

## POURQUOI UN DOUDOU

Le doudou, c'est un vrai sujet ! Source de plaisir et de sécurité pour l'enfant qui le tient serré contre lui. Mais aussi et parfois, source d'angoisse pour le parent qui n'arrive plus à mettre la main dessus. Le doudou, appelé aussi « objet transitionnel » par les psychiatres et les professionnels de la petite enfance, est un objet qui permet à l'enfant de faire la transition entre le cocon familial et le monde extérieur. Entre le connu et l'inconnu. Véritable soutien, il va permettre à l'enfant de mieux supporter d'être loin de sa famille et faire la transition avec le monde extérieur.

### Naissance du premier doudou

Donald Winnicott, pédiatre et psychanalyste britannique, à l'origine du concept, définit l'objet transitionnel comme un objet essentiel au développement psychique de l'enfant. C'est la deuxième Guerre Mondiale qui le conduit à se pencher sur la question. Pour fuir les bombardements de Londres, certaines familles décident d'envoyer les enfants vers des destinations moins exposées aux conflits. La séparation provoque alors des troubles importants liés notamment à l'insécurité et à la perte éventuelle des parents. Pour tenter de les rassurer, Winnicott encourage alors les familles à confier à leurs enfants un vêtement imprégné de leur odeur : le premier doudou est né !

Aujourd'hui, le doudou prend la forme d'une peluche, d'un bout de couverture ou de tout autre chose qui permet à l'enfant de faire le lien affectif entre sa famille et le monde extérieur.

*Il est tout mou, tout doux. Mais moi, je l'emmène partout. C'est ma peluche, mon câlinou. Il a très mauvais goût.*

Vincent Malone, extrait issu de « Le grand livre des doudous », 07 novembre 2007

### Objet transitionnel ou pas

C'est généralement entre 4 mois et 1 an, que l'enfant va s'approprier son propre doudou. En général, cela correspond au moment où le bébé peut l'attraper. Peluche, mouchoir, couverture, tétine, morceau de tissu,... le doudou sera propre à chaque bébé. Il représente pour lui une odeur, une sensation au toucher ou autre stimulation sensorielle qui **l'apaise et le rassure**.

Mais, certains enfants n'ont pas de doudou et préfèrent plutôt téter leur pousse, écouter une histoire qu'ils aiment particulièrement ou même se souvenir de quelque chose de rassurant ! Rien d'inquiétant si votre enfant n'en a pas. Chaque individu réagit différemment pour réguler ses émotions et ses angoisses. Cela dépend parfois aussi de la façon dont les parents appréhendent l'objet. Certains parents vont encourager son utilisation et acheter le doudou en anticipation. D'autres auront une relation distante avec ce type d'objets. Pour certains enfants, c'est le parent lui-même qui fera office de doudou. Dans ce type de situation, il se peut que le parent soit plus sollicité, notamment pendant les moments de transition.

Pourquoi un doudou ?

Tous les enfants n'ont pas nécessairement de doudou. Mais, pour ceux qui décident de se l'approprier, il a de nombreuses fonctions. Même si sa vocation principale est de le rassurer dans les moments de séparation, le doudou possède de nombreuses autres qualités :

- Il **rassure et aide à supporter l'angoisse de la séparation.**
- Il procure un **sentiment de sécurité**
- Le doudou **console**
- Il aide à s'endormir
- Il participe au développement de son autonomie
- Le doudou **procure du plaisir** et participe au bien-être général de l'enfant.

Souvent utilisé **lors du coucher** de l'enfant pour l'aider à s'endormir, le doudou est également un repère pour le réconforter lors de situations angoissantes. Par exemple, si votre enfant a des réticences chez le médecin, vous pouvez le préparer en mimant l'auscultation de son doudou.

### **Le doudou et l'école**

C'est lorsqu'une séparation survient que le doudou prend tout son sens. Pour son premier jour à la crèche ou son entrée en maternelle, le doudou sera le compagnon idéal, pour permettre à l'enfant de passer un bon moment. Avec lui, votre enfant se sent sécurisé par sa présence physique : il aime le voir, le toucher, le malaxer, mais aussi le sentir et reconnaître son odeur.

À l'école, une boîte à doudou ou une pochette est généralement mise à sa disposition pour ranger son objet préféré. Son accès ne doit pas lui être interdit. Ainsi, l'enfant peut choisir de le prendre s'il en ressent le besoin ou de s'en séparer, pour se consacrer à d'autres activités ou aux camarades. Il est important de lui laisser le libre choix de son utilisation, selon son rythme et ses besoins. Rappelons-le, l'objet transitionnel est la représentation de la figure d'attachement. La présence de cet objet va donc le rassurer et lui permettre de s'ouvrir **au monde extérieur en toute sérénité**. Il décidera, de lui-même, de s'en séparer, quand il se sentira prêt.

### **Le système scolaire**

L'intrusion d'objets privés à l'école n'a pas toujours été possible. On assiste à un changement, depuis une vingtaine d'années environ. Actuellement, la forte incitation au rapprochement entre l'école et les parents, la sensibilité accrue aux conditions d'accueil du tout-petit et à sa prise charge psychologique, font que les doudous sont, dans un premier temps, acceptés lors de la première année scolaire, voire même demandés pour faciliter les débuts à l'école<sup>1</sup>. Sauf que pour respecter la forme d'apprentissage préconisée, les enseignants sont obligés de conduire parents et enfants vers un abandon du doudou. En effet, la scolarisation vise une autonomie, qui requiert de savoir se débrouiller seul dans un certain nombre d'activités (s'habiller, se chausser, se laver les mains...) mais également de saisir les règles de vie commune. Dès qu'il est accepté en classe, le doudou fait l'objet d'un travail pour le rendre scolairement acceptable pour l'évacuer progressivement<sup>1</sup>.

### **Le rôle des parents**

Les psychologues déconseillent d'utiliser le doudou comme objet de chantage. Menacer son enfant de lui retirer son objet de réconfort reviendrait à le menacer de lui retirer un prolongement de sa figure d'attachement et de lui-même. De la même façon, le doudou ne doit pas se substituer au réconfort par l'adulte, lorsqu'il est présent, au risque de dénaturer le rôle même de l'objet.

Ne pas s'inquiéter si son enfant ne veut pas se séparer de son doudou. Il n'y a pas vraiment d'âge pour s'en défaire et de nombreux adultes possèdent encore leur doudou!<sup>2</sup> Toutefois, c'est généralement vers l'âge de 2 ans que l'enfant commence à délaisser son compagnon et vers 3 ans, il n'en ressent quasiment plus le besoin. Il s'intéresse à de nouvelles choses et se sent moins vulnérable. Il arrive parfois qu'après l'avoir délaissé, votre enfant ressente le besoin de le reprendre. Cela arrive souvent lorsqu'un changement se produit dans sa vie ou qu'il est déstabilisé. Dans ce cas, plus d'attention et de compréhension peuvent être nécessaires pour aider l'enfant à passer le cap.

Si le doudou prend trop de place dans la vie de votre enfant, vous pouvez aussi choisir de l'accompagner pour s'en séparer. Il est préférable d'éviter de lui arracher subitement. Vous pouvez l'aider à s'en séparer **progressivement**, en lui proposant de ne l'utiliser que pendant certains moments, comme le coucher par exemple. Vous pouvez aussi l'encourager, en fonction de ses dispositions et de ses intérêts, à se tourner vers des activités qui pourraient le réconforter, lui procurer du plaisir.

#### Sources :

1 Anon, Ressources maternelle. La scolarisation des enfants de moins de 3 ans. Une rentrée réussie., <https://eduscol.education.fr>, 2015

2 Mathilde Saiet, psychologue, Femmes et doudou. L'objet de l'endormissement, <https://www.cairn.info>, 2008