

## Comment communiquer avec l'enfant prénatal?

Les recherches scientifiques des dernières années l'ont prouvé: le fœtus est un être sensible et réagissant, doué de mémoire, qui doit être considéré avec le respect dû à tout être humain et qui a besoin, pour se développer et s'épanouir, de sécurité et d'amour. Et puisqu'il entre dans cette relation avec nous dans un état de dépendance absolue, prêt à nous aimer et à nous faire entièrement confiance, nous devons répondre à cette confiance avec respect et douceur.

Les enfants commencent l'apprentissage de leur langue maternelle avant leur naissance. L'oreille dessine ses structures dès le 28<sup>e</sup> jour et «entend» dès la 16<sup>e</sup> semaine. Mais tout le corps de l'enfant perçoit les vibrations de la voix de sa mère et, à travers elle, celle de son père. Il les reconnaîtra dès sa naissance. Pendant la grossesse, parlez tous deux à l'enfant aussi souvent que vous le pouvez, en choisissant de belles paroles, pour l'encourager et le stimuler.

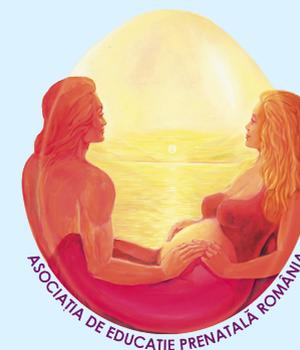
En chantant ou en écoutant une musique harmonieuse, la maman offre à son bébé un monde sonore qui le stimule et l'ouvre à la beauté. Après sa naissance, le bébé reconnaît presque toujours la chanson ou la musique dont il s'est imprégné durant la période prénatale. Chose utile pour la mère aussi: lorsque le nouveau-né pleure ou s'agite, elle peut lui chanter ou lui faire écouter la musique à laquelle elle l'avait habitué pendant sa grossesse, le petit se calmera comme par miracle...

« L'amour que la maman porte à son enfant, les idées qu'elle cultive à son sujet, la richesse de la communication qu'elle entretient avec lui ont une influence décisive sur son développement physique, sur les lignes de force de sa personnalité, sur ses prédispositions de caractère. »

Dr. Thomas Verny, psychiatre Toronto



L'enfant  Arc-en-Ciel  
FONDATION



unicef 

## LA COMMUNICATION PENDANT LA GROSSESSE ET LA MÉMOIRE PRENATALE



OMAEP

Edition internationale révisée

## Détendez-vous et communiquez avec l'enfant!

Imaginez-vous dans votre lieu favori de détente – cela peut être une plage, tout près d'une eau qui coule, sur le sommet d'une montagne ou dans tout autre endroit bénéfique où vous vous sentez à l'aise.

- Détendez-vous, pour préserver la santé de l'enfant et la vôtre. Le stress peut affecter le développement du bébé.
- Accordez-vous, chaque jour, un temps suffisant destiné à la relaxation. Elle est importante pour vous et pour le bébé.
- Installez-vous confortablement dans une pièce tranquille et, si possible, sans téléphone. Il est préférable de vous allonger, légèrement penchée sur un côté, l'abdomen (et le bébé) soutenus par un coussin.
- Préparez votre mental. Ecartez de votre esprit tout ce qui pourrait vous distraire et concentrez-vous sur la relaxation.
- Prenez le contrôle. C'est à vous de contrôler la détente que vous induisez dans votre corps et chez votre bébé.
- Concentrez-vous sur la respiration. Commencez par quelques inspirations abdominales, lentes et régulières.
- Surveillez vos muscles. Apprenez à reconnaître la tension dans les principaux groupes musculaires de votre corps.
- Éliminez cette tension et sentez la tension se dissoudre.

- Imaginez que vous y rencontrez votre bébé; c'est un lieu protégé, où vous pouvez communiquer avec le petit être aimé.
- Dites-lui combien vous vous réjouissez qu'il existe; faites-lui partager votre amour.
- Demandez-lui quels sont ses besoins et souhaits; attendez quelques instants, dans le silence, pour recevoir son message, par voie intuitive.
- Assurez-le que vous êtes tout le temps là; la vie quotidienne vous sollicite et parfois vous trouble, mais votre amour le protège sans cesse.
- Inspirez et expirez lentement, envoyant cet amour et ce message sécurisant vers toutes les cellules de votre corps et celles du bébé. Retournez ensuite, peu à peu, à la réalité présente.

Exercez-vous et savourez les agréables sensations que vous vous offrez à vous-même et au bébé. Faites cet exercice une fois par jour, pendant 20 ou 30 minutes.

Continuez à vous relaxer pendant toute la période de votre grossesse; vous allez en retirer de nombreux bénéfices, vous et votre bébé.



## Quoi transmettre à l'enfant prénatal?

- *L'amour inconditionnel*, exprimé par la parole, le dialogue intérieur, les caresses. L'enfant perçoit les caresses données à travers la paroi abdominale de la mère. Il y répond et se déplace pour venir à la rencontre de la main de la mère ou du père qui le sollicite.
- *L'estime et la valorisation du bébé*, l'assurer qu'il est souhaité et attendu avec amour; parfois, la maman a du mal à transmettre des messages à son bébé prénatal, parce qu'elle ne le perçoit pas très bien; pourtant, par l'imagination et en s'accordant un peu plus de temps, elle peut atteindre un état de communion avec son bébé, qui va se prolonger après la naissance aussi...
- *Le respect que vous témoignez à votre enfant*. Par la conception et la naissance d'un enfant, le miracle de la vie est à chaque fois renouvelé. Chaque être humain est unique et dispose de potentialités insoupçonnées, qu'il peut activer dès la période prénatale: qualités et vertus, force de caractère, estime de soi, joie intérieure...
- *La protection* dont vous l'entourez dans toutes les circonstances de la vie...
- *La joie* de sa venue au monde: les changements que l'arrivée d'un bébé apporte dans la vie des parents sont mieux acceptés si vous considérez sa naissance comme une fête dont rien n'effacera le souvenir.