




# COMMENT PRÉVENIR LE SYNDROME DU BÉBÉ SECOUÉ ?


## LE RÉFLEXE STOP IMMÉDIAT

 Prendre de la distance avec le bébé pour retrouver son calme.

Si vous sentez la colère et la violence monter, appliquez immédiatement la méthode STOP :



- S** **Sécurisez l'enfant** : mettez-le en sécurité dans un espace sécurisé.
- T** **Tournez-vous ou éloignez-vous** de l'enfant le temps nécessaire.
- O** **Observez votre état intérieur** : Prenez conscience de votre colère.
- P** **Prenez une grande inspiration et expirez lentement**. Répétez plusieurs fois si nécessaire afin de retrouver votre calme.


 **POURQUOI ?** Savoir maîtriser ses émotions est capital. Dire STOP ne fera jamais de vous un mauvais professionnel.

## LA RESPIRATION EN 3 TEMPS

 Faire redescendre la tension physique rapidement.


Quand la frustration monte, respirez ainsi :




- 1** **Inspirez profondément** par le nez pendant 4 secondes.
  - 2** **Bloquez l'air** dans vos poumons 2 secondes.
  - 3** **Expirez lentement** par la bouche en soufflant fort 4 secondes.
-  **Répétez 3 fois**, et autant que nécessaire.

 **POURQUOI ?** La respiration calme le système nerveux.

## ANTICIPER POUR PRÉVENIR

 Apprendre à reconnaître ses émotions et avoir les bons réflexes



-  **Apprenez à repérer vos signaux d'alerte** lors d'une situation stressante (poings serrés, tension, cœur qui bat vite, coup de chaleur, envie de crier...).
-  **Mettez en place le réflexe STOP** avant que la colère ne prenne le dessus.
-  **Équipez-vous d'outils concrets** comme des post-it de rappel, un bracelet anti-stress, ou une application de respiration guidée.

 **POURQUOI ?** Ces méthodes sont simples, mais puissantes pour éviter des gestes regrettables.