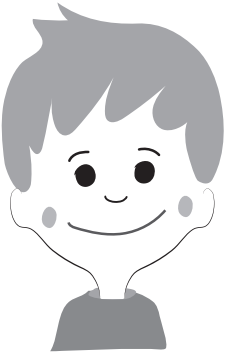
Le MANUEL de SURVIE DES PARENTS

Héloïse Junier

Le MANUEL de SURVIE DES PARENTS



Des clés pour affronter toutes les situations

DE 0 À 6 ANS

INTERÉDITIONS

Responsable d'édition : Ronite Tubiana
Édition : Florian Boudinot
Fabrication : Martine Pierron
Mise en pages : Nord Compo

Conception de la couverture : Caroline Joubert / www.atelier-du-livre.fr
Illustrations intérieures : Camille Picot

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.
Le Code de la propriété intellectuelle du 1er juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.
Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).

DANGER
LE PHOTOCOPILLAGE TUE LE LIVRE

© InterÉditions, 2019
InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-7296-2039-4

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal. Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

À Stéphane, ma moitié, mon compagnon de vie, mon ami, mon porte-avions, qui est à mes côtés depuis ces nombreuses années et qui m'a toujours apporté, avec affection et humour, son soutien infaillible.

À Apolline, notre fille chérie, qui m'a fait découvrir les bonheurs de la parentalité de l'intérieur et qui me permet, jour après jour, d'affiner mon regard sur l'être humain en développement. Merci d'avoir fait de moi ta maman.

À cette petite fille qui, à l'heure où j'écris ces lignes, est confortablement nichée dans l'intimité de mon ventre (et qui devrait d'ailleurs en sortir quelques semaines après la sortie de ce livre). Nous t'aimons déjà si fort. Bienvenue dans l'équipe !

À mes parents, pour leur soutien et leur disponibilité à toute épreuve. À ma mère qui m'a transmis le goût de l'écriture et de la mise en mot des pensées.

À Caroline, Léonor, Éric, Gaëlle, Emmanuel pour nos échanges, leur soutien et leur sensibilité au service des petits humains.

À Gérard, pour avoir consacré du temps, ce dimanche matin ensoleillé, au relooking du petit garçon de la couverture de ce livre au lieu de véloter tranquillement sur les quais bordelais.

À tous ces parents et grands-parents que j'ai eu l'honneur de rencontrer et qui m'ont livré une partie de leur intimité. Merci de votre confiance.

Et à tous les enfants, fournisseurs officiels d'ocytocine de leurs parents !

TABLE DES MATIÈRES

Bienvenue ! 9

1 Comment réagir quand… ? 15

Il pleure tout le temps 17
Il est agressif : il tape, il mord, il griffe 31
Il n'en fait qu'à sa tête 42
Il ne veut rien manger 51
Il ne veut pas s'endormir 61
Il n'est pas sociable 71
Il n'est toujours pas propre alors qu'il va bientôt entrer en maternelle 81
Il est dans l'opposition, il dit non et refuse de faire tout ce que je lui demande ! 89
Il parle peu ou mal pour son âge 99
Il va devenir grand frère 111

2 Faut-il ou ne faut-il pas… ? 121

Le laisser jouer avec notre téléphone ou regarder la télévision ? 123
Le laisser pleurer seul dans son lit pour lui apprendre à dormir ? 131
Le laisser s'ennuyer ? 141
Le mettre en crèche pour le socialiser ? 145
Le punir ou le gronder s'il n'obéit pas ? 151
Lui apprendre la politesse dès qu'il est en âge de parler ? 161
Lui interdire de dormir avec nous ? 165
Lui interdire de remonter le toboggan par la pente et de grimper sur la table basse ? 177
Lui mettre une tétine dans la bouche ? 185

3 Pourquoi… ? 193

Il me regarde dans les yeux, quand il tombe, avant de pleurer ? 195
Il risque plus de faire une crise au supermarché qu'à la maison ? 199
Il parfois aussi lent à la détente quand je lui demande de faire quelque chose ? 203
Il se calme plus rapidement quand je lui fais un câlin que quand je lui hurle dessus ? 207
Il plus ingérable quand je suis moi-même énervé ou fatigué ? 213
Il lui arrive de me sourire quand je le gronde ? 217
Il se met en colère pour un oui ou pour un non ? 221
Il est plus colérique avec moi qu'avec les autres ? 227

4 Toutes ces autres questions que je n'ai jamais osé poser… 229

Comment faire de votre enfant un futur polytechnicien ultra-intelligent ? 231
Un enfant peut-il être heureux avec deux mamans ou deux papas ? 235
Le complexe d'Œdipe existe-t-il ? 241
Et la fameuse angoisse du 8e mois dont tout le monde parle, existe-t-elle vraiment ? 249
« Tu m'as volée ! » L'adoption : est-ce toujours aussi facile et merveilleux qu'on le dit ? 253

Bibliographie 257

BIENVENUE !

« Toutes les grandes personnes ont d'abord été des enfants. Mais peu d'entre elles s'en souviennent. »

Saint-Exupéry, *Le Petit Prince*

Vous qui tenez ce livre entre les mains, je vous souhaite la bienvenue !

Si vous avez décidé de vous plonger dans ce guide pratique, **c'est sans doute parce que vous fréquentez – de près ou de loin – des jeunes enfants de moins de 6 ans**. Vous savez, ces petits humains tumultueux (mais attachants) qui dégoupillent à la moindre frustration, qui ne font jamais ce qu'on attend d'eux et qui nous vident notre réservoir d'énergie (et notre compte en banque). Peut-être êtes-vous parent, grand-parent ou professionnel[1]. Peut-être même attendez-vous votre premier enfant ! Qui que vous soyez, je vous remercie de la confiance que vous me témoignez en espérant trouver dans mon livre des réponses à vos questions.

Ce livre est le fruit d'un travail de plusieurs années de terrain à observer les jeunes enfants en structure et à écouter, conseiller, guider, épauler, rassurer leurs parents. Dans le cadre de mes activités de psychologue, de formatrice et de conférencière, j'ai eu la chance de croiser le chemin de centaines de jeunes parents. Par leurs interrogations, leurs confidences, leurs peurs et leurs joies, ils m'ont énormément appris sur le jeune enfant et ce qu'est être parent. **J'ai croisé des parents perdus, d'autres sûrs d'eux, des parents cool, d'autres très stressés.** Ils m'ont touchée, émue, interpellée, déstabilisée parfois. Ils avaient chacun leur manière à eux d'être parent. Et tous avaient les qualités de leurs défauts. Comme je le répète souvent, **il n'y a pas de parent parfait, il n'y a que des parents qui font au mieux pour leurs enfants**[2].

---

1. Si c'est le cas, mon *Guide pratique pour les pros de la petite enfance. 38 fiches pour affronter toutes les situations* (Dunod, 2018) vous est tout destiné !

2. Et ne pensez pas que nous, les spécialistes, nous nous en sortons mieux en tant que parents. Tout comme vous, on patine et on se pose 10 000 questions par jour ! Néanmoins, il faut reconnaître que nos connaissances sur les enfants nous permettent de prendre un sacré recul et de faire (le plus souvent possible) des choix éclairés.

À mes yeux, être parent est un métier, un vrai. Je rêve d'ailleurs d'une formation nationale qui serait dispensée à l'ensemble des futurs parents, consistant à leur communiquer des connaissances scientifiques sur le fonctionnement de leur enfant et à leur prodiguer quelques conseils clés sur la manière de les élever. Être parent, c'est un peu comme jouer d'un instrument. Il y a une grande part d'instinct et d'improvisation. Beaucoup d'entre nous apprennent d'ailleurs à jouer d'un instrument en autodidacte et s'en sortent très bien ! Néanmoins, **la parentalité – tout comme la pratique de la musique – nécessite aussi quelques infos incontournables.**

« On ne dort pas avec son enfant, ça ne se fait pas », « un enfant s'habitue aux bras », « mettez-lui une tétine dans la bouche, il a un besoin de succion », « les jouets éducatifs vont le rendre intelligent », « inscrivez-le en crèche, ça va le rendre sociable », « les enfants font leurs nuits à 4 mois », « un enfant fait des caprices »… **Les croyances et idées reçues sont nombreuses et encore très présentes sur le terrain.** Transmises de génération en génération, elles continuent d'orienter les jeunes parents dans leurs choix quotidiens[1]. **On estime que les connaissances scientifiques mettent entre 30 et 40 ans avant d'arriver dans la vraie vie**, auprès des familles et des professionnels. C'est un temps conséquent dont les enfants en sont les premières « victimes ».

J'ai croisé énormément de jeunes parents qui, en consultation, m'ont lâché sur un ton de voix empreint d'amertume et de regrets : **« si quelqu'un nous avait dit ça avant, on aurait vraiment fait différemment… »**.

En effet, le souci est qu'une mauvaise interprétation du comportement d'un enfant engendre une réaction inadaptée de la part du parent. Un exemple : penser que son enfant fait un caprice quand il se roule par terre pour un bonbon risque d'induire chez l'adulte une réaction d'opposition ou de rejet. C'est tellement désagréable de se penser manipulé ! Naturellement, le parent aura donc tendance à vouloir recadrer son enfant à tout prix.

Au contraire, les neurosciences nous expliquent que lorsque l'enfant est en pleine explosion émotionnelle, son cerveau est envahi d'hormones de stress (le cortisol) qu'il n'est pas en mesure de réguler. **Ce qu'il lui**

1. Nombre de médias alimentent eux-mêmes ces idées reçues, les journalistes n'étant pas nécessairement formés à la psychologie contemporaine.

faut sur le moment, ce n'est pas un recadrage à la Super Nanny, mais de l'affection et de l'empathie de la part des personnes en qui il a confiance (disons-le, il lui faut son shoot d'ocytocine, véritable antidote du cortisol).

Dans le cadre de ce livre, je vous propose une mise à jour 2.0. L'objectif est double : **déconstruire ces idées reçues et vous apporter des réponses à vos questions sur la base des connaissances actuelles**[1].

L'aventure du livre que vous tenez entre les mains a vu le jour grâce au succès de mon premier livre à destination des professionnels, le *Guide pratique pour les pros de la petite enfance. 38 fiches pour affronter toutes les situations*[2]. Celui-ci a rapidement été adopté par de nombreux professionnels de terrain qui, comme les parents, peuvent se retrouver en difficulté dans leur accompagnement des enfants. Rapidement, un nouveau projet s'est imposé : proposer le même type d'ouvrage ressource mais, cette fois, à destination des parents.

Pour écrire ce livre, **j'ai rassemblé toutes les questions que les parents me posent le plus souvent en consultation et en conférence.** J'y ai répondu sur la base des neurosciences, de la psychologie du développement, cognitive, sociale, de la théorie de l'attachement mais aussi en me fondant sur les travaux de recherche en éthologie (science qui étudie les comportements de nos copains les animaux) et en anthropologie (les autres cultures ont aussi beaucoup à nous apprendre !).

J'ai conçu cet ouvrage de telle manière que vous puissiez le picorer au fil de vos interrogations, à la façon d'un guide pratique, sans avoir besoin de le lire d'une traite (c'est une formule plus agréable et plus proche de votre quotidien).

J'espère que cette lecture vous apportera des réponses concrètes à vos questions, qu'elle vous permettra d'adopter un autre regard sur votre enfant et, surtout, qu'elle cultivera votre bien-être au sein de votre vie de famille.

1. Qui sait, peut-être une partie de ce que je vous dis dans ce livre sera nuancée voire contredit quelques décennies plus tard par des nouvelles recherches. La connaissance scientifique est évolutive par nature, c'est aussi ce qui la rend si précieuse !

2. Dunod, 2018.

Et si nous cherchions à devenir les parents dont nous rêvions quand nous étions nous-mêmes enfants ?

Un dernier mot : profitez de votre jeune enfant. Le temps passe vite, très vite. Demain, lorsqu'il aura 18 ans et des poils plein le corps, ce n'est pas dans vos bras qu'il déchargera son chagrin ou qu'il confiera ses peines, mais probablement dans les bras d'un(e) autre (après avoir fait habilement le mur pour s'échapper de votre domicile). **Vous vous souviendrez alors avec nostalgie de cette période où vous étiez la personne la plus importante de sa vie et qu'il vous percevait comme la 7e merveille du monde, vous dévorant du regard, des étoiles plein les yeux.** Tout finit par passer. Les bons, comme les mauvais côtés, ne durent jamais. N'oubliez pas d'en profiter.

Héloïse Junier

REMERCIEMENTS

Merci à Catherine Lelièvre, fondatrice du site « Les pros de la Petite Enfance » et, pendant 20 ans, directrice de la rédaction de la revue *Parents* chez Lagardère Active. Une figure incontournable dans l'univers de la presse parentale et professionnelle.

Il est évident que, sans toi, ce livre n'aurait jamais vu le jour. Merci de m'avoir généreusement guidée, soutenue, orientée, conseillée dans mon écriture ainsi que dans l'architecture initiale des « fiches pratiques ».

Merci à Catherine Gueguen, pédiatre formée en communication non violente et en haptonomie, auteurs d'ouvrages grand public sur les neurosciences affectives et sociales. Merci à toi pour ton humanité, ton soutien dans l'écriture de ce livre et ton engagement en faveur des enfants et de leurs droits. De par tes travaux et tes interventions, tu es parvenue, pas à pas, à bouger les lignes et à insuffler un plus grand respect de l'enfant dans différents milieux. Tu es pour moi une réelle source d'inspiration.

Merci à Josette Serres, docteur en psychologie, ex-ingénieure de recherche au CNRS et spécialiste des neurosciences, qui a consacré sa carrière à comprendre ce qui se passe dans la tête des jeunes enfants. Merci pour tes conseils par milliers, tes réponses à toutes mes questions,

ta rigueur scientifique, ton humour et bien sûr ta relecture assidue de ce manuscrit. Tu es pour moi une vraie source d'inspiration et sans aucun doute mon ange gardien intellectuel.

? CE LIVRE EST POUR VOUS SI...

- Vous avez renoncé à être un parent idéal (je vous le conseille, ça fait un bien fou !)
- Vous avez de l'humour (il en faut pour lire ce livre, mais aussi pour être parent, donc ça tombe bien)
- Vous avez parfois envie de jeter votre enfant par la fenêtre, dépassé par ses réactions et ses comportements
- Vous êtes prêt à bouleverser vos croyances sur les petits humains et peut-être même à vous remettre en question
- Vous êtes conscient que les connaissances scientifiques sur l'enfant ont plus de valeur que le point de vue de votre belle-sœur qui-a-un-avis-sur-tout-et-n'importe-quoi
- Vous avez envie de savoir un peu ce qui se traficote dans le cerveau de votre enfant, ce chou-fleur aux milliers de neurones confortablement blotti dans sa boîte crânienne
- Vous êtes intéressé par les pratiques de maternage d'autres cultures que la nôtre (il se pourrait bien qu'elles aient quelques astuces à nous faire partager)

? CE LIVRE N'EST PAS POUR VOUS SI...

- Vous avez une allergie – suspectée ou avérée – à la psychologie et aux neurosciences (vous risqueriez d'être couvert de boutons dès le premier chapitre)
- Vous n'avez pas d'humour – même les meilleurs sketchs de Florence Foresti n'ont jamais provoqué chez vous le moindre rictus
- Vous n'aimez pas les enfants (ni les vôtres, ni ceux des autres – ça commence mal)

1

COMMENT RÉAGIR QUAND... ?

IL PLEURE TOUT LE TEMPS

Un jeune enfant qui pleure beaucoup tend à plonger ses parents dans un cercle vicieux de stress, de fatigue nerveuse voire d'épuisement.

Vous êtes en plein repas de famille. Tout votre arbre généalogique est assis autour d'une table ronde. Soudainement votre petite Chloé, cadette de l'assemblée du haut de ses 8 mois, se met à pleurer. Inconsolable. Elle qui a pourtant bien mangé, bien dormi, et qui ne souffre *a priori* d'aucune douleur, envahit l'espace sonore de ses sanglots… Chacun de vos convives y va de son idée de génie : « Oh non, elle ne va pas encore nous faire une scène ! Elle est où la tétine ? » lance tatie Marianne, « Quelle comédienne, ne cède surtout pas à ses caprices, ne la prends pas dans les bras, ou tu ne vas pas réussir à t'en dépêtrer ! » tente cousin Bernard, « *Tss*, c'est bien le résultat d'une éducation douteuse, il est temps de lui mettre des limites à ta fille… » marmonne belle-maman, « Laisse-la pleurer dans son coin, elle finira bien par se calmer, la petite ! » affirme mamie Fernande… Vous voilà toutes les deux, votre fille et vous-même, cibles d'une ribambelle de réactions culpabilisantes, moralisatrices et surtout peu fondées, dignes d'un manuel de puériculture des années 30, une époque où l'on méconnaissait les bébés.

POURQUOI UN ENFANT PLEURE-T-IL ?[1]

1. **Ça fait partie de son « kit de survie ».** Parmi tous les mammifères, le petit humain est celui qui vient au monde le plus immature. Il n'est pas « fini » et il est loin de l'être ! Contrairement au girafon qui met une trentaine de minutes pour se hisser sur ses quatre pattes et suivre sa maman partout (quel veinard), le petit humain est, lui, 100 % dépendant de l'adulte. Sans ce dernier, il ne peut ni se déplacer, ni se sécuriser, ni boire, ni se nourrir, ni se réchauffer, ni apprendre à parler. La nature a donc équipé le petit humain de sons ultra-désagréables calibrés pour faire réagir notre cerveau : les pleurs et les cris.

2. **Les pleurs expriment des besoins.** Pour vous remonter le moral, dites-vous que ces pleurs et ces cris ont une réelle utilité dans la survie de votre enfant. Ils permettent de vous alerter et de vous faire venir jusqu'à votre enfant (puisque justement votre enfant – moins au point qu'un girafon – ne peut pas venir jusqu'à vous !). Et ce dans un but ultime : pour que vous répondiez à ses besoins et assuriez sa sécurité et sa survie. Ses besoins ? Mais quels besoins ? Comme pour l'adulte, les besoins d'un bébé humain sont de nature physiologique (manger, boire, dormir, éliminer, réguler sa température corporelle…) et de nature psychologique (besoin de proximité, de se sentir en sécurité, de calme, mais aussi un besoin de décharge, d'affection ou d'attention…).

3. **Il ne veut pas vos bras, il a besoin de vos bras.** Contrairement aux idées reçues, un enfant qui pleure n'est pas nécessairement un enfant qui souffre ou qui a faim[2]. Dans une majorité des cas, les pleurs viennent simplement traduire un besoin d'être pris dans les bras de l'adulte, d'être réconforté et d'être rechargé en nourriture… affective !

---

1. Si vous souhaitez en savoir plus sur les pleurs des bébés, leur fonction et la manière de les accompagner, je vous invite à découvrir mon enquête intitulée « Les pleurs des bébés : un grand malentendu », publiée dans la revue *le Cercle Psy*. Vous la retrouverez en accès libre sur mon site internet : heloisejunier.com.

2. C'est drôle car, si vous observez bien, quand un bébé se met à pleurer, la toute première réaction des adultes présents est : « il a peut-être faim ! Il a faim ? Vous êtes certaine qu'il a bien mangé ? Il doit avoir faim, c'est sûr… ». Deuxième réaction en tête de peloton : les dents (et parfois aussi les coliques) ! Pourtant, quand un adulte se met à pleurer, rares sont les personnes à lui rétorquer : « Tu as faim ? Tu as mal quelque part ? Tu veux du paracétamol ? ». On se doute que l'origine des pleurs est plus souvent psychologique. Pourquoi cela serait-il différent pour un bébé ?