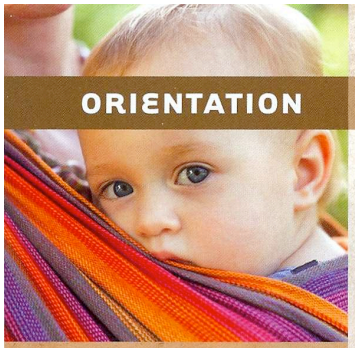


Dialoguer avec l'âme de son bébé

La communication connectée, une méthode nouvelle qui ouvre des horizons insoupçonnés pour les parents et les bébés.

Quand dans les années '60 et '70, Françoise Dolto affirmait que les bébés comprennent ce qu'on leur dit, c'était une révolution pour l'époque, et aujourd'hui, de plus en plus de parents trouvent cela naturel de parler à leur bébé. C'est que l'idée a fait son chemin : dès la naissance, voire plus tôt déjà, les bébés sont des êtres à part entière, sur les plans physiques, émotionnels et spirituels. Ils ressentent intensément la vie, ils cherchent à interagir avec ceux qu'ils ont choisi de rejoindre et à exprimer leur vie intérieure. Et si la prochaine étape était non seulement de leur parler, mais aussi *d'écouter* nos bébés et d'entrer véritablement en *dialogue* avec eux?

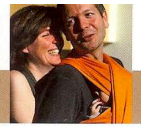
Écouter les bébés... Oui, mais comment?

Comme le bébé ne parle pas encore, il s'agit d'aller à la rencontre d'une dimension particulière, une part sans âge qui réside en lui dès les premiers instants (on peut l'appeler âme, inconscient, sagesse intemporelle ou part divine... à chacun de trouver les mots qui conviennent le mieux). C'est ce qu'on fait, par exemple, Daniel Meurois et Anne Givaudan, à travers une forme de projection d'âme, dans leur livre «Les neuf marches». Ils ont rencontré l'âme d'un bébé pendant la grossesse, et livrent un témoignage touchant de ce qui se joue pendant l'incarnation. Par une technique différente, le test musculaire, des kinésiologues rencontrent tous les jours la part profonde de bébés venus en consultation pour écouter les messages qui se cachent derrière des souffrances comme les pleurs, des problèmes de sommeil, des difficultés d'allaitement, etc. Dans le livre «la parole au bébé», Brigitte Denis, une kinésiologue canadienne, relate de manière émouvante tout ce qu'un bébé cherche à exprimer dès la naissance, parfois à travers les pleurs ou d'autres signaux (troubles du sommeil, de l'alimentation, otites à répétition etc.) pour attirer l'attention et tenter de se faire comprendre.

La communication connectée est une autre approche qui permet d'entrer en lien avec l'âme des bébés. La particularité : elle est à la portée de tous. Nul besoin d'avoir un don particulier, ni de se déplacer chez un spécialiste. Les parents peuvent dialoguer eux-mêmes, en toute autonomie, avec leur bébé au quotidien, que ce soit pour décoder ses pleurs, faire le bilan de la journée ou encore pour nourrir les liens d'amour au sein de la famille.

La communication connectée : une approche à la portée de tous les parents

La communication connectée a été mise au point par un couple de parents, Hélène et Frédéric Laloux-Gérin. A l'arrivée de leur premier enfant, ils ont cherché une manière de se mettre à l'écoute de son âme, en s'inspirant de techniques existantes, comme notamment la kinésiologie (Hélène est kinésiologue) et la communication non-violente (CNV). Au fil des mois, ils ont mis au point la technique de la communication connectée qui permet aux parents de prêter la parole à leur bébé.



Hélène Gérin et Frédéric Laloux

Cette approche, ils la transmettent à travers des formations et un livre «J'ai tant de choses à dire», sorti cet automne aux éditions du Souffle d'Or. Aujourd'hui, de plus en plus de parents intègrent ce type de communication dans le quotidien avec leur bébé. Ils témoignent de conversations profondes et touchantes, et d'une ambiance familiale plus fluide, où les pleurs de leur bébé sont souvent vite décodés et donc désamorcés.

«Prêter» la parole au bébé : en pratique comment cela se passe?

Concrètement, comme le bébé n'a pas encore appris à parler, les parents lui proposent des paroles et, par une technique appelée le test musculaire (ou à travers l'utilisation de baguettes de sourcier ou d'un pendule), ils reçoivent soit une confirmation de la part de l'enfant *(Oui, c'est bien ça que je veux dire)* soit une infirmation *(Non, ce n'est pas ça que je veux dire)*.

> *Les parents témoignent de conversations profondes et touchantes, et d'une ambiance familiale plus fluide, où les pleurs de leur bébé sont souvent vite décodés et donc désamorcés.*

En fait, ils dialoguent avec leur bébé comme ils le feraient avec un adulte qui aurait une extinction de voix et qui répondrait à leurs questions uniquement par *«oui»* ou *«non»* en hochant de la tête.

Prenons le cas d'un bébé qui pleure dans les bras de son papa, au moment où sa maman quitte la maison pour aller travailler. Et imaginons que ce papa souhaite comprendre ce qui se passe pour son enfant. Il pourrait lui demander : *Est-ce que tes pleurs sont liés au départ de maman? «Oui». Est-ce que tu ressens de la tristesse? «Non». Est-ce que tu aurais aimé qu'elle reste avec nous? «Non». Est-ce que tu aurais voulu lui exprimer quelque chose avant qu'elle ne parte? «Oui!» Ce que tu ressens pour elle? «Oui»*... Et ainsi de suite jusqu'à ce que l'enfant ait exprimé tout ce qu'il avait à dire. Grâce à ces simples «oui» et «non», des conversations très riches et nuancées peuvent se tisser.

Comment apprendre la communication connectée ?

Le test musculaire ou les baguettes de sourcier sont des techniques simples à apprendre. Les parents sont d'ailleurs souvent surpris d'obtenir très rapidement des « oui » et des « non » de leur bébé dès qu'il se lancent dans l'aventure. Ce qui demande plus d'entraînement, en revanche, c'est de se mettre pleinement à l'écoute de son bébé, sans attente et avec toute la disponibilité du cœur. Il y a aussi un autre enjeu : au début d'une communication connectée, on peut se trouver comme devant une page blanche. La richesse de la vie intérieure des bébés est telle qu'ils nous emmènent souvent dans des directions insoupçonnées. Les communications connectées sont comme un grand jeu de devinettes, joyeux et ludique, dans lequel nous entraîne le bébé. Avec le temps, s'acquière l'art de proposer et de formuler les paroles justes à son bébé pour aller plus rapidement au cœur de son message.

De quoi parlent les bébés à qui on prête la parole ?

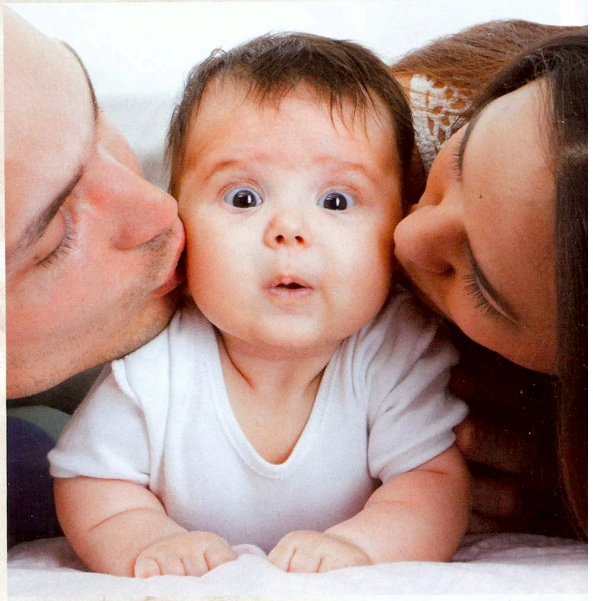
Souvent, les bébés cherchent à partager ce qu'ils ressentent – par exemple le plaisir, la gratitude ou l'incompréhension qu'un moment de la journée leur aurait inspiré. À d'autres moments, ils ont des questions à poser : *« Quand vont revenir Papi et Mamie ? »* ; *« Pourquoi je ne peux pas mordre ? »* ou bien *« Papa, est-ce que tu pourras venir avec moi chez le pédiatre ? J'ai besoin de ta présence »*. Parfois, ce sont les parents qui peuvent initier la conversation, par exemple à des moments importants, pour demander au bébé s'il se sent prêt à passer la première nuit chez ses cousins, sans les parents.

Ou bien pour lui demander comment il se sent par rapport à son entrée à la crèche, etc. Les conversations sont parfois très pragmatiques – *« j'ai trop chaud dans ma gigoteuse »* ou *« ça me ferait du bien d'être porté dans les bras »* – et parfois plus personnelles et émouvantes – *« j'ai plein d'amour pour toi, maman »* – voire spirituelles *« je suis content de m'être incarné auprès de vous »*.

Un nouveau quotidien en famille

Quand le bébé pleure et que les raisons habituelles ont été écartées, les parents peuvent se sentir parfois désemparés de ne pas comprendre ce qui coince. Si seulement le bébé pouvait leur dire, à ce moment-là, ce qui se passe pour lui ! Avec la communication connectée, les parents peuvent lui prêter la parole. Et le plus souvent, les pleurs s'arrêtent d'un coup, dès que le bébé a pu exprimer ce qu'il avait sur le cœur.

De manière surprenante d'ailleurs, les pleurs ne traduisent pas nécessairement un état inconfortable – comme une douleur, de la frustration, de la colère ou de la tristesse. Les pleurs peuvent aussi cacher de très beaux messages destinés aux parents ou des interrogations importantes que se pose le bébé. Les pleurs sont comme un dernier recours, quand le bébé ne trouve pas d'autres façons de se faire comprendre.



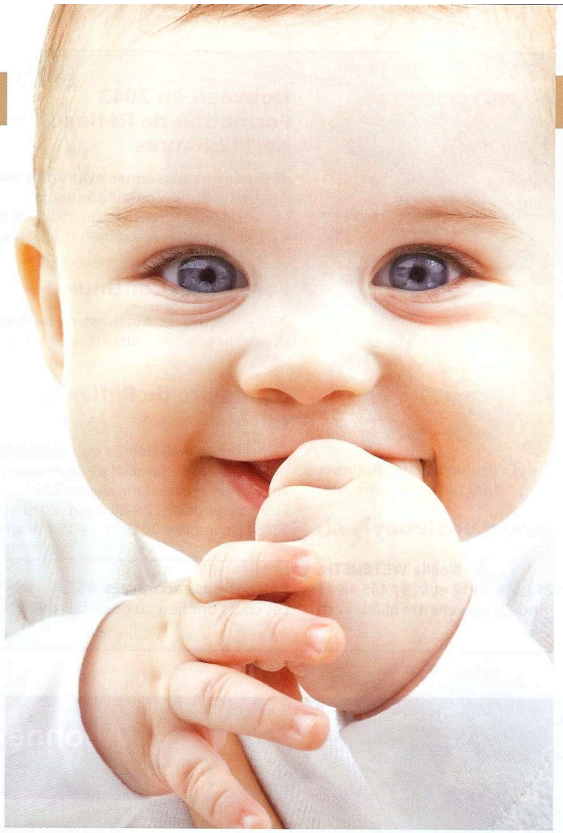
> *« Au fond de ces petits êtres réside la Vie, sacrée, mystérieuse et pleine de sagesse.*

Avec la communication connectée, on offre au bébé la possibilité de ne pas devoir passer par les pleurs et de se sentir profondément accepté et entendu. Cela ouvre les portes d'un quotidien souvent plus apaisé. Les parents, eux, se sentent aussi plus confiants et outillés face à tous les ajustements que requiert la vie avec leur petit.

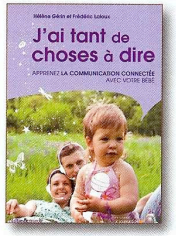
A l'aube d'une nouvelle ère

En tant qu'adulte, nous devons souvent apprendre à nous reconnecter à notre propre sagesse, dont nous nous sommes coupés au fil des années. Serait-il possible aujourd'hui d'aider nos enfants à rester connectés à leur profondeur, en leur offrant une telle écoute, de cœur à cœur ?

Nous avons la chance de vivre à une époque extraordinaire où des outils émergent pour accueillir avec bienveillance les âmes qui nous rejoignent : il y a la naissance naturelle, le portage, le co-dodo, l'hygiène naturelle infantile, la langue des signes pour les bébés, l'éducation non-violente... Vient maintenant s'y rajouter la communication connectée. Elle nous fait le cadeau de nous rappeler, dans le quotidien avec nos bébés, qu'au fond de ces petits êtres réside la Vie, sacrée, mystérieuse et pleine de sagesse.



+ d'infos



Hélène Gérin et Frédéric Laloux

Le livre : *« J'ai tant de choses à dire » de Hélène Gérin et Frédéric Laloux aux éditions du Souffle D'Or. Le livre permet l'apprentissage en autodidacte de la communication connectée. Il est illustré par de nombreuses conversations que les auteurs ont eues avec leur bébé. Il est aussi accompagné de vidéos en ligne pour visualiser le test musculaire et l'utilisation de baguettes de sourcier.*

Internet : *Plus d'info sur* ***www.communicationconnectee.com*** *avec entre autres le premier chapitre en téléchargement libre et des vidéos pratiques.*
Facebook : *Voir la page « Les bébés ont tant de choses à dire » pour connaître notamment les dates des prochaines conférences et formations.*
E-mail : *helene@communicationconnectee.com et frederic@communicationconnectee.com*