

LES MYTHES SUR LA CURE *AU DODO LES PETITS*

Depuis le temps que la cure *Au dodo les petits* se fait parler d'elle, que ce soit en Suède ou en France ou ailleurs, quelques mythes foisonnent sur divers forum. La meilleure façon de se faire sa propre idée de la cure, ce qu'elle implique, dans quel cas elle peut être d'une grande aide, etc., c'est évidemment d'aller à la source, c'est-à-dire de lire le livre *Au dodo les petits*. Voici néanmoins un essai de dissiper quelques idées fausses qui circulent.

C'est une méthode des pleurs, puisque l'enfant pleure pendant la cure.

ou

Ce n'est pas une méthode des pleurs : donc mon enfant ne pleurera pas du tout.

L'objectif de la cure est de rassurer l'enfant qu'il est en sécurité dans son lit sans la présence physique de ses parents. Au cours de la cure, l'enfant commence petit à petit à croire ses parents sur parole. Le rôle d'un enfant, par définition, consiste à vérifier que le parent veille sur lui : l'enfant pose des questions. Le rôle d'un parent, par définition, consiste à répondre à ces questions ; à donner des réponses qui conviennent à l'enfant.

Dans le cadre de la cure, cela prend la forme d'un dialogue. Or, les petits ne s'expriment pas à l'aide des mots. Ils font avec leurs moyens : ils pleurent et ils crient. Les débuts de la cure peuvent donc être intenses, mais l'enfant ne doit pas se sentir abandonné une seule seconde. En revanche, peut-être que c'est bien la première fois que l'enfant soit réellement écouté et que la réponse obtenue soit réellement convaincante. Si des câlins ou le sein avaient été des réponses satisfaisantes, il n'y aurait pas eu ces problèmes de sommeil au départ et les parents n'auraient pas cherché de l'aide.

Dès la troisième nuit, l'enfant dort d'une traite et il ne se réveillera plus jamais la nuit.

La nuit, tous les enfants et tous les adultes se réveillent, et se rendorment. Le matin, on s'en rappelle pas forcément, tellement ces réveils ont été brefs et le rendormissement naturel. Avec la cure, l'enfant apprend à ne pas avoir peur en cas de réveil nocturne. La nuit, on dort. Si on se réveille, on se rendort. La nuit, il ne se passe rien.

Au dodo les petits n'est pas une méthode pour endormir l'enfant, mais pour apprendre à l'enfant à s'endormir et à se rendormir, en confiance dans son lit. C'est un processus, pas un « quick-fix ».

À croire certains critiques, la cure transformerait d'une part les enfants en petits robots réglés à suivre un planning à la minute près et d'autre part les parents en exécutants froids. Rappelons que la cure est basée sur la confiance et la communication et qu'elle a été conçue afin de proposer une alternative bienveillante et respectueuse à tout ce qui est « méthode des pleurs ».

Extrait *Au dodo les petits* page 269

« Est-ce que cela vous paraît difficile ? Est-ce que ma cure *Au dodo les petits* vous semble compliquée et exigeante ?

Elle l'est. Elle exige votre engagement personnel. Elle exige votre cœur, votre amour et votre concentration. Elle exige votre bonne volonté, infaillible, qui place les intérêts de l'enfant avant les vôtres - et ceux de la société, qui sont des intérêts à court terme. Elle trouve son fondement dans une vision de l'enfant en tant qu'une personne de chair et de sang, pas en tant qu'un équipement de loisir, subissant les conditions capricieuses du marché du travail. Les petits enfants ne sont pas des peluches à câliner le week-end. Ils doivent être traités avec de respect et beaucoup d'amour – dans l'action. »

Il suffit de faire la cure une fois pour régler les problèmes de sommeil pour toujours.

La cure *Au dodo les petits* est un travail en continu. Tout ne se règle pas en trois jours en UNE fois. Les routines, l'attitude, la confiance, la rigolade... c'est un ensemble et toutes les parties sont importantes.

Toute son enfance et dans tous les domaines, l'enfant posera des questions, toujours, en mots et en actions. Le travail du parent consiste à y répondre, d'une façon satisfaisante : l'enfant reçoit les réponses dont il a besoin.

C'est une méthode contre le cododo.

Anna Wahlgren n'est pas contre le cododo, mais elle met l'accent sur le besoin absolu de tout être humain de se sentir en sécurité afin de pouvoir se laisser aller au sommeil. La cure est un remède en cas de gros problèmes de sommeil, liés à une angoisse chez l'enfant. 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 des problèmes de réveils fréquents et répétés.

Avec la cure, ce cercle vicieux se rompt et l'enfant gagne en confiance et apprend à se sentir en sécurité absolue dans son lit, et donc à bien dormir.

extrait *Au dodo les petits* page 69 (mis en gras par mes soins)

« Les petits enfants qui se sentent en sécurité, protégés contre le loup sous toutes ses formes, ne se réveillent pas plusieurs fois toutes les nuits. **Qu'ils dorment sur le dos ou sur le ventre, dans leur propre lit, dans leur propre chambre ou bien entre les parents dans leur lit, sur la poitrine de maman ou sur la tête dans le placard...** Ils dorment. Et ils dorment bien. »