

Doudou ou nounours : jusqu'à quand ?

Par Sylvie Bourcier
Intervenante en petite enfance

Maude, quatre ans, enfouit son visage dans sa couverture de bébé, respire l'odeur de sa maman et se rattache à cette relation chaleureuse et sécurisante. La doudou, qu'elle soit une couverture de bébé ou un toutou imprégné de l'odeur maternelle, permet à l'enfant d'affronter la solitude, les changements ou les frustrations.

Vers deux ans, la perte de la doudou est perçue comme une catastrophe. Le langage donnera progressivement à votre enfant d'autres moyens pour exprimer sa peine, sa crainte ou son ennui. Les grands de quatre ans peuvent toutefois avoir encore recours à la doudou pour se sécuriser lors de périodes d'adaptation. Certains l'agrippent lorsqu'ils se font réprimander, manifestant ainsi leur inquiétude de perdre l'amour de l'adulte.

Un objet sécurisant

Il est important d'observer à quels moments votre enfant a recours à sa doudou. Vous aurez avantage à lui expliquer ce qui se passe, à reconnaître son émotion et à lui permettre d'avoir sa doudou. «Maude, tu t'ennuies de ta maman. Je comprends : je suis ta nouvelle éducatrice et tu te demandes comment nous nous entendrons toutes les deux. Tu peux garder ta doudou le temps qu'il faudra pour t'habituer à moi.»

Vous ne devriez en aucun cas lui retirer sa doudou en pensant que cela lui permettra d'en faire le deuil. C'est en rassurant votre enfant et en l'aidant à dire ce qu'il ressent que vous l'aidez à abandonner peu à peu cette source extérieure de sécurité.

S'en séparer doucement

Si votre enfant s'agrippe à sa doudou ou à son nounours durant les périodes de jeu, alors qu'il le laissait dormir dans son casier auparavant, demandez-vous d'où vient ce besoin et s'il vit quelque chose qui le trouble.

Voici quelques idées pour aider votre tout-petit à se séparer de son objet fétiche :

- Aménager un espace de rangement où il pourra laisser son trésor, sans craindre de le perdre.
- Lui proposer de le déposer sur l'armoire durant le dîner : nounours mangera sa nourriture de nounours et le regardera manger. Vous pouvez lui suggérer la même stratégie lorsqu'il fait des activités salissantes.

- Prévoir un coin où votre enfant pourra, à tout moment, bercer son nounours ou s'envelopper de sa couverture. Peu à peu, il visitera cet oasis pour se ressourcer, sans avoir recours à sa doudou.
- S'il constate qu'il a oublié son nounours ou sa doudou, mais ne semble pas désespéré, lui faire remarquer qu'il l'a peut-être oublié parce qu'il en a moins besoin.

Ces expériences de séparation faites en douceur, au rythme de votre enfant, lui permettront de développer des stratégies d'adaptation qui lui serviront toute sa vie.

À RETENIR

- La doudou ou le nounours procurent un sentiment de sécurité au tout-petit.
- Cet objet fétiche lui permet de s'adapter à des situations nouvelles.
- Lui permettre d'avoir accès à sa doudou ou à son nounours quand il en ressent le besoin lui permettra de s'en séparer progressivement.

Ressources

Pour parents : *Le grand monde des petits de 0 à 5 ans*, S. Bourcier, Les Éditions du CHU Sainte-Justine, 2006, 176 p.

Pour enfants : *Quand je suis triste* et *Quand je me sens seul*, T. Moroney, Les Éditions Caractère inc, 2006, 12 p. chacun.