

LE CODODO : POURQUOI, COMMENT

Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau
Préface d'Edwige Antier



Répondre aux besoins
de l'enfant la nuit aussi

jouvence
EDITIONS

De la même auteure aux Éditions Jouvence

Allaiter plus longtemps
Allaiter, c'est bon pour la santé
L'allaitement maternel
L'art d'avancer en âge
Ma première année avec bébé : l'album tendresse
de la jeune maman
Ne pleure plus bébé !
Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille
Porter bébé
Pour une naissance à visage humain
Pour une parentalité sans violence

Catalogue Jouvence gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant 97 – 1206 Genève

Site internet : **www.editions-jouvence.com**

E-mail : info@editions-jouvence.com

Couverture : Éditions Jouvence

Illustration de Jean Augagneur

Mise en pages : Nelly Irniger, Fillinges (74)

© Éditions Jouvence, 2005, pour la première édition,
sous le titre *Partager le sommeil de son enfant*

© Éditions Jouvence, 2018, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88911-949-3

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

<i>Préface d'Edwige Antier</i>	7
<i>Introduction</i>	11
1 La réalité du sommeil des bébés	15
Des attentes irréalistes	16
Pourquoi les réveils nocturnes ?	19
Doit-on « apprendre à dormir » aux enfants ?	21
2 Le cododo, une pratique universelle	25
Ailleurs dans le monde	28
Chez nous, une pratique souvent cachée	30
La fin de la « pensée unique » en France ?	32
3 Le cododo, pourquoi ?	35
Le bonheur partagé	35
Le besoin de proximité	37
L'attachement	39

Les paramètres physiologiques	40
Prévention de la mort subite du nourrisson ?.	44
Cododo et allaitement	48
4 S'endormir seul ou avec quelqu'un.....	51
5 Le cododo, comment ?	55
Le lit partagé	55
Le lit en « side-car »	56
Un lit dans la chambre des parents	60
Cododo à temps partiel	61
6 Que répondre si l'on vous dit que...	63
« vous allez l'étouffer »	64
« cela doit gêner votre intimité de couple »	65
« et l'inceste ? ! »	66
« c'est un caprice ! »	68
« il faut qu'il prenne son autonomie »	69
Que disent les études ?.....	71
7 Le cododo, jusqu'à quand ?.....	75
Y a-t-il un âge limite ?	75
De la souplesse avant toute chose	76
La fin du cododo	77
<i>Notes</i>	81
<i>Bibliographie</i>	87
<i>Annexe</i>	90

*C'est là qu'il dort, le petit ?
Et, devant l'acquiescement muet, il insiste :
La nuit aussi ?...
Mais – il explose d'indignation –
ça veut dire qu'ici, à Milan, les tout-petits
ne dorment pas avec leurs parents ?
Qui est-ce qui s'en occupe alors ?*

José Luis Sampedro, Le sourire étrusque

*Je suis allongée de côté, pointes de sein
tendues vers le bébé. Il se sert, lové sur mon bras.
Claquements de langue, bruits mouillés,
fil de salive sur l'oreiller.
Sous le drap, le terrier : trois mammifères.*

Marie Darrieussecq, Le bébé

PRÉFACE D'EDWIGE ANTIER

NOTRE CULTURE OCCIDENTALE érige la séparation précoce en dogme, au mépris des besoins du petit de l'homme, qui a une maturité longue à établir. Les bras de ses parents pour s'endormir, leur présence rassurante sont nécessaires pour lui donner cette base affective de sécurité qui lui permet de se remettre de tous les efforts et de toutes les angoisses de la journée. C'est cette réassurance qui permet à ses neurones de se recharger et de le rendre frais et dispo, optimiste et radieux, le lendemain, pour la grande vie.

Mais on vous culpabilise d'endormir votre enfant près de vous parce que, dans notre société, les enfants dérangent – même si nous les noyons sous une avalanche de gadgets en plastique. Nous sommes extrêmement pressés qu'ils s'endorment seuls, nous laissant une soirée de détente entre la vie professionnelle et la vie de la nuit.

Pourtant, dans toutes les coutumes, les enfants petits ont besoin de la présence de leurs parents pour s'apaiser avant d'entrer en sommeil. On vous promet les pires catastrophes si vous permettez à votre enfant de s'endormir dans votre lit ; mais si tous les petits Asiatiques et tous les petits Africains étaient pervers ou manquaient d'autonomie, du fait qu'ils dorment avec leurs parents, cela se saurait ! Profitez de cette dépendance des premières années, vous regretterez ce temps lorsqu'à l'adolescence, il partira par la porte de la cuisine pendant que vous dormirez !

« Mais, est-ce que je ne risque pas de l'étouffer, Docteur ? » C'est votre grande crainte, et l'argument massue des séparateurs d'enfants. Dans l'aversion que l'on porte, au plan sociologique, contre le « dormir ensemble », on en vient à incriminer ce sommeil partagé dans les morts subites – arme suprême pour faire peur aux parents – alors qu'au contraire, elles sont rarissimes dans le lit parental ! Bien sûr, il faut prendre des précautions : pas de couette recouvrante, pas de somnifères, pas d'alcool, avoir tout simplement une vigilance de parent bien portant. Et alors, les malaises de bébé sont justement bien plus rares quand il dort dans votre lit. Car si vous, vous avez besoin de l'entendre dormir (et vous vous équipez de capteurs de sons tout en l'éloignant), lui aussi a besoin d'entendre maman bouger, papa ronfler : voilà qui stimule sa vigilance et raccourcit ses pauses respiratoires !

Priver votre enfant de la réassurance que lui apporte le « co-sleeping » n'est pas sans conséquences pour sa vie psychique. Laisser pleurer un bébé pour s'endormir, ou lorsqu'il se réveille, est une attitude extrêmement cruelle, au moins jusqu'à 4 ans.

Et lorsque l'on parle de l'importance qu'il y a à savoir se séparer de ses parents et respecter leur vie privée, ce n'est vrai que lorsque « le complexe d'Œdipe » commence à se résoudre, c'est-à-dire dans la quatrième année. Là, en effet, il devient important de bien savoir dire à votre enfant que vous avez besoin d'être « tranquille » (mot qu'il comprend très bien), avec son autre parent.

Quant à la soi-disant fatigue que vous pourriez ressentir à garder votre enfant la nuit, soyons réalistes : il est moins fatigant de s'endormir avec son enfant sereinement que de le ramener 14 fois dans sa chambre ou de le laisser hurler !

Et la vie intime ? nous dit-on. Bien sûr il n'est pas question d'avoir des rapports sexuels devant les enfants et l'on doit se coucher vêtu d'un pyjama, par pudeur.

Vous trouverez dans ce livre toutes les solutions pour concilier votre intimité avec le plaisir de donner à votre enfant ce bien-être tout chaud qui l'imprégnera pour toute sa vie.

Edwige Antier

1

La réalité du sommeil des bébés

CHEZ NOUS, LA QUESTION à laquelle les nouveaux parents doivent répondre le plus souvent au cours des premiers mois est sans nul doute : « Est-ce qu'il fait ses nuits ? », sous-entendu : « Est-ce qu'il dort toute la nuit sans se/ vous réveiller ? » Si la réponse est non, on pense immanquablement que les parents sont nuls et ne savent pas y faire (et les parents se sentent aussi tels) ou qu'ils sont laxistes et se préparent des lendemains difficiles, ou encore que l'enfant a un problème et que les parents sont bien à plaindre.

Sandrine (71)¹ raconte : « *J'ai cru à des "problèmes de sommeil" jusqu'à ce que je connaisse La Leche League², quand Rémi avait 3 mois. Je me désespérais qu'il ne fasse pas ses nuits depuis ses*

6 semaines, comme il aurait dû d'après les textes des spécialistes dans les livres et les magazines. »

De fait, nombreux sont les parents français à se plaindre de « problèmes » de sommeil chez leur enfant, et à consulter pédiatres, psychologues, pédopsychiatres... pour tenter de les « résoudre ». Dans une étude publiée en 2000³ qui avait comparé le sommeil d'enfants âgés de 16 à 24 mois dans trois pays différents (Taïwan, France et Japon), 47 % des parents français se plaignaient du sommeil de leur enfant, contre 18 % des Taïwanais et 11 % des Japonais.

Qu'est-ce qui peut expliquer une telle différence ?

Des attentes irréalistes

Dans notre société, on s'attend généralement à ce qu'un bébé « fasse ses nuits », c'est-à-dire dorme sans se réveiller huit ou neuf heures d'affilée, dès 2 ou 3 mois (voire, pour certains, dès la sortie de maternité...). Connaître les réalités physiologiques du sommeil des bébés permettrait pourtant de se rendre compte que ce n'est pas nécessairement cela qui est « normal ».

À la naissance, les cycles de sommeil sont beaucoup plus courts qu'à l'âge adulte : 50 minutes contre 90 minutes. Ils vont peu à peu s'allonger jusqu'à l'adolescence.

En phase de sommeil paradoxal (qu'on appelle « sommeil agité » chez les nouveau-nés), le réveil est difficile chez l'adulte, alors qu'il est facile chez l'enfant. Or ces phases sont plus nombreuses chez le bébé que chez l'adulte, puisque ses cycles sont plus courts. Elles sont aussi plus longues : la proportion de « sommeil agité » (qui, d'après les spécialistes du sommeil, joue un rôle crucial dans le développement du cerveau et dans la « finition » de la programmation génétique) est de 60 % du cycle chez le nouveau-né contre 25 % chez l'adulte.

Avant 3 mois, il n'y a pas d'organisation circadienne (c'est-à-dire sur 24 heures). Après 3 mois, l'influence circadienne augmente, les périodes de sommeil stable s'allongent pendant la nuit, le « sommeil agité » diminue dans la journée. Mais l'organisation circadienne n'est pas terminée avant 2 ans (à noter cependant que d'après de très récentes études, l'installation d'un rythme circadien stable sur 24 heures se ferait dès 3 à 4 semaines chez environ 75 % des enfants étudiés).

Comme l'a dit le D^r Françoise Delormas (directeur honoraire de PROSOM, Association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil, Lyon) : « *Connaître les cycles permet d'accepter les rythmes de sommeil et d'éveil chez les tout-petits sans dramatiser : leurs cycles sont plus courts que les nôtres, dans un sommeil encore fragile, mal structuré. À chaque fois qu'ils passent d'un cycle à un autre, ils peuvent se réveiller.* »