CLAUDE-SUZANNE DIDIERJEAN-JOUVEAU

PETIT GUIDE À L'USAGE DES NOUVEAUX PARENTS

L'essentiel sur le portage, le sommeil et les rythmes de votre enfant

jouvence EDITIONS

petit guide usage nouveaux parents int.indd 1 06/10/2020 15

De la même auteure aux Éditions Jouvence

Ne pleure plus, bébé!
Allaiter plus longtemps
Allaiter, c'est bon pour la santé
L'Allaitement maternel
Développer l'empathie chez les enfants
Ma première année avec bébé : l'album tendresse de la jeune maman
Le Cododo : pourquoi, comment
Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille
Porter bébé

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107, 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
E-mail : info@editions-jouvence.com

Ce livre est paru précédemment sous le titre :
Pour une parentalité sans violence

© Éditions Jouvence, 2002
© Éditions Jouvence, 2020, pour la présente édition
ISBN : 978-2-88953-358-9

Dessin de couverture : Aurélie de La Pontais
Maquette de couverture : Antartik
Couverture : Éditions Jouvence
Mise en pages : SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction 5

1. Le bonheur d'être porté 11
Les bienfaits du portage 15
Il y a portage et portage. 19

2. Comment dorment les bébés 22
Quelques faits en vrac. 23
Il est normal pour le bébé de se réveiller la nuit. 26
Le sommeil partagé. 29
Endormissement et rendormissement. 34
Jusqu'à quand ? 35

3. Pleurs, chagrins, douleurs 40
Pourquoi pleurent-ils ?. 41
Quand le bébé pleure vraiment beaucoup. . . 45
Soulager la douleur de l'enfant malade. . . 54

4. Respecter le corps de l'enfant, respecter ses rythmes 58
Liberté de manœuvre pour les bébés ! 59
À propos des apprentissages précoces 64
Faut-il « socialiser » les bébés à 3 mois ?. . . 66
Laisse mes fesses tranquilles... 68
... et mon zizi aussi ! 72
À belles dents... 73

5. Pour une parentalité sans fessées 78
Inutilité et nocivité des coups 79
Faut-il punir ? 83
Comment faire autrement 84

6. Pères et bébés. 90
Un père présent. 91
Un père sensible aux appels de son bébé . . 93
Pour un « paternage » proximal 94

7. Quand les parents ne sont pas d'accord . 97
Arriver à une solution 100

8. Et pour finir, lisons une histoire. 104

Conclusion 109
Bibliographie. 111

Introduction

La plupart des paléontologues s'accordent aujourd'hui à dire qu'une des causes de l'évolution humaine tient à la disproportion entre la taille du cerveau humain et la largeur du bassin des femmes. Pour que « ça passe » à la naissance, il faut que le petit de l'homme naisse avant terme, avant que son cerveau et donc son crâne ne soient trop gros[1]. On peut dire sans se tromper que tous les bébés humains naissent prématurés. Moins que les bébés kangourous, mais beaucoup plus que les veaux ou les poulains qui gambadent quelques heures après leur naissance.

Il faudra au bébé humain en moyenne une année pour en arriver à ce degré d'autonomie. Et pendant cette année, sa dépendance à l'adulte pour son bien-être et tout simplement sa survie,

1. À la naissance, le cerveau humain n'a que le quart de sa taille adulte, contre 45 % chez les chimpanzés, les primates les plus proches de nous.

petit guide usage nouveaux parents int.indd 5 06/10/2020 15

aura créé un système de soins et d'échanges qui en fera pleinement un petit humain.

Car l'être humain n'est humain que dans la communication, l'échange, la relation, la parole, l'amour. Et ce sont ces mois, ces années de dépendance qui permettent la création de liens et la transmission de savoirs par la parole et l'imitation.

Savoir cela, c'est mettre en valeur le travail irremplaçable d'humanisation que font les parents avec leurs petits.

C'est aussi remettre en question beaucoup de pratiques répandues dans notre société : vouloir que le bébé « fasse ses nuits » à quelques semaines, le laisser pleurer « pour qu'il comprenne », le faire marcher avant qu'il n'y soit prêt, etc., c'est non seulement souvent cruel, mais aussi inefficace, car ne respectant pas cet état d'« inachèvement » du petit humain.

petit guide usage nouveaux parents int.indd 6 06/10/2020 15

Dans les pages qui suivent, on trouvera des pistes permettant aux parents d'accompagner le bébé puis le bambin dans son développement, en respectant ses besoins et sa joie de grandir à son rythme, sans violence ni forçage inutile.

petit guide usage nouveaux parents int.indd 7 06/10/2020 15

D'où viennent les bébés ?

« Si l'on en croit un best-seller, les hommes viendraient de Mars et les femmes de Vénus. Pour ce qui est des bébés, les experts pensent maintenant qu'ils viennent de quelque part près de la Voie lactée. Ce qui expliquerait que lorsqu'ils arrivent sur Terre, ils sont affectés d'une sorte de « jetlag » cosmique et ne connaissent absolument rien des coutumes et styles de vie terriens.

Les Terriens, qu'ils soient de Mars ou de Vénus, sont très troublés de voir ces nouveaux arrivants ne pas se conduire tout de suite comme le font les Terriens adultes : manger selon un rythme terrien, dormir quand la nuit tombe, etc. Les Terriens sont très surpris de voir leurs tout-petits, naturellement synchronisés sur le temps de la Voie lactée, se conduire d'une façon pourtant tout à fait normale pour des citoyens de la Voie lactée.

Parents terriens, notez bien : vos bébés se conduisent parfaitement normalement pour des Voie-lactiens ! Les citoyens de la Voie lactée mangent toujours toutes les deux heures. Ils dorment le jour et sont debout la nuit. La nuit est faite pour s'amuser et rencontrer les amis. Si malgré tout, un Voie-lactien dort la nuit, il ne le fait qu'en groupe, comme les chiots, par peur du Monstre lacté qui attaque les petits Voie-lactiens quand ils sont seuls

…

petit guide usage nouveaux parents int.indd 8 06/10/2020 15

…

dans l'obscurité. Laissés tout seuls, ils ont peur et appellent à l'aide.

Quand ils arrivent, ils ne parlent pas un mot de français, ni d'anglais, ni d'aucune autre langue terrienne. Ils essayent de communiquer en langage voie-lactien, mais les Terriens ont beaucoup de mal à les comprendre. Parfois, au lieu de l'admettre, les Terriens préfèrent dire que c'est bon pour les poumons du Voie-lactien que de parler tout seul dans sa chambre pendant des heures.

Quand un petit Voie-lactien arrive sur Terre, il est important de comprendre d'où il vient, et de l'accueillir avec respect. Souvenez-vous qu'il a besoin de temps pour s'adapter à une nouvelle culture. Il a besoin d'amour et de patience. Il a besoin d'être avec des Terriens qui écoutent son langage en même temps que lui essaie d'apprendre le leur.

Les nouveaux parents doivent comprendre que le petit Voie-lactien ne se réveille pas la nuit pour les rendre fous : c'est juste sa façon d'être. Un jour, il comprendra qu'être debout la nuit n'est autorisé qu'aux étudiants, aux célibataires et à ceux qui doivent travailler de nuit, comme les infirmières et les serveuses. Il apprendra à manger à des heures qui conviennent aux Terriens. Il mettra un long moment à assimiler ce concept parce que la meilleure nourriture pour le faire grandir en bonne

…

petit guide usage nouveaux parents int.indd 9 06/10/2020 15

…

santé, à savoir le lait vénusien, se digère très rapidement.

Si on le presse trop, le bébé voie-lactien risque de ne pas avoir confiance en sa nouvelle planète et de mettre plus longtemps à devenir un petit Terrien indépendant.

S'il a de la chance, il trouvera un foyer avec des Terriens qui apprécieront ses qualités voie-lactiennes et se réjouiront de ses premières semaines si spéciales sur Terre, quand le bébé est tout neuf. Bientôt, il deviendra un vrai Terrien, mangera comme un Terrien, dormira comme un Terrien. Il est dangereux pour sa santé mentale et son bien-être de vouloir accélérer la transition. Ayez confiance, ça arrivera en son temps. »

Ann Calandro, Waxhaw, Caroline du Nord,
paru dans North Carolina's Rocking Chair,
printemps 1998

petit guide usage nouveaux parents int.indd 10 06/10/2020 15

Chapitre 1

Le bonheur d'être porté

Quelqu'un a dit un jour que *« le nouveau-né n'a que trois besoins essentiels : la chaleur des bras de sa mère, la certitude de sa présence et le lait de ses seins »*.

Je ne reviendrai pas ici sur l'allaitement maternel, auquel j'ai consacré un ouvrage dans cette même collection[2].

Je voudrais par contre m'étendre, en ces temps où les poussettes ressemblent de plus en plus à des chars d'assaut, sur les bienfaits du portage.

Le portage a assuré depuis les débuts de l'humanité à la fois la survie physique des petits d'homme (le contact permanent avec la mère les protégeait des bêtes féroces) et leur développement psychique (c'est ce contact permanent qui a permis l'apprentissage, la transmission des connaissances, et par conséquent l'émergence de la civilisation).

---

2. *L'Allaitement maternel,* Collection Pratiques Jouvence, 2016. Soutien et information sur l'allaitement : La Leche League France (LLL), www.lllfrance.org

petit guide usage nouveaux parents int.indd 12 06/10/2020 15

Le portage a souffert de désaffection à l'époque moderne. On a voulu à toute force transformer les humains de « primates porteurs » (et portés) en « nidicoles » (qui, comme les oiseaux, se développent dans un nid) : les bébés devaient dormir bien « au calme », dans leurs chambres isolées, dans leurs petits lits immobiles.

Le portage a connu un regain de faveur à l'occasion du « retour à la nature » des années 1970. Alors qu'il était considéré auparavant comme une pratique de « sous-développés », on a vu apparaître dans nos rues des « bébés kangourous » sur le ventre de leur mère ou de leur père.

Mais tout comme l'allaitement prolongé, le « portage prolongé » est rare chez nous : quand il dépasse quelques semaines et quelques kilos, le bébé se retrouve généralement en poussette, au niveau des pots d'échappement…

Il est vrai que le portage est « hors commerce ». Mis à part l'achat du porte-bébé

petit guide usage nouveaux parents int.indd 13 06/10/2020 15