



IDEE PREVENTION

SYNDROME BEBE SECOUE

P-A-U-S-E VOISINS

A retrouver sur :



www.lucile-schauner.fr

Ce matin j'ai lu que ...

... c'était la journée nationale du SBS.

SBS = Syndrome du bébé secoué

Aussi appelé TNCA =
Traumatisme crânien non accidentel

Et j'ai directement pensé à **mes voisins.**



Tu sauras pourquoi
à la fin, promis

C'EST QUOI ?

C'est ce qui se passe lorsqu'un bébé ou un jeune enfant est violemment secoué par un adulte.

Un trauma crânien, avec le risque de séquelles pouvant aller jusqu'au décès de l'enfant.

C'est grave.

C'est un drame, **du quotidien**



Pourquoi je dis ça ?

Pourquoi “du quotidien”?

Parce que les cris et les pleurs de bébé sont quelque part le seul moyen dont bébé dispose pour donner l'alerte, appeler à une réaction de l'adulte, le ramener à lui.



Donc oui : TOUS LES BEBES PLEURENT

Et beaucoup d'adultes vivent cela très durement, parfois dans un mélange d'épuisement, d'incompréhension et de solitude.

Le quotidien de parent

Parce que ça peut arriver à tout le monde de ne plus supporter* les cris, les pleurs d'un bébé.

Parce qu'on est pas mieux préparés quand c'est ceux de son propre bébé.

C'est peut être même encore pire si ces cris et ces pleurs viennent justement de **TON bébé**, que **tu sais** que ça peut durer pendant **DES HEURES**, et que tu vis déjà depuis des jours, des semaines, voire des mois **SANS REPOS**.

* je ne dis pas que c'est ok de secouer bébé, je dis que ça peut arriver d'être en profonde détresse avec les pleurs. Je parle d'émotions, pas de comportements.



Quand le masque tombe

Quelques mois / années plus tard, on est nombreux à s'avouer que :

*"Oui ça a été super dur.
J'aurais aimé savoir avant.
J'aurais peut être vécu ça différemment"*

Et si on tendait le micro aux parents à l'instant t, voilà ce qu'on entendrait :

"oui c'est dur" "j'aimerais tellement qu'il arrête de pleurer" "je sais plus comment faire" "c'est insupportable" "j'en peux plus" "je lui en veux mais c'est pas sa faute je sais" "je fais tout ce que je peux pour lui, mais c'est jamais assez" "j'en peux plus" "je regrette" "je peux pas le laisser mais je suis au bord du craquage" "je veux mourir" "au secours"

"Ca dure quelques minutes une pensée."

Oui, c'est vrai. Mais des fois ça peut tourner en boucle aussi.

Et les voisins alors ?

C'est simple :

- combien de temps dure une pensée ?
- environ 3 minutes ?

**- combien de temps vous faudrait-il
ou faudrait-il à vos voisins pour venir
vous trouver ?**

- 3 minutes ?

Alors d'abord : P-A-U-S-E

Pose ton bébé



Au calme

et en sécurité dans son lit

Un pas en arrière.

Souffle

Souffle vraiment : tu viens de faire ce que tu avais de mieux à faire



Eloigne toi de la chambre.



Tout va bien, l'enfant est en sécurité, il pleure mais il n'est pas en danger. Il ne va pas être traumatisé à vie parce qu'aujourd'hui tu l'as déposé dans son lit.

Ensuite écoute en toi :

Où en es tu avec **tes besoins** ?

- physiologiques : faire pipi, te changer, te doucher, manger, boire...
- émotionnels : besoin de présence, d'aide, d'écoute, d'un relais ...

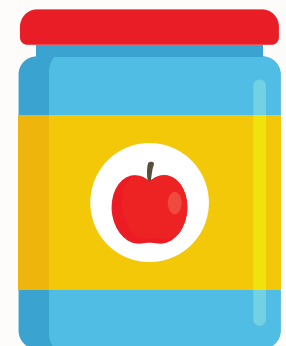
Des fois on n'assume pas d'être dans cet état de détresse, et **on n'ose pas** appeler une copine, le coparent ou même nos propres parents.

Pourtant le plus souvent on a **juste besoin de savoir qu'on est plus seul avec son bébé.**

Comment j'appelle mes voisins alors ?

Va chercher tes voisins, et demande leur de venir t'aider à ouvrir une boîte de compote ou de haricots.

Personne ne dit non à ça.



Et s'ils te demandent comment ça va, tu pourras leur dire :

*"c'est dur. Je fais ce que je peux,
mais là j'y arrivais pas.
J'avais besoin d'aide, alors merci d'être là."*

BREF, SI UN JOUR VOUS ÊTES PERDU(E)

- Je PAUSE
- Mes Besoins ?
- Les voisins ?

[idée que vous aurez peut être envie d'adapter ou de noter telle que, sur un papier dans la chambre de bébé - ou ailleurs -]

A retrouver sur :



www.lucile-schauner.fr