Note de lecture 3 « Le Cocooning développemental » des Dr Marie-Agnès Jeune et Bruno Suarez aux Éditions Odile Jacob

Publié le 24 septembre 2026 par yoann



©

Le Dr Marie-Agnès Jeune est un pédiatre spécialisé dans le neurodéveloppement et l'autisme au centre de santé de Malakoff et le Dr Bruno Suarez est un médecin enseignant en neurosciences.

Dans un environnement moderne souvent saturé par les écrans et le rythme frénétique du quotidien, le livre propose une démarche pratique et bienveillante destinée aux futurs et jeunes parents pour accompagner activement l'éveil de leur bébé ainsi qu'aux

professionnels de la petite enfance. La thèse centrale des auteurs repose sur l'idée que la présence attentive, le jeu et les interactions sensorielles dénommés ici "cocooning" durant les moments d'éveil du nourrisson sont le principal moteur de la maturation de son cerveau. Le Bébé est éveillé, il a besoin de vous

Il ne s'agit pas de sur-stimuler l'enfant, mais d'adopter une stratégie de soutien bienveillant et structuré. Le "cocooning" s'appuie sur la relation d'attachement, les échanges de regards, la voix et le toucher pour favoriser les connexions cérébrales. Le livre distingue la période précédant la capacité de se déplacer (phase d'éveil sensoriel et d'interaction directe) et celle où le bébé gagne en mobilité.

La préparation se fait dès la grossesse : le livre consacre une partie majeure à la période prénatale. Les auteurs expliquent les adaptations neurologiques des parents, l'impact de l'activité physique, de la nutrition, du sommeil et de la gestion du stress durant la grossesse. L'éveil sensoriel commence in utero par la sensibilisation aux premières perceptions du fœtus (toucher, ouïe, goût via le liquide amniotique).

L'exploration et le développement sensoriel et cognitif des sens du bébé se fait par des exercices et des conseils pour accompagner l'odorat, le goût, la discrimination auditive et l'exploration visuelle. L'importance du rire, de la mimique, de la réponse aux signaux du bébé pour stimuler son développement socio-émotionnel et affectif.

Les points forts du livre sont :

1. Rigueur scientifique et pédagogie : Alliance entre la pratique clinique (pédiatrie du neurodéveloppement) et les données neuroscientifiques actualisées (imagerie cérébrale).

2. Repères très concrets : Guide pratique offrant des conseils faciles à intégrer dans le quotidien sans culpabiliser les parents.

3. Prévention et éveil précoce : Une approche qui aide également à mieux observer les signaux du développement de l'enfant et à renforcer les liens d'attachement.

Ce livre s'adresse autant aux futurs et jeunes parents qu'aux professionnels de la petite

enfance (assistantes maternelles, pédiatres, infirmières de PMI). C'est un guide précieux pour mieux comprendre les besoins neurologiques et affectifs du bébé dès sa naissance et transformer les moments d'éveil en opportunités d'apprentissage et de complicité.