



**Bien-être**

# Mon doudou à moi

Ce duo inséparable vit une grande histoire d'amour lors des premières années. Tendre décryptage.

**L**a plupart du temps, c'est une peluche, un mouchoir ou un bout de tissu que les parents vont proposer, mais c'est le bébé qui va le choisir entre 4 et 12 mois.

Le doudou joue un rôle sécurisant, réconfortant, rassurant et représente un substitut de la mère. Il permet au nourrisson de lutter contre l'anxiété liée aux événements difficiles. Il va le réclamer dans toutes les circonstances où il aura besoin d'être rassuré ou consolé quand, séparé de ses parents, il se retrouve confronté au monde extérieur, à la crèche ou chez la nounou. Il peut aussi être contrarié par une frustration ou se mettre en colère. Au moment du coucher, l'enfant peut se sentir inquiet, seul dans son lit. Doudou est alors un précieux recours pour le réconfort.

## OBLIGATOIRE LE DOUDOU ?

Son rôle est très important dans le quotidien du petit, car il lui permet d'appréhender le monde qui l'entoure avec confiance et sérénité. Cela ne veut pas dire que tous doivent posséder un doudou. Certains n'en ressentent jamais le besoin (40 à 50% des enfants n'en ont pas). Il existe d'autres moyens de se rassurer

et de se consoler: le pouce, la tétine ou la mèche de cheveux tournicotée entre les doigts.

## LES PREMIÈRES PRÉSENTATIONS

Les parents peuvent proposer un doudou imprégné de l'odeur de la maman et le glisser dans le lit ou la poussette. Le bébé s'y sentira bien, en sécurité, même si maman n'est pas à côté de lui. Dès que l'enfant a choisi l'élé de son cœur, achetez-le en double, voire en triple exemplaire (il faut prévoir des tours de machine à laver pour le doudou et, en cas de perte, vous éviterez les drames). Ce deuxième exemplaire peut aussi passer la journée à la crèche ou chez la nounou, mais parfois, l'enfant ne lâche pas son doudou « original », y compris pendant le trajet maison/crèche ou nourrice, difficile alors de lui substituer la doublure.

## DOUDOU PERDU, DRAME ABSOLU

Si, malgré toutes les précautions, le doudou est introuvable, la situation risque d'être difficile. Il faudra tenter de dédramatiser en fonction de l'âge de l'enfant. Les pleurs peuvent être apaisés par des paroles douces et de la tendresse. Dans certains cas, il choisit spontanément le remplaçant.



S'il est en âge de comprendre les mots, on lui explique sans mentir la situation: doudou ne reviendra pas, mais on peut aller au magasin en choisir un autre.

## UN PRÉCIEUX SAV

Nature & Découvertes réserve un stock (limité et réservé à ses adhérents) après la fin de sa commercialisation. Il existe aussi des sites internet spécialisés sous forme de boutiques ou de petites annonces référençant des centaines de doudous. Avec un peu de chance, il est possible de dénicher la perle rare dans ces véritables cavernes d'Ali Baba. Nature & Découvertes: N° Azur 0 811 705 705 (coût d'un appel local). [www.sosdoudou.com](http://www.sosdoudou.com) [www.milledoudou.com](http://www.milledoudou.com) [www.lacaverneadoudous.com](http://www.lacaverneadoudous.com) [www.123doudou.com](http://www.123doudou.com)

## ET QUAND L'ENFANT GRANDIT...

C'est lui seul qui décidera, au moment de son choix, de délaissier le doudou. Cet abandon, en général progressif, dépend de la maturité affective de l'enfant. A la crèche, il existe des boîtes à doudous où l'enfant dépose son trésor pour ne le reprendre qu'aux moments « sensibles »: la sieste, un bobo, une colère... A l'école maternelle, le petit se sociabilise. Il se détourne du doudou pendant la journée, le conserve éventuellement le soir au moment de se coucher et finit un jour par ne plus en avoir besoin du tout.

Sophie Pattier

## Doudou chez les psys

Théorisée par le pédiatre et psychanalyste anglais Donald Winnicott il y a plus de 50 ans, la fonction du doudou est décrite comme « transitionnelle », car l'objet crée le lien avec la maman et le monde extérieur. Rien n'a changé depuis. Pour les spécialistes, le doudou est un processus bénéfique à l'enfant, lui permettant de s'auto-calmer et de s'autonomiser.

REMERCIEMENTS: DR PATRICIA LAÏK-CEDDARA, PÉDIATRE. DR CHRISTINE BAROIS, PSYCHIATRE ET PÉDOPSYCHIATRE.



**Gardien de nuit**  
 Fini les cauchemars avec ce dragon protecteur. Walter doudou, Lilliputiens, 19,80€.

**Porte-bonheur**  
 Une coccinelle prête à virevolter dans les bras du bébé. Coccinelle Lou, Minimi, 9,99€.

**Tout bio** Des couleurs fondantes pour ce nounours très accueillant. Doudou à câlins, BioDours, 15€.

**Bobo ou intello?**  
 Peu importe, elle sait se faire aimer des bébés. Rosalie Petite blonde à lunettes, My Name is Simone, 25€.

**Patchwork** En tissu et fil de coton, ce lapinou est totalement craquant. Claude le Lapin, Marron Rouge, 19€.

**Sur mesure**  
 Une bouille amusante (lapin, cochon, bébé...), associée à un vêtement au message rigolo. Les bouilles de doudou, Doudou et Compagnie, 3,90€ et 11,90€.

**Rigolote** Toute légère, une grenouille à câliner et mordiller. Mon 1<sup>er</sup> Doudou Imaginarium, Vert Baudet, 12,95€.

**Tout doux**  
 En polaire, ce mouton a une face colorée et incite au sommeil. Doudou mouton, Pouce et Lina, 29€.

**Coquine**  
 Une fille gentille qui ne dit rien quand on lui tire ses drôles de cheveux. Poupée Mimie, Haba, 23€.