



Article paru dans
Actu'Allaiter 2007

Révisé pour le site
Décembre 2010

Le temps de l'écoute

Claire LAURENT

Médecin

Consultante en lactation IBCLC

Formations Co-Naitre ®

Les femmes enceintes, les mères et les pères ressentent le besoin d'être reconnus et écoutés dans l'expérience nouvelle qu'ils sont en train de vivre. Ils ressentent souvent de nombreuses émotions contradictoires et ont besoin de les exprimer pour se sentir paisibles et capables de prendre en charge leur enfant. L'objectif de cet article est d'aborder l'attention à ses propres émotions et à celles de l'autre, et d'appuyer la réflexion théorique sur les effets des attitudes d'écoute et de non-écoute sur « la personne qui est écoutée ». Les difficultés rencontrées dans la position d'écouter sont aussi abordées, ainsi que quelques pistes sur la manière de transmettre une information et de renforcer la confiance en elle de la mère.

**Préalable indispensable
à l'écoute de l'autre :
s'écouter soi-même,
mais pour écouter quoi ?**

Notre cerveau humain est très développé. C'est une richesse immense si nous en prenons conscience et que nous apprenons à l'utiliser.

Avant même de chercher ce qu'il y a dans notre tête, prenons conscience de notre corps tout entier et soyons attentif à son confort. Sans être « malade », si nous ressentons des douleurs, des tensions... nous avons difficilement accès au reste de nos fonctions corporelles ou mentales. Chacun peut trouver des méthodes pour se sentir bien dans son corps (respirer profondément, gonfler le ventre, abaisser les épaules, fermer les yeux...). Notre cerveau nous permet donc d'abord tout simplement de ressentir le bien-être de notre corps. Dans une société survoltée, fleurissent une multitude de méthodes de relaxation et de détente...

Nous pouvons découper les activités de notre cerveau en trois « niveaux » correspondant à peu près à

des structures anatomiques (Mac Lean cité par Henri Laborit) :

■ **Le cerveau profond** (souvent nommé crocodile) régule le fonctionnement automatique de tout notre organisme. Il est le siège des rythmes et des besoins biologiques (sommeil, alimentation, territoire, entretien du corps, sexualité, allaitement...). Ces besoins couverts procurent un état de bien-être de base. Pour bien fonctionner notre « crocodile » a besoin de se sentir en sécurité (par exemple un peu d'intimité pour allaiter), il a besoin de se sentir reconnu, respecté par les autres dans son identité et ses « petits projets du moment ». Dans le cas contraire, un mal-être profond nous envahit...

■ **Le cerveau émotionnel** (le cœur selon l'expression d'Ingrid Bayot) peut nous aider beaucoup pour nous connaître, nous accepter nous-même, et dans nos relations avec les autres. Si nous y sommes attentifs, nos émotions* nous renseignent sur ce qui nous convient, sur nos limites, elles guident nos choix en suscitant en nous le désir (ou envie) ; cela va de la recherche du plaisir immédiat à la recherche de la joie et de la paix profondes et durables. Nous pouvons accéder à nos émotions en nous posant par exemple les questions « qu'est-ce que ça me fait ? »,

« qu'est-ce que je ressens ? », « est-ce que j'ai envie de... ? ». Nous avons absolument besoin d'exprimer nos émotions (les exprimer auprès d'un autre ou au moins en prendre conscience), qu'elles soient agréables ou désagréables (ou souvent les 2 en même temps), pour nous sentir bien dans « notre cœur ». Plus nous exprimons nos émotions (ou les rendons conscientes), plus nous saurons les utiliser sans avoir besoin de raisonner, de justifier nos choix, de nous rassurer... Comme écrit Pascal « le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point ». Dans une société qui apprend à (se) cacher ses émotions, à ne pas les exprimer, fleurissent les lieux psychologiques d'écoute...

* Les émotions de base se regroupent autour de la peur, la surprise, la joie, la tristesse, la colère, la paix, le dégoût et l'attrance. Les émotions surviennent brutalement (événement...) et entraînent des manifestations physiques nombreuses. Elles ont une durée limitée et elles sont plus ou moins intenses. Nous ne pouvons pas facilement les contrôler. Elles nous permettent de ressentir les situations avec une infinité de tonalités ; la liste des émotions est longue.

■ **Le cerveau intellectuel** (la lumière selon l'expression d'Ingrid Bayot) est « rempli » de notre culture familiale, nos connaissances, nos apprentissages, notre

intelligence, notre imagination..., et aussi nos sentiments, nos valeurs humaines et spirituelles, la recherche du beau... Plus il y a de cohérence entre tous ces aspects, plus nous nous sentons bien, plus la vie est facile à vivre. Nous accédons à nos pensées en nous demandant « qu'est-ce que j'en pense ? », « qu'est-ce qui me fait dire ça ? Pourquoi ? », « à quelles valeurs je fais référence quand je pense ça ? », « quelles sont mes valeurs ? ». Ce cerveau a des besoins spécifiques (amour, famille, profession, loisirs, apparence, sens de la vie, fête, beauté...). Il est en interaction étroite avec le cerveau émotionnel qui lui sert de guide pour exercer ses choix.

L'éducation occidentale remplit la tête (le cerveau intellectuel) d'informations et d'obligations plutôt que de développer le ressenti des émotions, leur expression et leur gestion.

Par exemple, nous nous sentons bien en vacances si nous pouvons nous reposer, respecter nos besoins et rythmes (cerveau profond). Nos émotions sont plus paisibles, nous avons l'occasion de les exprimer (cerveau émotionnel). Nous avons le temps de lire, de visiter des monuments, d'admirer... (cerveau intellectuel). En rentrant de vacances, nous nous sentons plus disponible pour écouter les mères...

Prenez le temps de chercher quels sont vos 3 besoins les plus actuels (besoins de base et besoins plus élaborés), de réaliser comment vous comblez ces besoins, et surtout de ressentir les émotions liées au fait que ces besoins sont plus ou moins comblés.

Les bienfaits de l'écoute

Trouvez quelqu'un qui accepte de vous écouter 3 minutes sans vous interrompre, et parlez-lui de vos besoins identifiés. Quand vous êtes vraiment écoutée, vous vous en rendez compte par le bienfait que vous ressentez dans votre cœur. Si vous avez été accueillie dans votre émotion et votre ressenti sans vous sentir jugée, le bénéfice est immense. 3 minutes d'écoute en silence tous les jours font beaucoup de bien !

Voici le ressenti de quelques participantes **après avoir été écoutées en silence** pendant 3 minutes :

- Etre écoutée en silence, ça fait quoi ?
« ça fait plaisir, ça soulage, j'étais mal à l'aise que le silence soit interrompu... »,
ou bien « ça met mal à l'aise, ça fait bizarre le silence, j'ai besoin d'un certain intérêt (mm, oui, ah bon, bien sûr...), cela m'a fait du bien que le silence soit

rompu, que l'autre me montre de l'intérêt »

Etre écoutée en silence et sans voir celle qui écoute (comme au téléphone) ça fait quoi ? « on parle dans le vide, pas de visage pour se repérer », ou bien « on est libre de parler, plus à l'aise, c'est plus facile, rien ne nous interrompt, on y va, on déballe, ça glisse, on se parle à soi-même, je n'ai pas dit les mêmes choses »

Certaines apprécient le silence, d'autres au contraire ont besoin de l'intérêt manifesté par l'écoutante. Les mères que vous écoutez au téléphone, peuvent aussi avoir besoin d'écoute en silence ou que l'écoutante « vienne les chercher ». Elles peuvent être plus à l'aise au téléphone ou en face à face.

Etre là, avec une mère qui exprime ses émotions (en parlant, en riant, en pleurant...) va lui permettre de se sentir beaucoup plus sereine ensuite ; l'émotion reste latente tant qu'elle n'a pas pu s'exprimer et elle ressort sous d'autres formes (multiples questions, impossibilité d'arrêter l'entretien, manque de confiance en soi et en l'autre...). L'émotion a besoin de se dire pour être déposée, accueillie, puis intégrée.

Ecouter l'autre, est-ce possible ?

Disons-le tout de suite, l'audace et la bonne volonté ne suffisent pas, se lancer sans préparation dans l'écoute risque même de mettre en difficulté l'écoutante et l'écoutée. Essayez d'écouter quelqu'un 3 minutes d'affilée, l'occasion se rencontre dans la vie de tous les jours, vous verrez que ce n'est pas si facile de ne pas l'interrompre, que vous ressentiez des émotions que vous avez envie d'exprimer, ou que ce qu'il dit vous fait penser à des idées que vous avez envie d'exprimer.

Voici le ressenti de quelques participantes **après avoir écouté une autre en silence** pendant 3 minutes :

- Ecouter l'autre en silence, ça fait quoi ? « ça fait plaisir, une découverte, qu'est-ce qu'elle allait me dire, envie que ça continue, poser des questions me démangeait » ou bien « c'est difficile, je me suis mise à sa place, j'étais surprise de ressentir des émotions fortes en l'écoutant ».
- Ecouter en silence et sans voir l'autre, ça fait quoi ? « ça m'a permis de me concentrer, c'est plus facile de rester dans le silence, si la personne ne dit rien

on peut laisser un peu de silence, on perçoit plus la qualité de la voix, les pauses, le souffle, le rythme » ou bien « c'est plus difficile (pas de regard, de bouche, de main pour me guider), je partais dans ma tête, le brouhaha ambiant ça empêche d'écouter ».

Ces réponses nous permettent d'identifier les outils de l'écoute : La personne se sente vraiment écoutée si l'écouter est entièrement disponible pour écouter, attentive aux émotions exprimées (voix pauses...), en restant sereine en elle-même, sans se laisser envahir par les émotions de l'écouter.

De quoi avons-nous besoin pour écouter l'autre ?

Reprenons plus en détail les trois outils de l'écoute.

La disponibilité : C'est un temps d'écoute offert à l'autre « Racontez-moi, je vous écoute, qu'est-ce qui vous amène ? » Les conditions matérielles à réunir sont souvent un endroit calme, une chaise ou un fauteuil, un papier et un crayon, un téléphone pratique... S'il y a du brouhaha autour de vous, si vous êtes en voiture (garée au bord de la route !), si votre téléphone ne marche pas bien... vous ne

pouvez pas être disponible et il vaut mieux le dire d'emblée. Si vous disposez de peu de temps, dites-le car la mère ira souvent plus vite à l'essentiel. Si vous êtes épuisée ou indisponible dans votre tête à ce moment-là, dites-le aussi en proposant à la mère un autre moment ou une autre écouter.

L'empathie, c'est se centrer sur ce que vit l'autre, c'est une présence bienveillante, à juste distance: être avec ou à côté mais pas *dans* le cœur de l'autre. Si on se met à la place de l'autre, si on ressent les émotions de l'autre, on est dans la sympathie. Même si vous avez en commun un projet très important de votre vie avec les autres mères, vous n'êtes pas forcément « l'amie » de toutes les mères. Quand on est en sympathie avec une amie, on vibre avec, on se désole avec elle, il n'y a pas de distance possible, on se met complètement à sa place... L'empathie est le fait d'un engagement personnel, quelle que soit la personne que l'on écoute, ce n'est ni de la sympathie, ni de l'antipathie.

La congruence (ou authenticité) est la concordance entre ses paroles et ses sentiments (et ses actes), c'est une honnêteté profonde. Cela donne une assurance tranquille et l'autre sent qu'il peut vous faire confiance. Cela s'acquiert par la qualité de l'écoute de soi-même.

En fait, l'outil de l'écoute, c'est l'écouter lui-même et sa propre personnalité, donc il est indispensable de se connaître, d'accepter ses limites et d'en tenir compte.

Vous pouvez vous sentir très à l'aise avec la plupart des mères mais incapable d'écouter certaines mères :

- Vous vous sentez tellement loin de ce que vit cette mère que vous ne la comprenez pas du tout (âge, situation sociale, culturelle, géographique...)
- la situation évoquée vous renvoie à une difficulté personnelle qui refait surface,
- vous êtes en désaccord éthique avec ce que vit la mère et vous ne supportez pas ce conflit de valeurs trop important...

Vous pouvez aussi vous sentir incapable d'écouter toutes les mères, au moins pendant un temps donné, par exemple après une naissance, étant vous-même « dans l'allaitement jusqu'au cou ».

Dans toutes ces situations, il vaut mieux passer la main à quelqu'un d'autre.

Quoi écouter et comment écouter ?

L'écoute s'intéresse à ce qu'exprime l'écouter : les faits, son vécu, ses besoins (comblés ou non), ses représentations et son imaginaire, ses intentions d'actions, et **surtout à ce qu'elle a le plus besoin d'exprimer et pour lequel elle a souvent besoin d'aide, à ses émotions.**

Notre vocabulaire en matière d'émotions est limité. Nous avons du mal à les nommer et des expressions comme « ça fait plaisir, bizarre, je suis mal à l'aise... » montrent cette difficulté. Avec l'aide d'une liste si besoin, aidons les mères à préciser ce qu'elles ressentent quand elles ne savent pas quoi dire.

Quand une personne nous salue : « Bonjour, comment ça va ? », même si nous avons confiance en elle, il est difficile d'aller au-delà de : « Ça va bien..., ça va mal... », et ensuite nous partons dans la description d'évènements... Nous n'avons pas l'habitude de dire par exemple : « Je suis abasourdie ou ahurie par telle nouvelle, je me sens pleine d'espoir pour ceci, ou comblée, ou en colère, révoltée, triste, horrifiée... Du fait de notre éducation, nous n'avons pas l'habitude de reconnaître ces émotions en nous, de manière plus fine qu'être malheureux ou heureux (ce dont les médias n'arrêtent pas de parler). Apprenons à prendre conscience des émotions qui nous habitent (souvent plusieurs en même temps), seulement pour les accepter, elles font partie de nous.

■ **D'abord rejoindre** : rejoindre c'est d'abord écouter en silence ou pratiquer le "constat empathique", une petite phrase qui constate la difficulté et l'émotion, dite avec toute sa présence et tout son cœur, mais sans s'identifier à l'autre : « C'est pas facile... Quelque chose vous inquiète... Je vous sens plus confiante aujourd'hui...».

■ **Ecouter le non-verbal** : Si vous sentez l'émotion de cette mère derrière ses phrases (par exemple une question banale posée sur un ton anxieux...), tendez-lui une perche pour qu'elle puisse entrer dans ses émotions et les exprimer « ça a l'air difficile ce que vous vivez là...». Au ton de voix, à la manière de s'exprimer, au débit des paroles, l'autre nous indique le niveau émotionnel dans lequel il/elle se trouve (inquiétude, anxiété, tristesse, colère...).

Une phrase comme « mon bébé demande toutes les 2 heures » peut être dite en exprimant toutes les émotions possibles, tout dépend du contexte et de ce que la mère vit avec son bébé. Essayez de dire cette phrase en exprimant différentes émotions et demandez à quelqu'un de trouver quelle émotion est en vous.

■ **Pendant tout l'entretien continuer à écouter les émotions**

Plusieurs techniques sont décrites pour aider l'expression de l'autre :

- **Renvoyer en écho** ce que dit la mère pour qu'elle aille plus loin, pour se donner un temps de réflexion (c'est presque répéter ce qu'elle a dit : ah bon, il pleure beaucoup le soir...)

- **Renvoyer sur les émotions « entendues »** de la mère mais qu'elle n'a pas exprimé (cette reprise du travail vous inquiète... qu'est-ce que ça vous fait... ?)

- **Renvoyer sur les idées et les croyances de la mère** (c'est comme ça dans votre famille ? qu'est-ce qui vous fait dire que...?)

- **Enoncer des alternatives** (pour aider la mère à préciser sa pensée, son choix...)

- **Questions ouvertes** (pourquoi, comment, que pensez-vous de... ?)

- **Quelques questions fermées pour recentrer**, préciser (âge du bébé, poids...)

La reformulation manifeste votre effort pour écouter, elle permet de vérifier que vous avez compris le sens de l'appel de la mère. Cela l'incite à continuer si besoin.

- **Reformuler** : redire avec d'autres mots ce que l'on a entendu (ou ce qu'on vient de dire).

- **Récapituler** : reprendre les points les plus importants en les résumant. C'est utile

quand vous pensez que la mère a fait le tour de ses préoccupations et pour l'aider (et vous aider aussi) à se centrer sur quelques points à construire sans partir dans tous les sens (« je sens que vous étiez inquiète de reprendre le travail, vous vous demandez à quel moment tirer votre lait, comment le conserver et comment vous y prendre avec la crèche qui refuse le lait maternel ? nous allons reprendre point par point ensemble... »).

■ **Nos attitudes de non-écoute (blocage des émotions)** :

Des exercices permettent de ressentir les effets des attitudes de blocage des émotions, et de chercher ensemble des attitudes d'accueil plus ouvertes. Les attitudes de blocage des émotions sont si courantes dans la vie de tous les jours que nous pouvons avoir du mal à les identifier. Souvent nous parlons d'emblée plus que nous écoutons et nous adoptons ces attitudes :

- **donner une solution d'emblée** (celle qui sauve et qui se sauve) « Faites comme ci... »
- **interpréter, questionner ++, décider** (celle qui sait ou qui croit savoir)
- **positiver, soutenir, aider** (celle qui rassure et se rassure) « ça va aller mieux... »

- **évaluer, cataloguer la mère** (celle qui juge les gens au lieu des actes) « Elle n'est pas motivée... »

Certaines de ces attitudes (question fermée, investigation...) peuvent être nécessaires après le temps d'écoute, **quand les émotions sont apaisées**, pour chercher à comprendre avec la mère.

Par exemple, rassurer une mère et lui expliquer comment poursuivre l'allaitement alors qu'elle est en train d'exprimer son désir d'arrêter ne l'aide pas. Après un temps d'écoute de ses émotions négatives et de ses difficultés d'allaitement, il sera possible de chercher des solutions avec elle.

En pratique, essayez de vous mettre dans la peau d'une mère qui dit : « Comment faire pour arrêter d'allaiter ? J'ai un bébé de 3 semaines et j'ai mal aux mamelons depuis la naissance, c'est trop dur... » Si je vous répons en disant : « C'est très simple d'arrêter... », vous trouverez ma réponse horrible (solution inadaptée) ; si je dis : « Tenez bon, cela arrive d'avoir mal 3 semaines, ça va venir... », vous ne vous sentirez pas encore écoutée (positiver d'emblée) ; si je vous pose plein de questions tout de suite pour chercher d'où vient la douleur (position, prise du sein), vous sentez que je cherche à vous aider... mais vous avez d'abord besoin d'une petite phrase d'accueil de votre difficulté, une phrase qui vous montre que je reconnais que c'est vraiment dur : « Vous en avez assez d'allaiter comme ça... C'est trop dur d'avoir

mal... », et aussitôt après, si vous n'ajoutez rien, je peux enchaîner : « Nous allons essayer de comprendre ce qui se passe... »

■ **Pourquoi avons-nous ces attitudes de blocage des émotions ?**

Mes hypothèses

Nous n'avons pas été nous-même écoutées et nous reproduisons la même chose...

N'étant pas tranquilles en nous-même, nous sentons que la mère nous remet en question...

Nous nous plaçons en sympathie avec la mère (identification) au lieu d'être en empathie, et nous avons peur que l'écoute nous emmène trop loin dans les émotions de la mère...

Il est normal qu'écouter les mères vous fasse peur au début, c'est se lancer dans une nouvelle aventure, une nouvelle activité. Utilisez un schéma d'écoute, lancez-vous, n'hésitez pas à donner un autre n° à la mère si vous vous sentez en difficulté. Prenez le temps de faire le point avec les autres écoutantes.

■ **Comment transmettre une information ou donner un conseil ?**

A votre niveau, passer une information n'est jamais neutre, il y a une intention et une émotion dans la manière d'informer, donc essayez de prendre conscience de vos émotions pour prendre un peu de recul. De plus, quand on est enthousiaste, qu'on

veut bien faire (faire et non pas être !), on veut transmettre un maximum d'informations et on dit beaucoup trop de choses.

Au niveau de la mère, elle a déjà la tête pleine d'informations. Elle a son système de référence, ses valeurs... qu'elle va devoir transformer. C'est à elle de faire ce travail et plus elle prend confiance en elle grâce à l'écoute, plus elle y arrivera.

Pour aider ce processus de transformation :

- se centrer sur les points principaux abordés par la mère ou essentiels pour elle ce jour-là, en partant de ce qu'elle a constaté ou de ce qu'elle sait (vous dites que votre bébé tète environ 10 fois par jour, vous avez remarqué que vous tirez au maximum 100 ml de lait, et bien proposez à l'assistante maternelle de donner de petits biberons de 100 ml, votre bébé ne s'habitue pas à boire de grandes quantités qu'il ne peut pas obtenir au sein...)
- lui transmettre l'expérience d'autres mères dans des situations similaires
- utiliser un langage simple qui n'entraînera pas de résistance
- s'adapter à chaque mère, sans jugement de valeur (voir les listes de mots de jugement !)
- ne pas reprendre les détails, même s'il y avait quelques données « erronées »

- au besoin lui expliquer pourquoi elle n'avait pas pu comprendre ou pas cette notion
- tant pis si on ne comprend pas toujours exactement ce que la mère veut dire, le « flou » peut permettre de s'accepter l'un l'autre

■ **Comment conclure l'entretien ?**

Un entretien téléphonique dure 20 à 40 minutes environ. Si vous sentez que la mère « ne veut pas » raccrocher, à mon avis, c'est qu'elle se sent tellement bien avec vous qu'elle prolonge, ou bien qu'elle n'a pas pu dire ce qu'elle a sur le cœur. Ne relancez pas l'entretien en ajoutant toutes les informations auxquelles vous pensez, ou en « jouant aux associations d'idées » comme on le fait souvent dans la conversation courante, chacun poursuivant son chemin intérieur. La mère est souvent un peu débordée par tout ce qui lui arrive et elle a plutôt besoin de plusieurs appels plus courts. Vous pouvez aider cette mère à prendre confiance en elle, en lui redonnant la parole en fin d'entretien : « Pensez-vous que nous avons fait le tour ? C'est bon comme ça ? Comment vous sentez-vous ?... ».

En résumé,

L'écoute requiert plusieurs attitudes

(Gordon cité par Kaepelin) :

1. Vouloir écouter ce que l'autre veut dire
2. Vouloir aider l'autre à résoudre le problème immédiat tel qu'il l'exprime
3. Etre capable d'accepter les sentiments de l'autre, quels qu'ils soient, aussi différents qu'ils puissent être de ses propres sentiments
4. Avoir un profond sentiment de confiance dans la capacité de l'autre à gérer ses propres sentiments (et son allaitement)
5. Se rendre compte que ces sentiments évoluent et ne sont pas permanents
6. Accepter l'autre comme différent de soi avec son identité personnelle

Renforcer la confiance de la mère en elle-même (des pistes à expérimenter) :

- Accepter toutes ses émotions, même contradictoires ressenties en même temps
- Ne pas aller contre ses idées reçues dans la mesure où elles ne sont pas gênantes
- Dire que d'autres mères butent sur les mêmes difficultés
- Constaté que l'apprentissage est une étape souvent longue
- Relever quelque chose que la mère a dit ou a fait, et le valoriser
- Relever comment la mère observe, s'adapte et aide son bébé
- Récapituler en valorisant ses idées
- Donner une information ou corriger une idée fautive si nécessaire, avec les raisons

- Chercher ensemble, proposer plusieurs solutions, lui faire confiance
- Accepter ses décisions quelles qu'elles soient, et la soutenir pour les mettre en œuvre

Déroulement d'un entretien téléphonique

- se nommer, se présenter, si nécessaire dire le temps disponible
- s'installer dans un endroit tranquille, s'asseoir
- ouverture chaleureuse
- temps d'écoute en silence empathique primordial (permet de se retrouver sur la même longueur d'onde) ; attention portée au rythme des paroles révélant les émotions
- avec ou sans notes
- renvois et questions pour approfondir quelques points
- reformulation, récapitulation (s'aider d'un aide-mémoire si nécessaire)
- proposer quelques informations et/ou solutions en valorisant celles de la mère (lui redire 1 ou 2 éléments positifs dans ce qu'elle a dit, renforce beaucoup sa confiance en elle)
- fin d'appel positif/mère et prévoyant la suite
- après avoir raccroché, un temps de silence pour intégrer
- notes à prendre au fur et à mesure et/ou après avoir raccroché

Repères bibliographiques

Antoine de Saint-Exupéry

Le petit prince Ed Folliot 2006

Aimelet-Périssol C. Comment apprivoiser son crocodile Ed laffont 2002

D'Ansembourg T

Cessez d'être gentil, soyez vrai ! Ed l'Homme 2001

Etre heureux ce n'est pas nécessairement confortable éd l'Homme 2004

Bayot I Parents futés, bébés ravis Ed Jauze 2004

Corneaud G La guérison du coeur Ed de l'Homme 2000

Cyrulnik B Les nourritures affectives Ed Odile Jacob Poche 2004 et autres ouvrages...

Faber A et Mazlish E

Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent Ed Relations plus Canada 2002

Goleman D L'intelligence émotionnelle 1 et 2 éd J'ai lu Bien-être 2004

Houzel D Les enjeux de la parentalité Ed Erès 2001

Kaepelin D L'écoute Ed ESF psychologie 1999

Laborit H La légende des comportements Ed Flammarion 1994 ou Ed Points poche

Mucchielli R

L'entretien de face à face dans la relation d'aide Ed ESF 1991

Nazare-Aga I

Les manipulateurs sont parmi nous L'Homme Ed 2004

Nunge O et Mortera S Gérer ses émotions Ed Jouvence 1999

Rogers C Le développement de la personne Ed Dunod 2001

Rosenberg MB La communication non violente au quotidien Ed Jouvence 2005

Rosenberg MB Les mots sont des fenêtres Ed La découverte 2006

Leu L. Manuel de CNV éd La découverte 2005

Sur le site de Co-Naitre :

<http://www.co-naitre.net>

Pour une vision globale de l'allaitement (I. Bayot 2005),

Communiquer autour de l'allaitement maternel en France (L. Girard, paru dans les DO 2008 ; 377 : 20-26).

Sur le site de l'INPES :

<http://www.inpes.sante.fr/>

« Outil d'intervention destiné aux professionnels de santé » pour accompagner les futurs parents et parents dans la grossesse et l'accueil de

l'enfant, avec un Guide pour le professionnel de santé, des fiches actions et une brochure pour les parents .