

LE THERMOMÈTRE de ma colère



COLÈRE
FRUSTRATION
ÉNERVERMENT

Je **perds le contrôle**.
Je suis **énervé-e**.
Je suis physiquement et/ou verbalement **violent-e**.

et moi?
Face aux pleurs...



AGACEMENT
CONTRARIÉTÉ
IMPUISSANCE

Ma **tension monte**.
J'ai des **difficultés à garder mon calme**.
Mon corps se **crispe**.
Je sens que je peux devenir **violent-e** (cri, geste inadapté,...).



CALME
PATIENCE
GESTION DE SOI

La situation est **gérable**.
Faire preuve de **patience** est facile.
Je n'ai aucune difficulté à **garder mon calme**.

QUELLES SONT mes solutions ?



Respirer calmement



Passer l'aspirateur



Écouter de la musique douce



Prendre une douche



Appeler un proche



Si je suis exaspéré-e AU POINT D'ÊTRE VIOLENT-E, JE DOIS :



Poser bébé sur le dos dans son lit en toute sécurité



Quitter la pièce pour retrouver mon calme



Passer le relais à mon conjoint-e ou un-e ami-e de confiance



Appeler un numéro d'écoute



Une fois calmé-e, je peux retourner auprès de bébé

UN BÉBÉ
NE RISQUE RIEN
À PLEURER
DANS SON LIT.

UN BÉBÉ RISQUE TOUT
DANS LES BRAS D'UN ADULTE EXCÉDÉ.

qui CONTACTER ?

- Vos proches
- Votre **pédiatre**, votre **médecin généraliste**, votre **puéricultrice** ou **sage-femme**
- La **Protection Maternelle Infantile (PMI)**
- **Allo Parents Bébé**** :

GRATUIT & ANONYME 0800 00 3456

Demander de l'aide
ne fera pas de vous
un mauvais parent.

EN CAS D'URGENCE, CONTACTEZ :



15



18



112



24h APPEL 24/7
ALLO ENFANCE EN DANGER



France bébé secoué

Association reconnue
d'Intérêt Général

- Prévenir, informer le grand public
- Former les professionnels de santé et de la petite enfance
- Accompagner les victimes et défendre leurs intérêts
- Sensibiliser les pouvoirs publics

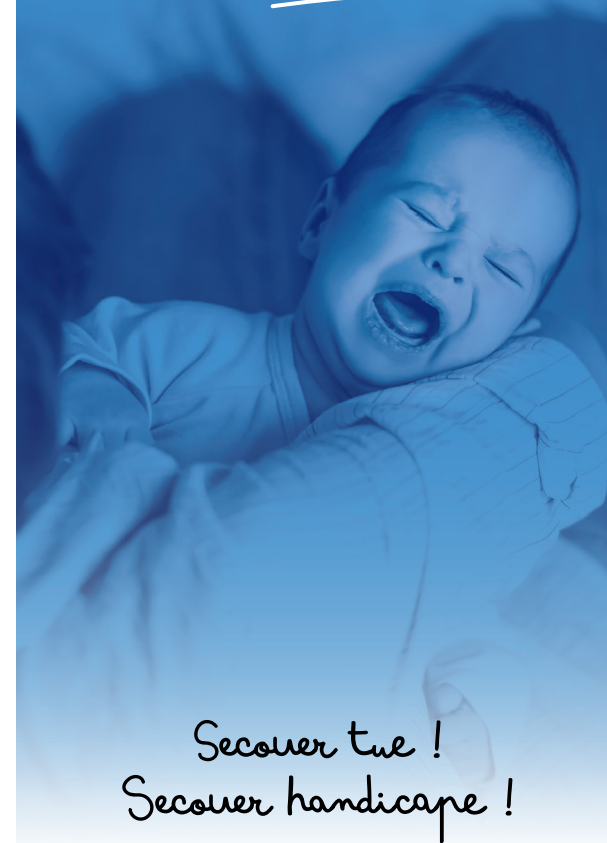
contact@francebebesecoue.fr

WWW.FRANCEBEBESECOUE.FR



BÉBÉ SECOUÉ

EN PARLER POUR MIEUX
l'éviter



Secouer tue !
Secouer handicape !

Protégeons nos nourrissons
du syndrome du bébé secoué

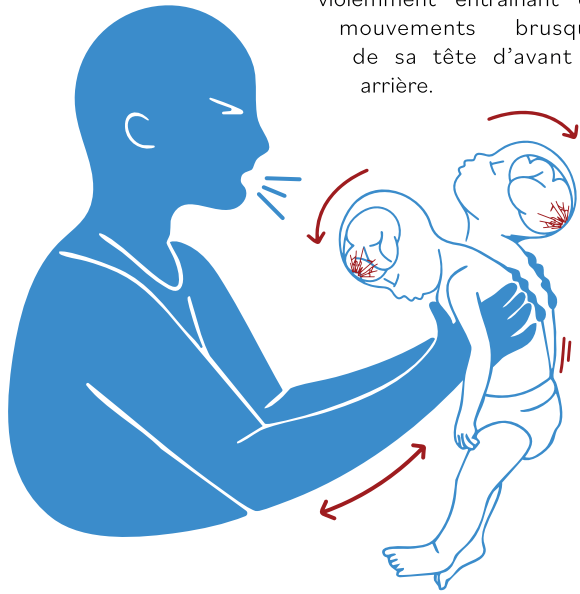
FRANCE BÉBÉ SECOUÉ

WWW.FRANCEBEBESECOUE.FR

Le syndrome du bébé secoué (SBS)

est une **maltraitance** infligée de **manière volontaire** au bébé.

L'adulte saisit généralement le bébé sous les aisselles ou par le thorax et le secoue très violemment entraînant des mouvements brusques de sa tête d'avant en arrière.



le SBS n'est PAS

- Faire l'avion
- Jeter bébé en l'air
- Un accident (*Chute, manœuvre de réanimation,...*)

etc...

Le syndrome du bébé secoué concerne :

400 à 500 bébés diagnostiqués par an
CHIFFRES SOUS-ESTIMÉS

EN moyenne :

20% des bébés décèdent
75% gardent des séquelles irréversibles
2/3* ont moins de 6 mois
55% des bébés sont secoués plusieurs fois

*HAS 2017 Syndrome du bébé secoué ou traumatisme crânien non accidentel par secouement

LES conséquences

Lors du secouement, le cerveau heurte les os de la boîte crânienne provoquant ainsi des **lésions** (*hémorragies cérébrales et oculaires*).

Ces lésions peuvent entraîner le **décès** ou des **handicaps graves** (*paralysie, cécité, troubles cognitifs et du comportement, difficultés dans les apprentissages*).

les SYMPTÔMES

IMMÉDIATEMENT

- Difficultés respiratoires voire arrêt cardio-respiratoire
- Pâleur extrême
- Troubles de la conscience
- Lésions cutanées, fractures
- Enfant sans tonus, tout mou

À DISTANCE

- Vomissement en jet (*sans fièvre ni diarrhée*)
- Déficit moteur brutal
- Fontanelle bombée, dure
- Troubles du sommeil de l'alimentation
- Bébé douloureux, irritable
- Regard en couché de soleil
- Convulsions
- Augmentation du périmètre crânien



La présence d'un ou plusieurs de ces symptômes doit alerter l'adulte.

Il convient alors de se rendre aux urgences ou de consulter rapidement son médecin.

MON BÉBÉ pleure ...

C'est normal ! Les pleurs sont son seul moyen d'expression.

Un bébé peut pleurer plusieurs heures par jour (*avec un pic autour des 2 mois*) même si il est en bonne santé et que je m'occupe bien de lui.

Ce ne sont pas des caprices !

Je vérifie si il a...

- faim soif
- chaud / froid
- besoin d'un câlin
- besoin d'être changé
- de la fièvre
- sommeil
- besoin de calme

Je fais garder mon bébé ?

Je n'hésite pas à parler des pleurs avec la personne à qui je le confie.

Mes techniques de réconfort

Gérer ses émotions est capital et savoir se contrôler est indispensable. **Il suffit d'un seul secouement pour tuer ou handicaper à vie.** Il faut savoir reconnaître son point de rupture et adopter la bonne attitude.

- Le prendre dans mes bras
- Lui parler en citant son prénom
- Faire du peau à peau
- Lui masser le ventre
- Le promener etc...

Quand prendre de la distance avec bébé ?
Quand revenir vers lui ?

J'UTILISE LE "THERMOMÈTRE DE MA COLÈRE" ▶