



Attendre son enfant... autrement 15

Être enceinte 17

- La rencontre de deux cellules 18
- Ce qui se passe dans notre corps 23
- Se préparer à l'accouchement autrement 30
- La méthode Feldenkrais 32
- Le chant prénatal 34
- L'haptonomie 37
- La méthode Bonapace 39
- Les changements pendant la grossesse 41
- Choisir un endroit pour accoucher 43
- L'amniocentèse 45

L'accueillir en douceur 49

- Naître à soi-même en donnant la vie 50
- Péridurale : faire la part des choses 52
- Accompagner la douleur autrement 54
- Accoucher à la maison 59
- À la maison... avec votre bébé 62
- Et si tout ne se passe pas comme prévu 64
 - Donner naissance par césarienne 66
 - Une alternative à la couveuse : la méthode Kangourou 70
 - Ces enfants qui ne viendront jamais au monde 71

Accouchements : paroles de femmes 75

L'art de parenter 87

Les liens se tissent, la vie continue 89

- Allaiter son enfant 90
 - Pour bien commencer l'allaitement 91
 - L'allaitement en tandem 94
 - Allaiter des bébés adoptés 96
 - Donner le biberon 96
- Devenir père 98
- Le portage 103
 - Quel porte-bébé choisir ? 107
 - Le portage « kangourou » sur le ventre 108
- Le massage, un contact actif 110
- Les comptines, des caresses ludiques 114
- Le contact avec l'eau 115
- Sommeil et co-sleeping 118
- Les pleurs du bébé 124
- Les berceuses 126
- L'éveil sensoriel du bébé 128
- Vivre avec ou sans couche 130
 - Fabriquer soi-même ses couches lavables 131
 - L'hygiène naturelle de l'enfant 133
- La langue des signes pour les bébés 138
- La relation avec les grands-parents 140

Reprendre votre travail 143

- La vie en collectivité pour un bébé 148
- Choisir une nounou pour votre bébé 150
- Allaitement et travail 154
- Vous souhaitez sevrer votre bébé 158

Profession : parents 161

- Devenir mère « à plein temps » 162
- Vivre plus simplement 175



Grandir ensemble 181

Votre enfant grandit 183

- Les étapes de la croissance 184
- Les besoins de base 190
- De quoi se nourrit-il ? 192
- Portage, calins et « propreté » 199
- Les questionnements de votre bambin 202

Une discipline aimante 206

- Pour une éducation non-violente 207
- Pourquoi éduquer sans frapper ? 213
- Punitives et récompenses 218
- Non-violent, l'isolement ? 221
- La parentalité créative, un mode de vie 223
- Les rivalités fraternelles 232
- Le travail sur soi 235

Les petites activités 240

- Jeux coopératifs et jeux compétitifs 241
- Raconter des histoires 246
- Chanter ensemble 249
- Jouer ensemble 250
- Fêtes et rituels 252
- Les activités de la vie quotidienne 255

Apprendre... autrement 259

- Les apprentissages 260
- L'école, une question d'espace 262
- Choisir d'aller à l'école 264
- L'instruction en famille 274
- La pédagogie Montessori 277
- La pédagogie Waldorf (Steiner) 282
- Les écoles Summerhill et Sudbury 285
- La pédagogie Freinet 286
- L'apprentissage auto-géré 288

La vie de famille 299

Hauts et bas de la vie de famille 300

- Préserver le couple 301
- Lorsque le couple se sépare 307
- D'autres schémas de famille 309
- Vous avez perdu un être proche 311
- Parents d'enfants différents 313
- Lorsque l'enfant est malade 316

Vivre ensemble, petits et grands 318

- La reconnaissance du métier de parent 319
- Aperçu d'un monde sans violence 321

Annexes 327

