



# Grandir Autrement

Le magazine des parents nature

*Une grossesse sereine  
grâce au watsu*

*Les légumes  
d'hiver  
du panier bio*

# Concilier maternité et travail

Bimestriel - Numéro 38 - Janvier & Février 2013 - 5,50 €

exemplaire de Bebe au naturel - marketing@bebe-au-naturel.com

# SOMMAIRE

## 10 Grandir au quotidien

GRANDIR FUTÉ : Allaiter et travailler : trucs et astuces pour s'habiller	10
ACTIVITÉ : Une trottinette en écorce et bois de sureau	12
RELAXATION : La cascade magique	14
LIRE ET GRANDIR : Sélection de la rédaction	15



14

## 16 Naître parents

GROSSESSE : Une grossesse sereine grâce au watsu	16
S'ATTACHER POUR GRANDIR : Alors voilà, me voilà !	20
LA PAROLE AUX PAPAS : Papaternants	23
PETITES GRAINES : L'allaitement de nuit	24



p26

## Dossier

### Conciliier maternité et travail

Quel parent n'a pas été confronté à ce dilemme ? Qui plus est quand on est un parent maternant, comment faire pour que chacun s'y retrouve, parents comme enfants, sans que les premiers soient obligés de s'écartez de leurs choix et que tous en pâtissent ? La maternité implique-t-elle nécessairement de renoncer à sa carrière ? Quelles sont les solutions alternatives possibles ? Comme toujours, nous allons tenter de vous fournir des pistes pour vous permettre d'avancer sur ce chemin et de trouver l'équilibre qui vous convient et qui convient à votre famille. Nous passerons en revue plusieurs cas de figure : faire garder ses enfants, travailler chez soi, travailler autrement, avoir des horaires décalés. Des parents témoigneront de leur expérience et partageront leurs solutions. Nous nous pencherons aussi sur les droits, notamment en ce qui concerne l'aménagement du temps de travail, aborderons la question de l'allaitement et nous interrogerons sur le regard que la société, à travers le monde du travail, porte sur les mères et, au-delà, sur l'accueil réservé aux enfants.



52

## 46 Grandir et s'éveiller

ÉDUCATION : La compétition	46
ILS GRANDISSENT : Le sommeil quand ils grandissent	48
CHRONIQUE D'UNE PARENTALITÉ SANS VIOLENCE :	
Les pères sont des mères comme les autres !	50
ÉDUCATION NON-VIOLENTE EN PRATIQUE :	
De nouveaux mots, de nouvelles attitudes	51
PAS TOUJOURS FACILE D'ÊTRE PARENTS : Préserver son couple	52

## 54 Grandir ensemble

ZOOM PRODUIT NATURE : Les cristaux de soude	54
FAIRE GRANDIR UNE INITIATIVE : Le doux rouleau magique	55



60

## Grandir en savourant

ALLAITEMENT : De la succion intra-utérine à l'allaitement : un continuum ?	56
ZOOM ALIMENT/FINES BOUCHES : Les légumes d'hiver du panier bio	59



p5

Et comme dans chaque numéro : la BD de Sébastien et l'actualité

# Édita



## Materner et travailler : mission impossible ?

Tout d'abord, je tiens à vous souhaiter, de la part de toute l'équipe de Grandir Autrement, une très bonne année 2013 ! Qu'elle soit pour vous et vos enfants synonyme de partage, de plaisir et de découvertes, auxquels, je l'espère, Grandir Autrement contribuera à sa manière.

Dans ce premier numéro de l'année, nous avons choisi de nous intéresser à une problématique qui concerne bon nombre d'entre nous : concilier maternité et travail. Comment l'arrivée d'un enfant change-t-elle notre regard mais aussi celui de la société sur notre situation d'actif et notre statut de parent ? Quels sont les droits et les obligations des parents salariés ? Comment reprendre sereinement le chemin du travail, surtout lorsque l'on fait le choix d'un maternage proximal, que l'on souhaite être à l'écoute des besoins de ses enfants et respecter le plus possible leurs rythmes ? Entre révision de ses priorités et réaménagement de son temps, quelles sont les options possibles ? Quelles solutions pourrions-nous inventer pour aborder autrement cette équation difficile ? Voici quelques-unes des questions auxquelles nous tentons d'apporter des éléments de réponse. J'espère que vous y trouverez de quoi alimenter votre réflexion et élaborer vos propres formules.

Pour compléter ce dossier, vous trouverez également dans ce numéro des astuces pour s'habiller chic et pratique quand on souhaite continuer à allaiter tout en travaillant. Nous verrons également que « les pères sont des mères comme les autres », mais aussi comment prendre soin de son couple tout en étant des parents maternants, ou encore comment le sommeil évolue lorsque les enfants grandissent, entre besoins de contact et d'autonomie.

Côté cuisine, ce sont les légumes d'hiver qui sont à l'honneur à travers les recettes d'Amandine Geers qui nous donne aussi l'occasion de nous intéresser d'un peu plus près au système des paniers de légumes hebdomadaires et des nombreux avantages qu'ils représentent, tant en terme de qualité du contenu que d'organisation. Et pour qui doit concilier maternité et travail, c'est un aspect à ne pas négliger !

Bonne lecture !

Sophie, rédactrice en chef



Directeur de la publication: David Durand - Rédactrice en chef: Sophie Elusse - Ont contribué à ce numéro : Sophie Elusse, Ségolène Finet, Anne Proost, Mireille Martini, Stéphanie Boudaille-Lorin, Marion Ivaldi, Céline Lalanne, Claude Didierjean-Jouveau, Daliborka Milovanovic, Victorine Meyers, Christine Dufour, Genoveva Desplas, Cécile Morel, Sarah Demagh, Amandine Geers - Communication: David Durand - Photo de couverture : Murielle Favre - Illustrations: Sébastien Buteau, KO - Conception maquette et mise en page : Olivier Monnier & Coraline Arnaud (Atelier-111.fr) - Impression : Alias - 13, chemin Albert Camus, ZA champs Fila, 38320 Poisat. Tiré à 3300 exemplaires. ISSN: 1954-2925 - CPPAP : 0412 G 88505 - Magazine Grandir Autrement - 10 route Nationale - 80640 Thieulloy L'Abbaye, 03 22 90 42 88. <http://www.grandirautrement.com> - contact@grandirautrement.com  
Et merci aux parents pour leurs témoignages et/ou leurs photographies !

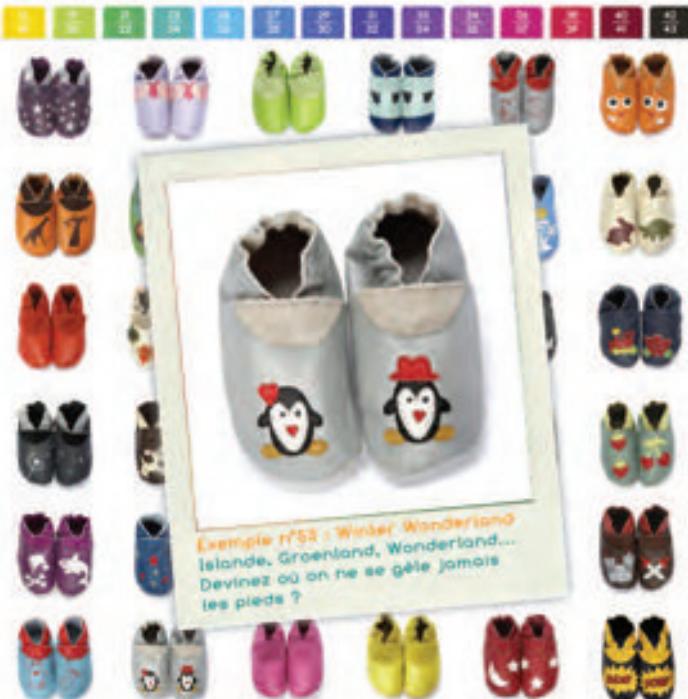
Contact annonceurs et petites annonces : [annonceurs@grandirautrement.com](mailto:annonceurs@grandirautrement.com)  
Contact distributeurs : [sylvie@grandirautrement.com](mailto:sylvie@grandirautrement.com)

Le magazine est imprimé sur du papier PEFC (Programme de Reconnaissance des Certifications Forestières, avec de l'encre végétale sans solvant, par un imprimeur inscrit dans une démarche de développement durable et ayant reçu le label Imprim'vert.)





Petits princes et grandes princesses,  
Imaginez un cocon où les pieds  
se sentent bien, se sentent libres.  
Imaginez un chousson tout en cuir,  
tout en couleur et tout en plaisir.  
Imaginez, c'est un chousson didooram.



-10% pour les lecteurs de Grandir Autrement  
introduisez le code promo GRANDIJA lors de votre commande

Code promo jusqu'au 31/12/13

# Devenez **animatrice** en **chant prénatal**

Formations dans toute la France

Pour bien vivre sa grossesse, se sentir en lien  
avec son bébé, s'aider de sa voix à l'accouchement,  
découvrir des chansons à partager en famille,  
avant et après la naissance... chantons !



La formation accueille les personnes  
de tous profils professionnels et de tous niveaux musicaux,  
désireuses d'apprendre à faire chanter les futurs parents.

**www.sicamechante.com**  
**ou 01 43 40 99 54**

L'école Si ça me chante est agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.



St Etienne - Briançon

Etre Artiste de ses mains  
un chemin vers soi, un métier vers l'autre...

## CURSUS PROFESSIONNEL

Praticien massage bien être  
Praticien Shiatsu

## FORMATIONS

Massage femme enceinte

Accompagnateur en massage bébé  
Animateur d'atelier de cosmétiques naturels  
Conseiller en aromathérapie familiale



L'Ecole du Massage de Bien-Etre - Sarl AHIMSA  
29, rue Alphand - 05100 Briançon

04 92 46 85 18

[www.ecole-du-massage.com](http://www.ecole-du-massage.com)

## Rêve & Femmes

Revue participative rêvée  
et créée par des femmes  
Une passerelle d'échanges, de partages  
et de réflexions sur le Féminin  
dans sa dimension sacrée et quotidienne.

### ABONNEZ-VOUS !

28 € - 4 N° - Parution au fil des saisons  
papier FSC et encres végétales



**Rev'Elles**  
AGENDA LUNAIRE 2013

Une source d'informations aux multiples facettes  
De l'astro au jardin en passant par les rituels, les recettes et autres  
phases du Cycle.

Au fil des pages et des saisons, découvrez les œuvres de plus de  
60 artistes et écrivains honorant le Féminin Sacré.

### SOUSCRIVEZ DÈS MAINTENANT !

20 euros + 3 euros de port (France)  
Semainier sur 2 pages / Papier FSC et encres végétales

[www.revedefemmes.net](http://www.revedefemmes.net)

# PATERNAGE



**Hoppediz®**

Plus que de simples  
porte-bébés...



- excellent rapport qualité/prix
- grand choix de couleurs
- soutien optimal et sûr
- 100% coton (sans substances toxiques)
- tissage élastique en diagonale

guide de portage (60 pages) détaillé livré avec chaque porte-bébé

Prix :	Taille Maxi (env. 5,40m)	69,00 €
	Taille Longue (env. 4,60m)	59,00 €
	Taille Medium (env. 4,00m)	55,00 €
	Taille Courte (env. 2,50m)	39,00 €
	Taille Poupée (env. 2,50m)	19,00 €
	Guide de portage sans porte-bébé	10,00 €



**Hoppediz®**

Plus que de simples  
porte-bébés...

Zum Scheider Feld 10  
D-51467 Bergisch Gladbach  
TÉL : 00 49-2102-9 43 47 22  
[www.hoppediz.fr](http://www.hoppediz.fr)  
[info@hoppediz.fr](mailto:info@hoppediz.fr)



Gardez un souvenir inoubliable  
de vos tendres échanges avec  
votre enfant ...



je réalise une peinture  
sur commande d'après  
vos photos personnelles

(des exemples sur mon blog)

[www.kocreations.canalblog.com](http://www.kocreations.canalblog.com)

06 62 10 13 00

[kopeintre@gmail.com](mailto:kopeintre@gmail.com)



# primevere

27<sup>e</sup> salon-rencontres de l'alter-écologie

8, 9, 10 mars 2013

Eurexpo Lyon/Chassieu



On est tous dans le même bateau

470 exposants

dont 300 associations, producteurs ou artisans

120 temps de rencontres

conférences, films, expos, espaces de démonstration

1 espace enfants (4-12 ans) • 1 espace parents-enfants (0-4 ans)

envoi gratuit du programme sur simple demande !  
**04 74 72 89 90 - primevere.salon.free.fr**

L'allaitement au long cours,  
approche pluridisciplinaire

Ann Sinnott

**Allaités...  
des années !**



 Éditions  
du Hêtre

Ann Sinnott a enquêté auprès de plus de 2 000 familles réparties dans 48 pays et exploite dans cet ouvrage émaillé de nombreux témoignages les théories sur le développement de l'enfant, les neurosciences, l'archéologie et l'anthropologie pour explorer les mythes et la réalité de cette pratique taboue.

 **Éditions  
du Hêtre**

*Allaités... des années !*

Ann Sinnott

Éditions du Hêtre, 25 €.

ISBN 978-2-36105-004-7

<http://editionsduhetre.fr>

# COURRIER DES LECTEURS

## Réponse de la rédaction

► Bonjour,  
Ancienne abonnée, j'ai beaucoup apprécié l'initiative de la création de ce magazine au moment où je venais d'être maman et il m'a souvent accompagnée. Je me souviens notamment du numéro sur le sommeil, quand j'avais du mal à lâcher prise sur les réveils nocturnes multiples, mais également de celui sur l'instruction en famille, qui m'a aidée à sauter le pas le moment venu.

Aujourd'hui, je souhaite vous faire part de l'aboutissement du projet d'école Montessori à Besançon. L'école a enfin ouvert ses portes, en novembre 2012, cinq ans après notre première réunion concernant la mise en place d'une école alternative ! Nous sommes ravis de pouvoir proposer ce choix aux familles de la région et de contribuer à diffuser cette manière d'accompagner les enfants dans leur scolarité, dans le respect de leur personne, de leur rythme, et en leur permettant d'apprendre par eux-mêmes.

**Sophie Senceney**

Pour en savoir plus : <http://www.montessori-besancon.fr>

► Beaucoup d'extraits du courrier des lecteurs font allusion à la « difficulté parentale ». Je ne me sens pas une mère particulièrement en difficulté. Je ne me reconnais pas dans ces témoignages face aux nuits hachées, aux tétées multipliées, à l'HNI qui devient un calvaire, à un bébé qui pleure sans cesse, etc. Mes enfants ont un peu grandi. Mes difficultés, je les rencontre ailleurs : dans la mise en place concrète d'une communication non-violente. J'ai trouvé beaucoup de magazines, de livres, de blogs donnant des pistes, montrant le fonctionnement idéal. Du coup, je ne comprends pas pourquoi chez moi ça ne marchait pas. J'ai décidé de faire de ce questionnement quelque chose de positif et je partage tout cela à cette adresse : <http://www.scoop.it/t/30-jours-pour>. Depuis, ça n'est pas franchement mieux au quotidien mais j'assume beaucoup plus et surtout j'observe mes enfants et mes réactions. Je me sens progresser, à petit pas, certes, mais c'est toujours ça ! Merci à Grandir Autrement de m'avoir permis de découvrir une grande partie de ces ressources que j'utilise maintenant.

**Noémie Dietz Quillet**

► J'ai lu avec beaucoup de plaisir, comme à chaque numéro, le dernier Grandir Autrement sur la diffusion du maternage. Je m'y suis beaucoup retrouvée. Je partage énormément sur le sujet, notamment par le biais de mon association, Grandir avec son enfant, et surtout sur Internet via mon blog Matern Moi. Il est volontairement provoc' mais puisque l'explication simple ne fonctionne pas toujours – j'ai souvent voulu abandonner mon combat contre les idées reçues et les « anti » et passer mon chemin tellement nous ne sommes pas compris – j'assume !

<http://grandiravecsonenfant.wordpress.com>  
<http://maternmoi.wordpress.com>

**Coraline Boquillon**

► Dans votre dernier magazine, il y a une relaxation intitulée « L'arbre centenaire ». Je l'ai essayée avec mes enfants ainsi qu'avec le groupe de troisième âge que j'ai en cours de gym. Ils étaient tous ravis. Est-ce que l'auteur en a écrit d'autres et allez-vous les publier ? Merci !

**Anne Lafarge**

Bonjour Anne, Vous pourrez retrouver les relaxations d'Anne Proost, l'auteure de "L'arbre centenaire" paru dans le numéro 37, de manière régulière dans *Grandir Autrement*. (Voir dans ce numéro "La cascade magique" p. 14).

► Merci pour le dernier numéro ! Je ne me retrouvais pas trop dans les numéros précédents ; celui-là est vraiment super, plein de sujets qui me parlent et m'intéressent. Bravo !

**Line Chapelain**

► Petite dédicace à l'équipe de *Grandir Autrement* : vous m'accompagnez depuis 2009, et ce numéro spécial grands-parents est au chevet du lit de la mamie de ma fille, qui cododote avec elle, le temps d'une semaine de vacances.

**Céline Hereng**



Céline Hereng

## BILLET D'HUMEUR ET D'HUMOUR Ma politique familiale

Hier, j'ai découvert un nouveau parti. Dorénavant, je suis militante de la CNV (communication non-violente). J'aime bien leurs slogans : « Révéler la musique des hommes ! » Ou encore « Un art de vivre avec soi et les autres ! » Avoir sa carte du parti, ça implique une réforme intérieure : une refonte de la parole, un remaniement ministériel des émotions, une géolocalisation des besoins et une simplification du formulaire de demande. La CNV propose une ouverture de droits au senti et un régime universel de bienveillance. Ça implique aussi des coupures : dans le secteur des interprétations et des jugements. Par contre, la CNV propose un vaste projet d'exportation de nos ressources naturelles : l'écoute du vivant et l'empathie. Mais il faut s'attendre à augmenter les impôts... du cœur. Je choisis le parti CNV parce qu'il propose une gestion réellement différente de la crise... familiale.

Erika Leclerc-Marceau

Porter la vie en étant à l'écoute de soi, donner naissance en conscience et en confiance pour vivre une expérience initiatique, comprendre les besoins de son bébé, enclencher le « cordon de lait », porter son enfant contre soi, le toucher affectivement, le manipuler avec respect, partager son sommeil en sécurité... *Savoir offrir à l'enfant la transition d'amour et de douceur dont il a besoin pour arriver dans ce monde, cela s'envisage, cela se prépare...*

## SEJOUR D'EVEIL A LA PARENTALITE CONSCIENTE ET BIENVEILLANTE



*3 à 4 jours pour se préparer en couple à accueillir la vie en conscience, avec plusieurs ateliers pratiques, des temps d'écoute et d'échange, le visionnage de plusieurs films documentaires, le jeu de plateau NaîtreÔMonde...*

Séjours proposés et animés par Emmanuelle Sallustro, accompagnante de la parentalité positive depuis 2003

Chaque couple est accueilli individuellement au Cocon des Parents, dans notre gîte en pleine campagne du bocage Bourbonnais, en Allier (03), au centre du pays et à 3h de Paris

[www.idees-parents.com](http://www.idees-parents.com)

**MISSTIGREEN**  
Le maternage personnalisable

<http://www.misstigreen.fr>

misstigreen@gmail.com

06.43.40.23.90



Création d'articles de puériculture sur mesure.

Grand choix de produits de maternage.

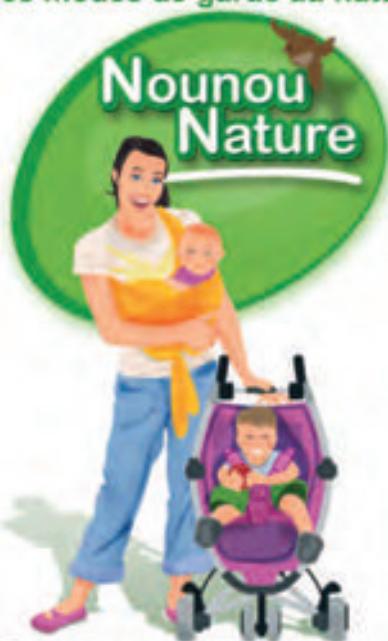


Location de matériel de portage et de couches lavables.

Atelier-Boutique  
43 rue de l'Argonne  
94400 Vitry sur Seine  
(10 min de Paris - RER C)

Nouveau !

L'éducation de mon enfant et les modes de garde au naturel



Retrouvez-nous dès maintenant et inscrivez-vous sur le site :

[www.nounou-nature.fr](http://www.nounou-nature.fr)

Et venez partager et échanger avec la communauté Nounou Nature sur la page Facebook :

[www.facebook.com/nounou.nature](http://www.facebook.com/nounou.nature)

Pour fêter ses 4 ans, le site [www.nounou-nature.fr](http://www.nounou-nature.fr) change de look et améliore ses fonctionnalités.

Nous vous proposons :

- un annuaire toujours **GRATUIT** avec une vraie **DIVERSITÉ DES MODES DE GARDE** : assistante maternelle et nounou à domicile bien sûr, mais aussi baby-sitter, fille ou garçon au pair et structure collective !
- un moteur de recherche plus **EFFICACE** et complet, un site plus **ERGONOMIQUE**.
- une recherche plus simple et plus **INTUITIVE**.
- la possibilité pour les parents de proposer des **CHANGES DE GARDE GRATUITS** ! Parce que nous pensons que la **SOLIDARITÉ**, l'**ENTRAIDE** et le **PARTAGE** sont des valeurs qui vous parlent autant qu'à nous !
- pour les professionnel(le)s de la petite enfance, la possibilité de créer des **FICHES PROFESSIONNELLES** qui mettent en avant vos qualités, vos compétences et votre philosophie, pour un premier contact avec les parents facilités.
- la possibilité de **RECOMMANDER** un mode de garde dont vous avez été pleinement **SATISFAITS**. Un état d'esprit **POSITIF** !
- le MAG, où nous vous proposons des articles variés sur des thématiques qui vous touchent, parents comme modes de garde,
- et encore plein de nouveautés à découvrir et à venir !

# ÉLISEZ l'arbre de l'année 2013



## Élection de l'arbre de l'année 2013

La première élection d'arbre avait eu lieu en République Tchèque en 2002, présentant "des arbres dont l'*histoire permet ou a permis à une communauté de rester soudée*". En France, c'est la deuxième édition de cette opération. Après avoir enregistré les arbres candidats proposés par les familles, écoles, associations, communes et entreprises participantes, l'Office national des forêts en a retenu 23 (un pour chaque région de France). Depuis le 1<sup>er</sup> novembre, le public est invité à élire son arbre favori parmi les lauréats. Les critères pris en compte lors de cette première sélection ont notamment mis en avant les dimensions culturelle, affec-

tive, sociale, symbolique et historique de l'arbre pour le groupe qui le présentait. Glycine, tilleul, platane, chêne, olivier, magnolia, frêne, hêtre, châtaignier et mûrier font ainsi partie des lauréats. Des photos de chaque groupe et de son arbre seront exposées à Paris puis publiées dans le magazine *Terre Sauvage*, partenaire de l'opération. On peut voter jusqu'au 1<sup>er</sup> juin sur <http://www.arbredelannee.com> pour élire l'arbre de l'année. À l'issue des votes, une cérémonie de clôture se déroulera à l'UNESCO à Paris. Saluons cette initiative, qui permet de faire connaître un peu mieux les arbres de nos contrées.

SE

## Josette & Tic, des chaussettes solidaires

Être bien dans ses baskets avec des chaussettes écologiques tout en donnant un petit coup de pouce aux enfants d'Asie du Sud-Est, c'est possible grâce au projet initié par Josette & Tic. L'entreprise fondée par Adrien Bischoff, ex-pompier passé par la case HEC et revenu à son envie initiale d'aider les autres, s'est associée à l'ONG Enfants du Mékong pour mettre à exécution une idée originale : fabriquer et vendre des chaussettes pour offrir aux écoliers d'Asie du Sud-Est l'uniforme obligatoire pour pouvoir fréquenter l'école. Un uniforme coûte 10 euros alors que le revenu

mensuel moyen d'une famille de cinq personnes est de 50 euros. 10 paires de chaussettes vendues permettent de fabriquer un uniforme et de le donner à un enfant. Fabriquées au Portugal en coton certifié Oeko-Tex®, les « Josettes » se déclinent en 22 coloris, unis ou à rayures, du 28 au 46, mais également en 19-21 pour les petits pieds. Les uniformes, quant à eux, sont fabriqués par des mamans cambodgiennes auxquelles Enfants du Mékong garantit des conditions de travail et une rémunération décentes.

SE

<http://www.josette-tic.com>



## La consommation responsable expliquée aux enfants

Réalisé conjointement par Alter Eco, importateur et distributeur de produits issus du commerce équitable et de l'agriculture biologique, et E-Graine, association agissant pour le développement durable à travers l'éducation, ce kit pédagogique a pour objectif de sensibiliser les enfants à la consommation responsable. De la plantation à la livraison, c'est toute l'histoire du cacao à travers un mode de production qui garantit le respect de l'environnement et de l'humain qu'évoque cette bande dessinée mettant en scène Carlito, un enfant péruvien. On y apprend notamment ce qu'est une coopérative ou encore l'agroforesterie (méthode d'agriculture prenant en compte la présence des arbres). À travers des jeux et des énigmes à résoudre, nous découvrons les secrets de la « chacana », symbole inca désignant les liens qui unissent la terre et le ciel et, au-delà, ce qui nous relie les uns aux autres, d'un bout à l'autre de la planète.

SE Pour télécharger le kit ou le bon de commande permettant d'obtenir la version papier :

<http://www.altereeco.com/page/alter-eco/165.KIT-PEDAGOGIQUE-ALTER-ECO.html>

## Eneloop : première pile rechargeable écologique

Pré-chargée à l'énergie solaire, Eneloop est la première batterie rechargeable qui conjugue les avantages d'une pile jetable (prête à l'emploi, moindre coût) et ceux d'un accumulateur rechargeable (économique et écologique). On peut la recharger jusqu'à 1 500 fois. De plus, en cas de non-utilisation, elle se décharge beaucoup moins rapidement qu'une pile jetable. Un nouveau modèle, arrivé récemment sur le marché (Eneloop 1800), est encore plus performant puisque cette

pile maintient sa capacité même après cinq ans d'utilisation et peut être rechargeée jusqu'à 1 800 fois. Ce n'est certes pas une raison pour s'entourer d'objets électroniques (qui comportent par ailleurs des composants qui peuvent être nocifs pour notre santé et celle de nos enfants) mais, pour ceux dont on peut difficilement se passer, voici une solution alternative intéressante !

SE

<http://www.eneloop.info/home.html>

# Allaiter et travailler : trucs et astuces pour s'habiller

**GRANDIR FUTÉ** Comment se constituer une garde-robe qui fonctionne bien pour tirer son lait au travail et/ou pour allaiter bébé en le retrouvant le soir ? Ségolène Finet, co-fondatrice de MamaNANA<sup>1</sup>, boutique en ligne de vêtements et accessoires pour l'allaitement, nous donne ses meilleures astuces pour allier confort, féminité et praticité.

L'élément le plus important de votre garde-robe est votre soutien-gorge d'allaitement. Un soutien-gorge trop grand, qui ne vous maintient pas suffisamment, est non seulement inconfortable, mais empêchera vos vêtements de bien tomber. Donc, si votre budget est limité, privilégiez l'achat de deux ou trois soutiens-gorge d'allaitement confortables, à votre taille et qui vous font un joli galbe. Plus votre poitrine est lourde et sensible, plus la qualité du soutien-gorge est primordiale et plus l'effet sur la silhouette d'un bon soutien-gorge peut être bluffant. Pour bien choisir, il est important de mesurer son tour de poitrine, mais également de dessous de poitrine. De plus, un soutien-gorge qui convenait pour la fin de la grossesse et les débuts de l'allaitement peut devenir trop grand une fois la lactation mise en place. Il est donc conseillé de mesurer de nouveau son tour de

dessous de poitrine quelques semaines après l'accouchement. Enfin, mieux vaut privilégier les matières suffisamment élastiques pour s'adapter aux changements de volume de la poitrine dans la journée.

## DES HAUTS ET DES ROBES ADAPTÉS

Prévoyez des vêtements qui vous permettent de tirer votre lait facilement, c'est-à-dire soit des hauts et des robes d'allaitement, soit des tenues qui peuvent suffisamment et facilement s'ouvrir devant. Vous pouvez porter des chemisiers bien sûr, mais pas seulement. Un débardeur souple porté sous un cardigan de style cache-cœur ou un caraco souple sous un grand pull à col en V ou une tunique boutonnée devant seront tout aussi pratiques. On trouve dans le commerce des hauts d'allaitement « spécial superposition » qui couvrent juste les épaules et le haut de la poitrine. Ils sont bon marché et bien pratiques sous vos chemisiers et pulls habituels. Vous pouvez aussi porter un haut que vous soulèverez mais c'est moins confortable car vous avez le ventre à l'air et, avec le tee-shirt remonté au-dessus de la poitrine, vous voyez moins bien comment positionner les téterelles lorsque vous utilisez votre tire-lait.

## CONFORT ET TENUE

Il est préférable de choisir des matières qui ne se froissent pas trop, qui ne demandent ni nettoyage à sec ni trop de repassage et qui ne vous feront pas transpirer, comme le coton bio, le bambou et la laine mérinos. Si vous emmenez votre bébé chez la nounou ou à la crèche en portant en écharpe, le caractère infroissable des vêtements est encore plus important. Une solution consiste à privilégier les hauts en maille ajustés.



## COUPE

Quand on a perdu les kilos accumulés pendant la grossesse mais qu'il reste encore un petit ventre un peu replet, il est parfois difficile de trouver des vêtements adaptés. De nombreuses tenues de bureau classiques de type jupe droite et pantalon taille haute sont alors impossibles à revêtir. Privilégiez les robes ou tuniques portées sur collants opaques, leggings ou pantalon slim. Il existe aussi des hauts d'allaitement de transition, qui masquent un ventre rond sans vous donner l'air d'être enceinte : coupes bulles, taille empire légèrement froncée, etc.

## MANTEAUX

Voici un point essentiel à ne pas négliger, surtout l'hiver : le manteau. Cela représente un budget important mais il est préférable de choisir un bon manteau de portage muni d'un insert amovible qui permet de porter bébé en écharpe ou porte-bébé sous le manteau. En arrivant chez la nounou ou à la crèche, vous pouvez laisser l'écharpe et l'insert et porter le manteau en mode « solo » pour aller travailler. Il existe maintenant des manteaux de portage élégants en drap de laine, ou bien de style doudoune chic.



er



### TACHES DE LAIT

Difficile de tirer son lait, du moins au début, sans qu'une goutte ou deux atterrissent sur vos vêtements : privilégiiez les matières non fragiles, les teintes sombres et les imprimés. Les taches de lait sont parfois difficiles à enlever. Si votre lessive habituelle n'a pas fonctionné, vous pouvez tenter un mélange de bicarbonate de soude et de jus de citron.

Pensez à vous munir d'une petite serviette de toilette ou d'un foulard en coton absorbant que vous pourrez poser sur vos genoux afin de protéger votre jupe ou votre pantalon. Il est judicieux d'avoir en permanence sur son lieu de travail une tenue complète de rechange (haut et bas ou robe), ainsi qu'un soutien-gorge de rechange, en cas de catastrophe (par exemple, vous renversez sur

vous la bouteille de lait tiré) ou d'écoulement de lait intempestif. Prévoyez également des coussinets d'allaitement de rechange, un petit en-cas énergétique comme des fruits secs ou des barres de céréales et un petit tire-lait manuel que vous pourrez glisser dans un sac à main en cas de réunion qui s'éternise (et à laquelle vous n'avez pas apporté votre tire-lait électrique, plus encombrant).

### COUSSINET D'ALLAITEMENT

Ne lésinez pas sur les coussinets d'allaitement si vous en avez besoin. N'hésitez pas à en essayer plusieurs afin d'identifier les plus discrets et les plus absorbants. Il n'y a rien de pire que de sentir un écoulement de lait tremper votre pull lors d'une réunion de fin de journée ! Attention, la plupart des coussinets lavables (plus écologiques) sont

souvent plats, et donc assez visibles sous les vêtements. Il existe cependant maintenant sur le marché des coussinets lavables de forme incurvée, beaucoup plus discrets. Certaines femmes sont aussi ravis des coussinets en silicone fin, lavables et complètement invisibles.



### TÉTERELLES

Trouvez un moyen pour faire tenir les téterelles du tire-lait électrique « toutes seules » afin de pouvoir écrire, taper sur le clavier de votre ordinateur ou téléphoner pendant que vous tirez votre lait. Il existe des bustiers « spécial tire-lait » qui permettent de maintenir les téterelles en place contre les seins pendant la séance de tirage. Vous pouvez également en coudre un vous-même à partir d'un simple bandeau élastique. Certains soutiens-gorge d'allaitement sont aussi suffisamment souples et décolletés pour tenir les téterelles. Toutes ces astuces permettent d'éviter de regarder avec angoisse un flacon qui ne se remplit pas assez vite tandis que les minutes défilent inexorablement. Au moins, si vous avez les mains libres, vous pouvez continuer à travailler. Et comme vous êtes détendue, vous tirerez plus de lait !

### UNE BONNE ORGANISATION

Pour limiter le stress des premiers jours, il est utile de faire une répétition générale, chez soi (ou sur son lieu de travail) : s'habiller comme pour la reprise du travail, installer son tire-lait, tirer son lait, etc. Cela permet d'anticiper certaines difficultés comme le tire-lait qu'on ne sait pas bien assembler, la goutte de lait qui tombe de la téterelle et tache votre pantalon, les compresses d'allaitement qui se voient sous le haut qu'on avait choisi, etc.

Pensez aussi à ne pas planifier uniquement la première journée de travail et à prévoir suffisamment de tenues propres et repassées pour toute une semaine car, en rentrant le soir, vous n'aurez qu'une envie : vous occuper de votre bébé et dormir ! Donc, mieux vaut tout préparer avant, pour éviter les matins stressants où vous cherchez désespérément une paire de collants non filés, surtout au début, quand la nouvelle routine avec bébé, tire-lait, crèche ou nounou n'est pas encore rodée.



SÉGOLÈNE FINET

PHOTOS : MAMANANA

# Un petit engin rigolo et son counne trottinette en écorce et ba

**En hiver, souvent, nous préférons rester chez nous.**

**Mais profitons d'une journée ensoleillée pour nous promener en forêt. Après le passage des bûcherons, le sol y est jonché de trésors... d'écorces ! Des branches de sureau, par exemple, tombées à terre et des écorces de pin, très faciles à travailler, nous fourniront le matériel nécessaire pour construire, une fois rentrés et bien au chaud, ce petit engin rigolo.**

- 1 À l'aide de la râpe, donne à ton écorce la forme d'une planche de trottinette.
- 2 Fabrique deux roues en coupant deux rondelles dans le bouchon. Avec la vrille, perce deux trous dans les rondelles, casse un cure-dent en deux moitiés et pique-les dedans.
- 3 Perce un trou à l'avant et à l'arrière de l'écorce et installe tes roues.
- 4 Pour le guidon, perce un trou sur le devant de l'écorce, puis un autre au milieu du morceau de sureau de 5 cm.
- 5 Installe le guidon en plantant un cure-dent dans le trou fait, puis fixe le sureau à l'autre extrémité.
- 6 Casse un autre cure-dent en deux, enfonce une moitié dans le haut du sureau pour faire le cou du conducteur, puis plante l'autre moitié dans le bas.

- 7 Perce un trou derrière le guidon et fixe le personnage. Un dernier trou sur le côté de l'écorce te permettra d'installer une béquille.

À toi de construire des trottinettes différentes selon la forme des écorces, des branches de sureau, des fruits des arbres que tu trouveras sur le sol de la forêt.

Bonne construction !

CRÉATION MIREILLE MARTINI,  
Le LUDOKIOSQUE  
<http://www.ludokiosque.fr>



LUDOKIOSQUE



# ducteur : is de sureau



## Matériel

- ✓ Une petite écorce de pin, longue et étroite mais un peu épaisse
- ✓ un morceau de branche de sureau, de 5 cm environ, et une fourche à 3 ou 4 branches
- ✓ 4 cure-dents
- ✓ un bouchon en liège
- ✓ un gland, ou le fruit de tout autre arbre
- ✓ une râpe, un sécateur, une petite scie, de la colle à bois (facultatif).

Et peut-être l'aide d'un adulte !



6



5



7

Relaxation guidée  
par un adulte  
pour les enfants  
à partir de 6/7 ans



Anne Proost

# La cascade magique

**À pratiquer pour un sommeil léger ou lorsque l'enfant a eu une journée difficile**

**C**ommencez par créer une atmosphère de détente et proposez à l'enfant de s'allonger. Vous allez ensuite le guider dans la relaxation.

Parlez lentement, avec un temps de pause entre chaque phrase et chaque partie du corps évoquée.

*"Tu fermes tes yeux. Tu vas détendre toutes les parties de ton corps que je vais énumérer : tes pieds, tes chevilles, tes mollets, tes genoux, tes fesses, ton dos, ta poitrine et ton ventre, tes épaules, tes bras, tes mains jusqu'au bout des doigts (pouce, index, majeur, annulaire, auriculaire), ton cou, ta nuque, ta tête (ton front, tes joues, tes yeux, ton nez, tes oreilles, tes mâchoires qui se décrispent), ton cuir chevelu. Tout ton corps est maintenant détendu."*

À présent, tu visualises la région de ton cœur. Tu respire tranquillement. Tu inspires et tu expires lentement.

Puis, tu imagines que tu ouvres une porte : la porte de ton imagination. Tu découvres un chemin de montagne, un chemin pentu qui te révèle un paysage somptueux et te permet d'apercevoir la ville dans la vallée. Tu découvres la couleur du ciel, les traînées blanches qu'y déposent les avions, la forme des nuages légers, le bruit incessant des insectes, la végétation et la multitude des fleurs de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel. Tu sens le vent sur ta peau. Tu marches d'un pas léger.

Puis, tu arrives devant une cascade. C'est une cascade magique – la température de l'eau s'adapte à celle de ton corps – elle est telle que tu la souhaites.

Tu te places sous la cascade et tu laisses l'eau ruisseler le long de ton corps. Toutes les tensions de ta journée sont entraînées dans l'eau. Tu vois l'eau devenir sombre, tu sais alors que l'eau de la cascade les a emportées afin de les transformer.

L'eau redevient cristalline et transparente.

Tu te sens léger et très détendu. Tu ressens un grand bien-être.

Tu reprends alors le chemin dans le sens inverse. Tu retrouves la porte de ton imagination que tu ouvres et refermes lentement.

Maintenant, tu es prêt à t'endormir. Je te souhaite une belle nuit et surtout de beaux rêves."

■ ■ ■

ANNE PROOST

# Sélection de la rédaction

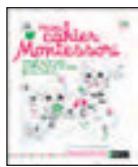
## LIRE ET GRANDIR

SOPHIE ELUSSE, STÉPHANIE BOUDAILLE-LORIN  
ET GAËLLE LESFARGUES

### Mon cahier Montessori

{ Marie Kirchner,  
Éditions Nathan (2012).

Cet épais cahier de 212 pages propose aux 3 à 6 ans de nombreuses activités issues de la pédagogie Montessori autour des formes, lettres et chiffres. La dernière partie concerne la nature et la géographie. On y trouve des jeux, du graphisme, des coloriages et des gommettes à coller. Des instructions destinées aux parents les encouragent à accompagner l'enfant tout en le laissant prendre en main ses apprentissages.



### Nos enfants sont des merveilles

{ Denis Marquet,  
Éditions Nil (2012).

L'auteur, philosophe, thérapeute et romancier, propose aux parents d'apprendre ou de réapprendre à s'émerveiller de leurs enfants. À une époque où la société n'est plus aidante pour les familles, notamment via ses exhortations continues à la consommation, et où les « experts » en éducation foisonnent, accusant souvent leur public de laxisme ou d'autoritarisme, Denis Marquet suggère de laisser les enfants servir de guides à leurs parents, chacun d'eux étant unique et, par conséquent, le seul expert qualifié pour sa propre éducation.



### Ces petits riens qui changent tout

{ Susan et Larry Terkel,  
Éditions Leduc.s (2012).

On le sait, il est très difficile de mettre en pratique nos bonnes résolutions. Plutôt que de se décourager, voici un ouvrage qui propose de n'adopter qu'un petit changement à la fois. De nombreux exemples de petits riens qui transforment le quotidien sont abordés, tant dans le domaine de la santé, des relations, du travail ou de la créativité. La lecture de ce livre est motivante car nos projets semblent soudain plus accessibles, mais un pas à la fois !



*C'est moi qui décide !  
ou comment sortir des rapports  
de force avec les enfants  
de 2 à 10 ans*

{ Jan Faull,  
Éditions J.C. Lattès (2012).

Cette nouvelle collection, dirigée par Isabelle Filliozat, s'adresse aux parents. L'objectif de ce livre est d'aider ces derniers à désamorcer les conflits qui peuvent vite nuire à l'ambiance quotidienne à la maison. Les auteurs traitent du sujet de l'autorité : quand les parents devraient rester fermes (et comment), mais aussi quand il vaudrait mieux qu'ils lâchent prise, pour laisser leurs enfants prendre le pouvoir sur leur propre vie. L'objectif est de préserver l'harmonie entre les membres de la famille et de diminuer les disputes.



### Douze

{ Gwen Le Gac,  
Éditions Actes Sud Junior (2012).

Gwen Le Gac est née en Bretagne et, après des études d'arts plastiques et appliqués, est devenue illustratrice. Dans ce magnifique album, elle reprend douze moments, douze visages et douze mois pour parler de la naissance du lien et comment le dessiner. Elle illustre ici deux naissances, celle du bébé et celle des parents à travers des émotions, des objets et des gestes partagés au quotidien.



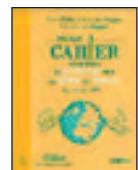
Les brodeuses de « Le Minor » (célèbre maison de Pont l'Abbé) ont repris ses dessins en broderie artisanale guidée à la main (technique « cornely ») pour obtenir un dessin qui naît « en volume ». En alliant modernité du trait et art ancestral de la broderie, l'auteur nous propose de voir en créant un passage passé-présent.

Ce livre est un message d'amour infini que l'auteur nous offre, pour un thème à la fois intime et universel (son enfance, ses racines, ses enfants). Un livre artistique et poétique, fait de traits colorés en impression, qui plaira autant aux enfants qu'à leurs parents.

*Petit cahier d'exercices  
de tendresse pour la Terre  
et l'Humain*

{ Pierre Rabhi, Anne van Stappen,  
Éditions Jouvence (2012).

Nous vous avons déjà présenté les Petits cahiers d'exercices édités par Jouvence, qui invitent à mettre en pratique, à travers une série de réflexions et d'exercices, le « sport cérébral du bien-être ». Un petit nouveau dans la collection (déjà plus de 30 titres parus) a attiré notre attention. Dans celui-ci, Pierre Rabhi, pionnier de l'agroécologie, et Anne van Stappen, formatrice en communication non-violente, nous incitent à exprimer notre tendresse pour la Terre et l'Humain tout en réfléchissant aux actions que nous pourrions entreprendre pour être plus attentifs à ce et à ceux qui nous entourent. Faire le bilan de nos valeurs, imaginer notre planète idéale, décrire ou dessiner une image du bonheur, faire une liste des biens de consommation dont on aurait du mal à se passer sont quelques-uns des exercices proposés. Les droits d'auteur de ce petit cahier sont intégralement versés à la Fondation Pierre Rabhi et à l'ONG Colibris.



*Petit guide pour être en forme toute l'année*

{ Gilles Diederichs, Véronique Salomon-Rieu,  
Éditions Rue des enfants (2012).

Afin d'aider les enfants à mieux appréhender le cycle des saisons, ce livre dispense des conseils pour soigner les petits maux et privilégier les aliments saisonniers du bien-être. Il propose en outre des exercices de relaxation et de méditation, notamment à travers des postures de yoga, des mudras (positions des mains qui permettent à l'énergie de mieux circuler dans le corps) et des auto-massages. Il est découpé en quatre parties, une pour chaque saison, avec également une partie réservée aux parents pour leur permettre d'accompagner les enfants dans la lecture du livre et la pratique des exercices proposés. Chaque saison est présentée à travers ses caractéristiques et événements emblématiques avant que ne soit détaillées les pratiques à mettre en avant et les astuces à retenir afin de se sentir bien dans son corps et dans sa tête tout au long de l'année.





# Une grossesse sereine grâce au *watsu*

**GROSSESSE** Encore peu connu en France, le watsu est une technique de relaxation en eau chaude, un temps de lâcher prise pour la future maman mais aussi pour le papa et le couple.

**P**armi les nombreuses méthodes pour accompagner les futures mamans disponibles, le watsu demeure une pratique confidentielle puisque seulement cinq praticiens sont formés en France. Elle mériterait pourtant une meilleure diffusion car non seulement elle permet de soulager les douleurs physiques courantes des femmes enceintes mais, en plus, elle offre une relaxation exceptionnelle puisqu'elle agit sur le corps tout entier.

Le watsu est un néologisme né de la contraction des mots *water* (eau) et *shiatsu*<sup>1</sup>. C'est l'américain Harold Dull qui invente cette technique de relaxation au début des années 1980. Il remarque que les étirements du zen shiatsu pratiqués dans les sources d'eau chaude de Harbin, en Californie du Nord, sont plus efficaces car plus amples et plus souples. La chaleur de l'eau (entre 34 et 35 degrés) a en effet une action de détente sur le tonus musculaire. "Cette détente n'est pas instantanée. Il faut attendre une quinzaine de minutes pour atteindre un relâchement musculaire optimal", précise Xavier Boisson, formateur en watsu. Une fois cette période d'adaptation passée, c'est un massage

unique par l'eau qui est pratiqué. Concrètement, une séance de watsu dure environ une heure. La personne qui reçoit le massage est munie de flotteurs et s'abandonne dans les bras du praticien. Il est important pour le receveur et le praticien de s'accorder, notamment d'adopter une respiration coordonnée. Une séance de watsu débute toujours debout, le temps pour le receveur de faire part de ses éventuelles douleurs ou de son état nerveux et d'accorder les respirations. Puis le receveur va s'abandonner doucement dans les bras bienveillants du praticien et se laisser glisser sur l'eau pour se retrouver étendu paisiblement. Les oreilles plongées dans l'eau, le receveur se retrouve dans un environnement sonore assourdi, rappelant celui de la vie fœtale. Le lâcher prise peut commencer au cours d'un massage dont le mouvement principal sera celui d'un lent balancier. "C'est magique, on oublie tout. On se retrouve dans son monde intérieur à l'abri de toute nuisance et agression. C'est un temps unique qui aide à gérer le quotidien. On se retrouve dans un monde où tout est lent. Or plus on avance dans la grossesse,

*plus on devient lente. Le temps du watsu permet de se retrouver avec un rythme plus en phase avec celui de la grossesse*", explique Julie, maman ayant expérimenté le watsu durant sa grossesse.

Il n'y a pas de contre-indication à la pratique du watsu durant la grossesse. Il peut se pratiquer à partir du troisième mois car, avant, il existe un petit risque concernant l'effet de la chaleur sur la formation cérébrale de l'embryon. Ensuite, toutes les femmes peuvent le pratiquer. Il faut cependant porter attention aux problèmes de circulation.

*"Il ne faut pas rester trop longtemps dans l'eau chaude. Pas plus de trois quarts d'heures. Après une séance, il est conseillé de se doucher les*





David Sepeau

Immergeée dans l'eau chaude, à l'abri des bruits, la mère est plongée dans un état introspectif qui la rapproche de l'état fœtal.

sesse a pour principal objet la relaxation et non la prise en charge de douleurs physiques. Il s'agit d'apprendre à la future maman à se détendre. En cela, il peut constituer une bonne préparation à l'accouchement (sans évidemment se substituer à l'accompagnement de professionnels). "Les naissances sont facilitées car les femmes ont appris à se relâcher. On ordonne souvent à la femme qui accouche de se détendre mais ce n'est pas inné. Il faut s'y entraîner. Entre chaque contraction, avec le watsu, la femme saura se relâcher. Or un bon relâchement est favorable à une contraction efficace", explique Xavier Boisson. Ce que confirme Julie : "Durant toute la durée de mon accouchement, j'ai su me détendre entre deux contractions. J'avais choisi de faire une partie du travail dans l'eau et j'ai retrouvé les sensations du watsu. Je suis ainsi parvenue à mieux me relaxer et prendre le dessus sur la douleur". Par ailleurs, les séances de watsu sont souvent axées sur l'apprentissage et l'observation de la respiration : c'est l'une des clés facilitant la gestion de la douleur lors d'un accouchement.

Le watsu apporte également des réponses

aux petites douleurs souvent rencontrées par les femmes enceintes. Il soulage les douleurs dorsales, notamment parce que la position sur le dos induit une ouverture des épaules. "Or les femmes enceintes ont souvent le dos qui se voûte sous le poids d'une poitrine grossie", précise Xavier Boisson. Les tensions au niveau des épaules sont aussi soulagées. En fin de grossesse, le massage pourra se concentrer sur le relâchement des hanches et du bassin. Des points peuvent aussi être stimulés pour aider les bébés à se retourner en cas de présentation en siège. "Le watsu pour femme enceinte n'utilise pas les points de shiatsu sauf dans ce cas", explique Xavier Boisson.

#### UNE MEILLEURE CONNEXION MÈRE/ENFANT

"Le travail pratiqué est aussi émotionnel. C'est le sujet le plus important. Le watsu amène la future maman dans un état qui ressemble à celui de son bébé", indique Xavier Boisson. Le watsu va également créer un lien privilégié entre la mère et l'enfant : "La mère se sent comme son bébé et son bébé comme elle. Celui-ci ressent le bien-être de sa mère". Il est particulièrement indiqué pour les femmes qui ont du mal à se positionner durant leur grossesse, à admettre que leur bébé arrive. "Attention, il ne permet cependant pas de traiter les dénis de grossesse", alerte Xavier Boisson, mais, simplement, d'accompagner

*Suite page 18*



David Sepeau

Les séances de watsu ne sont pas réservées aux femmes, les pères peuvent aussi en bénéficier, ce qui permet une meilleure préparation à la paternité.



*Suite de la page 17*

les femmes qui ont du mal à se projeter, celles pour qui le fait de devenir mère n'est pas une évidence, notamment parce que le massage dans l'eau permet de mieux accepter ses nouvelles rondeurs. "Les mères vont se sentir mieux dans leur corps car elles se sentent bien en apesanteur dans l'eau, délivrées de leur poids. Ainsi, elles acceptent mieux la métamorphose liée à la grossesse", ajoute Xavier Boisson. Sa légèreté retrouvée, la mère se sent mieux et son bébé aussi. On note d'ailleurs parfois des réactions du bébé pour les mères qui pratiquent le watsu de manière régulière. "Au bout de plusieurs séances, il n'est pas rare que le bébé réagisse quand il perçoit que sa mère est entrée dans le bassin d'eau chaude", rapporte Xavier Boisson.

Le watsu ne laisse pas les pères en reste. Ceux-ci peuvent participer à la séance et même en bénéficier. "Le père, plongé dans un élément liquide et chaud, va se sentir en meilleure connexion avec sa femme et son enfant. Tout le monde est dans le même état, baigné dans un univers tout doux et chaud. Il y a une fusion des sensations et les liens énergétiques sont accélérés et augmentés", commente Xavier Boisson. La participation des pères favorise la prise de conscience de la paternité. Les pères dépassent plus facilement cette impression d'abstrait qu'ils ressentent fréquemment lorsque leur com-

pagne est enceinte. "Le résultat est souvent un meilleur accueil de l'enfant à la naissance. Le fait que le père se sente papa avant la naissance fait qu'il accepte l'existence de son enfant avant sa venue au monde. À son arrivée, le père n'ouvre pas la porte à un étranger mais à une personne qu'il connaît, qu'il a déjà intégrée comme un membre de sa famille.", ajoute Xavier Boisson. Et, pour Julie, la participation de son conjoint à certaines séances leur a permis de "se retrouver durant un temps calme, dédié à ce que nous étions en train de bâtir: une famille. Je pense que cela nous a aidés à être un couple tout en devenant parents".

Cette participation des pères fait écho à ce que l'haptonomie recherche. C'est ainsi qu'une technique dérivée du watsu et de l'haptonomie, l'accompagnement prénatal aquatique, a été mis au point par Ophélie Goffart et Yael Hollander. "Il s'agit d'offrir un espace d'écoute et d'introspection à la future famille, de se retrouver à trois", explique Ophélie. L'accompagnement prénatal aquatique inclut trois axes de travail différents: orientés vers la mère (seule la mère est massée), orientés vers la relation de couple (le futur papa berce sa femme dans ses bras et pratique quelques gestes de massage) et, enfin, orientés vers la future naissance (mère et père sont massés ensemble tout en maintenant un contact entre eux). "Chacun de ces trois axes est développé durant

la séance. Mais je m'adapte aux attentes du couple. La femme peut ainsi venir seule si elle souhaite s'occuper uniquement d'elle".

Le massage dans l'eau a donc des bénéfices multiples, sur le corps et sur l'esprit. Le watsu est connu pour provoquer des états d'introspection très intenses, déclenchant en fin de séance des émotions souvent très fortes et incontrôlables. Mais nulle crainte à avoir concernant celui pratiqué durant la grossesse. "Après la séance, il y a une phase d'écoute. Un des fondements du watsu est l'accueil de ce qui est, le non-jugement. Une femme enceinte est certes un peu plus sensible mais le massage dans l'eau ne provoque pas de crises de larmes. Notre travail ne vise pas à déclencher une confrontation avec des émotions cachées mais bien de favoriser une meilleure prise de conscience de l'enfant qui vit en elle. Ainsi, s'il y a des larmes, il s'agit plutôt de larmes d'attendrissement": une émotion douce.

■■■

MARION IVALDI

1 - Technique de thérapie manuelle originaire du Japon qui utilise la pression des pouces, parfois des autres doigts, ou encore de la paume de la main, sur différents points du corps.

#### Pour en savoir plus:

- École de watsu:  
<http://www.watsu-France.org>  
(notamment liste des praticiens)
- Accompagnement prénatal aquatique:  
<http://www.bluevitae.com>

Une séance de watsu débute toujours debout, le temps pour le receveur de faire part de ses éventuelles douleurs ou de son état nerveux et d'accorder les respirations.



David Sepeau

# HATHOR la DÉESSE-VACHE



Éditions du Hêtre

www.THECOWGODDESS.com

© 2006 HEATHER CUSHMAN-DOWDEE



# Alors voilà, me voilà !

## Biographie imaginaire d'un bébé lors de son arrivée sur Terre

### S'ATTACHER POUR GRANDIR

*"Dites, c'est comment, la vie de Terrien ? Comment ça se passe ici ? Quelqu'un m'explique ? Non ? À moi d'apprendre tout ça, sans notice ni mode d'emploi ? Waouh ! Bon, alors je vais faire mon possible pour comprendre le fonctionnement de ce monde afin de pouvoir m'y adapter au mieux. Mais comment me dépatouiller avec tout ça ?"*

**D**éjà, il y a des personnes qui sont là pour m'accueillir : mes parents, peut-être mes frère(s)/sœur(s). Ils sont pleins d'amour pour moi. Ça, je le ressens et le reçois clairement, pas besoin d'explication à ce sujet. Moi, je suis aussi spontanément plein d'amour pour eux et, *a priori*, je leur fais confiance. Je vais donc tout naturellement et automatiquement m'en remettre à eux. De toute façon, je n'ai pas trop le choix : je n'ai pas la capacité physique de survivre seul, sans eux pour subvenir à mes besoins primaires. C'est donc par leur intermédiaire que je vais pouvoir vivre au départ, puis observer et apprendre comment fonctionne ce monde dans lequel je suis projeté tout à coup, ce qu'on y fait, la manière dont on s'y comporte les uns avec les autres. D'un autre côté, depuis le début, j'entends clairement une voix en mon for intérieur : celle d'un « petit ange », toujours prêt à m'aider, à comprendre mes besoins, mes questionnements, à réfléchir avec moi à des idées et solutions pour évoluer le plus agréablement possible, ou parfois le moins désagréablement possible. Je crois qu'il est une partie de moi, mon noyau peut-être bien... Qui sait ?

Moi, je n'ai pas besoin de grand-chose pour vivre : juste qu'on me nourrisse. Je ne suis pas compliqué à nourrir : du lait et de l'amour, plein. Ah, et aussi de la sécurité, et de la confiance.

Ça commence déjà à devenir complexe, me dis-tu, petit ange ? Nous verrons bien... De toute façon, maintenant que me voilà en train de me jeter à corps perdu dans cette vie dont on me fait cadeau, je suis tout à fait déterminé à ne pas en perdre une miette, à la vivre intens-

sément. Je suis impatient d'y évoluer et d'en remplir mes sens, tout mon être. Jusqu'ici, avant de sortir du ventre de maman, j'avais tout à disposition : nourri à travers elle, toujours au plus près de son cœur, dans son souffle et sa chaleur, tout entier dans son odeur et ses pensées puisque j'étais en elle. Même pas besoin de demander. Au fur et à mesure, j'ai appris à m'y mouvoir, et puis j'y ai entrevu une luminosité qui provenait de l'autre côté de sa peau, j'ai fait l'expérience d'entendre, au-delà de ses bruits corporels familiers, d'autres sons, tamisés eux aussi, de sa vie dans le monde, dans son monde.

Ai-je une idée ou un pressentiment de ce qui m'attend, de comment la vie au-dehors fonctionne ? Savais-je seulement qu'à force de prendre des forces, j'allais finir par me retrouver coincé dans ce ventre douillet ? Moi, je vis au présent, et là, mon présent, c'est qu'il faut que ça change, trouver une suite à ma situation devenue impossible... Et, comme par magie, à mon signal, lorsque je m'y décide enfin, tout se déclenche : ça bouge, ça secoue, ça serre, ça pousse, et moi aussi je pousse de toutes mes forces par cette ouverture qui s'agrandit progressivement, me laissant entrevoir la suite... ou le début... ça dépend de quel point de vue on se place. Un vrai marathon, ils appellent ça !

Ainsi, tout en avançant vers l'âge 0 de mon existence officielle, je vis le plus intense et radical des bouleversements, inéluctable et essentiel, ordonné par cette immense et inébranlable force de vie qui guide nos corps, nous indique à Maman et moi le cap.

Ensuite, lorsque je me retrouve à l'air, hors de ma maman, quel chamboulement ! Plein de lumière, de couleurs,

plein de bruits, beaucoup plus forts que ceux que j'entendais depuis l'intérieur. Ça bouge très vite, ici ! Oh là là, mais c'est quoi ce bazar ? J'ai froid en plus, j'ai mal aux yeux. Il a fallu vite que je respire pour vivre avec cet air nouveau qui me brûle tellement. Et, en plus, il y a des dames qui me tripotent. Mais aïe ! Elles me posent sur un truc tout dur et tout froid : "3 kg 680", qu'elles disent. C'est quoi ça ? C'est mon nom ?

### LÀ, JE PANIQUE.

Elles m'enfilent des tonnes de bidules qui râpent ma peau toute neuve. Comment ? C'est pour me réchauffer ? Mais moi je ne vois qu'une seule façon de me réchauffer pour de bon : Maman ! Où elle est ma maman ? Moi je suis sorti d'elle pour la voir, la toucher, la sentir, et pour rencontrer ces autres que j'entendais et sentais de dedans elle. Il y en avait un, il avait une belle voix toute grave. C'était calme et tranquille quand je l'entendais tout à côté de Maman. Je pouvais même recevoir son amour envers nous deux à travers la peau de son ventre.

Pourtant, pour le moment, rien. Je panique, je vous dis... Je vous hurle plutôt... En plus, je suis épuisé... Les dames, elles me prennent, me mettent encore un tuyau dans la gorge, des gouttes dans les yeux. Aïe ! Mais ça va pas, non ? C'est comme ça que vous accueillez vos nouveaux venus, vous ? Allez, elles me transbahutent sur un autre support. Qu'est-ce qui m'attend ce coup-ci ? J'ai peur...

### PAS MAL... ÇA A L'AIR DOUX.

Oh, ce son, ces boum-boum familiers, en rythme lent et généreux, tout en douceur... Ça, je reconnaît. C'est le cœur de



### LES LUTINS FACÉTIEUX

Très rapidement, des petits lutins facétieux font leur apparition dans notre nouvelle vie. Ils arrivent et s'incrètent allègrement, insidieusement, pleins de malice qu'ils sont, s'insinuant jusque dans les têtes de mes parents.

Ils ont davantage de puissance et d'influence quand Maman et Papa sont fatigués... Et nous le

sommes tous depuis mon arrivée en fanfare accompagnée de sa forte dose d'émotions. Plus mes parents se sentent déboussolés par cette nouvelle vie en ma compagnie et plus ils ont du mal à se faire confiance, à rester en connexion avec moi, mais aussi avec leur cœur, leurs intuitions, celles qui, soit dit en passant, sont pourtant si bien inscrites dans notre patrimoine génétique qu'elles ont permis à l'humanité de perdurer et même de se développer !

Ce genre de lutin facétieux porte le drôle de nom de Ilfo ou de Ilfopa. Il passe son temps à jouer avec les humains, le plus souvent en les faisant participer à leur insu. Ensemble, les Ilfos et les Ilfopas mettent un fichu bazar dans la tête de mes parents !

Petit ange, mais que font-ils ici ?

*“Bébé, tu sais, les Ilfos et Ilfopas sont juste le fruit des peurs des humains. À force de douter d'eux-mêmes, ils se construisent des Ilfos et Ilfopas, ou alors ils les empruntent aux personnes de leur entourage, ou encore ils vont en chercher dans des livres, se les échangent, les alimentent et ainsi, au fur*

ma maman. Sa voix, je la reconnaissais aussi. Qu'est-ce qu'elle est douce ! Je n'entends plus qu'elle. Tout mon être se concentre délibérément sur elle. Elle sent l'amour mélangé à de l'euphorie. Je veux une bulle autour de nous ! Je veux qu'on reste comme ça, que le temps s'arrête dans cette bulle. Elle me caresse de tendresse, pendant que je me nourris de son parfum, de sa peau. Remettez-moi tout nu, ça me gêne tous ces fichus bidules qui m'enserrent, m'empêchent de la rencontrer pleinement, de tout mon corps, de me réchauffer d'elle seulement... Je me glisse contre elle. Je suis cette odeur qui me guide et m'aspire. Je me laisse complètement embarquer par elle, dans cette confiance sans limite que j'ai pour elle, celle par qui j'ai vécu jusqu'ici. Elle a construit mon existence en elle ; à présent elle a ma vie entre ses mains, entre ses bras.

Oh, une nouvelle douceur sur ma bouche, la source de l'odeur du rêve, celui qui apaise. C'est rigolo, ma bouche, elle se met à l'engloutir toute seule. Pas mal conçu, ce corps : comme dans son ventre, ça fonctionne automatiquement. Tout cela nécessitera certainement quelques ajustements pour bien maîtriser le mouvement, mais si tu savais, mon petit ange, comme c'est bon ! Un condensé d'odeur, de saveur, de toucher, d'amour, tout ça par ma bouche et par son sein.

Finalement, j'ai bien fait de sortir, non ? Pour peu que mon Papa vienne mêler à nous son odeur rassurante et sa belle voix, c'est le top !

Ça va être comme ça tout le temps ? Génial !

Ah non, dis-tu, petit ange, ça risque de se compliquer ?

Dommage... J'aurais adoré garder cette simplicité-là !

*Suite page 22*



Suite de la page 21

et à mesure que les Ilfos et Ilfopas grandissent, ils s'installent, tranquilles, et prennent progressivement une place de plus en plus grande. Ils finissent en général par prendre une telle ampleur qu'ils empiètent sur cette fameuse programmation naturelle que les mamans et papas portent depuis leur naissance, parasitant leur petit ange intérieur, ou l'évinçant carrément. Cela explique d'ailleurs pourquoi les grands ne discutent souvent plus avec leur petit ange : parce qu'ils l'ont perdu de vue, en arrêtant de lui faire confiance, de l'écouter puis finalement d'y croire.

Pour certains enfants, ça va très vite, pour d'autres moins. Il y en a qui parviennent à garder son souvenir, sous la forme de ce que les adultes appellent, par exemple, un « ami imaginaire », ou qui continuent de croire aux anges, à la magie...

*- Moi, dès ma sortie du ventre de Maman, j'en ai bien vu un qui nous guettait, prêt à nous mettre le grappin dessus. Il avait le don de se transformer en une sorte de fumée et ainsi essayait de passer par la bouche de ceux qui, croyant bien faire, avaient envie de nous donner de précieux conseils. Difficile d'y rester imperméable afin de ne pas l'absorber.*

*- Nous aussi, les petits anges, avons remarqué ce phénomène. Les Ilfos et Ilfopas ont réussi depuis longtemps déjà à bien s'installer chez la plupart des professionnels participant à l'accueil des nouveau-nés. Leur stratégie consiste à mettre à la disposition des professionnels tout un tas de règles pratiques et de solutions toutes faites à distribuer du tac au tac aux parents en demande d'accompagnement et de soutien dans ce nouveau grand rôle de leur vie. D'autre part, il semblerait que la confrontation quotidienne à la naissance puis aux premiers temps de la rencontre des bébés avec leurs parents les ait tellement habitués à côtoyer tous ces anges qu'ils n'y font plus attention, comme s'ils ne se laissaient plus aller à ressentir l'intensité magique de ces instants.*

*C'est que ça doit être épaisant, en plus de leurs responsabilités techniques, d'avoir à recevoir les peurs des mamans épuisées et des papas qui se sentent impuissants ou inutiles. Pour peu que la conscience qu'il leur reste de leur propre petit ange soit émoussée, dur-dur pour eux de l'écouter tout simplement et d'inviter les parents à se tourner vers le leur et à s'y fier.*

*Nous comprenons alors quel confort offrent les Ilfos et Ilfopas. L'équipement*



*qu'ils fournissent leur donne la possibilité de se sentir davantage d'assurance, de légitimité en tant que conseillers désignés d'office. En effet, plus on utilise de Ilfos/Ilfopas, plus on a l'air de savoir, donc d'être compétent, et plus on donne l'impression d'être rassurant. Ce recours systématique à leurs services clef en main nécessite moins d'énergie, d'autant plus que c'est ce qui circule partout. Il leur suffit alors de se laisser porter par le mouvement du groupe de professionnels dont ils font partie. S'en démarquer un tant soit peu les conduirait à être perçus comme différents, position difficile à endosser. C'est pourquoi, dans ces conditions, même si ces personnes entendent encore la voix de leur petit ange de temps à autre, la tendance à y renoncer l'emporte largement face à la décision de s'engager dans une véritable écoute de celui-ci.*

*Et voilà comment les compères Ilfos et Ilfopas s'immiscent dans les maternités puis dans le monde de la petite enfance."*

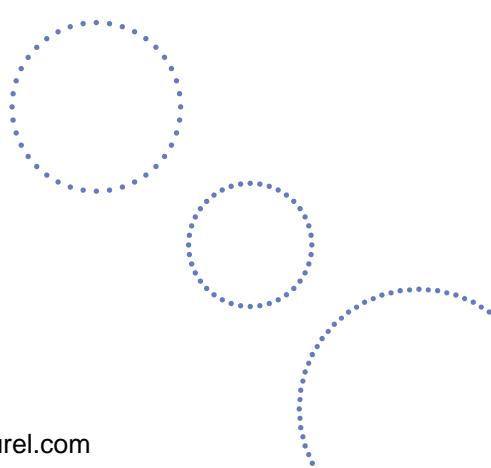
Alors nous voilà ensemble, bébé et parents réunis, et ces personnages imprévus se baladant à longueur de temps autour de nous. Paradoxalement, ils parviennent à donner une illusion de savoir, de maîtrise de la situation, qui par essence même ne se maîtrise pas : elle se vit. Illusion d'aider activement les parents en demande d'être rassurés sur

leurs capacités à aimer leur bébé comme « Ilfo »... Aimer, une compétence qui se donne avec recettes applicables pour tout le monde ? Illusion d'obtenir une réponse sûre et certaine pour chaque interrogation, chaque doute...

Pourtant, je ressens à leur contact une désagréable amertume, une rigidifiante froideur, si loin de l'absolu lâcher prise auquel nous avons été contraints lors de ma naissance, lorsque la vie seule s'est chargée de nous accompagner et nous a insufflé la force de ce passage.

Comment les appréhender, s'y confronter, comment se comporter avec eux et quelles en seront les conséquences ? Autant de questions et biens d'autres auxquelles mon petit ange et moi allons tenter de répondre, à grand renforts de regards croisés et complémentaires.

■ ■ ■  
CÉLINE LALANNE



# Papaternants

**LA PAROLE AUX PAPAS** Parce que les pères sont, eux aussi, des mères comme les autres<sup>1</sup>, nous leur consacrons, depuis les débuts de *Grandir Autrement*, une rubrique dans laquelle nous leur donnons la parole.

Si vous aussi vous êtes un « papaternant » et souhaitez partager votre point de vue de père avec les lecteurs de *Grandir Autrement*, n'hésitez pas à prendre contact avec nous et à nous envoyer vos propositions de textes et photos à redaction@grandirautrement.com.

1 - Voir l'article « Les pères sont des mères comme les autres ! » p. 50.





## PETITES GRAINES

# L'allaitement de nuit

Quand on allaite, au début, c'est de jour comme de nuit. Puis les tétées s'espacent et celles de nuit finissent par disparaître à mesure que l'enfant grandit. Mais pas toujours... En tout cas pas toujours quand on le voudrait ! Nous avons voulu savoir comment cela se passait chez vous : pour beaucoup, allaitement et cododo vont de pair et c'est le côté pratique et le plaisir d'être proche de son enfant qui priment. Mais, pour certaines mamans, lorsque les tétées nocturnes se poursuivent trop longtemps, la fatigue et la lassitude se font sentir... Voyons quelles solutions vous avez adoptées pour que chacun, parents comme enfants, y trouve son compte.

## Allaitement et cododo : pratique pour toute la famille

*"J'allait toujours à la demande mon fils de 17 mois, y compris la nuit. Nous pratiquons le cododo et cela permet au papa comme à moi de mieux dormir. Aujourd'hui, je ne suis pas capable de dire combien de tétées il y a encore la nuit : une, deux, trois ou quatre ? Je ne m'en rends plus compte ! Parfois, je le retrouve entre nous alors je me dis qu'il a changé de sein... Le papa ne se rend compte de rien et tout le monde dort bien ! Pour le côté pratique, on a accolé à notre lit un petit lit, fixé par des tendeurs, auquel on a retiré un côté."*

MARJORIE

*"Mon fils de 13 mois est encore allaité matin et soir et pendant la nuit. Je lui donne la tétée après le dîner avant de se coucher puis, soit il s'endort et je le mets dans son lit avec sa sœur de bientôt 4 ans, soit, s'il est éveillé à la fin de la tétée, nous le berçons dans nos bras ou dans l'Ergobaby<sup>1</sup> jusqu'à ce qu'il s'endorme. Cela ne dure jamais plus de dix minutes. Dans la nuit, quand il se réveille, son papa va le chercher. Nous le laissons se rendormir dans notre lit pendant la tétée et tout le monde se rendort immédiatement. Ma fille dort très profondément ; elle n'a jamais entendu son frère la nuit."*

AUDREY

*"J'ai toujours été une grosse dormeuse. Alors, me réveiller en pleine nuit pour préparer un biberon ou aller chercher bébé pour le faire téter, dans le noir, sans me cogner au pied du lit ou trébucher sur le jouet qui a été oublié au milieu de la chambre, ça n'a jamais été mon truc. La solution s'est imposée d'elle-même : le cododo. Monsieur en était ravi : il a toujours eu des nuits complètes ! Et moi, je faisais des grasses matinées jusqu'à 11 h. Notre fille, quant à elle, était comblée et repue."*

KARINE

*"Dans les premiers temps, j'entends par là jusqu'à 1 an environ, je ne sens pas lorsque mes enfants tétent. Je dors et eux doivent aussi dormir à moitié ! Ces tétées sont de purs moments de bonheur. À moitié consciente, leur petit corps près du mien, je peux les sentir se rendormir en même temps que moi. Je n'éprouve pas de fatigue particulière le matin."*

INGRID

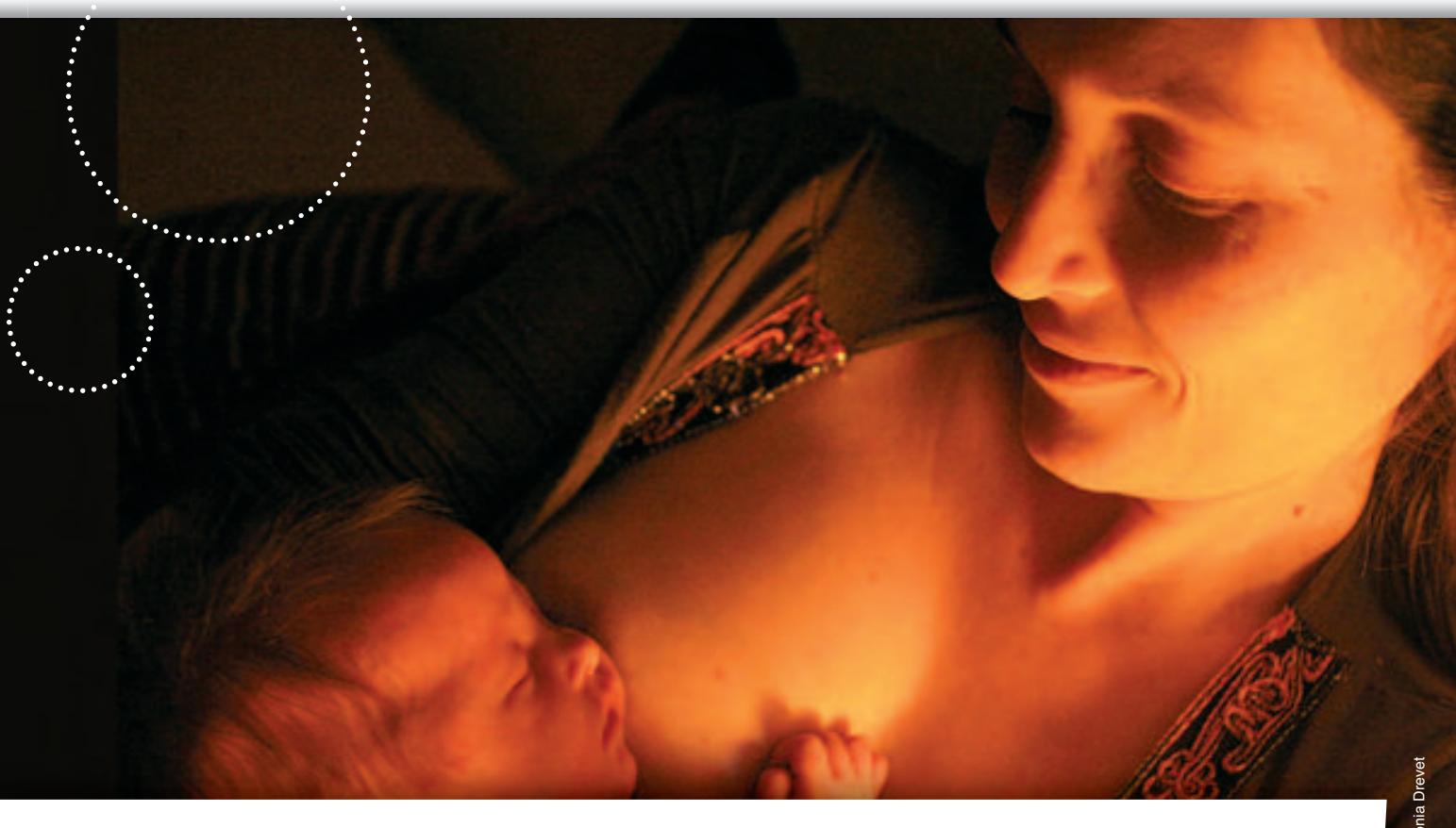
*"Mon fils Gatien a téte chaque nuit, trois à six fois par nuit, jusqu'à ses 3 ans. J'ai savouré chacune de ces tétées en me rappelant la chance que j'avais de l'avoir avec moi dans le lit familial après la longue séparation de la journée. Les*

tétées l'ont énormément soulagé lors des poussées dentaires. Cela me calmait aussi : j'étais utile ! Nous avons arrêté les tétées nocturnes quand une sinusite m'a épuisée pendant un mois... et que nous avons souhaité avoir un deuxième enfant ! Thibault, 20 mois aujourd'hui, a pris la relève pour les tétées nocturnes. Je veille désormais à mieux m'installer : allongée sur le côté, le genou sur un coussin pour soulager le bas du dos, et je pivote le torse pour proposer l'autre sein sans bouger le bébé. Je fais aussi quelques étirements proposés par Bernadette de Gasquet<sup>2</sup>.

*Quel plaisir de voir Thibault se réveiller le matin, se frotter les yeux et m'escalader pour aller embrasser son papa !*

*Pour moi, l'allaitement de nuit n'est pas une contrainte : c'est un choix qui me pousse à prendre plus soin de moi. Difficile de dire non à la télévision, à Internet ou aux livres le soir... Mais Thibault tête vers 22 h alors il m'aide à me coucher ! Le papa participe à sa manière en faisant la vaisselle pendant la tétée du soir et le matin en préparant Gatien et le petit déjeuner."*

NINON



Sonia Drevet

# Épuisées par les tétées nocturnes

“Mes deux enfants, qui ont presque quatre ans d'écart, ont été allaités la nuit, à leur demande, jusqu'à environ 2 ans. Il semblerait que, pour moi, les 2 ans soient ma limite en matière d'allaitement nocturne ! En grandissant, que ce soit l'un ou l'autre, ils avaient besoin d'avoir le sein dans la bouche pour dormir, sans réellement téter. Aux alentours de leurs 18 mois, fatiguée, ayant envie de dormir dans la position qui me convenait, j'ai fini par leur proposer une tétine, refusée par les deux... Avec ces tétées nocturnes, je devais rester sur un côté afin qu'ils puissent garder le sein en bouche, d'où l'inconfort et des douleurs dans les côtes que je n'arrivais plus à supporter.

Pour mon premier, le sevrage de nuit s'est fait rapidement. En une nuit, il avait compris que ça, c'était fini, que j'étais là s'il en avait besoin, mais sans téter. Pour le deuxième, cela a été un peu plus difficile. Il a fallu quelques mois pour qu'il comprenne et accepte que je ne souhaitais plus lui donner le sein la nuit mais que, bien sûr, je restais disponible pour les câlins. Après deux ou trois mois, il a finalement fait ses nuits sans téter.”

**INGRID**

“Aussi sympa que ce soit de dormir avec son bébé, les tétées nocturnes, et donc les réveils nocturnes, commencent sérieusement à m'épuiser. Joséphine a 7 mois et j'ai deux autres

bambins qui me réclament dès 7 h du matin. Je pense qu'un bébé de cet âge est « capable » de faire ses nuits et n'a plus besoin de téter pour des raisons alimentaires. Mais allez dire cela à ma fille !

Nous avons fait plusieurs essais. Par exemple, je me couchais sur le canapé ou du côté du lit où dort habituellement mon mari et il prenait le relais en lui donnant un biberon d'eau ou de tisane, en la berçant, etc. mais elle a tellement hurlé que j'ai fini par la remettre au sein. J'ai aussi l'impression que cela arrange mon mari que j'allaité car, du coup, la nuit, c'est automatiquement moi qui m'occupe de nos enfants puisque lui n'a pas de seins. Mais je ne sais pas s'il partage cet avis !”

**LENA**

“J'ai deux filles. L'aînée a 7 ans et la seconde bientôt 13 mois. Nos nuits sont difficiles, avec de nombreux réveils - entre quatre et dix. J'ai repris le travail aux 4 mois de ma fille. Là, je suis épuisée ; je me sens dépassée. Je ne sais pas si c'est l'accumulation de fatigue et le manque de sommeil mais, aujourd'hui, je suis à la limite de la dépression. J'en suis consciente et je ne veux pas m'y enfoncer. J'essaie de sevrer ma fille la nuit mais, à son âge, c'est un parcours du combattant ! Alors je fais en sorte que l'on se couche tôt toutes les deux et je fais des petites siestes avec elle. Ce que je me dis, c'est qu'elle

commence à comprendre, qu'elle grandit et que je vais bientôt pouvoir lui expliquer qu'elle tétera le jour, mais plus la nuit, car nous avons toutes les deux besoin de repos. J'essaie de faire abstraction des milliers de choses à faire pour prendre le temps de me poser, tranquillement, lorsque je sens que j'en ai besoin.”

**ADELINE**

SOPHIE ELUSSE

1 - Porte-bébé physiologique

2 - Baby sans blues : Guide pratique pour retrouver la forme après Bébé, Éditions Robert Jauze (2005).

## Concilier maternité et travail

Quel parent n'a pas été confronté à ce dilemme? Qui plus est quand on est un parent maternant, comment faire pour que chacun s'y retrouve, parents comme enfants, sans que les premiers soient obligés de s'écartez de leurs choix et que tous en pâtissent? La maternité implique-t-elle nécessairement de renoncer à sa carrière? Quelles sont les solutions alternatives possibles? Comme toujours, nous allons tenter de vous fournir des pistes pour vous permettre d'avancer sur ce chemin et de trouver l'équilibre qui vous convient et qui convient à votre famille. Nous passerons en revue plusieurs cas de figure: faire garder ses enfants, travailler chez soi, travailler autrement, avoir des horaires décalés. Des parents témoigneront de leur expérience et partageront leurs solutions. Nous nous pencherons aussi sur les droits, notamment en ce qui concerne l'aménagement du temps de travail, aborderons la question de l'allaitement et nous interrogerons sur le regard que la société, à travers le monde du travail, porte sur les mères et, au-delà, sur l'accueil réservé aux enfants.



Murielle Favre

# *Parentalité et carrière*

## ou comment notre être-parent infléchit le cours de notre vie professionnelle

La parentalité implique-t-elle de devoir mettre un terme ou un frein à sa carrière? Pour beaucoup, la réponse est positive. Mener une carrière brillante, être le meilleur dans son domaine nécessite souvent d'y consacrer tout son temps. Il est courant de rencontrer notamment des femmes (souvent des actrices, des cantatrices, des femmes politiques, etc.) qui ont "tout quitté" pour se consacrer à leur vie de famille ou au contraire, qui ont renoncé à avoir des enfants.

Véritable incompatibilité matérielle, d'origine sociale et économique, ou barrière psychologique ou culturelle qui rend la possibilité d'une conciliation inconcevable, la problématique semble propre à nos sociétés occidentales, très exigeantes en termes de performance et de rentabilité, et offrant peu d'espace de liberté à ses membres.

**U**ne carrière professionnelle, cela commence parfois très tôt, par des rêves d'adolescent, voire plus tôt encore: "Je serai acteur, architecte, pianiste, danseur, avocat, chef d'entreprise, président de la République!" Ces rêves conçus durant nos jeunes années peuvent être suffisamment grands pour nous guider sûrement, quoi qu'éventuellement laborieusement, vers les champs d'action que notre cœur a élus depuis si longtemps. Bien entendu, parfois aussi nous ne savons pas trop comment nous sommes arrivés où nous sommes mais nous nous y sentons bien.

Qu'ils soient homme ou femme, certains d'entre nous ont organisé toute leur existence depuis de nombreuses années conformément à leurs objectifs de carrière. Plus qu'un parcours professionnel, c'est un chemin de vie qu'ils éclairent et tracent patiemment et opiniâtrement. Ils ont opéré de lourds sacrifices, tels ces étudiants en première année de médecine déclinant toute sortie avec les copains pour préparer leur concours. Ils se sont privés de toutes sortes de plaisirs communs, ont travaillé très dur et peut-être y ont-ils laissé quelques plumes. Ils ont pu faire passer au second plan amis et famille, voire renoncer provisoirement à l'amour. Un métier, une profession qui com-

porte des étapes, une progression, précisément une carrière, cela se cultive et, pour certains, à temps plein.

Et un jour, un enfant paraît et tout ce qu'ils croyaient leur importer le plus semble perdre son éclat. Et toute leur conception de l'univers est remise en cause.

L'arrivée d'un enfant, si elle nécessite une réévaluation de ses rêves ou, plus prosaïquement, une réorganisation, certes souvent importante du quotidien, ne représente pas une révolution copernicienne pour tous les parents. Mais, pour une partie d'entre eux, la réorganisation est bien plus profonde; elle est intérieure et implique une remise en question de tout un paradigme. Ils vont parfois jusqu'à opérer des changements de direction d'envergure. Ils peuvent le faire sans aucun regret et ce sera une renaissance, un autre genre de promotion sur leur chemin de vie. Mais ils peuvent aussi estimer dououreusement qu'ils ont dû renoncer à un métier, une profession, une carrière. Parfois,

le sentiment de l'abnégation est au bord du cœur, générant amertume et ressentiment, assombrissant éventuellement leur rapport à l'objet de leur sacrifice: leur enfant.

### QUI DONC APPUIE SUR LE FREIN ?

Qu'en est-il réellement? Renaissance ou renoncement ne sont peut-être qu'affaire de points de vue.

*Suite page 28*



*Suite de la page 27*

Privilégier son rôle de parent implique-t-il nécessairement de sacrifier sa carrière ? Les carrières sont-elles vraiment ces progressions inexorables qui n'admettent aucune exception de rythme ? Est-on réellement pénalisé professionnellement si on choisit de se mettre provisoirement entre parenthèses ? Tous les employeurs rechignent-ils à embaucher des femmes enceintes ?

Nos représentations *a priori* des conséquences de l'arrivée d'un enfant sont un subtil mélange de fantasmes et de réalités. D'abord, nous n'imaginons jamais à sa juste mesure le bouleversement que cela représente. Ensuite, *a contrario*, nous imaginons toujours que certaines portes nous seront définitivement fermées. Marie-Adeline était persuadée qu'elle n'obtiendrait jamais le poste qu'elle briguait depuis plusieurs mois au sein de son entreprise, tout cela parce qu'elle s'était trouvée enceinte. Elle avait même renoncé à postuler quand ses responsables l'ont convoquée pour s'enquérir des raisons de l'absence de sa lettre de candidature sur leur bureau. "Vous êtes enceinte, je ne vois pas en quoi c'est un handicap. J'attends votre lettre de motivation pour demain", s'est-elle vu répondre. Marie-Adeline a ainsi considéré à tort que sa maternité serait une entrave à sa promotion : "J'aurais de moi-même renoncé à ma carrière, me mettant naturellement un frein, alors que ce n'était pas l'attente de mes employeurs !". Qui donc appuie sur le frein ? Le renoncement est-il la conséquence de conditions extérieures et de notre inaptitude à nous y adapter ? Le monde du travail semble pétri de préjugés sur les capacités des parents à être aussi performants que des non-parents. Cette baisse de performance est sans doute réelle dans certains cas, lorsque le parent, déchiré par la séparation avec son enfant ou épuisé par la réorganisation du quotidien occasionnée par l'agrandissement de la famille, se rend au travail en traînant les pieds. Pour ces femmes ou ces hommes, le décalage entre leurs aspirations et la réalité de leur existence est trop important, ce qui engendre immanquablement souffrance et amertume et, partant, moindre efficacité. Mais au-delà des préjugés sur les capacités des parents, il y a une réalité bien vive : celle d'une société hiérarchisée dans laquelle il s'agit d'être compétitif car les places au sommet sont rares

et chères. Or, souvent, l'arrivée d'un enfant est le moment d'une réévaluation de ces valeurs de performance et de compétition. Une récente enquête britannique<sup>1</sup> a révélé que seulement 12 % des étudiantes et 21 % des étudiants en troisième année d'un cycle supérieur souhaitaient poursuivre une carrière universitaire. Une des raisons alléguées est notamment que les sacrifices nécessaires à une telle carrière sont trop importants. Tout cela tient bien évidemment en partie à la nature même des carrières universitaires, extrêmement gigantesques et laborieuses, décourageant les motivations. Mais cela indique également qu'une majorité d'hommes et de femmes placent au premier plan d'autres aspects de leur existence, comme, par exemple, leur parentalité.

Mais peut-être aussi nous encombrons-nous de représentations erronées sur notre capacité à concilier parentalité et travail ? Peut-être renonçons-nous, comme Marie-Adeline, parce que nous sommes culturellement conditionnés à renoncer, à imaginer que parentalité et brillante carrière professionnelle sont incompatibles ? Or, pour certains, plutôt qu'une entrave, la parentalité peut se révéler un fantastique stimulant inattendu. Des parents témoignent régulièrement de cet effet dynamisant de leur parentalité sur leurs performances professionnelles ou sur l'avancement de leur carrière. Quand elle est retournée au travail, Karine a opté pour un temps partiel

à 80 %. "Depuis que je suis maman, je suis nettement plus organisée et plus efficace ! J'arrive à optimiser mes 80 %, et je fais mieux qu'avant, à temps plein et sans enfant !" affirme-t-elle. Et elle ajoute : "Ma carrière évolue bien mieux maintenant que j'ai eu ma fille." Des femmes se disent plus motivées, plus efficaces voire plus intelligentes<sup>2</sup> et donc mieux armées pour affronter des défis encore plus importants que ceux qu'elles envisageaient avant d'avoir un enfant. L'une d'entre elles témoigne : "Après la naissance de mon dernier enfant, que j'ai eu la chance d'accueillir dans l'intimité de notre foyer, j'ai ressenti un sentiment de puissance. Et d'insoumission à l'ordre des choses ! Tout à coup, tout devenait possible, je n'étais plus la petite fille apeurée qui n'ose pas demander son dû.



*En ce qui concerne mes projets professionnels, j'ai commencé à voir grand. Rien ne me résistait ! J'ai donné ma démission à mon employeur (un métier qui me plaisait mais qui ne correspondait plus à mes nouveaux choix de vie) et j'ai fondé ma propre entreprise qui me donne infiniment plus de satisfaction, même si la rémunération est moins confortable."*

La parentalité, par le regain d'énergie qu'elle peut fournir et ce, en dépit des journées plus denses, plus longues, plus fatigantes, loin de constituer un frein, peut se révéler un potentialisateur inespéré de nos performances professionnelles et un tremplin pour de nouveaux horizons.



## LE CHOIX DU PARENTAGE PROXIMAL

Cependant, pour certains types de choix parentaux, la conciliation est sans doute plus difficile voire impossible, à tout le moins dans la forme que notre travail pouvait avoir avant l'accès au statut de parent. Lorsque la conciliation est impossible, qu'elle nécessite une redéfinition telle que notre nouvelle activité ne ressemble plus en rien à la précédente ou qu'elle implique la cessation pure et simple de toute activité professionnelle, le fait de considérer la mise en suspens ou l'abandon de sa carrière comme un renoncement est souvent une question de point de vue.

Au-delà du fait même d'accéder à la parentalité, dont on a vu qu'il n'implique pas nécessairement de compromettre sa carrière, certains choix éducatifs semblent incompatibles avec les choix professionnels initiaux. Si adopter le modèle classique du retour au travail après un certain temps plus ou moins long de congé parental n'est pas toujours un obstacle à la carrière, *quid* des pères ou des mères qui ne souhaitent pas confier leur enfant en garde à une tierce personne, *quid* des femmes qui souhaitent allaiter au-delà du congé de maternité, *quid* des parents qui veulent construire une famille nombreuse, ce qui implique *ipso facto* plusieurs pauses dans leur carrière?

Les pratiques du maternage proximal sont celles qui semblent le plus en conflit avec la poursuite d'une carrière professionnelle; précisément parce qu'elles supposent une proximité de l'enfant. Certes, de tout temps, il a existé et il existe aujourd'hui même des parents travaillant avec leur enfant à portée de bras: des paysannes vietnamiennes repiquant les plants de riz dans les rizières, leur enfant juché sur leur dos, aux salariées d'entreprises américaines postmodernes offrant aménagement du temps de travail très avantageux à leurs employés et accueil de leurs enfants dans des crèches établies au sein même du lieu de travail, ce qui permet aux mamans de donner une tétée au moment de la pause-café, en passant par cette chanteuse de cabaret oriental qui allaita son bébé de quelques mois entre deux séries de chansons.

Néanmoins, la plupart du temps, travailler en ayant son enfant tout près de soi est tout simplement impossible dans la plupart des métiers. On peut réduire ou réaménager son temps de travail, tirer son lait au bureau, on est rapidement limité par un temps d'in disponibilité incompressible. Si on a pu voir une députée européenne<sup>3</sup> siéger avec son bébé en écharpe, pour la majorité des

métiers courants en France et plus généralement dans les sociétés occidentalisées, ce n'est absolument pas concevable car non toléré par l'employeur ou, tout simplement, dangereux (imaginez un chef de chantier avec un bébé en kangourou).

Dans certains cas et pour certains choix parentaux, en effet, il semblerait que l'arrivée d'un enfant implique de renoncer à sa carrière actuelle; changer de métier, travailler autrement<sup>4</sup> ou cesser totalement toute activité professionnelle, si la situation matérielle du foyer le permet. Mais on peut alors se poser la question suivante: si c'est un choix, est-ce vraiment un renoncement? Qui parle de renoncement? Les personnes concernées qui pensent avoir eu à prendre une décision douloureuse et continuent d'en souffrir et de regretter? Les observateurs extérieurs qui ne comprennent pas que l'on puisse s'épanouir en dehors de sa carrière si prometteuse? N'est-on pas plutôt en présence d'une redéfinition de ses valeurs, de ses priorités, d'un changement de paradigme? C'est ce que nous confirme Karine: "Renoncer à sa carrière? Je ne le crois pas. On l'aborde juste de façon différente." Redéfinition et changement de point de vue peuvent être à l'origine d'une réorientation professionnelle, d'un nouveau chemin de vie, de nouveaux rêves.

■ ■ ■

DALIBORKA MILOVANOVIC

1 - <http://www.biochemistry.org/Portals/0/SciencePolicy/Docs/Chemistry%20Report%20For%20Web.pdf>

2 - Voir l'article « La maternité rend-elle bête? » p. 38-39.

3 - Licia Ronzulli, eurodéputée du Peuple de la liberté (PDL), s'est affichée en session plénière du Parlement européen à Strasbourg avec sa fille serrée contre sa poitrine dans un porte-bébé.

4 - Voir l'article « Travailler à la maison : motifs et moyens d'une façon alternative de gagner sa vie » p. 34-35-36.

# Maternité et travail: *droits et obligations*

Quels sont les droits d'une femme enceinte ou d'une jeune maman qui exerce une activité professionnelle? De quelle protection bénéficie-t-elle? À quels aménagements peut-elle prétendre? *Quid du congé de paternité et du congé parental d'éducation?* Afin de répondre à ces questions, nous vous proposons un état des lieux de la situation des parents en regard du droit du travail en France.

**U**ne grossesse s'annonce, et avec elle son lot d'émotions et de questions. Lorsque l'on est une future maman qui travaille, il peut être utile de connaître ses droits et ses obligations afin d'aborder sereinement cette période d'intense bouleversement.

Il est préférable d'informer son employeur que l'on souhaite suspendre son contrat de travail pour cause de maternité en fournissant un certificat médical attestant la grossesse et la date présumée de l'accouchement et en indiquant la date prévue pour la reprise du travail. Dès lors qu'il en est informé, l'employeur est tenu d'accorder le congé de maternité. Mais même en passant outre ces formalités, une femme enceinte bénéficie de la protection contre le licenciement, qui s'applique pendant toute la durée du congé de maternité: en effet, le licenciement d'une femme enceinte est reconnu comme nul si celle-ci avertit son employeur de sa grossesse dans un délai de quinze jours à compter de l'envoi de la lettre de licenciement. En outre, elle a la possibilité de rompre son contrat dès le début de sa grossesse et pendant toute la durée de son congé de maternité sans avoir à payer d'indemnités de rupture.

La durée du congé de maternité est en principe de seize semaines<sup>1</sup>, dont six avant l'accouchement et dix après<sup>2</sup>. Il est néanmoins possible de repousser son départ jusqu'à quatre semaines et de reporter d'autant le terme du congé. Quand l'accouchement a lieu avant la date présumée, la période de suspension du contrat de travail peut être prolongée; l'employeur n'a pas pour autant

à avancer la date de reprise du travail. Lorsque l'accouchement est retardé, le congé prénatal est prolongé d'autant mais la durée du congé postnatal n'est pas modifiée.

En cas de pathologie liée à la grossesse, le congé prénatal peut être allongé jusqu'à deux semaines. Il faut alors présenter à son employeur un certificat médical. Au-delà de ces deux semaines supplémentaires, on doit justifier de son incapacité à travailler en la faisant constater par un médecin ou par une sage-femme. Le congé postnatal peut également être prolongé de quatre semaines pour état pathologique. Cet allongement, dans un sens ou dans l'autre, ne peut en aucun cas justifier le licenciement d'une salariée au motif, par exemple, que son absence perturbe le fonctionnement de l'entreprise.

## RISQUES ET PROTECTION

Si le travail d'une femme enceinte comporte des tâches incompatibles avec son état, celle-ci peut bénéficier d'une suspension de son contrat de travail impliquant le versement d'indemnités journalières, à condition que l'incapacité soit constatée et certifiée médicalement et que l'employeur atteste ne pas pouvoir mettre en œuvre les changements de poste ou aménagements des conditions de travail qui s'imposent. Ces aménagements peuvent consister en une proposition de reclassement, au moins temporaire, ou encore en un aménagement du temps de travail mais, dans tous les cas, ils ne doivent pas s'accompagner d'une baisse de rémunération. Le congé pour suspension du contrat de travail peut être demandé éga-

lement durant une période d'un mois après le retour du congé postnatal, au titre des répercussions sur la santé de la mère ou sur celle de l'enfant, notamment à travers l'allaitement<sup>3</sup>, des risques auxquels l'expose son activité. La même protection contre le licenciement est appliquée durant cette période que pendant le congé de maternité. En revanche, dans la période qui précède et dans celle qui suit son congé de maternité, une femme enceinte (ou une jeune maman) ne bénéficie pas d'une protection absolue contre le licenciement. Celui-ci est en effet autorisé au cours de ces périodes, mais pour deux motifs exclusivement: la faute grave ou l'impossibilité de maintenir le contrat de travail.

Les femmes qui reprennent leur travail à l'issue de leur congé de maternité sont soumises à un examen médical effectué par la médecine du travail au plus tard huit jours après leur reprise. Cet examen a pour objectif d'évaluer leur aptitude à réintégrer leur ancien poste de travail et de leur proposer, le cas échéant, un changement d'affectation ou une réadaptation à leur poste.

## Du côté des pères

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2002, la durée du congé de paternité est de onze jours (dix-huit en cas de naissances multiples). Il peut être pris soit à la naissance de l'enfant, soit dans un délai de quatre mois après. En cas d'hospitalisation de l'enfant à la naissance, il peut être reporté et pris dans les quatre mois suivant la fin de l'hospitalisation. Sauf dispositions conventionnelles plus favorables, c'est un congé sans solde: l'employeur n'a pas l'obligation de rémunérer un salarié durant cette période. En revanche, ce dernier perçoit les indemnités journalières versées par les organismes de Sécurité sociale. Cumulé avec le congé de naissance de trois jours, intégralement pris en charge par l'employeur celui-là, il s'étend alors à quatorze jours. L'employeur doit être averti au moins un mois avant la date à laquelle le papa souhaite prendre son congé.

Les parents doivent pouvoir reprendre leur travail dans les mêmes conditions qu'avant

## Le congé pour enfant malade

Tout salarié est autorisé à s'absenter lorsque l'un de ses enfants (de moins de 16 ans) est malade. Seuls trois jours par an sont légalement octroyés pour ce motif, cinq lorsque l'on a trois enfants ou plus, ou lorsque l'enfant malade a moins d'1 an. L'absence doit être justifiée par la présentation d'un certificat médical.

# igations



Isabelle Marqué

le congé maternité ou paternité. Ils ont également la possibilité de demander un aménagement de leur poste à temps partiel. Ce passage à temps partiel, pour élever son enfant, est couramment appelé « congé parental à temps partiel ». Il est en effet régi par les mêmes dispositions du Code du travail que le congé parental (voir ci-dessous). Il n'est pas cumulable avec une autre activité professionnelle, à l'exception de celle d'assistante maternelle.

## LE CONGÉ PARENTAL D'ÉDUCATION

Le congé parental d'éducation est ouvert à tous les salariés qui ont au moins un enfant de moins de 3 ans. Il peut être demandé à

n'importe quel moment avant les 3 ans de l'enfant, à condition de pouvoir justifier d'un an d'ancienneté minimum dans l'entreprise au moment de la naissance de l'enfant. Le congé parental d'éducation est un droit; l'employeur ne peut le refuser, au risque de s'exposer à des sanctions. Il peut être pris à temps partiel : le passage à temps partiel est alors accordé de droit, à condition, bien sûr, qu'il existe un poste disponible correspondant. En revanche, le salarié ne peut imposer à son employeur les horaires de ce nouveau poste. En théorie, un salarié qui refuse de reprendre le travail à l'horaire fixé par l'employeur peut se faire licencier pour faute grave. Néanmoins, la faute grave ne

peut être retenue si l'horaire proposé n'est pas compatible avec les obligations parentales du salarié. En pratique, salarié et employeur parviennent la plupart du temps à un accord tenant compte des souhaits et des impératifs de chacun.

Quelle que soit la date à laquelle il débute, le congé parental d'éducation se termine au plus tard aux 3 ans de l'enfant. Sa durée est d'un an, prolongeable deux fois, dans la limite de ce troisième anniversaire. Ceci dit, aucune disposition légale n'interdit au salarié et à son employeur de convenir d'un accord pour prolonger ce congé au-delà des 3 ans de l'enfant!

SOPHIE ELUSSE

1 - Il comprend obligatoirement huit semaines d'interdiction légale d'emploi, dont six après la naissance.

2 - En cas de naissances multiples, le congé peut débuter douze semaines avant la date présumée de l'accouchement et se terminer vingt-deux semaines après la naissance.

Lorsque l'on a déjà au moins deux enfants, le congé peut commencer huit semaines avant la date prévue pour l'accouchement et se terminer dix-huit semaines après.

3 - Au sujet de l'allaitement, voir l'article « Métro, boulot, lolo ! » p. 32-33

# Métro, boulot, lolo !

La reprise du travail reste aujourd’hui l’une des principales causes d’un arrêt précoce programmé de l’allaitement. Dans un sondage fait par l’Institut des mamans en 2011, 19 % des mères disaient avoir arrêté pour cette raison. Pourtant – et un nombre sans cesse croissant de femmes l’expérimentent – il est tout à fait possible de continuer à allaiter en travaillant.

**T**out ce que l’on sait sur la protection immunitaire apportée par l’allaitement est d’autant plus vrai pour un enfant qui va être gardé, en général à l’extérieur de chez lui, et va donc se trouver en contact avec beaucoup de germes nouveaux potentiellement pathogènes.

## POURQUOI LE FAIRE ?

Une étude américaine, faite en 1999 sur des enfants dont la mère travaillait<sup>1</sup>, a par exemple montré que le risque de présenter une diarrhée était 7,8 fois plus élevé et celui de souffrir d’une pathologie respiratoire aiguë 1,9 fois plus élevé chez ceux qui ne recevaient plus de lait maternel. De ce fait, l’absentéisme maternel en raison d’une maladie de l’enfant était 2,7 fois plus élevé lorsque l’enfant n’était plus allaité.

Une autre étude, faite en 2005 sur plus de 1800 enfants canadiens<sup>2</sup>, a révélé que l’allaitement avait un impact positif qui se poursuivait pendant toute la seconde année, même lorsque l’enfant était placé dans un système de garde, et qu’il réduisait la fréquence des antibiothérapies pendant les 2,5 premières années de vie.

Au-delà de la santé du bébé à court terme, les études montrent que plus l’allaitement a duré, plus grands sont ses effets sur l’état de santé futur de l’individu (effet dose-dépendant).

Les bénéfices psychologiques sont également très importants. Et c'est sur eux qu'insistent surtout les femmes qui ont vécu cette expérience, avec toujours les mêmes mots pour les décrire : séparation adoucie pour l'enfant et pour la mère, moindre jalousie entre la mère et la gardienne, joie de la « tétée de retrouvailles », assurance donnée par ce lien sauvegardé. Comme le dit Sophie : « *Ma plus grande joie, c'est d'ouvrir la porte de la salle de jeux quand j'arrive à la crèche, de voir ma fille courir dans mes bras et me réclamer vigoureusement la tétée. C'est un bonheur de retrouvailles !* »

## COMMENT LE FAIRE ?

Le vrai secret de la réussite, c'est tout simplement... de savoir que c'est possible ! Qu'il ne s'agit pas là d'un exploit réservé à quelques « superwomen », mais d'une possibilité réellement offerte à toutes les femmes qui le souhaitent.

Il est bien sûr préférable d'être soutenue

par son entourage – en premier lieu le père de l'enfant –, et de ne pas se faire mettre de bâtons dans les roues par la/les personnes qui gardent l'enfant, l'employeur ou les collègues de travail. Se rapprocher d'autres femmes ayant vécu ou vivant la même expérience (réunions de groupes de mères, forums Internet, etc.) est d'autant plus important.

Deux petits « secrets » permettent aussi de mettre toutes les chances de son côté. Ils sont très simples, mais peuvent paraître déroutants, car ils vont à l'encontre de ce qu'on lit et entend un peu partout. Le premier est qu'on peut continuer à allaiter complètement jusqu'à la reprise effective du travail, sans s'inquiéter si le bébé refuse le biberon (ce qui arrive souvent), voire la tasse ou la cuiller : il l'acceptera de la main de la personne qui le gardera, car il en comprendra alors la nécessité et l'utilité. Alors que lorsque c'est la mère, il ne comprend pas pourquoi on lui propose du « deuxième choix » alors que le « premier choix » est là tout près, à portée de bouche. On s'évitera ainsi bien des angoisses et des conflits pouvant tourner à l'épreuve de force. On minimisera aussi le risque de confusion sein/tétine (toujours présent, même s'il est fortement diminué, quel que soit l'âge de l'enfant) et on aura davantage de garanties que la lactation, mieux installée car plus ancienne, ne se tarisse pas.

La deuxième chose est, après la reprise, de continuer à allaiter à la demande dès qu'on a l'enfant avec soi (matin, soir, nuit, jours de congé, vacances). Non, cela ne « perturbera » pas l'enfant de ne pas avoir le même rythme à la crèche ou chez la nounrice, et à la maison. Au contraire, cela l'aidera à se structurer en lui permettant de faire la différence entre

## Ce que dit la loi

### Voici ce que dit le Code du travail :

**Article 1225-30:** Pendant une année à compter du jour de la naissance, la salariée allaitant son enfant dispose à cet effet d'une heure par jour durant les heures de travail.

**Article 1225-31:** La salariée peut allaiter son enfant dans l'établissement.

**Article 1225-32:** Tout employeur employant plus de cent salariées peut être mis en demeure d'installer dans son établissement ou à proximité des locaux dédiés à l'allaitement.

Pour en savoir plus (modalités, cas des fonctionnaires...), reportez-vous à l'article de la juriste Martine Herzog-Evans :

<http://www.illfrance.org/Allaiter-Aujourd-hui/AA-67-Allaiter-vous-avez-le-droit.html#Allaitement et droit du travail>





Isabelle Marqué

« quand je suis avec maman et que je peux téter » et « quand maman n'est pas là et que je ne peux pas téter ». De plus, cela permettra de garder un nombre de tétées non négligeable, et ainsi d'entretenir la lactation, même avec des horaires irréguliers. Comme le raconte Élodie : *“Le week-end et les vacances, nous nous rattrapons. Ethan tête autant qu'il veut, si bien que je ne sais même pas dire combien de fois !”*

#### TIRER SON LAIT

Il est tout à fait possible de concilier travail et allaitement sans jamais tirer son lait. Néanmoins, certaines mères préfèrent que leur enfant ne reçoive que du lait maternel pendant les premiers cinq à six mois, comme le préconise l'Organisation mondiale de la santé et continue à en recevoir, couplé à des solides, même après ces premiers mois. En plus des avantages pour la santé de l'enfant à court et à long terme, tirer son

lait a d'autres bénéfices : en stimulant les seins, cela aide à maintenir la lactation ; cela prévient d'éventuels engorgements, canaux lactifères bouchés, et minimise les « fuites »<sup>3</sup>. Les femmes qui choisissent de tirer leur lait allaitent généralement plus longtemps que les autres. Ainsi, parmi les employées d'une agence gouvernementale américaine qui pouvaient tirer leur lait au travail, 99 % allaient à la naissance, et plus de 68 % allaient encore à 1 an<sup>4</sup>.

Il est évident que plus les circonstances sont favorables, plus il sera facile de concilier travail et allaitement : bébé plus âgé (un mois de plus ou de moins peut faire une grande différence), horaires réduits et/ou flexibles, temps de transport plus court, possibilité de tirer son lait, bébé gardé près du lieu de travail, voire sur le lieu de travail, et pourquoi pas, bébé emmené au travail ! Mais même dans des circonstances beaucoup moins favorables, il est possible de

poursuivre l'allaitement et d'en tirer une grande joie, une grande fierté et une grande confiance dans ses capacités de mère. Il faut le dire et le redire : personne n'a jamais regretté d'avoir tenté l'aventure, toutes le referaient si c'était à refaire ! Pour Sandrine, *“réussir à allaiter ma fille jusqu'à ce qu'elle ait 1 an, malgré ma reprise du travail à ses 4 mois, est une des plus belles aventures qui me soit arrivée”*.

■ ■ ■  
CLAUDE DIDIERJEAN-JOUVEAU

#### Pour aller plus loin :

- *Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille*, Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau, Éditions Jouvence (2009).
- *Allaiter et reprendre le travail*, Véronique Darmangeat, Éditions Chronique sociale (2012).
- Dossier sur le site LLL : <http://www.lllfrance.org/L-allaitement-au-fil-du-temps/Travail-et-allaitement.html>

1 - Valdés V. et al., « Infant illness, breast milk feeding and type of care among infants of working mothers », *ABM News and Views* 1999 ; 5(3) : 24.

2 - Dubois L., Girard M., « Breast-feeding, day-care attendance and the frequency of antibiotic treatments from 1,5 to 5 years : a population-based longitudinal study in Canada », *Social Science & Medicine* 2005 ; 60(9) : 2035-44.

3 - Pour les aspects pratiques (comment tirer son lait, le conserver, le faire donner...), voir sur le site de La Leche League : <http://www.lllfrance.org/L-allaitement-dans-la-vie-quotidienne/Tirer-son-lait.html>

4 - Whaley SE et al., « Predictors of breastfeeding duration for employees of the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC) », *J Am Diet Assoc* 2002 ; 102(9) : 1290-3.

# Travailler à la maison : motifs et moyens d'une façon



Avec le développement des outils de communication à distance, il est aujourd'hui possible de gagner sa vie tout en restant chez soi. Qu'il s'agisse de créer sa propre entreprise ou d'opter pour le télétravail, de nos jours, de nombreuses professions se prêtent à de nouveaux modes d'exercice. Parmi les hommes et les femmes qui font ce choix de travailler autrement, certains souhaitent concilier travail et vie familiale conformément aux exigences d'une parentalité proximale. Ces nouveaux actifs, qui sont aussi de nouveaux parents, contribuent ainsi à élaborer de nouveaux modèles culturels. Mais concrètement, comment cela se passe-t-il ? Et quelles sont les conséquences pour la famille ?

**L**orsque les enfants sont en bas âge, le choix que font certains parents, notamment les mères (car en matière de répartition des rôles, notre société n'évolue que très lentement et considère le papa en congé parental comme une bête curieuse), de rester à la maison pour s'occuper d'un enfant est la plupart du temps toléré voire frileusement encouragé par l'existence de certaines prestations sociales<sup>1</sup> qui assurent au parent un revenu (très insuffisant) jusqu'à trois années consécutives à la naissance. Ce choix devient rapidement incompréhensible lorsque les enfants grandissent et sont en

Ingrid Foulaudoux

# alternative de gagner sa vie

âge d'aller à l'école. De nombreux parents pensent (parfois à raison, notre société n'étant pas très "child-friendly"<sup>2</sup>, mais souvent à tort) que rester auprès de ses enfants signifie rester enfermé entre quatre murs et ne voir personne. Qu'il soit le lieu d'une activité rémunérée ou pas, le foyer est pour beaucoup d'hommes et de femmes, héritiers du féminisme égalitariste et émancipateur, le symbole d'une conception rétrograde et aliénante des sexes. Des parents se demandent même pourquoi rester auprès de ses enfants alors qu'il existe toutes sortes de structures susceptibles de les accueillir. Certains cyniques vous diront même que "l'école, c'est fait pour ça ! Pour permettre à Papa et Maman d'aller au travail". Nous vous laissons imaginer comment, dès lors, sont perçus les parents qui font le choix de l'instruction en famille. Il semblerait qu'à partir de l'instant où la vie familiale et notamment le bien-être de l'enfant sont mis en avant comme motifs de ce choix, le jugement social se fait plus désapprobateur, plus sévère tandis qu'un homme ou une femme sans enfant qui exerce sa profession à domicile est vu comme un « libéral » ou un « professionnel en freelance », qualifications bien plus gratifiantes que « père ou mère au foyer ».

Selon le maternage (ou parentage) proximal, la proximité physique du parent et de l'enfant favorise un développement optimal de celui-ci. Mais plus qu'une philosophie ou une théorie éducative étayée par de nombreuses recherches sur les avantages de l'allaitement, du portage, du cododo, du massage, le maternage proximal ne tire pas sa légitimité de sa justification intellectuelle mais d'une sorte d'évidence affective et physique voire parfois d'un besoin physiologique chez les parents qui l'adoptent. La séparation avec l'enfant peut dès lors être ressentie comme un déchirement et le parent se retrouve assailli de doutes sur la validité de ce modèle économique et culturel qui constraint plutôt qu'il n'invite au retour au travail et à la séparation. Alors, à leur corps défendant, au mépris de leurs convictions, intimes ou intellec-

tuelles, pensant ne pas avoir le choix, ils confient leur enfant et reprennent le chemin du travail. Parfois, c'est leur carrière qu'ils mettent en suspens pour être davantage présents pour leur famille. Des solutions existent-elles, la plupart du temps, ils ne peuvent les voir, conditionnés comme ils le sont au modèle unique. Et pourtant, elles existent bel et bien. Il suffirait, pour les imaginer, d'admettre qu'elles sont possibles ; leur élaboration concrète se fait alors de façon tout aussi rationnelle, à condition d'accepter pleinement d'être un peu différent, de lâcher prise et d'être imperméable aux jugements négatifs sur cette différence. Un sentier peu emprunté est toujours plus difficile à pratiquer ; il faut un certain temps pour l'aménager et le rendre fluide.

## LES CHEMINS DE TRAVERSE

Il est possible de maintenir un certain niveau de vie par une rémunération correcte ou de s'investir dans un métier qui

nous passionne tout en restant auprès de son ou ses enfants. Quelles sont donc ces solutions, ces chemins de traverse qui vont pouvoir répondre au double impératif de l'enfant et du travail ? Quelles qu'elles soient, elles impliquent toutes de se dégager de certaines contraintes comme celles des horaires et du lieu de travail. En plus des options habituelles que sont le congé parental, certes faiblement rémunéré, ou le temps partiel, il est possible désormais de demander à son employeur d'effectuer une partie voire, dans certains cas, l'intégralité de son temps de travail à distance : c'est ce que l'on appelle le télétravail. Contrairement au congé parental qui est un droit soumis à certaines conditions, il n'existe aucune législation accordant aux employés la liberté de travailler depuis n'importe quel lieu. Si les employeurs se montrent réticents à accorder ce genre de conditions, c'est la plupart du temps parce qu'ils n'en ont pas l'expérience. Et

## Que « faire » des enfants pendant qu'on travaille ?

Car après tout, si l'on a choisi de travailler à la maison, c'est pour pouvoir rester auprès d'eux. Quand ils sont tout petits, c'est souvent facile : écharpe et tétée apaisent l'enfant et libèrent au moins une main. Certains types de portage permettent en même temps d'allaiter et de libérer ainsi les deux mains !

Avec les bambins, ça peut être plus sportif. Ils sont souvent très actifs, leur temps de sieste est court et ils ont un grand besoin de jouer et d'interagir avec leur environnement et leur entourage. C'est là que le relais du compagnon, l'aide d'une amie qui a fait le même choix et avec laquelle on a mis en place un planning de gardes mutuelles alternées ou, si on en a les moyens, les services d'une garde à domicile se révèlent indispensables. On peut aussi exceptionnellement en cas d'urgence incompressible mettre en route un DVD ou le programme télé favori de son petit.

Pour les plus grands, il y a bien sûr l'école qui libère une grande partie de la journée des parents. Mais lorsque l'on a fait le choix de l'instruction en famille, il faudra négocier avec doigté et diplomatie pour convenir avec l'enfant d'un planning de moments qui lui sont exclusivement consacrés en échange de créneaux de tranquillité qu'il devra respecter. Les ados sont plus autonomes et peuvent organiser seuls leurs différentes activités. Ils peuvent parfois s'intéresser au travail de leur parent et souhaiter y participer. C'est du reste déjà le cas des plus jeunes dont le besoin d'imiter les plus grands est très fort. Pourquoi ne pas leur confier certaines tâches à la mesure de leurs capacités avec une certaine « rémunération » à la clef à définir ensemble ?

s'ils n'en ont pas l'expérience, c'est sans doute parce que peu d'employés parviennent à s'extirper du modèle traditionnel pour tenter l'aventure du télétravail. Quelle que soient les raisons qui expliquent l'insuccès relatif du télétravail en France, pour convaincre son employeur, il faudra bien préparer son dossier<sup>3</sup>. Néanmoins, la plupart du temps, le télétravail n'est accordé qu'à temps partiel (une journée ou demi-journée par semaine, parfois un peu plus) et une partie du travail devra s'effectuer sur le lieu consacré par l'employeur.

Il existe alors une autre solution : créer son propre emploi. La législation française a mis en place depuis peu le statut d'auto-entrepreneur<sup>4</sup>. Celui-ci présente un certain nombre d'intérêts dont le fait de ne rien coûter à l'auto-entrepreneur si son activité ne génère pas de revenus n'est pas le moindre. Les charges sociales sont relativement peu élevées comparées à celles afférentes à d'autres statuts. L'auto-entrepreneur peut bénéficier d'un certain nombre d'aides à la création d'entreprise ou à la reprise d'activité comme une réduction de ces mêmes charges sociales ou une aide financière<sup>5</sup>. Enfin, la création de l'auto-entreprise est simple et peut se faire sur Internet. Bien sûr, demeurent toujours disponibles les formules juridiques traditionnelles de l'entreprise<sup>6</sup> et des professions libérales. De nombreux parents trouvent ainsi un moyen de concilier leur vie familiale et leur activité professionnelle. Du reste, c'est parfois toute la famille qui se retrouve à mettre la main à la pâte et l'entreprise devient familiale comme c'est le cas, par exemple, d'Ecopitchoun ou du Monde de bébé<sup>7</sup> dont l'activité commerciale est étroitement liée à l'éthique et au mode de vie de leurs créateurs (promotion de pratiques éducatives proximales et de produits écologiques).

## L'ORGANISATION EN PRATIQUE

Il existe autant de façons de s'organiser que d'individus. Certains préféreront tout planifier et répartir en amont leur temps de travail et leur temps familial. D'autres refuseront les plannings préétablis et se laisseront davantage porter par les circonstances. Ces deux modèles d'organisation peuvent être vus comme des extrêmes, difficiles à tenir, surtout si l'on veut en faire une véritable méthode de travail, qui se déclinent en une infinité de modèles intermédiaires adaptés aux besoins et à la personnalité de chacun. L'idéal serait sans doute d'opter pour la



Sophie Elusse

souplesse dans un cadre relativement restreint, c'est-à-dire d'avoir en vue une base de planning (révisable dès que le besoin s'en fait sentir) et d'accepter d'être parfois bousculés par des imprévus tout en gardant en tête qu'un certain travail devra être achevé à une certaine échéance. On peut, par exemple, mettre en place des créneaux horaires fixes ou modulables mais prévisibles durant lesquels on peut travailler sans être dérangé (quand l'enfant fait sa sieste ou quand une autre personne, compagnon, ami ou autre, est disponible pour s'occuper de l'enfant). En pratique, ça ne se passe pas toujours sans éléments perturbateurs extérieurs qui viendront interrompre travail et concentration ; une copine qui téléphone, le facteur qui apporte un colis, le soleil se montre et l'on veut étendre son linge, etc. Ce type de fonctionnement exige une capacité de concentration importante pour se remettre rapidement au travail après l'interruption. Si l'on pense ne pas être capable de fournir un tel effort de

concentration, et du reste, certaines tâches nécessitent une concentration absolue, on peut couper son téléphone, s'isoler dans une pièce que les bruits du quotidien n'atteindront pas voire s'installer à la bibliothèque municipale ou dans un bistrot particulièrement tranquille de son quartier. Mais on peut aussi, si on en a la possibilité matérielle, faire garder son enfant à domicile par une personne qui pourra, quand cela s'avère nécessaire, amener l'enfant à son parent pour une tétée ou un câlin. Entre ces moments de travail, regroupés en demi-journées ou morcelés en petits créneaux de quelques heures, la vie familiale reprend ses droits.

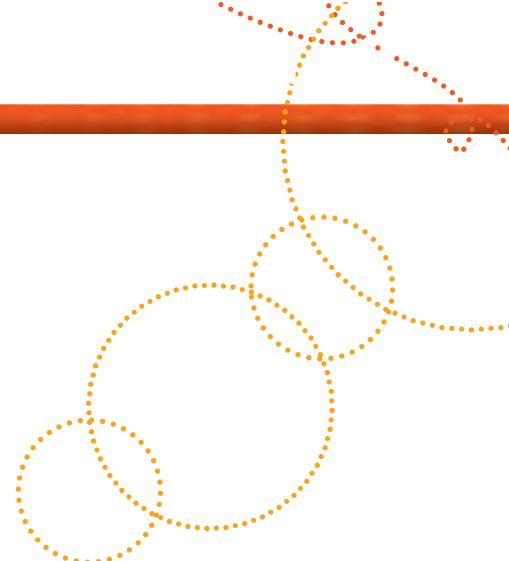
On peut aussi bien sûr estimer que les rythmes et les exigences de la vie familiale ont la priorité et décider de se laisser davantage porter par les opportunités du quotidien en répartissant ses tâches professionnelles tout au long de la journée non pas en fonction de plages horaires prédéfinies mais selon un plan-

## Conseils et astuces

Quel que soit le modèle d'organisation choisi, plus ou moins souple, il est impératif de bien faire la séparation entre vie professionnelle et vie familiale. On peut, par exemple, instituer un petit rituel pour entrer ou pour sortir de son espace-temps professionnel; un geste, une parole d'ouverture et de fermeture pour marquer la coupure entre les deux modes/mondes. En plus de délimiter un temps exclusivement consacré à son activité professionnelle, on peut délimiter un espace, établir un « coin travail » dans le salon ou la cuisine ou consacrer une pièce entière. On peut réservé un type exclusif d'activité à des moments déterminés (par exemple, les calculs complexes le soir après le dîner quand le partenaire peut prendre en charge le foyer). On peut établir un planning avec tous ses créneaux incompressibles et modifiables et l'afficher bien en vue pour que chacun puisse s'y référer en cas de nécessité, à commencer par soi-même. Et pour être sûr de ne rien oublier, quand vie professionnelle et familiale se superposent et entrent en concurrence, on peut mettre en place un petit livret de bord comportant différentes listes en fonction du degré de priorité des tâches qui y sont notées qu'il s'agira de manier avec art. Le livret de bord et ses différentes listes à rayer, compléter, repositionner en fonction des besoins et des imprévus, peut se révéler un outil vital. Pour dresser ces listes, des listes logiques et cohérentes dont on peut venir à bout et non des listes hétéroclites et interminables qu'on ne regardera jamais tant elles nous donnent une impression d'insurmontabilité, on peut choisir des papiers de couleurs différentes, bleus pour les activités professionnelles, verts pour les activités familiales, rouges pour les priorités absolues, jaunes pour ce qui est « à faire dans la semaine », blancs pour ce qui est « à faire dans le mois » et pourquoi pas en profiter pour glisser un papier de couleur mauve pour y noter ses rêves. Il s'agit dans un premier temps de noter « en dur », mettons dans son agenda, les activités fixes (rendez-vous professionnels, médicaux, activités culturelles ou sportives diverses et variées récurrentes, etc.), puis de noter à part, par exemple sur des post-it, les tâches modulables sur la journée, la semaine, le mois. Mettre en place un certain nombre de repères qui soutiendront le quotidien sans le figer est sans doute plus profitable qu'un emploi du temps de type scolaire.

ning qui se construit au jour le jour voire d'heure en heure. Le passage du facteur, le coup de fil de la copine, le rayon de soleil ou la demande d'un enfant, plutôt que des interruptions intempestives et inopportunnes, peuvent être perçus comme autant de prétextes pour faire une pause bienvenue qui permettra de mieux se remettre au travail par la suite. Dans ce modèle d'organisation, il est essentiel de saisir toutes les occasions d'avancer son travail, de mettre à profit tous les moments d'accalmie, même très courts (de nombreuses tâches pouvant être morcelées en plages de dix à vingt minutes), notamment quand on a des enfants (sieste, jeux en solitaire voire tétées). D'où l'importance de disposer d'un matériel de travail transportable, comme un ordinateur portable toujours connecté. Néanmoins, comme évoqué plus haut, certaines tâches comme un calcul complexe exigent une grande concentration et s'accommodent difficilement d'interruptions même brèves car suspendues,

elles doivent être reprises depuis le début, réduisant à néant le bénéfice du temps qu'on y a déjà consacré. Là encore, on peut réservé aux tâches particulièrement ardues des moments de la journée durant lesquels on est sûr de ne pas être perturbé. Outre les possibilités déjà évoquées, on peut faire le choix de travailler en soirée voire la nuit. Pour certains, la quiétude de la nuit est particulièrement propice à un travail efficace et permet d'abattre en une poignée d'heures une quantité de travail qui nécessiterait habituellement une journée complète. Bien sûr, ce travail de nuit implique de bien connaître ses limites et de pouvoir trouver à d'autres moments de la journée le temps de repos nécessaire. Évidemment, si vous exercez une activité plutôt commerciale ou qui exige d'être en contact régulier avec d'autres personnes, vous ne pourrez peut-être pas faire l'économie d'y consacrer une partie de la journée, ne serait-ce que pour les appels téléphoniques. Les appels professionnels sont



sans doute les plus difficiles à gérer quand on a des enfants en bas âge. Ceux-ci ont la « fâcheuse habitude » d'avoir des demandes pressantes auxquelles ils ne vous laissent pas surseoir. On peut alors soit attendre un relais sous la forme d'un compagnon disponible pour conserver à tout prix une image « pro », soit tout simplement expliquer à ses partenaires, fournisseurs ou clients, ses conditions de travail, à la maison, entouré d'enfants. On est souvent surpris par la fréquence de l'accueil positif et de l'attitude bienveillante et compréhensive réservés à ce genre de situation par les divers interlocuteurs professionnels. Serait-ce le signe que le vent a tourné et que les nouveaux modèles économiques et culturels du travail rémunéré sont de plus en plus acceptés ? Gageons que plus nous serons nombreux à nous affranchir des modèles traditionnels pour construire ceux qui sont le mieux adaptés à nos besoins et nos convictions, plus ceux-ci seront reconnus socialement, économiquement et politiquement. ■■■

DALIBORKA MILOVANOVIC  
ET VICTORINE MEYERS

1 - Voir le site de la Caisse d'allocations familiales : <http://www.caf.fr>

2 - "Child-friendly" est un terme anglais qui qualifie les initiatives publiques visant à prendre en compte la présence et les besoins spécifiques des enfants.

3 - Voir <http://emploi.france5.fr/job/carriere/travailler-autrement/62579152-fr.php> et <http://www.travailler-a-domicile.fr/travail-a-domicile/travailler-a-domicile-convaincre-son-patron/>

4 - Voir le site officiel : <http://www.lautoentrepreneur.fr>

5 - Voir, entre autres aides, l'ACCRE : <http://vosdroits.service-public.fr/F11677.xhtml> et l'APRE : <http://vosdroits.service-public.fr/F19782.xhtml>

6 - <http://vosdroits.service-public.fr/professionnels-entreprises/F23844.xhtml>

7 - <http://www.ecopitchoun.com> et <http://www.monde-de-bebe.com>

# La maternité rend-elle *les m...*

Qui n'a jamais entendu une femme se plaindre d'être « tête en l'air » depuis qu'elle est enceinte ou d'avoir le SNU (“syndrome du neurone unique”, expression en vogue dans les forums de discussion) ? Mais qu'en est-il réellement ? La grossesse et la maternité ont-elles un réel impact sur les capacités cognitives des femmes et leur “efficacité” dans la vie quotidienne ?

**L**es femmes sont les premières à s'en plaindre : quand elles sont enceintes ou jeunes mamans, elles se disent plus distraites, oubliouses, étourdies. Claire en témoigne : “*Je me suis souvent sentie neuve. [...] Jamais ce qu'il fallait dans le sac de bébé, oubli de toutes sortes, jusqu'à celui du frein à main pendant ma grossesse qui aurait pu coûter des vies si un gars intrépide n'avait pas bondi à temps ! J'ai mis plusieurs années à reconstituer mon capital neurones.*” Coraline relate la même expérience : “*Depuis la naissance de mon fils, il m'est arrivé bien des choses étranges : j'ai perdu mes clés, et je ne sais pas où, j'oublie mes rendez-vous, dont certains très importants, régulièrement. J'ai constamment peur d'oublier. Avant ce n'était pas le cas. Maintenant je note tout ! Je me fais des listes pour tout : passer à la poste, faire le ménage et même me doucher ! C'est scandaleux, j'ai honte.*” Pourtant, perdre ses clés, oublier des rendez-vous importants (les rendez-vous que l'on considérait autrefois comme importants sont-ils réellement importants

conformément aux nouveaux critères de priorité d'une mère ?), se retrouver contrainte à faire des listes, cela arrive à tout le monde, tous les jours.

## UN MYTHE CULTURELLEMENT CONSTRUIT

Le « cerveau de mères » comme cerveau aux capacités limitées ou diminuées est un préjugé social fortement ancré ; les mères elles-mêmes y croient et le perpétuent, peut-être pour se justifier de ne plus être tout à fait la même personne qu'avant leur maternité. Katherine Ellison rapporte dans son ouvrage *Le Cerveau des mères*<sup>1</sup> des résultats de recherche qui montrent qu'à quantité d'erreurs et d'oubli égale, les mères sont toujours jugées plus distraites et moins compétentes que d'autres personnes testées. Il existe donc comme un phénomène de distorsion de la perception quand on a affaire à une femme enceinte ou une jeune maman, par laquelle est opérée une sorte de déclassement. C'est là sans doute un des motifs de la discrimination sociale dont

les mères font l'objet. Les causes de cette supposée baisse de performance peuvent être vues comme d'origine cognitive (diminution des capacités intellectuelles) ou psychologique (moindre intérêt des mères pour des sujets qui ne concernent pas leur maternité ou leur enfant). Comme le montrera la suite de cet article, on ne saurait parler de diminution de capacités intellectuelles. Néanmoins, l'hypothèse du réaménagement des priorités, et ainsi d'une plus grande sensibilité à certains aspects de son quotidien au détriment d'autres, est tout à fait valable. Du reste, les femmes ne se disent-elles pas également plus sensibles et plus réactives ? Un peu comme si elles étaient davantage touchées voire mordues par le réel. Et en effet, la maternité ne fait pas que potentialiser le cerveau d'une mère ; elle modifie profondément toute son expérience.

## LA MATERNITÉ COMME (R)ÉVOLUTION BILOGIQUE ?

Katherine Ellison énumère cinq attributs du cerveau dopés par bébé : la perceptivité, l'efficacité, la résilience/résistance, la motivation et la sociabilité. Le cerveau d'une femme est pour ainsi dire remanié, réorganisé par la grossesse, l'accouchement et le maternage d'un bébé, que ce soit à cause de l'imprégnation hormonale spécifique, de la « poussée » de nouveaux neurones ou de la redistribution de la topographie du cortex sensoriel. Les sens se développent, les rendant plus perceptives, aux odeurs notamment, mais les autres sens sont également aiguisés. Par ailleurs, l'arrivée d'un bébé est une période d'intenses apprentissages. Or l'apprentissage modifie physiquement le cerveau. Ce qui stimule une personne, d'une certaine manière, la récrée, produisant de nouveaux circuits neuronaux. De plus, la maternité est une période où le cerveau est particulièrement « plastique ». Pour décrire ces phénomènes, on peut emprunter aux neurologues le concept d'enrichissement selon lequel la



Isabelle Marqué

# humans « bêtes » ?



Isabelle Marque

stimulation et l'exercice occasionné par de nouveaux défis rendent plus intelligent et affirmer ainsi que la mère est « enrichie » en ce sens précis. Les mères seraient également plus efficaces. On les entend souvent utiliser la métaphore informatique du « multi-tâche » qui leur permettrait de traiter des données et de réaliser plusieurs ouvrages de façon simultanée et non sérielle. Katherine Ellison évoque à ce titre des chiffres montrant que les mères sont plus efficaces et productives au travail que leurs homologues célibataires, prouvant ainsi la valeur ajoutée de la mère au travail. Car en effet, leur motivation est grandement améliorée par leur maternité. De nombreuses femmes affirment avoir été transformées par leur maternité et être devenues plus responsables, organisées et motivées<sup>2</sup>. L'augmentation de la résistance au stress, aux nuits sans sommeil, à l'activité soutenue est un autre des effets de la

maternité. Enfin, les compétences sociales sont décuplées par le fait de materner et d'éduquer des enfants. Les hommes en profitent aussi, leurs taux sanguins de prolactine et d'œstrogènes augmentant au détriment de la testostérone qui diminue de près d'un tiers, ce qui a pour effet d'augmenter leur longévité et leur santé !

Il est clair que les mères ne sont pas abrutiées par leur maternité, bien au contraire. Un certain féminisme a peut-être senti cette plus grande performance des femmes et, privilégiant le modèle de la femme d'affaires, de la brillante intellectuelle ou de la dirigeante, a souhaité détourner les énergies maternelles (et leur intelligence) au profit de la société du travail et de la consommation dont l'organisation rigide rend difficilement compatible présence maternelle auprès de sa progéniture et rentabilité. Il est certes

urgent de développer des entreprises « amies des parents » qui octroieraient aux familles des facilités d'organisation de leur travail et donc amélioreraient les conditions de travail des mères. Il faudrait cependant veiller à ne pas dévaloriser les femmes qui choisissent d'être moins productives professionnellement pour être plus performantes maternellement. ■■■

DALIBORKA MILOVANOVIC

1 - *Le cerveau des mères : Comment la maternité rend les femmes plus intelligentes*, Katherine Ellison, Éditions Marabout (2008).

2 - Voir l'article “Parentalité et carrière ou comment notre être-parent infléchit le cours de notre vie professionnelle” p. 27-28-29.

À lire également : “La maternité rend les femmes plus intelligentes !”, article paru dans le numéro 32 de *Grandir Autrement*.

# Les « mères au foyer », une es

Pour nos grands-mères, rester au foyer et élever leurs enfants constituait la norme. Deux générations plus tard, cela est devenu une exception, voire presque une tare... Quel regard porte-t-on sur les « femmes au foyer » à l'heure actuelle? Quelle aide financière leur est-elle apportée? Nombreux sont les obstacles qui entravent ce choix dans les familles d'aujourd'hui.

**C**ommençons avec le congé de maternité, temps accordé à la toute jeune maman pour nouer les premiers liens avec son enfant, tout en continuant à être rémunérée. Dans l'Union européenne, la durée de ce congé varie d'un pays à l'autre, avec quelques belles différences... En Belgique, nous bénéficions de 15 semaines (environ 3 mois). Dans d'autres pays, les mamans ont parfois droit à beaucoup plus, comme en Bulgarie, où 54 semaines de congés (13 mois et demi) leur sont accordées. Dans notre pays, nous ne bénéficions pas des meilleures dispositions pour nous occuper de notre bébé... Et encore, nous n'envisageons ici que les droits des mamans salariées. Car, en effet, les travailleuses indépendantes n'ont droit à aucune rémunération de congés et, bien souvent, elles retournent à la tâche à contrecœur, quelques semaines seulement après leur accouchement. Pourtant, même à 3 mois, notre petit bout est bien jeune pour être confié à des inconnus. De cela, nombre de jeunes mamans témoignent!

## QUESTION DE CHOIX?

Actuellement, le choix de rester ou pas avec son (ou ses) enfant(s) est une liberté, celui de rester à la maison un luxe. Pour beaucoup de familles, le choix n'existe pas, tant la pression financière est grande. Les parents sont obligés de travailler à temps plein tous les deux. Cette contrainte est encore plus importante dans le cas des familles monoparentales. Par ailleurs, certaines femmes n'ont pas du tout envie de passer tout leur temps à la maison et confient leurs enfants aux crèches ou à des gardiennes en toute confiance et sans aucun remords. Certes, pour beaucoup de femmes, sans doute conditionnées à la performance et à la productivité ou tout simplement inconscientes du plaisir et des avantages (pour elles comme pour leur enfant) que l'on peut retirer à rester auprès de son enfant,

passer tout leur temps à la maison est inenvisageable et c'est sans hésiter qu'elles confieront leur enfant à une tierce personne. Le choix de ces femmes n'est pas simplement réduit par les contraintes matérielles; elles sont également victimes de représentations selon lesquelles s'occuper de son enfant, c'est forcément rester à la maison et ce n'est pas aussi gratifiant que la reconnaissance du monde du travail. Peut-être, ces mêmes femmes auraient-elles davantage de latitude pour questionner ces représentations et hésiteraient-elles davantage à confier leur enfant si seulement il existait des dispositions très favorables aux mères au foyer.

Pour que les femmes soient en mesure d'effectuer un véritable choix, elles devraient bénéficier d'options au moins matériellement équivalentes (possibilité de bénéficier d'une rémunération quasi-identique mais, également, d'une reconnaissance morale, et pas seulement financière, identique de la part de la société qui, comme nous l'avons vu, a tendance à considérer les femmes au foyer comme une charge). Or, cette reconnaissance matérielle et morale fait cruellement défaut et cela révèle, on peut le penser, une grosse lacune de notre société.

## ALLOCATION ? RÉMUNÉRATION ?

Faire garder son enfant nécessite l'intervention d'un nombre impressionnant de professionnels reconnus. Les crèches représentent un coût certain pour la collectivité. La participation financière des parents ne contribue que très partiellement à couvrir les frais qu'elles occasionnent. S'il est admis que la garde d'un enfant « coûte de l'argent », pourquoi alors ne pas imaginer qu'une allocation pour les « mamans à la maison » puisse être mise en place? Une telle allocation s'avèrerait probablement moins coûteuse pour la société que la rémunération de toute une batterie de professionnels. Actuellement, les mères au foyer prennent elles-mêmes à leur charge une

grosse partie de ces dépenses supportées par la collectivité, mais ne reçoivent rien en compensation... Si elles pouvaient recevoir une allocation décente, il est probable que plus de mamans feraient une pause dans leur carrière pour s'occuper de leur tout-petit. S'occuper elle-même de son enfant est un choix que toute mère qui le souhaite devrait pouvoir faire.

## QUELLE RECONNAISSANCE ?

Le quotidien d'une maman qui choisit de rester à la maison n'est pas toujours rose... Le fait d'être « maman à temps plein » est assez ingrat, et souffre d'un manque de reconnaissance criant. Mais, plus que l'art de s'occuper de son enfant, c'est la décision de renoncer à son travail pour exercer cet art soi-même qui est critiquée. Quelle maman n'a pas été confrontée à cette question: « *Et vous, que faites-vous dans la vie?* », ce à quoi, répondant avec un grand sourire: « *Je suis mère au foyer* », elle assiste en général à un grand silence. Ses interlocuteurs semblent gênés, comme si elle avait répondu: « *Moi? Mais je ne fais rien du tout, je passe mes journées à la maison à m'occuper de mes enfants et à faire des gâteaux!* ». Elle a alors l'impression de n'être plus personne, d'être devenue invisible et inintéressante. Elle éprouve un sentiment de tristesse, de colère et d'incompréhension.

Pourquoi ce choix de vie engendre-t-il ce genre de réactions? Pourquoi le rôle de « maman à la maison » n'est-il plus valorisant? Pourquoi ne provoque-t-il pas le respect, comme toute autre profession? Il est vrai que, par moments, ce mode de vie est très agréable. On goûte avec soulagement l'absence de contraintes horaires strictes, on est ravie de pouvoir concocter des petits plats sains et gourmands, de pouvoir faire son pain soi-même, de profiter du parfum de sa cuisson qui embaumerà bientôt toute la maison, d'assister à tous les progrès de nos enfants, de les voir grandir, d'être présente dès la sortie d'école, et de cueillir leurs sourires comme autant de « mer-

# pèce en voie d'extinction ?



Christine Dufour

cis » pour le temps qu'on passe avec eux. À d'autres moments, on trouve cela routinier et ennuyeux, le temps nous paraît bien long, on a l'impression d'être coincée entre quatre murs, et de passer son temps à allaiter le petit dernier, à changer des couches et à ranger la maison. Les discussions avec les collègues nous manquent. Le soir, notre compagnon s'étonne de nous trouver épaisse « *de n'avoir rien fait* ».

Et pourtant, il existe bien des façons plus intéressantes et gratifiantes d'occuper ce temps à la maison qu'à entretenir son intérieur<sup>1</sup>. Les femmes au foyer ont toutes sortes d'activités bénévoles, participent à la vie de la communauté, vont à des réunions de parents, vont chez des copines, au musée avec un bébé en écharpe, en balade, font de la peinture, écrivent... On a aussi le droit de prendre un temps pour soi et sa famille, sans culpabiliser.

Il y a de nouveaux modèles de mères au foyer; pas seulement l'ancien de la maman qui attend patiemment que les enfants rentrent de l'école pour les accueillir avec une maison étincelante.

## LES TEMPS CHANGENT

La grille de lecture de la réalité n'est désormais plus axée sur le plan humain mais sur le plan professionnel. Et, dans cette grille de lecture, la femme qui prend le temps d'élever son enfant n'entre dans aucune case. Elle n'est « personne ». À l'heure actuelle, des sommes colossales sont dépensées pour des causes bien discutables... tandis que, dans nos familles, le rythme de vie est tellement soutenu que l'on n'arrive plus à prendre le temps d'écouter nos propres enfants! Si les dirigeants s'arrêtaient pour repenser une plus juste répartition des deniers publics, en investissant directement dans les foyers plutôt que dans des structures très coûteuses, cela permettrait aux parents qui le souhaitent de mettre en suspens leur carrière pour s'occuper de leurs enfants parce que les enfants aspirent à être avec leurs parents et cela fait des enfants plus heureux. Seront-ils diplômés? On s'en moque : l'important, c'est qu'ils soient heureux, non?

Et, en effet, cela redonnerait une place de choix aux enfants et aux familles.

Il serait temps que la société mette en

place des changements en ce sens. Elle ne sera pas perdante, loin de là! Rallonger la durée du congé de maternité, prévoir une allocation décence pour les femmes qui choisissent de rester chez elles pour élever leurs enfants sont autant de mesures qui pourraient changer bien des choses dans un monde où tout va trop vite et où l'on court sans cesse. ■■■

CHRISTINE DUFOUR

1 - Voir le livre *Osez être mère au foyer*, Marie-Pascale Delplancq-Nobécourt, Éditions Albin Michel (2001).

# Être maman avec des horaires d...

Comment concilier maternité, maternage et vie professionnelle quand on exerce un métier à horaires décalés ou avec des périodes d'emploi discontinues ? Nous avons rencontré quelques-unes de ces mamans qui doivent jongler, encore plus que les autres, avec les nombreux paramètres de leur vie (professionnelle, sociale, familiale) pour parvenir à un équilibre.

**T**ravailler la nuit, le week-end, douze heures par jour trois jours par semaine, à fond pendant plusieurs jours puis pas du tout pendant plusieurs semaines : comment concilier un tel rythme avec le fait de devoir s'occuper d'un enfant ? Devenir maman implique alors souvent de repenser l'organisation de son travail. "Avant, je travaillais le jour et la nuit. Après la naissance de Louise, je suis d'abord passée à 50 %, puis à 80 %. Mais je ne me sentais pas bien ; il m'était très difficile de laisser ma fille, surtout la nuit", confie Claire, infirmière dans un service de pédiatrie. J'ai alors changé d'hôpital, ce qui m'a permis de ne plus travailler sur un rythme de douze heures, même si j'aimais le faire auparavant, et surtout d'éviter le travail de nuit. Je suis désormais à 75 % et je travaille un week-end sur deux. J'ai ainsi plus de temps avec ma fille. Tout n'est cependant pas idéal : le fait de travailler le week-end a des répercussions sur la vie de famille, sans compter que le passage à temps partiel implique forcément quelques sacrifices financiers."

Nathalie aussi a dû revoir sa feuille de route à l'arrivée de sa fille. "Gaea avait 2 mois et demi lorsque j'ai postulé à un emploi d'aide-soignante en douze heures, se souvient-elle. J'ai tenu deux jours ! Nous n'étions pas prêtes, ni ma fille ni moi ; c'était trop tôt. J'ai finalement repris le travail quand Gaea a eu 6 mois. Je travaille désormais à 80 % et j'ai trois jours complets dans la semaine avec ma fille. Le fait d'avoir des horaires décalés présente des avantages et des inconvénients : finir à 14 h me permet de retrouver ma fille plus tôt et de passer l'après-midi avec elle. Commencer à 13 h nous permet de faire une bonne grosse nuit tous ensemble, Gaea, son papa et moi. Il y a aussi des jours où je ne vois pas beaucoup ma fille : lorsque je finis à 21 h et recommence le lendemain à 6 h 30, par exemple... C'est dans ces moments-là que je me pose des questions : "Est-elle vraiment heureuse?", "Ai-je fait le bon choix?" Aujourd'hui encore, je me demande si mon

métier est vraiment compatible avec mon rôle de maman."

Pour Virginie, professeure de chant, quand sa fille s'est annoncée, "concilier vie professionnelle et vie familiale m'est apparu comme un véritable casse-tête. Mais je n'avais pas du tout envie d'être maman au foyer. Et proposer à ma fille de vivre avec un adulte passionné par son métier, dans un environnement relationnel privilégié, me paraissait un projet éducatif et humain enrichissant pour elle. C'est pourquoi j'ai continué à travailler, en jonglant au mieux avec nos contraintes à toutes les deux."

## DÈS LA MATERNITÉ, FAIRE FACE AUX DIFFICULTÉS

Les difficultés ne se limitent pas à l'organisation du travail et de la vie familiale après la naissance. Obtenir un congé de maternité indemnisé peut parfois relever du parcours du combattant, alors même que c'est un droit pour toutes les femmes. Pour les intermittentes du spectacle, par exemple, ce n'est pas gagné, même si elles travaillent et cotisent depuis des années. En effet, une des particularités des intermittents est d'enchaîner les contrats à durée déterminée, parfois d'une journée ou de quelques heures seulement, et ce de manière irrégulière. Or, la Sécurité sociale demande aux intermittentes de réunir les mêmes conditions d'ouverture de droits que les employées en contrat à durée indéterminée, à savoir un certain nombre d'heures effectuées sur une période donnée, fixe, liée à la date de conception de l'enfant. De ce fait, beaucoup d'entre elles se retrouvent privées du droit à l'indemnisation du congé de maternité. "Il me fallait absolument réunir 200 heures dans les trois mois qui précédaient le début de mon congé. C'est pourquoi il était important que je puisse travailler - donc jouer et chanter sur scène ! - même avec un énorme ventre pendant les 6<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> mois de grossesse", explique Amandine, comédienne-chanteuse intermittente. Elle ajoute : "la non-indemnisation de mon congé m'aurait fait perdre mes

droits d'intermittente pour la suite, parce que Pôle Emploi ne prend pas en compte un congé de maternité non indemnisé, alors même qu'on n'a pas le droit de travailler pendant cette période. J'avais passé des castings de films ou de pièces en début de grossesse, mais personne ne voulait m'employer en apprenant que j'étais enceinte : outre l'aspect physique, et même quand le gros ventre pouvait passer dans la mise en scène - pour un spectacle pour enfants, par exemple -, c'était beaucoup trop risqué pour les compagnies d'avoir une comédienne susceptible de partir à l'hôpital en urgence à tout moment. Il me fut donc impossible de décrocher un nouveau contrat pendant toute ma grossesse. Si je n'avais pas eu le duo dont je m'occupe moi-même avec ma partenaire de scène, je n'aurais pas pu travailler et donc obtenir les heures demandées pour avoir droit à mon congé."

## FAIRE GARDER SON ENFANT OU TRAVAILLER AUPRÈS DE LUI

Pour certaines de ces mamans, leur profession leur permet d'emmener leur bébé dès les premiers mois, voire les premières semaines, sur leur lieu de travail. C'est par exemple le cas de Virginie : "Pendant les quatre premiers mois de sa vie, j'ai considéré comme acquis que je ne travaillerai qu'avec ma fille à mes côtés. Je suis donc retournée travailler avec elle progressivement, dès qu'elle a eu 1 mois. Couffin glissé sous mon bureau pendant les réunions, cours de chant donnés avec bébé dormant sur mon dos, allaitement à la demande... J'ai adoré pouvoir vivre ma passion pour l'enseignement de la musique tout en ayant ma fille à mes côtés ! Je me sentais « complète », apaisée, équilibrée". Amandine n'a repris son activité de comédienne-chanteuse que lorsque sa fille a eu 8 mois : "Je la prenais le plus possible

# décalés ou un emploi irrégulier



Isabelle Marqué

Pas simple non plus de trouver un mode de garde adapté... ou de trouver un mode de garde tout court! "Une directrice de crèche parmi les dizaines que j'ai appelées pour mettre ma fille sur liste d'attente m'a avoué que les intermittents du spectacle n'étaient absolument pas prioritaires parce qu'on estime qu'ils ont du temps pour garder leur enfant", rapporte Amandine, qui a finalement opté pour une garde à domicile. "Je n'y avais recours que lorsque c'était vraiment indispensable, c'est-à-dire pour les rendez-vous à l'extérieur, certaines répétitions et les représentations. Pour tout le reste - coups de téléphone, préparations de spectacles, travail sur la communication autour des spectacles, démarchage en tant que comédienne, écriture, répétitions musicales -, je travaillais en présence de ma fille."

## CHANGER SA FAÇON DE TRAVAILLER

Quand, malgré toutes les pirouettes et astuces dont ces mamans font preuve, il s'avère trop difficile, voire impossible, de concilier travail et maternité, certaines, à l'instar de Claire, envisagent une reconversion : "Je ne suis pas prête à lâcher mon

travail parce qu'il me plaît énormément, mais pour rien au monde je ne ferais passer ma famille et mes enfants au second plan : c'est vraiment eux ma priorité. C'est pourquoi j'ai décidé de me lancer dans une spécialisation pour pouvoir quitter le milieu hospitalier tout en continuant à travailler auprès des enfants."

Pour Virginie, c'est quand sa fille a commencé à aller à l'école et que, de surcroît, elle s'est séparée du papa de celle-ci, que la nécessité s'est fait sentir. "Mon constat actuel, c'est que travailler en horaires décalés me semble faisable avec un petit, dont on peut aménager l'emploi du temps. Cela devient plus difficile quand l'enfant rentre au CP, et que ses horaires à lui deviennent « classiques ». Mais cela me paraît franchement impossible quand, en plus, on est parent solo avec un petit salaire. Aujourd'hui, pour moi, une reconversion professionnelle s'impose. J'ai donc un nouveau projet, pour essayer d'allier ma passion de l'enseignement aux adultes et les horaires scolaires de ma fille."

Il n'est donc pas aisés de concilier maternité et travail, surtout quand celui-ci est atypique, du fait de sa fréquence, de ses horaires ou du statut qu'il confère. Néanmoins, pour Virginie, cela ne fait aucun doute, les bénéfices d'une telle expérience ne sont pas des moindres: "Ma fille a vécu des moments exceptionnels. Elle a rencontré plein de gens souriants, a assisté à des dizaines de répétitions, donc observé comment on peut réaliser des projets collectifs dans le respect de chaque participant; elle a vu des tas de spectacles et profité d'une formidable ouverture à l'art, qu'elle pourra explorer plus tard si elle en a envie. Et, le plus important à mes yeux: elle m'a vu vivre comme un être social, et pas seulement comme une mère, et a appris qu'un métier pouvait être une passion, que la vie elle-même pouvait être une passion. Et c'est sûrement l'un des messages les plus précieux que je pourrais lui transmettre."

SOPHIE ELUSSE

avec moi pendant les répétitions et les rendez-vous. C'était faisable dans la mesure où j'étais moi-même responsable des spectacles que je montais." Cela implique tout de même une bonne dose d'organisation et une capacité d'adaptation à toute épreuve, ainsi qu'en témoigne Virginie: "Lors de séances de chorale qui avaient lieu le soir, j'avais beau prévoir tout ce qu'il fallait pour ma fille, elle avait besoin de mon attention. Être face à quarante personnes qui vous payent pour vous concentrer sur elles, avoir besoin de cet argent pour vivre, et avoir un bout de chou qui vous gratte le bras toutes les vingt secondes et veut absolument s'installer sur vos genoux, entre le piano et vous, voire taper sur les touches, c'est à hurler de frustration! Ce qui m'est arrivé malheureusement plusieurs fois... pour voir les larmes monter dans les yeux de ma fille et les regards outrés des chanteurs me couvrir de honte et de culpabilité."

## Pour aller plus loin :

- Les Matermittentes : Ce collectif regroupe des femmes à emploi discontinu qui luttent pour faire valoir leurs droits en matière de congés de maternité et d'arrêts maladie.  
<http://www.matermittentes.com>

# Faire garder son enfant<sup>1</sup>

Plusieurs options s'offrent aux parents qui souhaitent faire garder leur enfant. La principale difficulté consiste à trouver un mode de garde à la fois en adéquation avec leurs choix de parents maternants et compatible avec leurs contraintes professionnelles.

**P**our beaucoup de parents qui travaillent, faire garder son enfant se révèle indispensable s'ils souhaitent poursuivre ou reprendre leur activité professionnelle. Quelles que soient les motivations de la reprise du travail, il est utile de connaître et d'étudier les différentes possibilités. Accueil collectif ou individuel : chaque mode de garde a ses spécificités.

## CRÈCHES ET AUTRES ÉTABLISSEMENTS D'ACCUEIL COLLECTIF

Les établissements d'accueil collectif de type crèches, haltes-garderies et jardins d'enfants présentent différents profils. De la micro-crèche, qui n'accueille pas plus de dix enfants, à la crèche familiale, qui emploie des assistantes maternelles agréées, en passant par la crèche parentale, gérée associativement par des parents, ou encore la crèche d'entreprise, souvent située dans les locaux mêmes de l'entreprise, toutes proposent en général un accueil pour les enfants âgés de 2 mois à 3 ans. La halte-garderie n'est valable que pour un accueil occasionnel. Quant au jardin d'enfants, il s'adresse aux enfants de plus de 2 ans.

Ces différents systèmes apportent une réponse plus ou moins adaptée à la situation de chaque famille. Ce qu'ils ont en commun, en revanche, c'est qu'ils disposent d'un nombre de places limité et que, si l'on espère en obtenir une pour son enfant, il faut souvent s'y prendre très longtemps à l'avance, parfois même avant la naissance : pas toujours facile de se projeter dans l'avenir tout en étant centré sur le présent et d'envisager la séparation d'avec un petit être dont on a à peine commencé à faire la connaissance ! Autre élément que ces structures ont en commun : la prise en charge des enfants est assurée par une équipe pluridisciplinaire souvent composée d'une puéricultrice, d'un médecin, d'éducateurs de jeunes enfants, d'auxiliaires de puériculture et d'autres intervenants tels un psychologue ou un psychomotricien. Les locaux doivent respecter un certain nombre de normes de sécurité et leur ouverture est subordonnée à l'aval des services de protection maternelle et infantile (PMI) et du Conseil général. La participation financière des parents est calculée



Sonia Drevet

selon un barème tenant compte de leurs ressources et de la composition de la famille, le reste étant la plupart du temps à la charge des caisses d'allocations familiales.

## ASSISTANTE MATERNELLE ET GARDE D'ENFANT À DOMICILE

L'assistante maternelle arrive en tête des préférences des parents. Elle accueille les enfants chez elle en petit nombre, ce qui permet de créer un cadre rassurant, pour l'enfant comme pour les parents, proche du contexte familial. Une plus grande souplesse dans la gestion des horaires représente aussi un avantage par rapport aux structures d'accueil collectif comme les crèches. Pour obtenir son agrément, une assistante maternelle doit répondre à plusieurs critères, évalués par la PMI, et suivre une formation dispensée par le Conseil général. De plus en plus d'assistantes maternelles adoptent des pratiques respectueuses des besoins des tout-petits. Certaines pratiquent le portage ou sont prêtes à s'y initier à la demande des parents. Nombre d'entre elles acceptent les couches lavables (contrairement aux crèches, qui sont encore assez frileuses sur la question). La plupart donnent volontiers aux enfants le lait de leur maman. L'association Nounou Nature<sup>2</sup> facilite la

mise en relation des parents et des assistantes maternelles qui partagent les mêmes pratiques et convictions. Une autre solution, plus souple encore, peut être de faire garder son enfant chez soi. Dans ce cas, c'est la nounou qui se déplace au domicile des parents pour s'occuper des enfants. L'un des avantages de ce mode de garde est qu'il respecte le rythme des tout-petits qui n'ont plus besoin d'être réveillés aux aurores pour être déposés à la crèche ou chez l'assistante maternelle avant le départ au travail de Papa et Maman. De plus, ils demeurent chez eux, ce qui leur procure d'emblée des repères connus et peut rendre moins difficile la séparation. La contrepartie de ces avantages est bien sûr le coût : il faut en effet s'enregistrer en tant qu'employeur auprès de l'Urssaf, élaborer un contrat de travail, fournir des fiches de paye et compter un salaire minimum équivalent au SMIC horaire. Des aides financières existent néanmoins pour les parents qui font ce choix : une réduction d'impôts ainsi que l'attribution du complément de libre choix du mode de garde.

## LES GRANDS-PARENTS

Si l'éloignement géographique ne permet pas toujours de confier les enfants à leurs grands-parents, cette option représente néanmoins une solution alternative aux modes de garde institutionnels. Les avantages sont bien sûr un moindre coût et un degré de confiance souvent supérieur. Mais le lien affectif qui existe entre les différents protagonistes est aussi susceptible d'engendrer des tensions : les grands-parents peuvent se sentir contraints d'accepter de garder leurs petits-enfants pour rendre service à leurs enfants et se sentir ensuite envahis sans oser le dire. Des divergences de points de vue, notamment sur le plan éducatif, peuvent aussi provoquer des conflits que même la volonté de respecter les choix énoncés ne suffit pas toujours à apaiser.



SOPHIE ELUSSE

1 - Voir le hors série n° 5 de *Grandir Autrement* : « Faire garder son enfant : ce qui évolue ».

2 - <http://nounou-nature.fr>

# Pour aller plus loin



- ▣ *Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille*, Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau, Éditions Jouvence (2009).
- ▣ *Osez être mère au foyer*, Marie-Pascale Delplancq-Nobécourt, Éditions Albin Michel (2001)
- ▣ *Allaiter et reprendre le travail*, Véronique Darmangeat, Éditions Chronique Sociale (2012).
- ▣ *Histoire des mères et de la maternité en occident*, Yvonne Knibiehler, Éditions Presses Universitaires de France (2<sup>ème</sup> édition, 2012).
- ▣ *Mais qu'est-ce qu'elles veulent encore ! Manifeste des féministes en mouvements*, ouvrage collectif coordonné par Séverine Lemière, Caroline de Haas et Claire Serre-Combe, Éditions Les Liens qui Libèrent (2012).
- ▣ *La mère, le bébé, le travail*, sous la direction de Suzon Bosse-Platière, Éditions Erès (2006).
- ▣ *La maternité au féminin : vers plus d'équilibre et d'autonomie*, Isabelle Challut, Éditions l'Instant Présent (2011).
- ▣ *Maman travaille, Le guide*, Marlène Schiappa, Éditions First (2011).
- ▣ *Je reprends le travail après bébé*, Marlène Schiappa, Éditions Tournez la page (2012).
- ▣ *Droit du travail, droits des parents, 120 questions sur les congés parentaux, le contrat de travail, les prestations sociales*, Gwénaëlle Leray, Éditions Gereso (2012).

## RESSOURCES SUR LE WEB :

- ▣ **Maman travaille**  
<http://www.mamantravaille.fr>
- ▣ **Les Matermittentes**  
<http://www.matermittentes.com>
- ▣ **Nounou Nature**  
<http://nounou-nature.fr>

# La compétition : ni universelle, ni inéluctable

**EDUCATION** Recherche simultanée par plusieurs individus d'une même espèce ou par plusieurs espèces différentes d'un même avantage, affrontement réglé ou irrégulier entre deux factions pour l'obtention d'un même objet, matériel ou symbolique, la compétition apparaît pour beaucoup comme un phénomène indissociable des processus vivants. Mais à en croire les naturalistes et autres experts du vivant, sans pour autant nier son existence, il faut admettre qu'elle joue un rôle beaucoup moins systématique qu'on le croit dans les mécanismes de vie. La compétition ne serait donc pas une triste fatalité. Un monde sans compétition serait-il possible ?

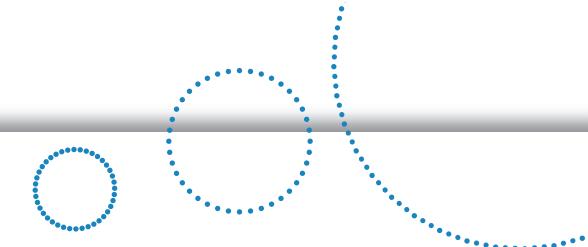
Une certaine lecture de l'œuvre de Darwin favorise l'interprétation des phénomènes de compétition et, partant, de sélection naturelle comme nécessaires à l'évolution et facteurs de progrès. L'histoire des espèces vivantes est ainsi vue comme l'histoire des luttes pour survivre, étant entendu que la survie se fait *ipso facto* au détriment de celle d'autres espèces. Ce « darwinisme » simplifie à outrance les thèses de Darwin et en retient un ensemble réduit et incomplet de notions, comme la compétition, la concurrence vitale, la lutte pour la vie, la transmission cumulative des avantages, l'élimination des moins aptes, pour les appliquer aux sociétés humaines. Ce sont des philosophes du 19<sup>e</sup> siècle lecteurs de Darwin, des Huxley ou des Spencer pour lesquels le monde n'est qu'un « spectacle de gladiateurs », qui ont grandement contribué à diffuser l'image d'une nature agressive, égoïste et amorphe. Le capitalisme avait besoin d'une théorie du progrès et d'une justification naturaliste de l'individualisme. Cette vision simpliste de la théorie de l'évolution a fourni le cadre théorique idéal pour exalter les pratiques de l'ultralibéralisme, dont les concepts contemporains de dérégulation et de déréglementation sont les plus emblématiques. Pourtant, Darwin considérait la moralité comme un fait d'évolution au même titre que la sélection naturelle. Selon Kropotkin, naturaliste, géographe, géologue et anarchiste, on ne peut invoquer, sous peine d'imposture, l'œuvre de Darwin au secours des théories libérales et du culte de la per-

formance. D'après le naturaliste, les espèces les mieux adaptées ne sont pas les plus agressives mais les plus solidaires et la vie cherche à éviter la compétition autant qu'elle le peut. Darwin lui-même n'a pas manqué de noter que, face aux comportements agressifs, la nature a élaboré des processus coopératifs, symbioses et solidarités diverses entre espèces et individus qui ont joué un rôle déterminant dans toute l'évolution biologique et sans lesquels il serait impossible d'appréhender le fonctionnement des écosystèmes. La loi de la jungle, l'acharnement compétitif ne sont pas l'universelle norme du vivant, le premier moteur de la vie et de l'évolution, et c'est encore plus vrai de la jungle elle-même qui est un biotope particulièrement pacifique. Les niveaux de compétition sont variables dans la nature et dans les sociétés humaines, faibles dans les sous-bois ou les associations caritatives, intenses aux abords des sources d'eau ou dans les milieux commerciaux. D'ailleurs, il arrive régulièrement que des mécanismes de compétition s'articulent à des stratégies solidaires pour l'avantage de tous, telle cette collaboration entre la chicorée, l'ail et la pâquerette décrite par Jean-Marie Pelt dans son ouvrage sur la solidarité naturelle des espèces vivantes<sup>1</sup>.

## UNE VISION TRÈS ANCIENNE DE L'HUMAIN

Si l'œuvre de Darwin a pu servir, à ses dépens, de légitimation théorique à la loi du marché et du profit, les conceptions de l'homme comme « un loup pour l'homme », selon la locution chère aux philosophes, semblent bien plus

anciennes. Là encore, ce sont souvent des courants philosophiques ou des doctrines religieuses (la Bible, déjà, parle de « nations en tumulte ») qui les élaborent et les propagent, brossant un portrait pessimiste de la « nature humaine », vile, égoïste, méchante, imparfaite, ne trouvant le salut que dans le processus de civilisation et d'*« humanisation »*. Pourtant, il est davantage probable que c'est la néolithisation et l'apparition de la notion de propriété et donc des processus mêmes de civilisation consécutifs qui a renforcé les phénomènes de compétition entre les humains. Le pacifisme des sociétés paléolithiques survivantes semble un bon indice de la valeur de cette hypothèse. Dans ce nouvel environnement où les ressources sont restreintes par l'accaparement du territoire, pour survivre, il faut être le meilleur et la vie est vue comme une course ou un combat. Arriver le premier parce que c'est la meilleure place, être reconnu comme tel par ses pairs, avoir le plus de terres, de femmes, de voitures, de bijoux, d'argent, d'amis... Pourtant, la compétition rend malheureux, la première place n'admettant pas deux sièges. Elle comporte un élément évident de violence, soit physique, soit psychologique, celle par laquelle le concurrent est évincé, éliminé, humilié, battu voire détruit, que ce soit physiquement ou symboliquement. Pourquoi continue-t-on dès lors à la valoriser et l'encourager alors que les sciences de la nature ou de l'esprit montrent de plus en plus ses limites ? Les sociétés, notamment celles des pays développés, fonctionnent ainsi, mettant ses individus en compétition, obsédée



par la performance et l'efficacité que cette compétition requiert : système de notation, hiérarchisation, course aux diplômes, évaluation, classification. Pour rendre l'humain plus performant, on le mesure, le quantifie, le découpe en éléments plus simples, le schématise, le simplifie. Plus concrètement, on cherche ainsi à le maîtriser. Rares sont ceux qui questionnent cette manière d'appréhender les humains. Au contraire, on envisage les phénomènes de compétition comme positifs et le dynamisme qu'ils produisent comme vecteur de progrès. Cependant, la dimension de violence de la compétition ne peut que très difficilement en être soustraite, même dans les affrontements réglés que sont les compétitions sportives.

#### LES ENFANTS ET LA COMPÉTITION

En règle générale, les enfants n'aiment pas la compétition, ils ne la recherchent pas particulièrement et peu nombreux sont ceux qu'elle stimule réellement. On imagine souvent qu'elle favorise le dépassement de soi et développe l'intelligence. Malheureusement, souvent, elle paralyse les enfants et entrave leurs apprentissages et ce d'autant plus lorsqu'elle est organisée dans un cadre artificiel, l'école notamment, qui mimeraît les conditions réelles de la "vraie vie" que serait la société capitaliste.

Malheureusement, on a les valeurs de son économie et la nôtre est hautement compétitive et agressive. Et c'est selon ses valeurs que les enfants sont éduqués et leur expérience façonnée. La compétition s'insinue dans tous les domaines car tout est prétexte à les y conditionner ; l'école, le sport, les jeux. Est-il possible d'échapper à cette hyper-sollicitation à

la concurrence ? Des parents, des enseignants, des éducateurs que ce modèle de rapport entre humains insatisfait profondément ont imaginé toutes sortes de solutions pour préserver la joie de vivre des enfants pétrifiés par l'injonction à être le meilleur. Des collectifs de parents ont réclamé l'abolition des notes à l'école, se référant à un modèle d'instruction qui connaît un succès certain dans nombre de pays scandinaves. Certains parents ont même choisi de s'occuper eux-mêmes de l'instruction de leur progéniture pour leur épargner la pression d'une évaluation artificielle de la valeur de l'individu. Il n'est pas aisé d'expliquer à son enfant que les notes ne mesurent rien d'autre que sa capacité à se conformer à une consigne. Difficile aussi d'expliquer que perdre une fois n'implique pas de perdre toujours. De débarrasser, du reste, l'échec ou l'erreur de sa valence négative pour en faire apparaître le caractère fécond d'étape vers la maîtrise et la vérité. Mais on peut y parvenir en montrant à son enfant que l'acceptation et l'approbation de leur personne et de leurs actes ne dépend en aucun cas de leurs performances, en renonçant à ses attentes d'enfants parfaits. Les parents sont souvent les plus exigeants et ils ont une influence considérable sur l'estime de soi et la confiance que leurs enfants développent. Plutôt que de les inciter à se mesurer, se comparer les uns aux autres, sans doute ont-ils intérêt à les inviter à se mesurer à eux-mêmes, à dépasser leurs propres limites. Et, pourquoi pas, en leur suggérant qu'à plusieurs, on est plus fort. Aux traditionnels jeux où il s'agit d'être le seul à gagner, on peut préférer les jeux coopératifs où il s'agit de s'unir contre le jeu

lui-même (un corbeau, des pirates, etc.). Dans la catégorie des jeux coopératifs, il faut impérativement citer les jeux de rôles. Il en existe certes de tous genres et ils ne sont pas toujours très adaptés aux plus petits. Mais rien n'empêche d'en créer un soi-même avec des règles peu nombreuses et simples. Dans le jeu de rôle, les enfants ne subissent pas de contraintes oppressantes. Il n'y a pas d'autre but que de poursuivre une aventure (en éliminant une dizaine de gobelins au passage), il ne s'agit pas d'évincer un adversaire ou d'être le meilleur mais bien au contraire, de mutualiser ses compétences en vue de progresser dans l'univers imaginaire que l'on construit ensemble, d'imaginer des solutions aux énigmes et impasses rencontrées et de relever les défis que le maître de jeu a conçus pour ses joueurs. Le jeu de rôle reproduit sans doute plus fidèlement les conditions réelles de la « vraie » vie que l'organisation institutionnalisée de la compétition par l'école et l'économie de marché<sup>1</sup>.

Les modèles de sociétés humaines qui encouragent la compétition entre individus et groupes d'individus ne peuvent en aucun cas être satisfaisants tant au plan social qu'au plan individuel (un autre individualisme que celui que prônent les affidés de la cause libérale). Ce sont des modèles limitants et mutilants dans lesquels on ne peut concevoir l'épanouissement des uns autrement qu'au détriment des autres. Ces modèles construisent des univers compartimentés, des univers à cases où chacun est prisonnier de sa condition, où l'on ne peut circuler librement. Arguant du fait que la liberté (ou la force) s'arrête là où commence celle d'autrui, ils ne permettent pas de comprendre que la liberté et la force ne doivent pas être arrêtés ou limités mais doivent pouvoir englober dans leur mouvement la liberté et la force des autres.

DALIBORKA MILOVANOVIC

1 - Sur le sujet de la coopération entre les espèces, on lira avec profit *La solidarité chez les plantes, les animaux, les humains* de Jean-Marie Pelt (avec la collaboration de Franck Steffan), Éditions Le Livre de poche (2006).

2 - Il existe diverses associations et lieux où adultes et enfants peuvent se retrouver autour d'un plateau de jeu ou mener une "campagne" dans un univers imaginaire, guidés par un "maître de jeu" aguerri. Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter l'auteur à l'adresse : ondelinat@neuf.fr

# Le sommeil : une histoire d'autonomie

**ILS GRANDISSENT** Tous les parents, et en particulier ceux qui ont opté pour le sommeil partagé depuis sa naissance, s'attendent à ce qu'un jour, l'enfant plus grand n'ait plus besoin d'eux pour s'endormir et même demande à dormir seul. Comment cette autonomie dans le sommeil s'acquiert-elle ?

**Q**uand on parle d'autonomie du sommeil, de quoi parle-t-on exactement ? Être autonome pour le sommeil signifie-t-il dormir seul ? Formé à partir du grec *autos* (soi-même) et *nomos* (loi, règle), l'autonomie est la faculté d'agir par soi-même en se donnant ses propres règles de conduite. Pour l'enfant, il ne s'agit donc pas forcément de dormir seul mais d'apprendre à reconnaître ses besoins en sommeil et de pouvoir y répondre adéquatement, en allant dormir ou en demandant à dormir. Pour Marie et sa famille, “*le sommeil partagé a pris différentes formes selon les envies de chacun : maman et enfant(s) ou enfants seuls sur un même matelas, parents et enfant(s) dans le grand lit parental transformé à cette occasion en lit familial, maman dans la chambre des enfants ou enfants dans la chambre des parents sur deux matelas séparés. Même si mon aînée a réclamé son lit et sa chambre vers l'âge de 2 ans, elle s'en est très rapidement détournée au profit du lit familial pour n'y revenir que bien plus tard. Quant à son frère, il a pu disposer de sa propre chambre à la faveur d'un déménagement. Ce fut pour lui le début de l'autonomie et même si, au départ, il préférait s'endormir avec sa mère et sa sœur, il a fini par dormir régulièrement dans sa chambre. En grandissant, ils dorment de plus en plus souvent dans leur propre chambre. Cependant, ils ont encore beaucoup de difficultés à aller se coucher lorsqu'ils ressentent de la fatigue.*”

**LE SOMMEIL, UN ART D'IMITATION ?** Les enfants apprennent à satisfaire leurs besoins en imitant le comportement de leurs modèles de référence, à savoir, en premier lieu, leurs parents, et c'est ainsi très naturellement qu'ils adoptent les rythmes de ces derniers, notamment en ce qui concerne le sommeil, même lorsque celui-ci est très tardif. Nadia en témoigne : “*Je travaille tard le soir. Mon mari est souvent dans son atelier. Nous ne*

*sommes donc pas très disponibles pour les enfants le soir. Pourtant, ils restent éveillés, vaquant à leurs occupations, et ne viennent se coucher que lorsque nous y allons nous-mêmes.*” Si l'on attend de son enfant qu'il aille se coucher de bonne heure ou, du moins, qu'il évite de se coucher à une heure très tardive, il faut peut-être repenser son propre comportement. Marie raconte : “*Lorsque mes enfants avaient entre 3 et 6 ans, je montais me coucher avec eux. Puis, dès qu'ils étaient endormis, je redescendais travailler ou poursuivre mes activités du soir. En grandissant, ils n'ont plus accepté cet arrangement. Ils se sont tout simplement calés sur mon rythme : ils se couchent tard et se lèvent tard. Pour moi, l'essentiel est qu'ils aient leur compte de sommeil ; peu importe s'ils sont décalés.*” Marie ajoute : “*Ma fille est allée deux ans à l'école. Les journées devaient être très fatigantes car elle s'endormait la plupart du temps sur le canapé dès 20h30-21h ! Depuis que nous pratiquons l'instruction en famille, la plupart du temps, nous n'avons pas d'impératifs de coucher et de lever, ce qui, en effet, rend plus simple la question du sommeil décalé.*”

## LORSQUE L'ENFANT COMMENCE À DORMIR AILLEURS QUE CHEZ LUI

La vie ainsi se poursuit, les enfants grandissent encore et, un jour, l'un d'eux va dormir pour la première fois chez un camarade. On se dit alors que cette fois-ci c'est la bonne : il est autonome. Et on s'aperçoit que ce n'est pas forcément le cas. La vie est parfois faite d'allers-retours. Coralie a cru que son fils dormirait désormais tout seul lorsqu'à 2 ans, il a passé pour la première fois deux nuits de suite chez son copain. Mais en revenant, il a clairement demandé à dormir dans le lit de ses parents ! Aux débuts de l'adolescence, l'enfant peut se trouver préoccupé par des questions existentielles, perturbé par des cauchemars récurrents, à éprouver un certain mal-être. Il se sentira rassuré et apaisé s'il peut encore profiter de la chaleur de ses

parents ou de sa fratrie à ses côtés. Chez Marie, “*les enfants (aujourd'hui âgés de 12 et 18 ans) dorment en général dans leur chambre mais ont régulièrement besoin d'être avec nous. Ainsi, pour une à deux nuits par semaine, des matelas en mousse sont déployés dans la chambre des parents pour eux. C'est le compromis pour lequel nous avons opté. Cette organisation changera peut-être encore mais, pour le moment, elle convient à tous.*”

## UN APPRENTISSAGE DE L'AUTONOMIE EN DOUCEUR, AVEC LES AMÉNAGEMENTS NÉCESSAIRES

Pour vivre au mieux cette adaptation de son enfant, il peut être utile d'adopter une attitude d'ouverture au changement, qu'on le considère comme un progrès ou un retour à la case départ. Des va-et-vient entre différents types d'organisation peuvent en effet être perturbants et parfois, fatigants, surtout lorsque l'on a besoin d'un temps d'adaptation à une nouvelle situation. Cependant, l'impatience que l'on peut éprouver à ce qu'une situation se résolve, se fixe, peut très bien être due aux attentes qu'on peut avoir concernant le sommeil de son enfant. Le fait d'identifier et d'examiner ses attentes ou ses préjugés sur le sujet permet bien souvent de lâcher prise, de se détendre et d'envisager les choses avec plus de sérénité et de confiance. Il est nécessaire d'avoir, avant tout, en vue le bien-être et la santé de ses enfants, à savoir de bien prendre en compte leurs besoins en sommeil et de vérifier la qualité de celui-ci (sommeil suffisamment réparateur) et ce d'autant plus qu'on ne connaît pas encore tous les effets sur le cerveau des différents comportements de sommeil. Selon l'article “Sommeil” de l'encyclopédie coopérative en ligne, Wikipédia, qui évoque des études sur l'heure du coucher<sup>1</sup>, cette dernière ne serait pas dénuée de conséquences sur le plan immunitaire. Les habitudes de sommeil pourraient même avoir un impact sur la longévité. Nous

# nomie



évoluons dans un monde bien différent de celui de nos aïeux. L'électricité, les écrans, Internet ont considérablement modifié nos rythme et mode de vie. Les écrans et la lumière artificielle maintiennent en éveil nos sens et notre cerveau, de manière sans doute tout aussi artificielle. Nous ne connaissons encore que trop mal les répercussions de ces nouveaux modes de vie sur la santé des individus.

En attendant, Marie opte pour la souplesse et laisse ses enfants libres de se coucher à l'heure qu'ils souhaitent, sauf exceptions. *"Les heures de coucher, les envies de dormir avec nous sont variables et laissées à la discrétion des enfants. Mais je suis plus exigeante lorsque nous devons nous lever plus tôt que d'habitude. Je leur demande alors expressément de se coucher au maximum à 22h voire à 22h30 s'ils veulent visionner un DVD avant de dormir. Cette souplesse permet à chacun de s'y retrouver."* Dimitri, lui, a choisi une autre façon de faire : *"Lorsque l'heure du coucher doit être respectée parce que nous avons un programme chargé le lendemain, je fais en sorte moi aussi de me coucher de bonne heure. Ainsi, l'effort est partagé, ce qui me permet en outre de mieux me rendre compte de la frustration générée par le fait de devoir se coucher alors que l'on a encore des choses à faire!"* De la même manière, des configurations de vie différentes entraînent des façons différentes d'organiser son sommeil et d'en satisfaire



Victorine Meyers

*chat qui ronronne sur mes genoux. ce temps-là semble exceptionnellement ralenti. Il me permet de faire de nombreuses choses que je ne pourrais pas faire en journée."*

VICTORINE MEYERS

1 - <http://fr.wikipedia.org/wiki/Sommeil>

les besoins au jour le jour, de mois en mois voire d'année en année. Il existe certes des individus aux habitudes de sommeil desquels il ne faut surtout pas déroger. Cependant, la plupart du temps, les choses sont très imprévisibles et on s'adapte assez aisément à cette imprévisibilité. Si l'on considère ses propres habitudes de sommeil, on constate qu'elles ne sont pas définitives et qu'elles peuvent se modifier au fil du temps. Un sommeil insuffisant peut être rattrapé, un temps quotidien de sommeil peut être fractionné. Les réponses à ses besoins de sommeil et les adaptations de ceux-ci à son environnement sont si diverses. Pourquoi penser qu'il devrait en être autrement pour un enfant ? Et puis, on peut bien aimer la nuit et y être plus détendu, plus efficace, comme en témoigne Marie : *"J'aime la nuit, son silence, la famille endormie (ou pas !), le*

## Pour aller plus loin

- "Breastfeeding and infant-parent cosleeping as adaptive strategy", J. McKenna et N. Bernshaw in *Breastfeeding : Biocultural perspectives*, Patricia Stuart-Macadam, Katherine A. Dettwyler (dir.), Aldine de Gruyter, 1995.
- "Rethinking 'healthy' infant sleep", *Breastfeeding Abstracts*, February 1993, Volume 12, Number 3. Consultable sur le site Natural child project : [http://www.naturalchild.org/james\\_mckenna/rethinking.html](http://www.naturalchild.org/james_mckenna/rethinking.html)
- *Dormir avec son bébé*, Nathalie Roques, Éditions L'Harmattan (2002).
- *Allaitement maternel et proximité mère-bébé*, Éditions Érès (2003).
- *Partager le sommeil de son enfant*, Claude Didierjean-Jouveau, Éditions Jouvence (2005).
- *Être parent la nuit aussi*, Dr. William Sears, Éditions Ligue La Leche (1992).

# Les pères sont des mères comme les autres !

**CHRONIQUES D'UNE PARENTALITÉ SANS VIOLENCE** Et si les questionnements, les doutes, les joies et les galères d'un père « paternant » étaient les mêmes que ceux d'une mère « maternante » ?

**L**'été dernier, j'ai lu un livre plutôt original et assez unique en son genre : *Mon métier de père*, de Gilles Verdiani<sup>1</sup>. Un père écrit sur sa vie au quotidien avec ses deux enfants (2 et 5 ans au moment de la rédaction du texte). Travailleur à la maison et ayant « passé avec [ses] enfants plus d'heures que leur mère », il y parle maternage, allaitement (long), réveils nocturnes (nombreux), cododo, bébés aux besoins intenses, épuisement des parents, incomptérence de beaucoup de professionnels, inconséquence des « experts » en puériculture...

Sur ce dernier sujet, il écrit, par exemple : « Il subsiste quelques mouvements spontanés, comme prendre un enfant dans ses bras quand il pleure, le faire dormir près de soi pour veiller

*sur son sommeil, lui donner le sein quand il le demande... ; mais pour chacun de ces rares réflexes, il existe une théorie éducative qui essaie de nous en dissuader.* » Je parie que cela vous parle !

Ce qui vous parlera aussi, hélas, ce sont les multiples exemples qu'il donne de professionnels refusant d'écouter ce qu'ont à dire les parents, voire les tournant en ridicule. À commencer par la date de la conception, et donc de l'accouchement, fixée par l'échographie à un moment que le couple sait impossible. En continuant par l'allaitement, sur lequel les professionnels « risquent de vous transmettre des croyances infondées [...] et sont totalement dépassés dès que les problèmes surviennent ». Heureusement, La Leche League est là (j'avoue que sur ce passage, j'ai bu du petit lait, sans jeu de mots !) : « Ce fut finalement ma femme qui trouva la clé de l'éénigme, dans une newsletter de La Leche League : le syndrome du REF<sup>2</sup> [...] Confortée dans ce diagnostic par une conversation téléphonique de quarante-cinq minutes avec La Leche League, Sarah appliqua la recette, et offrit dès lors à son bébé les meilleures conditions pour téter. » Tout le chapitre sur l'allaitement est d'ailleurs particulièrement pertinent. L'auteur y écrit notamment : « Les rares mères qui veulent allaitez subissent des pressions insoupçonnées [...] Une mère qui allaite son enfant au-delà du sixième mois, aujourd'hui en France, doit accepter de passer pour une activiste, une illuminée, une fanatique. » Et là, ce ne sont pas seulement les professionnels qu'il met en cause, mais tout l'entourage : « Pendant les quinze mois où Marcello a été allaité, mon père - qui pourtant, sur les autres sujets, m'a constamment surpris par la sobriété et la bienveillance de ses commentaires - ne nous a jamais téléphoné sans demander si nous l'avions enfin sevré et quand nous comptions le faire. »

Le livre fourmille d'autres situations qui sentent le vécu (la mère qui diagnostique un RGO chez son bébé grâce à un forum sur

Internet en parlant au médecin qui n'avait rien vu, lequel donne un traitement au bébé qui cesse immédiatement de hurler après chaque tétée...).

Mais le plus intéressant dans ce qu'il écrit est vraiment, selon moi, cette notion d'impréparation des hommes comme des femmes au « devenir parent », le fait qu'élever un enfant « ne va pas de soi », le manque d'aide et de soutien à la parentalité, l'épuisement (des pères comme des mères) qui peut en résulter, le fait que le maternage proximal n'est pas la lubie de mères fusionnelles, mais le résultat d'une conviction que l'auteur a acquise au fil du temps : « Il faut, en général, donner aux bébés ce qu'ils demandent, et ne pas se croire le juge de ce qui leur est nécessaire et de ce qui leur est suffisant. » Belle conclusion, n'est-ce pas ? ■■■

CLAUDE DIDIERJEAN-JOUVEAU

1 - *Mon métier de père. Pourquoi est-il si compliqué d'élever ses enfants ?*, Éditions JC Lattès (2012) .

2 - Réflexe d'éjection fort.



Catherine Le Courizard

Ancienne présidente de La Leche League, rédactrice en chef de la revue *Allaiter Aujourd'hui*, auteure de nombreux ouvrages sur différents thèmes autour du maternage, Claude est également mère de trois garçons et grand-mère. Vous retrouverez désormais sa chronique dans chaque numéro de *Grandir Autrement*.



# De nouveaux mots, de nouvelles attitudes

Genoveva Desplas

**ÉDUCATION NON VIOLENTE EN PRATIQUE** Pour une autre façon de communiquer avec vos enfants avec les outils présentés par Adele Faber et Elaine Mazlish

**V**ous vous dites parfois : "Hors de question que je donne une fessée à ma fille". Mais cinq minutes plus tard, le geste part de façon involontaire. Vous culpabilisez et vous pensez qu'une autre façon de communiquer avec vos enfants doit être possible. Adele Faber et Elaine Mazlish, deux mamans américaines confrontées aux mêmes problèmes que tous les parents, ont suivi, dans les années 70, un programme de conférences du psychologue Haim Ginott. Pendant plus de dix ans, elles ont mis en pratique les principes de Ginott. Elles se sont rendu compte à quel point les mots et les attitudes avaient une influence sur le comportement de leurs enfants. Enthousiasmées par leurs résultats visibles, elles ont voulu partager cette méthode avec d'autres parents et enseignants. C'est ainsi qu'elles ont créé des cycles d'ateliers d'aide aux parents. Durant ceux-ci, la théorie et les constats énoncés par Ginott sont appliqués à des exemples concrets de la vie de tous les jours. L'un des objectifs principaux de cette approche est d'aider les parents à se focaliser sur les capacités de leurs enfants pour, ensuite, se dégager de leur position d'adversaires et éviter le climat de conflit quotidien à la maison. La dynamique des ateliers est divisée en plusieurs sujets et plusieurs étapes. Elle est enrichie par les échanges entre les membres du groupe.

## PREMIÈRE ÉTAPE : L'EMPATHIE

Imaginez la situation suivante : vous faites la queue à la boulangerie. Le lieu est un peu étroit, il y a une dizaine de personnes devant vous. Malgré leur rapidité, les deux personnes qui servent semblent exaspérées. Sans faire exprès, vous faites un geste mal-

adroït, faisant tomber quelques gâteaux de la petite table à côté.

La dame de la boulangerie se tourne vers vous et vous dit (à haute voix et devant tout le monde) : "Alors, Monsieur, qu'est-ce que vous avez fait ! Vous ne voyez pas qu'il y a des gâteaux sur la table ? Arrêtez de bouger et mettez-vous bien dans la queue s'il vous plaît ! Maintenant vous devez payer ce qui est tombé !". Comment vous sentez-vous ? Qu'avez-vous envie de faire à ce moment-là ? Qu'avez-vous envie de dire à cette dame ? Vos sentiments, auraient-ils été différents si la dame avait réagi de la façon suivante ? "Oh, Monsieur, cet espace réduit n'est pas pratique, cela rend les clients mal à l'aise. Vous avez l'air gêné". Face à cette réponse, comment vous sentez-vous ? Qu'avez-vous envie de faire à ce moment-là ? Qu'avez-vous envie de dire à cette dame ?

## DEUXIÈME ÉTAPE : PRISE DE CONSCIENCE

"Ce n'est pas possible que je parle de cette façon à mon enfant !"

## TROISIÈME ÉTAPE : APPRENDRE À COMMUNIQUER AUTREMENT

Vous vous dites probablement : "Mes mots et mes attitudes provoquent des sentiments pénibles chez mon enfant mais comment dois-je réagir quand le comportement de mon enfant ne me semble pas correct ?". D'anciens schémas de communication sont ancrés en nous selon lesquels il est normal que l'enfant suive et se taise.

Pour rétablir un climat de respect et d'écoute, Faber et Mazlish utilisent des compétences : des outils linguistiques, un ensemble de phrases et d'attitudes qui remplacent l'accusation par l'information et les jugements par la description. Lorsque nous remplaçons les menaces et la punition par la mise à disposition des moyens

de réparer leurs comportements gênants, les enfants se sentent libres et valorisés. Ils se sentent compris et prêts à coopérer.

Dans la scène précédente, si c'était votre enfant qui avait fait tomber les gâteaux, vous auriez probablement dit : "Tu as vu ce que tu as fait ? Arrête de bouger et mets-toi bien à côté de moi, il faut que tu arrêtes de faire des bêtises !", même s'il est fort probable que votre enfant n'ait pas fait exprès.

Comment vous sentiriez-vous en disant : "Oups, ces gâteaux étaient mal placés et ce n'est pas pratique de faire la queue dans un espace si réduit. La dame de la boulangerie attend quand même des excuses. Pour l'instant, on peut ramasser ce qui est par terre pour que personne ne marche dessus."

La méthode Faber et Mazlish est fondée sur le lien qui existe entre la compassion et les actes, entre les sentiments et les comportements. Ginott affirme que "quand les enfants se sentent bien, ils se comportent bien". Pour les aider à se sentir bien, apprenons-leur à accueillir les sentiments pénibles sans pour autant permettre des comportements inacceptables.

Il est temps de voir l'enfant d'un œil différent. Plus facile à dire qu'à faire. Le changement demande de la patience et de la disponibilité de votre part. Or, vous franchissez une étape importante dès lors que vous vous dites "Il doit y avoir une autre façon de faire". ■■■

GENOVEVA DESPLAS,  
animatrice d'ateliers Faber-Mazlish,  
guidance parentale, communication adulte-enfant  
<http://www.parentsdumondeentier.com>

## Pour aller plus loin

- *Parents épanouis, enfants épanouis*, Adele Faber et Elaine Mazlish, Éditions Relations Plus, Canada (2001).  
<http://www.legrandatelierdesparents.fr>

# Préserver son couple

**PAS TOUJOURS FACILE D'ÊTRE PARENTS** L'arrivée du premier enfant marque souvent un tournant dans la vie du couple. Ce bébé est alors porteur d'espoirs et symbolise l'union entre un homme et une femme qui ont fait le souhait de devenir parents et de s'engager, au-delà de leur couple, sur les voies de la parentalité. Pourtant, il s'avère que de plus en plus de partenaires se séparent après la naissance de leur premier bébé. Alors, comment vivre et nourrir son couple de façon consciente et investie, tout en restant des parents engagés et responsables ?

**A**ujourd'hui, 20 à 25 % des couples se séparent dans les mois qui suivent l'arrivée de leur premier enfant<sup>1</sup>. Il n'est pas si évident pour les parents de voir tout leur univers, leurs habitudes et la dynamique déjà établie de leur couple être brusquement chamboulés lorsqu'ils deviennent parents ! Florence Peltier, formatrice et conseillère conjugale et familiale, confie : « Je reçois des parents qui vivent cette problématique et qui, par souci de trop bien faire, ne vivent que pour leur enfant et oublient de vivre pour eux et d'entretenir leur couple conjugal. Il y a alors un déséquilibre qui s'installe et, comme dans toute relation triangulaire, l'une des personnes risque de se sentir exclue, en mal d'amour. C'est souvent le papa qui se retrouve en marge de la relation fusionnelle mère/enfant. Il découvre sa femme pleinement mère mais pouvant oublier qu'elle est aussi épouse, amante ». À la venue au monde d'un enfant, c'est une réelle crise qui se produit, crise qui peut révéler des blessures, susciter des cassures ou, au contraire, être source d'échanges et de partages constructifs lorsque les besoins du couple sont pris en considération.

## DU DIALOGUE À LA VRAIE COMMUNICATION

Alors, comment ne pas sombrer dans la crise que représente la venue au monde du premier enfant et faire en sorte de la sublimer ? C'est possible, notamment grâce à la communication. Pouvoir parler de ses besoins, ses doutes, ses craintes et être capable d'écouter de façon sincère et ouverte son conjoint : voilà sans doute la plus belle des richesses du couple ! C'est un véritable défi pour beaucoup d'entre nous de communiquer sincèrement avec l'autre, sans pour autant le dénigrer ou penser qu'il ne répond pas à nos besoins de façon volontaire, pour nous faire souffrir. Beaucoup d'entre nous sommes d'an-

ciens bébés hurlant nos besoins insatisfaits et notre mal-être. Pourtant, nous ne sommes plus des nouveaux-nés mais des individus bien plus complexes avec des besoins particuliers. À moins d'avoir effectué un travail de guérison des souffrances passées, nous recherchons perpétuellement cet autre maternant, qui nous permettra de revivre cette fusion primale ou, au contraire, nous cherchons à combler ce manque originel, si nous n'avons pas été materné et choyé dans notre enfance. Pourtant, cette recherche d'un autre qui saurait prévenir et anticiper nos besoins est vain. Il est donc de notre devoir, au sein du couple, d'exprimer nos attentes clairement pour vivre dans une réelle communication, un partage sain et productif.

## PRENDRE SOIN DE SOI AVANT TOUT

Avant de prendre soin de votre couple, sachez prendre soin de vous et mettre des mots sur vos besoins. Ne comptez pas sur l'autre pour répondre à toutes vos attentes, à vos difficultés et à votre mal-être intérieur. Il est souvent difficile, une fois la phase de l'idéalisation passée, de constater que notre partenaire n'est pas cet être parfait qui saurait guérir toutes nos blessures passées et présentes. Il est donc de la responsabilité de chacun de prendre conscience de cela et de subvenir à ses besoins affectifs par d'autres relations humaines au sein d'autres groupes, qu'elles soient amicales, professionnelles ou de camaraderie.

Alors pourquoi ne pas vous remettre au dessin, à la peinture, à la lecture, à la photo ou à la musique ? De plus en plus d'activités sont accessibles aux jeunes mamans, comme les cours de yoga ou de gym postnatale où votre bébé pourra vous accompagner. Quelquefois, une personne est disponible à proximité pour s'occuper de votre enfant si vous en ressentez le besoin. N'hésitez pas à demander si votre bébé peut vous accompagner lors d'un

atelier ou d'une activité. Certaines mamans qui ne souhaitent pas se séparer de leur enfant se laissent la liberté de participer à des cours de couture, de cuisine ou de peinture avec leur bébé contre elle, en écharpe ! Pour celles qui ont besoin de prendre du temps rien que pour elles, il peut être nécessaire de compter sur la collaboration de leur conjoint ou de leurs proches pour la garde des enfants. Certaines profiteront de ces temps pour participer à des cercles de parole entre femmes ou pour simplement se réunir entre amies. Ce peut-être une véritable parenthèse dans le quotidien de la vie de jeune maman !

## COUPLE, OÙ ES-TU ?

Les nuits difficiles, les journées chargées (entretien et organisation du foyer, gestion des divers conflits familiaux), le stress du travail, des transports en commun, des déplacements en voiture, etc. sont autant d'éléments sources de fatigue, voire d'épuisement. Dans ce quotidien plus ou moins chargé en fonction du nombre d'enfants, difficile de trouver des moments pour son couple.

Pourtant, des parents qui affichent leur bonheur de vivre ensemble, en prenant notamment du temps pour vivre leur couple, seront un véritable exemple de vie pour leurs enfants ! Selon Florence Peltier, il est nécessaire pour les couples de prendre du temps, de façon quotidienne pour un véritable échange. « C'est nécessaire pour durer, et c'est le plus beau cadeau que vous puissiez faire à votre enfant : qu'il puisse voir ses parents s'aimer et prendre du temps ensemble. Cela permet, au-delà du bon temps pris en couple, de structurer l'enfant et de le rassurer sur le fait qu'il est le fruit de l'amour qu'il voit entre son père et sa mère. »

Le moment du coucher peut être l'occasion pour les parents de trouver des moments propices à la communication et à la tendresse. Pour certains, il reste



Cécile Morel

pourtant difficile de trouver des temps à deux, notamment lorsque l'on pratique le sommeil partagé avec de jeunes enfants et l'allaitement à la demande. Pour ceux-là, les soirées et les nuits entre amoureux demandent plus d'audace et d'imagination ! La sexualité peut alors être investie de façon différente, ce peut être l'occasion de faire évoluer les habitudes.

Chez certains couples, le fait que le bébé ait accès au lit conjugal peut s'avérer source de conflit. Là encore, il reste important de pouvoir discuter de vos limites et d'évaluer ensemble les compromis envisageables pour qu'aucun ne se sente lésé. Pour autant, n'oubliez pas que votre enfant ne restera pas pour toujours un bébé désireux de contact et de présence lors de son sommeil. Beaucoup de parents voient le cododo comme un moyen de répondre aux besoins de l'enfant tout en leur permettant de pouvoir utiliser leur énergie la journée plutôt que la nuit !

### L'ART DU TOUCHER DANS LE COUPLE

Au sein du couple, il peut exister un déséquilibre lorsqu'un bébé vient remplir les besoins de contact de la maman au travers du portage, de l'allaitement et du maternage. Face à ce petit être qui accapare toute l'attention de sa compagne, le père peut se sentir écarté, laissé pour compte. Certains hommes chercheront alors à remplir leur besoin de contact au travers de l'acte sexuel, qui peut alors être sur-investi et certaines mères peuvent ne pas être, à ce moment de leur vie, dans une recherche de la sexualité.

Pourtant, de plus en plus de pères tendent à s'investir auprès de leur bébé en pratiquant le portage ou le massage. Cela permet à leur compagne de ne pas seulement rester focalisée sur leur enfant et de pouvoir mettre également son énergie au profit du couple, ou tout simplement d'elle-même en profitant pour dormir, se ressourcer, passer un coup de téléphone, etc.

Dans nos sociétés, l'éducation tend à freiner cet élan naturel qui nous pousse à aller vers l'autre par le contact physique, créant ainsi un amalgame entre le toucher et la sexualité. Pourtant la relation au toucher dans le couple ne se limite pas seulement aux rencontres sexuelles. Les caresses, la tendresse au quotidien participent à l'attachement. Pour Geho et Saritha, maîtres tantriques, les couples, par le toucher, peuvent accéder à un autre niveau de conscience. *"Les partenaires peuvent se toucher pour partager leur amour, tout simplement en laissant leurs mains exprimer le langage du cœur. Un toucher qui dit 'Je t'aime', qui est plein de gratitude et qui dit 'Merci'. Ce genre d'attentions, exprimé par les mains est complètement magique et provoque une symbiose immédiate"*<sup>2</sup>. Les couples n'extériorisant leur besoin de contact que par la sexualité, dans le seul but d'atteindre l'orgasme, se privent d'une communication plus subtile et enrichissante, d'une véritable symbiose. Cela nécessite un véritable ré-apprentissage du langage des mains. Au-delà de l'acte sexuel qui peut ainsi s'en trouver transformé, les couples peuvent entrer en connexion le temps d'un massage. Nul besoin de techniques pour masser sa moitié. Il suffit d'ouvrir son cœur à l'autre et de laisser parler ses mains ! Pour le receveur, il est aussi nécessaire d'accepter de ne pas être dans la maîtrise, de s'abandonner à l'autre. N'hésitez pas à communiquer vos besoins plutôt qu'à émettre une critique : *"Aujourd'hui, j'ai vraiment besoin de douceur"* plutôt que *"Oh ! Tu y vas trop fort!"* Quand on est parent, il peut être difficile de trouver du temps pour son couple. Afin que le massage puisse être pratiqué de façon régulière, il est préférable qu'il soit court. Si vous n'avez pas le temps de vous masser l'un l'autre, pourquoi ne pas convenir d'un autre moment afin que l'échange soit équilibré ? Par ailleurs, vous pouvez trouver du temps pour masser votre partenaire avec votre bébé en écharpe, par exemple, si vous êtes parents d'un petit enfant avec un grand besoin de contact. Pour autant, n'oubliez pas de respecter vos limites car cela demande beaucoup d'énergie.

### PARTAGES ET VIE DE FAMILLE

Prendre du temps en famille, tous ensemble, en instaurant des rituels : voilà une autre des clés de la réussite des couples. Le partage forge ces liens nécessaires au couple, à la famille. Florence Peltier explique : *"Chez certains, le dimanche soir, c'est « off », on se fait une soirée crêpes ou petit déjeuner, en regardant ensemble une vidéo ou en partageant un jeu. Ces rituels permettent de créer une identité familiale, une base. Prendre du temps en famille, c'est aussi rencontrer l'un de ses membres d'une manière privilégiée, pour créer du lien. C'est magique pour un enfant de passer un moment spécial avec son père ou sa mère. C'est un cadeau. À chacun d'inventer ces temps pour se retrouver."*

■ ■ ■

CÉCILE MOREL

Intervenante en périnatalité et parentalité

<http://www.perinatalite-enfance.com>

1 - *Le Baby-clash, Le couple à l'épreuve de l'enfant*, Bernard Geberowicz, Colette Barroux, Éditions Albin Michel (2005).

2 -<http://www.meditationfrance.com/archive/2005/11a2.htm%22>

Pour aller plus loin :

- Florence Peltier, co-fondatrice des ateliers « 2 heures pour... », formatrice et conseillère conjugale et familiale à Antony (92) : <http://www.relationaide.com>

- *Le Tantra, horizon sacré de la relation*, Marisa Ortolan et Jacques Lucas, Éditions Le Souffle d'Or (2005).

- Article « Guérir le couple par le toucher » : [www.meditationfrance.com/archive/2005/11a2.htm](http://www.meditationfrance.com/archive/2005/11a2.htm)
- Annuaire des conseillers conjugaux et familiaux sur le site de l'Association nationale des conseillers conjugaux et familiaux : <http://www.anccef.fr>

# Les cristaux de soude : un produit d'entretien écologique efficace

**ZOOM PRODUIT NATURE** Les cristaux de soude, également appelés carbonate de soude ou carbonate de sodium, sont obtenus soit à partir de gisements d'un minéral, le natron, soit par le procédé Solvay, c'est-à-dire à partir de sel et de craie. Le carbonate de sodium n'est pas toxique pour l'environnement et est biodégradable. C'est un produit efficace et polyvalent. Par conséquent, il a toute sa place parmi les produits de ménage écologiques.

**I**l est très important de ne pas confondre les cristaux de soude avec la soude caustique, très dangereuse car extrêmement corrosive et toxique pour l'environnement.

## PROPRIÉTÉS

Les cristaux de soude ont diverses propriétés reconnues depuis longtemps. Tout d'abord, ils ont le pouvoir de dissoudre rapidement les graisses. Ils sont aussi très efficaces contre le tartre. Ensuite, ils sont capables de faire disparaître les matières organiques comme les selles, l'urine, la transpiration et le sang. Enfin, ils neutralisent les acides. Ces nombreuses vertus font d'eux un accessoire indispensable pour l'entretien de la maison et du linge, que ce soit au quotidien ou pour le grand ménage de printemps.

## UTILISATIONS

Grâce à leur très grande polyvalence, les cristaux de soude participent à de nombreuses tâches ménagères. Toutefois, ce produit peut être irritant pour les peaux sensibles. Il est donc préférable de le manipuler avec des gants.

## POUR LE MÉNAGE

Vous pouvez, par exemple, les utiliser pour nettoyer la façade (en tout autre matériau que le bois) des placards de cuisine ou de salle de bains, celle des appareils électroménagers, les carrelages muraux et les sols. Ils sont également très efficaces accompagnés de vinaigre blanc chaud pour déboucher les canalisations (salle de bain, cuisine, toilettes). Pour ces dernières, afin de compléter leur entretien, ajoutez de l'huile essentielle d'arbre à thé ou tout autre huile essentielle anti-bactérienne comme l'eucalyptus.



Fotolia - FOOD-micro

## POUR LA LESSIVE

Ce ne sont pas là les seuls atouts des cristaux de soude puisqu'ils peuvent agir favorablement sur votre linge. Ils vous permettront d'enlever les couleurs indésirables sur le linge déteint ; pour cela, faites tremper celui-ci un à deux jours dans de l'eau additionnée de deux bols de cristaux de soude. Ils peuvent aussi être utiles pour décrasser les couches et agissent même comme un détachant multi-usages sauf sur la soie, la dentelle et la laine.

## DANS LE LAVE-VAISSELLE ET DANS LE LAVE-LINGE

Un autre atout du carbonate de sodium réside dans sa faculté à réduire l'utilisation de vos autres produits ménagers. Par exemple, il permet de diviser par deux la

dose de détergent dans le lave-vaisselle. Pour cela il suffit juste d'ajouter une poignée de cristaux dans le bas de la machine.

Enfin, ce produit protègera votre lave-vaisselle et votre lave-linge de l'entartrage. Pour ce faire, videz votre machine, placez l'équivalent d'un bol de cristaux de soude au fond du tambour ou du bac et lancez un cycle normal complet.

Vous pourrez également dégraisser la hotte aspirante et récurer votre cuisinière sans trop d'efforts.



SARAH DEMAGH

Le bonheur Ô naturel,

<http://le-bonheur-o-naturel.over-blog.com>



Michel Buttin

# Le doux rouleau magique

**FAIRE GRANDIR UNE INITIATIVE** Voici une activité à la fois ludique et relaxante développée par un professeur des écoles soucieux du bien-être de ses élèves. Rencontre avec Michel Buttin, enseignant en maternelle et créateur du doux rouleau magique.



Michel Buttin

## ► Grandir Autrement : Qu'est-ce que le doux rouleau magique ?

**Michel Buttin :** C'est un petit rouleau doux et coloré<sup>1</sup> de la taille d'un bouchon qui, passé lentement sur le visage, permet de goûter aux bienfaits d'une pause de quelques secondes. Il donne à l'enfant – et à l'adulte ! – l'occasion d'être plus à l'écoute du monde extérieur mais aussi de son monde intérieur, de sa créativité et de ses intuitions. Il offre une initiation ludique à la relaxation, à la détente que chacun peut se donner. En tant que professeur des écoles en maternelle, je mesure chaque jour le besoin qu'ont les enfants de se recentrer et combien ils aiment se relaxer, revenir à eux. Au fil des années, j'ai expérimenté différentes techniques de relaxation dans ma classe. Ma pédagogie étant essentiellement basée sur des projets privilégiant le jeu comme vecteur d'apprentissage, j'ai imaginé ce petit jeu de relaxation.

## ► Comment l'utilise-t-on ?

Le jeu consiste à faire rouler le rouleau le plus lentement possible autour de son visage sans qu'il ne s'arrête. La main se concentre pour faire avancer le rouleau tandis que la peau en éprouve toute la douceur millimètre par millimètre. Pour mieux en comprendre le principe, posez votre main devant votre bouche puis fermez les yeux et laissez glisser un ou deux doigts autour de votre visage le plus lentement possible, en étant très vigilant à ce que jamais ils ne s'arrêtent.

## ► En effet, c'est très agréable et apaisant. Mais alors, pourquoi ne pas utiliser simplement ses doigts ?

Le rouleau présente l'avantage de rouler et de glisser parfaitement sur la peau, ce que ne font pas les doigts. Et puis, l'objet en lui-même plaît aux enfants : il est petit, il est doux, il est coloré. Le sortir fait partie du rituel de la mise en place de ce temps de relaxation.

## ► Vous l'avez développé à l'école, mais c'est une activité que l'on pourrait transposer ailleurs...

Oui, bien sûr ! En classe, je l'utilise tout au long de la journée : en début de matinée, au retour de la récréation, avant ou pendant un atelier, mais aussi à la demande des enfants. À la maison, il permet également de s'initier à la relaxation facilement, tout en s'amusant, sans avoir besoin de connaître de postures de yoga ou de techniques corporelles complexes. Il offre une occasion de goûter aux bienfaits et au plaisir de s'arrêter, tout simplement. Cette expérience sensorielle est contagieuse et source de bien-être. Toute la famille peut en profiter ! Il peut s'utiliser à tout moment : sur le visage de Papa ou Maman après une journée bien remplie, pour s'endormir, s'apaiser, se reposer... C'est un anti-stress facile à transporter, que l'on peut emmener partout avec soi : on peut le mettre dans sa poche, le poser sur son bureau...

## ► C'est un rouleau, il est doux, mais pourquoi « magique » ?

Parce qu'il permet de vivre une expérience de recentrage sur soi qui a quelque chose de magique dans le sens où, en quelques secondes seulement, il modifie notre état de conscience. C'est là aussi que l'objet a son importance : il faut qu'il soit présenté comme un objet précieux. Et c'est parce que la personne qui le présente vivra elle-même profondément cet exercice que les enfants – ou les adultes ! – auront envie de goûter à cette expérience simple et rapide. Sentez, goûtez ce qui se passe pendant la minute où vos doigts font rouler le doux rouleau magique sur votre visage. Alors, vous saurez en communiquer le bienfait ! ■■■

PROPOS REÇUEILLIS PAR SOPHIE ELUSSE

1 - Le rouleau est en plastique alimentaire et il est entouré d'une bande de tissu micropolaire. Il est certifié Oeko-Tex®, sans colorant azoïque, fabriqué à la main en France et lavable en machine.

## Pour aller plus loin :

- Un site dédié au doux rouleau magique et à son utilisation sur lequel vous pourrez lire des témoignages et télécharger un conte écrit par Michel Buttin mettant en scène le petit rouleau : <http://www.ledouxrouleaumagique.fr>
- Un forum d'échanges naissant pour partager autour de cette expérience : <http://forum.ledouxrouleaumagique.fr/index.php>

# De la succion intra-utérine à l'allaitement : un continuum ?

**ALLAITEMENT** On a souvent tendance à percevoir la naissance comme un passage brutal entre vie aquatique et vie aérienne, une sorte de passage du paradis à l'enfer, qui nécessite une adaptation violente et douloureuse. Pourtant, déjà dans le ventre maternel, Bébé se prépare à sa vie terrestre et acquiert les compétences qui lui permettront une transition en continu et en douceur.

**C**omment le nouveau-né vient-il au sein de sa mère ? Et comment l'allaitement répond-il à ses besoins spécifiques ? Dès sa sortie du ventre maternel, le bébé en bonne santé est prêt à téter. On peut le voir ramper jusqu'au sein auquel il va se « brancher » avec une spontanéité et une détermination qui émerveillent invariablement les observateurs de ces premiers instants de vie<sup>1</sup>. On parle alors de « réflexe de succion ». Mais l'instinct et les réflexes archaïques n'expliquent pas tout. Car la mise en place des conditions qui rendent l'allaitement possible est un processus physiologique qui s'enracine dans les premiers jours de la grossesse. L'allaitement permet de recréer un environnement similaire à celui de l'utérus maternel, répondant adéquatement aux besoins du nouveau-né. Ainsi, au modèle de la naissance comme une rupture, on préférera celui de la continuité entre vie intra-utérine et allaitement.

## IN UTERO

Avant même de naître, le bébé a déjà mémoisé un certain nombre d'odeurs et de saveurs. En effet, les odeurs et les saveurs des aliments ingérés par la mère modifient la composition aromatique du liquide amniotique auquel le bébé, équipé de récepteurs olfactifs et de papilles gustatives fonctionnels dès le dernier trimestre de grossesse, est sensible. À l'échographie, on peut voir le bébé téter son pouce et sa langue. La succion-déglutition est la première fonction motrice à se mettre en place chez le fœtus. Le réflexe de déglutition apparaît entre la 12<sup>e</sup> et la 14<sup>e</sup> semaine de vie intra-utérine et celui de succion entre la 15<sup>e</sup> et la 18<sup>e</sup> semaine. En outre, dans l'utérus maternel, le bébé est constamment massé et enveloppé. Enfin, les IgG<sup>2</sup> maternels traversent la barrière placentaire, ce qui fournit au fœtus une pro-

tection immunitaire contre les bactéries familiaires de sa mère. De ce fait, il est important que les microbes de la mère soient les premiers à « coloniser » le bébé qui naît stérile mais équipé pour neutraliser cette primo-colonisation, alors qu'il n'est pas équipé pour se protéger des bactéries issues d'un milieu étranger. Dès lors, on comprend mieux l'importance du peau à peau et de la première tétée.

## À LA NAISSANCE

L'allaitement va permettre au nouveau-né de retrouver ce qu'il a déjà expérimenté *in utero*. La présence, dès la naissance, d'un comportement complexe amenant l'enfant à téter, déterminé en partie par l'odeur spécifique du sein, suggère la mise en place chez le nourrisson, dès avant la naissance, d'un réseau neuronal générant une activité musculaire spécifique et induisant un comportement vital. Après la naissance, ce programme génétique sera renforcé par l'expérience. Pendant les heures qui suivent la naissance, les taux sériques de catécholamines<sup>3</sup> (la noradrénaline aurait un rôle important dans les apprentissages olfactifs) sont particulièrement élevés (20 à 30 fois plus que chez l'enfant plus âgé), ce qui pourrait faciliter la reconnaissance de la signature olfactive de la mère. L'aréole dégage des odeurs similaires à celles du liquide amniotique, expliquant ainsi son attractivité pour le nouveau-né, qui a une forte tendance à préférer ce qu'il connaît déjà. Il en est de même du colostrum riche en anticorps sécrété pendant les premiers jours. Une expérience sur des bébés de 3-4 jours a montré l'importance du « paysage olfactif » du sein maternel (sécrétions aréolaires, odeur du mamelon, odeur du lait) pour le nouveau-né dont les réponses comportementales impliquées dans la construction de la relation d'allaitement (mouvements

de la bouche et de la langue, ouverture des yeux, réduction des pleurs) sont favorisées<sup>4</sup>. Pendant cette expérience, lorsque l'on recouvrait complètement le sein d'un film plastique, on pouvait constater que les bébés pleuraient davantage, et ouvraient moins souvent les yeux. On a également montré que les nouveau-nés arrivent très rapidement à distinguer l'odeur du lait de leur mère de celle du lait d'une autre mère. En fait, tous les bébés préfèrent l'odeur du lait de femme, même ceux qui ne sont pas allaités : mis en présence du lait d'une mère qui n'est pas la leur et d'un lait industriel qui les nourrit, ils vont se diriger préférentiellement vers le premier<sup>5</sup>.

Dans la relation d'allaitement, le nouveau-né est en terrain connu ; il ne retrouve pas seulement des odeurs et des saveurs, mais aussi le contact peau à peau, l'enveloppement, l'odeur de sa mère, les battements de son cœur, ainsi que ses microbes ! Une étude a montré qu'en transportant des bactéries ayant pour origine l'intestin de la mère, le lait maternel aiderait à la constitution de la flore microbienne digestive du bébé, essentielle pour la mise en place et l'*« éducation »* de ses fonctions immunitaires<sup>6</sup>. Des chercheurs australiens ont même découvert en 2008 que le lait maternel contient des cellules souches<sup>7</sup>. Pour le Dr Cregan, qui a fait cette découverte avec son équipe, les seins d'une nouvelle mère prennent, à la naissance, le relais du placenta pour assurer l'accomplissement correct de la destinée génétique du bébé.

## UN CONTINUUM À NE PAS PERTURBER

Beaucoup de gestes pratiqués à la naissance et dans les jours qui suivent peuvent perturber ce continuum. Comme par exemple le fait de laver le bébé : ne pas le laver, c'est lui laisser ses repères olfactifs. Parce que l'aréole sécrète une odeur proche de celle

# tement :

Isabelle Marque

du liquide amniotique, le bébé trouvera plus facilement le chemin du sein s'il peut, par exemple, porter à sa bouche ses doigts et ses poings non lavés et par conséquent encore imprégnés de cette odeur intra-utérine. Ou encore le fait de laver les seins de la mère : les effets de cette pratique encore trop souvent préconisée à tort dans les maternités ou les guides à l'usage des jeunes mères ont été mis en évidence dans une expérience<sup>8</sup> qui étudie le comportement de bébés à J3-J4. Lorsque l'enfant est éveillé et juste avant la tétée, l'un des seins de la mère, choisi par tirage au sort, est lavé avec un savon inodore, puis soigneusement rincé et essuyé. Une personne ignorant lequel des deux seins a été lavé observe ensuite la tétée. L'enfant est placé sur la poitrine nue de sa mère, entre les seins ; la mère maintient son bébé pour l'empêcher de tomber mais doit le laisser se diriger lui-même vers le sein de son choix et le prendre seul. L'observateur prend note du comportement de l'enfant jusqu'au moment où il prend le sein. Résultat de l'observation : 21 des 29 bébés ont choisi spontanément le sein non lavé. Trop souvent, les pratiques hospitalières traditionnelles tendent à rompre le continuum entre vie intra et extra-utérine : le bébé est séparé de sa mère dès sa naissance pour être essuyé, pesé, mesuré, habillé alors que la plupart des soins peuvent être prodigués en laissant l'enfant sur le ventre de sa mère. Bien qu'elle ne le compromette pas définitivement comme c'est le cas chez certaines autres espèces, cette séparation a tendance

à perturber le processus d'attachement si essentiel à la survie du nouveau-né. La relation d'allaitement permet de maintenir cette continuité entre les deux « mondes » car elle offre à l'enfant des repères sensoriels connus et une transition plus douce entre vie utérine et vie aérienne. Placer l'enfant dans les bras de sa mère et lui permettre de prendre le sein le plus tôt possible (quand rien de sérieux ne l'empêche) est le modèle d'accueil du bébé qui doit être favorisé si l'on est attaché au bien-être de l'enfant et au respect des constantes physiologiques qui expriment ce bien-être. Blotti contre le sein maternel, le bébé retrouve le « paradis perdu » de la matrice. Ce n'est que lorsque nous aurons compris la nécessité de maintenir ce continuum que nous pourrons envisager la naissance comme une douce transition et non comme la déchirante rupture que tant de bébés ont vécue depuis qu'on sépare les enfants de leur mère à la naissance et que l'on introduit une distance entre leurs corps par toutes sortes d'objets médiateurs.

DALIBORKA MILOVANOVIC

- 1 - Voir, par exemple, la recherche du sein telle que la montrent les photos du livre de Marshall H. Klaus et Phyllis H. Klaus, *La magie du nouveau-né* paru aux éditions Albin Michel (2000) ou la vidéo de Lennart Righard : <http://www.geddesproduction.com/breast-feeding-delivery-selfattachment.php>
- 2 - Les immunoglobulines de type G constituent une classe de molécules anticorps

intervenant principalement dans la neutralisation des toxines, bactéries et virus.

3 - Les catécholamines sont des composés organiques fonctionnant comme hormone (dans le sang) ou comme neurotransmetteur (dans le système nerveux). Les plus courantes sont l'adrénaline, la noradrénaline et la dopamine. Elles interviennent dans les états de stress qui en augmentent le taux dans le sang, induisant des modifications physiologiques telles que l'augmentation de la fréquence cardiaque ou de la pression artérielle.

4 - Doucet S., Soussignan R., Sagot P., Schaal B., "The 'smellscape' of mother's breast effects of odour masking and selective unmasking on neonatal arousal, oral and visual responses", *Developmental Psychobiology*, 2007 ; 49 : 129-38.

5 - Bingham P. M., Lavin E., Acree T., "Odorants in breast milk", *Arch. Pediatr. Adolesc. Med.*, 2003 ; 157 : 1031. Et Marlier L.,

Schaal B., "Human newborns prefer human milk : conspecific milk odor is attractive without postnatal exposure", *Child Development*, 2005 ; 76 : 155-168.

6 - Pablo Perez et coll., "Bacterial imprinting of the neonatal immune system : lessons from maternal cells ?", *Pediatrics*, 2007 ; 119(3).

7 - Congrès international de la Society for Research on Human Milk and Lactation, fin janvier 2008, à Perth.

8 - Varendi H., Porter R. H., Winberg J., "Natural odour preferences of newborn infants change over time", *Acta Paediatr.*, 1997 ; 86 : 985-90.

# Quoi de neuf chez Grandir Autrement ?

## L'association

L'Assemblée Générale Ordinaire de l'association s'est déroulée du 4 au 11 décembre sous la forme de discussions dans un groupe Yahoo créé spécialement pour la tenue de cette AG (sur la base de l'expérience de l'OVEO).

Durant cette AGO, les adhérents participant ont pu voter afin de renouveler le conseil d'administration de l'association. Nous remercions chaleureusement les membres sortants, Marie-Florence Astoin et Isabelle Marque, pour leur aide au sein du précédent CA et souhaitons la bienvenue aux nouveaux membres.

Suite à cette AGO, le conseil d'administration est donc composé de :

- David Durand, Président, également en charge du site Internet de Grandir Autrement
- Sylvie Durand, Trésorière, également prestataire en charge des annonceurs et distributeurs
- Gwendoline Perdrix, Secrétaire, également en charge des communiqués de presse ainsi que de la communication
- Julie Gaffarel, membre du CA, également en charge de l'administration de la page Facebook de l'association
- Ana Ezzine de Blas, membre du CA, également réditrice dans le magazine.

Cette AGO a aussi permis à plusieurs de nos adhérents de s'impliquer davantage dans la vie de l'association et du magazine, en proposant leur aide à différents niveaux (administratif, commercial, rédactionnel...).

C'est l'occasion pour nous de rappeler à nos lecteurs que toute forme de soutien à l'association ou au magazine est la bienvenue qu'il s'agisse d'offrir une cotisation, de participer à la vie association, de démarcher près de chez vous des magasins susceptibles de distribuer le magazine, d'offrir des abonnements (pour les fêtes, les anniversaires, les nouvelles mamans, etc.) ou tout simplement de faire découvrir l'association et le magazine *Grandir Autrement* autour de vous.

## Sondage - Impression du magazine

Un sondage est en ligne sur le site afin de recueillir votre avis sur le papier PEFC utilisé depuis le numéro de novembre.

Les résultats montrent que les avis sont partagés et vous êtes aussi nombreux à préférer ce nouveau papier qu'à regretter l'ancien. Cependant nous n'avons reçu pour le moment qu'une soixantaine de réponses, ce qui nous semble insuffisant pour tirer des conclusions. Il est encore temps de venir nous donner votre avis ici : <http://www.grandirautrement.com/fr/votre-avis-impression-pefc.html>

## PARTICIPEZ !

Pour notre prochain dossier : **Voyager en famille**, nous recueillons toutes sortes de contributions, témoignages, photos, propositions de rédaction d'articles, notamment sur les aspects suivants :

- **Quelles vacances avec les enfants ?** Selon votre propre expérience, quelles vacances choisissez-vous lorsque vous partez en famille ? Des exemples à partager ? Des conseils à donner ? On vous écoute !
- **Quand les enfants participent au choix et à l'organisation des voyages en grandissant** : est-ce quelque chose que vous avez expérimenté ? Voudriez-vous nous apporter votre témoignage à ce sujet ?
- **Les changements initiés par les voyages** (devenir propre, s'endormir seul, apprendre à nager, etc.) : l'avez-vous constaté ? Des souvenirs, anecdotes à nous raconter sur l'effet vacances en termes d'autonomie et d'apprentissage ?

Nous recherchons également des témoignages sur **l'ordre et le désordre** : êtes-vous plutôt adepte du rangement ou partisan d'un joyeux bazar dans lequel vous vous retrouvez néanmoins ? Que vous penchiez plus pour l'un ou pour l'autre, avez-vous toujours été comme ça ou le fait de devenir parents a-t-il sensiblement modifié votre comportement (et votre seuil de tolérance) ? Sur quoi ne faites-vous pas l'impasse quoi qu'il arrive ? Qu'est-ce qui est le plus difficile (pour vous, pour vos enfants) ? Le plus amusant ? Racontez-nous comment cela se passe chez vous.

Vous avez un commentaire, une réaction au sujet d'un article ou d'un numéro ? N'hésitez pas à nous en faire part ! Nous pourrons peut-être le diffuser parmi le courrier des lecteurs.

Vous êtes pigiste ou auteur ? Vous souhaitez écrire pour *Grandir Autrement* ? N'hésitez pas à envoyer à la rédaction un échantillon de vos écrits, ainsi que des idées de sujet. Nous sommes toujours à la recherche de nouvelles plumes pour une collaboration régulière ou ponctuelle.

**Vous pouvez également nous envoyer vos photos. Pour tout cela, écrivez-nous à : [redaction@grandirautrement.com](mailto:redaction@grandirautrement.com)**



## Les légumes d'hiver du panier bio

**ZOOM ALIMENT** Même pris par le temps, il est des choses importantes sur lesquelles nous ne souhaitons pas faire l'impasse, comme être présents et à l'écoute de nos enfants ou poursuivre notre projet professionnel. Bien se nourrir fait partie de ces choses essentielles qui demandent un peu d'organisation.

**C**omment concilier cuisine maison, gain de temps et alimentation équilibrée ? Voilà la question que se posent les nombreuses familles qui considèrent à juste titre que l'alimentation est l'un des piliers fondamentaux de notre santé. Un bon équilibre, des produits frais et sains, une cuisine maison participent autant au maintien d'une bonne énergie pour assurer le reste du quotidien qu'à la cohésion et à la convivialité au sein de la famille. Pas question d'ouvrir des boîtes ou de recourir aux pâtes/riz blanc en sachet sauce tomate tous les soirs. Alors quelles sont les astuces qui peuvent vous permettre de manger frais et de satisfaire toute la famille ? Un peu d'organisation s'impose.

### LES PANIERS HEBDOMADAIRE

D'abord, s'approvisionner. Concernant les produits frais, fruits et légumes en particulier, que l'on soit résident citadin ou rural, il existe les systèmes d'abonnement au panier hebdomadaire. C'est une solution qui combine de nombreux avantages. Vous allez gagner du temps car il suffira d'un déplacement pour récupérer tous vos légumes pour la semaine. Selon le point de dépôt, profitez de l'occasion pour compléter vos achats :

pain, légumes secs, œufs, épicerie... Le temps que vous n'avez pas consacré à choisir vos légumes, utilisez-le pour discuter avec les autres abonnés et échangez vos bonnes recettes pour cuisiner ces légumes parfois peu connus. Vous pourrez peut-être organiser une rotation avec d'autres membres pour récupérer les paniers une fois sur deux, par exemple.

Les paniers de légumes sont souvent des paniers surprise car on ne décide pas à l'avance de son contenu même si on peut avoir une idée de ce qu'il contiendra en fonction de la saison ou, quand on les connaît, des choix de culture du ou des maraîchers qui fournissent le contenu du panier. Mais ne voyez pas cela comme une entrave à votre organisation ; tournez cet élément d'imprévu à votre avantage et profitez-en pour découvrir des légumes souvent anciens pour encore plus de saveur et de diversité dans votre assiette. Admirez la richesse et la variété des produits de la nature ainsi que le travail du producteur qui nous les rend disponibles. Saisissez cette occasion pour discuter biodiversité et cuisine avec vos enfants.

### QUE FAIRE AVEC LES LÉGUMES DU PANIER ?

Si le manque d'idées est votre talon d'Achille, avec les paniers, vous allez pouvoir varier

votre alimentation sans effort ou presque. Grâce à Internet, aux blogs de cuisine et à quelques bons livres, il est facile de trouver des recettes simples à mettre en œuvre. Pour le reste, établissez une liste de courses de base que vous pouvez photocopier ou épinglez. Il suffira de cocher les denrées manquantes avant de faire vos courses.

De la même manière, établissez un menu de base pour chaque jour de la semaine. Lundi : soupe repas ; mardi : poulet rôti, légumes et céréales ; mercredi : pâtes, légumes et salade ; jeudi : tarte de légumes ; vendredi : risotto... Sous des airs un peu stricts, cette organisation laisse toute la place à la créativité. Les légumes, les céréales, les garnitures et accompagnements ne manquent pas pour réaliser des tartes, des soupes ou des salades bien différentes à chaque fois.

Privilégiez les recettes complètes, le plat tout en un, rapide à préparer et nourrissant. Par exemple, une soupe repas à base de légumes complétée de légumes secs, de céréales complètes ou de viande contentera toute la famille, de même que des plats complets à base de riz type risotto ou riz pilaf ou encore des omelettes à l'espagnole garnies de légumes, de pommes de terre et de fromage.

*Suite page 60*

Suite de la page 59

Vos bottes secrètes seront vos trois ou quatre recettes fétiches appréciées de toute la famille. Si vous les connaissez sur le bout des doigts, elles seront rapides à préparer. Pensez à recycler les restes : transformez, par exemple, des restes de riz ou de légumes en quiche, en tarte ou en gratin.

Il est possible, avec un peu d'organisation et une période de rodage, de cuisiner et de manger frais et varié tous les soirs. Selon votre emploi du temps, vous pourrez peut-être profiter de vos week-end pour cuisiner en famille et préparer vos repas à l'avance pour la semaine, puis les congeler. Pensez à déléguer et à confier le repas d'un soir à un enfant amateur de cuisine qui sera sans aucun doute fier de son travail.

Pour rendre savoureuses des recettes toutes simples, on peut avoir recours à des « poudres de perlumpinpin » comme des mélanges d'épices, des herbes déshydratées, des bouillons de légumes en cube, des sels aromatisés, des graines de sésame, de courge ou de tournesol.

Avoir les bons outils sous la main peut simplifier la vie. Mais attention, qui dit bons outils ne dit pas accumulation d'outils car sortir un robot du placard, trouver le bon accessoire, puis le laver est souvent une perte de temps comparé à l'utilisation d'une simple planche et d'un bon couteau.

Et si tout cela vous semble hors de portée pour l'instant, sachez que les changements d'habitudes et d'organisation prennent nécessairement un peu de temps. Il n'y a aucune raison de culpabiliser d'avoir recours occasionnellement à des pâtes à tarte toutes faites ou des aides culinaires. Cuisiner et manger dans la bonne humeur est notre premier objectif. Notre culture nous dicte de varier nos menus, mais ce sont nos recettes familiales que nous pouvons varier de manière simple grâce aux nombreux légumes et produits disponibles. Un menu type jambon purée ne sera pas deux fois le même puisque vous allez enrichir votre purée de panais, de carotte ou de potimarron. Simple, non ? ■■■

Recettes extraites du livre *Les recettes du panier bio, 50 légumes à savourer*<sup>1</sup>. Dans ce livre, vous trouverez plus de 150 recettes simples, le placard de base, des indications sur les cuissons, l'achat ou la conservation, des astuces et des conseils pratiques.



1 - Amandine Geers et Olivier Degorce, Éditions Terre Vivante (2012).



## Pizza aux feuilles de blettes

Préparation : 15 min (hors pâte) - Cuisson : 30 min

### Pour 1 à 2 personnes

- 2 grandes feuilles de blettes
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pâte à pizza

### Pour l'assaisonnement :

- 2 cuillères à soupe de sauce tomate
- 5 ou 6 olives noires
- thym ou origan
- sel et poivre

Nettoyez les blettes. Séparez les côtes des feuilles. Coupez les côtes en morceaux et ciselez les feuilles. Épluchez, dégermez et émincez l'oignon.

Dans une casserole, faites revenir les côtes et l'oignon avec l'huile d'olive pendant 5 minutes à feu doux. Ajoutez les feuilles et poursuivez la cuisson 5 minutes. Étalez la pâte sur une plaque allant au four. Badigeonnez la pâte d'huile d'olive et étalez la sauce tomate. Salez et poivrez. Ajoutez les blettes sur le dessus. Répartissez les olives. Saupoudrez de thym ou d'origan.

Faites cuire à 160 °C pendant 15 à 20 minutes.

### Pour une pâte à pizza sans gluten :

Mélangez 200 g de farine de riz, 200 ml d'eau, 1 pincée de sel, 1 demi-sachet de poudre à lever et une pincée d'origan séché. Mélangez pour obtenir une consistance plâtreuse. Étalez (ou plutôt versez) sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson et garnissez.



## Salade de Kamut, potimarron et châtaigne

**Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min**

**Pour 4 à 5 personnes**

- 150 g de Kamut
- 200 g de potimarron
- 2 cuillères à soupe de graines de courges
- 8 châtaignes cuites
- quelques brins de persil
- jus d'un citron
- huile d'olive
- sel et poivre

Faites cuire le Kamut dans 2 fois son volume d'eau pendant 25 minutes, puis laissez-le refroidir.

Lavez le potimarron en le brossant soigneusement. Enlevez les graines et râpez-le à l'aide d'une râpe à gros trous.

Faites torréfier les graines de courges à sec dans une poêle en les secouant constamment. Coupez les châtaignes en quatre. Lavez et ciselez le persil. Mélangez le tout dans un saladier. Arrosez de jus de citron et de quelques cuillerées d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Inutile d'éplucher le potimarron, qu'il soit consommé cru ou cuit. Voici une astuce gain de temps à adapter à quantité de légumes : betterave crue, radis noir ou daikon, carotte...



## Légumes racine confits au jus de pomme

**Préparation : 20 min - Cuisson : 30 min**

**Pour 4 à 5 personnes**

- 1 panais
- 1 rutabaga
- 1 quart de céleri-rave
- 1 carotte
- 1 bâton de cannelle
- 1 étoile de badiane
- 4 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 demi-litre de jus de pomme
- sel et poivre
- noisettes
- herbes fraîches

Épluchez les légumes et coupez-les en morceaux réguliers.

Dans une cocotte, faites revenir quelques instants la cannelle, la badiane et les gousses d'ail non épluchées avec l'huile d'olive. Ajoutez tous les légumes sauf le panais, mélangez bien, puis versez le jus de pomme. Faites cuire à feu doux pendant 30 minutes, en remuant régulièrement. Ajoutez les dés de panais à mi-cuisson. Salez légèrement et poivrez. Servez avec des noisettes concassées grossièrement et les herbes ciselées.



## Chou chinois et bœuf sautés au wok

**Préparation : 20 min - Cuisson : 10 min**

**Pour 4 personnes**

- 250 g de filet de bœuf
- 4 grandes feuilles de chou chinois
- 1 poignée de pois plats ou de fenouil
- 1 morceau de racine de curcuma (ou 1 pincée de curcuma en poudre)
- 1/2 oignon
- huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 3 brins de coriandre
- huile de sésame toastée (facultatif)

Coupez le filet de bœuf en fines lamelles.

Nettoyez les feuilles de chou. Séparez les côtes et coupez-les en tronçons d'un demi-centimètre. Ciselez le reste des feuilles. Équeutez et effilez les pois plats, puis coupez-les en morceaux de 2 ou 3 centimètres. Sinon, émincez le fenouil puis rincez-le. Râpez la racine de curcuma après l'avoir épluchée. Réservez. Épluchez, dégermez et émincez l'oignon.

Dans une grande poêle ou un wok, commencez par faire sauter les lamelles de bœuf avec l'oignon dans un peu d'huile d'olive pendant 2 ou 3 minutes. Remuez constamment. Réservez.

Dans le wok, déposez ensuite les pois ou le fenouil et les côtes du chou chinois. Mélangez pour diluer les sucs de la viande. Faites sauter encore 3 minutes. Vérifiez la cuisson des légumes qui doivent rester croquants. Ajoutez les feuilles du chou, le curcuma, la sauce soja et la coriandre ciselée.

Faites sauter le tout pendant 1 ou 2 minutes avant d'ajouter la viande et l'oignon pour les réchauffer.

Ajoutez quelques gouttes d'huile de sésame et servez aussitôt. Accompagnez de riz.

# Sommaire du numéro 39

Quelques titres  
pour vous mettre l'eau à la bouche !



## Dossier

### Vivre avec des intolérances et des allergies

Parce que nous sommes de plus en plus nombreux à devoir faire face à cette problématique, et parce que nos enfants ne sont malheureusement pas épargnés par ce fléau, nous avons voulu consacrer notre prochain dossier aux intolérances et aux allergies. Après avoir fait la distinction entre les deux et tenté de comprendre pourquoi nous connaissons actuellement une telle recrudescence de

ce type de pathologies, nous ferons un point sur les différents traitements qui existent. Nous verrons également comment apprendre à vivre avec ses allergies, qui plus est lorsqu'on est un enfant, notamment à travers les témoignages de familles qui y sont confrontées. Nous parlerons aussi allaitement, environnement et nous intéresserons particulièrement à l'alimentation. Des recettes « spécial allergies » viendront d'ailleurs compléter ce dossier.



## Grandir éthique

Le magazine *Grandir Autrement* a pour vocation d'être diffusé dans l'ensemble des territoires francophones, et même au-delà, et de s'adresser à tous les parents. Il souhaite accompagner chaque parent, quel que soit son chemin. Conscient que chaque famille, chaque individu est unique, *Grandir Autrement* n'a pas tant pour but de donner des conseils que des pistes de réflexion.

*Grandir Autrement* est porteur d'un message de parentage proche des rythmes et besoins du tout-petit, ainsi que d'éducation respectueuse et sans violence des enfants. Pour autant, *Grandir Autrement* ne souhaite pas émettre de jugement de valeur : à chacun d'y prendre les informations qui l'intéressent et de laisser ce qui ne lui convient pas.

*Grandir Autrement* est conscient de l'importance de sauvegarder notre environnement pour l'avenir de nos enfants et des générations futures.

*Grandir Autrement* cherche avant tout à apporter des informations objectives étayées dans la mesure du possible par des données scientifiques.

Les annonceurs qui participent à la vie du magazine sont rigoureusement sélectionnés, afin de conserver une véritable liberté d'expression et un regard critique.

De plus, la place de la publicité est volontairement limitée.

Le magazine est imprimé sur du papier PEFC (Programme de reconnaissance des certifications forestières), avec de l'encre végétale sans solvant, par un imprimeur inscrit dans une démarche de développement durable et ayant reçu le label Imprim'vert.

## Grandir au quotidien

Astuces pour prendre ses enfants en photo



## Naître parents

Les fleurs de Bach

## Grandir et s'éveiller

Parents : des idées pour se ressourcer



## Grandir ensemble

Grandir en Australie

## Grandir en savourant

Allaiter enceinte et co-allaitement

# Abonnement et adhésion

## Déjà parus !

Retrouvez nos anciens numéros au format papier et PDF en vente sur notre site internet <http://www.grandirautrement.com>



### Numéro 35

- Les familles recomposées
- Initier les tout-petits à la peinture
- Les amis imaginaires
- Construire et décider ensemble grâce à la sociocratie
- Allaiter en public

### Numéro 36

- Famille et pollution
- Une rentrée écologique
- Le ballon de naissance, l'allié de la maternité
- Refuser l'autoritarisme sans tomber dans le laxisme
- Le lait maternel comme aliment après 6 mois

### Numéro 37

- Diffuser le maternage
- Jeux et jouets pour un Noël éco-responsable
- Les allopARENTS
- Grandir avec un animal
- Césarienne, lait artificiel : même démarche ?

### Hors série numéro 7

- Le sommeil
- Quels besoins ?
- Dormir avec son ou ses enfants
- Le sevrage du dormir ensemble
- Quand les enfants dorment seuls



Conformément à la loi Informatique et Libertés, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant.

1

- Je souhaite m'abonner au magazine *Grandir Autrement* pour une durée de un an
- Je suis déjà abonné(e) et souhaite abonner un(e) ami(e) au magazine *Grandir Autrement* pour une durée de un an.  
Je bénéficiai en cadeau d'1 hors-série ou 2 numéros au choix au format pdf pour moi ou mon ami(e) à envoyer à l'adresse mail suivante : .....  
 1 hors-série : n° .....  
 2 pdf au choix : n° ..... + n° .....

2

#### Formules d'abonnement

- 6 numéros
- 6 numéros + adhésion à l'association
- « Découverte » 3 numéros

30 € (33 € pour l'étranger)  
43 € (46 € pour l'étranger)  
15 € (16,50 € pour l'étranger)

3

- Je souhaite soutenir l'association en donnant mon adhésion

15 € ou plus

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse complète : .....

.....

Mail : .....

Nom et prénom du parrain : .....

Le paiement peut s'effectuer par chèque ou par virement aux coordonnées bancaires suivantes :  
Numéro de compte bancaire International (IBAN)

FR76 4255 9000 6321 0293 7860 165  
CODE BIC : CCOPFRPPXXX

Une fois le virement effectué, merci d'envoyer un mail avec le détail de la commande et l'adresse de livraison.

Coupon et paiement à renvoyer à :

Magazine *Grandir Autrement* - Service abonnements - 1 rue Guillaume Apollinaire - app. 62 - 93150 Le Blanc-Mesnil  
abonnement@grandirautrement.com (01 48 65 33 25)

exemplaire de Bebe au naturel - marketing@bebe-au-naturel.com

# MONTESSORI STREET

Jeux et matériels éducatifs pour apprendre en s'amusant !



**[www.montessoristreet.fr](http://www.montessoristreet.fr)**