

LES CONSULTATIONS DU PÉDOPSY

Philippe Grandsenne

Asha Meralli

Comprendre les pleurs de bébé

Comment apaiser son enfant ?



●
EYROLLES

PsychoEnfants
pour accompagner le développement

Facebook : La culture ne s'hérite pas elle se conquiert



L'aider à se calmer

Votre nourrisson crie sans raisons, votre fils hurle au moindre bobo, votre fille s'époumone dès que vous vous éloignez d'elle... Les enfants en bas âge et les bébés en particulier expriment leurs besoins en donnant de la voix. Pleurs inexplicables, crises nocturnes, larmes difficiles à calmer, coliques, réactions brusques lors du bain ou face à un nouvel aliment, colères spectaculaires de la phase d'opposition des 2 ans... Les causes des pleurs sont nombreuses, variées et pas toujours simples à cerner pour les parents.

Les pleurs de bébé expriment-ils une douleur, ou bien une émotion ? Faut-il faire la sourde oreille aux sanglots de son enfant la nuit ou opter pour le câlin apaisant ? Comment l'aider au mieux à grandir sans culpabiliser au moindre incident ? Autant de questions auxquelles ce livre répond, en recensant toutes ces situations sources de stress.

Philippe Grandsenne propose aux parents des repères pour comprendre la nature des cris et des pleurs de l'enfant, ainsi que des outils qui apaiseront votre bébé et vous permettront de retrouver une vie de famille paisible.

***Philippe Grandsenne** est pédiatre depuis 1980 ; il a œuvré auprès du SAMU pédiatrique et a été consultant à la maternité de l'hôpital Saint-Vincent-de-Paul à Paris. En 1983 il crée les Rencontres autour du nouveau-né.*

■ ■ ■ **LES CONSULTATIONS DU PÉDOPSY** ■ ■ ■
Les réponses pragmatiques de pédopsychiatres
aux petits soucis psy de l'enfance.

Comprendre les pleurs de bébé

Comment apaiser son enfant ?

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Conception (intérieur et première de couverture): Caleido Éditions
Mise en pages: PCA

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013
ISBN: 978-2-212-55160-0

Philippe Grandsenne
Asha Meralli

Comprendre les pleurs de bébé

Comment apaiser son enfant ?

EYROLLES

PsychoEnfants
leur donner le meilleur

Dans la même collection :

Gisèle George, *J'en ai marre de crier !*

Laurence Haurat, *C'est l'enfer à table !*

Didier Pleux, *Petits caprices et grosses colères*

Patricia Chalon, *Mon enfant tape*

Laurence Lalande, *Au secours, mon enfant est précoce !*

Philippe Grandsenne

Pédiatre depuis 1980 dont 3 années au 1^{er} SAMU pédiatrique et 30 ans attaché consultant à la maternité de l'hôpital Saint-Vincent-de-Paul à Paris.

Créateur des *Rencontres autour du nouveau-né*, en 1983, il est l'auteur de multiples ouvrages sur les bébés, tels que *Bébé dis-moi qui tu es*, aux éditions Marabout ou encore *Bébé raconte-moi tes premières fois*, aux éditions Bayard.

Asha Meralli

Elle exerce en tant que journaliste indépendante sur divers sujets de société et s'est spécialisée dans les thématiques liées à l'enfance et au bien-être.

■ ■ ■ Table des matières ■ ■ ■

Préambule.....	1
----------------	---

Chapitre 1

Les trois premiers mois:

je ne sais pas comment réagir face à ses cris!

▪ Le premier mois: des débuts relativement calmes.....	6
▪ Les deuxième et troisième mois: la tempête!.....	9
▪ Ces nouveau-nés qui crient sans arrêt.....	14
▪ De l'autre côté du tunnel.....	15

Chapitre 2

Je n'arrive pas à le faire dormir sans crise et sans larmes

▪ À l'origine des cris nocturnes.....	21
▪ Pour un sommeil serein.....	28

Chapitre 3

J'ai du mal à gérer les tensions et les cris au moment du repas

▪ Les premiers mois.....	39
▪ L'introduction des nourritures solides.....	42

Chapitre 4

Comment le soulager quand ses dents le font souffrir ?

- À quel âge les dents poussent-elles ? 55
- Les symptômes 56
- Les remèdes 58

Chapitre 5

Maladies, petits bobos et larmes

- Les maladies 65
- Les chocs 69
- Il refuse les médicaments 70
- Chez le pédiatre 70
- La peur de la piqûre 72

Chapitre 6

Il panique dès que je m'éloigne

- L'angoisse de la séparation 79
- Crèche, nounou, école : des séparations à gérer
avec attention 82

Chapitre 7

Oppositions et grosses colères

- La première adolescence 93
- Être souple et ferme à la fois 95
- Il crie dès qu'il n'arrive pas à faire quelque chose 97
- Que faire face aux manifestations extrêmes ? 98

Chapitre 8

Il a du mal avec la propreté

▪ Le bain	105
▪ Le décalottage des petits garçons	107
▪ L'apprentissage du pot	109
▪ Il fait pipi au lit	113

Chapitre 9

Il pleure dès que j'essaie de faire preuve d'autorité

▪ Ce qui est tolérable et ce qui ne l'est pas	121
▪ Tenir bon	123
▪ Quelles punitions adopter ?	126
▪ Les laisser faire leurs propres expériences	128

Chapitre 10

Il est jaloux et ça le met dans tous ses états

▪ La jalousie liée à l'œdipe	135
▪ La jalousie entre frères et sœurs	138

Conclusion	145
------------------	-----

Bibliographie	147
---------------------	-----

■ ■ ■ Préambule ■ ■ ■

Avant d'entrer dans le vif du sujet, je voudrais insister sur l'importance des mots, et notamment sur la différence entre un cri et un pleur. Un pleur, selon le *Littré*, c'est une larme. À moins d'être sans cœur, on ne reste généralement pas insensible devant quelqu'un qui pleure car il est communément admis que le pleur est l'expression de la tristesse. J'aimerais donc que l'on cesse d'affirmer que les bébés pleurent, car lorsqu'ils donnent de la voix, ils n'expriment pas de la tristesse mais un besoin.

Les bébés ont deux manières de s'exprimer sur le plan vocal : le silence et le cri. Par son silence, le bébé dit : « Tout va bien. » Et par ses cris, il veut signifier que quelque chose le gêne, tout simplement. C'est le seul moyen dont il dispose pour attirer notre attention, nous appeler à l'aide. Alors s'il appelle pendant quinze minutes et que personne ne lui vient en aide, rien d'étonnant à ce qu'il se croie seul au monde et qu'il en ressente de l'angoisse, voire de la tristesse, et qu'il finisse par en pleurer.

Cette distinction entre les pleurs et les cris est fondamentale pour déculpabiliser les parents, et tout particulièrement les mamans, qui entrent dans un sentiment de culpabilité dès qu'elles donnent le jour à leur enfant. Elles voudraient toutes être en mesure de lui apporter le meilleur, de répondre parfaitement à ses besoins. Or la perfection n'est pas de ce monde, car nous ne sommes pas des dieux.

Que faire alors ? On peut soit se lamenter de sa non-perfection, soit l'accepter, et même s'en réjouir. Parce que si nous étions parfaits, complets, nous n'aurions besoin de personne pour nous compléter, comme nous le rappelle Platon dans *Le Banquet*. Nous ne nous mettrions par conséquent pas en couple, et nous n'aurions pas d'enfants.

Réjouissons-nous donc et allégeons autant que faire se peut le fardeau de la culpabilité des mamans : mesdames, vous n'avez pas à être des mères parfaites, seulement à faire de votre mieux pour aider votre enfant à grandir, à devenir un être humain. Ce livre est là pour vous y aider.

**Les trois
premiers mois:
je ne sais pas
comment
réagir face
à ses cris!**

Chapitre
1

Les trois premiers mois : je ne sais pas comment réagir face à ses cris !

« Léo a 1 mois et jusqu'à présent c'était un bébé plutôt calme, mais depuis quelques jours il se met à crier sans raison. Je fais de mon mieux pour le calmer, je le prends dans mes bras, je le berce, je le change, mais rien n'y fait. J'ai l'impression qu'il souffre et je me sens impuissante face à cette douleur. Il est extrêmement difficile pour moi de ne pas pouvoir répondre à ses attentes. Je ne me sens pas à la hauteur bien que je sache que certaines choses ne dépendent pas de moi. » Éléonore, 28 ans.

Léo ne crie absolument pas sans raisons. Il est dans un moment très particulier de sa vie, que j'appelle l'adolescence primitive, c'est-à-dire qu'il passe du stade de nouveau-né à celui de bébé. Il ne réalise que maintenant qu'il n'est plus dans le ventre de sa mère. D'ailleurs, il ne sait même pas où il se trouve exactement, il est complètement perdu. Cela provoque chez lui des crises d'angoisse, qui se traduisent par ces cris interminables. Continuez à le cajoler, à lui parler pour le rassurer, et soyez certaine que ce n'est qu'un mauvais moment à passer : avant cent jours, Léo aura trouvé ses marques sur Terre.

■ Le premier mois : des débuts relativement calmes

Les premières semaines de la vie sont assez calmes pour le nouveau-né. Mais elles déstabilisent les parents car ils se faisaient généralement une image idéalisée de leur bébé et découvrent une multitude de situations auxquelles ils ne sont préparés que théoriquement. Mais durant cette période, lorsqu'ils crient, les nouveau-nés ne font qu'appeler à l'aide : ils expriment ainsi leurs besoins les plus primaires.

Les bébés ne font jamais semblant

Avant toute chose, il est impératif de signaler qu'avec les bébés, il n'y a pas de faux-semblants. Je veux dire par là que tout le langage de bébé est valide et que les caprices à cet âge, ça n'existe tout simplement pas. Ce qui ne signifie pas qu'on est obligé de répondre séance tenante à tous les besoins des tout-petits. De toute façon, ceux-ci sont immenses et l'on ne peut les satisfaire que dans la mesure de ses moyens. Chacun doit donc faire ce qu'il peut, tout simplement.

Les trois premiers mois : je ne sais pas comment réagir face à ses cris !

Laisser pleurer bébé pour éviter de le « gâter » : une absurdité

On entend dire, encore aujourd'hui, qu'il vaut mieux laisser les bébés pleurer pour ne pas leur donner l'habitude de « faire des caprices ». On sait pourtant depuis longtemps que cette pratique est contre-productive. Dans une étude datant de 1974, la psychologue Mary Ainsworth observait déjà que les nouveau-nés dont les mamans réagissent rapidement aux pleurs développent dès leur deuxième trimestre de vie de nouveaux moyens de se faire comprendre. Ces bébés pleurent donc moins et moins longtemps que ceux dont les appels ont été laissés sans réponse. Cela ne veut pas dire qu'il faut bondir à la moindre vocalise, mais si vous sentez que votre bébé exprime un malaise, occupez-vous de lui. Même s'il n'arrête pas de pleurer immédiatement, votre présence et votre attention lui font du bien et le rassurent : il comprend qu'il peut compter sur vous et sur votre affection. Pour un tout-petit, c'est la base d'un développement psychique équilibré.

La découverte de l'insatisfaction

Il faut garder à l'esprit que dans le ventre de sa mère le fœtus est maintenu dans un état de satisfaction permanente. Il ne ressent jamais le moindre manque. Mais la naissance l'arrache à ce paradis : le voilà forcé à expérimenter la sensation de manque et une série de désagréments qu'il ignorait jusqu'alors. Il va extérioriser ce qu'il ressent en criant, même s'il ne s'agit de rien de grave. La simple envie de faire pipi par exemple, inconfortable pour tout un chacun, le fera vivement

réagir ! Certains parents s'affolent facilement, prennent vingt fois la température du nourrisson, écument le Net à la recherche de maladies correspondant à tel ou tel symptôme... Tout cela est bien inutile, car il n'y a pas de pathologie à cet âge-là, sauf cas exceptionnel. Et s'il y en a, elle se manifesterait très clairement, et non dans d'infimes détails.

Le langage des nouveau-nés

Le bébé appelle à l'aide à chaque fois qu'il ressent la faim, la soif, l'envie de sucer, de dormir ou encore d'être câliné... Les parents se sentent souvent démunis face à ces cris qu'ils ne comprennent pas, ce qui est tout à fait normal puisque c'est la première fois qu'ils y sont confrontés ! Je leur explique qu'ils doivent faire des essais, des propositions, afin de réussir petit à petit à décrypter ce langage particulier. Si l'enfant continue à crier, c'est que la réponse qu'on lui a apportée n'était pas la bonne. S'il se tait, banco ! Commencez par exemple par le prendre dans vos bras, peut-être a-t-il juste envie de câlins. Ça ne marche pas ? Offrez-lui votre petit doigt, peut-être souhaite-t-il le suçoter... La réponse est négative ? Proposez-lui de l'eau à boire au biberon. S'il n'a pas soif, c'est peut-être qu'il a faim, donnez-lui le sein ou le biberon. C'est un échec ? Bercez-le... Vous finirez presque toujours par trouver la bonne réponse.

Les conseils de l'entourage

Surtout, n'écoutez personne d'autre que votre bébé ! Tout le monde autour de vous s'empressera de vous suggérer telle

Les trois premiers mois : je ne sais pas comment réagir face à ses cris !

ou telle interprétation des cris de votre enfant, mais personne d'autre que lui ne détient la clé de son dictionnaire, puisque chaque enfant s'exprime de manière différente. Notez au passage que jamais un bébé ne pleure parce que sa couche est sale. Il s'en fiche comme de son premier body ! C'est plutôt le travail d'élimination de l'urine ou des selles qui le fait crier. Par ailleurs, il n'y a rien d'anormal à ce qu'un nouveau-né crie davantage la nuit puisque c'est son temps de veille, comme lorsqu'il était dans le ventre maternel. C'est donc à ce moment-là qu'il vit le plus de choses, qu'il ressent le plus de sensations nouvelles et étranges. Le plus souvent, les nouveau-nés dorment pendant la journée et se manifestent la nuit, au grand désespoir de leurs parents...

■ Les deuxième et troisième mois : la tempête !

Quand vient le deuxième mois, tout change : l'enfant se met à crier de façon beaucoup plus aiguë, beaucoup plus inquiète. Les stratégies que les parents avaient mises au point dans les premières semaines fonctionnent de moins en moins, sans qu'ils comprennent pourquoi. Le nourrisson entre dans une phase de transition que j'appelle l'« adolescence primitive », grâce à laquelle il passe du stade de nouveau-né à celui de bébé.

À l'origine des coliques du nourrisson

Jusqu'à ses trois ou quatre premières semaines, et malgré les sensations étranges qu'il expérimente, le nourrisson pense

encore se trouver à l'abri dans le ventre de sa mère, dans *son* monde. Et soudain, vers le début de son deuxième mois, ce monde disparaît. Imaginez un ours polaire sur la banquise: la banquise fond, se brise, et l'ours se retrouve seul au milieu de l'océan, sans repères; il ne sait même pas qu'il existe quelque part un autre monde auquel il appartient ! Il se retrouve seul au milieu de nulle part, terrifié. C'est à peu près ce que vivent les nouveau-nés. Et que ressent-on physiquement lorsqu'on a peur, même en tant qu'adulte ? Des crampes, des maux de ventre. On a l'estomac noué. Chez les nouveau-nés, ce sont précisément ces douleurs que l'on appelle les coliques du nourrisson.

Les coliques du nourrisson

Il s'agit de douleurs abdominales spécifiques. Elles se manifestent du huitième jour à la fin du troisième mois.

Pourquoi ces douleurs ?

On ne connaît pas à ce jour les causes exactes des coliques. Parmi les hypothèses des scientifiques figurent les facteurs psychosomatiques. Mais rien ne prouve qu'elles sont dues à une allergie au lait ou à l'allaitement maternel.

Comment réagir ?

Dans un premier temps, faites vérifier que le bébé n'est pas malade. Une fois que vous avez écarté tout soupçon de pathologie, il est primordial de favoriser un climat calme et détendu. Les mères qui allaitent doivent éviter tous les excitants (thé, café, tabac). Un peu d'eau de chaux – vendue sans ordonnance en pharmacie – avant chaque tétée au sein se révèle parfois très efficace.

Les trois premiers mois : je ne sais pas comment réagir face à ses cris !

La bonne attitude face aux coliques

Les coliques sont donc un phénomène psychosomatique qui provoque de réelles douleurs. J'insiste sur le fait qu'il ne s'agit nullement de caprices. Les nourrissons se tordent dans tous les sens, relâchent le sein ou le biberon qu'ils sont en train de téter, se réveillent parfois en hurlant... Autant de manifestations très anxiogènes pour les parents. J'aimerais d'ailleurs souligner que **l'anxiété du bébé n'est pas due à celles des parents, contrairement à ce que certains prétendent**. C'est parce que le bébé est inquiet que la mère est inquiète : elle a l'impression qu'il ne va pas bien et se sent impuissante. Je lui conseille simplement de consoler son tout-petit, de le bercer, de le prendre dans ses bras, de le transporter tout contre elle. Ces méthodes ne s'avèrent cependant pas toujours efficaces. Quoi qu'il en soit, sachez que cette période de crise finira par passer et qu'elle n'a rien à voir avec l'alimentation.

Les cris du soir

Les coliques sont des douleurs qui ne durent que quelques minutes, mais elles peuvent se reproduire plusieurs fois au cours de la journée et de la nuit, plus particulièrement à la tombée de la nuit. C'est ce que l'on appelle communément les « cris du soir ». Les nourrissons peuvent en effet se montrer très sensibles à ce que je nomme l'« anxiété vespérale ». N'est-ce pas compréhensible ? Le passage de la clarté du jour à l'obscurité de la nuit a toujours suscité de grandes angoisses chez l'être humain. À l'époque préhistorique,

c'était le moment de se rassembler autour du feu et de veiller à tour de rôle pour se protéger des attaques des animaux sauvages. Plus symboliquement, le jour représente la vie, alors que la nuit, le sommeil, évoque la mort. C'est pourquoi certains bébés ont beaucoup de mal à s'endormir et s'époumonent le soir pendant des heures.

Faut-il le prendre dans ses bras quand on est excédé par ses cris ?

Il est normal qu'une maman qui a passé sa journée à répondre aux besoins de son nouveau-né soit fatiguée, et parfois à bout de nerfs. Si c'est votre cas, n'hésitez pas à laisser votre conjoint, un membre de votre famille ou un ami prendre le relais. D'après le pédopsychiatre Donald Winnicott, ce n'est pas le fait de s'occuper de son nourrisson qui le rassure, mais la façon dont on s'en occupe, qui doit être « suffisamment bonne », empreinte de tendresse et d'affection. Si vous prenez bébé dans vos bras à un moment où vous ne ressentez que de l'irritation devant ses cris, il n'arrêtera certainement pas de hurler.

Quand les cris ne s'arrêtent pas

Si les cris du soir cessent généralement au bout d'une heure ou deux, ils peuvent s'éterniser bien au-delà, ce qui devient insupportable pour les parents. La seule chose à faire quand on a tout essayé et que rien ne fonctionne est alors... de rouler ! Monsieur faites par exemple une longue promenade en poussette en été, ou un grand tour en voiture sur l'au-

Les trois premiers mois : je ne sais pas comment réagir face à ses cris !

toroute ou le périphérique (pour éviter les feux rouges) en hiver. En général, le fait de promener son bébé en poussette dans la maison ne suffit pas : les distances sont beaucoup trop courtes... Et pendant ce temps, Madame dort... enfin !

L'absence de selles

Je terminerai sur ces troubles des deuxième et troisième mois en évoquant un dernier symptôme pouvant être à l'origine des cris des bébés : la parésie rectale, c'est-à-dire un blocage bénin du système d'évacuation des selles, qui n'a rien à voir avec l'alimentation et qui peut parfois durer plusieurs semaines. Ne vous en inquiétez pas outre mesure et attendez une semaine avant de courir chez le pédiatre. Lorsqu'il crie, vous pouvez tenter de soulager votre nourrisson en effectuant un léger massage du ventre, autour du nombril et dans le sens des aiguilles d'une montre, mais ce problème se règle généralement de lui-même – il ne s'agit que d'une petite inefficacité musculaire provisoire.

Massage : un bon moyen d'apaiser les nouveau-nés

Dans de très nombreuses cultures, on masse les bébés afin de leur procurer bien-être et apaisement. Le contact avec la peau, le corps et la chaleur de la maman permet à l'enfant d'être moins angoissé et de s'endormir plus facilement. Ce geste de maternage, qui stimule la peau, organe sensoriel majeur, aide aussi le nouveau-né à prendre conscience des limites de son corps.

■ Ces nouveau-nés qui crient sans arrêt

C'est un fait : certains bébés sont relativement faciles à vivre, tandis que d'autres provoquent le désarroi de leurs parents en passant la majeure partie de leur temps à crier. Il est difficile de comprendre ce qui est à l'origine de cette différence, qui tient sans doute en grande partie au caractère propre de chaque enfant. Par ailleurs, les conditions « d'accueil » ne sont pas les mêmes pour chacun d'entre eux. On peut aller jusqu'à dire que les membres d'une fratrie n'ont en réalité pas les mêmes parents. Par exemple, on devient parent avec son premier bébé ; à l'arrivée du deuxième enfant, on l'est déjà depuis longtemps, ce qui change considérablement la donne... Les enfants d'une fratrie ne sont pas accueillis de la même manière au sein de leur famille selon leur sexe, leur rang de naissance, le contexte... Aussi, quand les cris d'un bébé sont réellement problématiques et ne correspondent à aucun des maux habituels que nous venons d'évoquer, il faut s'interroger sur ce débordement et ses causes, et éventuellement faire appel à un pédopsychiatre.

Les trois premiers mois : je ne sais pas comment réagir face à ses cris !

■ ■ ■ **Le baby blues provoque-t-il des pleurs chez les bébés ?**

Il est avéré que les tout-petits ressentent les émotions de leur entourage, et tout particulièrement celles de leur mère. Un baby blues de quelques jours n'affectera que très peu un bébé, mais si la déprime se prolonge en dépression post-partum, il est conseillé de se faire aider afin de surmonter ce cap, retrouver sa joie de vivre et préserver son enfant d'éventuels troubles psychiques – ceux-ci pouvant se manifester par des pleurs incessants aussi bien que par un calme trompeur.

■ De l'autre côté du tunnel

Que les parents se rassurent, après cent jours, le bébé s'est adapté à son nouvel environnement. De bébé « sous-marin » – dans le ventre maternel –, il est devenu bébé terrien, après un passage difficile par un *no man's land* plutôt effrayant. Cela signifie qu'il se met à dormir la nuit plutôt que le jour, à manger quatre fois par vingt-quatre heures au lieu de douze, qu'il en a terminé avec les coliques et qu'il est mieux armé pour affronter les maladies. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si dans de nombreuses cultures on ne célèbre la naissance d'un enfant qu'au bout de cent jours...

Les outils de PsychoEnfants

Il crie, pleure, se tord de rage dans son berceau... Généralement, vous essayez d'abord simplement de le calmer, soit en l'alimentant de nouveau, soit en lui parlant ou en le prenant dans vos bras pour le bercer. Mais lorsque bébé ne se calme pas, que faire ?

■ Le son apaisant

Certains sons peuvent apaiser votre tout-petit. Il peut s'agir d'une musique que vous écoutiez juste avant sa naissance ou le son d'un balaï de grossesse (ce bijou, spécialement conçu pour les femmes enceintes, produit un bruit familier). Ce son rappellera à votre nourrisson les mois qu'il a passés dans votre ventre, dans un environnement protecteur et confortable où il ne manquait de rien. Mais il est également possible de l'habituer à un son ou à une musique après sa naissance. Il suffit de choisir un son doux (par exemple un enregistrement de battements

de cœur, une comptine pour bébé) que vous pourrez diffuser pendant vos moments d'échange privilégiés (câlins, jeux, bain, soins, repas, etc.). Ainsi, si bébé s'énerve, ce son aura tendance à l'apaiser.

■ La position « bouddha » (le premier mois)

Placez bébé face à vous pour capter son regard. Soutenez-lui la tête ou le haut du dos de façon à rentrer son menton. Repliez ensuite ses jambes contre son ventre, en position de bouddha. Cette posture est apaisante pour les bébés âgés de quelques semaines qui ont besoin de se sentir « contenus » puisqu'ils n'ont pas encore conscience des limites de leur corps.

■ Le bain souvenir (jusqu'à 3 mois)

Certains nourrissons apprécient particulièrement le contact de l'eau, qui leur rappelle la sensation enve-

Les trois premiers mois : je ne sais pas comment réagir face à ses cris !

loppante du liquide amniotique. Vous pouvez vous allonger dans la baignoire et installer bébé sur vous, sur le dos, de manière à ce qu'il n'ait ni la bouche ni les yeux dans l'eau (à 37 °C). Il découvre ainsi son corps et dispose d'une grande liberté de mouvement. Cette immersion favorise aussi son sommeil. Le plus délicat reste ensuite de l'extraire du bain, en douceur, et de l'envelopper rapidement dans une serviette.

■ L'écharpe magique (0 à 12 mois)

Les nourrissons ont un penchant inné pour la nouveauté : tout objet inconnu stimule leur curiosité. Si vous le portez en écharpe, bébé pourra observer ce qui l'entoure – et vous pourrez vous détendre tout en vaquant à vos occupations. La bonne position est l'abduction, c'est-à-dire l'écartement des membres inférieurs. Le premier mois, il est

nécessaire de laisser les genoux fléchis, pour ne pas abîmer la tête fémorale. Il est conseillé de porter les tout-petits contre le ventre et les plus grands (à partir de 9 mois) sur le dos ou la hanche. Dans tous les cas, il faut vérifier que sa tête est bien maintenue.

■ La douce balancelle

Si vous possédez un rocking-chair, un berceau, un transat à bascule ou tout autre équipement de ce genre, vous constaterez immédiatement les bienfaits du balancement sur votre tout-petit. Il se sentira à nouveau à l'abri, comme dans le ventre maternel, entouré, lové et en mouvement. Si vous n'avez que vos bras et une écharpe, vous pouvez l'attacher contre vous et vous promener avec lui dans la maison tout en effectuant vos tâches habituelles. Nul doute que bébé sera vite calmé.



**Je n'arrive
pas à le
faire dormir
sans crise
et sans larmes**

Chapitre
2

« Mon mari et moi rentrons tard du travail, épuisés. Je récupère Lola chez la nounou, puis nous nous répartissons les tâches parentales. Après avoir rapidement dîné, nous essayons de mettre notre fille au lit. Mais à chaque fois, c'est le drame : Lola exige de descendre de son berceau et si nous ne nous exécutons pas nous avons droit à des crises de larmes interminables, qui reprennent dès que nous mettons le pied hors de sa chambre. Comment faire pour qu'elle accepte de se coucher à une heure raisonnable pour un bébé de quatorze mois ? » Marianne, 36 ans.

Lola est probablement en manque de ses parents ! Elle passe très peu de temps dans la journée avec vous, c'est pourquoi elle refuse de se coucher si rapidement après avoir (enfin) retrouvés ses parents. Elle a envie de profiter de votre présence, quoi de plus normal ? Tant que les enfants ne sont pas scolarisés, il n'est pas utile d'être aussi strict sur l'heure du coucher. Essayez de mettre Lola au lit plus tard, après avoir pris le temps de dîner et de jouer avec elle, vous verrez qu'elle acceptera beaucoup plus facilement de s'endormir. Et si vous craignez qu'elle ne manque de sommeil, ne vous inquiétez pas, elle se rattrapera pendant la sieste !

■ À l'origine des cris nocturnes

Bien que le sommeil de la plupart des nourrissons soit souvent réglé à 100 jours, il arrive que d'autres continuent à se réveiller la nuit en poussant des cris. Si cette situation n'est

pas bien gérée, elle peut durer encore de nombreuses années, rendant les nuits de la famille particulièrement agitées et épuisantes.

L'odeur de la mère

Contrairement à une idée très répandue, à partir du troisième mois les cris nocturnes ne sont plus dus à la faim. Aucun bébé de plus de 100 jours ne se réveille la nuit parce qu'il a faim. Comme pour les adultes, son sommeil est entrecoupé chaque nuit d'une demi-douzaine de micro-réveils. Le problème, c'est que lorsque ces réveils ont lieu dans la chambre des parents, le bébé sent l'odeur rassurante de sa mère et n'a qu'une envie : retrouver le contact de sa peau, boire son lait. Il n'est donc pas recommandé de le garder auprès de soi jusqu'à ce qu'il fasse ses nuits car on l'empêche ainsi de les faire ! Il ne s'agit pas de déménager si on n'a pas de chambre supplémentaire, mais d'essayer au moins de lui aménager un espace un peu à l'écart. C'est ce que je recommande aux parents dont l'enfant ne fait toujours pas ses nuits à 4-5 mois. Quand il se réveille, c'est au père et non à la mère d'aller le voir dans sa chambre, éventuellement avec un biberon pour l'aider à se rendormir. Bien sûr, le bébé est déçu : il voulait tant sa mère ! Il crie ! Mais au bout de trois ou quatre nuits, il comprend que c'est peine perdue, et le problème finit par se régler de lui-même...

La tétine perdue

De nombreux parents sont confrontés à ce désagrément : l'enfant qu'on a habitué à sa tétine ne peut plus s'en passer

pour s'endormir. Lorsqu'il la perd pendant la nuit, il est incapable de la retrouver et de se rendormir tout seul. Il se met donc à crier à chacun des micro-réveils qui jalonnent son sommeil. C'est pour cette raison que je trouve le pouce plus « pratique » : il permet aux enfants d'être plus autonomes. Un enfant choisit seul de sucer son pouce ou pas, tandis que la tétine relève de la toute-puissance des parents : ce sont eux qui l'imposent et ce sont encore eux qui décident un jour de la supprimer. Je conseille donc aux parents de ne jamais proposer de tétine à leur nouveau-né, mais de lui proposer leur petit doigt jusqu'à ce qu'il trouve son pouce vers 4-5 mois.

Les terreurs nocturnes

On sait peu de choses des angoisses nocturnes des enfants en bas âge. Je doute pour ma part qu'il s'agisse de cauchemars car elles touchent les tout-petits avant 2 ans, 2 ans et demi, à un âge où ils n'ont pas stocké assez d'images dans leur mémoire pour pouvoir créer un film de toutes pièces. Ces terreurs n'en sont pas moins tétanisantes pour les bébés et s'expriment d'ailleurs par des cris stridents qui peuvent les réveiller complètement. Si le bébé crie mais reste endormi, et que ses cris ne semblent pas vouloir s'arrêter, il faut le réveiller pour le sortir de cet état, le prendre dans ses bras, le réconforter. Attention toutefois à ne pas se précipiter au moindre gémissement : quand il ne s'agit pas d'une terreur nocturne – facilement reconnaissable au volume sonore des cris de détresse –, il vaut mieux laisser le bébé se rassurer tout seul, sinon il est très probable qu'il continuera à se réveiller régulièrement.

Les peurs inconscientes des parents

En dehors des cas que nous venons de voir, si le bébé continue à se réveiller, il faut essayer de s'interroger sur le contexte relationnel de la famille. Pour comprendre l'origine des troubles du sommeil, il est important de rappeler que les parents ne sont pas forcément « immédiatement » responsables. Je me souviens de deux parents charmants, aussi irréprochables que possible, dont la petite fille refusait de dormir. En discutant avec eux, j'ai fini par apprendre que, pendant la grossesse, la mère avait perdu sa sœur, et le père son frère ! Inconsciemment, il était impossible pour ces parents de voir leur petite fille s'endormir puisque son arrivée avait été associée à la mort. Celle-ci avait reçu le message cinq sur cinq et ne cherchait qu'à les rassurer en leur criant : « Je suis réveillée ! Je suis vivante ! » De manière générale, je constate que de trop nombreux parents sont inaptes à fonctionner sereinement tant ils ont peur de la mort subite du nourrisson. Je fais de mon mieux pour leur expliquer que la mort subite est un phénomène exceptionnel. Il est d'ailleurs beaucoup plus fréquent chez les adultes que chez les bébés : et pourtant, on ne se dit pas adieu chaque soir en se brossant les dents, n'est-ce pas ?

Les peurs de l'enfant

La crainte de dormir peut aussi provenir de l'enfant lui-même : certains refusent de fermer l'œil parce qu'ils ont trop peur de la séparation et manquent de confiance en leur entourage. Ils n'acceptent pas la perte de contrôle sur le réel

que représente le sommeil. Enfin, rappelons que nous ne sommes pas égaux devant le sommeil et que certains enfants ont tout simplement besoin de moins d'heures de sommeil que d'autres !

Pourquoi certains enfants sont-ils lève-tôt alors que d'autres sont adeptes de la grasse matinée ?

L'être humain est réglé pour faire face à une activité diurne mais chaque individu garde néanmoins un rythme qui lui est propre. Cette différence est déterminée par l'une de nos nombreuses horloges biologiques, celle de la régulation thermique. Si les bébés dont la température corporelle augmente plus tôt se réveillent plus tôt que les autres, c'est parce que la chaleur les pousse à l'action (alors que le froid invite au sommeil). Pensez à respecter ce rythme naturel, sous peine de dérégler cette belle machine !

Les cauchemars

Les cauchemars sont des sortes de films d'horreur. Mais même les visions les plus anodines peuvent être inquiétantes pour un bébé qui découvre que des images défilent dans sa tête lorsqu'il dort. S'il se réveille en pleurant après un mauvais rêve, il faut bien évidemment le réconforter, lui expliquer que ces images n'ont rien de réel. La tentation peut être forte de prendre l'enfant dans le lit parental, mais il est fondamental de ne pas céder. Ce lit est réservé au couple sauf

pour les moments de complicité familiale, par exemple le dimanche matin.

Que sont les hallucinations hypnagogiques ?

Ce sont ces phénomènes étranges que chacun d'entre nous peut expérimenter juste avant ou juste après s'être endormi : impression de paralysie ou de chute, ombres ou bruits déformés, sensation d'avoir des insectes sur le corps, etc. Les enfants de 3-4 ans y sont particulièrement sensibles. Si le vôtre a peur le soir, demandez-lui de vous expliquer pourquoi, et si ce qu'il décrit ressemble à ces symptômes, rassurez-le en lui expliquant que ce ne sont là que des farces que lui joue son corps parce qu'il est très fatigué.

L'œdipe

Vers 20-21 mois, les garçons sortent souvent de leur chambre pour tenter une incursion dans le lit parental et s'immiscer entre leur père et leur mère. Évidemment, ils pleurent lorsqu'on les en chasse. Mais il faut absolument les en chasser ! Il s'agit ici davantage d'un problème de territoire que de sommeil. C'est au père (mâle dominant) de s'en charger en expliquant : « Ce n'est pas ta place. Ici, c'est notre lit, à ma femme et à moi. » Il est important d'accepter de frustrer les enfants de certains de leurs fantasmes. Je me souviens d'un petit garçon de 4 ans qui quittait systématiquement son lit pour aller mettre la pagaille dans celui de ses parents. Je leur ai conseillé de mettre un verrou à leur porte.

Leur fils a essayé d'entrer trois ou quatre fois, puis il a fini par rester tranquillement dans son lit !

La peur du noir

À partir de 2 ans, beaucoup d'enfants refusent d'aller dormir ou se réveillent en pleurant en pleine nuit. La peur du noir, qui apparaît vers cet âge, peut être la cause de ces difficultés. Plongé dans l'obscurité, l'enfant perd ses repères visuels et il panique. Je déconseille les veilleuses parce qu'elles créent une lumière qui n'est pas uniforme, et qui projette des ombres portées. Laisser les rideaux ouverts sur les lumières de la ville, garder la porte entrouverte pour qu'il puisse s'endormir avec celle du couloir, lui confier une petite lampe de poche sont autant de moyens de le sécuriser. Rassurez-vous, il n'en aura pas besoin à vie ! La parole est également primordiale dans ces situations : apaisez-le en lui expliquant pourquoi il n'a rien à craindre.

La peur du loup

La peur du loup, du crocodile ou du monstre caché dans le placard apparaît vers 4 ans. Qu'on ne s'y méprenne pas : il s'agit là d'une vraie peur, qui peut provoquer cris et larmes. L'enfant arrivera à maîtriser plus facilement ces peurs si dès le plus jeune âge vous l'aidez à canaliser les excès de son imagination. Vous pouvez par exemple faire avec lui le tour de la chambre ou de la maison quand il se réveille la nuit en pleurant, et surtout lors des changements de vie tels que les déménagements. La parole est également importante : « Papa est là, maman est là, on ne bougera pas, tu peux t'endormir

tranquille. » Cet âge est celui du questionnement permanent. Pour Freud, la peur du noir ou du loup correspond à la peur de ce que l'enfant ne voit pas, c'est-à-dire ce qui se passe dans la chambre de ses parents quand il n'y est pas. S'il vous interroge sur la naissance des bébés, répondez-lui en lui expliquant les choses simplement (la petite graine, etc.). Il est fort probable que cela apaise chez lui de nombreuses craintes.

■ Pour un sommeil serein

La plupart des parents d'aujourd'hui connaissent quelques règles à respecter pour contribuer à bien régler le sommeil de leur enfant : ne pas réveiller un nourrisson qui dort, savoir repérer les signes du sommeil, etc. Mais il existe aussi d'autres clés, qu'ils ignorent généralement.

Une vraie place dans la chambre des enfants

Souvent les parents gardent leur nouveau-né dans leur chambre même après les trois premiers mois, de peur de réveiller l'aîné. Ils provoquent ainsi sans le savoir l'inverse de l'effet recherché. L'aîné, extrêmement jaloux de ce passe-droit qu'on lui refuse mais dont on fait profiter « l'envahisseur », se met à se réveiller alors qu'il avait un sommeil bien réglé. Lorsque le petit frère ou la petite sœur dort hors de la chambre parentale, cette jalousie n'a plus lieu d'être et l'aîné retrouve un sommeil paisible ! L'autre difficulté provient du flou dans lequel on garde souvent les cadets lorsqu'ils sont bébés : en

fonction de l'heure et des circonstances, on les fait dormir dans la chambre des parents, dans celle du « grand », dans le salon... Ils sont complètement désorientés alors qu'ils ont besoin de repères stables et surtout d'une place bien définie dans la famille. Il est donc réellement nécessaire de faire dormir le petit dernier dans ce qui devient la « chambre des enfants » qui n'est plus uniquement la « chambre du grand ».

L'importance du rituel

On ne le répétera jamais assez : les enfants ont besoin de repères et le rituel avant le coucher en fait partie. On peut établir un rituel avec plus ou moins de variantes selon les âges : le passage aux toilettes, le brossage des dents, la berceuse, etc. Je conseille toujours aux parents de lire une ou deux histoires avant de souhaiter bonne nuit à leurs enfants, dès que ceux-ci sont en âge de les apprécier, c'est-à-dire autour de 2 ans. Les parents qui rentrent trop tard pour lire une histoire peuvent s'enregistrer et passer la bande-son. C'est une façon d'être là malgré tout, d'instaurer une sorte d'écoute de transition qui réduit la distance et peut considérablement aider les bébés qui n'arrivent pas à s'endormir. Quant au biberon, il est en général très efficace : quoi de plus réconfortant qu'un bon lait chaud ? Je n'ai absolument rien contre, à condition qu'on ne le laisse pas dans le lit toute la nuit... J'ai vu des enfants de 4 ans avec des dents complètement abîmées à cause de cette mauvaise habitude qui consiste à téter du lait toute la nuit.

La tenue de nuit

Je déconseille les gigoteuses : elles sont aussi inconfortables que les sacs de couchage et, contrairement à ce qu'indique leur nom, on ne peut pas y gigoter ! En résumé, on peut dire que bébé ne doit pas dormir *dans* son lit mais *sur* son lit. Il n'a besoin d'être couvert d'une couette ou d'une couverture qu'après l'âge de 2 ou 3 ans ; en attendant, il sera habillé plus ou moins chaudement selon la température de sa chambre. Enfin, il n'a nul besoin d'oreiller avant l'adolescence.

Des horaires souples jusqu'à 3 ans

Être strict sur l'horaire du coucher n'a absolument aucun intérêt pour les bébés. Les enfants qui sont en âge d'aller à l'école doivent se coucher tôt pour ne pas être fatigués le lendemain matin – il faut qu'ils se lèvent tôt –, mais quand ils sont plus petits, il n'y a aucune raison qu'ils aillent se coucher tôt par principe. La règle à suivre est de les envoyer au lit dès qu'ils ont sommeil, et seulement une fois qu'ils ont bien profité de leurs parents. Si les parents rentrent tard, l'enfant se couchera tard et rattrapera le sommeil perdu le lendemain matin ou pendant sa sieste. Pour les plus grands, il n'est pas gênant de bouleverser les horaires pendant les vacances. Si ces enfants ont du mal à retrouver leurs bonnes habitudes à la rentrée de septembre, c'est surtout parce qu'ils sont inquiets de ne plus voir leurs parents aussi disponibles. Rassurez-les, expliquez-leur que vous devez retourner au travail mais que vous ne les oubliez pas pour autant.

Comment sait-on qu'un petit a sommeil ?

Pour éviter toute crise au moment du coucher, le mieux est de mettre son enfant au lit dès les premiers signes du sommeil : il est moins actif, il baille, il suce son pouce ou réclame sa tétine, il câline son doudou, se tripote l'oreille ou les cheveux... À l'inverse, la fatigue peut se manifester chez d'autres par une surexcitation qui est en réalité un signe de somnolence. Dans ce cas, accompagnez votre enfant dans des activités de plus en plus calmes jusqu'au moment de l'accompagner dans son lit.

L'école dédramatisée

Juste avant la rentrée, nombreux sont les enfants qui se mettent à se réveiller la nuit, à se plaindre de maux de ventre. Encore une fois, il s'agit de vraies douleurs, provoquées par la peur de la première rentrée ou du retour à l'école. Il faut alors s'employer à désamorcer ce type d'angoisses. Les plus touchés sont souvent les meilleurs élèves qui mettent la barre trop haut (« Je dois réussir, je dois être le meilleur »). Rassurez-les en leur disant qu'il faut qu'ils aient de bons résultats mais que vous n'attendez pas d'eux qu'ils soient les meilleurs. Et ôtez-vous de l'idée qu'ils rateront leur vie s'ils ne sont effectivement pas les meilleurs, car vous leur transmettez sans le savoir ces angoisses délétères.

Sieste ou pas sieste ?

Certains enfants refusent catégoriquement de faire la sieste, au grand dam de leurs parents qui aimeraient bien profiter

de ce moment pour se reposer ou vaquer à leurs occupations. Dans ce cas, je leur conseille, plutôt que de les forcer à aller au lit, de leur demander d'aller dans leur chambre avec interdiction d'en sortir. Un temps de calme en somme, que quelques-uns finissent par transformer en temps de sommeil si on leur laisse un tapis moelleux ou un matelas par terre !

L'erreur à ne pas commettre

Le lit ne doit surtout pas être synonyme de punition. Si votre enfant fait des bêtises, vous pouvez le menacer de l'isoler jusqu'à ce qu'il retrouve son calme, mais dans sa chambre, pas dans son lit !

D'autres ont l'air surexcités mais plongent dans un profond sommeil dès qu'on les met au lit. Enfin, sachez qu'il y a une période délicate à traverser en moyenne section de maternelle : certains n'ont alors plus besoin de faire la sieste, alors que d'autres si. Donc soit ils font la sieste et sont pénibles au moment d'aller au lit la nuit, soit ils ne la font pas et crient ou pleurent à tors et à travers vers 19 heures ! C'est une période de transition, difficile il est vrai, mais qui ne durera pas... Et même lorsqu'ils ne font plus la sieste à l'école, ils en font bien souvent une longue à la maison, le samedi et le dimanche. Mais encore une fois, cela dépend des tempéraments...

L'ostéopathie au secours du sommeil

Les jeunes parents ne savent pas toujours que l'ostéopathie traite fréquemment les troubles du sommeil. Pour chaque bébé ou petit enfant, un bilan complet établi en début de séance permet de repérer les zones sous tension ou qui manquent de mobilité. L'ostéopathie contribue par exemple à résoudre les problèmes digestifs des tout-petits ou à soulager les tensions au niveau du crâne – très courantes chez le nouveau-né après l'accouchement. Deux à trois séances seulement suffisent à améliorer nettement la qualité du sommeil, voire à faire disparaître complètement les troubles.

Les outils de PsychoEnfants

Pour s'endormir, bébé a besoin d'une routine apaisante pour le rassurer, le détendre et l'aider à trouver le sommeil sereinement et si possible de manière de plus en plus autonome.

■ La main rassurante

Lorsque votre enfant en bas âge pleure ou s'agite, la première chose à faire est d'aller le voir. Entrez dans la pièce, montrez-lui que vous êtes présent. Vous pouvez très bien lui mettre la main sur le ventre et lui dire calmement : « Oh là, j'ai l'impression que tu fais une petite colère mais je reviens tout à l'heure. Tu sais que tu viens de manger, on a bien joué, maintenant il faut te reposer. » Le fait d'entendre votre voix, de vous toucher, lui apportera un sentiment de sécurité.

■ Les images à éviter

Durant les quelques mois qui suivent la naissance, l'enfant découvre le monde, notamment par le regard.

Il faut ainsi, dans la mesure du possible, éviter de lui montrer toute image, toute scène susceptible de lui faire peur. Le risque n'est pas qu'il soit traumatisé à vie, mais ces « chocs visuels » (une scène de ménage avec votre conjoint, une image trop violente à la télévision, une lumière trop vive, etc.) peuvent l'inquiéter quelque temps et l'empêcher par exemple de bien dormir.

■ Le massage relaxant

Si votre tout-petit commence à entrer dans un état d'agitation, une méthode peut vous servir à le calmer rapidement : couchez-le sur un lit ou sur une table à langer et, à l'aide d'un lait pour le corps ou d'une crème hydratante neutre, faites-lui un massage relaxant, tout en lui parlant calmement. Pendant que vos mains parcourent ses jambes, son ventre et ses bras, bébé se relaxe petit à petit et s'endort. Cette technique est idéale après le bain, lorsque bébé est détendu.

■ La voix maternelle

Le nourrisson a une prédilection pour la voix maternelle qu'il a entendue *in utero*. Il est capable de reconnaître cette voix qui l'a bercé, ainsi que certains sons perçus durant la grossesse – il se souvient par exemple de certaines comptines ou musiques. Les entendre à nouveau est rassurant pour lui. Après six mois, il n'est plus en totale fusion avec sa mère mais éprouve parfois le besoin d'entendre sa voix pour sécher ses larmes. N'hésitez pas à lui fredonner ou à lui murmurer des mots tendres, même s'il n'en perçoit pas le sens. Le ton et la douceur de la voix maternelle sont de puissants antistress.

■ Le « 5, 10, 15 minutes »

Cette méthode s'applique aux bébés de plus de 6 mois, à condition qu'ils aient sommeil, bien sûr: laissez bébé pleurer cinq minutes avant de le réconforter brièvement; quittez-le à nouveau pour le laisser pleurer pendant dix minutes; rassurez-le encore, puis laissez-le seul quinze minutes jusqu'à ce qu'il finisse par s'endormir. Cette méthode, testée avec succès par certains parents, possède néanmoins ses détracteurs, qui lui reprochent de décourager l'enfant d'exprimer ses besoins. Mieux vaut donc rester vigilant et n'adopter cette solution qu'en dernier recours et à titre exceptionnel, par exemple si l'on ressent le besoin impératif d'être au calme.



**J'ai du mal
à gérer
les tensions
et les cris
au moment
du repas**

Chapitre

3

J'ai du mal à gérer les tensions et les cris au moment du repas

« Cela fait longtemps que Simon n'en fait qu'à sa tête dès qu'il s'agit du contenu de son assiette. Les seules choses qu'il accepte de manger sans que cela ne provoque des cris ou des larmes sont les pâtes, le riz, et tout ce qui est à base de pommes de terre. Je sais que c'est commun à partir de 2 ans mais je ne sais pas comment réagir et j'ai peur que son alimentation ne soit pas équilibrée. » Laetitia, 32 ans.

Rassurez-vous, je peux vous garantir que Simon n'est pas carencé ! En France, les enfants d'aujourd'hui ne le sont plus depuis longtemps. Laissez-le donc choisir ce qu'il préfère dans les assiettes que vous lui proposez et ne vous occupez que de la vôtre. Vous éviterez ainsi bien des moments désagréables. Le déclic se fera un jour ou l'autre, surtout si votre fils voit ses parents apprécier des repas variés au quotidien.

■ Les premiers mois

Durant cette période, les mamans ont souvent pour réflexe de donner du lait à leur bébé dès qu'il se met à crier. Comme je l'ai déjà expliqué (*chapitre 1*), les cris peuvent avoir de nombreuses significations, il est donc important d'essayer de déterminer si c'est réellement la faim qui pousse votre bébé à s'exprimer ainsi. Par ailleurs, il faut garder à l'esprit que dans les premiers temps, le bébé – qui suit encore le rythme qui était le sien avant sa naissance – dort beaucoup plus le jour que la nuit. Certains parents s'inquiètent du fait que leur

enfant reste ainsi de nombreuses heures sans manger pendant la journée. Ce sont souvent les mêmes qui se désespèrent des cris de leur nouveau-né la nuit. Qu'ils se rassurent : bébé se réveille enfin la nuit et ressent des tas de sensations telles que... la faim !

Quand le lait maternel est insuffisant

Le lait maternel est évidemment le plus adapté aux nourrissons. Mais l'allaitement relève avant tout d'un choix personnel – que je ne remets jamais en question. Rappelons seulement que s'il n'y a pas de « mauvais » lait maternel, même si certaines mamans n'en produisent pas assez. Et les cris ne sont pas forcément un bon indicateur en la matière : certains bébés se calment quand ils sont mis au sein mais n'ingèrent pas pour autant suffisamment de lait. Le suivi de la courbe de poids est donc important dans les premières semaines. Je déconseille néanmoins de peser son nouveau-né tous les jours, ce qui n'aurait pour effet que de vous angoisser inutilement ! Une pesée par semaine après le retour à la maison, puis une fois par mois, comme indiqué par le carnet de santé, voilà qui est largement suffisant.

Le lait mis hors de cause dans les coliques

On me demande parfois si le lait en poudre est moins digeste pour les nourrissons que le lait maternel. C'est possible, mais il est difficile de le démontrer. Ce dont je suis certain en revanche, c'est que l'alimentation n'est nullement à incriminer dans les coliques, les cris du soir ou la parésie. Il existe

J'ai du mal à gérer les tensions et les cris au moment du repas

d'ailleurs des remèdes contre les coliques depuis des millénaires dans de nombreuses cultures où les bébés sont nourris au sein.

Bébés allaités = bébés en meilleure santé ?

Un document de synthèse du Programme national nutrition santé édité par le ministère de la Santé et destiné aux professionnels déplore qu'en France seulement un peu plus de la moitié des femmes choisissent d'allaiter leur bébé, et ce pour un temps trop court – deux mois et demi, alors que l'OMS préconise un allaitement de six mois. Ce document rappelle que les bénéfices sur la santé de l'allaitement sont pourtant très nombreux : prévention des infections (notamment ORL) et diminution de leur gravité, prévention de l'allergie, de l'obésité, du risque vasculaire, du diabète de type 1... la liste est longue !

Les œsophagites néonatales

Il s'agit d'un dysfonctionnement inexpliqué par la science qui touche certains nouveau-nés. Ces derniers souffrent d'irritations sévères de l'œsophage – qui peuvent aller jusqu'aux saignements – et hurlent sans arrêt de douleur. Les parents ne doivent en aucun cas avancer des diagnostics alarmistes : les maladies sont des exceptions et c'est au médecin de les dépister le cas échéant. La plupart du temps, ce que l'on nomme des « reflux » ne sont en réalité que de banales régurgitations.

■ L'introduction des nourritures solides

Cette introduction ne doit pas avoir lieu avant l'âge de 6 mois pour les enfants de familles à fort terrain allergique. Pour les autres, on peut commencer vers 4 ou 5 mois.

Une transition tout en douceur

Certains enfants recrachent tout ce qu'on leur présente à la cuillère, ce qui paraît tout à fait normal puisque le bébé ne maîtrise qu'une seule technique pour s'alimenter : la succion. Il n'est donc pas si facile pour lui d'apprendre que l'on peut manger autre chose que du lait – et autrement qu'au sein ou au biberon. Pour ma part, je conseille d'introduire progressivement les légumes mixés dans le biberon de lait. La découverte se fait ainsi moins brutalement et les papilles ont le temps de s'habituer à ce changement ! Pour les bébés nourris au sein, l'introduction des nouveaux aliments se fait en général plus facilement, le lait maternel ayant déjà l'avantage de changer de goût en fonction de ce que mange la maman.

Rien ne presse !

Si malgré vos différentes tentatives, votre enfant refuse toujours de goûter tout ce que vous lui proposez de nouveau, pas de panique... Rien ne presse ! Il n'est tout simplement pas prêt mais finira bien par l'être dans les semaines ou les mois à venir. Par ailleurs, à partir de 7-8 mois, les enfants

J'ai du mal à gérer les tensions et les cris au moment du repas

commencent à vouloir saisir les aliments avec leurs doigts. Ne les en empêchez pas sous prétexte que c'est salissant ! Laissez-les découvrir la nourriture par le toucher et s'en amuser. En revanche, leur repas peut durer très longtemps, surtout s'ils décident de manger leurs petits pois, un par un... Armez-vous donc de patience !

12-15 mois : les premières difficultés

Passé la première année, de nombreux parents s'inquiètent alors qu'ils n'avaient jamais rencontré de difficultés particulières avec leur bébé : celui-ci se met à refuser catégoriquement tous les aliments qu'ils lui proposent. Plus ils insistent, plus il crie et pleure. Je leur conseille alors d'arrêter de lui donner de la « nourriture de bébé » (sous forme de purées). En effet, à cet âge, les enfants ne supportent que les purées parfaitement lisses, ce qui est quasi impossible à réaliser, tandis qu'ils sont ravis de saisir à pleines mains un morceau de pain, des frites ou des légumes pour les enfourner dans leur bouche ! Ils veulent manger comme les grands !

Quels aliments pour chaque repas ?

Petit-déjeuner : biberon ou bol de chocolat + tartine

Déjeuner : légumes et viande (ou poisson) + dessert

Goûter : laitage + fruit (ou compote) ou pain + chocolat

Dîner : légumes (ou soupe), fromage + dessert

Il ne rechigne devant son assiette qu'avec moi

Certains parents s'étonnent de voir que les nouvelles exigences de leur enfant ne s'expriment qu'avec eux. Avec les nounous ou à la crèche, il mange de tout sans difficulté. Là aussi, rien de plus normal : il y a souvent un enjeu très fort autour de la nourriture pour les parents ; les enfants le ressentent et agissent en conséquence. Au contraire, ils ne développent jamais de lien aussi fort avec les personnes qui les gardent et se fichent donc éperdument de leurs attentes...

À partir de 2 ans : le rejet des légumes

À partir de cet âge – allez savoir pourquoi –, les enfants refusent de manger les légumes colorés. Ils n'acceptent plus que certains aliments de couleur pâle : pâtes, riz, pommes de terre. Il ne s'agit pas encore de néophobie (*voir encadré ci-après*) puisque leur refus concerne non seulement certains aliments nouveaux, mais aussi des aliments connus et acceptés jusque-là. Cette situation génère d'autant plus de cris de part et d'autre qu'on apprend aux parents qu'ils doivent faire manger cinq fruits et légumes par jour à leurs enfants. C'est tout simplement impossible ! Alors mieux vaut accepter ce rejet qui dure généralement jusqu'à l'âge de 6-7 ans...

La néophobie alimentaire

Entre 4 et 7 ans, l'enfant rejette un certain nombre d'aliments. Il s'agit d'un processus normal qualifié de « néophobie alimentaire ». Ce rejet s'explique probablement par une peur passagère de la nouveauté. Se mettent parallèlement en place des processus psychologiques complexes : désir d'autonomisation et prise de conscience que l'alimentation est un moyen de communiquer avec son entourage et de s'affirmer par le refus d'aliments.

Il mange toujours pareil

Les parents sont persuadés que si leur enfant ne mange pas de façon variée, il sera en mauvaise santé. C'est faux : les famines sont loin derrière nous et les carences ont disparu en France depuis longtemps, sauf dans certains milieux extrêmement défavorisés. Dites-vous bien que le pain et les pâtes sont des aliments sains et nourrissants, et que si un enfant mange des coquillettes à midi et des spaghettis le soir, ce n'est pas un problème. Si vous y tenez, vous pouvez lui proposer des pâtes aux légumes, mais si vous essayez un refus, surtout n'en prenez pas ombrage ! Même une pizza peut être saine, à condition bien sûr de ne pas y mettre des kilos de fromage et des litres d'huile ! Dites-vous aussi qu'il est probable que votre enfant mange des plats équilibrés chez la nounou ou à la cantine sans faire autant d'histoires qu'à la maison, et qu'il a donc certainement son compte de bons nutriments... En fait, il est primordial de ne *jamaïs* se battre pour la nourriture, car c'est précisément ce qui entraîne des blocages chez les enfants.

Il ne mange pas assez

À ceux qui s'inquiètent de constater que leur enfant mange très peu, je rappelle qu'aucun animal ne se laisse jamais mourir de faim. Or les bébés n'ont pas encore la maturité pour se comporter autrement qu'un petit animal en la matière. De plus, un enfant n'a pas moins de quarante jours de réserve avant que ses fonctions vitales soient affectées, alors deux, trois jours sans manger – ce n'est rien ! En somme, je dirais que de nombreux conflits autour de la table sont finalement dus aux angoisses des parents, notamment à celles liées à la mort. C'est à eux de travailler là-dessus et de laisser leur enfant libre de faire ses choix devant son assiette. Les enfants savent d'ailleurs bien mieux réguler leur appétit que nous, les adultes, qui souvent mangeons bien trop. Et nous voudrions qu'ils fassent comme nous ?

Pourquoi ne veut-il rien manger ?

Les parents exagèrent souvent lorsqu'ils affirment que leur enfant ne mange « rien ». En revanche, il n'est pas rare que l'appétit des tout-petits diminue lors de leur deuxième année, d'une part parce que leur croissance est alors considérablement ralentie, d'autre part parce qu'ils sont à un âge où ils cherchent à s'affirmer en tant qu'individus distincts de leur maman, avec laquelle ils étaient jusqu'alors en totale fusion. Le refus de manger est donc pour eux une façon de s'affirmer, de tester leurs nouveaux « pouvoirs », qu'il faut respecter.

J'ai du mal à gérer les tensions et les cris au moment du repas

Désamorcer les conflits installés

Dans certaines familles, les crises sont parfois si fréquentes au moment des repas que chaque « camp » se met à table avec le ventre noué, déjà bien campé sur ses positions. Les parents redoutent que l'enfant ne mange pas, et l'enfant sait qu'il va se faire réprimander... J'ai pour ma part une méthode imparable pour débloquer ces tensions : je fais signer un traité de paix aux parties adverses, dont les termes sont les suivants : « Je ne te parlerai plus jamais de ce que tu manges, je ne crierai plus jamais pour que tu manges » (côté parents) et « Je ne mangerai qu'à table » (côté enfants). Si l'une des parties manque à sa parole, il faut ressortir le traité et le fautif paie une amende. C'est très efficace. De manière générale, je suis pour qu'à table chacun ne s'occupe que de son assiette.

L'erreur à ne pas commettre : l'obliger à finir son assiette

Lorsque l'on force un enfant à terminer tout ce qu'on lui a servi à table, on provoque la plupart du temps des cris ou des pleurs. Mais surtout, on le déconnecte de son sentiment de satiété naturel. Une étude réalisée en 2012 a ainsi permis aux chercheurs d'avancer qu'en éduquant les parents à respecter la faim de leur enfant on réduirait le risque d'obésité infantile.

Partager les mêmes repas, malgré tout

De nombreux parents font manger leurs enfants avant eux, ce qui est selon moi une erreur. Les enfants finissent sou-

vent par faire deux repas : le leur et celui qu'ils picorent dans l'assiette de leurs parents. Je suis très favorable à ce que les enfants mangent avec leurs parents, et la même chose qu'eux, à condition évidemment que ces derniers ne se nourrissent pas de *junk food*. Il ne faut pas croire que les enfants n'apprécient que les aliments neutres ou doux. Il peuvent aimer les saveurs prononcées et même les épices si on les y habitue tôt. Le goût est avant tout une question d'habitude... Les parents sont généralement surpris quand je leur suggère de proposer du « vrai » fromage à leur bébé dès 6 mois : roquefort, brie, camembert... Du sérieux en somme ! La plupart du temps, ils sont encore plus étonnés quand ils constatent que ça lui plaît ! Le mieux est de faire essayer à votre tout-petit tout ce que vous mangez vous-même, et de voir ce qu'il apprécie ou pas. Et s'il refuse la plupart des aliments que vous lui proposez, dites-vous que vous faites son éducation au « bien manger » par l'exemple, en vous nourrissant vous-même quotidiennement de façon équilibrée.

Le déroulement d'un repas sans crise

Il est nécessaire de faire comprendre à votre tout-petit, en le lui énonçant clairement, qu'il y a une heure pour manger, et que s'il refuse son repas, vous ne lui donnerez rien après, même s'il a faim. Évidemment, cela ne vaut que si vous tenez parole ! Lorsque vous avez fini votre entrée, demandez-lui s'il en veut encore. Si sa réponse est positive, attendez qu'il ait terminé pour passer à la suite. Si elle est négative, débarassez son assiette et passez au plat principal. Renouvelez

J'ai du mal à gérer les tensions et les cris au moment du repas

vosre proposition pour chaque plat. S'il n'a rien mangé, inutile de le priver de dessert ou même de l'en menacer: c'est donner à celui-ci une importance trop grande.

D'une part, les enfants préfèrent naturellement le salé et d'autre part, le dessert termine un repas, rien de plus.

Halte aux biscuits, même au goûter!

Les parents qui se plaignent que leur enfant leur réclame à cor et à cri trop de biscuits devraient se rendre compte de l'ambivalence de leur démarche: ce sont bien eux qui lui ont fait goûter ces choses délicieuses car pleines de sucre et de mauvais gras. Et ils s'étonnent qu'il leur en demande toujours davantage... Ma solution: n'en ayez pas à la maison, tout simplement! Au goûter, à partir de 2 ans, alternez fruits, fruits secs, yaourts, fromage blanc, du pain avec quelques carrés de chocolat; vous ferez des heureux et éviterez les crises mais aussi les mauvaises habitudes alimentaires!

Vrai ou faux: le sucre excite les enfants

De nombreuses études l'ont prouvé: ce n'est pas le sucre qui excite les enfants, mais plus probablement les conditions dans lesquelles ils en consomment en grande quantité: fêtes, anniversaires, etc. En revanche, le chocolat, qui contient un peu de caféine, est à éviter en fin de journée!

Les outils de PsychoEnfants

L'alimentation de l'enfant n'est pas toujours une longue promenade de santé. Du sevrage à l'alimentation normale, en passant par la diversification et les petits morceaux, le chemin est semé d'embûches qui sont autant d'étapes fondatrices. L'attitude parentale est déterminante dans cette construction du comportement alimentaire de l'enfant. Elle renforcera ou au contraire atténuera certaines habitudes alimentaires. L'enfant s'adaptera très vite au comportement parental et saura comment obtenir ce qu'il veut.

■ Le sevrage en douceur

Certains bébés refusent catégoriquement le biberon lorsque leur maman essaie de les sevrer. Pour anticiper cette difficulté, habituez votre bébé à boire et à s'alimenter autrement qu'au sein, en lui donnant de temps à autre de l'eau ou votre propre lait au biberon. Au moment de passer à l'alimentation mixte (lait maternel alter-

nant avec lait en poudre), mélangez votre propre lait au lait en poudre dans le biberon, dans des proportions de moins en moins importantes: d'abord trois quarts de lait maternel et un quart de lait en poudre, puis moitié-moitié, etc. Sachez aussi que moins vous serez prête à sevrer votre bébé, moins celui-ci sera enclin à accepter le biberon. C'est donc avant tout à vous de vous préparer à cette première «séparation».

■ Le message implicite

L'important n'est pas de remporter une victoire («Je suis arrivé à lui faire manger...»), mais d'entendre le message implicite du bébé: «J'ai le droit de ne pas aimer... Et même si c'est toi qui as préparé le plat, tu dois le tolérer.» Chez le tout-petit, ce n'est pas un caprice. En restant calme, vous arriverez à ne pas lui communiquer une anxiété qui risque de susciter son opposition. Chez le plus grand, le message implicite est

tout autre: face à un parent anxieux, il comprend très vite qu'il peut être le chef à table et imposer ses menus par ses colères.

■ **L'indifférence, une arme de choix**

Face aux refus, aux crises et aux colères de votre enfant, l'indifférence et une attitude claire sont vos meilleurs atouts. Proposez-lui son repas dans son intégralité sans le menacer de le priver de dessert et sans lui donner deux fromages ou deux desserts pour compenser. Ne le laissez pas grignoter entre les repas ni avancer l'heure du goûter. Quand il verra qu'il n'y a aucune réaction parentale et que son ventre gargouille, tout rentrera dans l'ordre.

■ **Les associations positives**

Pensez à associer le bon et le moins bon, c'est-à-dire un aliment que l'enfant aime et un aliment qu'il aime

moins. Vous pouvez aussi, notamment avec le tout-petit, associer le moment du repas avec un moment de détente, par exemple en lui chantant une chanson ou en lui racontant une histoire. C'est une manière de détendre l'atmosphère et de profiter dans le calme et la sérénité du moment d'échange et de partage qu'est le repas. Mais ne le détournez pas du fait qu'il mange.

■ **Le contenu embelli**

Les enfants préfèrent naturellement la purée aux petits morceaux et les pâtes aux légumes. Toutefois si vous vous montrez créatif dans la façon de présenter l'assiette de votre tout-petit (les couleurs, les formes et surtout les petites quantités), si vous lui demandez de goûter un peu de tout sans l'obliger à finir son assiette, vous débloquerez bien des oppositions alimentaires.



Comment le soulager quand ses dents le font souffrir ?

Chapitre

4

« À chaque fois que ma petite Mathilde a une dent qui cherche à percer, c'est la même histoire : elle devient grognon et crie pour un oui ou pour un non ; elle a du mal à s'endormir et il n'est pas rare qu'elle se réveille plusieurs fois dans la nuit. Je ne sais pas quoi faire pour la soulager. » Chloé, 34 ans.

Les dents qui poussent, ça peut faire vraiment mal. Si vous avez déjà eu une carie ou un abcès dentaire, vous savez qu'il est difficile de garder le sourire dans ces conditions... Si votre fille souffre, pourquoi ne lui donnez-vous pas du paracétamol¹ pour l'apaiser et l'aider à s'endormir plus facilement ? Si les douleurs persistent et qu'elle a de la fièvre, emmenez-la chez le pédiatre.

■ À quel âge les dents poussent-elles ?

Il n'y a pas d'âge minimum. Certains enfants naissent même avec des dents, qui ne sont pas vraiment les dents de lait telles qu'on les définit, et qui tombent assez spontanément. Les poussées dentaires peuvent donc commencer très tôt... ou très tard ! J'ai personnellement vu un bébé qui faisait ses premières dents à 6 semaines et un autre à 23 mois. Mais de manière générale, les incisives poussent durant la première année. Les premières molaires – qu'on appelle à tort

1. Comme pour la fièvre ne donnez du paracétamol à votre enfant que si la douleur est vive.

prémolaires – sortent vers 12-15 mois. Les canines apparaissent entre 18 mois et 2 ans. Les molaires du fond, que les parents redoutent car ce sont les plus grosses, sont pourtant les moins douloureuses : elles sortent souvent très facilement, en général pendant la troisième année.

Le développement âge par âge

Bien qu'il n'y ait pas de règle en matière de poussée dentaire, voici les âges moyens d'apparition des dents :

- **4 à 12 mois** : les deux incisives du bas, puis celles du haut ;
- **8 à 14 mois** : les incisives latérales ;
- **12 à 20 mois** : les premières molaires ;
- **18 à 2 ans** : les canines ;
- **2 à 3 ans** : les deuxième molaires.

■ Les symptômes

Des symptômes différents pour chaque dent et pour chaque enfant

Pour certains bébés, les poussées dentaires sont complètement anodines. Pour d'autres, elles donnent lieu à de nombreux désagréments. Sachez aussi que chaque enfant a des symptômes différents et qu'un enfant n'aura pas forcément les mêmes symptômes pour chacune de ses dents. Celles qui sortent le plus difficilement et qui causent les douleurs les plus aiguës sont les premières molaires et les canines.

Faut-il brosser les dents de bébé dès qu'elles apparaissent ?

Ceux qui s'y essaient abandonnent en général très vite, tant cela est compliqué et source de crises sans fin. Les bébés ont un écosystème buccal assez développé pour que leurs dents soient préservées des caries, sauf si on les gâte – au sens littéral du terme – avec trop de jus et de sucreries, ou qu'on leur laisse un biberon à portée de main toute la nuit. Si vous vous brossez les dents régulièrement, votre enfant aura très vite envie de vous imiter. Vous pourrez alors commencer à lui donner une petite brosse à dents qu'il mâchonnera avec entrain. Il arrivera ensuite un moment où il pourra se brosser les dents doucement, avec un dentifrice doux qu'il avalera certainement, sans que cela porte à conséquence. Ce n'est qu'au moment de l'entrée à la maternelle qu'il sera en mesure de se brosser les dents correctement.

Comment repérer une poussée dentaire

Le signe le plus évident qu'un enfant est en pleine poussée dentaire est la bave qu'il produit alors en quantité. L'enfant peut être grognon, refuse parfois de manger et crie souvent. Parfois on peut observer qu'il se mordille les lèvres, qu'il porte à la bouche tout ce qui lui tombe sous la main. Il a les joues rouges, notamment au réveil. Ses selles sont molles, défaites, particulièrement malodorantes, mais il ne s'agit pas de diarrhées. Il est donc inutile de lui donner du soluté de réhydratation. C'est souvent à ce moment qu'apparaît ce qu'on appelle les érythèmes fessiers, mais qui en réalité concernent le périnée. Enfin, la fièvre est le dernier

de ces symptômes : elle peut monter jusqu'à 40 °C et même au-delà ! Dans ce cas, évidemment, vous devez consulter.

Érythèmes fessiers

Les érythèmes sont des irritations du siège – il devient très rouge et douloureux. Pour les éviter et/ou les soulager, ne laissez pas votre bébé macérer dans ses urines ou ses selles : changez sa couche régulièrement. Lors du change, préférez vos mains ou les cotons imbibés d'eau tiède aux lingettes, trop agressives. Après le bain, appliquez sur la zone irritée une pâte protectrice qui isolera la peau des selles et de l'urine. Et laissez bébé les fesses à l'air le plus souvent possible !

■ Les remèdes

À la maison

Quand les douleurs sont tolérables, les enfants y font face en mâchant leur main, en mordillant divers petits objets. C'est d'ailleurs souvent à ce moment-là que certains « trouvent » leur pouce. Si le vôtre a plus de 6 mois, vous pouvez lui donner des hochets froids à mordiller – le froid ayant un effet anesthésiant. Mais s'il a très mal, il n'y a aucune raison de le laisser souffrir sans agir. La seule solution est de lui donner du paracétamol ou de l'ibuprofène (le paracétamol est toutefois plus indiqué) quatre à six fois s'il le faut en vingt-quatre heures.

Colliers d'ambre : leur en faire porter ou pas ?

La réponse de la Société française de pédiatrie est claire : les colliers d'ambre, utilisés par de nombreux parents pour soulager les douleurs liées aux poussées dentaires, peuvent être dangereux pour les jeunes enfants. Ceux-ci risquent en effet de s'étrangler ou d'avaler des perles, comme l'a souligné une étude réalisée par Isabelle Claudet, chef du service des urgences pédiatriques du CHU de Toulouse. Quant à l'efficacité de l'ambre sur les douleurs dentaire, elle n'est qu'imaginaire.

Chez le pédiatre

Et si la fièvre s'ajoute aux douleurs, une consultation chez le pédiatre pourra s'avérer salutaire. Celui-ci vérifiera qu'il s'agit bien d'une poussée dentaire et, le cas échéant, fera « sortir » la ou les dents concernées, si celles-ci ne sont pas trop éloignées. C'est une méthode impressionnante pour les parents, mais indolore – si l'enfant crie, c'est parce qu'il est immobilisé. Voyez comme il est difficile de déchirer un tissu à mains nues, alors que si on dispose d'une paire de ciseaux, c'est d'une simplicité enfantine. Lors d'une poussée dentaire, vous avez seulement l'une des branches des ciseaux, c'est-à-dire la dent qui pousse. J'utilise pour ma part un abaisse-langue pour jouer le rôle de la deuxième branche des ciseaux. C'est très rapide et d'une efficacité époustouflante : la fièvre tombe d'un seul coup, l'enfant n'a plus mal, les selles redeviennent normales, l'érythème disparaît dans les heures qui suivent. J'ai ainsi soulagé une fois un bébé qui avait 40,8 °C

de fièvre. J'ai d'abord pensé à le faire hospitaliser, puis j'ai sorti ses dents, huit d'un coup – le pauvre petit « faisait » en même temps ses canines et ses molaires... La fièvre est retombée immédiatement: il n'était plus question d'hospitalisation... D'autant qu'aucune maladie n'apparaissait suite à l'examen rigoureux.

Mise en garde

Attention, seul le pédiatre peut se permettre ce genre de geste. Les remèdes de grand-mère – frotter les gencives avec du sucre par exemple – sont à bannir. C'est extrêmement douloureux – imaginez que l'on ponce vos gencives avec du papier de verre ! – et cela peut provoquer de graves infections.

Pour aller plus loin...

Pour Karl Abraham, médecin allemand qui fut l'un des pionniers de la psychanalyse, l'apparition des dents correspond à un stade particulier du développement affectif de l'enfant. Du stade « oral précoce », pendant lequel il découvre le monde et expérimente le plaisir à travers la succion, le bébé passe au stade « sadique oral », qui se traduit par une ambivalence face au sein maternel – et par extension au monde. Il s'en nourrit, mais désire aussi le mordre, voire le détruire, lorsqu'il en ressent un manque qui n'est pas comblé. C'est la découverte de cette ambivalence qui va lui permettre d'accéder à un monde de nuances, où une même chose peut être à la fois bonne et mauvaise.

Les outils de PsychoEnfants

Comment apaiser les douleurs dentaires de bébé, comment l'aider à passer cette épreuve tout en douceur ? Au-delà des antalgiques qui peuvent être prescrits par le pédiatre, d'autres possibilités s'offrent aux parents. Notamment pour éviter que les douleurs dentaires ne viennent perturber les jours comme les nuits !

■ L'anneau de dentition

Après avoir été placé au réfrigérateur (et non au congélateur), l'anneau a un effet anesthésiant sur les gencives de bébé et calme presque instantanément la douleur. Il peut le mâchouiller autant qu'il le veut sans risquer de l'abîmer. Choisissez-en un assez petit, bien adapté à la taille de sa bouche mais ce n'est qu'après 6 mois qu'il faut l'utiliser.

■ Les granules à base de camomille

La camomille possède des propriétés anti-inflammatoires, antiseptiques,

cicatrisantes et calmantes qui peuvent être utiles lors des poussées dentaires. Il suffit de dissoudre quelques granules dans un peu d'eau et de faire boire le mélange à votre bébé. Les granules peuvent aussi se révéler efficaces si bébé a des selles molles ou s'il salive de manière excessive.

■ Le massage des gencives

Il s'agit de masser longuement les gencives de bébé avec une petite quantité de gel ou de sirop ayant une fonction antiseptique et anesthésique.

■ Le doigtier de brossage

Doté d'une brosse ou de poils en silicone, le doigtier doit être placé sur votre index. Il vous permettra de brosser les gencives de bébé pour faciliter la percée des gencives, sans vous faire mordre trop fort...

■ Les racines de guimauve

Les racines de guimauve ressemblent à des bâtons de bois (vous pouvez les acheter en pharmacie). Apaisantes, elles aident à percer la gencive de bébé. Celui-ci peut s'en servir de hochet et les mordiller à volonté pour favoriser la percée – n'oubliez pas de couper au fur et à mesure la partie trop mâchonnée. Un morceau de pain ou une carotte peuvent également faire l'affaire, mais dans tous les cas, donner à l'enfant cette possi-

bilité de se soulager ne peut se faire qu'en gardant un œil sur lui.

■ Le glaçon dans la serviette

Anesthésiant naturel, le glaçon reste très efficace pour apaiser les douleurs dentaires. Quand bébé est très gêné par une dent qui essaie de pousser, vous pouvez placer un glaçon entier dans une serviette de table et le passer sur la gencive afin que bébé le mâchouille. C'est très efficace et assez ludique.



Maladies, petits bobos et larmes

Chapitre
5

« Dès que Raphaël tombe et se fait un peu mal, il devient inconsolable. Quand il était petit, nous étions forcément aux petits soins, mais maintenant qu'il n'est plus un bébé, nous aimerions qu'il ne se comporte plus comme tel. Que faire ? » Luc, 37 ans.

Je vous suggérerais avant tout de vous remémorer la façon dont vous réagissiez lorsque, bébé, Raphaël se faisait des petits bobos. Car souvent, les enfants qui en « rajoutent » y sont encouragés par des parents excessivement inquiets, qui accourent au moindre petit incident. Tomber malade, glisser, se cogner... tout cela fait partie de l'expérience dont ont besoin les enfants pour grandir. Je conseille donc aux parents de garder leur sang-froid autant que faire se peut et de réagir avec modération. « Tu t'es fait mal ? Montre-moi ça. Bon, ce n'est pas grand-chose finalement. Allez, un bisou magique, relève-toi et vas jouer » : lorsqu'il s'agit d'un petit choc de rien du tout, voilà des paroles qui incitent bien plus les enfants au courage que les réactions disproportionnées où on les plaint à grands cris.

■ Les maladies

Les maladies sont souvent sources de souffrances. Les grands peuvent expliquer où ils ont mal, mais pour les plus petits, il est souvent difficile de déterminer l'origine du mal.

Enfance et troubles psychosomatiques

Chez l'être humain, corps et esprit sont étroitement liés et s'influencent l'un l'autre. Des émotions ou des conflits qui n'ont pas pu trouver d'expression peuvent ainsi se transformer en maux physiques. Les enfants sont particulièrement prédisposés à ce genre de manifestations, parce qu'ils ne savent pas se représenter les émotions et les conflits qui les traversent, ni les exprimer précisément. Un trouble psychosomatique peut aisément se guérir chez un enfant, à condition de mettre le doigt sur son origine. C'est le pédiatre Léon Kreisler qui a été à l'origine de la pensée psychosomatique de l'enfant avec son ouvrage *L'Enfant et son corps*, rédigé avec les psychanalystes Michel Fain et Michel Soulé.

L'otite

L'otite est la maladie infectieuse la plus fréquente avant 2 ans. Plusieurs bactéries sont en cause dans son développement. L'une d'elles provoque des otites très douloureuses et fébriles (le pneumocoque). Une autre occasionne des otites peu ou pas fébriles ni douloureuses, souvent accompagnées d'éjection de pus par les yeux (syndrome otite-conjonctivite). Toutes les otites ne sont donc pas douloureuses, mais si un bébé se frotte beaucoup les oreilles, c'est le signe de l'otite – sachez néanmoins que cela peut être le signe d'une poussée dentaire. Pour savoir ce qu'il en est, le paracétamol est un bon révélateur : si vous en donnez à votre bébé et qu'il continue à avoir mal aux oreilles, c'est probablement qu'il a une otite – le pus appuie sur le tympan mécaniquement et le médicament n'y peut rien...

Comment s'attrape une otite ?

Contrairement à une croyance encore très répandue, une otite ne s'attrape pas à cause du vent ou de l'eau qui pénètrent dans les oreilles, mais à cause de microbes qui s'infiltrent par le nez ! De là, ils remontent dans la trompe d'Eustache et vont s'installer bien au chaud, pour croître et se multiplier. En revanche, il est vrai que lorsqu'on a une otite, le vent ou l'eau dans les oreilles peuvent faire mal.

La gastro-entérite

Parce qu'elle est éprouvante, elle n'occasionne pas de pleurs ni de cris : les enfants sont souvent trop abasourdis pour se plaindre ! La vraie gastro ne dure qu'un jour ou deux, mais quand les bébés vomissent beaucoup, ils risquent la déshydratation puisqu'ils ont également la diarrhée – c'est la diarrhée liquide qui déshydrate ; les vomissements, eux, empêchent la réhydratation par voie orale. Il faut donc donner du soluté de réhydratation à boire, mais par tout petits volumes, pour ne pas provoquer davantage de vomissements. Ceux-ci ne déshydratent pas mais empêchent de boire et de manger, ce qui dénutrirait.

L'infection urinaire

On utilise le terme « infection » à tort, car il s'agit plutôt d'inflammations. Cette « infection » basse de l'urètre ou de la vessie concerne davantage les filles, chez qui la distance entre l'anus et le méat urinaire est très courte, ce qui favorise les remon-

tées de microbes vers la vessie. Ces infections urinaires basses sont douloureuses mais bénignes. Les brûlures que l'on prend pour une infection sont d'ailleurs souvent des vulvites : à force d'être « chatouillée » par les petites filles qui découvrent là une zone bien agréable à explorer, la vulve est irritée. Il suffit alors d'appliquer une crème apaisante et de leur demander de se calmer un peu, sans rien interdire évidemment. Les infections hautes, qui touchent le rein, sont en revanche bien plus graves et provoquent de la fièvre et un mauvais état général, ce qui n'est pas le cas des infections basses.

Chez les garçons, les brûlures urinaires sont dues à un prépuce inflammatoire, qui gonfle et rougit durant deux, trois jours. Les bains du pénis à l'eau de Dakin en viennent très vite à bout (ne pas décaloter durant cet épisode).

Le phimosis

Voir Chapitre 8, p. 107.

L'angine

Pas avant l'âge de 3 ans.

La sinusite

Pas avant l'âge de 2 ans.

L'appendicite

Pas avant l'âge de 6 ans, sauf exception.

En cas de fièvre

Rappelons que la fièvre n'est pas une maladie, mais un symptôme. En cas de fièvre, les bébés peuvent être agités, ou alors un peu abattus. Il faut les faire boire, les vêtir légèrement, et leur donner du paracétamol au besoin, surtout avant de les mettre au lit, afin qu'ils dorment mieux. On peut consulter à partir de 39 °C, si cette température se maintient plus de vingt-quatre heures. Mais pour les nouveau-nés (moins de 3 mois), chez qui la fièvre est exceptionnelle et peut correspondre à des maladies sévères, un diagnostic rapide est indispensable et justifie une hospitalisation immédiate.

■ Les chocs

Après un choc, si l'enfant continue à avoir mal pendant plusieurs heures, il faut consulter. Le pédiatre prescrira alors une radio afin de vérifier qu'il n'a rien de cassé ou de fêlé. Mais de manière générale, les enfants sont plus bien souples que nous ! Le traumatisme crânien est probablement ce qui angoisse le plus les parents. Mais en trente ans de carrière, je n'ai jamais vu d'enfant pour qui le pronostic cérébral ait été engagé après un traumatisme à la tête. Si après un choc ou une chute sur la tête, l'enfant crie immédiatement, c'est qu'il n'a rien de très grave. Dans le cas contraire, il s'agit d'une urgence. Quoi qu'il en soit, la règle de base est de ne jamais laisser un bébé non tenu en hauteur, même si son couffin est posé sur un lit bas. Si on doit le poser quelque part, c'est au sol, loin de tout objet susceptible de tomber.

■ Il refuse les médicaments

Il y a des enfants qui continuent à refuser les médicaments jusqu'à l'âge de 5 ans. Si la situation l'exige, il faut alors leur faire des injections, pour les antibiotiques par exemple. Mais la plupart du temps, ils « font du cinéma », ils en « rajoutent ». Il faut donc leur expliquer pourquoi on le leur donne, même s'il n'est pas évident pour eux d'anticiper le mieux-être que peut leur procurer tel sirop ou tel comprimé. C'est d'autant plus difficile que de plus en plus de parents sont aujourd'hui contre les vaccins et les médicaments... C'est pourquoi je préconise les suppositoires. Contrairement à ce que prétendent certains, mettre un suppositoire à un enfant ne revient pas à le violer ! C'est tout simplement un moyen de faire prendre un médicament pour guérir un enfant qui refuse d'avaler quoi que ce soit. S'il éjecte le suppositoire avant que celui-ci ait fondu, on lui en remet un ; s'il a déjà fondu, on ne lui remet rien. Ça ne va pas plus loin que ça...

■ Chez le pédiatre

Dès 4-5 mois, les bébés expriment leur peur de se retrouver manipulé par le pédiatre, mais c'est entre 6 mois et 2 ans qu'ils supportent le moins les visites médicales.

Avant 2 ans : une vraie crainte

On a beau faire tout ce que l'on peut, parler d'une voix douce, expliquer pourquoi les examens sont utiles, donner une tétine, réchauffer les instruments, essayer de détourner leur attention, rien n'y fait : la plupart des bébés hurlent lorsqu'ils se font examiner, tout simplement parce qu'ils ont peur. À cela s'ajoutent les désagréments liés aux différents âges, comme le refus d'être allongé pour les bébés dès 8 mois, d'où l'importance de les examiner assis... En fait, les « petits d'homme » face au pédiatre sont comme les bébés antilopes face au lion : ils se débattent de toutes leurs forces, alors que les parents, qui doivent en général aider le médecin en immobilisant l'enfant, n'osent pas utiliser toute la leur. Pourtant, c'est ce qui permettrait que l'examen soit le moins douloureux et le plus rapide possible : plus on donne de « mou » à l'enfant, plus il se débat et plus il se fait mal. Je conseille généralement au parent présent de s'asseoir, le torse entre les jambes de l'enfant – qui sont ainsi bloquées –, et d'immobiliser ses poignets. J'ai ainsi le champ libre pour m'occuper de sa tête. L'enfant crie, bien sûr, mais pas de douleur.

Après 2 ans : le « cinéma »

Après 2 ans, la majorité des enfants, qui ont compris à quel point leurs cris sont efficaces auprès de leurs parents, en font des tonnes alors qu'ils n'ont plus vraiment peur. S'ils refusent de se calmer, je demande aux parents de sortir, puis j'engage une sorte de bras de fer : « Si tu veux voir tes parents, il faut que tu te taises. Ce n'est pas toi le chef ici, c'est moi.

Donc je te ferai descendre de la table, mais quand j'aurai fini l'examen et seulement si tu ne cries pas.» Ça marche dans 95 % des cas !

■ La peur de la piqûre

C'est une erreur de penser qu'il ne faut pas prévenir les bébés qui vont être piqués. S'ils ne s'y attendent pas, ils intégreront dans leur esprit que la piqûre peut survenir à tout moment chez le pédiatre – ce qui ne fera que renforcer leur peur. Ils perdront en outre toute confiance en l'adulte et en sa parole.

Par ailleurs, j'ai tendance à dire qu'un vrai bon médecin ne fait pas mal lorsqu'il pique. Pour le rappel vaccinal des enfants de 2 ans, je les préviens que je vais compter jusqu'à 3 avant de piquer : à 3, ils font un petit « aïe » et rien de plus ! Pour le rappel des grands de 6 ans, ce sont eux qui décident du moment de la piqûre : quand ils se sentent prêts, je leur explique qu'ils vont compter jusqu'à 10 et qu'une fois qu'ils seront arrivés à 10, ce sera déjà fini. Il n'est pas rare que j'entende dire : « C'est déjà fini ? J'ai même pas eu mal ! » Ils se sentent très fiers d'avoir été impliqués dans le processus.

Les produits anesthésiants sont-ils efficaces contre la douleur de la piqûre ?

Les pommades et les patchs n'anesthésient que la couche supérieure de la peau. Or ce n'est pas la traversée de cette couche par l'aiguille qui est douloureuse, mais plutôt l'injection du vaccin. Le seul vaccin pour lequel ces produits pourraient être utiles est le BCG. Mais c'est aussi le seul vaccin pour lequel les anesthésiants locaux sont contre-indiqués !

Les outils de PsychoEnfants

Il va sans dire que ces outils sont des aides à des soins médicaux appropriés. Il est inutile de tenter de les mettre en pratique si votre enfant n'a pas eu l'antalgique ou la pommade dont il avait besoin. Toutefois, quand la douleur persiste, quelques gestes simples peuvent l'aider à passer le cap.

■ Le corps-à-corps

Pour soulager bébé quand il a mal, seuls le corps-à-corps, la chaleur de la peau et les caresses lui rappelleront le cocon utérin. N'hésitez pas à le rassurer en le serrant contre vous, en le berçant, en lui chantant une douce comptine. L'important est de créer une atmosphère calme et apaisante.

■ Le dada antidouleur

Tout le monde connaît «À dada» et son fameux trot sur les genoux... Même si la comptine n'est pas efficace

sur les douleurs tenaces, elle vous permettra de détourner l'attention de bébé pendant quelques minutes et parfois même de dépasser la crise. Les variantes sont nombreuses, ainsi que les mouvements, qui peuvent se faire plus lents ou plus rapides, pour le plus grand plaisir du bébé.

■ La balade antistress

Rien de tel qu'une petite promenade pour faire en sorte que bébé pense à autre chose qu'à sa douleur. Qu'il s'agisse d'une promenade à l'extérieur ou en voiture, le mouvement apaise, berce, mais donne aussi à voir une image différente à chaque seconde. L'attention de bébé est captée en permanence par des stimuli extérieurs qui le distraient. Si vous ne pouvez pas l'emmener se promener à l'extérieur, il est toujours possible de marcher dans une pièce en le tenant dans vos bras ou dans un porte-bébé, son regard tourné

vers l'extérieur afin qu'il profite de la variété du spectacle alentour.

■ Le massage apaisant

Pensez à faire un massage à votre bébé après son bain pour apaiser ses douleurs abdominales et ses tensions musculaires. Chauffez bien la salle de bains, mettez bébé à plat sur le ventre et massez-le avec une huile relaxante. Ce moment de sérénité en duo ne peut avoir que des vertus apaisantes sur de petites douleurs. Après ce temps de massage et en cas de douleur abdominale, vous pouvez aussi utiliser la bonne vieille

bouillotte (à peine tiède et bien fermée).

■ L'infusion douceur

Une petite infusion à la camomille ne peut qu'aider bébé, quelles que soient les douleurs ressenties. En effet, cette plante possède des vertus calmantes, le stress et les tensions venant parfois accroître la sensation de douleur. Pour aider bébé, préparez-lui un biberon de camomille, légèrement sucré pour ajouter une petite pointe de plaisir. S'il a mal à la gorge ou un peu de toux, remplacez le sucre par une cuillère de miel.



**Il panique
dès que
je m'éloigne**

Chapitre
6

« *Hugo se dresse de plus en plus souvent sur ses petites jambes et réussit à faire quelques pas, mais il passe son temps littéralement accroché à mes jupons. Quand je le "décroche" pour aller dans une autre pièce, il s'époumone et ne se calme que lorsque je reviens près de lui ! Comment réagir au mieux ?* »
Laure, 35 ans.

Ne vous inquiétez pas, vous allez effectivement bientôt goûter à cette liberté tant louée par vos amies ! Lorsqu'ils commencent à acquérir une certaine autonomie dans leurs déplacements, grâce à leurs premiers pas, les enfants sont ravis et terrifiés en même temps : ils ont peur de perdre leur maman et refusent de la « lâcher », au sens propre comme au sens figuré. C'est une petite phase de transition qui passe finalement très vite.

■ L'angoisse de la séparation

L'angoisse de la séparation est un thème qui s'inscrit en toile de fond dans la construction psychique de chaque être humain, tant nous sommes marqués par la séparation originelle d'avec le paradis intra-utérin dans lequel nous étions plongés avant notre naissance. Mais cette angoisse se fait plus forte à certains moments de l'évolution du bébé et de l'enfant.

Vers 5 mois : l'expérience du manque

Les bébés enregistrent tout ce qu'il leur arrive dans leur « disque dur », auquel ils n'ont pourtant pas accès avant d'atteindre 5 mois. C'est à cet âge qu'ils montrent par certains signes que leur mémoire vive fonctionne. La première image qui s'affiche alors sur leur « écran » est celle de leur mère. Quand la mère s'éloigne, son image virtuelle est toujours présente mais l'image réelle n'est pas dans son champ visuel, ce qui fait vivre à l'enfant l'expérience de l'absence, du manque. Expérience terrifiante s'il en est, dont il exprime le désagrément à grands cris. C'est un pas supplémentaire vers son accession à l'intelligence – on ne peut que s'en réjouir –, mais ces cris à répétition peuvent être éprouvants pour les mamans, déjà tellement accaparées par leur enfant.

Quelques idées pour préparer la séparation

Je conseille aux mamans de maintenir un lien auditif lorsque le lien visuel est rompu. Le simple fait de dire « Je suis juste à côté, je reviens tout de suite » quand on passe d'une pièce à l'autre peut rassérer l'enfant. On peut aussi s'enregistrer (petites histoires, comptines) et laisser cette bande-son tourner lorsqu'on va prendre une douche, par exemple. Dans les mois suivants, l'enfant commencera à apprivoiser cette idée de séparation en jouant à cache-cache, ou en jetant des objets loin de lui, afin qu'on les lui rapporte. C'est ce que Freud a théorisé par le concept du *Fort-Da* (voir l'encadré ci-après). Il est très important de prendre part à ces jeux, de rapporter à l'enfant les objets jetés, de reconstruire patiemment les tours

de cubes détruites, même si c'est lassant, car cela lui permet de comprendre que ce qui s'éloigne ou disparaît – même sa mère – réapparaît, n'est pas perdu à jamais. Votre bébé ne fait pas cela pour vous embêter, mais pour se rassurer !

Le Fort-Da ou jeu de la bobine

En 1920, Freud observe son petit-fils âgé de 18 mois jouer avec une bobine attachée à une ficelle. L'enfant jette la bobine tout en disant «Fort!» («Loin!»), et la ramène à lui en tirant sur la ficelle, en s'exclamant «Da!» («Ici!», «Là!»). Le psychanalyste comprend alors que la répétition de ces gestes permet à l'enfant de rejouer l'absence et le retour de sa mère, de les intégrer psychiquement, et finalement de maîtriser le déplaisir que lui causent ces départs.

À 8 mois : la peur de l'étranger

Vers 8-9 mois intervient la peur de l'étranger. Le bébé fait la distinction entre sa mère et le reste du monde. Tous les «étrangers» sont donc susceptibles de l'effrayer, y compris, dans certains cas, le père ! Quoi qu'il arrive, il est important de ne jamais le forcer à entrer en contact avec qui que ce soit. Même les grands-parents doivent se retenir de se précipiter vers lui. Un bébé a en effet besoin de temps pour observer, pour constater que ces «étrangers» ne font pas peur aux parents, pour faire connaissance. Comme le renard du *Petit Prince*, le bébé s'apprivoise !

La permanence des objets

Vers 8-9 mois, le bébé ne comprend pas que lorsqu'un objet disparaît de sa vue, il existe encore. Il s'imagine que l'objet ou la personne n'existe plus, ce qui provoque chez lui une angoisse très forte, d'autant plus lorsqu'il s'agit de la disparition de sa mère ou de son père. Toutefois, cette étape naturelle du développement de l'enfant est brève et peut être accompagnée par des jeux et une préparation qui simplifie les séparations.

Aux premiers pas

La possibilité de marcher signifie aussi pour un tout-petit la possibilité d'être éloigné et séparé de sa mère, ce qui est très angoissant. C'est pourquoi il reste « cramponné » à elle à longueur de journée (*voir le cas d'introduction de ce chapitre*).

■ Crèche, nounou, école : des séparations à gérer avec attention

L'assistante maternelle

Je suis persuadé que le mieux pour un enfant est de rester avec sa maman pendant la première année de sa vie. Cela étant rarement possible, je recommande plutôt la nounou jusqu'à ce que l'enfant ait acquis son autonomie de déplacement, qu'il ait en somme dépassé les différentes étapes d'évolution que nous venons d'évoquer. En l'absence de la mère, il a en effet besoin de développer une relation duale avec la

mère de substitution que sera la nounou. D'où l'importance de choisir quelqu'un en qui on aura totalement confiance et avec laquelle jamais il ne confondra sa mère.

Il fait la tête quand je le récupère le soir

Rien de plus normal : votre enfant exprime ainsi qu'il vous aime, que vous lui avez manqué, et qu'il est en colère de n'avoir aucune prise sur ces séparations. N'essayez pas de le forcer à entrer en contact avec vous, vous ne ferez que le bloquer davantage. La meilleure méthode consiste à lui dire que vous êtes heureuse de le retrouver après une longue journée de travail, qu'il vous a manqué, et à le laisser décider du moment où il reviendra vers vous. Il se sentira ainsi de nouveau (un peu) maître du jeu, ce qui aura pour effet de le rassurer.

La crèche

Pour ce qui est de la crèche, je trouve totalement absurde le système de rentrée pour tous au même moment, en septembre. Les plus petits n'ont alors que 3 mois, ce qui est bien trop jeune pour se retrouver en collectivité ! L'argument de la socialisation à 3 mois est stupide quand on connaît l'évolution psychique du bébé. Un tout-petit n'a de vraies relations avec les autres qu'à partir du moment où il se vit lui-même comme individu, pas avant ! De plus, on les confronte aux virus automnaux et hivernaux qui envahissent les crèches à l'âge où les bébés commencent à perdre les anticorps maternels dont ils bénéficiaient jusqu'alors...

Une séparation en douceur

Évidemment, je suis bien conscient qu'on n'a pas toujours le choix et que chaque famille fait avec ce que ses moyens lui permettent. Mais quel que soit le mode de garde envisagé, il faut toujours bien expliquer à l'enfant ce qui l'attend : « Tu vas rester là, avec cette dame qui va s'occuper de toi. Je vais revenir te chercher à telle heure, ne t'inquiète pas. » Les périodes d'adaptation sont également indispensables et doivent être respectées, car ce sont elles qui permettent une transition en douceur, aussi bien pour les bébés que pour les mamans.

Faut-il le laisser emmener son doudou partout avec lui ?

Contrairement à ce que l'on croit souvent, le doudou n'est pas un besoin « naturel » de l'enfant. C'est ce que le psychanalyste anglais Donald Winnicott nomme un « objet transitionnel », un objet qui l'aide à calmer ses angoisses face à la séparation, à la rencontre avec l'inconnu. Dans de nombreux pays, où l'enfant reste proche de sa mère pendant plus longtemps que chez nous, les doudous n'existent pas. Sans le savoir, ce sont souvent les parents qui mettent en place les conditions de surinvestissement du doudou par l'enfant. Il est même sur la « liste de naissance », ils le lui offrent, lui donnent un nom, le mettent en scène, le proposent à l'enfant à chaque fois que celui-ci quitte la maison... On peut remettre en question ce surinvestissement sans remettre en cause l'existence du doudou lui-même. Le mieux est de fixer certaines règles dès le départ, qui simplifieront la vie de toute la famille (plus de crises liées à l'oubli, à la perte ou à la nécessaire séparation au moment de la scolarisation) : on laisse le doudou à la maison en lui disant « À ce soir » avant de partir – quitte à en avoir un autre, de moindre importance, chez la nounou ou à la crèche.

Pour ou contre l'école à 2 ans ?

Je suis contre l'école à 2 ans, sauf évidemment dans les cas où le milieu familial est si défavorable que l'enfant est mieux à l'extérieur que chez lui. Mais à 2 ans, les enfants ne sont pas encore des individus et ne peuvent donc pas, je le répète, se confronter à d'autres individus. Il faut qu'ils aient passé le cap de la séparation mère-enfant. Ce n'est pas un hasard si jusqu'à maintenant on a fait commencer l'école maternelle à 3 ans : les enfants ont alors acquis le « je », ils sont donc en situation d'acquiescer autre chose et de se confronter à d'autres « je ».

La rentrée à l'école maternelle

De nos jours, beaucoup d'enfants n'ont pas été gardés à la maison pendant les trois premières années de leur vie. La rentrée en maternelle se fait donc sans trop de problèmes. Mais pour certains, chez qui la peur de l'abandon est très forte, cette journée peut être absolument terrifiante. Les cris et les pleurs sont alors au rendez-vous. C'est très difficile à gérer pour les parents qui ont souvent eux-mêmes la gorge nouée. Je conseille évidemment de rassurer les enfants autant que faire se peut : les emmener visiter l'école quelques jours avant la rentrée, leur expliquer ce qu'ils vont y faire, leur dire qu'ils retrouveront les parents à la fin de chaque journée, etc. Pour les moins calmes, il peut être utile de décaler la rentrée de quelques jours afin que les cris et les pleurs des autres n'aggravent pas leur propre angoisse. Attention aussi aux petits qui viennent d'avoir un petit frère ou une petite sœur : ils

risquent de croire que c'est la venue au monde de cet intrus qui explique qu'on les chasse de chez eux.

La rentrée à l'école primaire

Il me semble que les craintes liées à la rentrée à « l'école des grands » sont dues davantage à la pression que mettent l'entourage et les parents sur les enfants qu'à l'angoisse de la séparation. Aujourd'hui, j'entends des petits en maternelle dire « Je travaille » plutôt que « Je joue ». Les maîtres et les maîtresses déclarent : « Celui-ci n'arrive pas à se concentrer. » Ils « notent » avec des bonhommes qui sourient ou qui font la tête. Les enfants ne sont pas stupides, ils comprennent très bien ce que cela signifie ! Comment pourront-ils avoir confiance en eux si les professeurs et les parents eux-mêmes n'ont pas confiance en eux ? Les parents de leur côté sont persuadés que si leur enfant n'est pas le meilleur, sa vie sera fichue. Tout cela est très angoissant pour les enfants, qui ont peur de « ne pas y arriver ». Il faut donc les rassurer, leur dire qu'on attend d'eux qu'ils travaillent bien, qu'ils fassent de leur mieux mais pas qu'ils soient les premiers.

Sorties, vacances sans lui : faut-il le prévenir à l'avance ?

Plutôt deux fois qu'une ! Un enfant a besoin de compter sur ses parents. Si ceux-ci disparaissent sans crier gare, comment pourrait-il leur faire confiance ? Par ailleurs, en le prévenant à l'avance, en lui expliquant précisément la durée de votre absence, vous l'aidez à se préparer psychologiquement à cette séparation. Et si vous le confiez durant cette période à ses grands-parents qu'il voit rarement, passez quelques jours tous ensemble avant de partir, pour qu'il s'habitue à eux.

Les outils de PsychoEnfants

Afin de faire en sorte que les premières séparations souvent décisives se passent au mieux, voici quelques outils pratiques pour accompagner votre enfant et vous aider à adopter les attitudes adéquates. Ces jeux vont lui permettre de prendre conscience de la permanence de l'objet et d'apprendre à se séparer sans trop de difficultés.

■ Le jeu du coucou

Pour aider l'enfant à comprendre la permanence de l'objet, on peut multiplier les jeux de «caché/coucou». Cachez une peluche, un jouet, ou cachez-vous pour réapparaître quelques secondes plus tard en disant: «Coucou!» Les tout-petits rient beaucoup et intègrent la notion de permanence des objets. Ils comprennent que ce n'est pas parce qu'ils ne voient plus quelqu'un qu'il a définitivement disparu.

■ La photo sécurisante

Pour réconforter l'enfant, on peut utiliser une astuce: glissez une photo de vous, parents, dans son doudou à poche et dites-lui: «Dès que tu as peur, au lieu de pleurer, tu la regardes.» Il faudra attendre que l'enfant se familiarise avec ce procédé, mais au bout d'un mois, l'astuce se révélera très efficace.

■ Le rallye progressif

Ce jeu, qui peut commencer à se pratiquer dès l'âge de 6 mois, est très simple: il consiste à habituer progressivement le bébé à quitter sa maman. D'abord, le petit rallye: laissez votre enfant seul dans sa chambre, sur son tapis d'éveil, pendant une petite heure environ, en allant de temps à autre vérifier que tout se passe bien. Ensuite, le rallye des juniors: laissez-le une heure ou deux chez des personnes de confiance (grands-parents, oncles...)

qu'il connaît. Au début, bébé peut « chouiner » ou pleurer, mais il est rassuré par la présence d'un adulte familial et a déjà l'habitude du petit rallye. Enfin, le rallye des seniors : laissez-le une demi-journée chez ces mêmes personnes dans le but de le préparer pour la crèche ou l'école.

■ Le travail sur soi

Même si les parents ne disent pas qu'ils sont inquiets, l'enfant le comprend, ce qui rend les séparations plus difficiles encore. Si les adultes ne sont pas sereins, l'enfant le perçoit quoi qu'on lui dise. Il est donc important que vous travailliez sur vous-même afin de calmer vos angoisses. Il est également judicieux d'élargir vos centres d'intérêts pour que votre bébé ne devienne pas votre seule source de satisfaction et d'épanouissement. En évitant ainsi de se focaliser sur lui, vous serez plus paisible, bébé aussi, et la sépa-

ration pourra se faire en douceur. Par ailleurs, faire de la relaxation ou de la sophrologie peut également contribuer à votre sérénité.

■ Le rituel de l'histoire

Si votre enfant se met à hurler à l'approche d'un étranger, évitez de culpabiliser. Il est normal que, passé un certain âge, un enfant ne veuille pas passer de bras en bras. Évitez également de forcer l'enfant à aller dans les bras d'un adulte. Vos séparations seront plus sereines si vous établissez un rituel : racontez un début d'histoire à votre enfant avant de le quitter, en lui expliquant qu'il aura la suite à votre retour. Ainsi comprendra-t-il que vous avez l'intention de revenir. S'il est en âge de le faire, vous pouvez lui demander d'imaginer, durant votre absence, une fin à l'histoire... Le temps lui paraîtra beaucoup moins long.



Oppositions et grosses colères

Chapitre
7

« Ninon a 2 ans et demi; elle est devenue insupportable. Quand ça lui prend, elle refuse tout en bloc: manger, s'habiller, se laver, mettre ses chaussures. Il suffit qu'on insiste un peu pour qu'elle se mette à hurler de toutes ses forces. Elle semble prendre un malin plaisir à nous provoquer, en touchant tout ce qui lui est interdit. Du coup, on perd patience, ce qui n'arrange rien à l'affaire... On ne sait plus quelle attitude adopter: gentillesse, fermeté, indifférence, rien ne semble fonctionner! » Kevin, 33 ans.

Ninon est en pleine phase de ce que les Anglo-Saxons appellent « *the terrible twos* ». Il n'y a pas d'autre chose à faire malheureusement que d'accepter cette étape fondamentale dans le développement de votre fille, qui de bébé devient enfant. Elle a besoin de s'affirmer et vous en faites les frais. Je vous conseille simplement de ne rester intraitable que quand il s'agit de situations urgentes ou dangereuses. Il faut bien que vous réussissiez à l'habiller si vous êtes très en retard au travail ou que vous l'empêchiez de traverser la rue toute seule ! Ninon a besoin de vérifier que vous êtes des parents solides, fiables. Cela ne l'empêchera pas de se rouler par terre à l'occasion, mais vous l'aidez ainsi à grandir et à devenir une petite fille équilibrée.

■ La première adolescence

De la même façon qu'un enfant a besoin de s'affirmer face à ses parents pour devenir adulte, un bébé a besoin de s'opposer à eux pour devenir un enfant.

À l'origine de la crise des 2 ans

S'il y a une chose que les parents de petits entre 2 et 3 ans ont à retenir, c'est bien que leur enfant ne s'oppose pas à eux pour les embêter. Il le fait parce que c'est là un besoin fondamental pour lui. Après avoir été en relation fusionnelle avec sa mère pendant deux ans et n'avoir fait qu'un avec elle, il a besoin de s'affirmer en tant qu'individu à part entière. Plus la fusion a été forte, plus il doit « tirer » fort pour se détacher d'elle. Il ne s'agit donc pas de caprices mais d'affirmation de soi, de sa volonté. Ce n'est pas vous qu'il teste, il teste sa puissance.

L'acquisition du « je »

Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si c'est à cette période qu'il commence à dire « je », à ne plus employer la troisième personne du singulier lorsqu'il parle de lui. Tout cela est éprouvant pour les parents, mais moins déstabilisant s'ils comprennent ce qui est en jeu. Les mamans souffrent de cette attitude « rebelle » qui les vise tout particulièrement, mais il est nécessaire qu'elles aident leur enfant à grandir. J'encourage donc celles qui viennent me consulter à ne plus dire « on » comme les parents le font souvent (« Allez, on va manger, on va prendre le bain, on va faire dodo »), mais à préférer le « je » et le « tu » afin que l'enfant comprenne qu'on lui accorde son individualité.

■ Être souple et ferme à la fois

Ce passage du stade de bébé à celui d'enfant est anxiogène pour le tout-petit. Il lui est impératif de se libérer de sa mère, mais il a en même temps très peur de la perdre. C'est aussi cela qui entraîne ces crises mémorables, où il se roule par terre, où il crie et fait tout un tas de choses complètement insensées. Il est donc nécessaire de le laisser s'affirmer, sans pour autant devenir laxiste. Des parents fermes sont des parents bien présents, fiables et rassurants.

Souplesse...

L'enfant a ses raisons de vouloir. On parle toujours de caprice, mais qu'est-ce qu'un caprice sinon une volonté récusée ? Certains parents disent non à tout, se figent dans des attitudes rigides de peur que leur enfant prenne de mauvaises habitudes ou parce qu'ils pensent qu'il faut lui apprendre la frustration. Or la frustration fait partie intégrante de la vie, l'enfant y est confronté depuis sa naissance et il est donc complètement inutile de lui dire non par principe. Ce qui compte, c'est de lui faire comprendre qu'il y a des règles du jeu à respecter, qui ne sont pas négociables. Par ailleurs, accumuler les interdits sur des petites choses est contre-productif car vous finirez en général par céder, ce qui a pour effet de dévaloriser votre propre parole aux yeux de l'enfant. Un parent dont la parole n'a pas grande valeur finit forcément par avoir des problèmes d'autorité.

Leur faire confiance

De nombreuses crises sont dues au fait que les parents, par peur que leur enfant ne se blesse, passent leur temps à lui dire non. Mais en cherchant à les préserver de toute expérience douloureuse ou négative, ils les empêchent de comprendre par eux-mêmes pourquoi telle ou telle chose est dangereuse. Il ne s'agit évidemment pas de les laisser toucher au fer à repasser brûlant, mais si le four est allumé depuis peu, vous pouvez leur laisser expérimenter cette sensation de chaleur dont ils doivent se méfier. De la même façon, un enfant qui sera tombé une fois d'un canapé sera bien plus prudent qu'un autre que ses parents auront toujours rattrapé dans sa chute.

... et fermeté

Il est impératif en revanche de faire montre de sa « puissance » dans les cas importants. On a souvent l'impression qu'en testant les limites, les enfants cherchent un rapport de force dont ils sortiraient gagnants, mais je suis persuadé du contraire. Ils ont en effet besoin de sentir que leurs parents sont d'une solidité inébranlable – cela les rassure. Faites-leur donc comprendre que vous êtes une sorte de diplodocus si pesant que vous ne bougerez pas, quoi qu'il arrive.

Le rôle du père

Ce qui se joue pendant le passage du stade de bébé à celui de l'enfant concerne principalement la relation mère-enfant. Parce que c'est encore très souvent la mère qui passe le plus de temps à s'occuper de son enfant, c'est aussi elle qui pose les interdits à longueur de journée. Le père apparaît alors comme le « gentil » vers lequel l'enfant accourt à son retour tardif du travail... Il est très important que le père ne se cantonne pas à ce rôle de sauveur, qu'il assure lui aussi son rôle de gardien de la loi. Il a une place à occuper entre la mère et l'enfant par sa présence physique, par la figure d'autorité qu'il incarne. Son rôle est primordial pour aider l'enfant à se détacher de sa mère et à grandir.

■ Il crie dès qu'il n'arrive pas à faire quelque chose

Quand ils se retrouvent face à leurs limites, les enfants se mettent dans tous leurs états... exactement comme nous ! Pour s'en convaincre, il suffit d'observer les joueurs de tennis qui, de colère d'avoir raté une balle, jettent leur raquette à terre ! Pendant les premières années de sa vie, l'enfant doit sans arrêt gérer la rage engendrée par son sentiment d'incapacité : incapacité à tenir correctement un objet, à réussir un jeu, à se faire comprendre, à dessiner ce qu'il a dans la tête, etc. Les parents ne comprennent pas que cette rage soit décuplée quand ils essaient de l'aider. Ce sont des pleurs, des cris ou un cinglant « Moi tout seul ! » qu'ils reçoivent

en guise de remerciement. Je leur conseille d'accepter de le laisser se débrouiller – sauf bien sûr s'il réclame de l'aide. Peu importe qu'il n'y arrive pas bien, qu'il se salisse en mangeant, il acquerra finalement la technique. Les félicitations l'encourageront à persévérer dans son apprentissage. Mais attention à lui dire « C'est bien ce que tu as fait, je suis fier de toi ! », plutôt que « Champion, c'est toi le meilleur ! », car à force d'entendre ce genre de phrase, l'enfant risque de croire qu'il décevra ses parents s'il n'est pas le meilleur en tout.

■ Que faire face aux manifestations extrêmes ?

J'ai l'habitude de dire que les enfants sont probablement meilleurs comédiens que les acteurs et actrices les plus récompensés d'Hollywood. Pour obtenir ce qu'ils souhaitent, ils se servent d'une gamme de mimiques, de cris et de pleurs dignes des plus grands, et réussissent à se mettre dans des états si impressionnants que leurs parents, désemparés, n'ont d'autre choix que de céder à leur demande. Ce que les petits malins enregistrent alors, c'est que « ça marche » et ils se resservent de cette technique si efficace dès qu'ils font face à un refus.

Il fait exprès de se faire du mal

Certains se cognent la tête contre les murs ou le sol. Ils ne se font pas réellement mal, mais ils font mal à leurs parents. Si votre enfant agit de cette manière, faites-lui comprendre que

ce n'est pas ainsi que l'on règle les problèmes chez vous, en l'enfermant dans sa chambre si nécessaire. Privé de spectateurs, il cessera sans doute de faire semblant de se faire mal.

Il a la respiration coupée

D'autres, pour atteindre leur objectif de guerre, se servent plutôt du spasme du sanglot. Ils hurlent jusqu'à couper leur respiration. Ce spasme est impressionnant mais sans danger. Et plus on y réagit, plus l'enfant s'en sert. Quand vous sentez qu'une crise arrive, restez calme et éloignez-vous en disant : « Quand tu auras fini, tu me rejoindras. Mais moi, ce que tu es en train de faire ne m'intéresse pas, on ne discute pas comme ça chez nous. »

Comment éviter la fameuse crise du supermarché

Les enfants ressentent très bien le malaise de leurs parents sous le regard d'autrui et n'ont aucun scrupule à jouer sur la corde sensible. Au supermarché, temple de la tentation avant d'être celui de la consommation, ils sont capables de crises de colère homériques si on ne leur achète pas tel bonbon ou tel jouet. La meilleure solution consiste à ne pas les emmener faire les courses avant qu'ils aient atteint l'âge de comprendre les limites. L'un des parents peut très bien le garder pendant que l'autre se rend au supermarché. Les courses sur Internet sont également une solution. Mais si vous n'avez pas le choix, prévenez votre enfant à l'avance de ce que vous ne tolérerez pas. Et tenez-vous à cette ligne de conduite !

Il vomit

Les plus forts vont jusqu'à se faire vomir pour parvenir à leurs fins. Dans ce cas précis, je préconise le « crie-qui-tue » dès que vous sentez que « ça » monte. « HA ! » : un bon crie-qui-tue saisit l'enfant de stupeur et arrête net sa tentative de vomissement. Ce n'est pas évident à faire, mais c'est très efficace !

Attention aux autoreforcements

De nombreuses méthodes existent pour tenter de calmer les colères d'un enfant. Elles peuvent tout à fait fonctionner dans un premier temps, mais si vous voyez que votre intervention n'a que peu d'effets, n'hésitez pas à changer de stratégie ! Quand votre enfant continue ses colères malgré vos interventions, c'est qu'il « s'autorenforce ». En somme, il se dit : « J'ai fait un gros caprice et la conséquence, c'est que j'obtiens plus d'attention, plus de câlins, plus de caresses, etc. » Si les outils développés ci-après ne donnent rien, il sera bon de ne plus communiquer du tout avec lui et d'instaurer un *time out*, comme disent les Anglo-Saxons : votre enfant doit retourner dans son berceau ou dans son lit et vous ne devez plus répondre à ses sollicitations pendant quelques minutes. S'il se calme, votre relation reprend son cours normal. Si sa colère persiste, vous ajoutez de nouvelles minutes d'exclusion... L'objectif est bien de ne pas renforcer sa colère, d'éviter qu'il ne se persuade que « colère = récompense affective » !

Les outils de PsychoEnfants

Les bases de l'autorité se posent chez le tout-petit par les mots, les explications, la douceur, mais également, comme nous l'avons vu, par la fermeté. Si ces fondements ne sont pas posés correctement, les prémices d'une opposition naturelle, saine et constructive vont se transformer en caprices d'autant plus compliqués à gérer que les parents sont aux prises avec des mécanismes intérieurs dont ils n'ont souvent pas conscience.

■ La formulation constructive

Afin que votre enfant se sente compris et entendu, n'hésitez pas à reformuler ses demandes. Lorsqu'il commence à pleurer et réclame votre attention, plutôt que de crier ou de vous énerver, dites-lui: «J'ai bien compris que tu voulais que je joue avec toi, mais pour l'instant je n'ai pas le temps. Après, dès que j'aurai fini ce que j'ai à faire, je viendrai jouer. En attendant, commence à jouer sans moi et je viendrai

ensuite.» À partir du moment où l'enfant se sent entendu, il a tendance à accepter plus facilement la frustration.

■ La métamorphose physique

Quand vous êtes en colère contre votre enfant, veillez à ce qu'il le sache sans que vous ayez à élever la voix. Pour cela, changez d'attitude afin qu'il l'assimile immédiatement à un mécontentement: froncez les sourcils, parlez avec une voix plus grave et bien articulée, penchez-vous dans sa direction, levez votre index. Il comprendra qu'il a mal agi et sera plus attentif à votre message.

■ La sanction annoncée

Pour éviter que votre enfant ne fasse des caprices quand vous vous rendez au restaurant, à la boulangerie, ou dans un autre lieu public, prévenez-le à l'avance de la sanction qu'il risque. Si votre enfant ne suit

pas vos consignes, punissez-le dès votre retour à la maison, comme vous le lui aviez promis. Au contraire, s'il se tient parfaitement bien, félicitez-le. La prochaine fois que vous irez faire des achats ensemble, vous pourrez même le récompenser en lui achetant une petite surprise sans qu'il le demande. L'objectif: lui faire comprendre que c'est aux parents de décider et non à l'enfant de réclamer. Généralement, annoncer la sanction à l'avance permet de prévenir bien des désagréments quelles que soient les circonstances.

■ Les compliments éducatifs

Lorsque vous accueillez des invités chez vous, complimentez d'emblée votre enfant devant vos convives, en insistant sur sa bonne éducation

et sur son parfait savoir-vivre. Flatté, votre enfant voudra se conformer à cette image positive que vous avez peinte de lui et cherchera autant que possible à bien se conduire devant les autres. Il est toutefois important de prendre en compte son âge et ses aptitudes afin de ne pas avoir des attentes qui ne seraient pas en adéquation avec ses possibilités.

■ L'accompagnement dans l'effort

Si votre enfant a du mal à enfiler ses chaussettes, ranger ses jouets, se laver, etc., aidez-le en partageant ses efforts. Accompagnez-le à chaque étape, en valorisant ce qu'il réussit à accomplir par lui-même. En participant, votre enfant se sentira soutenu dans ses difficultés et sera plus motivé pour intensifier ses efforts.



Il a du mal avec la propreté

Chapitre
8

« Vincent a du mal avec le bain, certains gestes d'hygiène et maintenant avec l'utilisation du pot. Il est en âge d'être propre mais il s'y refuse. Par moments, il a essayé de nous faire plaisir; mais on sent bien qu'au fond il ne veut pas ou n'est pas encore prêt pour cela, ce qui occasionne oppositions et larmes. Comment faire pour l'accompagner au mieux? Est-ce normal que l'acquisition de la propreté soit hésitante? » Marie, 36 ans.

Vincent sait probablement déjà comment faire mais refuse de s'y mettre parce qu'il a découvert le pouvoir que lui confère le fait de vous « donner » ses selles ou de les retenir. Ne le forcez pas, laissez-le maître du jeu et il finira par demander le pot lui-même.

■ Le bain

Généralement tous les bébés apprécient le moment du bain: ils y retrouvent le bonheur du ventre maternel.

Il crie quand je le baigne

Si certains d'entre eux crient, cela peut être parce qu'ils ont froid lorsqu'on les déshabille. Arrangez-vous donc pour le faire dans une pièce bien chauffée, et couvrez votre enfant avec une serviette ou un peignoir lorsque vous l'emmenez dans la salle de bains. Autre hypothèse: vous faites preuve d'un excès de zèle pour sa toilette. Les bébés se salissent finalement très

peu, sauf autour de la bouche et sous la couche. L'hygiénisme débridé qu'on leur fait subir ne rime à rien. Inutile de frotter : il s'agit plus de les baigner que de les laver.

Un bain de douceur

On entend dire ici et là que faire prendre un bain par jour à un bébé est excessif car irritant pour sa peau. Je n'irai pas jusque-là. Vous pouvez donner autant de bains que vous voulez à votre bébé, tant que vous utilisez un savon sans savon, en pain si possible (cela permet de toujours sécuriser l'enfant d'une main, alors que les distributeurs de gel moussant mobilisent les deux mains) et que vous les en caressez, sans gant. Ils adorent le contact, ils adorent l'eau : si vous leur donnez cela, il n'y a pas de raison pour qu'ils crient ou qu'ils pleurent.

Hygiène et nudité

Peut-on se montrer nu devant ses enfants ? Prendre un bain avec son bébé est un véritable plaisir. Mais à partir du moment où celui-ci commence à montrer des signes de pudeur, vers 3-4 ans, il vaut mieux éviter de déambuler devant lui en tenue d'Ève (ou d'Adam !). Cette marque d'éloignement des corps est nécessaire à son autonomisation et au respect de son territoire intime. Rester volontairement nu devant un enfant, en pleine construction psychique, c'est en effet s'imposer à lui de façon assez violente, car il ne peut rien faire pour se protéger d'une image qui peut être dérangeante. Pour autant, ce n'est évidemment pas un drame si votre enfant vous croise nu au sortir de la douche...

Horreur, c'est le jour du shampoing !

Tous les bébés détestent se faire laver les cheveux, et tout particulièrement ceux qui ont entre 1 an et demi et 2 ans. Ils n'aiment pas recevoir de l'eau dans les oreilles, les yeux, le nez et se débattent donc énergiquement, à tel point que la salle de bains finit en général par être inondée. Il existe des sortes de couronnes en plastique pour éviter ces désagréments, mais elles ne sont malheureusement pas très efficaces, ni contre les cris ni contre les pleurs. La seule solution est de prendre son mal en patience lors du shampoing hebdomadaire...

L'hygiène du nez à petite dose

Certains préconisent d'utiliser des sprays d'eau de mer dès l'approche de l'hiver, afin d'éviter les infections. Ces sprays n'auront pour effet que de faire crier vos enfants, tant ils sont agressifs. Quand un bébé est enrhumé, en revanche, l'eau salée lavera son nez et aidera à le décongestionner. Versez quelques gouttes de sérum physiologique dans chaque narine, avant le repas si possible. Et n'utilisez le mouche-bébé que si le nez est totalement obstrué par une rhinite très épaisse : des mouchages trop fréquents irritent davantage les muqueuses et augmentent leurs sécrétions.

■ Le décalottage des petits garçons

Tous les garçons naissent avec un phimosis, c'est-à-dire un prépuce serré et bien souvent collé sur le gland. Il y a trente

ans, on décalottait de force. C'était le docteur qui s'en chargeait, assez brutalement, ce qui pouvait avoir de terribles conséquences. On a donc cessé de procéder ainsi, ce qui ne veut pas dire qu'il ne faille pas du tout s'en occuper.

Comment procéder ?

Il faut desserrer le prépuce, l'assouplir, et le décoller. Je conseille aux parents de le décalotter petit à petit, micron par micron pour ainsi dire, un peu chaque jour à la sortie du bain, quand la peau est bien détendue. Celle-ci s'assouplit de plus en plus et finit par permettre au prépuce de coulisser. Une fois que le gland est décalotté, il est extrêmement important de le recalotter après chaque lavage, sinon on risque de provoquer un paraphimosis, un prépuce retourné qui s'étrangle lui-même. Ce paraphimosis, extrêmement douloureux, se traite généralement aux urgences chirurgicales.

Quand commencer ?

Il faut commencer le plus tôt possible puisqu'à partir de 8 mois l'enfant ne supporte plus d'être allongé pour être changé, ce qui rend toute manipulation précise impossible. À ceux qui affirment qu'il faut laisser faire la nature, je réponds que celle-ci ne fait pas son œuvre une fois sur dix. C'est ainsi qu'on retrouve certains garçons avec des problèmes de décalottage à 12 ans... Faites-le vous-mêmes avant 6 mois.

■ L'apprentissage du pot

Jusqu'à la fin des années 1940, on mettait les bébés très tôt sur le pot, parfois à 6 mois. Il existait même des chaises hautes pour manger, avec un pot intégré ! Heureusement, tout cela a cessé et on explique aujourd'hui aux parents qu'il est important de suivre le rythme de l'enfant afin que celui-ci reste maître du jeu. Je voudrais avant tout conseiller aux parents d'utiliser le mot « propreté » à bon escient. Quand on dit d'un enfant qu'il n'est pas « propre », il comprend littéralement qu'il est sale et c'est pour le moins vexant. Ce sont les couches qui ne sont pas propres, ce n'est pas lui.

Quand commencer ?

On sait désormais qu'il ne faut pas essayer de mettre un enfant sur le pot avant ses 2 ans. On dit aussi qu'il ne peut pas être propre tant qu'il ne sait pas descendre seul les escaliers. Attention, ça ne veut pas dire qu'un enfant qui sait descendre des escaliers saura obligatoirement maîtriser ses sphincters ! Disons que c'est à partir de ce moment qu'on peut commencer l'apprentissage, mais sans se polariser dessus, car cela peut engendrer des problèmes à long terme. Comme l'expliquent les psychanalystes, l'enfant risque d'être fixé au stade anal, ce qui n'est pas sain.

Qu'est ce que le stade anal ?

Le stade anal va de pair avec la période d'opposition que l'enfant traverse entre 2 et 3 ans. L'anus est une zone érogène; le tout-petit souhaite garder ce qui en sort. Il ne comprend pas que l'on applaudisse quand il fait caca au pot, pour ensuite jeter le tout ! Il découvre que le produit de ses entrailles est un véritable enjeu, qui lui donne du pouvoir sur ses parents. Ne pas se focaliser sur le pot permet d'éviter d'être dans un rapport de force qui risque de marquer le développement psychique de l'enfant.

Il y a en tout trois étapes à distinguer avant que l'enfant ne soit prêt à se mettre sur le pot. Lors de la première, l'enfant réalise que quelque chose **s'est passé** mais seulement une fois qu'il a expulsé ses selles. Au cours de la seconde, il se rend compte de ce qui **se passe** au moment où il pousse. Enfin, dans un troisième temps, il est capable d'anticiper, de savoir ce qui **va se passer**, c'est-à-dire qu'il s'apprête à faire caca. Ce n'est qu'à ce moment-là qu'on peut lui expliquer qu'il est en mesure de faire autrement que dans sa couche.

Comment faire ?

Apporter le pot comme un cadeau peut aider à le faire accepter plus facilement. Vous l'installerez ensuite aux WC ou dans la salle de bains, là où se trouvent les toilettes familiales. Sa place n'est ni au salon, aux yeux de tous, ni dans la cuisine, ni dans sa chambre : comme nous, l'enfant a droit à son intimité, et il ne faut pas s'étonner qu'il pleure lorsqu'on essaie de lui faire faire ses besoins devant tout le monde ! Vous pouvez aussi laisser

entrer l'enfant avec vous dans les toilettes, afin qu'il constate que vous aussi faites caca et pipi, qu'il n'est pas le seul à qui on demande de faire ça et qu'il n'y a là rien de honteux.

5 façons de favoriser le dé clic

- 1) Optez pour un climat apaisant : pendant qu'il est sur le pot, lisez-lui une histoire, mettez un fond de musique... Choisissez une parole tranquillissante, expliquez-lui, réagissez avec calme.
- 2) Déverrouillez ses blocages en lui offrant une petite friandise quand il fait un pipi ou un petit caca dans le pot (même minuscule), quand il n'a pas fait au lit...
- 3) Valorisez ces petites réussites, donnez-lui envie de devenir propre, en réagissant plus en gratifications qu'en remontrances.
- 4) Profitez également de l'été pour enlever complètement la couche. Certains enfants ont besoin de se faire pipi dessus pour se rendre compte de l'intérêt de faire dans le pot.
- 5) Prenez votre mal en patience. Ce n'est pas une période agréable, il y a beaucoup d'accidents, mais cela ne dure que quelques mois.

Il sait faire mais ne veut plus, pourquoi ?

Au moment où l'enfant acquiert la maîtrise de ses sphincters, il est généralement en pleine phase d'opposition à ses parents. Il refuse donc le pot, justement parce qu'il sent que ses parents y tiennent, en particulier sa mère. Cela donne lieu à des crises sans fin, totalement inutiles. Comme pour le reste, il faut lui laisser la maîtrise de ce qu'il est censé apprendre. De la même façon que votre enfant s'est un jour

lancé sur ses deux petites jambes, il vous réclamera un jour le pot ou les toilettes. Il arrive aussi que certains tardent parce qu'inconsciemment leur maman refuse de les voir grandir. C'est souvent le cas des petits derniers.

Certains enfants qui n'avaient plus besoin de couches depuis longtemps se remettent à faire dans leur culotte à l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur. C'est finalement assez compréhensible : leurs parents les félicitaient de leurs efforts pour devenir grands depuis trois ans, et les voilà en admiration devant un minus ! Dans ce genre de situation, il faut faire attention à ne pas délaisser l'aîné, à passer du temps avec lui, afin qu'il ressente moins le besoin d'attirer à nouveau toute l'attention et les soins à lui. Mais n'en dé laissez pas pour autant le nouveau venu.

Il se retient trop

Il y a des enfants à qui on a tellement appris à se retenir, à se maîtriser, qu'ils ne veulent plus du tout se « relâcher » et se retiennent pendant des jours et des jours, jusqu'à ce que ça déborde. Quand cela arrive, c'est si douloureux qu'ils en pleurent, et plus ça fait mal plus ils essaient de se retenir... C'est un véritable cercle vicieux. Il est donc important de ne pas cristalliser quoi que ce soit sur le moment d'excrétion. La régularité des selles n'a rien d'obligatoire, sauf dans la tête de ceux qui souffrent de constipation et qui projettent leurs peurs liées à ce dysfonctionnement sur leurs enfants ou leurs petits-enfants. Enfin il y a ceux qui ne supportent ni le pot ni le réducteur parce qu'ils ont peur de « perdre » leurs excréments, qu'ils

considèrent comme faisant partie d'eux-mêmes. Dans ce cas, on peut leur mettre une couche, ce que j'appelle un « pot mou », juste au moment de faire caca, puis leur demander d'aller la jeter.

■ Il fait pipi au lit

Le pipi au lit n'est considéré comme un réel problème qu'à partir de 5-6 ans. Ce n'est qu'alors qu'on peut parler d'énurésie. Les études montrent que plus les enfants grandissent, moins l'énurésie est fréquente.

La fin des couches la nuit

Il est forcément plus difficile de maîtriser ses sphincters quand on dort et il arrive à tout le monde d'avoir besoin de se lever la nuit. Il est donc tout naturel que la propreté nocturne soit un peu plus longue à maîtriser que la propreté diurne. Il ne faut cependant pas trop tarder à enlever la couche de nuit, pour ne pas avoir tendance à maintenir l'enfant au stade de bébé. Le mieux est de la retirer, avec son accord, dès qu'on constate qu'elle n'est pas mouillée le matin. À partir de ce moment-là, je conseille aux parents de laisser de la lumière sur le chemin des toilettes la nuit, car de nombreux enfants continuent à faire pipi au lit parce qu'ils ont peur du noir et qu'ils n'osent pas aller aux WC tout seuls.

La théorie du verre d'eau de Dolto

Pour Françoise Dolto, certains enfants font pipi au lit parce leur soif nocturne leur impose de «faire de l'eau». Pour éviter cela, il suffit de leur laisser un verre d'eau à portée de main pendant la nuit.

Que faire en cas d'accidents récurrents ?

Un pipi au lit de temps en temps, ce n'est pas très grave. Mais si cela se reproduit chaque nuit, au-delà de 4-5 ans, il faut agir. Et il ne faut pas accepter que l'enfant appelle son père ou sa mère pour aller aux toilettes, car c'est indirectement une façon pour lui de les ré-impliquer dans sa nuit. Bien souvent, l'énurésie cesse lorsque l'enfant comprend qu'elle ne lui permet pas de faire venir ses parents auprès de lui. À partir de 4-5 ans, on se doit de l'aider à grandir en lui rendant la responsabilité de son pipi au lit, par exemple en lui laissant un drap et un pyjama propre à portée de main. En effet, quelles raisons aurait-il de s'améliorer s'il ne subit pas les conséquences de ce qu'il fait ? Être ferme dans ce domaine, c'est dire «Maintenant tu te débrouilles» plutôt que «Maintenant tu arrêtes de faire pipi au lit». Cette fermeté-là est souvent bien plus efficace.

Quand consulter ?

Face à des accidents récurrents, de nombreux parents se demandent s'il n'y a pas une cause organique à ces troubles.

Si l'enfant est totalement propre dans la journée, la réponse est forcément négative. Pour ce qui est du domaine psychologique, les consultations ne doivent être envisagées qu'à partir de 6-7 ans. À cet âge-là, le docteur peut aussi expliquer à l'enfant ce qu'il est capable de maîtriser, et comment le maîtriser, en lui apprenant par exemple à stopper le jet d'urine grâce à quelques petits exercices. Il fait ainsi comprendre à l'enfant que ce n'est pas son corps qui commande, mais bien son cerveau.

Les outils de PsychoEnfants

L'acquisition de la propreté est souvent une étape compliquée et tendue qui peut occasionner cris et pleurs, l'important est donc de suivre le rythme de l'enfant. S'il manifeste l'envie de devenir propre, en utilisant un vocabulaire adapté pour le signifier (« pipi », « caca », « pot »...) ou des comportements précis (se diriger vers le pot, toucher sa couche, tirer sur son pantalon...), c'est qu'il est psychologiquement prêt. S'il sait monter et descendre des marches, cela signifie qu'il est physiquement prêt. Pour autant, cette acquisition se fait souvent par étapes.

■ Il refuse le pot

L'acceptation du pot sera d'autant plus simple qu'elle se fera par étapes. Achetez un joli pot et placez-le dans un endroit qu'il aime (de préférence aux WC ou dans la salle de bain) ou qui l'aide à ressentir l'acquisition de la propreté comme une promotion. Pour commencer, proposez-lui

de s'asseoir sur le pot tout habillé, expliquez-lui que c'est là qu'il faudra « faire » quand il sera prêt. S'il refuse, recommencez le jour suivant. Faites preuve de patience. Puis enlevez-lui progressivement la couche. Acceptez les accidents comme autant de tâtonnements inévitables, sans vous fâcher. Ensuite, quand il opte pour le pot, complimentez-le, même si le résultat est aléatoire. Il arrive qu'un enfant que l'on a mis trop tôt sur le pot fasse une rechute. Il convient alors de recommencer l'apprentissage en douceur.

■ Il s'oublie quand il joue

Quand il joue, un enfant est souvent absorbé par ce qu'il fait, il ne prête pas forcément attention aux signaux d'alerte. De plus, il doit être capable de se retenir, de vous prévenir ou de se souvenir de l'endroit où est posé le pot. Il faut également qu'il déboutonne son pantalon et baisse sa culotte, avant de pouvoir se soulager. Il lui reste ensuite à s'essuyer, à se rhabiller et à se laver les

mains, avant de reprendre son jeu là où il l'a laissé. Autant de choses à faire qui peuvent l'empêcher d'aller sur le pot à temps. Pendant la période d'acquisition de la propreté, on peut proposer le pot à l'enfant toutes les deux heures, puis toutes les trois heures, puis aux moments où l'on pense qu'il peut s'oublier.

■ Il a peur de faire caca

Beaucoup d'enfants veulent qu'on leur remette une couche le temps de faire caca dedans. Expliquez à votre tout-petit ce qui se passe dans son corps et ce qui se passe une fois que la chasse d'eau est tirée. Il doit comprendre que les selles ne sont pas une partie de lui-même qui se décroche et qu'il perd – cette angoisse décrite par Freud s'explique également par une mauvaise connaissance physiologique du corps. Pour chasser cette angoisse, il faut lui expliquer ce dont il s'agit : « Les excréments sont des déchets que ton corps doit rejeter pour être propre. »

Parfois une constipation peut engendrer des craintes chez l'enfant. Lorsque son alimentation est pauvre en fruits et légumes, la constipation peut durer de longues semaines et le blesser par des selles trop dures. Le médecin pourra prescrire un laxatif doux pour éviter que la situation ne perdure. Certaines eaux, des jus de fruits ou des compotes suffisent parfois à stimuler le transit des enfants qui n'aiment pas les fruits et légumes. Enfin, n'hésitez pas à passer par la « propreté à la couche », ou le « pot mou », c'est-à-dire la couche pour faire à la demande, car elle peut se révéler très rassurante pour votre enfant.

■ Il n'est pas propre la nuit

Pour aider l'enfant à faire cet apprentissage qui peut être plus tardif et difficile que la propreté en journée, l'enfant doit respecter certaines règles : il doit éviter de boire beaucoup après 18 heures, aller sur le

pot avant de se coucher et dormir sans couche pour réaliser ce qui se passe en cas de fuite. L'apprentissage de la propreté la nuit nécessite par ailleurs l'achat d'alèses protectrices. Puisque l'enfant ne sait se retenir que quelques heures durant son sommeil, autant démarrer cet apprentissage durant la sieste. Et encore une fois, faites preuve de patience et ne soyez pas avare d'encouragements et de félicitations même si le résultat est approximatif.

■ Il n'est pas encore propre à 3 ans

L'anxiété à l'approche de la première rentrée des classes ne doit pas vous conduire à hausser le ton. L'apprentissage de la propreté ne se fait pas sous la contrainte, mais passe par le dialogue, l'accompagnement, la patience et la confiance («Tu n'y arrives pas aujourd'hui, mais tu y arriveras demain, ou bien dans

quelques semaines»). L'exemple des écoliers de son âge peut néanmoins aider l'enfant de 3 ans à franchir le cap.

Il arrive parfois que passé 3 ans un enfant qui allait sur le pot se remette à faire dans sa culotte. À l'origine de cette rechute, on trouve généralement deux explications : soit la naissance d'un petit frère, qui provoque une ré-infantilisation de l'enfant ; soit des angoisses liées à l'école ou à la crèche, qui sapent son estime de soi. Dans tous les cas, dédramatisez la situation. Tentez de comprendre les raisons de cette régression et rassurez votre enfant sans le brusquer. Et cessons d'employer cette phrase décourageante : «Si tu n'es pas propre, tu n'iras pas à l'école.» Dans tous les cas à la rentrée, face à la maîtresse on dira qu'il est propre. De toute façon au moindre incident, face aux réactions des copains, il contrôlera.



Il pleure dès que j'essaie de faire preuve d'autorité

Chapitre
9

Il pleure dès que j'essaie de faire preuve d'autorité

« Mon fils Mathéo ne supporte pas que je lui interdise ou que je lui ordonne quoi que ce soit. Je ne sais pas comment lui faire comprendre que ce sont les parents qui décident, et non pas les enfants, j'ai tout essayé, mais j'ai bien du mal. » *Louisa, 42 ans.*

Votre question indique que vous savez où est la faille de l'éducation que vous donnez à votre enfant : il semble ne pas avoir compris qui est le chef. Or cela ne s'apprend pas à force de cris et de fessées, mais au travers d'une attitude que l'on adopte une bonne fois pour toutes et dont on ne démord pas.

■ Ce qui est tolérable et ce qui ne l'est pas

L'autorité est le fruit d'un équilibre subtil entre ce qui est autorisé : la liberté qu'on laisse à l'enfant, qui lui permet notamment de goûter aux joies de l'autonomie, et les interdits qu'on lui impose, destinés à le protéger et à lui apprendre la vie en société.

Respecter son espace privé

Je pense que pour ce qui est du cadre privé de l'enfant, il faut le laisser libre. Cela signifie qu'il a le droit de ne pas ranger sa chambre. Vous pouvez l'y inciter, en rangeant avec lui chaque jeu terminé avant d'en commencer un autre par exemple, et en le félicitant pour cela. Il en tirera de la fierté et, avec un peu de chance, il acquerra ce réflexe... Mais s'il

s'y refuse, ne le forcez pas : pour lui sa chambre n'est pas désordonnée simplement parce que tout y est accessible. De même, ne le forcez ni à manger quelque chose qu'il n'aime pas ni à finir son assiette. Le goût et le sentiment de satiété sont des ressentis totalement personnels, pourquoi essayer d'imposer quoi que ce soit dans ce domaine ?

Lui apprendre à respecter l'espace commun

Il s'agit ici de faire comprendre aux enfants que dans l'espace commun, les parents sont les chefs, ce sont eux qui commandent. S'il est libre chez lui, tout ne lui est pas autorisé partout ! Voici un exemple : dans mon cabinet, il y a une caisse de jouets à laquelle les enfants ont accès librement. Ils ont le devoir de la ranger avant de partir, dès qu'ils sont en âge de le faire c'est-à-dire entre 2 et 3 ans. Quand ils s'y mettent, les parents et moi les aidons, mais ce n'est pas à leurs parents seuls de ranger le désordre qu'ils ont mis. Certains enfants refusent de se plier à cette règle. Je les préviens donc que la prochaine fois qu'ils viendront, ils n'auront pas le droit de toucher à la caisse de jouets, et je le note dans leur dossier. Croyez-moi ou pas, ils s'en souviennent systématiquement, même six mois après. Je leur laisse évidemment une seconde chance, à condition qu'ils promettent de ranger – ce qu'ils font de bon cœur.

Il pleure dès que j'essaie de faire preuve d'autorité

■ Tenir bon

Cette comparaison peut paraître étrange, mais les enfants sont comme un gaz qui tend vers l'expansion. Tant que vous ne saurez pas les contenir, ils repousseront les limites de plus en plus loin.

L'autorité, frein nécessaire au fantasme de toute-puissance

Durant les deux premières années de sa vie, l'enfant voit tous ses besoins comblés par sa mère. Il se figure donc un monde tournant autour de sa personne et se croit doté d'un pouvoir illimité, magique, qui lui permettrait de faire apparaître tout objet désiré. Les parents, par les limites qu'ils posent à l'enfant, confrontent celui-ci au principe de réalité : dans la vie, on n'obtient pas forcément tout ce qu'on souhaite dès qu'on le souhaite. Il y a des règles auxquelles il faut se plier pour pouvoir vivre en société. Lorsqu'ils échouent à poser ces limites, à faire preuve d'autorité quand cela est nécessaire, les parents font de l'enfant un être inadapté à la vie en société, essentiellement centré sur son propre plaisir et ignorant totalement le bien-être d'autrui.

Refuser toute négociation

Les enfants doivent comprendre que dans la vie, comme dans un match de foot par exemple, il y a des règles du jeu. Il n'y a pas à négocier ces règles. Celui qui ne les suit pas est expulsé. Je constate que les gens aujourd'hui ne disent jamais « Je

t'ordonne » quand ils s'adressent à leurs enfants. Ils utilisent toujours la forme interrogative, comme s'ils attendaient l'accord ou l'approbation de ces derniers : « Allez, tu ranges tes jouets, OK ? » Évidemment, ça ne fonctionne pas ainsi : après une injonction, il faut mettre un point d'exclamation, et non un point d'interrogation !

Pourquoi se met-il en colère à chaque interdiction ?

Une limite, un refus, une interdiction sont toujours perçus dans un premier temps comme injustes et infondés par l'enfant, qui en ressent alors une grande colère. Ce premier mouvement est tout à fait normal. À force de répéter les mêmes refus, et à condition que l'on s'y tienne, on finit par faire accepter ces règles à l'enfant. Si celui-ci persiste dans sa colère, c'est probablement qu'il se sait capable de faire céder ses parents, soit parce qu'il leur arrive de « craquer », soit parce qu'il sent qu'eux-mêmes ne sont pas à l'aise avec l'idée de faire usage d'autorité.

S'en tenir à sa parole

Ce qui perturbe le plus les enfants, c'est la non-clarté des règles et des positions. On a souvent l'impression qu'ils souhaitent avoir le dessus. Il est certain qu'ils testent le pouvoir qu'ils ont sur leurs parents. Mais je pense que ce qu'ils veulent avant tout, c'est qu'on leur prouve qu'on est plus forts qu'eux et qu'ils peuvent donc compter sur notre solidité pour faire face au danger. Un parent qui ne tient pas sa parole perd son statut de protecteur, ce qui inquiète l'enfant. Donc,

Il pleure dès que j'essaie de faire preuve d'autorité

une fois qu'on a dit quelque chose, il est primordial de ne pas céder, de ne pas faire marche arrière, sauf si on a fait erreur bien sûr !

Pourquoi accepte-t-il l'autorité des autres et pas la mienne ?

Un enfant peut très bien être adorable avec ses grands-parents, sa nounou ou tout autre adulte et être très difficile avec ses parents, particulièrement avec sa mère, parce que c'est essentiellement par rapport à elle que les choses se jouent. Il ne faut donc pas voir là un signe de désamour, bien au contraire. Avec les parents il y a davantage d'enjeux : l'enfant les aime et joue avec eux une relation exclusive.

Essayer de montrer le bon exemple

Comment faire accepter certaines règles à ses enfants si on ne les respecte pas soi-même ? Idéalement, les parents devraient s'appliquer à eux-mêmes les interdits qu'ils fixent à leurs enfants. Mais c'est évidemment très difficile à tenir. Si vos enfants vous mettent face à cette contradiction (vous traversez quand le bonhomme est rouge, vous buvez du thé, du café, de l'alcool, vous fumez, etc.), vous pouvez toujours arguer du fait que vous êtes assez grand pour vous protéger vous-même et prendre vos décisions en connaissance de cause, et que tant qu'ils ne seront pas adultes, votre rôle sera de les protéger, même contre leur gré.

■ ■ ■ Pourquoi ne doit-on pas se quereller devant son enfant ?

- **Pour ne pas lui donner le mauvais exemple.** Car comment lui demander de se contrôler et de respecter les autres si les parents se laissent eux-mêmes dépasser par leurs émotions ?
- **Pour ne pas le culpabiliser.** Souvent, en voyant ses parents se quereller, un enfant essaie d'apaiser la situation. Quand il échoue, il éprouve un profond sentiment de déception vis-à-vis de lui-même car il n'a pas réussi à calmer les choses.
- **Pour ne pas nuire à sa sécurité.** La colère d'un parent peut effrayer un enfant et créer en lui une crainte profonde d'être rejeté ou injurié à son tour.

■ Quelles punitions adopter ?

Plutôt que de se faire obéir en instaurant la peur, les parents doivent faire comprendre à leurs enfants que tout acte a des conséquences qu'ils devront toujours assumer.

Pour ou contre la fessée ?

Bien que fermement opposé à la loi anti-fessée, je suis contre cette punition physique, qui n'est pas à mon sens un moyen d'éducation. Évidemment, il peut arriver à tout le monde d'être poussé à bout et d'exploser. Mais il faut faire en sorte que cette manifestation d'impuissance ne se reproduise pas.

La fessée tombe souvent après des heures passées à dire non. L'enfant insiste pour chaque chose, et comme on n'en peut

plus, on finit par dire oui. Le non a donc perdu de sa valeur, il ne suffit plus, et on passe donc son temps à crier, pour finir par donner une fessée. C'est pourquoi je conseille de ne dire non que très rarement, si on est absolument certain qu'on ne reviendra pas dessus. Pour préserver la valeur de sa parole, de ses refus, de ses interdictions, il faut en être avare.

La fessée hors la loi

À l'école comme à la maison, la fessée est interdite dans les pays européens suivants : Suède (1979), Finlande (1983), Autriche (1989), Chypre (1994), Danemark (1997), Lettonie (1998), Bulgarie (2000), Allemagne (2000), Roumanie (2004), Hongrie (2005), Grèce (2006), Pays-Bas (2007), Portugal (2007) et Pologne (2010).

Comment punir ?

Je n'aime pas ce terme de « punition ». Je pense qu'il faut qu'il y ait des conséquences à chacun des actes de l'enfant. Pour reprendre l'exemple du match de foot, toucher la balle avec la main entraîne un penalty. C'est comme ça et puis c'est tout. Et plus les bêtises sont grosses, plus la conséquence est... conséquente ! Il ne veut pas manger ? Une fois le repas du reste de la famille terminé, il n'aura rien à avaler avant le repas suivant, même s'il a faim. Il a jeté son assiette ? Il va devoir nettoyer. Il hurle dans le salon et refuse de s'arrêter ? Il devra rester dans sa chambre jusqu'à ce qu'il ait retrouvé son calme.

■ ■ ■ Neurones miroirs

Dès son plus jeune âge, un enfant considère ses parents comme des modèles et cherche à les imiter. De cette façon, il consolide et renforce son stock de neurones miroirs, situé dans les lobes temporaux. Selon Hugo Lagercrantz, professeur de pédiatrie à Stockholm, ces neurones miroirs, qui jouent un rôle important dans notre capacité à nous socialiser, sont sollicités lors d'une imitation. Nos enfants les activent lorsqu'ils nous observent et cherchent à reproduire nos gestes, nos attitudes ou nos comportements. À nous, donc, de leur montrer l'exemple !

Sur ce point, tous les psys s'accordent à dire que lorsqu'on promet une punition à un enfant, il est essentiel de l'appliquer pour rester crédible. De la même manière, interdire un jour ce que l'on autorise le lendemain ou remettre en cause la parole de son conjoint devant l'enfant sont deux attitudes à proscrire. Les enfants ont besoin de cohérence dans leur éducation. Toute absence de cohésion représentera pour eux une vraie raison de désobéir et de malmener leurs parents.

■ Les laisser faire leurs propres expériences

Pour apprendre les relations de cause à effet, je conseille aux parents de laisser les enfants faire leurs propres expériences plutôt que de passer leur temps à leur interdire de sauter sur le canapé, d'approcher le four, etc. Je me souviens du petit Corentin (3 ans) dont les parents étaient paniqués par son côté très actif: lorsqu'il fonçait vers mon bureau, les mains des deux parents s'interposaient instantanément entre son

Il pleure dès que j'essaie de faire preuve d'autorité

front et le plateau de bois. Alors, il recommençait, prenant son élan et fonçant droit devant ; jusqu'à ce que j'obtienne (de force) que les mains des parents ne réagissent plus. Il se cogna et repartit « à l'attaque ». Et là, ô miracle, il vira à 10 centimètres du bureau en évitant de se cogner : ses parents en restèrent bouche bée ! Je recommande également de dire « Attention, tu risques de tomber » plutôt que « Attention, tu vas tomber ». La première phrase signifie : « Méfie-toi, fais en sorte de ne pas tomber », alors que la seconde suppose un manque de confiance dans l'enfant et le présente d'emblée comme incompetent.

La « règle des 5 »

Comment gérer les conflits simplement ?

- En prenant le temps de les régler en tête à tête.
- En essayant de ne pas s'emporter (on ne règle rien par la colère).
- En préférant le dialogue au coup de gueule.
- En essayant de ne pas les éviter systématiquement.
- En refusant de prendre son enfant à témoin.

Les outils de PsychoEnfants

Gérer l'autorité n'est pas simple, le nombre d'ouvrages sur le sujet en atteste. Pour autant les parents ont souvent du mal à poser le cadre parce qu'ils souhaitent donner le meilleur, qu'ils n'ont pas envie de sanctionner, qu'ils craignent de ne pas être aimés... Voici quelques astuces ludiques pour contourner le problème tout simplement parce que l'autorité n'y est pas abordée de manière frontale.

■ La cape de super-héros

Chaque fois que votre enfant refusera de finir son assiette ou de ranger sa chambre, mettez-lui sa cape de super-héros aux pouvoirs magiques. En effet, grâce à elle, votre enfant sera capable d'effectuer des tâches qui lui semblaient impossibles. Il s'identifiera à ses héros favoris et sera fier de faire ce que vous lui avez demandé.

■ Le «1, 2, 3... 10»

Évitez de vous laisser aller à vos émotions. Lorsque votre enfant fait une bêtise, prenez le temps de compter jusqu'à 10 dans votre tête. Le compteur est remis à 0 et vous êtes plus à même d'évaluer la nature de la bêtise. À tête reposée, il est plus facile de faire preuve d'autorité sans avoir à crier, de faire une demande claire et de s'y tenir.

■ Le goût du défi

Si votre enfant refuse de s'atteler à une tâche, servez-vous d'un jeu familial pour lui: le «cap' ou pas cap'?». Demandez-lui s'il est cap' de filer prendre son bain en moins de deux minutes, s'il peut essuyer la table pendant que vous rangez vos affaires dans la chambre... La contrainte se transformera en défi et le stimulera pour effectuer ses tâches.

■ La demande d'aide

Rien de mieux pour un enfant que de se sentir utile. Lorsque vous sollicitez son aide, insistez sur le fait que vous avez besoin de lui pour y arriver. Par exemple, lorsque vous voulez qu'il mette la table: «Est-ce que tu peux mettre la table s'il te plaît? Tu as bien meilleur goût que moi pour choisir les couverts.» Valorisé, votre enfant voudra vous montrer qu'il peut être à la hauteur de la tâche qui lui incombe. L'impliquer dans les tâches quotidiennes a en outre l'avantage de gérer peu à peu l'autorité en amont.

■ Le travail en famille

Les règles qui s'appliquent à votre enfant s'appliquent également à vous! Montrez donc l'exemple. Lorsque vous demandez à votre enfant de ranger sa chambre, accompagnez-le en effectuant de votre côté les tâches que vous devez faire.

Le premier qui termine gagne le droit de ne pas mettre la table le soir ou de choisir le film à regarder.

■ Le bouche-à-oreille

L'enfant se sentira récompensé par les félicitations de son entourage. Téléphoner aux grands-parents, aux oncles, aux tantes ou à n'importe quelle personne importante aux yeux de l'enfant est une forme de récompense non matérielle mais tout aussi valorisante pour lui. Il sera fier de s'entendre féliciter parce qu'il prend désormais sa douche sans rechigner ou qu'il fait ses devoirs dès son retour de l'école.

■ La roue du ménage

Pour un enfant plus grand, inscrivez sur un disque en carton les principales tâches qu'il doit exécuter au quotidien: ranger sa chambre, mettre la table, ramasser ses affaires sales et les mettre dans le bac approprié, etc.

Comprendre les pleurs de bébé

Accrochez cette roue cartonnée sur un mur visible de la maison. Chaque soir, demandez à votre enfant de faire tourner la roue pour savoir

quelle tâche ménagère il devra exécuter le lendemain. Un jeu de hasard efficace pour lui faire oublier ses réticences vis-à-vis du ménage.



**Il est jaloux
et ça le met
dans tous
ses états**

Chapitre
10

Il est jaloux et ça le met dans tous ses états

« Paul me veut pour lui tout seul, et me le fait “payer” si je suis trop proche de son père ou que je m’occupe de son frère et de sa sœur. Je ne sais pas ce qu’il faut que je fasse pour atténuer sa jalousie : dois-je lui accorder plus de temps, lui parler, accepter que ce moment passe ? Bref, comment réagir ? » Claire, 27 ans.

Face à des comportements qui reflètent l’inquiétude et la jalousie de l’enfant, il convient avant tout de le rassurer en lui signifiant que tout se passera bien, qu’on l’aimera toujours autant, même si on aime et on s’occupe aussi d’autres personnes que lui.

■ La jalousie liée à l’œdipe

À la fin des *terrible twos*, les rapports de l’enfant avec ses parents – et plus particulièrement avec sa maman – se normalisent. Il a acquis le « je » et le « tu », il est désormais capable de dire « je te aime », il est donc prêt à faire son œdipe ! Cette période, qui s’étend en général jusqu’à l’entrée à l’école primaire, est toujours difficile pour le parent du même sexe que l’enfant, puisqu’il est vu comme un obstacle.

La légende d'Œdipe

Cette légende a été utilisée par Freud pour illustrer un des éléments clés de la théorie psychanalytique, selon laquelle tout enfant passe par une période pendant laquelle il est amoureux du parent du sexe opposé au sien et souhaite donc éliminer le parent de même sexe que lui. Selon ce célèbre mythe grec, le roi de Thèbes Laïos, apprenant par un oracle que son fils est destiné à le tuer et à épouser sa femme, le fait abandonner dans la montagne. Après diverses péripéties, l'enfant est finalement adopté par le roi de Corinthe, qui l'appelle Œdipe, mais lui cache tout de son passé. Devenu adulte, Œdipe apprend à son tour qu'il est écrit qu'il tuera son père et épousera sa mère. Il fuit Corinthe pour échapper à ce funeste destin, mais rencontre sur son chemin un homme qu'il tue, qui se trouve être Laïos, son père biologique – ce qu'il ignore toujours. Revenu à Thèbes, Œdipe vainc le Sphinx, qui terrorisait la ville. Les habitants le prennent pour roi et lui donnent pour épouse Jocaste, la veuve de Laïos, qui n'est autre que sa propre mère. Quand Œdipe connaîtra enfin la vérité, après de nombreuses années, il se crèvera les yeux et abandonnera son trône pour errer à la recherche du pardon, soutenu par sa fille incestueuse, Antigone.

Côté filles

Les petites filles de 3-4 ans sont totalement prises dans leur période « Je suis une petite princesse ». Elles font les yeux doux à leur papa et passent leur temps à les charmer. Elles exigent sa présence (« Je veux mon papa ! ») et n'hésitent pas à dévaluer la parole de leur mère (« C'est même pas vrai,

je vais demander à papa ! »). Pendant toute cette période, le rôle des parents est de faire comprendre à leur fille qu'elle ne pourra jamais être la femme de son père. C'est particulièrement le cas lorsque la famille accueille un nouveau-né. Une petite fille, quand elle joue avec l'enfant, a souvent tendance à dire : « C'est mon bébé. » Il est alors très important de lui rappeler que ce n'est pas son bébé, mais celui de ses parents. Si on la laisse dire, elle risque de se persuader qu'elle a elle-même conçu cet enfant avec son propre père.

Côté garçons

Les garçons aussi charment leur mère : « Maman, c'est toi la plus belle. Quand je serai grand, je vais me marier avec toi ! » Ils essaient d'écarter le père en jouant les gros bras, en prétendant tout maîtriser. C'est la période où ils s'identifient aux super-héros tels Batman, Superman ou Spiderman. Les pères ne doivent pas hésiter à remettre leur fils à leur place, quitte à être quelque peu radical : « Celui qui sait, c'est moi » ou « Tu ne pourras jamais être le mari de maman. C'est moi, son mari. Quand tu seras adulte, tu auras une femme qui ne sera pas ta mère ». De son côté, la mère doit éviter de câliner son petit garçon comme elle le faisait quand il était bébé ; elle doit le laisser vivre sa vie d'enfant et l'aider à grandir.

De la nécessité d'instaurer des rapports familiaux clairs

En somme, c'est le brouillard, le manque de clarté, qui perturbe le plus les enfants. Plus les rapports familiaux sont troubles, plus des troubles du comportement apparaissent :

troubles du sommeil, troubles de l'alimentation, manque d'obéissance, etc. Pour clarifier ces liens, il faut faire en sorte que les rapports entre les parents soient horizontaux (« ma femme et moi », « mon mari et moi »), et que les rapports entre parents et enfants soient verticaux. C'est notamment pour préserver ce minimum de hiérarchie que je suis contre le fait que les enfants appellent leurs parents par leur prénom.

■ La jalousie entre frères et sœurs

La jalousie entre frères et sœurs est incontournable. Même dans les fratries au sein desquelles il ne semble pas exister de conflit latent, les ressentiments sont présents, tout simplement parce que chacun voudrait avoir pour lui tout seul l'amour de ses parents.

La jalousie de l'aîné

Il est à la fois à la place la plus et la moins enviable. La plus enviable parce qu'il sera le seul à avoir goûté aux délices de l'exclusivité de l'amour maternel ; et la moins enviable parce qu'il sera aussi le seul à expérimenter la chute du piédestal : il devra se faire à la venue d'un ou de plusieurs rivaux, apprendre à partager, alors que pour les suivants, le partage sera une donnée de base. L'aîné est donc souvent très jaloux et exprime cette jalousie avec plus ou moins d'agressivité. Certains se remettent à faire pipi dans la culotte, pour qu'on s'occupe d'eux comme d'un tout-petit ; d'autres disent « On

Il est jaloux et ça le met dans tous ses états

va le vendre » ; d'autres font des bisous mordeurs, des câlins étouffeurs...

Les réactions à adopter

Les parents, par peur de « traumatiser » davantage leur aîné, hésitent souvent à le gronder, ce qui est une erreur. Il faut lui expliquer qu'il a tout à fait le droit de ne pas aimer son petit frère ou sa petite sœur, mais qu'on ne le laissera jamais lui faire de mal : « De la même façon que nous t'aimons, et que nous te défendrons si quelqu'un essaie de te faire du mal, nous aimons et nous défendrons ton petit frère ou ta petite sœur si quelqu'un essaie de lui faire du mal, même si ce quelqu'un c'est toi. » Mais rassurez-vous, cette forte agressivité se calmera rapidement dès que l'aîné aura constaté que son cadet est en admiration devant lui (dès 2-3 mois...).

Le *stroke* ou le bon dosage dans la fratrie en analyse transactionnelle

Tout est avant tout une histoire de *strokes*... En analyse transactionnelle, la qualité d'une relation peut s'évaluer grâce aux signes de reconnaissance (*strokes*) qu'une personne accorde à une autre par le biais d'une considération quelle qu'elle soit. Dans la fratrie, chaque enfant devrait bénéficier d'un niveau de *strokes* équivalent. Pour s'assurer de cette équité, on peut lister sur une fiche les cinq principaux éléments affectifs qui conditionnent le niveau de *strokes* d'un enfant – l'amour inconditionnel, la bienveillance, la protection, l'écoute, le dialogue –, en veillant à ce que chacun reçoive au quotidien et de façon identique ces marques d'attention.

Les conflits au sein des fratries

L'aîné est jaloux du cadet, le cadet est jaloux du benjamin, l'aîné est ravi que le benjamin rende jaloux le cadet. Si le cadet est du même sexe que l'aîné, les parents sont souvent un peu déçus, ce que l'enfant ressent forcément, d'autant plus si un troisième enfant de sexe différent arrive. Le petit dernier est jaloué par tous les autres parce qu'il est particulièrement gâté... Bref, la position des uns et des autres dans une fratrie a toujours de nombreuses conséquences, et entraîne avec les frères et sœurs des rapports complexes, où les bagarres ne sont pas rares.

L'enfant unique échappe-t-il au sentiment de jalousie envers ses « pairs » ?

S'il est trop au centre de l'attention parentale et peu mis en présence de petits de son âge, l'enfant unique aura du mal à comprendre pourquoi il n'est pas au centre de l'attention de tous les adultes autour de lui – grands-parents, maîtres, maîtresses, etc. – et pourra développer de forts sentiments de jalousie envers ceux qui auront réussi, eux, à attirer l'attention de ces personnes.

Le rôle des parents

Quoi qu'il arrive, les parents doivent absolument éviter de « s'acharner » sur le même enfant. Il leur faudra observer réellement ce qui se passe entre frères et sœurs pour essayer d'être le plus juste possible. Pour cela, ils devront se débar-

rasser de leur culpabilité face à l'amour différent qu'ils portent à chacun des enfants. En effet, il est illusoire de croire que les parents aiment tous leurs enfants de la même manière. Ils les aiment chacun totalement, mais différemment. L'idéal pour le leur prouver est de passer un peu de temps avec chacun d'entre eux quand c'est possible.

L'enfant miroir et la jalousie

Pour le psychologue Pierre Kayzak, «quand un parent s'identifie à l'un de ses enfants, c'est avant tout sa propre image qu'il recherche, un morceau de lui dans lequel il peut se contempler, se projeter»... Mais quoi de plus normal ? «Pourquoi faisons-nous des enfants si ce n'est pour assurer une transmission, un prolongement de nous-mêmes, par-delà le temps et les époques?», s'interrogeait déjà Freud en 1920 dans son livre *Au-delà du principe de plaisir*.

Le père de la psychanalyse nous expliquait d'ailleurs que c'est spontanément que l'adulte recherche des points de convergence entre lui-même et sa progéniture : dans des aspects peut-être occultés de sa personnalité, des façons de s'exprimer, un mode de fonctionnement. Freud affirmait également que cette quête parentale naturelle pouvait se polariser sur un seul ou sur plusieurs membres d'une fratrie. Quand le parent décèle par exemple des ressemblances physiques avec l'aîné et des similitudes comportementales avec le second, l'identification est sans doute moins dangereuse, dans la mesure où elle n'est pas exclusive. En revanche, lorsqu'il existe un unique «enfant miroir», on assiste parfois à une surattention ou à une survalorisation de cet enfant au détriment de ses frères et sœurs, ce qui va susciter de la jalousie.

Les outils de PsychoEnfants

La jalousie dans la fratrie est, nous l'avons vu, naturelle. Elle s'explique par le besoin qu'à chaque enfant de trouver sa place dans la configuration familiale. Voici quelques moyens simples d'aider votre enfant à dépasser cette difficulté sans trop d'encombres.

■ La venue d'un nouveau-né

Il est important d'impliquer l'aîné dans la grossesse en lui expliquant de quoi il s'agit, en lui faisant toucher le ventre de sa maman, en lui racontant des anecdotes de la grossesse précédente, quand c'était lui qui était dans ce même ventre. Il faut aussi le préparer à ce qui l'attend, tout en le rassurant et en le valorisant dans son rôle de «grand»: «Nous allons devoir beaucoup nous occuper de ton petit frère ou de ta petite sœur pendant quelque temps, comme nous l'avons fait pour toi, mais cela ne change rien à l'amour que nous te portons. Si tu en as envie, tu peux

aussi nous aider. Tu es grand et tu sais faire plein de choses utiles, toi.» Il est également essentiel de lui consacrer des moments seul à seul, cela le rassurera et l'aidera à accepter le nouveau venu sans jalousie.

■ L'attitude juste

Face à une nouvelle naissance, l'important est de n'être ni dans le «trop» ni dans le «trop peu». Ne vous consacrez pas «trop» au plus grand avant la venue du petit parce vous aurez rapidement beaucoup moins de temps – d'un seul coup, l'aîné risque de se sentir extrêmement frustré. Évitez également de nier les besoins du nouveau-né car il est important que l'aîné comprenne et accepte cette réalité. Voir ses parents prodiguer des soins à son petit frère ou sa petite sœur lui montrera combien lui-même a été choyé. Il est donc essentiel de parler à son enfant et de le faire participer s'il le souhaite.

■ Les moments de grands

Pour que le plus grand comprenne qu'il reste unique à vos yeux, proposez-lui des moments de «grands» pour faire des choses qu'un plus petit ne peut pas faire: une sortie, préparer un gâteau, manger une glace, se déguiser, faire un beau dessin pour mamie et l'envoyer par la poste... Si elles sont choisies en fonction du goût de l'enfant, ces activités le rassureront tout en l'amusant.

■ L'intervention nécessaire

Lorsque l'un des enfants est humilié, déprécié ou attaqué, lorsque des coups sont échangés, ou lorsque les disputes se répètent, et que le même enfant en sort toujours perdant, il est important que les parents interviennent pour rappeler quelques règles élémentaires de respect et les principes nécessaires au bon fonctionnement de la vie en société. S'ils sont petits, isolez vos

enfants puis faites un point sur ce qui s'est passé, en leur réexpliquant les règles à respecter. S'ils sont en âge de parler, demandez à chacun d'eux de donner sa version des faits à tour de rôle et sans interrompre l'autre. Puis réfléchissez avec eux aux raisons de la dispute et proposez-leur des solutions pour éviter qu'elle ne se reproduise. Lorsque l'agresseur est toujours le même, entretenez-vous en tête à tête avec lui pour tenter de comprendre ses raisons. Parfois, passer plus de temps avec lui suffira à le rassurer et à le décourager de se venger sur son frère ou sa sœur du manque d'attention qu'il pense subir.

■ La carte d'invitation

Rédigez une jolie carte d'invitation proposant à l'un de vos enfants une sortie en tête à tête. Lancez une invitation à chaque enfant alternativement, en fonction de ce que vous savez de son besoin d'attention.

Tous les mois, lancez ces invitations en tenant compte des âges et des goûts: pour l'un, ce sera un dîner en tête à tête; pour l'autre, une balade à poney ou à vélo... L'important est que vous passiez avec chacun de vos enfants un temps particulier synonyme d'échange et d'écoute.

■ La boîte à mots ou à dessin

Fabriquez avec vos enfants une petite boîte pour chaque membre

de la famille. Chacun lui trouvera une place dans son espace privé. Cette boîte symbolisera l'amour que vous leur prodiguez. Une fois par semaine, sans prévenir, glissez un mot ou un dessin personnalisé en fonction de l'âge («Tu es ma perle», etc.). Veillez à ce que vos enfants ne reçoivent pas leur message au même moment: l'un le recevra le lundi, l'autre le mercredi, etc. Eux aussi ont le droit de laisser des petits mots doux aux autres membres de la famille!



■ ■ Conclusion ■ ■

Pour clore cet ouvrage, je voudrais rappeler aux parents que bien que les cris et les pleurs soient souvent dérangeants, perturbants, difficiles à vivre, les tout-petits n'ont pas d'intention « agressive » lorsqu'ils s'en servent. Ils le font pour demander de l'aide, sortir d'un état ou d'une situation peu plaisante, pour avancer en somme. Le rôle des parents est de faire de leur mieux pour répondre à ces appels, de façon adaptée à chaque enfant, à chaque situation, et en fonction de leurs moyens. Cela implique d'accepter de ne pas toujours avoir la réponse ou la solution parfaite.

Dans les moments difficiles, voici ce dont il faut vous souvenir :

- Les crises sont passagères. Plus le temps passe, plus l'enfant s'imprègne des règles du jeu, plus il comprend ce qui se fait et ce qui ne se fait pas, moins il a besoin de cris et de pleurs pour s'exprimer.
- Tous les enfants passent par des phases difficiles, et à moins que celles-ci ne se prolongent anormalement, il n'y a pas de raison de chercher une origine pathologique à cela.
- Inutile de culpabiliser : ce n'est pas parce que vous faites mal que votre enfant vous donne du fil à retordre. L'évolution des « petits d'hommes » implique des phases de bouleversements, de turbulences qui sont normales et nécessaires.

- Avoir conscience de ce qui se joue dans les périodes de crise permet d'aborder ces étapes sans se bloquer ni prendre les rejets pour soi. Et lorsqu'on est détendu, on évite que l'enfant se raidisse davantage et que la situation se fige.

Enfin, c'est en admettant qu'il n'est pas toujours facile d'élever un enfant que les parents aideront celui-ci à s'élever. En supportant cette difficulté, ils sauront mieux « soutenir » (en anglais : *to support*) leur enfant, mais aussi supporter/soutenir leur conjoint et rester un couple solide et uni face à l'adversité.

■ ■ Bibliographie ■ ■

- CRAMER Bertrand, *Secrets de femmes. De mère à fille*, Calmann-Lévy, 1996.
- DIATKINE René, « Agressivité et fantasmes d'agression », *Revue française de psychanalyse*, t. 4, 1984.
- DIATKINE René et SIMON Janine, *La Psychanalyse précoce : le processus analytique chez l'enfant*, PUF-Quadrige, 2005.
- DOLTO Françoise, *La cause des enfants*, Robert Laffont, 1985.
- DOLTO Françoise, *Lorsque l'enfant paraît*, Seuil, 1990.
- DOLTO Françoise, *Les étapes majeures de l'enfance*, Gallimard, 1994.
- DOLTO Françoise, *Les chemins de l'éducation*, Gallimard, 1994.
- DOLTO Françoise, *La difficulté de vivre*, Gallimard, 1995.
- DOLTO Françoise, *Tout est langage*, Gallimard, 1994.
- FREUD Sigmund, *Cinq leçons sur la psychanalyse (1966)*, Payot, 2001.
- GOLSE Bernard et BURSZTEJN Claude, *Penner, parler, représenter. Émergences de l'enfant*, Masson, 1990.
- GOLSE Bernard, *Le développement intellectuel et affectif de l'enfant*, Masson, 1992.
- GOLSE Bernard et BURSZTEJN Claude, *Dire : entre corps et langage (autour de la clinique de l'enfance)*, Masson, 1993.

- GRANDSENNE Philippe, *Bébé, dis-moi qui tu es*, Marabout, 2006.
- Hubin-Gayte Mylène, *Tout savoir sur son bébé*, Cavalier Bleu Éditions, 2012.
- PLEUX Didier, *Petits caprices et grosses colères. Gérer les crises de son enfant*, Eyrolles, 2012.
- SOULE Michel, *La vie de l'enfant : ce que vous avez toujours voulu savoir sans jamais oser le demander*, Érès, 2006.
- STORK Hélène, *Enfances indiennes. Étude de psychologie transculturelle et comparée du jeune enfant*, Païdos/Le Centurion, 1986.
- Dr THIRION Marie et Dr CHALLAMEL Marie-Josèphe, *Le sommeil, le rêve et l'enfant. De la naissance à l'adolescence*, Albin Michel, 1999.
- WINNICOTT D.W.W, *L'enfant et le monde extérieur* (1957), Payot, 1988.
- WINNICOTT D.W.W, *L'enfant et sa famille* (1957), Payot, 2006.
- WINNICOTT D.W.W, *De la pédiatrie à la psychanalyse* (1969), Payot, 1989.
- WINNICOTT D.W.W, *Processus de maturation chez l'enfant* (1965), Payot, 1988.