**Choisir le Meilleur**

**des Doudous**

**pour votre Enfants**

(Annexe 14)

**Certains enfants adoptent le doudou, c’est le compagnon de tous les instants de votre bébé, 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. Celui-ci, va l’aider à supporter l’absence de sa maman. Un doudou, devient un objet précieux qu’ils apportent partout avec lui, alors mieux vaut bien le choisir et qui lui corresponde en ne représentant aucuns risques. Mais comment choisir ? comment éviter de le perdre ?**

*Le doudou, c’est cet ‘****objet transitionnel****’ comme le surnomment les spécialistes, le nounours ou le chiffon que votre bébé va adopter entre 4 et 1 an pour se rassurer. Il l’abandonnera ensuite avant 6 ans. Voici quelques conseils pour trouver le meilleur des doudous et ne pas le perdre*.

**Doudou or not doudou ?**

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

L’attachement à une doudou apparaît **souvent autour de 8 mois**, au moment où se présente l’[angoisse de séparation](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=angoisse-separation), une étape normale du développement des enfants. À cet âge, le bébé commence à réaliser qu’il est une personne distincte de ses parents.

Ce ne sont toutefois **pas tous les enfants qui adoptent un doudou**. Cela dépend des tout-petits, mais aussi des pays. En effet, le phénomène serait surtout occidental. Par ailleurs, même dans les pays occidentaux, on estime que 1 enfant sur 2 seulement s’approprierait vraiment un doudou.

**Vous n’avez donc pas à encourager votre enfant à adopter un doudou**. Vous pouvez mettre à la disposition de votre bébé une petite couverture ou un toutou et, s’il en ressent le besoin, il l’adoptera tout naturellement.

**À quoi sert le doudou ?**

Le doudou aide le bébé à se réconforter, à se rassurer et à mieux vivre la séparation avec ses parents. En effet, le doudou lui permet de :

* Penser à ses parents lorsqu’ils sont absents et de pouvoir attendre leur retour en se sentant en sécurité ;
* S’habituer à rester seul, par exemple dans son lit ;
* Développer plus d’[autonomie](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=quete-autonomie) et un plus grand sentiment de sécurité lors de situations nouvelles (ex. : garderie, parc, docteur, etc.).

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. **(Ex : punition)**

**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 la serrant contre lui, l’enfant prolonge le sentiment de sécurité qu’il ressent chez lui et en présence de ses parents.

Voilà pourquoi **les psychologues appellent le doudou** **un « objet transitionnel »**. Il s’agit donc 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, et 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 enfant à l’autre.

Pour cette raison, le programme éducatif encourage les parents et les éducatrices à mettre en place des rituels personnalisés : « […] regards, gestes, paroles, remise d’un objet appartenant à l’enfant […] », afin d’aider le tout-petit, mais aussi le parent, à se sentir plus en confiance au moment de la séparation, le matin.

**Chaque doudou est unique**

**Les enfants acceptent difficilement un changement de doudou** et en « adoptent » rarement plus d’un parce que, **pour eux, leur doudou est unique**. L’odeur et la texture qu’il a acquises au fil des jours sécurisent l’enfant. Le tout-petit est en effet très sensible aux [odeurs](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/developpement/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-developpement-sens-odorat). Celles du lait maternel, du savon, de la peau de ses parents suffisent souvent à l’apaiser.

Ainsi, même si un doudou 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 le traînent toute la journée, d’autres le réclament surtout au moment du dodo, quand ils ont du chagrin, quand ils se font mal ou quand ils se trouvent dans un nouvel environnement.

**Astuce pour éviter les « drames » liés au doudou**

Perdre la doudou de votre enfant peut être un grand « drame », surtout si la perte arrive vers 2 ans, *l’*[*âge des colères*](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-crise-de-colere-intervenir-prevenir) et *de l’*[*autonomie*](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=quete-autonomie). Voici des astuces qui vous permettront de le remplacer plus facilement si jamais il le perdait.

* Prenez l’habitude de laver régulièrement le doudou de votre enfant. Il s’habituera ainsi à ce que son doudou ne sente pas toujours la même chose.
* Prévoyez deux doudous identiques que vous lui donnerez en alternance afin qu’ils aient une odeur et une texture semblables.

**Jusqu’à quel âge le doudou ?**



**C’est l’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 un, 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 son doudou.

Généralement, **le tout-petit abandonne son doudou entre 3 ans et 5 ans**. Toutefois, certains enfants âgés de 4 ans ou 5 ans peuvent y avoir recours pour se sécuriser lors de périodes d’adaptation ou de situations stressantes, comme lors d’une visite chez le médecin, *d’un*[*changement maîtresse, de nourrice*](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/garderie/fiche.aspx?doc=garderie-nouvelle-educatrice-changement) ou de groupe à *la garderie*, d’un [voyage](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/viefamille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-partir-vacance-sans-enfant) des parents ou encore lors de maladies. **Vers 6 ans, l’enfant ne se rassure habituellement plus avec son doudou.**

Il se pourrait toutefois qu’un enfant ait **besoin de retrouver temporairement son doudou** si un événement plus difficile survenait dans sa vie, comme la maladie d’un proche, un déménagement ou l’arrivée d’un [*nouveau bébé*](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/viefamille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-arrivee-bebe-jalousie-enfant) dans la famille. **Il est important de respecter ce besoin**. Quand l’enfant aura apprivoisé cette nouvelle situation, il délaissera de nouveau son doudou de lui-même.

**Comment aider votre enfant à se détacher de son doudou ?**

**Voici Quelques Conseils si vous Voulez Aider votre Enfant à Délaisser son Doudou :**

* **Évitez de lui enlever soudainement son doudou** en pensant qu’il en fera plus vite son deuil. Au contraire, il s’agit de le rassurer et de le responsabiliser en le séparant peu à peu de son doudou. Plus il 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 son [*entrée à la garderie*](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/garderie/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-faciliter-transition-service-de-garde-garderie) ou son passage d’un groupe d’enfants à un autre. Vous pouvez aussi demander à sa nourrice d’observer à quels moments il réclame son doudou pour découvrir ce qui l’inquiète. Vers 3 ans ou 4 ans, votre enfant a la capacité d’accepter certaines règles, par exemple qu’il peut le prendre pour la sieste ou les trajets en voiture, mais pas à l’épicerie.

Lorsqu’elles sont faites en douceur et à son rythme, ces expériences de séparation permettent au tout-petit d’adopter des stratégies d’adaptation qui lui serviront toute sa vie

* À la maison, **aménagez 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 pourra venir y ranger son doudou lorsqu’il le souhaite. Peu à peu, il le laissera de plus en plus à cet endroit, qu’il visitera 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 le déposer près de la table.**Ainsi, son doudou mangera sa nourriture de poupée et il regardera manger votre enfant. Vous pouvez lui suggérer la même stratégie lorsqu’il fait des activités salissantes.
* Si votre enfant se rend compte **qu’il a oublié son doudou à la maison, il est préférable de ne pas retourner le chercher.**Faites-lui plutôt remarquer que c’est sans doute parce qu’il a moins besoin de lui. Rassurez-le en lui disant qu’il le retrouvera en rentrant à la maison. **Si votre enfant a moins de 2 ans ou s’il vit de l’anxiété sans son doudou, vous pourriez toutefois aller le chercher.**
* Vous pouvez également favoriser graduellement l’autonomie de votre tout-petit en lui disant que de votre côté, vous pensez à apporter tous les effets nécessaires lors des sorties ou des activités et que sa responsabilité est de penser à son doudou. Un petit « pense-bête » près de la porte – une image de doudou par exemple – peut l’aider en ce sens.

**À retenir**

* Le doudou est une source de réconfort et de sécurité pour l’enfant, car il 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.
* Il est possible qu’un enfant qui avait délaissé son doudou veuille la reprendre si un grand changement survient dans sa vie. Il est alors important de le laisser se rassurer avec son doudou.