

A QUOI SERT LE DOUDOU

Certains enfants adoptent un doudou, qui devient un objet précieux qu'ils apportent partout. Il peut s'agir par exemple d'une couverture de bébé, d'un toutou ou d'un bout de tissu que les tout-petits aiment serrer contre eux, suçoter ou cajoler.

Quand un bébé commence-t-il à s'attacher à un doudou ?

L'attachement à un doudou apparaît **souvent autour de 8 mois**. À cet âge, le bébé commence à réaliser qu'il est une personne distincte de ses parents. Il comprend donc qu'il peut être séparé d'eux à tout moment. C'est la période de l'angoisse de séparation, une étape normale du développement des enfants.

Ce ne sont **pas tous les enfants qui adoptent un doudou**. Cela dépend des tout-petits, mais aussi des pays. En effet, le doudou serait surtout un phénomène occidental. Et même dans les pays occidentaux, on estime que 1 enfant sur 2 seulement s'approprierait vraiment un doudou. Certains bébés en auraient besoin plus que d'autres pour faire face à l'inconnu.

Vous n'avez pas à pousser votre enfant à adopter un doudou. Vous pouvez mettre à sa disposition une petite couverture ou un toutou. S'il en ressent le besoin, il l'adoptera tout naturellement. Assurez-vous que le doudou proposé est adapté à votre bébé et qu'elle ne présente pas un danger de suffocation ni d'étouffement.

À quoi sert le doudou ?

Le doudou aide le bébé à **se reconforter, à se rassurer et à mieux vivre la séparation d'avec ses parents**. En effet, le doudou permet au tout-petit :

Même si le doudou est rassurant, elle ne remplacera jamais votre présence et votre soutien empathique et apaisant.

- De mieux supporter l'absence de ses parents et de se sentir en sécurité en attendant leur retour;
- De développer sa capacité à être seul;
- De faciliter son exploration et de se sentir en sécurité lors des transitions et des situations nouvelles (ex. : garderie, parc, visite médicale).

Le doudou peut donc servir de « **pont** » entre le connu (les parents, la maison) et l'inconnu. Comme il est une source de réconfort pour le tout-petit, il facilite les transitions.

En le serrant contre lui, l'enfant **prolonge le sentiment de sécurité qu'il ressent lorsqu'il est à la maison et en présence de ses parents**. Lorsque le doudou est associé à une routine du coucher chaleureuse et sécurisante, il aide aussi l'enfant à se rendormir seul s'il se réveille pendant la nuit.

Voilà pourquoi **les psychologues appellent le doudou un « objet transitionnel »**. Il s'agit d'un objet qui permet une transition entre la relation fusionnelle du bébé avec ses parents et l'étape où il aura pleinement conscience qu'il est un individu à part entière. Cette étape arrive habituellement entre 12 et 18 mois. C'est à ce moment que l'enfant prend de l'assurance pour explorer son environnement, sous le regard bienveillant des gens qu'il aime.

Le doudou à la garderie

L'objet transitionnel fait partie du quotidien des garderies. Les éducatrices acceptent la présence des doudous au moment du départ du parent ou encore lors des siestes. Le programme éducatif des services de garde du Québec reconnaît d'ailleurs que chaque enfant est unique et que le besoin de réconfort varie beaucoup d'un tout-petit à l'autre.

Pour cette raison, le programme éducatif encourage les parents et les éducatrices à mettre en place des conditions qui vont sécuriser l'enfant. Le programme encourage donc l'éducatrice à aider les enfants qui en ont besoin à se séparer de leurs parents et à accepter qu'ils apportent de la maison un objet transitionnel (ex. : peluche, petite couverture). Cet objet peut aussi être utile pour aider les tout-petits à s'autoapaiser au moment de la sieste et ainsi s'endormir par eux-mêmes.

Chaque doudou est unique

Comme le doudou est une source de réconfort et de sécurité pour votre enfant, n'utilisez pas le retrait du doudou comme conséquence à un comportement inapproprié.

Les enfants acceptent difficilement un changement de doudou et ils en « adoptent » rarement plus d'une. Pour eux, leur doudou est unique. **Son odeur et sa texture, acquises au fil des jours, les sécurisent**. Les tout-petits sont en effet très sensibles aux odeurs. Celles du lait maternel et du savon ou de la peau de leurs parents suffisent souvent à les apaiser.

Ainsi, même si un toutou semble identique à un autre (acheté, par exemple, au même endroit), il ne l'est pas. Son odeur et son usure lui donnent un caractère unique.

La relation avec le doudou varie d'un enfant à l'autre. Certains la traînent toute la journée. D'autres la réclament surtout au moment du dodo, quand ils ont du chagrin, quand ils se font mal, quand ils vivent une frustration ou quand ils se trouvent dans un nouvel environnement.

Comment soutenir votre enfant s'il perd son doudou?

Perdre son doudou peut être très difficile pour votre enfant, surtout si la perte arrive vers 2 ans. À cet âge, c'est le début de la période d'affirmation, qui se caractérise par plus d'opposition et de colères. C'est aussi pendant la période d'affirmation que votre enfant gagne en autonomie.

Si votre enfant perd son doudou, prenez le temps d'en discuter avec lui. Expliquez-lui que vous ne retrouvez plus son doudou. Réconfortez-le et permettez-lui d'exprimer ses émotions. Si votre enfant reste inconsolable, proposez-lui de choisir avec vous un doudou pour remplacer celui qu'il a perdu.

Par ailleurs, prenez l'habitude de laver régulièrement son doudou. Votre enfant s'habituerait ainsi à ce qu'elle ne sente pas toujours la même chose. Et s'il vient à la perdre, vous pourriez le remplacer plus facilement.

Jusqu'à quel âge le doudou ?

C'est votre enfant qui décidera de lui-même de ne plus prendre son doudou. Un jour, il ne ressentira tout simplement plus le besoin d'en avoir une, peut-être parce que :

- Le langage lui donnera de nouveaux moyens d'exprimer sa peine ou son ennui ;
- Il se sentira plus sûr de lui;
- Son développement social (amis, activités extérieures, etc.) fera en sorte qu'il aura moins besoin du réconfort de sa doudou.

Généralement, **les tout-petits abandonnent leur doudou entre 3 et 5 ans.** Toutefois, certains enfants peuvent continuer d'y avoir recours à l'occasion vers l'âge de 5 ans. Ce pourrait être, par exemple, pour se sécuriser lors de périodes d'adaptation ou de situations stressantes (ex. : visite chez le médecin, changement d'éducatrice ou de groupe à la garderie, voyage des parents ou maladie). **Vers 6 ans, les enfants ne se rassurent habituellement plus avec leur doudou.**

Votre enfant pourrait aussi avoir **besoin de retrouver temporairement son doudou** si un événement plus difficile survenait dans sa vie (ex. : maladie d'un proche, déménagement,

arrivée d'un nouveau bébé dans la famille). Respectez ce besoin. Quand il aura apprivoisé cette nouvelle situation, il délaissera de nouveau son doudou de lui-même.

Comment aider votre enfant à ne pas toujours avoir son doudou ?

Si votre enfant traîne toujours son doudou avec lui, vous pourriez vouloir l'habituer petit à petit à le laisser parfois de côté. Voici quelques conseils pour aider votre enfant à se séparer de son doudou de temps en temps :

- **Évitez de lui enlever soudainement son doudou** en pensant qu'il en fera plus vite son deuil. Au contraire, mieux vaut le rassurer et le responsabiliser en le séparant peu à peu de son doudou. Plus votre enfant se sentira compris et rassuré, plus vite il abandonnera de lui-même l'habitude d'apporter son doudou partout.
- **Permettez-lui d'avoir son doudou lors de changements importants**, comme lors de son entrée à la garderie ou d'un changement de groupe.
- **Observez votre enfant pour savoir dans quelles situations il prend son doudou.** Vous pouvez aussi demander à son éducatrice de vous dire à quels moments il la réclame. Vous comprendrez ainsi mieux ce qu'il vit et ses émotions. Cela vous aidera à soutenir son développement affectif et à mettre des mots sur ses émotions. Votre enfant se sentira alors compris et réconforté, ce qui l'aidera à délaisser son doudou.

Lorsqu'elles sont faites en douceur et à son rythme, ces expériences de séparation permettent à votre tout-petit d'adopter des stratégies d'adaptation. Celles-ci lui serviront toute sa vie.

- **Définissez des règles pour l'utilisation du doudou et modifiez-les au fur et à mesure que votre enfant grandit.** Vers 3 ou 4 ans, votre enfant a la capacité d'accepter certaines règles au sujet de son doudou. Par exemple, il pourrait être autorisé à prendre son doudou pour la sieste ou les trajets en voiture, mais pas à table, à la toilette ou à l'épicerie.
- **Aménagez chez vous un endroit spécial pour ranger son doudou.** Votre tout-petit pourra le déposer à cet endroit pendant qu'il mange ou pendant qu'il joue. Il le laissera de plus en plus souvent à cet endroit. Petit à petit, il ira à cet endroit pour se rassurer, mais sans prendre son doudou.
- **Si votre tout-petit ne veut pas se séparer de son doudou lors des repas, proposez-lui de la déposer près de la table.** Ainsi, son doudou mangera sa nourriture de poupée ou de toutou et elle regardera manger votre enfant. Vous pouvez lui suggérer la même stratégie lorsqu'il fait des activités salissantes.
- **Favorisez l'autonomie de votre enfant petit à petit.** Expliquez-lui que, lors des sorties, votre responsabilité est de penser à apporter tous les effets nécessaires et que la sienne est de penser à son doudou.

- **Lisez des histoires sur le sujet à votre enfant.** Vous l'aidez ainsi à mieux vivre la séparation d'avec vous et le détachement du doudou. Vous pouvez aussi imaginer avec votre enfant des solutions aux situations qui pourraient se produire avec son doudou (ex. : lavage ou perte de la doudou).

Que faire si votre enfant a oublié son doudou à la maison ?

Si votre enfant se rend compte qu'il a oublié son doudou à la maison, il est préférable de ne pas retourner la chercher. Si votre tout-petit n'est pas trop perturbé, faites-lui remarquer que c'est sans doute parce qu'il a moins besoin de lui. Rassurez-le : il le retrouvera en rentrant à la maison.

Si votre enfant semble bouleversé en se rendant compte qu'il a oublié son doudou, demeurez calme et faites preuve d'empathie. Prenez le temps de mettre des mots sur sa tristesse et sur le fait qu'il s'ennuie de son doudou. Vous pouvez aussi lui proposer de choisir un objet de remplacement, en attendant de retrouver son doudou une fois de retour à la maison.

Si votre enfant vit une forte anxiété sans son doudou (ex. : pleurs, refus, crises, respiration rapide) et que vous ne pensez pas être capable de l'apaiser, vous pourriez retourner la chercher.

À retenir

- Le doudou est une source de réconfort et de sécurité pour l'enfant, car elle fait le lien entre le connu et l'inconnu.
- Même s'il est possible d'aider le tout-petit à se détacher de son doudou, il devrait pouvoir décider lui-même du moment où il l'abandonnera.
- Un enfant qui avait délaissé son doudou peut vouloir la reprendre si un grand changement survient dans sa vie. Il est alors important de le laisser se rassurer avec son doudou.