

Vie de famille

Le doudou, un copain bien utile

Souvent décrié par les parents, le doudou est pourtant extrêmement bénéfique à l'enfant. Que ce soit pour **apprivoiser les phases de transition** ou pour **acquérir de l'autonomie**.

Texte: Véronique Kipfer

Tidou le lapin a l'œil malicieux, le museau bien râpé et une patte rapiécée. Il a aussi 5 ans et demi: le même âge qu'Alex, son petit maître, qu'il n'a pas quitté une seule fois depuis sa naissance. «Quand j'étais bébé, j'adorais sucer sa patte et la froter avec mon doigt, c'est pour ça que ma maman a dû coudre des tissus dessus, explique ce dernier. Je n'ai pas le droit de le prendre à l'école, alors je le cache tout au fond de mon sac. Ça me donne du courage de savoir qu'il est là, même si je ne peux pas le sortir!»

Câliné, traîné partout, rudoyé, tété, recousu, parfois perdu puis retrouvé, chaque doudou a son histoire – et son copain de jeux qui ne l'abandonnerait pour rien au monde. «En réalité, ce n'est pas le doudou en tant que tel qui est important, mais ce qu'il représente pour l'enfant, explique Muriel Heulin, psychologue-psychothérapeute FSP et fondatrice du Centre périnatal Bien naître, bien grandir à Genève. **C'est un objet transitionnel, qui lui permet de mieux se séparer de ses parents et de calmer ses angoisses.**» Ainsi, tout objet peut devenir doudou – couverture de bébé, peluche ou encore chiffon d'allaitement –, du moment que l'enfant lui associe des représentations sécurisantes.

Mais attention, ainsi que le souligne Nadia Bruschweiler-Stern, spécialiste en pédiatrie et pédopsychiatrie et directrice du

Centre Brazelton Suisse (*ndlr. centre axé sur le développement de l'enfant et les relations familiales*), il faut que les parents donnent vie à ce doudou pour que celui-ci prenne une valeur particulière. Pour sa part, la spécialiste propose parfois aux parents d'«introduire» un doudou durant le congé maternité. «L'entrée en crèche peut être un passage difficile pour le bébé, souligne-t-elle. C'est une rupture évidente avec sa vie jusque-là, et **il est souvent utile d'avoir introduit un doudou avant, de manière à permettre à l'enfant de se sentir accompagné et rassuré.**»



Nadia Bruschweiler-Stern, pédiatre, pédopsychiatre, directrice du Centre Brazelton Suisse

Afin de mener leur mission à bien, les parents sont ainsi encouragés à prendre une part active dans l'apprivoisement de ce dernier en lui parlant aussi, en l'incluant dans les câlins, en lui faisant accompagner le bain, les repas et la sieste, bref: en lui attribuant une vraie place au sein de la famille. Ils lui insufflent la vie et leur bébé va ainsi se constituer des souvenirs où son doudou, ses parents et lui sont associés – ce qui aura un effet rassurant.

Une odeur de paradis

C'est qu'outre lors de l'entrée à la crèche, le doudou va revêtir une importance capitale à tous les moments-clés de séparation. Au moment de la sieste ou le soir, il reconforte ainsi l'enfant et l'aide à se détendre et à s'endormir paisiblement. Mais sa présence est également importante, selon

les deux expertes, lorsque ce dernier s'est fait mal, est fatigué ou a peur.

Autre élément intrinsèque d'un vrai doudou: l'odeur. Souvent abhorré des parents qui ne rêvent que d'un bon nettoyage, le parfum unique de chaque doudou a pourtant autant d'attrait et d'importance pour l'enfant que la douceur et le moelleux de l'objet lui-même. «J'adore que mon doudou prenne l'odeur des hôtels où on va en vacances. Ça me rappelle plein de moments géniaux et je m'endors avec des belles images dans la tête», confie d'ailleurs Tia, 8 ans. «Le nouveau-né connaît déjà l'odeur de sa maman, fait remarquer Nadia Bruschweiler-Stern. On glisse très volontiers dans la couveuse des prématurés une gaze d'allaitement ou autre chiffon imprégné, qui permet de rassurer à la fois le bébé et la maman, qui sait ainsi que son enfant a quelque chose d'elle.»

Une transition en douceur

Même plus grand, un enfant est encore émotionnellement lié à l'odeur familière de son doudou, et c'est pourquoi Muriel Heulin insiste sur l'importance de favoriser les «doudous jumeaux» qui, tous deux imprégnés, pourront être ainsi lavés à tout de rôle sans que l'enfant se sente déséquilibré. Et permettront d'éviter la tragédie en cas de perte de l'un d'eux...

Peu à peu, au fil des mois, l'existence des parents va progressivement être intégrée psychologiquement et l'enfant aura alors moins fréquemment besoin de son doudou. «Vers 3 à 5 ans, certains enfants se sont déjà bien construits en fonction de la séparation



Le doudou rassure les enfants dans tous les moments de séparation.

et sont capables de se calmer ensuite simplement en pensant à leurs parents, ou lorsqu'on leur lit une histoire, remarque Muriel Heulin. On peut alors garder le doudou en réserve et ne le sortir que lors de gros chagrins.» Elle insiste néanmoins sur l'importance d'une transition douce, en amenant progressivement l'enfant à utiliser son doudou de manière plus limitée.

Utile à tous

«C'est un tremplin de maturité, note Nadia Bruschweiler-Stern, qui estime pour sa part qu'on n'a pas à enlever un doudou à un enfant, mais qu'il s'en détache naturellement: l'enfant progresse vers l'autonomie, tout en étant rassuré à l'idée que son doudou est là «au cas où», comme ses parents sont là s'il

en a besoin. Toutefois, si l'enfant garde son doudou jusqu'à un âge avancé et devient anxieux sans lui, on peut se demander d'où vient une telle insécurité.»

L'âge de désintérêt du doudou est toutefois très variable. Et il arrive souvent que les adultes eux-mêmes aient encore leur doudou dans un coin. **«C'est dur pour certains de jeter leur doudou, confirme Nadia Bruschweiler-Stern, car c'est un objet qui relie à une époque indicible, faite de relations et d'émotions implicites.»** La spécialiste estime d'ailleurs qu'un doudou, offert par un de leurs petits-enfants, pourrait apporter du réconfort à certaines personnes âgées qui vivent dans une grande solitude. **MM**

Histoire

Un nounours mythique

L'ours en peluche, mascotte numéro 1 des enfants, a vu le jour grâce à Margarete Steiff. En 1880, cette couturière allemande a l'idée de lancer une production de petits animaux en feutre, à la fois jouets et coussins d'aiguilles. Ces derniers remportent un grand succès, au point que ses neveux Richard, Paul et Franz Steiff viennent l'aider à les produire.

En 1902, Richard, passionné par les ours,

propose à sa tante de créer un ours articulé en peluche de mohair: le PB Bär 55 – soit P pour Plüsch (peluche), B pour Beweglich (mobile) Bär pour ours, et 55 pour indiquer la taille en centimètres –, réalisé à partir de ses croquis effectués au zoo de Stuttgart (D) et commercialisé sous le nom de «Friend Petzy». Le petit ours est repéré en 1903 à la foire du jouet de Leipzig par un importateur new-yorkais, qui en commande immédiatement 3000 exemplaires. Le jouet part alors à la conquête du monde.

A la même époque, le président Theodore Roosevelt

part à la chasse dans le Mississippi. Craignant qu'il ne rentre bredouille, les organisateurs attachent un ours à un arbre afin d'en faire une proie facile. Mais le président refuse de le tuer. L'anecdote est immortalisée par une caricature publiée dans le *Washington Star*. Elle inspire Rose et Morris Michtom, deux émigrants russes qui commercialisent le premier ours en tissu, le surnommant «Teddy Bear», en hommage au président et au fameux ours.