

## La différence entre « Le modèle standard » et la cure « Au dodo les petits »

Je souhaite ici expliquer les différences entre le modèle standard et la cure, suite aux nombreuses questions sur le sujet. J'essaie aussi de donner des pistes de réflexion à ceux qui souhaitent adopter le modèle standard « sur le tard ».

Le modèle standard est la synthèse de l'expérience personnelle d'Anna Wahlgren : sa manière de s'occuper de ses enfants. Il est décrit dans le livre *For the Love of Children* (FTLOC, en cours de traduction) et se différencie de la cure en étant proactive et dans l'anticipation.

La cure est un remède en cas de graves problèmes de sommeil qui permet en peu de temps d'instaurer un rythme bénéfique pour tous.

Mais, le modèle standard est aussi très semblable à la cure sur le fond : l'attitude d'évidence est centrale.

### D'abord, un peu de contexte

Anna Wahlgren, née en Suède en 1942 et mère de neuf enfants (nés entre 1962 et 1979), est l'auteure d'une trentaine de romans, écrits à la maison tout en étant maman à temps plein. En 1983, elle publie pour la première fois un livre non littéraire : *Barnaboken* (*For the Love of Children*). Elle partage son expérience personnelle de mère au foyer : de la grossesse jusqu'aux 16 ans de l'enfant. Elle livre ses conseils très concrets sur la manière de s'occuper d'un bébé afin de progressivement faire émerger un rythme qui permet à tout le monde de trouver sa place, c'est le modèle standard.

Vers 1980, elle est sollicitée par un voisin, désespéré face aux problèmes de sommeil de son fils de 8 mois et par extension de toute la famille. Les difficultés étaient telles que son médecin a prescrit des somnifères pour l'enfant – « solution » impensable pour le jeune père. Anna a bien voulu l'aider et il lui a confié son bébé pour la nuit.

C'était le point de départ de ce qui allait devenir la cure « Au dodo les petits ». Ce bébé a enfin pu apprécier le sommeil et de bouche à oreille les demandes de ce genre se sont multipliées. Anna a personnellement aidé environ 800 familles. Or, la cure, c'est un travail de nuit et le moment est venu où l'âge l'a empêchée de poursuivre. Afin de pouvoir continuer à répondre aux demandes de plus en plus nombreuses, elle a formé des personnes à l'accompagnement de la cure et elle a écrit la première version du livre qui allait devenir *Au dodo les petits*.

En 2005, plus de 20 ans après la sortie de FTLOC, elle publie donc un deuxième livre sur les enfants : *Sova Hela Natten* (« Dormir toute la nuit »). Ce livre rencontre un franc succès et en vue des traductions (proposées par des volontaires, comme moi), elle a rédigé une nouvelle version plus complète qui est sortie en 2008 : *Internationella Sova Hela Natten* (publié en français sous le nom *Au dodo les petits* en 2012, puis en 2016 par Biovie).

### **Quelle différence entre la cure et le modèle standard ?**

Le modèle standard décrit donc « la voie normale » pour s'occuper d'un bébé d'après Anna ; il est le fruit de son expérience personnelle. En attendant la traduction française de FTLOC, voir le document « Le modèle standard » pour les détails. Petit à petit, un rythme se met en place. Vers 4 mois bébé dort toute la nuit (11-12 heures) et la journée devient prévisible en termes de repas et de siestes.

La cure, en revanche, est un remède qui peut être utile en cas de graves problèmes de sommeil.

#### **IMPORTANT :**

La cure « Au dodo les petits », un remède en cas de gros problèmes de sommeil, n'est donc pas la voie normale et ne doit en aucun cas être réalisée dès la naissance, ni avant que bébé soit diversifié. La cure peut en revanche être d'une grande aide en cas de graves problèmes de sommeil, liés à une angoisse chez l'enfant. En effet, avec toutes les bonnes intentions du monde, il est malheureusement fréquent que nous les parents apprenons à notre enfant que notre présence physique est nécessaire pour s'endormir et bien dormir, ce qui peut nourrir une angoisse chez l'enfant et poser le problème de réveils répétés. L'enfant est bien évidemment la première victime car le sommeil lui est absolument nécessaire pour son développement, l'adulte peut gérer le manque de sommeil un peu mieux.

- ✓ Pas avant 4 mois (sachant que les demandes concernent plus souvent les bébés de 5-6 mois et surtout 8-9 mois)
- ✓ Pas sans avoir lu et compris le livre – et Y ADHÉRER. Si les parents ne sont pas convaincus d'agir dans l'intérêt de l'enfant, l'enfant ne les croira pas et la cure ne « marchera » pas. Et ce qui était supposé être une aide peut se transformer en une expérience traumatisante pour tous. La cure, c'est la communication et la confiance et elle exige un engagement sincère et entier de la part des parents.

C'est un changement radical des habitudes existantes et consiste concrètement à la mise en place d'un nouveau rythme pendant 3 jours + 1 semaine de suivi. La cure commence le soir et pendant les premiers jours, les parents apprennent à l'enfant à trouver le calme dans son lit, à l'aide des outils physiques proposés par la cure : « le flapotement » et « l'évantail ». Progressivement, « la comptine » devient l'outil principal pour calmer l'enfant. Pendant la semaine qui suit (« la semaine de suivi »), ces nouvelles habitudes, épaulées par un planning de plus en plus fiable, prennent forme et le tout se consolide dans les semaines suivantes.

### **Est-il possible de commencer le modèle standard des mois après la naissance ?**

Oui ! Tout est question de rythme. Si pour X raisons on ne veut/peut pas faire la cure, on peut tout à fait adopter l'attitude d'évidence et tendre vers un planning, en s'inspirant du chapitre Boîte à outils / Planning dans *Au dodo les petits*. Tant que bébé s'alimente principalement de lait, que ce soit au sein ou au biberon, on peut s'inspirer du modèle standard en ce qui concerne l'organisation des repas. Concrètement, le modèle standard consiste à faire le repas en deux actes (manger deux fois au cours d'un repas) et une organisation type d'une phase d'éveil est la

suiuante : manger, change, échange parent-bébé, manger, participation sociale, sieste. L'idée, c'est que bébé mange bien (très bien !) pendant les repas et pas en dehors. Le grignotage n'est pas bon pour l'appétit, ça vaut aussi pour les petits. Des « vrais » repas à des heures régulières favorisent de bonnes siestes et on rompt le cercle vicieux où bébé mange un peu, dort un peu, remange un peu et redort un peu et tout le monde finit par être épuisés.

Comme expliqué dans le document « Le modèle standard », le temps consacré à nourriture proprement dite diminue avec l'âge de l'enfant. Au départ, on compte 1h30 pour les deux actes, puis vers 5 mois, une demi-heure suffit. En effet, bébé est de plus en plus éveillé, s'alimente de façon de plus en plus « efficace » et a surtout envie de faire autre chose que de manger et dormir. D'où l'importance fondamentale du dernier point du modèle standard : la participation sociale.

Extrait de la traduction FTLOC en cours :

*Pour certains, exposer un bébé de trois ou quatre mois à une réalité qui ne tourne pas autour de lui et dans laquelle il joue un second rôle, c'est bien trop tôt. Néanmoins, le comportement des bébés contredit cette affirmation. Si l'instinct de participation sociale n'était pas aussi inexorablement puissant comme il l'est – je pense qu'il est comparable à l'instinct de survie – le bébé qui est constamment au centre de l'attention ainsi que l'objet d'une attention émotionnelle permanente dormirait comme un loir la nuit et serait satisfait et joyeux la journée.*

*Mais ce n'est pas le cas.*

*En réalité, ce sont précisément ces parents qui donnent et font « tout » pour leur bébé qui se plaignent (à juste titre) de combien il est difficile et épuisant d'être parent. Ils ne dorment pas la nuit, et leurs journées sont plutôt mauvaises aussi. Ils mettent leur propre vie entre parenthèses, se vouent exclusivement à leur enfant et ne font jamais rien qui est nécessaire ou important pour eux tant que l'enfant est réveillé (ce qui est vrai la plupart du temps).*

D'après Anna, ce besoin est tout aussi important que le sommeil ou la nourriture. Il s'agit simplement d'inviter l'enfant dans notre monde au lieu de constamment « descendre » dans le sien (voir le document « Amour, Routines et Participation Sociale »). L'enfant n'est pas venu au monde pour être assisté ou simplement pour s'amuser. Il « sait » qu'il doit apprendre à se débrouiller. Si sa vie se résume à être nourri et câliné, il finira par se montrer mécontent et insatisfait, surtout au moment du coucher car il aura l'impression de ne rien avoir fait de sa « journée ». Au contraire, en l'invitant à participer à la vraie vie, il se détendra plus facilement quand arrive le moment de la sieste. La participation sociale peut par exemple consister à passer l'aspirateur avec bébé dans l'écharpe ou éplucher des légumes avec bébé à ses côtés. Donc, si on ne souhaite pas faire la cure mais qu'on estime qu'il y a un problème de sommeil ou autre (les problèmes de sommeil, nourriture ou mécontentement général sont souvent liés), je propose aussi de réfléchir à la manière dont bébé passe son temps éveillé et s'assurer qu'il participe aussi à des activités qui ont du sens pour la famille. Les premiers mois, c'est évidemment passif, mais très tôt il pourra participer activement, à sa manière (s'occuper des épluchures pendant que vous épluchez les légumes, trier le linge avec vous, appuyer sur divers boutons...) et il sera d'autant plus satisfait. L'avantage, c'est aussi que tout ne tourne pas autour du sommeil et de la

nourriture. La surconcentration (tel que décrit dans *Au dodo les petits*) est en effet une bonne manière de rendre les choses *a priori* simples très compliquées.

De plus, sachant pertinemment que bébé est réveillé depuis un certain temps (planning établi en fonction de lui et de son âge), qu'il a bien mangé, qu'il est propre, qu'il a bien « travaillé », qu'il a joué, qu'il y a eu beaucoup de tendresse et de câlins, il est alors plus facile de le coucher sans se demander si c'est le bon moment (l'attitude d'évidence). Les outils de la cure peuvent alors être utilisés à bon escient et dans la confiance.

### **Feuille de route pour un démarrage tardif du modèle standard**

1. Réfléchir à un planning (voir chapitre Boîte à outil / Planning dans *Au dodo les petits*)
2. Au départ, ne pas trop se soucier des siestes, mais mettre l'accent sur la nourriture et la participation sociale. Respecter les horaires surtout pour les repas et la nuit.
3. Respecter l'heure du début de la journée, sans oublier le quart d'heure de marge (réveiller l'enfant si nécessaire).
4. Adopter l'attitude d'évidence. Pour cela, lire et relire les chapitres Le safari, Le calme, La sécurité et Le plaisir dans *Au dodo les petits*.
5. Avoir patience et confiance, en soi et en son petit. Rien n'est immédiat avec les bébés. D'après Anna, il faut compter trois jours pour qu'une nouvelle habitude « prenne ». Et il y aura toujours des jours « avec » et des jours « sans » !

Pour beaucoup, l'idée de réveiller un bébé qui dort semble contraire au bon sens. En suivant les conseils d'Anna, j'ai pu constater avec mes enfants que cela peut au contraire les rassurer. Le planning m'a aidé à m'assurer que je répondais bien à l'ensemble des besoins de mon bébé. Et en le réveillant pour le mettre au sein (la nourriture était le premier point des phases d'éveil), j'ai pu le rassurer sur le fait qu'on veillait toujours sur lui.

### **Dernier conseil et le plus important : toujours s'écouter soi autant que n'importe quel livre.**

Il n'y a pas plus personnel que le lien parent-enfant et la personne qui s'occupe de l'enfant est la mieux placée pour sentir ce qui serait bon dans tel ou tel cas particulier. Ceci-dit, l'ensemble des êtres humains ont un certain nombre de besoins en commun. Les façons de les satisfaire sont évidemment variables et Anna Wahlgren nous fait part de son expérience personnelle et plutôt unique de mère de neuf enfants. Pour finir, voici quelques lignes de la préface du FTLOC :

*Mes enfants chéris, j'ai écrit ce livre pour vous, un pour tous et tous pour un. Ne vous méprenez pas ; je ne pense pas un seul instant que vous soyez tous les mêmes, pas plus que je ne pense que tous les jeunes enfants dont l'éducation s'inspire des idées présentées dans ce livre soient tous les mêmes. Mais je choisis de m'intéresser à ce que tous les enfants, et même tous les êtres humains, ont de commun, plutôt qu'aux traits individuels spécifiques. Quand vous lirez mon livre, je souhaite que vous réagissiez comme vous l'avez toujours fait. Moi, votre mère, j'ai exposé ce à quoi je crois et les idées que je défends aussi clairement que possible. Lisez ce que j'ai à dire, gardez ce qui vous convient et laissez le reste.*