant une baisse de la tension artérielle et de son taux de cortisol, l'hormone de stress. Ainsi, devenue paisible, elle prend volontiers tout le temps nécessaire à s'occuper de son bébé et ne s'ennuie pas pendant les nombreuses séances d'allaitement.

De son côté, le nouveau-né est également apaisé par ce contact peau à peau **et ne pleure pas tant qu'il est au sein**. Lors de l'allaitement, les deux participants goûtent au bonheur. Par les échanges de regards entre la mère et son enfant, l'ocytocine permet de nouer la relation **fusionnelle indispensable** à ce stade de la vie.

### **Le neurotransmetteur**

Sur le plan psychique et social, l'ocytocine induit un comportement maternant, rend plus attentionné, plus sociable, curieux et moins peureux. Elle favorise la

mémoire et l'apprentissage et produit un soulagement de la douleur.

La sécrétion d'ocytocine est avant tout déclenchée par le toucher, celui de la mère et de son enfant **récioproquement** et **simultanément**, comme celui que s'offrent les amoureux dans leurs étreintes et leurs caresses.

Mis à part ces touchers **très intenses**, tous les autres contacts physiques agréables sont producteurs d'ocytocine. Ils induisent ainsi une meilleure sociabilité et la création de liens que les anglophones appellent le « bonding ». On la décrit comme étant l'hormone de l'**attachement** et de l'amour.

Selon les circonstances, les gestes que l'on offre peuvent aussi apporter la consolation, grâce aux bienfaits de cette bonne fée. Même les règles de politesse, comme une poignée de main, permettent de faciliter l'établissement d'une relation.

C'est encore l'ocytocine qui entre en jeu dans la relation qui s'établit entre nous et nos animaux familiers, particulièrement les mammifères. Selon la Professeur Uvnäs Moberg de l'Institut Karolinska de Stockholm, qui se consacre à l'étude de l'ocytocine, les **propriétaires de chien** ont une tension artérielle plus basse que la moyenne.

Mais le toucher ne se limite pas à la peau. Il est également ressenti par nos **muqueuses** qui tapissent notre intérieur. Instinctivement, nous le savons bien puisque nous proposons à nos bébés un apaisement par le tétage d'une sucette.

Adultes, nous libérons aussi de fortes doses d'ocytocine lors d'échanges de baisers amoureux et pendant les relations sexuelles, bien sûr.



*Bouilliedecerveau.wordpress.com*

Ceci crée un état de **plénitude** et de **contentement** qui **entretient le désir** de recommencer encore et encore pour notre plus grand bonheur, lorsque tout se passe bien, évidemment. Et c'est aussi pendant ces moments intenses que **se crée un lien d'attachement** de plus en plus fort.

Comme la peau, notre système digestif comporte de nombreux relais nerveux, particulièrement en ce qui concerne le système nerveux autonome. Manger déclenche la libération d'ocytocine via le « nerf vague » et explique ainsi l'effet de **bien-être consécutif à une prise alimentaire**. Le fait de manger représente une stimulation agréable de nos organes par nourriture interposée. Selon les termes énoncés par Mme Moberg, « **manger est une forme de massage interne** ». C'est certainement la raison pour laquelle toute rencontre conviviale s'organise autour d'un repas, lors de situations tristes ou joyeuses. Cela explique aussi le recours à la nourriture en cas de troubles affectifs.

Un autre sens associé à celui du toucher dans la libération d'ocytocine est celui de l'olfaction. Rappelons-nous de la **madeleine de Proust** !

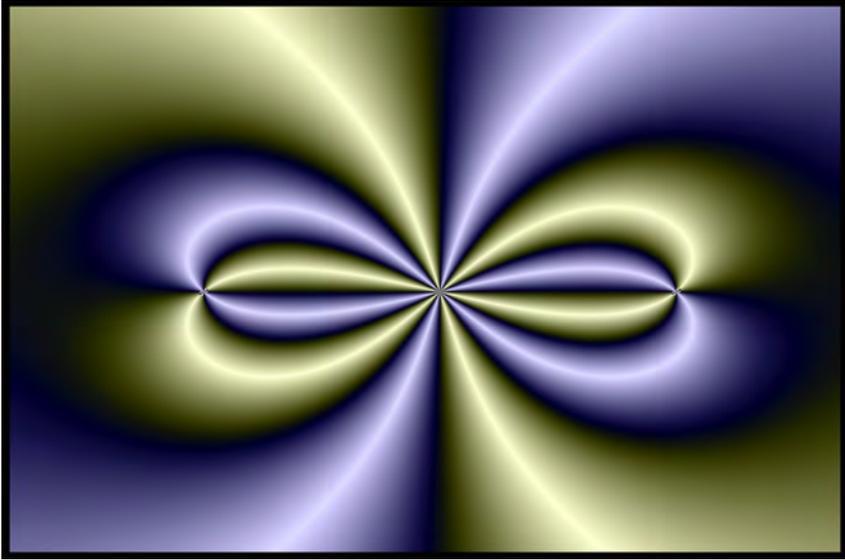


*Madeleines \_ Madeleines with a touch of lemon zest. Incredib... \_  
Flickr*

Notre mémoire olfactive est phénoménale et peut nous parachuter de nombreuses années dans le passé, via une simple odeur. Mais ce sens-là est encore plus subtilement développé au niveau d'une structure située à l'arrière de nos fosses nasales, structure qui se nomme l'organe **voméronasal**. Celui-ci détecte des molécules infiniment petites, imperceptibles pour nos narines, et qui sont véhiculées par les **phéromones**. Selon certains auteurs, ces dernières seraient d'importants vecteurs de libération d'ocytocine.

Finalement, la sécrétion d'ocytocine peut aussi être modulée par l'**écoute** de sons apaisants ou la **vue** de quelque chose de beau.

Nous pouvons conclure que **tous** nos sens stimulent, **chacun à leur tour**, cette hormone fabuleuse et qu'ils sont stimulés par elle, également, par un effet de **boucle rétroactive bénéfique**.



*boucles \_ Lypho \_almost disappeared\_ \_ Flickr*

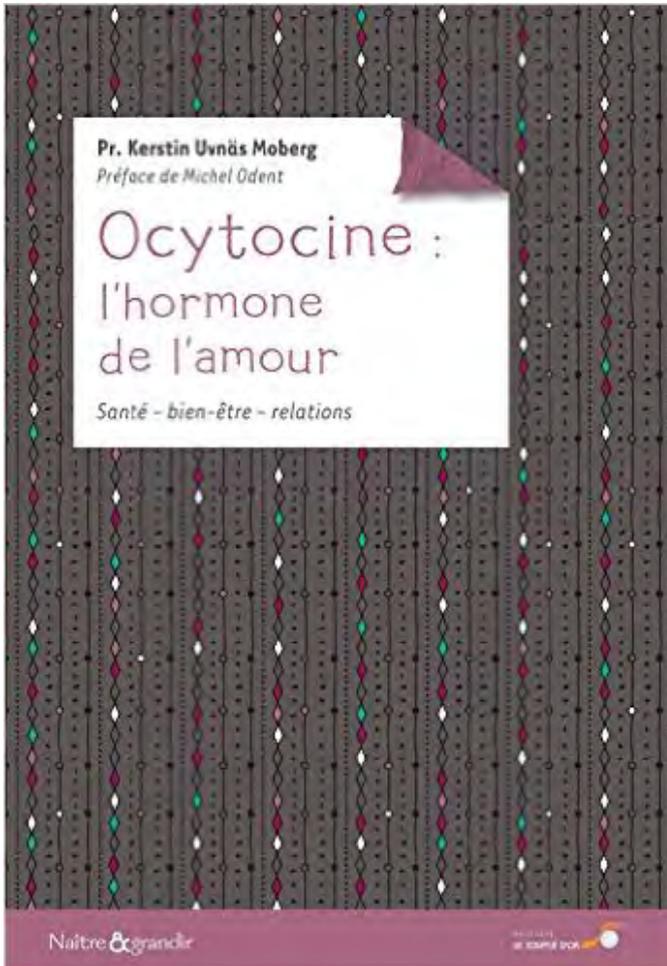
Par les effets de relaxation qu'elle produit à l'intérieur de notre corps et les bonnes relations qu'elle induit entre nous et ceux qui nous entourent, l'ocytocine est une **potion magique** pour nous maintenir en bonne santé ainsi qu'un **élixir de guérison** pour le corps et l'âme. L'ocytocine est l'hormone du bonheur. Pensons à la faire circuler en abondance.

Voici le livre proposé :

**Ocytocine : l'hormone de l'amour** Broché – 7

septembre 2015

de Kerstin Uvnäs Moberg



25<sup>ème</sup> jour

**La citation du jour :**

*« Il y a du ruissellement dans la tendresse, du fluide, de l'eau, quelque chose de très ancien, venu du plus loin de la naissance, qui nous renvoie à une vie première, baignée dans la tendresse liquide de l'Univers. »*

J. Salomé

**La tendresse originelle**

La tendresse, lorsqu'elle coule, est une rivière de diamants.

Tel le brin d'herbe nouveau-germé qui soulève pourtant hardiment le goudron de la route, la tendresse est un miracle sans cesse renouvelé.

Elle est notre chance d'humains. C'est elle qui enclenche, dès notre premier jour, notre moteur à créer des relations.

Nous l'avons tous expérimentée bien avant de naître, cette tendresse originelle, dès que nos premiers récepteurs sensoriels se sont développés à partir de la 8<sup>ème</sup> semaine de notre gestation.

Depuis lors, **notre peau et nos muqueuses** n'ont cessé d'expérimenter une longue et infinie sensation de tendresse au contact du **liquide amniotique** qui les caressait à chaque mouvement.



Ocean \_ cooke74 \_ Flickr

Cette expérience, sans cesse renouvelée, crée chez le fœtus un sentiment de bien-être et de sécurité. Elle forge chez lui la confiance en la vie, l'**envie de vivre** et de la découvrir. Elle lui donne l'envie de grandir et de se développer.

L'expérience de la tendresse in utéro est une expérience universelle. Chacun à notre tour, nous l'avons vécue à ce stade de notre existence et nous en gardons tous la nostalgie.

Pendant les deux derniers mois de la grossesse, l'utérus maternel **fait ses gammes** quotidiennes, en se contractant régulièrement pour parfaire son apprentissage, afin d'être prêt pour l'effort ultime au jour J.



*Un superbe cadeau de Marie Françoise ( Mifafou ) \_ Attention... \_  
Flickr*

Ce sont des contractions physiologiques qui ne sont pas douloureuses pour le bébé. Au contraire, ils les apprécient probablement.

Redonnons la parole à Frédéric Leboyer : « *Bientôt, il aime. Il a pris goût à cette caresse, à cette étreinte... Quand cela vient, il frémit d'aise, il se laisse faire, il offre le dos, courbe la tête car ce ne sont encore que des caresses.* »

Ah, notre dos ! Et nos bras ! Ils sont restés tellement sensibles et nostalgiques de ces moments d'enveloppement total. Le plaisir de l'enlacement amical,

le bienfait des « **hug**<sup>1</sup> », la **plénitude** de l'étreinte amoureuse, que du bonheur ! La mémoire de notre corps a enregistré de manière indélébile ces moments de félicité absolue. Dès lors, elle nous pousse inconsciemment et inlassablement à leur recherche, pour les revivre encore et encore.

Eh oui ! Pendant neuf mois, l'être humain a été enveloppé, porté, bercé. Il ne pourra pas brutalement cesser d'avoir besoin de contact humain par le simple fait d'être venu au monde.

### **La douleur de séparation**

Lorsque l'enfant sera né et que le chaud liquide amniotique se sera écoulé, l'expérience de la tendresse se transformera subitement en **sensations de vide**, de froid et de douleurs, pendant la phase de l'expulsion du giron maternel. Parallèlement à cette expérience infernale, le bébé perdra tous ses repères.

La naissance représente donc pour chacun de nous une première expérience de séparation dramatique qui rendra ensuite toutes les autres douloureuses.

*« Le besoin de tendresse s'enracine dans la séparation de la naissance. »*

Hugues Reynes

Les seuls moyens pour le nouveau-né de survivre à cette catastrophe et d'avoir néanmoins envie de vivre, seront de chercher à **retrouver ces sensations** de tendre et de doux bien-être, dispensé par la tendresse. Même adulte, le besoin d'être touché et, si possible, d'être câliné sera sa **quête** sa vie durant. L'expérience répétée de la tendresse

---

<sup>1</sup> Hug : mot anglais qui décrit le fait de s'enlacer mutuellement dans un geste d'affection

permet d'intégrer la dureté de la vie.

Malgré les souffrances du paradis douloureusement perdu, comme nous le rappelle le proverbe, « *A toute chose, malheur est bon* ». En effet, la tendresse amniotique n'était qu'un **processus passif**, laissant le fœtus **isolé** du monde.

Le sevrage aigu du bien-être, produit par la naissance elle-même, l'obligera à manifester son extrême inconfort suffisamment fort, pour **inciter** la maman (ou toute autre personne qui s'en occupe) à le consoler et à le câliner, en lui prodiguant justement cette tendresse qui lui manquait tant.

### La création de liens



*Multicoloured ribbons \_ Bought at Entrée des Fournisseurs, d... \_  
Flickr*

Mais les espace-temps de tendresse seront dorénavant entrecoupés de moments de grande solitude pour le bébé. Ils le pousseront donc à quémander des marques de

tendresse encore et encore. Dorénavant, le bien-être du bébé passera par les gestes de tendresse et la présence de l'autre. **C'est ainsi que se créeront des relations.** Astucieux, tout de même, vous ne trouvez pas ?

Et c'est ainsi que **d'un mal naît un bien**. Cette recherche de tendresse et de réconfort, par **l'interaction avec autrui**, se transformera en un besoin fondamental de relation.

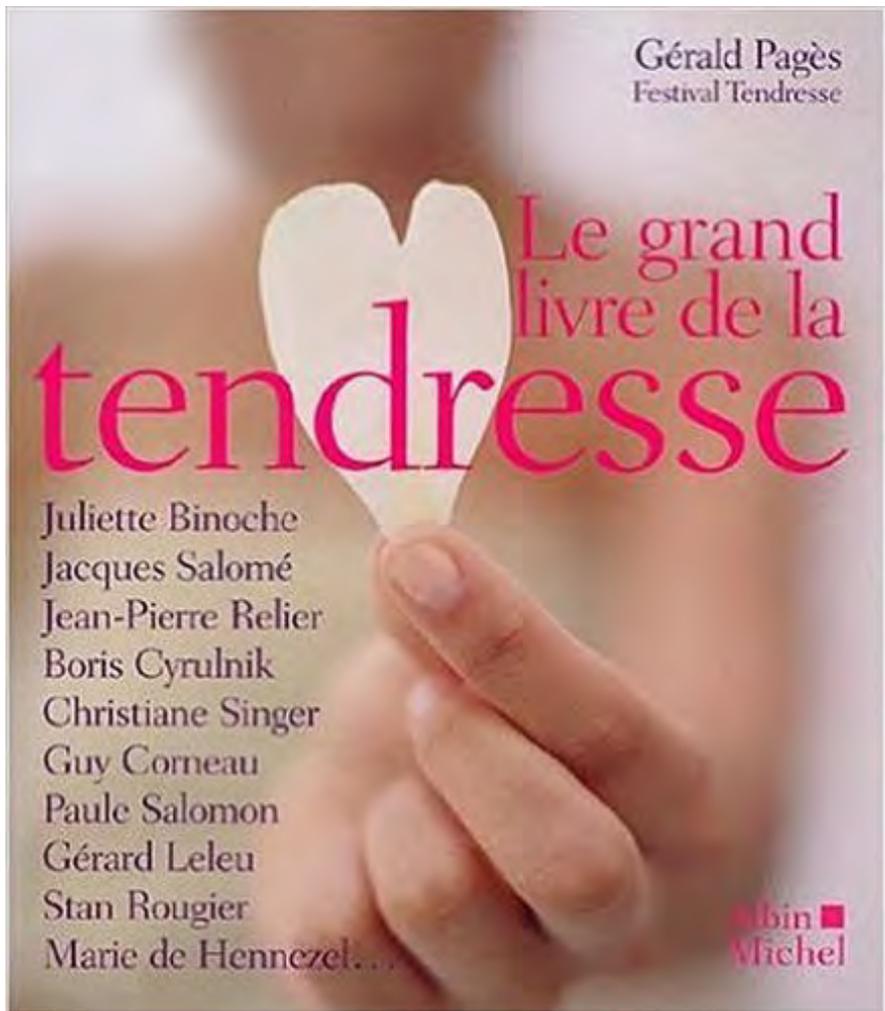
La tendresse devient de ce fait une forme de « ciment » liquide qui **unit** les êtres humains. Il s'agit néanmoins d'un ciment réinventé car les caractéristiques de la dureté et la rigidité sont remplacées ici par la douceur et la souplesse. Outre sa stabilité, selon le terme emprunté à Patrice Van Eersel, la tendresse est un ciment affectif fluide.

Oui, la tendresse est une douceur d'échange qui **exclut toute contrainte**. Toute faite de respect, de délicatesse, d'attention à l'autre, elle semble ne comporter que des qualités. Loin de toute sensiblerie, ni mièvrerie, elle est gratuite à l'instar de la sève que la plante n'a de cesse de transporter de ses racines jusqu'à ses extrémités les plus fines.

Voici le livre proposé :

**Le Grand livre de la tendresse** Broché – 4  
novembre 2002

de Jacques Salomé (Auteur), Marie de  
Hennezel (Auteur)



26<sup>ème</sup> jour

**La citation du jour :**

*" Etre touché, massé et caressé, est une nourriture pour le nouveau-né, une nourriture aussi nécessaire que les vitamines, les protéines et les oligo-éléments "*

Frédérique Leboyer

**Le « foetus dehors »**

J'ai découvert le concept du « **foetus dehors** » en lisant le merveilleux livre du Dr **Philippe Grandsenne**. Il nous explique que normalement, pour que le cerveau du bébé soit un peu outillé pour apprendre rapidement son nouveau monde, il faudrait qu'il reste trois mois supplémentaires dans le ventre de sa maman.

Vous l'aurez tout de suite compris, ce n'est pas possible, car sa tête serait bien trop grosse pour passer à travers l'étroit tunnel de la naissance.

La Nature a donc fait un compromis : faire sortir le bébé de son nid douillet 3 mois avant terme, en nous demandant de faire tout notre possible, pour lui garantir des conditions de vie qui ressemblent au mieux à ce dont il aurait encore besoin.

Mais c'est là que le bât blesse, car il est subitement parachuté hors de son monde aquatique pour atterrir dans un monde terrestre qui lui semble hostile.

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »



*nouveau né \_ laviedevantnouslefilm \_ Flickr*

Il n'y a plus d'eau, alors son corps pèse très lourd. Ses mouvements sont entravés et difficiles. Il fait froid (22° à la place de 37° !), il y a beaucoup trop de lumière à la place de l'obscurité qui lui est familière, il est ébloui. Et puis l'air qu'il est obligé de respirer lui brûle ses petites bronches qui, jusque-là, avaient l'habitude d'être caressées par les flux et reflux du liquide amniotique.

Et voilà que des mains étrangères le manipule comme un petit paquet, et qu'on lui enfile des tuyaux dans le nez et la gorge. C'est horrible, il est terrorisé. Et il vient de vivre des heures de souffrances indicibles, complètement comprimé de part et d'autre. C'en est trop. Alors, il lui faudra des jours, des semaines pour s'en remettre.

Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »



*Nouveau-Né - \_ Stéphanie Gabrielle \_ Flickr*

Dorénavant, il a besoin de toute notre compréhension et de notre compassion pour vivre. Il a besoin de notre patience pour lui permettre de se laisser apprivoiser par sa nouvelle vie.

Le Dr Grandsenne nous le dit :

Cela prendra **100 jours** !

Voici le livre proposé :

**Bébé dis moi qui tu es** Poche – 18 septembre 2013

De Philippe Grandsenne



27<sup>ème</sup> jour

**La citation du jour :**

*« Un bébé qui pleure est un enfant qui souffre »*  
Suzanne Robert-Ouvray

**100 jours, c'est long, mais c'est plein d'espoir !**

Sauf que la plupart des parents ne le savent pas. Cela a souvent des conséquences malheureuses, parfois dramatiques.

Les parents ont rêvé cet enfant pendant toute la grossesse. C'était forcément un bébé idéal, qui sourit tout le temps et qui ne pleure pas.



*100 jours de patience – Photo Flickr*

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

Ils savaient bien que tous les bébés pleurent, surtout en soirée, quand tout le monde est fatigué. Mais ils étaient tellement sûrs de leur amour qu'ils n'avaient aucun doute : ils seraient tellement rassurants pour lui qu'il s'arrêterait de pleurer dès qu'ils allaient voler à son secours. Je vous parle d'expériences.

Sauf que ça, c'est dans le monde imaginaire. Mais dans la réalité pure et dure, ce nouveau-né n'est pas du tout ce bébé souriant de leurs rêves. Il n'est pas idéal du tout. Le problème n'est pas qu'il pleure, mais c'est qu'il ne s'arrête plus. Il est inconsolable. Il part en live et martyrise nos oreilles et nos nerfs.

Heureusement que le Dr Grandsenne nous dit que cela ne durera que 100 jours. Il ne faut pas l'oublier et s'organiser en conséquence.

Il y a une règle d'or, alors je vous la donne :

### **Il ne faut jamais subir ces pleurs à deux**

Il faut se relayer. Pour tous ceux qui sont en couple, il est impératif que l'un après l'autre s'occupe d'accompagner ce bébé dans sa douleur et lui apporte tout le réconfort nécessaire, pendant que l'autre trouve un lieu et une occupation calme, où il puisse se ressourcer. Ensuite, il viendra libérer l'autre parent qui a bien besoin de décompresser à son tour. Vous voyez, ce n'est pas sorcier. Il faut juste s'organiser.

Et pour les parents solos, autant que possible, **osez** demander un peu d'aide à vos amis et votre famille, pour la soirée. Juste une heure ou deux, ça fait toute la différence !

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

Et nous tous qui connaissons des jeunes parents, proposons-leur notre aide spontanément, car nous savons tous d'expérience que c'est difficile de demander de l'aide.



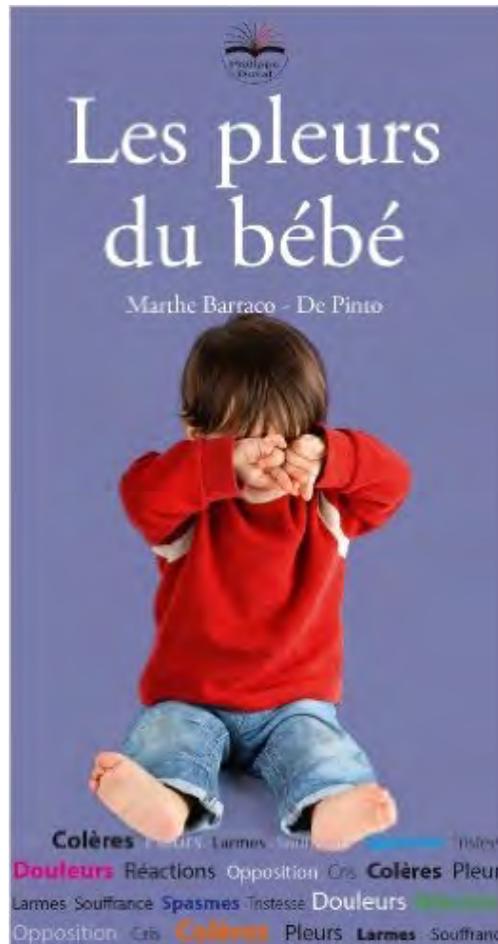
*Flickr.com*

Je vous ai transmis le secret de la réussite. Alors jouez le jeu et faites suivre cette information autour de vous.

Ce problème est tellement important que j'en ai préparé un programme sous forme de vidéos, programme destiné aux futurs et aux tous jeunes parents. Il est intitulé « **Accueillir son bébé avec douceur et bonheur** ». Je vous en parlerai dans le prochain message.  
A demain !

Voici le livre proposé :

**Les pleurs du bébé Broché – 21 septembre 2013 de  
Marthe Barraco de Pinto (Auteur)**



## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

28<sup>ème</sup> jour

### La citation du jour :

*« Le plus grand cadeau qu'un père puisse offrir à son enfant, c'est d'aimer sa mère. »*

Michael Meaney

### C'est le printemps !



*retrouver ses repères - oui pas facile après quelques mois... - Flickr*

Comme chaque année, la nature enhardie fait ses timides approches de séduction, avec ses bourgeons feutrés qui contiennent chacun une telle future beauté. C'est un véritable enchantement qu'elle va nous offrir, sous peu, à l'instar d'un fabuleux feu d'artifices.

Là, pas d'économies, pas de demi-teintes. Ce sera flamboyant, comme chaque année. Bientôt, bientôt !

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

Sommes-nous assez reconnaissants pour autant de splendeur offerte et à chaque fois renouvelée ?

Et voici que la Nature est à l'image de toute nouvelle vie, la nôtre d'il n'y a que quelques années, puis celles de nos bébés et de nos petits-enfants, aujourd'hui. Prenons-nous suffisamment de temps pour en admirer **le miracle**, la magie ?

Ne voyez nulle remarque moralisatrice dans ces questions, juste une proposition de prise de conscience, une petite **pause** bienfaisante, pour apprécier tant de grandeur et de beauté.



*Printemps - christine steyer - Flickr*

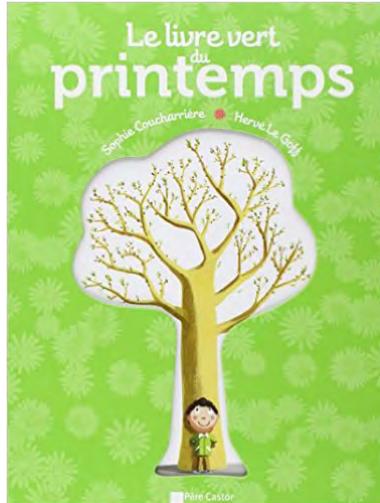
Eh bien voilà, c'est ici que s'achève ce petit festival du printemps de la vie. J'espère que vous aurez eu autant de plaisir, à découvrir ces petits messages quotidiens, que j'ai moi-même eu, à les écrire.

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

Et voici le livre proposé :

### **Le livre vert du printemps Album – 2 mars 2013**

de Sophie Coucharrière (Auteur), Hervé Le Goff (Auteur)



Je vous remercie de m'avoir accompagnée jusqu'ici. Je souhaite à toutes et à tous de très beaux printemps et vous dis : **A plus**, pour d'autres partages.

## Et pour continuer...

Retrouvez-moi sur mon site

[www.corneliagauthier.com](http://www.corneliagauthier.com)

Vous avez maintenant la possibilité de vous procurer

- un **programme de vidéos**, créé spécialement pour les **futurs parents**, pour vous accompagner dans leurs premiers pas. Il s'intitule « **Accueillir mon bébé avec douceur et bonheur** »
- et un **deuxième**, pour les **tout jeunes** parents, intitulés « **Elever nos enfants avec bonheur et bienveillance no 1** »

Le premier programme couvre toute la période de la grossesse, de la naissance et des 3 premiers mois de vie. Le second vous emmène de 3 mois jusqu'à la fin de la petite enfance.

Idéalement, ce serait bien de pouvoir prendre connaissances de toutes ces informations **avant** de se trouver dans des situations compliquées. Ces programmes ont avant tout un but **préventif**. Mais bien sûr, ils sont aussi très aidants lorsque l'on se trouve dans le feu de l'action.

Au fil des semaines, je vous raconterai votre bébé, votre petit enfant et vous-mêmes, en me servant de mes connaissances médicales et de la psychologie, mais aussi, au travers de mes expériences de maman et de grand-maman.

## Le printemps de la vie : « Petits clins d'œil »

Après l'achat de l'un ou l'autre de ces programmes, vous recevrez chaque semaine une nouvelle vidéo de 5-10 minutes pendant **20 semaines**, qui vous parlera de votre embryon, puis de votre fœtus, de votre bébé et de vous aussi !

Toutes ces informations vous rendront la vie tellement plus facile. Ces programmes ont été conçus pour ça.

Il y a aussi d'**autres programmes** de vidéos qui accompagnent les parents d'enfants **plus grands**, ceux de l'âge de raison, de la **pré-adolescence** et de l'**adolescence**.

Vous trouvez toutes les informations sur mon site web :

[www.corneliagauthier.com](http://www.corneliagauthier.com)



La doctoresse Cornelia Gauthier est médecin psychosomaticienne et exerce à Genève.

Elle passe une partie de son temps à soigner des personnes blessées par la vie, par des méthodes qu'elle a créées et qu'elle enseigne. Elle lui a donné le nom de Thérapie Emotionnelle.

Elle consacre l'autre partie à travailler à la prévention de la violence faite aux enfants dans le cadre éducatif. Cette violence particulière est pratiquée par la majorité d'entre nous à notre insu, parce que nous l'avons-nous-même subie et donc, intégrée comme normale. Elle porte le nom de Violence Educative Ordinaire.

Plutôt que de dire aux parents ce qu'il faut faire et ne pas faire, elle a choisi de leur expliquer ce qu'est un enfant. En effet, nous avons tous oublié notre vécu, lorsque nous avons 3 jours, 3 mois ou 3 ans.

A l'instar d'un acteur qui se fond dans son personnage, elle s'est glissée, pendant deux ans, dans la peau d'un tout petit. Elle nous dit aujourd'hui, avec les mots savants de la médecine et de la psychologie, ce que nos petits trésors ne peuvent pas nous transmettre. Elle nous emmène aussi à découvrir les nouvelles connaissances apportées par les Neurosciences.

Elle a donc créé plusieurs programmes de vidéos d'accompagnement pour les parents et futurs parents. Chaque programme contient 20 petites vidéos qui vous sont délivrées une fois par semaine.

Le premier programme, « **Accueillir mon bébé avec douceur et bonheur** », est proposé aux futurs parents.

Les trois suivants se nomment « **Elever nos enfants avec bonheur et bienveillance** » est dédié à ceux qui sont déjà devenus parents.

- La première partie s'intéresse à la petite enfance
- La seconde à l'âge de la raison
- La troisième à la pré-adolescence et à l'adolescence

Ils vous accompagneront dans votre cheminement de parents à la découverte de leurs enfants. Ils vous donneront aussi des outils pour savoir agir et réagir avec bienveillance dans toute situation. C'est un beau voyage auquel vous êtes conviés !