

Maëlys le Levreur



You êtes déjà le parent idéal

Mille et une astuces
pour vous faire confiance

JouVence

Sommaire

Introduction.....	7
Les injonctions de la parentalité parfaite.....	9
Chapitre 1 - La naissance	13
La rencontre.....	14
L'instinct maternel.....	16
Chapitre 2 - Les parents.....	19
Devenir mère.....	20
La matrescence.....	22
Le mois d'Or.....	24
Devenir père.....	26
Devenir parents	29
Chapitre 3 - Le sommeil.....	33
Le rythme circadien.....	34
Le rituel du soir	36
Terreurs nocturnes et cauchemars	38
Chapitre 4 - L'alimentation	43
Le refus de manger	44
« Une cuillère pour Mamie »	47
Chapitre 5 - Le langage	51
La communication du tout-petit.....	52
Les pleurs du nourrisson.....	55
L'importance de parler à son enfant.....	57
Lui donner envie de lire.....	61
Le bilinguisme	64
Chapitre 6 - Les émotions	67
Comment accompagner les émotions sans les réprimer ?	68
La colère	71

VOUS ÊTES DÉJÀ LE PARENT IDÉAL

La peur.....	75
La joie.....	78
La tristesse.....	80
Chapitre 7 - Le développement cérébral	85
L'affordance de l'enfant	86
L'immaturité cérébrale comme explication aux gestes maladroits.....	89
Les règles, limites et interdits	93
Le non, le mot préféré de l'enfant ou des parents ?	96
L'imaginaire	98
Chapitre 8 - Le développement social	103
L'angoisse de la séparation.....	104
Le partage	107
Du jeu solitaire au jeu parallèle	110
Chapitre 9 - Le développement moteur.....	113
Les réflexes archaïques.....	114
L'intimité de l'enfant.....	116
Chapitre 10 - La famille	119
Et le couple dans tout ça ?.....	120
Préparer son enfant aux vacances.....	122
L'arrivée du deuxième enfant...	124
La fratrie, une relation ambivalente	127
Chapitre 11 - La crèche et la nounrice.....	131
La période d'adaptation	132
Comment communiquer avec la nounou ou le personnel de la crèche	135
Les retrouvailles du soir	139
L'enfant, différent à la maison et dans le lieu de garde.....	142

Chapitre 12 - Un pas de côté pour parler à votre enfant	147
« Finis ton assiette, sinon, tu ne sors pas de table »	148
« Regardons sous ton lit pour voir s'il y a un monstre ».....	149
« Va faire un bisou à tante Josian »e	150
« File dans ta chambre ! »	151
« Je te préviens, je te laisse à la crèche si tu ne te dépêches pas ! ».....	151
« C'est l'heure de sortir du bain ».....	152
« Prête ton jeu à ton cousin ».....	153
« Arrête de pleurer, ce n'est pas grave »	154
« Va faire pipi, ça fait longtemps que tu n'y es pas allé ».....	155
Chapitre 13 - Ateliers avec et pour votre enfant.....	157
Les jeux de transvasement.....	158
Le jeu du miroir	160
Les jeux piégés	161
Ça coule, ça flotte.....	162
Découper du papier	163
La boîte à colère	164
La prison de glace	165
Le sac à mystères	166
Les 5 sens en éveil	167
Peinture avec objets détournés.....	168
Apprendre à se servir seul.....	169
Conclusion	170
Remerciements	171
Bibliographie	172
Pour les parents.....	172
Pour les enfants	173

Ce livre s'adresse à toutes les familles :
homoparentales, recomposées, monoparentales...
Cependant, par facilité d'écriture, il a fallu faire des choix.
C'est pourquoi vous trouverez des exemples citant souvent
le schéma de la famille « classique », composée d'une mère et
d'un père. N'y voyez aucune mise à l'écart, ce livre peut aider
tout le monde et les exemples peuvent être ajustés à toutes
les situations. J'espère que vous trouverez des réponses à vos
interrogations quelle que soit la composition de votre famille.

Bonne lecture !

Introduction

« Maëlys, je m'excuse, je n'ai pas voulu allaiter mon fils. » Voilà une déclaration qui m'a décidée à écrire ce livre, ces mots prononcés par une mère en larmes, au début d'une consultation.

Le chemin de la parentalité est-il le même pour tout le monde ? L'éducation est-elle une seule voix ? Est-il possible de mettre de côté l'individu pour tous faire de la même manière ?

J'aime à penser, au contraire, que la parentalité est jalonnée de choix intimes, liés à l'éducation, à la personnalité, au couple. L'idée de ce livre est donc de vous permettre de mieux comprendre ce qui se passe dans le corps, dans le cœur et dans le cerveau de votre enfant. C'est aussi de vous accompagner pour mieux l'observer et pour que vous vous fassiez confiance, afin que vous acceptiez ce temps de rencontre, ce temps de questionnement sur votre place et la sienne.

Depuis longtemps, j'avais cette envie de partager ma connaissance du tout-petit avec le plus grand monde, ce tout-petit qui me fascine et que j'ai tant observé. Cependant, je ne voulais pas faire un énième livre d'injonctions à suivre. Tout d'abord, parce qu'il y en a assez ; ensuite parce que cela ne me ressemble pas. Je fais des propositions sur la base d'un savoir et d'un savoir-faire acquis au cours de ma formation et à partir de ce que les parents me livrent de leur quotidien avec leur enfant.

J'ai donc pensé ce livre « léger », sous forme de fiches pratiques, de croquis, d'anecdotes. Du pragmatisme. Pas facile de me lancer, mais grâce à vos encouragements, ça y est, le livre est là !

VOUS ÊTES DÉJÀ LE PARENT IDÉAL

Je suis Maëlys Le Levreur, éducatrice de jeunes enfants, éducatrice Montessori et ancienne directrice de crèche où j'ai travaillé pendant plus de 16 ans, à Paris.

Depuis maintenant un an, je me consacre exclusivement à ma société de soutien à la parentalité. J'interviens dans des entreprises, où je propose des conférences et des permanences parentalité, auprès de particuliers lors de consultations individuelles, ainsi qu'en crèche, notamment lors de journées pédagogiques.

J'ai aussi, toujours dans l'idée de transmission, lancé ma page Instagram et mon blog pour vous aider à mieux comprendre ce tout-petit qui vous questionne.

Devenir parents est une belle aventure. Alors, pourquoi cette peur au ventre ?

Pourquoi cette peur de ne pas être assez « bons » pour lui. Lui, cet être fantasmé qui va tout à coup devenir si réel, qui va prendre une place si grande dans vos vies ?

Pour « bien faire », aujourd'hui, nous lisons, nous écoutons des podcasts, nous « suivons » des comptes d'éducation mais nous oublions d'observer et de nous faire confiance. Les parents ne pensent pas à regarder les mimiques de leur enfant, à regarder tout ce qu'il met en œuvre pour communiquer avec eux. Pourtant, c'est grâce à cette observation que vous allez faire connaissance avec lui, que vous allez comprendre ses pleurs, que vous allez pouvoir répondre à ses attentes. Elle va vous aider à le guider sur le chemin de la vie.

À travers le temps, les besoins de l'enfant n'ont pas changé : besoin d'être aimé, d'être regardé, d'être porté, d'être encouragé.

Aujourd’hui, les neurosciences viennent appuyer ce besoin du bébé d’être « en lien ». Le monde, lui, change. Et même en matière de parentalité, les injonctions sont de plus en plus nombreuses : façon d’accoucher, de parler, de nourrir, d’endormir. Car même dans ce domaine, familial, si personnel, si intime, il y a des modes.

Toutes ces injonctions ne font que fragiliser le parent déjà en questionnement face à ce petit être et face à son nouveau rôle.

Or l’enfant a besoin de savoir qu’il a un guide. Il a besoin de savoir que quelqu’un sait ce qui est bon pour lui.

Les injonctions de la parentalité parfaite

Aujourd’hui, les injonctions sont nombreuses et viennent de partout.

Il n’y aurait donc qu’une manière de bien faire : maternage proximal, projet de naissance, allaitement, DME (diversification menée par l’enfant), couches lavables, parentalité positive, éducation Montessori, HNI (hygiène naturelle infantile), emmaillotage, zéro déchet, repas sains bio et maison, jouets en bois, etc.

Tous ces concepts sont très intéressants et nous font avancer. Certains ne datent d’ailleurs pas d’hier. En effet, n’oubliez pas que Maria Montessori est née en 1870. Alors oui, les écoles Montessori (ou s’y référant) se multiplient ces dernières années, mais la philosophie et la pédagogie de Maria Montessori ont plus d’un siècle.

VOUS ÊTES DÉJÀ LE PARENT IDÉAL

On aimeraient pouvoir appliquer un maximum de choses mais... car oui, il y a un « mais » : on se cogne à la réalité !

De plus, chacun fait ce qu'il peut et ce qu'il veut. Nous sommes tous différents et c'est ce qui fait la richesse du monde. Nous avons tous nos envies, nos appétences, des choses qui nous tiennent plus ou moins à cœur. Nous avons une histoire de vie différente de celle de notre voisin.

Nous avons également des histoires de parentalité différentes : certains seront parents au bout d'un mois « d'essai », alors que pour d'autres cela arrivera après de multiples fausses couches, d'autres enfin après un parcours de PMA.

Beaucoup de jeunes parents, déjà fragilisés par l'arrivée de leur tout-petit, culpabilisent de ne pas « bien » faire. De ne pas réussir à avoir une maison rangée comme sur les photos Instagram ; de ne pas aimer faire la cuisine et d'acheter des produits industriels ; de ne pas savoir ce qu'est la DME ; de ne pas réussir à allaiter.

Mais vous savez quoi ? Tout va bien, votre enfant va bien et il va s'en sortir !

Reposez-vous. Privilégiez le repos en temps de post-partum plutôt que l'achat du livre pour faire votre liniment maison.

Il y a, en particulier sur les réseaux sociaux, et en premier lieu sur Instagram, une forme de compétition à la parentalité parfaite qui peut être exténuante et difficile pour ceux qui n'arrivent pas à s'en détacher.

Alors baissez la pression, respirez, soufflez et profitez de l'instant présent.

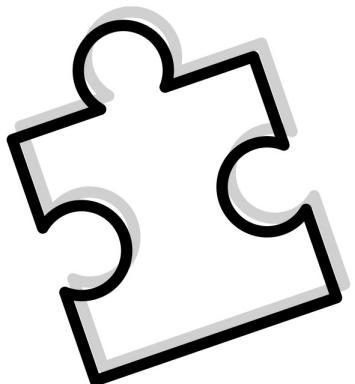
Et n'oubliez pas : vous êtes l'imparfait parent de votre enfant imparfait et c'est très bien !

Et finalement, n'oubliez pas une chose : vous n'êtes pas que des parents. Vous êtes des personnes avec des envies qui peuvent différer de celles de leurs enfants. Vous n'êtes pas obligés d'avoir une passion pour la pâte à modeler. Vous avez une vie, des amis, un travail et des activités, et ce sont elles qui font que vous êtes équilibrés. Ce sont elles, aussi, qui vous permettront de penser à autre chose qu'au rendez-vous pour le vaccin du petit dernier. Et vous êtes aussi des amoureux. Ce bébé, vous l'avez fait à deux et il ne faut pas oublier de prendre soin de cet amour.



3 livres à lire pour aller (vraiment) mieux

- Ben Soussan Patrick, *De l'art d'élever des enfants (im)parfaits*, Éres (2018).
- Bourdeverre-Veyssiére Soline, *Être mère sans s'oublier*, Jouvence (2020).
- Montessori Maria, *L'Esprit absorbant de l'enfant*, Desclée de Brouwer (2003).



La naissance



La naissance est une merveilleuse aventure. C'est aussi la rencontre entre trois personnes qui ne se connaissent pas. Il est important d'accepter ce temps de rencontre, ce temps de tâtonnements pour faire un chemin vers l'autre.

La rencontre

Premier regard, premier peau à peau, premier bain, première tétée, premiers instants avec votre tout-petit. Les premiers temps, tout sera rencontre. La naissance, c'est un moment bouleversant car il annonce la venue au monde d'un nouveau petit d'homme. Il était tout confort dans le ventre de sa mère et, d'un coup, il va falloir qu'il découvre ce qui est agréable ou désagréable pour lui.

À la naissance, tous les sens du nourrisson sont en éveil car, encore une fois, que de nouveautés autour de lui ! C'est d'ailleurs pour cela que, assez rapidement, les médecins lui font passer tout une série de tests pour vérifier qu'il va bien. Au travail dès la naissance !

Tous les nourrissons naissent avec un besoin d'attachement, un besoin de rencontrer l'autre. Ils vont se « connecter » avec les personnes qui sont bonnes pour eux, c'est-à-dire, dans un premier temps, leurs parents. **Par vos mots, vos regards, vos gestes enveloppants, vous allez petit à petit faire le lien entre lui et le monde extérieur.** Les nouveau-nés sont avides de connexions et vont tout faire pour attirer votre attention : petites œillades, mimiques, etc. Ils ont une immense capacité relationnelle. S'ils se sentent bien, que la connexion est « établie », votre nourrisson va se lover contre vous.

Prenez le temps de cette rencontre.

Prenez le temps d'éprouver ce nouveau sentiment qui jaillit en vous.

Parfois, certaines situations médicales font que l'accouchement, et donc la rencontre, ne se font pas comme on les avait imaginés : césarienne d'urgence, prééclampsie... On est parfois loin du projet de naissance.

Les parents peuvent alors ressentir de la déception, de la tristesse, de la colère, envers eux-mêmes ou envers le corps médical. Certains ont même le sentiment de ne pas avoir « réussi ».

Il est primordial à ce moment-là d'en parler. Difficile parfois pour l'entourage de comprendre cette tristesse alors que le nourrisson est là, en bonne santé. Mais dire les choses vous prouvera que vous n'êtes pas seule à avoir vécu cet accouchement difficilement, et montrera aux autres que vous pouvez avoir ce sentiment ambivalent d'être heureuse d'avoir eu votre bébé tout en regrettant l'accouchement.

Vous pouvez aussi prendre le temps de redemander à l'équipe médicale ce qui s'est passé et pourquoi ils ont dû faire tel ou tel acte pour mieux comprendre ce qui a eu lieu pour vous et/ou votre nourrisson.

Il s'agit de ne pas perdre de vue qu'un accouchement reste un moment imprévisible. Pour un projet de naissance, vous pouvez donc réfléchir aux différents scénarios, et pas juste à un scénario idéal.

Pensez que vous, les parents, avez des chemins de vie différents et que la rencontre avec votre nourrisson peut être vécue différemment.

Certains vont éprouver une culpabilité à ne pas ressentir directement un sentiment fort. Vous aurez l'impression de ne pas être de « bons » parents. Mais pas d'inquiétude à avoir. Laissez-vous le temps de la rencontre, prenez un temps seul avec votre enfant et faites connaissance, et surtout, rassurez-vous, cela ne rend pas le lien moins fort.



3 livres à lire sur la rencontre

- Cuvellier Vincent et Dutertre Charles, *La première fois que je suis née*, Gallimard Jeunesse (2021).
- McBratney Sam et Jeram Anita, *Devine combien je t'aime*, L'École des Loisirs (2000).
- Grandsenne Philippe, *Bébé, dis-moi qui tu es*, Poche Marabout (2019).

L'instinct maternel

L'instinct maternel est-il inné ? Apparaît-il automatiquement ?

Définissons déjà le terme d'« instinct », selon *Le Petit Robert* : « C'est une tendance innée à des actes déterminés, exécutés parfaitement sans expérience préalable. » Cela voudrait donc dire que nous agissons sans penser, ce qui serait audible si nous n'avions ni sentiment, ni libre arbitre. Or le fait de décider de faire un enfant relève, la plupart du temps, de la conscience. Depuis son plus jeune âge, il est attendu de la femme qu'elle joue le rôle de mère. Dès sa naissance, la petite fille est attendue à cette place par une pression sociétale, et elle grandit souvent avec le sentiment que l'instinct maternel qu'elle devra ressentir est inné.

Que faire alors quand une femme ne ressent pas cet instinct, quand elle fait face à son nourrisson et se demande qui est cet inconnu ?

Hier, il était une envie, puis une échographie en 3D et, aujourd’hui, il est là, dans ses bras. Elle l’avait imaginé sans cheveux, il en a plein ; elle avait rêvé qu’il ait le nez de son père, il a le sien. Ce bébé est un correspondant étranger et cette maman peut se sentir bien seule face à lui. **Mais, contrairement à tout ce que vous lisez ou entendez, ce lien, ce fameux instinct maternel, peut ne pas être immédiat.** Certaines femmes vont se sentir envahies par l’amour et d’autres ne ressentiront rien. Et c’est NORMAL, il n’y a aucune culpabilité à avoir.

D’une part, le bébé que vous aviez imaginé n’est pas votre bébé « réel », il faut un temps d’acceptation et **du temps pour faire connaissance** avec lui. Ce n’est pas parce qu’il était à l’intérieur de vous qu’il n’est pas mystérieux.

D’autre part, les femmes ont des chemins de vie différents, elles ne sont pas simplement dominées par leurs hormones, c’est la différence que nous avons avec les animaux : l’humain est plus complexe. L’histoire personnelle imprègne le futur parent : son enfance, son vécu, la relation aux autres, l’inconscient aussi, c’est pourquoi cet instinct ne peut être inné.

Ne pas « avoir » ce fameux instinct ne veut pas dire que vous serez une mauvaise mère car, être mère, c’est prendre soin : prendre soin de cet être qui vient au monde nu et fragile ; prendre soin de celui qui avait tout dans le ventre et qui n’a plus rien une fois à l’extérieur de ce ventre ; prendre soin en l’observant, en écoutant ses pleurs qui vont vous alarmer au début, puis que vous allez apprendre à déchiffrer ; prendre soin de ce petit être et le présenter au monde ; prendre soin, enfin, de vous aussi pour prendre soin de lui.

Certaines mères vont pourtant, face à la pression de la maternité parfaite, éprouver une culpabilité à ne pas ressentir directement quelque chose. Elles auront l'impression de ne pas être de « bonnes » mères. Rassurez-vous, cela ne rendra pas le lien moins fort lorsqu'il se développera. Les femmes sont simplement des mammifères différents des autres.

La naissance d'un enfant, c'est le début d'une aventure, une construction, c'est un chemin vers l'autre. C'est aussi une nouvelle vie qui commence, faite de nuits courtes, de sourires d'ange, de pleurs à comprendre, d'hormones qui s'affolent. Mettre au monde un enfant, c'est un bouleversement et il faut du temps pour s'en remettre, et se plonger dans sa nouvelle vie.

Alors acceptez ce temps, il est naturel. Enfermez-vous dans une bulle, reposez-vous le plus possible et demandez de l'aide. Si vous vous sentez mal, si vous vous sentez jugée, parlez-en et vous verrez que vous n'êtes pas seule. La parole sur ce sujet commence à se libérer et elle est nécessaire, alors, osez en parler !

Et merci à Élisabeth Badinter qui la première, en 1980, dans son livre *L'Amour en plus*, a écrit que cet instinct n'existe pas et a proposé de le remplacer par « l'amour maternel ». C'est moins culpabilisant, non ?



3 films ou émissions à regarder

- *À la vie*, réalisé par Aude Pépin.
- « L'instinct maternel... Vraiment ? », émission *Les Maternelles*.
- Élisabeth Badinter dans l'émission *Apostrophes*, « L'Amour en plus ».

Les parents

Un fils qui devient père, une fille qui devient mère, ce n'est pas rien comme changement de posture. Deux amoureux qui décident, un jour, de donner la vie, de prendre soin d'un autre. Comme le disait Françoise Dolto : « On ne naît pas parent, on le devient. » Il est nécessaire de préparer ce changement de rôle, à deux.

Devenir mère

La naissance d'un enfant, c'est aussi la naissance d'une mère. D'une femme qui va donner la vie.

Devenir mère, c'est tout d'abord faire de la place en soi à un autre. Devenir mère, c'est se décentrer du monde pour se centrer sur son corps et son ventre, se centrer sur cet autre que nous attendons sans le connaître. Nous l'avons fantasmé, pour certaines depuis le plus jeune âge et, tout d'un coup, il est là... enfin presque !

Comment faire pour rester soi tout en construisant un petit être ? Comment ne pas douter de sa capacité à être mère ? Comment accepter de voir son corps se transformer ?

Ces préoccupations de la femme enceinte lui permettent petit à petit de ressentir les choses et de prendre conscience de l'être en devenir. C'est ce que le docteur Winnicott appelle la « préoccupation maternelle primaire » dans son ouvrage *De la pédiatrie à la psychanalyse*. À la naissance, le nourrisson a besoin de comprendre le monde et, pour y arriver, il lui est nécessaire que l'on réponde à ses sollicitations (pleurs...). Les préoccupations que la mère a eues vont lui permettre de ressentir et de répondre aux besoins de son nourrisson. Car en plus

de ce nouveau monde, il découvre le vide autour de son corps... D'où cet impérieux besoin de se coller au corps de sa mère car il ne connaît pas encore les limites du sien. Le nourrisson ne peut se développer correctement sans la présence d'un autre être humain.

Alors oui, la dépendance de ce petit être peut faire peur à la nouvelle mère, mais cette peur est légitime et elle permet de la préparer à la rencontre.

Après l'avoir porté en elle, elle va apprendre à le porter dans ses bras, à le soutenir dans ses acquisitions pour progressivement lui permettre de s'éloigner et de devenir autonome. Elle va prendre soin de lui pour qu'il grandisse au mieux.

Pas toujours facile, surtout avec la fatigue et les chutes d'hormones. Parfois elle ne comprendra pas ce tout-petit. Parfois son enfance rejoindra d'un coup car devenir mère c'est aussi laisser la petite fille derrière soi. Passer du statut de femme à mère n'est pas si simple et, souvent, à cette période, des souvenirs d'enfance rejoignent. Il faut les accepter, peut-être en parler s'ils sont douloureux, pour devenir mère sans être encombrée par le passé. **Pour donner la vie, il faut accepter de se reconnecter à ses racines.**

Alors, elle sera une mère hésitante, parfaite, trébuchante, courbaturée, rayonnante, fatiguée, désemparée, heureuse, radieuse. Et surtout, elle sera sa maman et cette rencontre est la plus incroyable qui soit.



3 cadeaux à demander (ou à se faire !)

- Un soin rebozo, un massage relaxant ancestral.
- Une playlist de folie pour la maternité.
- Un joli bijou pour une jolie naissance.