



Ce guide vous aide à surmonter
LES 4 PEURS DE BASE
que peuvent ressentir les familles
pratiquant l'hygiène naturelle infantile (HNI).

Dans ce guide, vous verrez comment gérer :

- le regard des autres
- les sorties avec votre bébé
- les nuits sans couches
- votre frustration envers les ratés et les régressions

pour lâcher prise sur vos attentes et vivre une expérience de l'HNI **sereine, épanouissante et enrichissante.**

SOMMAIRE

Qui suis-je ?.....p. 4

Qu'est-ce que l'hygiène naturelle infantile (HNI)..... p. 4

La physiologie de l'élimination.....p. 6

La maturité sphinctérienne.....p. 6

Surmontez vos peurs !.....p. 8

PEUR N°1 : Le regard des autres.....p. 8

Comment accepter et assumer ses choix ?

- la machination des fabricants de couches
- voir et regarder, deux choses différentes
- cessez de vous justifier

PEUR N°2 : Les sorties sans couchesp. 10

Comment sortir de la maison sans stresser ?

- l'HNI à temps partiel
- l'HNI hors de la maison
- comment procéder
- petite aparté sur les enfants ne pratiquant pas l'HNI
- prendre des habitudes
- rester connecté
- quand il fait froid

PEUR N°3 : Les nuits sans couchesp. 13

Comment garder le lit sec pendant le temps de sommeil ?

- le matériel
- les vêtements

PEUR N°4 : Les frustrations envers les ratés et les régressionsp. 14

Comment rester serein ?

- l'apprentissage
- les ratés et les régressions
- la grève du pot

Le mot de la fin.....p. 16

Qui suis-je ?

Je m'appelle Natacha, je suis maman d'une petite fille de 2 ans et attend mon second enfant, qui naîtra en Juillet 2018.

Assistante maternelle de métier, j'exerce cette profession depuis 7 ans. Les enfants, j'ai toujours adoré ça, mais ceux des autres ! En avoir n'a pas du tout été une évidence pour moi. Puis, un jour, j'ai eu le déclic, j'ai rencontré la personne avec laquelle je me sentais bien et avec laquelle je voulais vivre ma vie.

Puis, quelques années plus tard, le désir d'enfants s'est fait sentir. [La grossesse a été un véritable enchantement](#) pour moi. J'ai redécouvert mon corps, avec lequel j'ai longtemps eu un rapport conflictuel. J'ai eu aussi pas mal d'angoisses par moments, notamment vis-à-vis de la déformation qu'il allait peut-être subir. Ça a été l'occasion pour moi de mieux m'en occuper et finalement, je me suis trouvée plus belle enceinte que d'habitude. Pareil pour ma seconde grossesse, mais celle-ci m'a permis d'aller plus profondément dans le pourquoi de mes craintes.

Quand j'étais enceinte de ma fille, je voulais la mettre au monde naturellement, l'allaiter à la demande, dormir avec elle, la porter, et surtout, pratiquer l'hygiène naturelle infantile (HNI). J'ai contracté une endométrite à sa naissance, ce qui m'a valu une hospitalisation et beaucoup de médicaments. La mise en route de l'allaitement a été très difficile, j'avais de très grosses crevasses, très mal à l'utérus quand je lui donnais le sein et très mal au sein quand elle tétait. Après 1 semaine d'essais infructueux, nous sommes passés au lait en poudre car je ne la mettais plus suffisamment au sein pour que cela soit efficace. Elle avait faim et moi j'avais mal.

Pendant mon hospitalisation, survenue à ce moment-là, j'ai tiré mon lait et continué de donner du lait maternisé. Cela n'a pas suffi pour que l'allaitement puisse se poursuivre. Je récoltais de moins en moins de lait et j'ai donc cessé d'allaiter au bout de 3 semaines après la naissance de ma fille.

Dès la maternité, elle a dormi avec moi. Nous avons poursuivi à mon retour au domicile, et ce jusqu'à ses 6 mois en journée et ses 7 mois la nuit.

Je l'ai beaucoup portée en écharpe jusqu'à 1 an, puis progressivement de moins en moins, seulement pour les sorties, les courses, les randonnées, et quand elle a eu 18 mois, j'ai quasiment cessé le portage en écharpe car je suis tombée enceinte de mon 2^e enfant. Je porte uniquement aux bras lorsque le besoin s'en fait sentir, c'est-à-dire encore assez souvent ! Mais cela reste du portage de très courte durée.

Ça a été un allié considérable dans ma pratique de l'HNI, que j'ai commencé à mettre en place à partir de ses 2 mois de vie.

Qu'est-ce que l'hygiène naturelle infantile ?

C'est une méthode de maternage qui vise à communiquer sur les besoins d'élimination (en clair, pipi et caca) des tout-petits. Beaucoup de familles pratiquant l'HNI ne mettent pas de couches à leurs enfants, de ce fait. Cependant, on peut pratiquer l'HNI et mettre des couches quand même. L'idée est d'observer [les rythmes](#) du bébé, [les signaux](#) émis par celui-ci et **son intuition** afin de répondre à ses besoins d'élimination par [la suggestion](#). Ces **4 outils** sont les piliers qui vont vous aider à surmonter [les 4 peurs de base](#) que l'on peut ressentir en pratiquant l'HNI.

Pour m'aider dans ma pratique, j'ai beaucoup porté ma fille en écharpe. En effet, la proximité qu'offre le portage aide à déceler les signaux émis par l'enfant. Les bébés n'aiment pas se souiller, par nature. Lorsqu'on pense que le bébé est inconfortable dans l'écharpe, cela veut peut-être dire qu'il veut faire pipi ou caca. On peut alors le sortir de l'écharpe, et lui suggérer d'éliminer en le portant au-dessus d'un réceptacle, et en utilisant un son de suggestion comme « pss » pour pipi ou un grognement pour caca. On peut aussi tout simplement dire « fais pipi » ou « fais caca ». Enfin, on peut signer « pipi » ou « caca ».



Signe « pipi » en LSF – Photo Natacha Guillaume

Petit à petit, l'enfant associe, le son, le mot et/ou le signe avec son élimination. Lorsqu'on suggère à nouveau, l'enfant comprend que c'est le moment pour lui d'éliminer. Il sait qu'il peut se détendre et faire sa petite affaire. L'idée n'est pas qu'il apprenne à se retenir mais bien à relâcher ses sphincters au moment opportun.



Signe « caca » en LSF – Photo Natacha Guillaume

La physiologie de l'élimination

Lorsqu'on mange, on met en route le réflexe gastro-colique. La mastication, la salivation puis enfin la déglutition entraînant la formation de sucs gastriques sont le point de départ de ce réflexe. L'estomac, puis les intestins, à leur tour, se mettent en mouvement afin de provoquer la vidange du côlon. Il faut « faire de la place » en clair, et donc, un besoin d'aller à la selle se fait sentir quelques minutes à une demi-heure après avoir commencé à manger.

La maturité sphinctérienne

Dès sa naissance, le bébé émet des signaux afin de **communiquer** sur ses besoins d'élimination. **Il a besoin** que ses parents s'occupent de ses besoins-là autant que des autres. Il est capable de communiquer là-dessus avant d'avoir éliminé dans sa couche, s'il en porte une.

Pour cela, il émet des signaux, différents d'un bébé à l'autre. Les plus connus sont un froncement de sourcils, un grognement, des pleurs, un bébé qui cherche à sortir des bras ou de l'écharpe, et enfin, des gaz.

Au fur et à mesure du temps et des réponses données à ces besoins, l'enfant acquiert la continence. Il comprend l'association entre l'élimination et la propreté car il a les fesses propres dès qu'il a éliminé (un enfant sans couches ne se souille pas autant que s'il en portait).

Lorsqu'un enfant élimine loin de lui-même, il vide entièrement sa vessie et son côlon. Avec une couche, beaucoup d'enfants sont victimes de constipation et ne vident pas complètement leur côlon. S'ils portent des couches jetables de manière intensive jusqu'à l'âge de 3 ans (c'est une généralité, bien-sûr), ils oublieront leurs besoins d'élimination et la vessie ne se musclera pas. Ils feront « en continu » et n'importe quand de petites quantités de pipis, signe que la vessie ne se remplit pas et ne se vide pas comme elle le devrait. En cause, la sécrétion anormalement basse de vasopressine, l'hormone qui inhibe la formation d'urines pendant le temps de sommeil et qui empêche d'éliminer pendant qu'on dort.

Beaucoup d'enfants portant des couches continuent de faire pipi, voire caca pendant qu'ils dorment, ce qui ne devrait pas arriver. Ils ont un micro-réveil, en fait, mais pas du tout assez important pour que l'enfant ait envie de faire ailleurs que dans sa couche. C'est qu'il y est habitué !

Rien de grave, a priori, il suffit de changer la couche. Sauf que cette hormone permet le bon développement de la vessie, et donc aux sphincters de devenir matures comme il se doit. On devrait se réveiller le matin (ou après la sieste pour les bébés) avec une envie forte voire pressante de faire pipi et se soulager tout de suite. Or, beaucoup d'enfants ayant porté des couches jetables ont des problèmes d'énurésie nocturne longtemps après l'arrêt du port de couches... La vasopressine est indispensable !

SURMONTEZ VOS PEURS !

PEUR N°1

Le regard des autres

Il peut être choqué, indigné, sceptique... bref malveillant ! Et cela vous met extrêmement mal à l'aise, à tel point que vous ne pratiquez pas l'HNI hors de chez vous.

N'oubliez pas que la plupart des gens en Occident ne connaît pas cette manière de mater, ne l'envisage même pas. Parfois, très souvent même, la méconnaissance entraîne de l'incompréhension et avec elle, de la malveillance. Mais aussi, ces regards peuvent tout simplement être surpris et curieux !

La machination des fabricants de couches

Les fabricants de couches véhiculent fortement l'idée qu'il est naturel d'élever ses enfants en leur mettant des couches. Et même qu'il est dangereux de les enlever trop tôt ! Le facteur « peur » est très largement exploité dans cette propagande. Beaucoup de parents font vite le raccourci avec des pratiques comme l'HNI. Ils pensent qu'il est malsain de ne pas mettre de couches à son enfant. Et comme la majorité des parents veut le meilleur pour ses enfants... On ne peut pas leur en vouloir !

Voir et regarder, deux choses différentes

Quand on voit quelque chose mais qu'on ne sait pas de quoi il s'agit, on a tendance à ne pas en tenir compte comme quelque chose de normal, de choisi, de pensé, de réfléchi. On se dit que c'est peut-être une erreur, qu'on a mal vu. On se met à trouver des raisons pour justifier cela car notre cerveau ne l'entend tout simplement pas.

Nous avons tous connu un jour l'autre ce genre de comportement à l'égard d'une de nos actions, mais surtout, nous avons nous-mêmes été comme ça au moins une fois dans notre vie. Oui, c'est plus dur de se le rappeler, car on ne s'en rend tout simplement pas compte !

Cessez de vous justifier

Soyez simplement comme vous voulez être !

N'engagez pas de débats avec les gens sur ce sujet, cela s'avère stérile, inefficace et ne fera que vous décourager. Nous ne pouvons pas obliger les gens à penser comme nous, surtout s'il s'agit de quelque chose de relativement inconnu.

Faisons notre vie tranquillement sans rien demander à personne, les curieux poseront des questions et entameront une réflexion personnelle. Il ne nous rejoindront peut-être pas mais au moins, la prise de conscience d'une autre manière de s'occuper des besoins d'élimination de son bébé sera entamée.

Il faut le temps au cerveau qui découvre une nouvelle pratique totalement à l'opposé de ce qu'il a l'habitude de concevoir pour entendre et accepter cette nouvelle possibilité. Bien-sûr, il y a des personnes qui vont trouver cela génial tout de suite. Mais d'autres, qui n'en sont pas là dans leur évolution personnelle auront besoin de plus de temps pour seulement y réfléchir sans se braquer !

Et puis, en tant qu'HNiste, nous ne sommes pas là pour enrôler des gens à notre cause, bien que ce soit une conséquence attendue de notre manière de procéder. Elle doit venir naturellement, en laissant chacun faire son cheminement.

PEUR N°2

Les sorties sans couches

Pratiquer l'HNI ne veut pas dire être obligé de laisser votre bébé sans couches H24 ! On peut pratiquer à temps partiel.

D'ailleurs, on peut pratiquer l'HNI en mettant tout le temps des couches à son enfant. On fait facilement le raccourci entre HNI et sans couches, mais cela porte à confusion, et c'est dommage.

L'HNI à temps partiel

Ce qu'il y a de bien avec l'HNI, c'est que c'est vous qui choisissez votre manière de faire. Vous choisissez aussi quand vous allez pratiquer.

Le plus important, après une période d'observation pendant laquelle vous essaieriez de voir quels sont les rythmes de votre bébé, est d'essayer plusieurs positions pour l'élimination, de tenter plusieurs manières de suggérer, de voir ce qui vous convient ou non. Ensuite, il sera important d'être constant. C'est cela qui amènera de la cohérence dans votre communication avec votre bébé.

Vu que vous ne pratiquerez pas à temps complet, il aura besoin de savoir que les choses ne changent pas. Par exemple, à la maison, il n'a jamais de couches et vous lui proposez de faire pipi aux toilettes en le tenant en position de base. Et la nuit, il porte des couches, mais vous lui proposez d'éliminer régulièrement en position allongée dans une bassine plate. Et en sorties, il porte des couches et vous ne pratiquez pas l'HNI.

C'est nécessaire pour la mise en place d'une communication de qualité sur ses besoins d'élimination.

L'HNI hors de la maison

Je n'ai pratiqué l'HNI hors de chez moi qu'avant la première année de ma fille, car elle acceptait encore d'éliminer aux toilettes. Je l'ai fait chez des membres de ma famille, dans la salle d'attente du cabinet médical, celui de la sage-femme, et dans des magasins. Après 1 an, elle ne voulait plus éliminer que debout, dans la douche ou la baignoire.

Il m'est alors arrivé de pratiquer chez mes parents, mais c'est tout. C'était trop pour moi de demander à emprunter la baignoire ou la douche chez les autres. Et, évidemment, dans les magasins et les salles d'attente, pas de douche !

Comment procéder ?

Vous pouvez continuer de mettre des couches et proposer le pot avant d'aller dans la voiture ou de sortir puis proposer à nouveau en arrivant à bon port.

Si vous partez en balade et que vous portez votre enfant en écharpe, vous pouvez tenter de laisser votre enfant sans couches, car les enfants n'aiment pas se souiller et il est plus facile de capter les signaux d'élimination de par la proximité.

Vous pouvez enfin ne pas mettre de couches et installer une peau d'agneau sur le siège-auto de votre enfant. Si vous savez déjà que vous pourrez facilement vous arrêter, il n'y a pas de soucis. Vous avez confiance, c'est super ! Continuez ainsi !

Quand ma fille a eu 8 mois environ, j'ai cessé de lui mettre des couches pendant le portage. Elle ne s'est que rarement fait dessus, et encore c'est parce que je n'avais pas été assez attentive aux signaux.

Étant donné qu'elle ne voulait plus que je la tiensse pour éliminer passée sa première année, je ne faisais que des balades d'une heure maximum.

Elle faisait pipi en rentrant à la maison, sans problème. Sa vessie est devenue suffisamment musclée et je ne ressentais pas d'envie pressante de sa part. D'ailleurs, pendant la balade, elle ne signalait pas d'envie de faire pipi. Il y a tant à voir dehors que ces moments se passent très bien.

Au fur et à mesure, votre enfant va se lâcher « au bon moment » et « au bon endroit » par vos suggestions, ce qui lui permettra quasiment de faire pipi sur commande, si sa vessie est pleine. Ce n'est pas le cas d'un enfant ayant porté des couches pendant 3 ans et apprenant à aller sur le pot de manière conventionnelle.

Petit aparté sur les enfants ne pratiquant pas l'HNI

Les enfants pratiquant l'HNI avec leurs parents voient donc leur vessie se muscler au fur et à mesure et restent en lien avec leurs sensations d'élimination. Un enfant portant des couches jusqu'à son entrée à l'école (appelons un chat un chat car c'est réellement pour ça qu'un enfant arrête de porter des couches à 3 ans) a la vessie d'un nourrisson et ne fait que de petits pipis, au moment où il cesse de porter des couches. Il ne sait pas ce qui se passe lorsqu'il élimine, il redécouvre cela et réapprend à communiquer à ce sujet.

Enfin, il est impensable de demander à un enfant ne portant plus de couches après 3 ans de port intensif d'aller aux toilettes avant un trajet en voiture et d'espérer qu'il saura éliminer sur commande à ce moment-là. Il est très fréquent qu'il dise ne pas vouloir y aller et que, 5 minutes plus tard, il demande à y aller. Même avec une envie d'uriner, il ne peut pas se lâcher avant un certain volume de remplissage de la vessie, car il ne sent tout simplement pas qu'il a envie de faire pipi !

Prendre des habitudes

En repérant les endroits où il est simple de proposer d'éliminer, vous vous faciliterez la vie. Cela viendra en pratiquant, bien-sûr.

Il est bon d'avoir toujours un ou deux pantalons de rechange dans la voiture, la même chose en chaussettes et chaussons si besoin, ainsi qu'une couche si vous en ressentez le besoin et que votre enfant en porte.

Rester connecté

Certains parents ont du mal à rester connectés à leur enfant lorsqu'ils sont hors de la maison. J'en fais partie. Au contraire, d'autres disent se sentir encore plus connectés.

Si cela vous stresse, c'est peut-être un moment où vous pouvez [utiliser des couches de manière occasionnelle](#). Le stress est le meilleur ennemi de cette pratique. Restez relax et faites du mieux que vous pouvez, comme d'habitude. Votre enfant ne perdra pas la conscience de son élimination en une fois où il aura porté des couches.

Quand il fait froid

Vous me direz, il y a froid et froid. On est bien d'accord, s'il fait 5°, ce n'est pas pareil que s'il fait -10°. S'il fait très froid, bien-sûr, il sera très difficile de proposer l'élimination dehors. Surtout qu'il y a de fortes chances pour que vous ayez équipé votre bébé d'une combinaison de neige. Dans ce cas, mettre une couche et proposer d'éliminer avant la sortie et dès votre retour en intérieur reste la solution la plus zen. Le déshabiller une fois que vous aurez terminé la sortie suffira amplement. S'habiller et se déshabiller pour le froid, ça prend du temps !

Il est très difficile d'être tout le temps connecté, tout le temps parfait, de ne rater aucun pipi... Vous êtes un être humain et vous avez aussi besoin de penser à vous. Penser non stop à l'élimination de son bébé, c'est épuisant. Après quelques temps de pratique, l'intuition prendra le relais et vous n'aurez plus à réfléchir, vous saurez quand votre bébé veut éliminer.

Il y a fort à parier que sa vessie sera aussi suffisamment musclée pour retenir le liquide un certain temps. Avec un nourrisson qui fait pipi toutes les 5 minutes, il est difficile de l'habiller pour une sortie froide sans lui mettre de couches et d'espérer qu'il n'y ait pas d'accident.

S'il n'y a pas de pipi dans la couche en fin de sortie, tant mieux, sinon ce n'est pas grave. Et si vous portez en écharpe et que vous sentez que votre enfant fait dans sa couche, faites le son suggestif « ssss » ou dites « pipi » pour maintenir la communication. C'est cela aussi, l'HNI.

PEUR N°3

Les nuits sans couches

Clairement, c'est le seul moment où je n'ai jamais réussi à pratiquer. Je me sentais trop fatiguée, et je ne me réveillais pas quand ma fille éliminait, lors de mes rares essais sans couches.

Le matériel

- **Une peau d'agneau** ou une alèse imperméable à placer sous les fesses nues du bébé.
- **Plusieurs alèses de rechange** placées sous le lit.
- **Une bassine** pour mettre les alèses sales.
- **Un pot** ou ce que vous avez choisi pour l'élimination.

Attention, beaucoup de bébés n'aiment pas être déplacés du lit pendant la nuit et protestent si vous les amenez aux toilettes. Donc, si en journée vous n'utilisez que les WC, faites un test une nuit. Si refus et/ou protestations, munissez-vous d'un pot ou d'une bassine plate à placer sous ses fesses, si vous allaitez (les bébés éliminent souvent pendant la tétée). Sinon, vous pouvez utiliser [la position allongée sur les avant-bras](#) pour proposer d'éliminer.

Des lingettes lavables ou jetables, s'il y a caca, cela vous évitera d'avoir à vous déplacer. Il est important d'avoir tout sous la main pour bouger le moins possible et favoriser le réendormissement. Le manque de sommeil est un de vos pires ennemis. Mais ça, vous le savez déjà !

Les vêtements

Si vous laissez votre bébé sans couches et qu'il ne marche pas, je suggère qu'il reste fesses nues avec des jambières et des chaussettes. En haut, deux t-shirts superposés, dont un assez long pour recouvrir les parties intimes, et un pull, s'il fait froid.

Vous ferez vos propres expériences à ce sujet et verrez ce qui vous convient le mieux.

Ne vous en faites pas, la région périnéale doit être maintenue au frais pour que la thermorégulation se fasse dans des conditions optimales. Plus nous échauffons cette partie, par le port de couches notamment, et moins nous sommes à même de réguler notre température. Nous devrions tous laisser nos parties intimes nues, en réalité... Nous dirions au revoir à un tas d'ennuis, et non des moindres !

Les régions ayant le plus besoin d'être maintenues au chaud, par temps frais ou froid, sont la tête, l'abdomen, et les pieds, enfin. Un bébé ne prendra jamais froid en intérieur si son abdomen est bien couvert par la superposition de plusieurs couches fines de vêtements, et d'un pull en laine si besoin. Il ne prendra jamais froid en extérieur avec ce même équipement, un manteau et un bonnet qui couvre bien les oreilles !

Si votre enfant se déplace déjà debout, les jambières seront mouillées s'il y a un pipi raté. Et pour proposer, il vaudra mieux les enlever dans tous les cas car même avec une petite fille, elles seront mouillées. Je suggère donc d'enfiler un pantalon souple à élastique de type jogging. Quand votre

enfant grandira et voudra plus d'autonomie pour aller au pot ou aux toilettes seules, ce sera la solution la plus simple pour le déshabillage.

Vous pouvez aussi l'habiller de jambières et d'une petite culotte munie d'un insert. Cette solution a bien marché un temps avec ma fille. Mais plus tard, la vessie s'étant musclée et l'alimentation ayant évolué, les pipis étaient plus volumineux et l'insert ne retenait pas suffisamment de liquide s'il y avait un raté. Nous avons pensé que cela ne servait plus à rien et faisait trop de vêtements à laver. Nous sommes donc passés au pantalon ou legging sans rien en dessous.

Les frustrations envers les ratés et les régressions

L'apprentissage

L'HNI n'est pas un processus linéaire. Il se fait progressivement, et va et vient, comme des vagues. En réalité, tous les enfants apprennent par va et vient. Ils observent, font un petit pas en avant, peuvent être un peu effrayés par l'évolution, reculent, puis finalement se lancent pour de bon, font et refont jusqu'à plus soif et passent à autre chose.

Le savoir et le comprendre m'a beaucoup aidée dans mon expérience de l'hygiène naturelle avec ma fille.

Les ratés et les régressions

Parfois, l'enfant se trouve tellement absorbé par l'activité en cours qu'il en oublie de signaler. Le pipi arrive et il se retrouve dans une mare, parfois sans même s'en rendre compte.

L'environnement est plein de stimulations et l'observation de la nature, par exemple, peut s'avérer si intéressante que l'enfant ne peut tout simplement pas gérer ce qu'il voit, la surprise et le plaisir que ça procure en plus des sensations physiques et très intérieures comme le besoin d'éliminer.

N'oubliez pas qu'il découvre tout. Tout est nouveau pour lui. Même ce qui ne l'est pas peut rester excitant et intéressant durant longtemps, surtout l'observation des animaux et de la nature.

Comme nous, même si nous l'avons oublié car vivre quelque chose de très nouveau est beaucoup plus rare pour un adulte, il a besoin d'aller au bout des choses, d'explorer pour découvrir entièrement cette nouveauté. C'est pourquoi il répète, répète, et répète encore une nouvelle acquisition jusqu'à la maîtriser totalement et bien la comprendre.

La grève du pot

Et parfois, cette nouvelle acquisition lui demande beaucoup d'énergie, le stresse un peu ou, au contraire, le frustre tellement quand il n'y arrive pas, qu'il concentre toute son énergie à ce travail et en oublie momentanément son élimination. Il ne veut plus aller au pot et/ou refuse les propositions d'éliminer que vous lui faites car ce n'est pas à ça qu'il veut passer son temps. On appelle cette période la grève du pot. Cela arrive à beaucoup d'enfants aux environs de 9 mois. Ce peut-être un peu avant ou après. Il peut traverser plusieurs grèves du pot, comme c'est arrivé à ma fille. On ne peut pas le prédire, il n'y a rien de systématique et, comme vous l'aurez sûrement remarqué, tous les enfants sont différents.

A tous les parents :

Ne cherchez pas à être parfaits, vous vous fatigueriez pour rien ! S'interroger, évoluer, et essayer de nouvelles choses pour vivre plus simplement et intensément notre vie de famille suffit déjà amplement.

Merci d'avoir téléchargé et lu ce bonus. En espérant qu'il vous apporte une relation épanouie avec votre enfant.

Natacha