

UNIVERSITÉ DE LILLE
FACULTÉ DE MÉDECINE HENRI WAREMBOURG
Année : 2020

THÈSE POUR LE DIPLÔME D'ÉTAT
DE DOCTEUR EN MÉDECINE

Le Doudou :
Étude qualitative de l'objet transitionnel et du sommeil dans la petite enfance

Présentée et soutenue publiquement le 21/10/2020 à 18h
au Pôle Formation
par **Julie COPPIN BLONDIAUX**

JURY

Président :

Monsieur le Professeur Dominique TURCK

Assesseurs :

Monsieur le Professeur Rémi BESSON

Monsieur le Professeur François MEDJKANE

Directeur de thèse :

Monsieur le Docteur Philippe HANNEQUART

Avertissement

La Faculté n'entend donner aucune approbation aux opinions émises dans les thèses : celles-ci sont propres à leurs auteurs.

Liste des abréviations

INSERM : Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale

EEG : Électro-encéphalogramme

TV : Télévision

AFPA : Association Française de Pédiatrie Ambulatoire

CSA : Conseil Supérieur de l'Audiovisuel

SASPAS : Stage Autonome en Soins Primaires Ambulatoire Supervisé

CNIL : Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés

CPP : Comité de Protection des Personnes

Table des matières

Résumé.....	7
Introduction.....	9
Sommeil.....	9
Sommeil physiologique.....	10
Généralités.....	10
Évolution pendant la nuit.....	12
Évolution en fonction de l'âge.....	12
Exemples de trouble du sommeil.....	14
Les rituels du sommeil.....	16
Le doudou.....	17
Doudou et développement du microbiote.....	18
Effet de mode.....	18
Écrans, doudou et sommeil.....	19
Objectifs.....	21
Matériel et méthodes.....	22
Bibliographie.....	22
Choix de la méthode qualitative.....	22
Sélection des participants à l'étude.....	23
Contexte des entretiens.....	23
Recueil des données.....	24
Aspect éthique.....	25
Analyse des données.....	25
Résultats.....	26
Épidémiologie.....	26
Mamans.....	26
Enfants.....	27
Allaitement.....	28
Existence d'une télévision dans le foyer.....	28
Le doudou.....	28
Définition du doudou.....	28
Types de doudou.....	30
Choix du doudou.....	31
Choix fait par l'enfant.....	31
Choix par les parents.....	31
Critères physiques essentiels du doudou.....	32
Doudou de la maman.....	33
Mode de mise en place.....	34
Raisons d'absence de doudou.....	35
Raisons liées aux parents.....	35
Raisons liées à l'enfant.....	36
Raisons de mise en place du doudou.....	37
Répondre à un besoin.....	37
Répondre à une fonction.....	38
Expositions aux germes et immunité.....	38
Hygiène du doudou.....	40
Pourquoi ne pas laver le doudou.....	40
Pourquoi le laver.....	41
Autres enfants et doudou.....	42
Le temps du doudou.....	42
Age pour instaurer le doudou.....	43
Séparation avec le doudou.....	44
Place du doudou dans la vie courante.....	46
Impact de la culture.....	47
Maman doudou.....	48
Le sommeil.....	48
Caractéristiques du rituel.....	49
Problèmes posés par le rituel.....	50

Raisons de mise en place.....	51
Utilités du rituel.....	52
Différence sieste-nuit pour le rituel.....	53
Attitude face aux réveils nocturnes.....	54
Place du parent dans l'endormissement.....	55
Existence de difficultés du sommeil.....	56
Ressenti des parents sur l'existence de troubles.....	57
Normal.....	57
Anormal.....	60
Représentations face aux écrans.....	61
Place des écrans dans la société.....	61
Émergence d'une nouvelle norme.....	61
Raisons d'absence d'exposition.....	63
Raisons de l'exposition active.....	64
Raisons de l'exposition passive.....	66
Période d'exposition aux écrans.....	66
Place du parent dans la relation écran – enfant.....	67
Place des écrans dans le sommeil.....	70
Raisons de mise en place des écrans.....	71
Raisons d'absence de mise en place.....	72
Substitut au doudou.....	72
Conséquences de l'exposition aux écrans.....	73
Conséquences positives.....	73
Conséquences négatives.....	74
Discussion.....	75
Biais et limites.....	75
Concernant le doudou.....	76
Concernant le sommeil.....	80
Concernant les écrans.....	82
Conclusion.....	84
Bibliographie.....	86
Financements, conflits d'intérêt.....	88
Annexe 1	89
Annexe 2 :.....	90
Annexe 3.....	92

Résumé

Le Doudou : Étude qualitative de l'objet transitionnel et du sommeil dans la petite enfance

Contexte

De nombreux parents se questionnent sur les troubles du sommeil et sur l'intérêt et la place du doudou dans ce contexte. Dans la société actuelle, le doudou est présenté comme un objet indispensable à offrir dès la naissance, souvent associé au sommeil.

Le but de cette étude est donc d'évaluer les représentations maternelles face au doudou et face au rituel du sommeil et l'intérêt de leur présence dans le sommeil et la vie de l'enfant ; ainsi que secondairement la place allouée aux écrans dans le sommeil.

Méthode

Il s'agit d'une étude qualitative réalisée auprès de mamans d'au moins un enfant de moins de 4 ans, recrutées lors d'une consultation pour leur enfant chez leur médecin traitant dans deux cabinets différents. Des entretiens individuels semi-dirigés ont été effectués, sur la base d'un dialogue suivant un questionnaire avec une retranscription mot à mot des verbatim et des réactions. Une analyse par thème de ces verbatims via le logiciel N-Vivo puis une triangulation des données ont été réalisées.

Résultats

Au total, 12 entretiens ont été réalisés. Le doudou est vu comme un objet transitionnel, un substitut du parent lors de la séparation. La majorité des enfants possède un doudou, le plus souvent choisit par les parents avec comme critères principaux la douceur, l'odeur, l'esthétique; critères rappelant le sein maternel. Il est vu comme indispensable, indissociable du rituel du sommeil, en dehors de l'allaitement et des relations fusionnelles avec les mamans, ces dernières remplaçant elle-mêmes le doudou. Il s'intègre dans un phénomène culturel et sociétaire, en fonction de la relation et de la situation de la mère. Il devient un nouvel acteur

dans la relation entre les germes et l'enfant, s'intégrant dans une théorie hygiéniste et vu par les mamans comme nécessaire voir bénéfique.

Les mamans, de façon ambivalente, ne considèrent pas forcément comme anormales les difficultés à l'endormissement ou les réveils fréquents. Les rituels de sommeil ont pour but d'apaiser, de cadrer le sommeil et de diminuer ces réveils. Ils préparent de façon plus sereine au contraire des écrans qui n'ont globalement aucune place dans l'endormissement, entraînant l'effet inverse, déstructurant leur sommeil.

Conclusion

Les mamans confortent l'idée que le concept de doudou et les rituels sont indispensables lors du sommeil et permettent de le structurer, de le faciliter. Presque aucune place n'est laissée aux écrans dans ce contexte, plutôt vus comme délétères.

Introduction

A. Sommeil

Les troubles du sommeil sont une cause fréquente de consultation en médecine générale. Dans son article, Maurice M. Ohayon estime qu'environ 1/3 de la population générale se plaint d'un trouble du sommeil (1). L'INSERM confirme ces statistiques et ajoute que l'on dort en moyenne 1h30 de moins qu'il y a 50 ans, que 45% des 25-45 ans considèrent qu'ils dorment moins que ce dont ils ont besoin et 13% des 25-45 ans considèrent que dormir est une perte de temps.

(fig. 1)



Figure 1 : Sondage sur le sommeil ; Pierre-Hervé Luppi, Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon, INSERM

Les troubles du sommeil touchent tous les âges et on estime que jusqu'à environ 50% des enfants sont concernés (2). Ces troubles sont souvent à l'origine d'angoisse chez les parents, surtout de jeunes enfants, ce qui les amène fréquemment à consulter au cabinet médical pour ce motif. Dans l'imaginaire collectif, il est normal qu'un bébé dorme souvent mais peu longtemps et qu'il ait donc des réveils fréquents. Si cela est admis pendant les premières semaines de vie, cela devient vite source de questionnement au fil du temps.

Chez le nouveau-né, la durée globale de sommeil est de 16 à 17 heures par 24 heures, avec des cycles de sommeil très nombreux (18 à 20 cycles par jour) répartis sur toute la journée. Il n'y a pas encore de distinction jour/nuit, mais les états de sommeil sont équivalents à ceux de l'adulte.

Les stades de sommeil décrits chez l'adulte peuvent se reconnaître dans la structure du

sommeil de l'enfant, à partir de l'âge de 3 mois. (3)

Selon le dictionnaire Larousse, le sommeil est un état physiologique périodique de l'organisme (notamment du système nerveux) pendant lequel la vigilance est suspendue et la réactivité aux stimulations amoindrie. Le trouble du sommeil est, quant à lui, défini par toute perturbation de la durée ou de la qualité du sommeil. (4) Le Dr Cuvelier rejoint cette idée en précisant que le sommeil normal "c'est quand le matin nous nous réveillons non seulement avec l'impression d'avoir bien dormi, mais aussi avec celle d'être reposés et en pleine forme". (5)

I. Sommeil physiologique

a. Généralités

Le sommeil est une alternance de phases s'intégrant dans un cycle, qui sera répété plusieurs fois pendant la nuit.

En général, 3 à 6 cycles se succèdent pour une durée d'environ 60 à 120 minutes par cycle.

On peut y distinguer deux principales phases : le sommeil lent et le sommeil paradoxal.

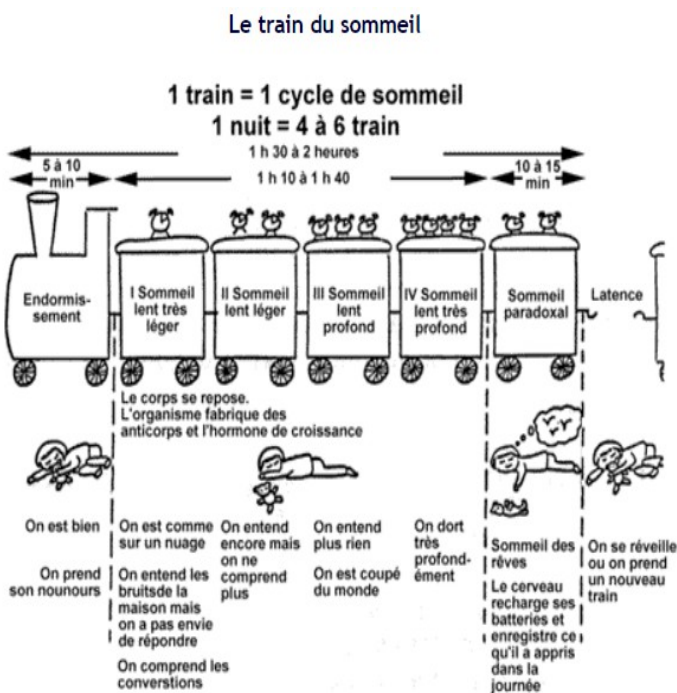
Ces phases ont été mises en évidence grâce à la mesure de l'activité cérébrale par EEG lors de périodes de sommeil, qui ont un aspect différent selon la phase de sommeil. (6)

- Sommeil lent (SL) : la fréquence des ondes ralentie progressivement et leur amplitude augmente. Le tonus musculaire est diminué mais encore partiellement présent. Il concerne environ 75% du temps de sommeil total. Il y a plusieurs sous-catégories individualisées :
 - Lent léger : stade 1 et 2, selon l'EEG. Il peut parfois y avoir des rêves lors de ce sommeil, mais ils sont peu intenses.
 - Sommeil Lent Profond : stade 3 et 4. Environ 25%.
- Sommeil paradoxal (SP) : l'activité cérébrale est proche de la phase d'éveil, les ondes

sont peu amples. Le tonus musculaire est totalement aboli, mais on constate fréquemment des mouvements oculaires rapides. C'est dans cette phase que surviennent les rêves, surtout les plus intenses et dont on peut garder le souvenir. Il représente environ 25% du temps de sommeil total.

Le sommeil est donc une succession de ces différents stades. Il commence par l'endormissement, c'est-à-dire une diminution puis une suspension de la vigilance, puis l'on passe en sommeil lent, d'abord léger puis profond, et en sommeil paradoxal. Cela constitue un cycle. A la fin d'un cycle, un temps de latence intervient, permettant le réveil ou commençant un autre cycle (7).

C'est ce qu'on appelle souvent le "train du sommeil". (fig 2 et 3)



(D'après Samara/Sommeil Primutam. Cradess)

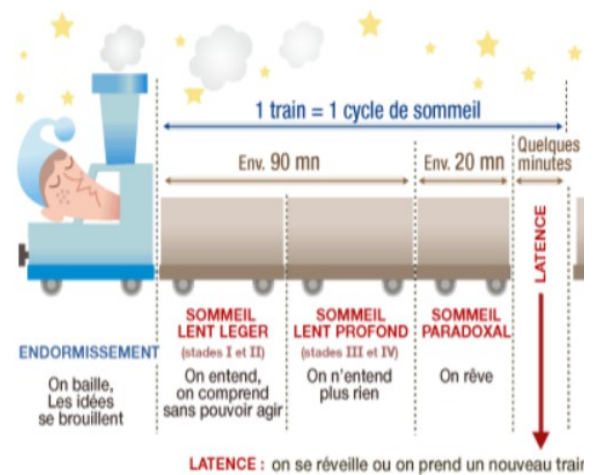


Figure 3 : Le train du sommeil

Figure 2 : Le train du sommeil (d'après Samara/Sommeil Primutam. Cradess)

b. Évolution pendant la nuit

Le rythme de sommeil varie lors d'une même nuit. Le sommeil lent profond sera essentiellement représenté sur les premiers cycles, tandis que les derniers seront plutôt consacrés au sommeil paradoxal chez l'adulte (fig 4).

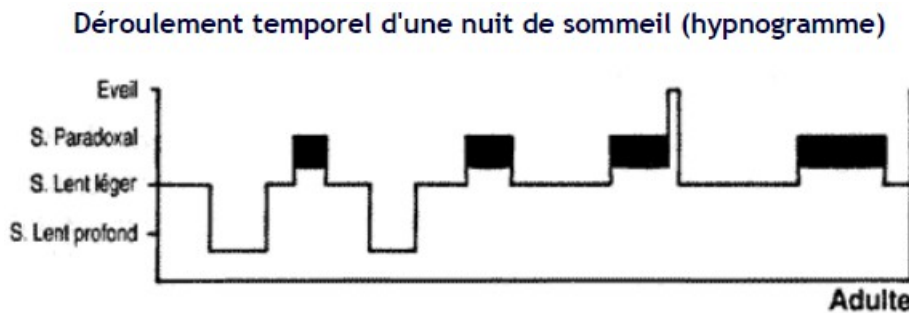


Figure 4 : Composition des cycles successifs chez l'adulte

D'après Le sommeil, le rêve et l'enfant ; M. J. Challamel, M. Thirion ; sommeil.univ-lyon1.fr.

c. Évolution en fonction de l'âge

A partir de 3 mois, on estime que les structures de sommeil sont semblables à l'adulte.

En effet, chez les nourrissons, le sommeil est constitué d'une alternance de phase de sommeil agité (entre 10 et 45 minutes, environ 50 à 60% du temps total de sommeil) et de sommeil calme (environ 20 minutes).

Vers 3 mois, ce sommeil agité va faire place au sommeil paradoxal tandis que le sommeil lent succède au calme.

Vers 6 mois, l'endormissement ressemble à l'adulte et se fait en sommeil lent.

À 9 mois, le sommeil devient rapidement stable au cours des 4 premières heures.

Enfin, entre 9 mois et 6 ans, les siestes disparaissent progressivement et le sommeil va changer. Le sommeil lent profond est prédominant sur la première partie de nuit, associé à des réveils incomplets. La seconde partie présente des éveils brefs accompagnant chaque changement de cycle. On observe alors une stabilisation du sommeil paradoxal et une augmentation du sommeil lent.

A partir de 6 ans, le sommeil est stable et les réveils sont très brefs (fig.5 et 6).

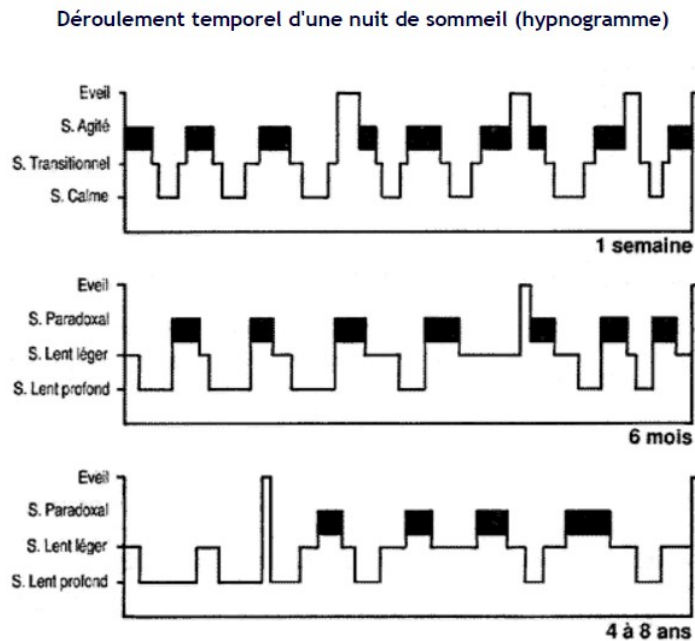
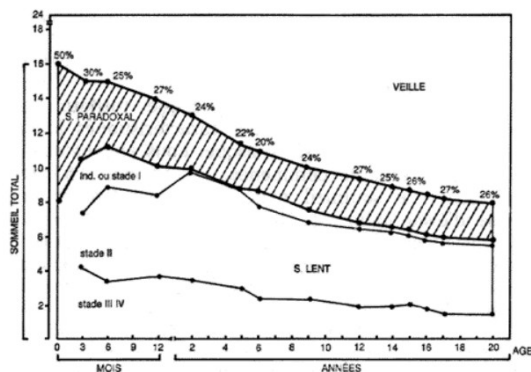


Figure 5 : Composition des cycles successifs en fonction de l'âge.

Challamel, M. Thirion ; sommeil.univ-lyon1.fr.



Modifications en fonction de l'âge, au cours du nyctémère (24 heures), de la durée du sommeil en heures (à gauche) et des états de vigilance et stades de sommeil en pourcentages.

Figure 6 : Modifications en fonction de l'âge au cours du nyctémère (24h), de la durée du sommeil en heures (à gauche) et des états de vigilance et stades de sommeil en pourcentage).

D'après *Le sommeil, le rêve et l'enfant* ; M. J. Challamel, M. Thirion ; sommeil.univ-lyon1.fr.

A mesure que l'on vieillit, le sommeil lent profond devient plus léger, ce qui explique la fréquence de troubles et de plaintes chez les personnes âgées.

Outre la structure du sommeil, on constate un changement de la répartition du sommeil sur la

journée en fonction des âges.

Dès la naissance et jusqu'aux premiers mois de vie, on constate une succession de phases courtes d'éveil et de sommeil, qui vont petit à petit devenir plus longs. Vers un an, le sommeil est généralement constitué d'une sieste en fin de matinée, d'une sieste dans l'après-midi et d'une nuit complète. A dix-huit mois, on constate généralement la disparition de la sieste de fin de matinée et l'évolution vers une sieste unique dans la journée vers 3 ans. A 4 ans, 50% des enfants ne font plus la sieste. Au fur et à mesure, on constate la disparition du sommeil le jour avec le maintien de la nuit complète, comme chez les adultes. (8)

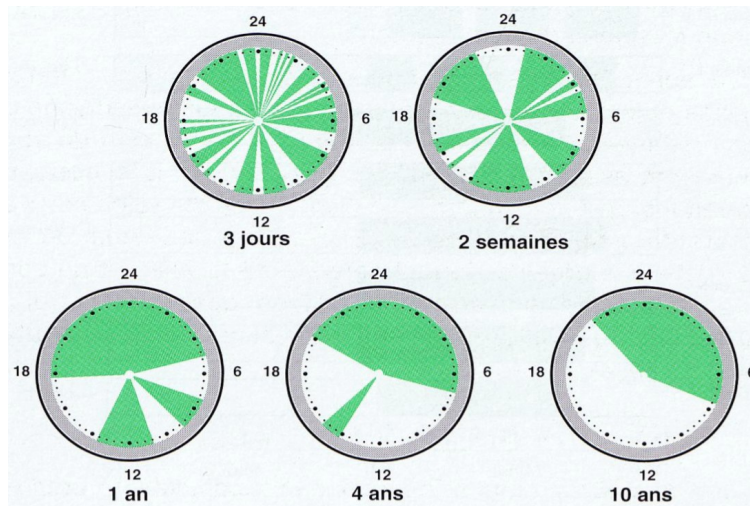


Figure 7 : Répartition des périodes de sommeil (en vert) sur la journée en fonction des âges

Par Docteur M.F. Vecchierini, Hopital Bichat, Paris

II. Exemples de trouble du sommeil

Les troubles du sommeil sont classés en 3 grandes catégories : (9) (10) (11)

- Les insomnies : elles peuvent être aiguës (évoluant depuis moins de 3 mois) ou chroniques (> 3 mois). Les patients constatent une insatisfaction quant au sommeil (qualitative ou quantitative) et une répercussion sur la journée. Les plaintes concernent souvent des difficultés d'endormissement ou de maintien du sommeil (réveils nocturnes

et précoces).

- Les hypersomnies : il s'agit d'une somnolence inadaptée, souvent diurne. Elle est définie par une baisse de l'éveil et une facilité au sommeil et à l'assoupissement à des moments inadaptés.
- Les parasomnies : il s'agit le plus souvent de manifestations motrices, verbales ou sensorielles complexes qui surviennent pendant le sommeil ou à l'endormissement. Les plus fréquentes chez l'enfant sont le somnambulisme, les terreurs nocturnes et les cauchemars.

De nombreux troubles du sommeil sont secondaires à un trouble organique. Nous nous attarderons plutôt sur les troubles plus spécifiques aux enfants sans notion d'organicité sous-jacente.

Les hypersomnies sont rares avant l'adolescence. Les parasomnies, quant à elles, concernent plutôt les enfants à partir de 3 ans, avec bien sûr un âge préférentiel pour chaque type. Elles sont souvent secondaires à la réorganisation du sommeil qui survient lors de la disparition de la sieste avec du sommeil lent profond essentiellement en première partie de nuit.

Il s'agira donc surtout dans cette étude d'évaluer le ressenti des mères concernant les insomnies d'endormissement et les réveils nocturnes afin de pouvoir répondre à leurs questions et leur angoisse.

Les causes les plus fréquemment mises en avant sont les causes environnementales, psychologiques ou organiques.

Chez les plus grands, la consommation d'écran (TV, jeux, internet, téléphone), la mauvaise

hygiène du sommeil et le non respect des rythmes sont mis en cause. Chez les jeunes enfants, on y ajoute des rituels défavorables. (12)

B. Les rituels du sommeil

Il est fréquent de constater chez les enfants en bas-âge l'existence d'un rituel de sommeil mis en place par les parents dans ce contexte.

D'après le dictionnaire Larousse, un rituel est défini comme un ensemble de rites, soit un ensemble de règles et d'habitudes fixées par la tradition. (13)

De nombreux auteurs évoquent les rituels du coucher comme une aide aux parents afin d'aider leur enfant à avoir un meilleur sommeil et moins de difficultés à s'endormir. Ils lui permettraient de se rendormir plus facilement lors des réveils nocturnes. (14)

De la même façon, les rituels permettraient de signaler à l'enfant et à son organisme qu'il est temps d'aller dormir, et ainsi de l'y préparer. Comme l'évoque le Dr Royant-Parola S. dans son ouvrage (15), s'il est souvent admis que les rituels sont très présents chez les enfants sous forme de chanson, d'histoire, de doudou, on peut les retrouver sous d'autres formes plus utilitaires chez les adultes comme le brossage des dents, se mettre en pyjama, fermer les volets...

De nombreux ouvrages et sites internet à destination des parents parlent de ces rituels, des pièges et des astuces qu'il faudrait connaître et de la façon de les mettre en place. Ils sont assez souvent présentés comme indispensables lors du coucher.

Il n'y a pas de définition stricte codifiant les étapes du rituel. Il est possible que cela vienne naturellement aux parents et que chacun l'imagine et le réalise à sa manière ou que cela se fasse par le bouche à oreille, par transmission intrafamiliale ou via ses pairs.

Le rituel du coucher serait aussi un moment privilégié, partagé entre l'enfant et le parent, au calme, permettant de tisser des liens.

Le caractère répété des actions constituant ces rituels permettrait à l'enfant de le rassurer, de l'apaiser et de le mettre en confiance avant la séparation de la nuit. On retrouve assez souvent la notion d'associer un objet transitionnel lors de ces rituels.

Dans ce contexte, il nous a paru intéressant d'explorer les différents rituels de sommeil mis en place par les parents, leur utilité et la relation qui pouvait exister entre eux et le doudou, étant tous les deux rattachés au sommeil. De plus, nous voulions déterminer s'il y avait des raisons de mise en place ou si cela se faisait naturellement.

C. Le doudou

Depuis quelques années, le doudou s'est imposé dans l'imaginaire collectif comme une aide dans l'accompagnement du sommeil et lors de la séparation.

Le Dr W. Winnicott est le premier à introduire dans ses théories la notion d'objet transitionnel. On en retrouve sa définition dans le dictionnaire de psychiatrie écrit par Pierre Juillet (16) : "premier objet matériel choisi par le nourrisson dans son environnement immédiat, qui lui permet la transition entre la relation primitive au sein maternel et la constitution d'objets dans le monde extérieur (D. W. Winnicott) ; l'objet transitionnel est dans cette position caractéristique qui fait 'transition' en ce sens qu'il est une part de l'enfant tout en lui étant déjà extérieur". Il permettrait donc à l'enfant de faire le pont entre sa relation primitive avec le sein et le monde extérieur.

Il s'agirait donc d'un objet créé par l'enfant dans un espace intermédiaire d'expérience. Il permettrait à l'enfant d'apprendre à dissocier son monde externe et interne et de débiter sa construction psychique. Enfin, il accompagnerait l'enfant dans la gestion des angoisses de

séparation et notamment de la perte de la mère.

Le Dr Winnicott le voit comme quelque chose de "nécessaire dans le développement de l'enfant et de sa personnalité" et comme "universel".

Malgré le fait que cette notion ait été controversée pendant des années, elle s'est intégrée aux mœurs et cet objet transitionnel, appelé communément doudou, a de nos jours plutôt la fonction de rassurer l'enfant.

I. Doudou et développement du microbiote

Le microbiote est défini par l'INSERM (17) par l'ensemble des micro-organismes, tels que les virus, champignons ou bactéries, qui vivent naturellement dans un environnement spécifique sans causer de problème particulier.

Étant un objet de réassurance lors de la séparation, l'enfant a tendance à emmener partout son doudou, parfois même au bloc opératoire. Une étude de Juin 2016 (18) a démontré que le doudou était considéré comme un agent de transmission non conventionnel car très souvent contaminé.

Dans ce contexte, nous nous sommes posés la question de l'hygiène du doudou et de l'intérêt de ce dernier sur le microbiote intestinal et sur l'immunité de l'enfant.

II. Effet de mode

Cette étude renforce l'idée que le doudou est de plus en plus présent (jusque dans les blocs opératoires) et est effectivement souvent assimilé à un objet indispensable. Présenté comme un cadeau de naissance idéal dans le marketing, de nombreux objets sont vendus sous ce terme, avec une prédominance des jouets de type peluche.

Il existe des sites internet et des personnes spécialisées dans la création de doudou faits main.

Dans ce contexte, nous avons pu constater que beaucoup de mamans se questionnaient à ce sujet : le fait par exemple que leur enfant ne possédait pas de doudou les inquiétait, ou elles se posaient des questions plus pratiques sur quel doudou choisir, faut-il l'imposer, etc...

Il existe de nombreux supports destinés aux parents, évoquant le doudou.

On peut donc voir des sites internet tels que "SOS doudou.com" (19) qui permettent de consulter et de publier des annonces afin de retrouver des doudou perdus en France, des jeux de sociétés ("Où est mon doudou ? ") où il faut retrouver son doudou.

De plus, de nombreux livres pour enfant évoquent le doudou. La plupart des enfants de ces ouvrages sont accompagnés dans leur apprentissage et dans leur vie courante par leur doudou.

En 2018, un film est sorti, intitulé : "Le Doudou", preuve qu'il s'agit d'un sujet d'actualité dans la société. (20)

D.Écrans, doudou et sommeil

En même temps que cette évolution dans la société, on constate un engouement de plus en plus prononcé pour la technologie, notamment portable. Les écrans sont de plus en plus présents dans la société et les enfants y semblent de plus en plus exposés, cela de plus en plus jeunes.

En 2018 en France, on estime selon l'observatoire de l'équipement audiovisuel des foyers de France métropolitaine qu'il y a environ 5,6 écrans par foyer (5,4 en 2015) dont 1,6 ordinateurs et 1,7 TV par foyer. (21) De nombreuses applications ont récemment vu le jour et se sont

démocratisées, permettant de visionner des contenus différents sur les tablettes, les téléphones, les écrans, ...

On note que les personnes sont de plus en plus exposées aux écrans, et de plus en plus jeunes.

Dans ce contexte, depuis une dizaine d'années se pose la question des conséquences négatives des écrans. L'exposition des jeunes enfants nuit à leur développement.

De nombreuses études s'attardent donc sur les conséquences de cette exposition, notamment chez les plus jeunes.

Une grande campagne a été mise en place, promue par le Dr S. Tisseron, psychiatre, (22) et relayée par l'AFPA (Association Française de Pédiatrie Ambulatoire) concernant le temps d'exposition : la règle des "3-6-9-12". (23)

Elle donne différents conseils :

- Ne pas exposer les enfants aux écrans avant 3 ans ou l'éviter le plus possible
- Ne pas leur donner de console portable avant 6 ans
- Ne pas leur laisser l'accès à internet avant 9 ans et seul seulement à partir de 12 ans, en expliquant les règles d'usage ainsi que les limites à poser.

Le ministère de la Santé, le CSA et de nombreux experts rejoignent cette campagne et estiment que la télévision n'est pas adaptée aux enfants de moins de 3 ans car elle peut freiner leur développement (24) (25).

En fin 2018, le Dr Jeremy J. Walsh (26) publie dans le Lancet Child Adolescent Health une

étude canadienne menée sur 4,520 enfants étudiant l'association entre le respect des recommandations canadiennes sur l'exposition aux écrans, le temps de sommeil et l'activité physique (24-Hour Movement, publiées en 2016) et la cognition globale.

Elle conclut que plus de deux heures d'écran chez les enfants appauvrissent leur développement cognitif.

Comme évoqué précédemment, l'exposition tardive aux écrans serait une cause d'insomnie et de trouble de l'endormissement.

Dans ce contexte, il nous a paru intéressant d'évaluer auprès des mamans la place allouée aux écrans dans le sommeil et dans les rituels du sommeil afin d'estimer le retentissement sur les troubles du sommeil.

E. Objectifs

Objectif principal :

- Évaluer les représentations des mamans de jeunes enfants face au doudou, les caractéristiques idéales et l'intérêt de sa présence dans un rituel de sommeil et dans les troubles du sommeil

Objectifs secondaires :

- Évaluer le ressenti des mamans sur l'utilité d'un rituel de sommeil, son déroulement
- S'intéresser aux représentations maternelles concernant l'intérêt du doudou et de l'exposition aux germes en général sur l'enfant
- Évaluer la place allouée aux écrans dans le rituel de sommeil

Matériel et méthodes

A. Bibliographie

Afin de débiter ce travail, une étude bibliographique a été effectuée. Différentes bases de données ont été utilisées (PUBMED, Cochrane, SUDOC, LiSSa), ainsi que le navigateur de recherche Google Scholar.

Les mots clefs utilisés ont été :

- Nourrisson, nouveau-né, bébé, enfant
- Sommeil physiologique, cycle, trouble
- Rite, rituel, habitudes
- Winnicott, doudou, objet transitionnel
- Flore intestinale, microbiote, microbiome gastro-intestinal
- Télévision, télé, tv, écrans

Ainsi que leurs équivalents en anglais :

- Infant, new born, baby, child, kid
- Physiological sleep, cycle, sleep disorder
- Rite, ritual, habits
- comforter, teddy, doll, transitional object
- Intestinal flora, gut microbiota, gastrointestinal microbiome
- Television, TV, screens

B. Choix de la méthode qualitative

Nous souhaitons évoquer et analyser le ressenti des mamans face au doudou et l'importance

qu'elles lui accordent pour le bien-être de leur enfant.

Il nous a paru judicieux d'utiliser un questionnaire avec des questions ouvertes afin de leur laisser la possibilité de s'exprimer. L'analyse qualitative était plus adaptée car elle permet d'analyser et de comprendre certains phénomènes sociaux, non mesurables quantitativement.

C. Sélection des participants à l'étude

Pour cette étude, nous avons choisi d'interroger les femmes ayant actuellement des enfants en bas âge. Il s'agissait de patientes d'un des cabinets de médecine générale où j'ai effectué mon stage de SASPAS (à JEUMONT) ou du cabinet d'un de mes remplacements régulier (à CARVIN) et que je rencontrais à l'occasion d'une consultation pour leur enfant chez leur médecin traitant.

Les critères d'inclusion étaient l'âge de l'enfant inférieur à 4 ans au moment de la consultation, l'âge de la mère (elle devait être majeure), la volonté de participer à un entretien individuel avec moi, l'absence de gravité concernant l'état de l'enfant, ou l'absence de contexte familial difficile. La proposition de participer à l'étude leur a été faite lors de la consultation puis par téléphone pour convenir d'un rendez-vous.

Les entretiens ont été menés jusqu'à saturation des données et absence de mise en évidence de nouvelles idées pertinentes sur le sujet. Il y a donc eu 12 entretiens individuels. Deux personnes ont accepté puis secondairement refusé. Elles n'ont pas évoqué de raison.

N'ont donc pas été incluses les mères qui refusaient l'entretien ou qui changeaient d'avis entre la première consultation et l'entretien.

D. Contexte des entretiens

Les entretiens ont été réalisés soit au cabinet médical à Jeumont, soit à domicile, en fonction de la volonté des participantes. Ils ont duré entre 19 minutes 27 et 1h01. Les premiers entretiens ont duré plus longtemps car ils ont permis de tester le questionnaire. Au fur et à mesure que ce dernier a été affiné, l'entretien est devenu plus dirigé et plus court. La durée moyenne est de 37 minutes 30.

Dans un contexte exceptionnel de crise sanitaire et de confinement, une partie des entretiens s'est faite à distance, par ordinateur interposé, via une communication vidéo en utilisant les applications SKYPE et WHATS APP.

Il s'agissait d'entretiens individuels uniques entre la patiente et moi quand ils se déroulaient au cabinet. Lors de certains entretiens à domicile, le père et/ou l'enfant étaient présents.

Les entretiens se faisaient autour d'un questionnaire pré-établi, essentiellement composé de questions ouvertes (Annexe 1). L'entretien était semi-dirigé par ce questionnaire, tout en suivant les réponses de l'interrogée et en rebondissant dessus. Il se terminait quand la personne interrogée n'avait plus rien à ajouter et que toutes les questions avaient été posées.

Le questionnaire a été enrichi au fur et à mesure des entretiens avec les points d'intérêt soulevés par les participantes (Annexe 2).

E. Recueil des données

L'enregistrement des réponses à l'entretien s'est fait grâce à un logiciel d'enregistrement (ENREGISTRER VOCAL) sur deux sources : une tablette Samsung Galaxy S3 et un téléphone Samsung Galaxy S7 puis S10. Une partie des enregistrements a été faite par le logiciel de retranscription vocale de WINDOWS 10.

La retranscription des entretiens a été faite intégralement et de façon authentique (?????), en y ajoutant entre parenthèse et en italique les temps de réflexion, les attitudes et les interruptions

quand il y en avait. Les silences ont été notifiés par " ... ".

Lors d'un entretien au cabinet médical, une coupure dans la retranscription de l'entretien a été effectuée afin de respecter le secret médical suite à une interruption par le téléphone.

De plus, les interruptions, notamment par les enfants lors des entretiens, ont été signifiées.

La retranscription a été faite sur le logiciel de traitement de texte OPEN OFFICE WRITER version 4.1.5.

F. Aspect éthique

Nous avons effectué une anonymisation des entretiens afin de correspondre aux exigences de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL).

Les participantes ont été renommées M1 (pour maman 1), M2 (pour maman 2), jusqu'à englober toutes les participantes.

L'autorisation de la CNIL a d'ailleurs été obtenue. Chaque participante a donné son consentement oral explicite après explication du travail de recherche, de son déroulement et de sa finalité.

L'étude ne nécessitait pas d'accord du Comité de Protection des Personnes, étant hors champ.

G. Analyse des données

Une analyse qualitative a été effectuée après chaque entretien grâce au logiciel Nvivo ® (version 11 puis 12). Les idées pertinentes, les mots et les expressions des participantes ont permis de faire émerger des thèmes et des sous-thèmes lors de l'analyse. Nous avons utilisé ces derniers afin d'enrichir régulièrement le questionnaire pour le rendre plus pertinent et mieux explorer nos objectifs.

Nous avons effectué une triangulation des données après chaque entretien : nous étions deux à analyser (avec la participation du Dr Loridan Alexandra).

Résultats

A.Épidémiologie

I. Mamans

	Maman 1 (M1)	M2	M3	M4	M5	M6
Age des mamans	32	26	30	28	31	29
Catégorie socio-professionnelle	Profession intermédiaire	Autre (en formation)	Artisans, commerçant et chef d'entreprise	Autre (mère au foyer)	Autre (sans emploi)	Profession intermédiaire
Situation maritale	Pacsée	Mariée	Pacsé	Concubinage	Célibataire	Concubinage
Nombre d'enfants	1	1	1	2	1	1
Reprise du travail	Oui	Non	Oui	Non	Non	Oui

	M7	M8	M9	M10	M11	M12
Age des mamans	27	32	36	31	35	36
Catégorie socio-professionnelle	Profession intermédiaire	Cadres et professions intellectuelles supérieures	Cadres et professions intellectuelles supérieures	Cadres et professions intellectuelles supérieures	Cadres et professions intellectuelles supérieures	Artisans, commerçant et chef d'entreprise
Situation maritale	Concubinage	Pacsée	Mariée	Pacsée	Mariée	Pacsée
Nombre d'enfants	1	1	2	2	1	2
Reprise du travail	Oui	Oui	Oui	Non	Oui	Non

Les mamans interrogées avaient toutes entre 26 et 36 ans.

5 avaient entre 26 et 30 ans, 7 entre 31 et 35 ans.

7 d'entre elles avaient repris une activité professionnelle.

La majorité des mamans n'avait qu'un enfant (8 sur 12) et était en couple (11 sur 12).

Toutes les catégories socioprofessionnelles n'ont pas été représentées : il y avait essentiellement des professions intermédiaires, des cadres et professions intellectuelles supérieures et des personnes sans emploi.

II. Enfants

	Enfant 1 (E1)	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10	E11	E12
Âge des enfants	/	12 mois 1/2	18 mois	30 mois	16 mois	23 mois	3 ans et 1/2	3 ans	3 ans	3 ans et 1/2	3 ans et 1/2	1 an
Sexe	Fille	Garçon	Fille	Fille	Fille	Fille	Garçon	Fille	Fille	Fille	Fille	Fille
Possession d'un doudou	Non	Non	Oui	Oui	Oui	Non	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui

Lors de cette étude, on constate qu'il y a eut une majorité de filles : 10 pour 2. Les âges étaient compris entre 1 an et 3 ans et demi.

7 enfants possédaient un doudou contre 3,

Mode de couchage	Dans son lit, sa chambre	9
	Dans son lit, dans la chambre des parents	2
	Dans le lit et la chambre des parents	1
Mode de garde principal	Collectivité	8
	Par la famille	4

Les enfants étaient majoritairement gardés en collectivité. On constate aussi que 9 enfants sur 12 dormaient dans leur propre chambre.

III. Allaitement

Allaitement maternel	Oui	6 mois et plus	6
		Moins de 6 mois	6
	Non		0

IV. Existence d'une télévision dans le foyer

Existence d'une télévision dans le foyer	Oui	11
	Non	1

Exposition aux écrans	Active	7
	Passive	4
	Aucune	1

Presque tous les foyers étaient équipés d'au moins une télévision, et la majorité des enfants y étaient exposés de façon active.

B. Le doudou

I. Définition du doudou

La première définition évoquée, presque unanimement par les mamans, est le rôle de transition ou de substitution du doudou, intervenant surtout lors de la séparation avec les parents.

M7	« Je pense. Quand les parents sont pas là, c'est quelque chose qui... fin il se rattache à ça... au doudou. »
M11	« C'est... le substitut de la maman quand elle est absente. »
M9	« Le doudou c'est l'objet de transition, je dirais... entre... (<i>réfléchi</i>) c'est l'objet substitut du parent [...] lorsqu'il ne peut pas avoir ses parents à "disposition". »
M2	« Pour moi, c'est un objet... (<i>réfléchi</i>) auquel un enfant s'attache quand sa mère est absente. »
M1	« Pour moi, vraiment un doudou, c'est un parent de substitution en fait. »

Il est souvent vu comme un objet canalisant les émotions de l'enfant, lui permettant de les extérioriser et de les exprimer.

M8	« Elle dort avec lui. Dès qu'il y a un chagrin, elle a besoin de son doudou, dès qu'elle est triste elle a besoin de son doudou. Dès qu'elle s'ennuie, elle a besoin de son doudou. »
----	---

M9	« Et puis quand elle pleurait c'était "mon doudou". En fait pendant une courte période c'était fort, c'était "mon doudou" à chaque fois qu'elle avait un chagrin. »
M10	« Quand elle pleure, quand elle fait une crise, quand il y a un problème, quand elle se fait mal, quand elle a peur de quelque chose, elle va réclamer son doudou. »

Dans l'esprit des mamans, le doudou est intimement lié au sommeil et surtout à la fatigue.

M7	« quand elle est fatiguée je remarque qu'elle le prend plus souvent. »
M5	« Quand il s'endort, il est fatigué, il aime bien avoir son doudou. »
M7	« Ah systématiquement oui. Il faut le doudou pour dormir. »

De plus, il s'agit d'un objet d'affection, d'apaisement. Il permet à l'enfant de se réassurer et de se reconforter.

M1	« Ça symbolise l'affection portée au parent »
M4	« Je dirais que c'est quelque chose qui les rassure ; quand je ne suis pas là. »
M8	« Pour moi le doudou, c'est un objet qui rassure l'enfant, c'est... C'est quelque chose qu'il peut toujours avoir avec lui, qui lui rappelle la maison, qui lui rappelle papa maman, et qui va le reconforter. »

Il sert de repère à l'enfant et symbolise surtout le lien avec sa maison.

M3	« Mais c'est vrai que c'est un repère pour moi. Là où elle est, c'est l'attache à la maison, l'attache au réconfort. »
M8	« C'est quelque chose qu'il peut toujours avoir avec lui, qui lui rappelle la maison »

Il est parfois évoqué comme un objet indispensable, un besoin pour l'enfant.

M1	« Pour moi, un vrai doudou c'est quelque chose qui manque quand il n'est pas là. »
M3	« Dans les moments d'hyper fatigue ou de crise ; vraiment vraiment là ce serait un besoin. »

Il est identifié comme l'objet préféré de l'enfant, comme un objet pérenne dans le temps. Si d'autres objets, peluches etc... s'ajoutent ou se soustraient, le doudou est vu comme le seul qui perdure.

M10	« C'est la peluche préférée de l'enfant. »
M10	« Et par contre en grandissant, même si c'est doudou Marie (<i>nom du doudou</i>) qui reste »

Le caractère évolutif est quand même mis en avant, suivant l'évolution de l'enfant.

M4	« Surtout quand ils sont bébés. Maintenant qu'ils sont plus grands, c'est plus une habitude »
----	---

Enfin, une des notions les plus pertinentes est que la fonction de l'objet est plus importante que le type d'objet.

M9	« Parfois elle demande un doudou, mais elle prend peu importe quoi, un truc qui soit doux. Elle fait un câlin et c'est bon. »
M11	« Elle la demande quand elle est triste, quand elle a du chagrin, elle réclame sa tétine pour se calmer, et pas le doudou. »

Le doudou est vraiment vu comme un objet unique : chaque enfant peut avoir son doudou, il n'y a pas de doudou universel.

M8	« Et je sais que certains enfants peuvent ne pas avoir de doudou ou alors avoir voilà quelque chose d'inhab... un objet inhabituel pour doudou. Pour moi c'est vraiment l'enfant qui se gère. » « Et du coup c'est vraiment unique. C'est à l'enfant de décider quel doudou, donc euh... un autre enfant ce sera un autre doudou quasiment obligatoirement. »
M10	« Je pense que chaque enfant est différent. Il y en a qui vont avoir besoin, d'autres pas. Sous différentes formes. »
M11	« elle considère plus sa tétine comme son doudou. »

II. Types de doudou

De nombreux types de doudou sont évoqués par les mamans, mais le plus fréquent reste la peluche.

M10	« Effectivement dans ma tête le doudou c'est la petite peluche avec un genre de carré de tissu accroché sur la peluche quoi. »
M2	« Souvent c'est une peluche »
M12	« Ah pour moi le doudou, je l'associe à une peluche. une petite peluche.

Certaines mamans pensent que la plupart des objets peuvent remplir le rôle de doudou : d'autres jouets, des morceaux de tissus ou des vêtements.

M11	« le foulard de maman, une petite serviette.... un petit drap »
M4	« Donc leur doudou, c'est un T-shirt tous les deux, avec mon odeur... »
M7	« C'est un coussin. »

Enfin des objets moins communs mais liés à l'enfance sont évoqués.

M10	« L'attrape tétine enfin l'attache tétine aussi ça peut être un doudou. »
-----	---

III. Choix du doudou

Devant les nombreux types de doudou pouvant exister, j'ai questionné les mamans sur les méthodes de choix du doudou.

a. Choix fait par l'enfant

Une petite partie des mamans estime que le choix a été fait par l'enfant lui-même. Il a pris le doudou qui l'intéressait, qui lui faisait ressentir quelque chose.

M6	« Lui évoquer des choses à lui, personnelles. »
M7	« Ça dépend de l'enfant aussi.. Parce que moi c'est (<i>enfant</i>) qui l'a choisit le doudou donc je ne sais pas. »
M3	« Je pense qu'on prévoirait d'avoir un doudou mais on verrait si le bébé le prend ou pas, s'il en a le besoin. Je pense qu'on s'adapte au bébé aussi. »

b. Choix par les parents

A contrario, le reste des mamans a choisi le doudou, en se basant parfois sur certains critères. Le critère le plus évoqué est un objet avec l'odeur de la maman, permettant de faciliter l'attachement en rappelant la mère.

M4	« Donc leur doudou, c'est un T-shirt tous les deux, avec mon odeur... »
M6	« J'essayais de chercher quelque chose de pratique, qui puisse prendre facilement mon odeur. »

Parfois, c'est l'intérêt porté à un objet ou le fait de jouer avec qui pousse les parents à le choisir comme doudou.

M1	« Et un foulard aussi à moi. Parce qu'elle aimait bien jouer avec, se chatouiller le nez » « J'attends qu'elle ait euh... une préférence pour quelque chose »
----	--

Ils peuvent aussi s'inspirer du doudou de l'aîné.

M4	« J'ai essayé le T-shirt avec ma fille parce que ça avait bien fonctionné avec mon fils, je le reconnais. »
----	---

Enfin, le doudou s'impose de lui-même à certains parents, guidant leur choix.

M3	« Moi je pense que le doudou il nous choisit aussi, un petit peu... » « Du coup je l'ai choisi pour elle, c'est vrai que je l'ai mis tout de suite pour qu'elle sache que c'était son doudou. »
M5	« J'ai craqué sur ceux là. »
M12	« Et en fait, pour les deux filles on a pris des collections euh... de chambre. Forcément j'ai pris le doudou assorti avec l'ensemble de la chambre. »

IV. Critères physiques essentiels du doudou

L'aspect du doudou semble prioritaire, il doit être compatible avec l'idée que se font les parents d'un objet destiné aux enfants.

Il doit plaire aux parents et aux enfants.

M3	« Le plus beau possible quoi, niveau couleur, texture. »
M2	« Il faut quelque chose d'esthétiquement mignon »
M8	« Après, on a vraiment voulu la laisser choisir, c'était elle qui décidait si elle en voulait un ou pas. »

Et il doit aussi correspondre à l'idée que s'en fait la maman.

M9	« Et puis, fortement, j'associe doudou avec peluche. » « Mais c'est vrai que j'ai tendance à penser doudou : peluche. »
M3	« Je le vois très beau ! »

La première caractéristique attirant les parents est la douceur. Cela semble évident pour toutes les mamans.

M3	« Ah oui de doux ! Ça c'était le critère aussi ! De doux, parce qu'elle le caresse quand même. »
M10	« Oui parce que souvent c'est quelque chose qui réconforte, qu'ils vont frotter sur leur visage, donc quelque chose de doux. »

Il faut que ce soit un objet inoffensif, si possible neuf ou en bon état.

M1	« Oui évidemment quelque chose [...] de pas dangereux pour elle. »
M8	« Qu'il soit en bon état pour qu'il n'y ait pas de risque pour sa santé. Donc plutôt quelque chose de neuf quand même. »

Certaines mamans préfèrent des couleurs sombres afin de faciliter l'entretien, d'autres des couleurs ou des détails attrayants.

M10	« Et la couleur, ben... j'aurai bien aimé qu'il ne soit pas blanc mais c'est ce qu'elle a choisit »
M3	« J'aimais bien parce qu'il y avait du tulle, le petit nœud comme une petite fille, euh tout ce qui est un peu... qui attire l'œil... [...] tout ce qui attire l'attention. Le détail, les couleurs. »

Vient ensuite l'idée de praticité : un doudou si possible peu encombrant, voir utile.

M3	« Pratique pour l'emmener un peu partout avec elle, qu'il soit pratique à le garder dans la main. »
M6	« J'essayais de chercher quelque chose de pratique »
M8	« Quelque chose qu'elle puisse porter facilement.

Enfin, quelques mamans estiment que le doudou doit être sale, pour signifier l'appropriation de l'enfant, symboliser le lien qui les unit.

M1	« Pour moi, un doudou ça doit être sale. Ça veut dire, c'est l'enfant qui se l'est approprié, et c'est son objet ; et voilà. »
M4	« Je sais qu'il n'est pas propre... »

L'odeur devient donc aussi importante, même si c'est plus celle de la mère qui est évoquée.

M4	« Une odeur, je pense que... pour les miens ça a été utile d'avoir mon odeur pour le début. »
M11	« Ça a plus l'imprégnation de l'odeur de la maman quand elle était petite qui peut s'accrocher. »

Finalement, malgré toutes les caractéristiques évoquées, nombre de mamans estime qu'il n'y en a aucune de réellement essentielle.

M9	« Euh... pour moi il n'y a pas de critères. »
M11	« Non. Pour moi, ça peut être n'importe quoi. »

v. Doudou de la maman

Lors des entretiens, les mamans m'ont parlé de leur expérience personnelle face au doudou.

Une partie d'entre elles en a eu dans son enfance. Une maman possède encore son doudou et l'utilise. Une autre le garde chez elle, dans un bac avec ses anciennes peluches.

M5	« Oui moi j'avais euh... une couverture. Que j'ai toujours. Quand ça va pas, je me fous en dessous de ma couverture (<i>rires</i>). Et j'avais un doudou lapin aussi et que j'ai toujours aussi. »
M12	« Non je ne l'utilise plus. Il est dans le carton... dans le baril. »

D'autres se souviennent avoir eu un doudou dans l'enfance, même s'il s'agit parfois d'un souvenir tardif.

M3	« Moi j'ai eu une peluche pour dormir ; enfin pour être dans mon lit, j'ai eu une peluche longtemps. »
M10	« Je sais que j'ai eu une peluche lapin. Mais je me souviens que j'étais grande parce que je l'ai choisie. Après je dormais tout le temps avec ce lapin. Mais je pense que je devais bien avoir 5-6 ans parce que je me souviens du jour où on l'a acheté. »

Enfin, soit les autres mamans n'ont pas de doudou, soit elles ne s'en souviennent pas.

M8	« Je n'ai pas de souvenir d'avoir eu vraiment un doudou en tant que tel. »
M7	« Je ne pense pas avoir eu de doudou non. »

VI. Mode de mise en place

Après avoir précisé la définition, l'aspect, le choix du doudou, je me suis donc attardée sur le mode de mise en place du doudou indépendamment des raisons poussant les parents à vouloir ou non un doudou pour leur enfant.

L'instauration a pu se faire en relais avec le ventre maternel, surtout lors d'une prématurité ou en alternative à la tétée.

M3	« Euh comme il n'y avait plus la tétée, il y avait doudou et tutute. » « Elle a plus pris le doudou, tutute après l'allaitement pour s'endormir »
M4	« Mais étant bébé ; surtout ma fille, en fait quand elle est née... On me l'a déclenché ; donc elle était pas prête à sortir. Ça a été très vite. Donc ils m'ont dit qu'elle avait été un peu perturbée et elle avait un besoin de succion pour se rassurer. »

Parfois, les mamans mettaient en avant le choix de l'enfant, se dirigeant de lui même vers un doudou.

M8	« Voilà, tout seule naturellement elle s'est dirigée vers le lapin. Et le nounours, ben c'était un nounours à son père et moi, et en fait, elle a décidé que c'était le sien. »
M10	« C'est-à-dire que... on n'a pas essayé nous de donner un doudou. C'est vraiment elle qui vers ses un an, dans ses peluches a un jour pris celui là, alors qu'on ne l'a pas du tout orientée et elle ne l'a plus quitté. Et c'est devenu doudou. »

Parfois cela se fait à l'occasion d'un premier cadeau lors de naissance.

M5	« En fait c'est... le tout premier qu'elle a eu en plus. »
----	--

Cependant, la majeure partie du temps, cette instauration s'est faite naturellement, sans intervention des parents.

M7	« Ça s'est fait tout seul. C'est lui qui a... qui s'est attaché au coussin et puis voilà... »
M8	« On ne l'a jamais obligée à n'avoir que celui là. Donc elle a toujours choisi, elle a tourné à un âge euh... elle prenait un jour l'un, un jour l'autre, sans faire de distinction. [...] Et puis un jour... Voilà, tout seule naturellement elle s'est dirigée vers le lapin. »

VII. Raisons d'absence de doudou

Dans un premier temps, je me suis attardée sur les raisons qui poussaient les parents à ne pas chercher à mettre en place un doudou.

a. Raisons liées aux parents

Les mamans dans cette situation mettent en avant les situations anxiogènes liées au doudou, pouvant freiner la mise en place.

Il s'agit surtout des situations expliquées et imposées aux parents à la naissance, telles que les recommandations de couchage de l'HAS et de l'ensemble des professionnels de santé. Il est en effet recommandé de ne pas mettre d'objet dans le berceau avant minimum les 6 mois de l'enfant, afin de diminuer le risque d'étouffement et de mort subite du nourrisson.

M10	« Mais c'est vrai que, comme les recommandations du coucher étaient "pas de doudou dans le lit", on ne mettait rien. »
M1	« Oui, j'avais aussi peur qu'elle s'étouffe. Elle avait pas de tour de lit, tout ça ... »

Viennent ensuite les situations où l'anxiété est liée à la fonction de réassurance du doudou, de réconfort et surtout l'inconsolabilité de l'enfant et la frustration qui pourrait découler de la perte du doudou ou de la séparation future.

M1	« Pas peur de le perdre... (<i>rires</i>) J'ai vu une maman en panique... la gamine avait jeté dans auchan le doudou ! »
M6	« Moi je ne suis pas pour non plus, parce que ça peut être embêtant si on le perd ou autre. »
M2	« On avait peur qu'il s'attache à un objet et que plus tard on vive le moment de séparation. »

Enfin, une maman a mis en avant la peur que l'enfant puisse perdre en mobilité à cause du doudou.

M1	« Le truc des doudou ; moi je m'étais promis ça ; je m'étais dit : " il faut absolument que l'enfant puisse se mouvoir. " J'avais retenu ça en fait. »
----	--

Parfois on se rend compte que cette absence de doudou est plutôt liée à l'environnement maternel, son éducation, son expérience, sa culture.

M9	« On ne se dit pas... je sais pas, il y a un enfant qui va naître, je vais lui acheter un doudou. Ça n'existe pas
----	---

	pour nous en Uruguay. »
M2	« Je donnerai un doudou, dès le début. [...] Mais je vais proposer, et puis en fait... C'est même culturel... »
M1	« Oui ça m'a marquée et donc elle n'a jamais rien eu dans son lit. »

Certaines mamans sont contre le fait d'imposer un doudou.

M6	« Mais ce qui me dérange, c'est quand... c'est incité par les parents. Je trouve que c'est moins naturel... »
----	---

D'autres pensent que l'enfant sera plus fort s'il n'a pas de doudou.

M2	« Si ton enfant il a pas de tétine et pas de doudou, il est plus fort. J'ai cette impression. »
----	---

Enfin, une maman a évoqué l'idée qu'elle remplaçait le doudou par sa présence, notamment lors du co-dodo.

M1	« Je pense que quand on arrêtera le co-dodo et qu'il faudra qu'elle aille dans sa chambre, je pense qu'elle aura plus besoin. »
----	---

b. Raisons liées à l'enfant

Les parents estiment parfois qu'il n'y a pas de doudou car ce n'est pas un besoin pour l'enfant.

M1	« Donc si jamais elle n'en a jamais besoin, ben elle n'en aura pas. »
M2	« Et non, moi je pense qu'il n'en a pas besoin en fait. »

Certaines mamans vont même plus loin, en disant que ce n'est pas un besoin essentiel, et que l'enfant a plutôt besoin de sa mère.

M1	« Donc ça veut dire que je ne vois pas le besoin du doudou comme un besoin essentiel... »
M2	« Je pense qu'il a besoin de sa maman avant tout. »

Elles estiment parfois qu'il existe un autre objet remplissant les fonctions de doudou.

M10	« Après elle avait tétine. Peut-être que la tétine elle a aussi remplacé le doudou quand elle était petite. »
-----	---

Enfin, les mamans mettent en avant l'indifférence de l'enfant par rapport à un doudou, son désintérêt.

M6	« Et en fait elle ne s'est jamais vraiment attachée à quelque chose. »
M9	« En fait j'ai essayé à tout prix de lui donner quelque chose justement, pour que ça puisse me remplacer. Elle n'a jamais rien accepté. »

VIII. Raisons de mise en place du doudou

J'ai donc ensuite interrogé les mamans sur les raisons qui ont ou qui auraient pu les pousser à mettre un doudou en place chez l'enfant.

Deux grandes raisons ressortent :

- Répondre à un besoin
- Répondre à une fonction, un but recherché par les parents.

a. Répondre à un besoin

Il s'agit d'un besoin soit pour la mère, soit pour l'enfant.

Le doudou a voulu être instauré pour aider l'enfant à canaliser ses émotions : l'accompagner dans son sommeil, l'apaiser ou diminuer son angoisse.

M10	« Elle n'irait pas se coucher sans doudou. » « Le doudou c'est pour dormir. »
M1	« Enfin, il peut aider à apaiser l'enfant. »
M3	« Quand elle est fatiguée, et qu'il faut l'apaiser. » « On va dire pour s'apaiser. »

C'est aussi afin de pallier à un manque supposé.

M10	« C'est là que je me suis dit aussi, peut-être qu'on a fait une bêtise finalement, de ne pas lui proposer. Peut-être que c'est quelque chose qui lui manquait. »
-----	--

Au niveau maternel, le doudou peut permettre de pallier à l'absence de l'enfant.

Cela reconforterait la maman, qui a parfois peur que l'enfant l'oublie, le doudou prenant vraiment sa place de substitut.

M5	« Fin j'essaie de l'avoir partout. Et quand par exemple elle va une nuit ou une après-midi de temps en temps chez son père ; moi j'en garde un et je lui en donne un. » « Moi c'est vraiment par rapport à quand elle va chez son papa. Faut vraiment qu'elle ait quelque chose... Des fois je mets même mon parfum sur le doudou pour dire "ne m'oublie pas ! Je suis là !" » « Des fois, quand elle est chez son père, donc moi ça ne va pas fin. J'ai toujours peur qu'il rencontre quelqu'un, qui... mais bon, pareil, j'ai peur qu'elle prenne ma place en fait. »
----	---

Parfois c'est vraiment pour soulager physiquement la maman.

M9	« En fait j'ai essayé à tout prix de lui donner quelque chose justement, pour que ça puisse me remplacer. »
M11	« C'était plus pour la séparation qu'autre chose. » « Comme elle était toujours avec moi et que je l'allaitais, il fallait que je trouve une alternative pour respirer. »

b. Répondre à une fonction

Certains parents souhaitaient mettre en place un doudou pour répondre à une fonction, la principale étant d'aider à l'endormissement.

M2	« Pour qu'il puisse vraiment s'endormir sans forcément devoir rester avec lui jusqu'à ce qu'il s'endorme en fait. »
M3	« Pour elle oui, c'est plus pour l'endormissement. »
M8	« Les fois où elle a dû dormir sans doudou, [...] ça n'allait pas du tout, parce qu'elle comprend pas, elle a besoin de son doudou. » « Elle ne comprenait pas. Et elle finit par s'endormir mais ça complique le sommeil. Donc elle en a besoin. »

Il intervient de nouveau lors de la séparation, quand les parents estiment que la durée de séparation est trop longue.

M1	« Je pense qu'un doudou ça vient quand c'est insupportable. C'est trop long, c'est trop anxiogène, c'est trop... »
M6	« Donc j'avais essayé de mettre quelque chose en place pour quand il n'y avait personne, ni moi ni papa. »

Il est parfois utilisé pour devenir le premier ami de l'enfant, lui permettre de jouer avec, de se développer.

M3	« C'est comme son grand ami quoi. C'est son premier ami. »
M4	« Sinon dans la journée elle joue avec. »

Enfin, un des rôles mis en avant est le rapport avec l'immunité et l'exposition aux germes.

M1	« On est allé dans une maison en travaux, je l'ai laissée marcher par terre à quatre pattes. [...] Il faut qu'elle respire, qu'elle sente mais à petite dose.» « On sait que quand on est plus grand c'est pire, les maladies infantiles. »
----	--

IX. Expositions aux germes et immunité

J'ai donc approfondi le sujet en interrogeant les mamans sur l'existence ou non d'un intérêt sur le microbiote de l'enfant, son immunité, et le doudou.

Presque toutes les mamans estiment que le doudou participe à la mise en place de l'immunité

de l'enfant, la renforce.

M8	« Comme quand on dit qu'il faut que l'enfant fasse son immunité, qu'elle soit exposée potentiellement à de la saleté, à des germes, à des virus, à tout ça et après son corps va se défendre et réagir. »
M7	« Ben justement je pense que c'est bien d'avoir quelque chose qui est sale et qui traîne partout... ça renforce les... les défenses naturelles, je crois. »

Elles évoquent le fait qu'il n'y a pas de risque démontré à leur connaissance à exposer leur enfant aux germes, ce qui explique leur sérénité.

M10	« Quelque part je me dis que ça ne peut pas faire de mal effectivement, que le doudou soit... sans être crapi-crapaud total, mais euh... »
M8	« Et si ça ne sert à rien, tant pis. Pour moi il n'y a pas de problème. »

Le doudou est parfois vu comme un vecteur idéal de contamination, mais elles n'ont pas notion qu'il rendrait les enfants plus malades.

M11	« Après oui, pour le côté contamination, c'est l'objet idéal quoi. »
M4	« Ça ne les a pas rendu plus malades d'avoir un doudou sale en tout cas. »

Le doudou s'inscrit donc dans l'environnement global de l'enfant. Il s'agit d'un acteur dans l'exposition aux germes des enfants, mais il est loin d'être le seul.

M8	« Pas le doudou en tant que tel, mais tout l'ensemble de l'hygiène de l'enfant. [...] C'est normal pour moi que des fois elle ait les mains sales, qu'elle puisse euh... aller crapahuter dans l'herbe. Qu'elle mette ses mains à sa bouche alors qu'elles ne sont pas très propres. »
M11	« Mais elle, elle est du genre à mettre sa langue partout. (rises) Tu vois, la dernière fois je l'ai retrouvé la langue collée contre la vitre donc euh... »
M9	« Ben non. Je pense que les enfants, parfois ils lèchent même le sol. Donc j'avoue que c'est le cadet de mes soucis. »

Cette exposition précoce simule la vraie vie.

M8	« Pour moi, elle est loin d'un monde aseptisé. Je ne lave pas le doudou à la moindre tâche ou à la moindre trace de salissure. » « Qu'elle ait des rhumes, qu'elle puisse tomber malade. Ça fait partie de la vie, ça fait partie de la normalité. »
----	---

Certaines mamans sont conscientes de ne pas pouvoir tout contrôler, et ne cherche pas forcément à le faire.

M8	« Il ne faut pas] tout gérer, tout maîtriser, tout aseptiser. »
M12	« J'aspire tous les jours, je lave pareil tous les jours, car je suis obligée avec les deux chiens. Mais euh... il y a... une heure après que j'ai lavé il y a des poils. [...] Je vais prendre un jouet, des fois, il y a un poil dessus quoi, enfin. Et je me dis... fin... j me dis c'est tout, il est là. Je vais pas aller désinfecter machin, laver, lui donner. Ben non. Je pars de ce principe là quoi. Fin je le secoue. »

Lors des entretiens, j'ai pu scinder en deux les attitudes des mamans, même si parfois la frontière était mince. Certaines n'ont pas d'attitude particulière face aux germes et laissent faire les choses.

M9	« Je ne suis pas obsédée par les germes en tout cas. »
M10	« Alors je ne suis pas une obsédé de lavage de doudou. »
M12	« Ben moi déjà à la base, je ne suis pas très maniaque du ménage. La poussière et moi euh... (<i>rires</i>) elle est là, elle ne m'embête pas ! »

D'autres s'intègrent plutôt dans la lutte contre l'hyper-propreté, dont découle la théorie hygiéniste, consistant à penser que les enfants développeraient plus leur immunité en étant fréquemment exposés.

M10	« Je pense qu'effectivement, vu qu'on est trop hygiéniste et que je pense que...enfin... en tout cas, il y a de plus en plus en pourparler qu'il y a beaucoup quand même de maladies d'allergie qui se développent chez les enfants aussi parce qu'on est trop propre. »
M8	« Il faut les protéger mais pas non plus tomber dans une hyper-propreté, [...]et du coup, le doudou rentre un peu dans cette optique là. »

X. Hygiène du doudou

S'est donc posée la question de l'hygiène du doudou et de son lavage.

a. Pourquoi ne pas laver le doudou

Comme dit précédemment, il existe de nombreuses autres bactéries dans l'environnement de l'enfant, et il ne faut pas le surprotéger en lavant trop souvent le doudou.

M3	« De toute façon elle va à la crèche donc elle met ses mains partout, ils touchent... » « Pas trop souvent non plus parce que je pense que ce n'est pas bien non plus de surprotéger l'enfant. »
----	---

Certaines mamans n'en voient donc pas l'intérêt, surtout que le doudou se salit de nouveau très vite, accompagnant souvent l'enfant.

M10	« Qu'il soit finalement pas non plus trop propre. Je ne me verrais pas non plus le laver effectivement toutes les semaines. Fin je ne vois pas l'intérêt. »
M1	« De toute façon, (<i>souffle</i>) je me dis on va le laver 2 minutes après il va de nouveau être sale. »

Elles ont parfois peur que l'enfant ne reconnaisse plus son doudou, l'odeur étant très importante, comme dit précédemment. C'est pour elles la matérialisation du lien unique qui les relie.

M4	« Je veux dire, on aimerait bien qu'il soit plus propre ; mais un doudou propre ça ne sent pas pareil. »
M1	« Mais l'enfant, et ben il reconnaît ! C'est fou, il y a un tout petit détail, un œil un peu plus bas que l'autre, un truc... Il se dit que c'est celui là son préféré, et que l'autre c'est "le faux". »
M11	« Après, le doudou j'ai l'impression que plus il reste, plus il s'imprègne et plus... on devient plus attaché à ça. »

De la même façon, le doudou a tendance à s'user quand on le lave trop et sera donc moins reconnu.

M4	« Je le lave tant que possible, mais de toute façon à force de laver celui de (<i>enfant 1</i>) il s'use de plus en plus donc euh. C'est même un peu embêtant de le laver trop souvent. »
----	---

Enfin, les dernières raisons qui poussent les mamans à ne pas laver le doudou sont liées à l'enfant lui-même : elles estiment qu'il est dur de trouver le moment où il n'en aura pas besoin, où il pourra s'en séparer. Elles ont peur des crises de l'enfant et du fait qu'il n'aime pas qu'on le lave.

M2	« Après il y en a dans mon entourage, des enfants, ils n'aiment pas qu'on lave les peluches. »
M9	« Oui voilà. Pour moi c'est compliqué de laver un doudou. On sait pas à quel moment on... ils en auront besoin. »

Il est plus difficile de le laver quand il est unique.

M4	« Vu que, on sort de la voiture, il tombe par terre donc ben on le secoue. Ce serait autre chose on le laverait aussitôt mais là comme on en a qu'un... »
----	---

b. Pourquoi le laver

Au contraire, les mamans sont toutes d'accord sur le fait que le critère principal pour laver un doudou est la saleté de l'objet, son odeur nauséabonde.

M8	« On commence à voir qu'il y a quand même pas mal de tâches, ou alors que... elle aime bien se le mettre sur la figure pour s'endormir, et donc, quand on fait des petits câlins, qu'on a le doudou sous le nez. Quand
----	--

	on sent que ça commence vraiment à sentir, il va falloir le laver. »
M4	« Quand il est trop sale. »
M10	« Il faut vraiment qu'il soit visuellement sale pour que je le lave quoi. »

Il sera donc plus facilement lavé quand il est utilisé à l'extérieur.

M10	« Et honnêtement, il est surtout lavé quand il sort de la maison. C'est-à-dire que, le doudou qui est autorisé à l'école, quand on le rend je le lave. » « Quand elle le prenait des fois en vadrouille, s'il tombe de la voiture dans la dans la flaque, là bah oui forcément il est lavé. »
-----	--

XI. Autres enfants et doudou

En évoquant le lien particulier entre les enfants et le doudou, j'ai interrogé les mamans sur leur volonté de faire différemment les choses pour un nouvel enfant.

La plupart proposerait un doudou au second. Certaines ne veulent pas proposer le même afin de permettre le développement de ce lien unique.

M3	« Oui, si on avait un deuxième, oui on prendrait un différent, et oui. »
M11	« Voilà, mais j'aimerais bien que chacun ait sa particularité. »

Ce lien est parfois vu comme une façon pour l'enfant de se rendre indépendant, lui-même et par rapport au doudou.

M10	« Elle est assez indépendante par rapport à son doudou. Oui. »
-----	--

D'autres mamans proposeraient au contraire le doudou de l'aîné, estimant qu'il n'y a pas de notion d'exclusivité.

M9	« Comme l'aîné il a quand même 3 ans d'écart déjà, et quand il est arrivé il avait besoin un peu moins de son doudou on a même essayé de lui donner son doudou à lui, mais elle n'a pas accepté. »
----	--

Enfin, l'idée générale reste de s'adapter à l'enfant.

M8	« Je pense que c'est à l'enfant de faire son choix. C'est à lui de voir s'il a besoin d'un doudou ou pas. »
M3	« On verrait si le bébé le prend ou pas, s'il en a le besoin. Je pense qu'on s'adapte au bébé aussi. »

XII. Le temps du doudou

Arrive donc un moment où se pose la question du moment d'instauration ou de la séparation de cet objet d'attachement.

a. Age pour instaurer le doudou

Une des mamans pense qu'il faut le proposer dès la naissance, même si le choix final appartient à l'enfant et est indépendant de ce qu'elle souhaiterait.

M11	« Je pense que dès la naissance. Parce que plus c'est tôt, plus elle s'attache. » « J'ai trouvé un autre doudou qui était plus, beau. Je lui ai donné, mais finalement en fait, ben je me suis retrouvée dans le problème qu'elle s'attache plus à sa tétine. »
-----	--

D'autres suivent les recommandations et ne souhaitent pas l'introduire totalement tout de suite, même si elles le proposent sur de courtes périodes.

M10	« Le seul truc que je vois moi c'est que au niveau des recommandations de couchage effectivement normalement il n'y a pas de doudou dans les lits. Donc clairement effectivement le bébé là actuellement même si on met doudou dans la nacelle quand on est là, la nuit il n'y a rien. C'est-à-dire le doudou on ne le mets pas et euh... c'est non négociable. »
-----	---

La plupart des mamans se basent sur les capacités de l'enfant.

Il faut qu'il prenne conscience de son environnement, qu'il soit capable de reconnaître son doudou.

M8	« Au moins quelques mois pour avoir un peu conscience de son environnement; et que l'enfant décide de lui même qu'il veut un doudou, et qu'il décide : cette peluche là, et... qu'il développe un attachement particulier par rapport à elle. »
M2	« Je pense que c'est possible, mais il faut déjà qu'on atteigne la compréhension. »

Parfois, il faut juste que l'enfant soit en capacité de le demander.

M10	« Et elle l'a eu au moment où elle était capable de le demander. »
-----	--

Certaines mamans estiment que le doudou intervient quand l'enfant prend conscience du concept de séparation. L'instauration se fait en fonction de ses capacités à gérer l'angoisse de séparation.

M9	« Je dirais que pour posséder un doudou ce serait entre les 8 et 9 mois, quand la période de séparation commence à être compliquée pour les enfants. »
----	--

Enfin, une notion importante a été mise en avant lors d'un entretien : l'âge d'instauration pouvait aussi être dépendant de personnes extérieures, telles que les professionnels de la petite enfance. Ces dernières peuvent influencer d'une façon ou d'une autre les parents en fonction de leur discours, de leur attitude. Lorsque la situation est perçue comme étrange, les parents peuvent être incités à donner ou retirer un doudou à un enfant.

M10	« Les spécialisés de la petite enfance, que ce soit en crèche, la nounou tout ça, ils nous ont regardés un peu bizarre en nous disant "elle a pas de doudou, ben comment ça se fait?" quoi. (rires) "Ils ont tous un doudou, pourquoi est-ce qu'elle, elle n'en a pas?" Limite c'était un peu "ben comment faire pour la sieste pour la coucher si y a pas de doudou?" » « Oui ils ont trouvé ça étrange. »
-----	--

b. Séparation avec le doudou

Concernant la séparation, les avis sont plus disparates.

Certaines mamans sont plus pour le laisser. En premier lieu, car le doudou répond à un besoin et a un rôle important, rassurant. Elles ne se verraient pas le retirer d'elles-mêmes.

M8	« Mais tant qu'elle en ressent le besoin, je pense que... voilà. Je pense qu'on lui laissera. »
M7	« C'est plus rassurant aussi. Mais vraiment pour l'enfant, c'est plus un rôle euh... plus important. Le doudou. »

De la même façon, il est souvent laissé aux enfants dans les ouvrages.

M4	« Puis on lit des livres avec les tututes tout ça, les "tchoupi n'a plus de tutute", tout ça ; et à chaque fois de toute façon ils ont un peu le même raisonnement (<i>bafouille</i>) que moi, c'est "et toi doudou je te garde !" »
----	--

Enfin, il est parfois vu comme un souvenir de l'enfance.

M11	« Si vers 18-20 ans, elle peut le garder à côté "voilà, ça me rappelle mon enfance, quand j'étais bébé", mais sans plus. »
-----	--

Les mamans ne voient juste pas de raison de le retirer.

M6	« Je ne pense pas... Fin... Non, pour moi, non, pas de raison pour le retirer. »
M7	« Doudou euh... même à 15 ans s'il en a un, je m'en fiche en fait. »

Il y a cependant souvent certaines conditions : il est gardé seulement la nuit ou lors d'un chagrin par exemple.

M3	« Moi je pense qu'il n'y a pas d'âge pour le retirer la nuit en tout cas. »
M5	« Il y a un doudou, ça restera dans son lit quand elle va au dodo. »
M12	« Ah non, non, non. C'est vraiment dans le lit. Juste pour dormir. »

J'ai approfondi la question pour connaître les raisons qui poussent les parents à le retirer à certains moments ou définitivement.

Deux grands aspects sont mis en avant :

- l'aspect pratique
- l'aspect social

De façon pratique, limiter le doudou permet de laisser l'enfant libre de ses mouvements, notamment dans la journée, de le rendre indépendant.

M8	« Pour qu'il puisse après vivre sa vie, être libre euh... de ses mains, sans avoir le doudou partout avec lui. »
M10	« Sauf si ça devient effectivement vraiment, je dirais, envahissant... [...] limite un peu pathologique. »

Cela permet aussi d'éviter de le perdre.

M8	« Ben d'une part d'une manière très prosaïque pour ne pas le perdre. »
----	--

Enfin, cela paraît inadapté aux mamans dans certains milieux.

M9	« Ben en fait, la petite section, il font encore une sieste. Donc euh... ils ont un lit, ils peuvent avoir un doudou. Mais après, ils ne font plus de sieste, fin... je dirais que le milieu est moins adapté à avoir un doudou. »
M10	« Après je pense que quand on commence à être adulte quand même et à dormir avec des personnes, si le doudou est entre les deux ça devient compliqué ! »

Le côté social intervient donc beaucoup dans le choix de retirer le doudou.

L'enfant devient un acteur du fonctionnement de l'école. Il doit s'y soumettre.

M8	« Et du coup c'est rentrer dans une institution avec des règles et des fonctionnements. » « Après c'est l'école qui fera aussi la loi. »
M9	« Ben en fait, la petite section, il font encore une sieste. Donc euh... ils ont un lit, ils peuvent avoir un doudou. Mais après, ils ne font plus de sieste. »

Les parents ont justement souvent peur des moqueries envers l'enfant que pourrait susciter un

doudou.

M1	« Je crois que j'aurais plus peur des moqueries des autres enfants[...] qu'elle souffre de ça. »
M5	« Ben je ne veux pas qu'on se moque d'elle à dix ans si elle a encore son doudou... »

Dans notre société, l'imaginaire collectif a tendance à tendre vers l'idée que l'enfant ne devrait plus garder son doudou passé un certain âge. Il est vraiment vu comme un lien avec l'enfance, et le retirer constituerait un rite de passage à l'âge adulte.

M8	« Ben le doudou c'est quand même rattaché un peu au monde de la petite enfance, vraiment bébé, donc l'école c'est quand même un peu passer dans la cour des grands. »
M11	« Le fait qu'elle le laisse à côté ça va lui permettre de se séparer progressivement. De la maman, de l'attache, et qu'elle commence à penser librement. »

Cet abandon favoriserait l'indépendance de l'enfant.

M11	« Que ça reste un moyen de réconfort, de souvenir mais sans plus, qu'elle se sépare de ce doudou pour prendre sa liberté, de grandir en fait. »
-----	---

Enfin, certaines maman estiment que l'enfant peut se séparer du doudou quand il n'en a plus besoin.

M3	« Je pense que c'est l'enfant qui ne le prend plus. »
M4	« Non, je pense qu'on peut le garder tant qu'on a besoin. »

c. Place du doudou dans la vie courante

On constate donc que le doudou est vraiment vu comme un objet rattaché au sommeil.

Parfois, il s'agit d'un objet toujours présent au côté de l'enfant, parfois seulement lié à la maison.

M10	« Maintenant on part de la maison, doudou reste ici. » « Je ne vois pas d'inconvénient même limite, à ce qu'on se balade avec. »
-----	---

Dans tous les cas, il est vu comme soit lié, soit indispensable au sommeil. Pour certains enfants, il peut même être source d'incompréhension, s'il est absent pour les phases de sommeil.

M8	« Les fois où elle a dû dormir sans doudou, parce que le doudou était ou parce qu'il y avait eu un accident sur le doudou, c'est arrivé très rarement. Mais ça allait pas du tout, parce qu'elle comprend pas, elle a
----	---

	besoin de son doudou. »
M4	« Je pense que c'est ce qu'elle a besoin pour dormir. »
M8	« Donc c'est son compagnon pour aller se coucher et pour s'endormir.»

XIII. Impact de la culture

Une autre notion intéressante est la place du doudou dans la société. Certaines mamans mettent en avant le concept de génération pro-doudou. En effet, le concept de doudou paraît assez récent : les mamans n'ayant pas forcément eu de doudou dans l'enfance.

Certains des grands-parents voient même d'un mauvais œil le doudou, ayant une perception négative de l'attachement à un objet, preuve de l'évolution des mentalités.

M2	« Ma génération, oui. (<i>rires</i>). Nan, mais par exemple, mes cousins... Moi, vu qu'on parle culturellement, je pense au Maroc ; mes cousins, mes cousines, euh ils ont des enfants, leurs filles elles ont des doudou. » « C'est plus une génération d'aujourd'hui. »
M7	« Les doudou ben si c'est actuel. »
M2	« C'est plus culturel ! Même ma belle-famille, ta mère ; ou ma mère ! Ta mère... c'est mal vu en fait d'avoir une tétine. Il s'attache à un bout de plastique, c'est un peu ça. Ma mère arrête pas de me dire : « tant mieux il a pas de doudou ! » »

Une maman va plus loin en expliquant que le doudou est très culturel. Il peut être fonction de la richesse du pays. Dans les pays moins développés, la notion d'offrir un doudou à la naissance peut paraître complètement étrangère.

M9	(<i>parlant de l'Uruguay</i>) « Finalement dans cette culture, il n'y a pas... il n'y a pas de doudou comme ça...[...] Il y a la tétine mais après c'est tout quoi. » « Après je pense que ça dépend vraiment des moyens des parents. Là-bas c'est un pays quand même du tiers-monde, les enfants n'ont pas forcément... Ils ont souvent une chambre mais ils ne sont pas souvent tous seuls. C'est souvent avec un aîné qu'ils dorment et parfois tout seul dans leur chambre. »
----	--

Au contraire, dans notre société, il est courant d'avoir cette pratique.

M10	« c'est vrai que pour (<i>enfant 2</i>), comme on a eu un joli doudou brodé, c'est vrai que je le mets dans sa nacelle. »
-----	---

Il est même parfois mal vu que l'enfant n'ait pas de doudou, avec parfois une culpabilisation des parents par les professionnels de la petite enfance.

M10	« Nous c'était même plutôt, pas un reproche qu'on nous faisait mais souvent même à la ... au début quand
-----	--

	elle allait chez la nounou et après à la crèche, elle n'avait pas encore un an, elle n'avait pas encore de doudou; on met disait : "ah, ben il n'y a pas de doudou?", "ben il est où son doudou?". »
--	--

XIV. Maman doudou

Le fait de partager la chambre avec les frères et sœurs peut entraîner une différence dans l'endormissement : en effet, l'enfant ne reste pas seul lors du départ du parent. La notion de proximité avec la fratrie ou les parents peut donc jouer sur la possession de doudou et sur le sommeil.

Au fur et à mesure des entretiens, une notion importante a émergé : le concept de maman doudou. On constate que les enfants sans doudou ont souvent besoin de la proximité de leur mère pour le coucher. Parfois, les mamans constatent que ce sont elles qui remplissent finalement les rôles qu'elles attribuent au doudou.

M11	« elle me considère comme son propre doudou. » « Pour elle, je... pense qu'elle me considère comme son propre doudou. Quand elle est triste, il faut que je soit là, que je la câline, quand elle est heureuse il faut que je lui fasse un câlin, un bisou, quand elle s'assoit, si je ne la touche pas, elle commence à pleurer. Elle ne me laisse pas... elle ne me laisse pas poser ma main ailleurs, il faut que je la caresse, qu'elle me caresse pour qu'elle se calme. »
M1	« Pour moi le doudou c'est fait pour remplacer le parent. Donc de fait... euh... j'estime qu'un parent c'est un doudou principal. »
M2	« C'est pas : « est-ce-que je pourrais être cette chose ». Je suis (<i>appuie le mot</i>) cette chose (<i>rires</i>). En fait, même quand il est tout seul avec son père au moment du coucher ; je suis obligée d'être là. »
M9	« En tout cas j'en avais l'impression quand je l'allaitais. A la fin, j'étais vraiment son doudou. »

Cela se retrouve chez les mamans ayant une relation fusionnelle avec l'enfant. C'est aussi un besoin pour elle-même.

M5	« si par moment ouais. Fin ouais, elle joue avec mes cheveux, ou euh... elle, ouais, fin elle me caresse... ouais elle me fait des doudouces. (<i>rires</i>) » « Ça tombe ça va changer, elle va se détacher, fin c'est moi qui devrait me détacher en fait ! (<i>rires</i>) »
----	---

C. Le sommeil

Je me suis donc posée la question de sa place dans le rituel de sommeil.

Quelques mamans évoquent le fait que le doudou vient lors de la séparation, au coucher. Il

remplace le parent qui s'en va lors du sommeil.

M6	« Il ferait le câlin avec nous, et puis il poursuivrait quand moi je partirai. »
M1	« Il viendrait... au moment où je la laisse. Pour moi ça voudrait dire qu'elle n'est pas seule, même en mon absence ; ou en l'absence de son parent ; que ce soit son papa ou moi. »

Il devient une présence pour l'enfant.

M9	« Le doudou, dans le rituel serait j'imagine, faire l'histoire avec l'enfant et le doudou, puis les laisser à 2, avec une compagnie l'enfant pour faire dodo. »
M1	« C'est ça, c'est une présence en fait pour moi. Son ami imaginaire un peu en quelque sorte (<i>rires</i>). »

Pour les autres, le doudou est présent tout le long du rituel.

M8	« Et elle l'a avec elle un peu tout le temps. Donc c'est son compagnon pour aller se coucher et pour s'endormir. »
M7	« Ah, bah quand on lui dit de monter coucher, il prend son doudou et sa tutute. »
M5	« Ben ce serait avec nous quoi. Je la prendrai avec moi, ou elle serait à côté de moi et doudou il serait quand même là. Puisque comme elle l'a tout le temps quand elle est fatiguée... »

Une maman a constaté que le doudou n'était pas forcément associé au rituel.

M10	« Des fois oui, des fois non. A la fin non. Au début oui, il fallait que le doudou soit là aussi dans le câlin à tête. Maintenant non. »
-----	--

Deux autres pensaient que le doudou n'était pas indispensable, mais au fur et à mesure de l'entretien, elle s'est rendue compte que le vrai doudou n'était pas celui qu'elle pensait mais la tutute par exemple. L'enfant ne pouvait cependant pas se passer de cette dernière.

M11	« Parfois je lui donne, elle n'en veut pas. Et c'est rare qu'elle le réclame. Avant, elle avait son doudou. Mais ces derniers temps elle ne le réclame même plus. Euh... ça peut être n'importe quelle poupée, une autre poupée, enfin un autre jouet, une autre peluche pourvu que voilà... elle ait quelque chose à proximité mais elle ne réclame franchement pas son doudou. Mais la tétine jusqu'à maintenant elle ne veut pas la lâcher. Elle ne peut pas dormir sans tétine. »
M12	« Elle a toujours son petit biberon. Ah oui, elle dort avec son... en fait... à un moment donné, je pensais que c'était le biberon c'était son doudou. [...] Et en fait, ben c'est pas le doudou que... c'est le biberon qu'elle a. »

I. Caractéristiques du rituel

Le rituel du sommeil possède de nombreuses caractéristiques et étapes en fonction des familles. On constate cependant que presque toutes les mamans s'accordent sur le fait qu'il est stéréotypé, et que leurs étapes sont presque tout le temps respectées.

M3	« Je trouve qu'il leur faut de... comment dire... de la constance. Oui, les mêmes étapes. On fait toujours de la même manière. »
M9	« On lave les dents, on met le pyjama. On s'allonge avec eux, on fait une histoire, et après on éteint la lumière et c'est le dodo. »
M7	« Euh rituel de sommeil... Ben une habitude. Par exemple, 20h, une petite histoire avant d'aller coucher, tout ça. Un rituel. »

Il arrive qu'une étape soit sautée s'il est tard par exemple, mais dans sa globalité l'heure est fixe ainsi que le déroulement.

M4	« Ça arrive qu'il soit très tard et qu'on ne lise pas l'histoire. »
M11	« Ce qu'on faisait... La douche je la prend généralement au plus tôt vers 19, au plus tard 19h30. Elle dîne avec nous entre 20h-20h30. »

Une maman explique que le rituel est identique pour ses deux enfants : elle ne fait pas de différence.

M4	« Ça s'est fait naturellement avec mon fils, donc comme ça fonctionnait avec lui, on a fait la même chose. Et puis, d'autant plus que quand on a eu la petite sœur ; déjà on peut pas faire de différence, on faisait le rituel avec elle ; même si elle était toute petite. »
----	--

Par contre, d'autres mettent en avant le fait qu'il soit évolutif dans le temps.

M8	« Elle a demandé à intégrer les chansons dans son rituel. [...] L'histoire est toujours là. Par contre le soir elle demande systématiquement, euh... une ou deux chansons, à voir les images et avoir la musique. [...] maintenant, ça s'est incrémenté dans son rituel. »
M10	« D'ailleurs ça a changé. Le câlin à tête c'est vrai que c'est fini. Là maintenant, c'est l'histoire dans le lit avant d'aller se coucher quoi. Elle est dans son lit et on lit l'histoire. »

Enfin, certaines maman intègrent l'allaitement dans leur rituel. Elles estiment même qu'il s'agit du rituel en lui même.

M4	« Pour moi, je pense que l'allaitement c'était un rituel d'endormissement. »
M6	« Câlin et totote. (<i>rires</i>) »

II. Problèmes posés par le rituel

Cela peut parfois poser problème car il faut adapter le rituel en cas d'absence de la mère allaitante.

M6	« Ben quand je suis là oui. Après par rapport à mon travail, ça m'arrive de ne pas être là pour la coucher[...] Donc c'est papa qui la couche. Donc euh... c'est juste câlin. »
----	---

Les autres problèmes évoqués sont le fait que le rituel peut parfois devenir envahissant, entre autre car il ne peut être évité.

M10	« Et c'est vrai qu'à un moment donné c'est devenu trop envahissant parce que le câlin à tête était de plus en plus long, qu'elle faisait une crise pour pas que ça se termine. » « Et que les soirs où on avait pas forcément envie parce que c'était tard, parce qu'il y avait eu du monde, parce que... euh parce que voilà des fois on a envie qu'elle aille se coucher tout de suite, et ben non, on ne pouvait pas déroger au truc quoi. »
-----	--

Enfin, parfois les parents eux-mêmes s'endorment lors du rituel.

M2	« Après c'est pas bien, parce que quand on veut que lui se couche, on est obligé d'aller monter aussi. Même si nous on ne veut pas forcément aller se coucher. Donc on doit se mettre dans un état de sommeil. »
----	--

III. Raisons de mise en place

J'ai donc décidé d'approfondir auprès des mamans les raisons de mise en place de ce rituel de sommeil.

La plupart des mamans estiment que cela s'est fait naturellement, petit à petit.

M6	« Oui, ça s'est fait naturellement. »
M4	« Non, ça s'est fait naturellement et puis c'est resté comme ça. »
M2	« Ça s'est fait naturellement. Ça s'est fait tout seul. »

Au contraire, deux d'entre elles remarquent que l'enfant était à l'origine du rituel du sommeil, parfois suite à l'arrêt de l'allaitement, parfois spontanément.

M3	« Elle a plus pris le doudou, tutute après l'allaitement pour s'endormir, pour l'apaiser car après la tétée elle s'endormait facilement et très apaisée. Euh comme il n'y avait plus la tétée, il y avait doudou et tutute. »
M10	« Du coup c'est sa manière à elle d'en faire un : tous les soirs je dois faire pipi, tous les soirs fin... faut réclamer un dernier pipi, faut réclamer un verre d'eau, faut réclamer un mouchoir. »

L'installation du rituel du sommeil trouve aussi son intérêt dans le développement du lien parent-enfant. Certaines mamans en ont besoin afin de calmer leur angoisse, lors d'un séjour loin de l'enfant. Elles comblent un manque pour elle et/ou pour l'enfant.

M5	« Quand elle est chez son père [...] quand elle revient, généralement, fin on a un petit rituel. Avant qu'elle aille chez son père, on fait dodo à deux. [...] Et dès qu'elle rentre, pareil, je refais dodo avec elle. Pour avoir ce... recréer ce lien de manque qu'il y a eu en fait. »
----	--

M11	« Et je pense que ça devient euh... ça devient réciproque. Même si j'essaie de la coucher et qu'elle dorme toute seule, moi j'ai besoin de ce contact. » « Mais là, c'est plus vis à vis d'elle, et même vis-à-vis de moi, j'ai besoin de sentir en fait cette affection avec elle, de rester avec elle, de l'embrasser jusqu'à ce qu'elle se couche. »
-----	--

Il a vraiment un rôle de réassurance, que ce soit au niveau des parents que des enfants.

M1	« Ils servent à rassurer l'enfant, parce que je sens, j'ai l'impression, ... (<i>réfléchit</i>) ; c'est ce que je ressens, c'est l'heure de s'endormir chez elle. Donc je sens qu'elle a besoin de se rassurer. Et le fait que ce soit toujours là même chose, dans le même ordre, euh... c'est censé apaiser les enfants. »
M3	« Mais c'est vrai qu'on a tout de suite fait le rituel, et laissé les objets au même endroit pour qu'elle soit rassurée, qu'elle se reconnaisse tout de suite, et la veilleuse on la mettait dans notre chambre au début. »

Pour les parents, cela permet de faciliter le coucher : en les rassurant voir en les soulageant physiquement.

M1	« Le lit qu'on a pris ; il commence à être petit pour ses capacités motrices ; et donc elle pourrait passer par dessus la barrière. [...] C'est pas vivable quoi. Donc on s'est dit qu'on allait changer notre façon de faire et, le fait du co-dodo ; elle s'endormait avec notre présence et tout ça ; pour se rassurer. »
M2	« Au début, on le berçait. Ça c'était chiant (<i>rires</i>) et dur ![...] Mon dos, son dos à lui et le dos de mon mari... étaient cassés. [...] Le bercer c'était très fatiguant, donc naturellement on s'est retrouvé à l'avoir entre nous. Il se couchait et ça nous arrangeait. »

Pour les enfants, le rituel favorise l'endormissement seul et instaure la concept de jour et de nuit.

M4	« Et... on essaie d'avoir quand même un rituel pour les aider... Pour leur dire "voilà, maintenant c'est la nuit." »
M11	« Avant je le faisais pour essayer de la coucher toute seule. Pour qu'elle apprenne à dormir toute seule. »

Enfin, cela reste un moment de plaisir partagé entre les parents et les enfants.

M10	« Après c'est moment plaisir aussi pour tout le monde. » « Parce que ça nous plaît aussi de passer un peu de temps avec elle avant de faire dodo. »
M11	« Le dernier contact avec elle, voilà pour euh... dormir tranquillement. »

IV. Utilités du rituel

L'utilité la plus mise en avant a donc été la relation avec l'endormissement.

Les mamans constatent qu'il est plus rapide avec un rituel.

M10	« [<i>ne pas faire le rituel</i>] Elle dormira, mais elle aurait fait une crise. Elle aurait pleuré dans son lit jusqu'à ce qu'elle s'endorme et elle aurait dormi aussi. »
-----	---

Elles estiment que cela est permis par le fait que le rituel donne un rythme, encadre.

M8	« Ça permet de donner un cadre à l'enfant, ça permet de le rassurer, ça permet de le faire se repérer dans le temps aussi. »
M9	« L'utilité, je dirais que c'est essayer de toujours le faire à la même heure. L'utilité c'est un peu de structurer, de cadrer l'environnement, pour savoir que voilà : c'est le moment d'aller faire dodo. » « Parce que les enfants ils ont besoin de routine finalement. »

De plus, il instaure une hygiène de sommeil.

M8	« Pour moi c'est ça qui donne aussi un bon sommeil. »
M9	« C'est juste une histoire de routine, pour qu'ils sachent que ça se passe comme ça et pas autrement. »

Il s'agit vraiment d'un donneur de temps.

M4	« Quand ils sont petits ; ils n'ont pas vraiment de conscience du temps. C'est pour leur dire "c'est l'heure de dormir." » « Et... on essaie d'avoir quand même un rituel pour les aider... Pour leur dire "voilà, maintenant c'est la nuit." »
M9	« Pour savoir que voilà : c'est le moment d'aller faire dodo. »

Enfin il va préparer sereinement l'endormissement.

M8	« Le rituel ça prépare ce moment de la journée où on sait que le coucher va arriver et de pas le brusquer, de pas lui dire euh... euh... voilà tu joues et maintenant tu t'endors tout de suite. D'amener ce moment, de prendre le temps, et qu'il comprenne que ben tiens je vais me laver les dents, je vais lire une histoire ; ça veut dire que le coucher arrive, je peux me préparer sereinement à ce moment là. »
M10	«Ça la prépare à son sommeil, ça la rassure de... de savoir que voilà là on va dormir, on fait ça avant. C'est la façon peut-être de dire au revoir à la fin de la journée, je ne sais pas. »

V. Différence sieste-nuit pour le rituel

A la suite de ces investigations sur l'utilité, la question s'est donc posée des raisons pouvant expliquer l'existence ou non d'une différence dans la réalisation du rituel lors de la sieste et du sommeil pour la nuit.

Une maman réalise le rituel à l'identique, quelque soit le moment de la journée. Elle veut inculquer le concept de sommeil, de façon globale à son enfant. L'autre estime que l'enfant a besoin de sa présence, et de son rituel quelque soit le moment.

M1	« Ben je ne sais pas, en fait j'ai pensé sommeil. [...] matin, la sieste de l'après-midi et du soir, la nuit. »
----	---

Le reste des mamans n'endort pas l'enfant de la même façon.

Cette différence est justifiée par le fait que les mamans ne ressentent pas le besoin de refaire le rituel à la sieste, l'enfant s'endormant sans difficulté.

M10	« Je pense que même nous on avait peut-être moins besoin aussi de faire le petit au revoir du soir. »
M5	« Avec doudou, la sieste je la mets dans son lit et elle s'endort. »

Ou alors parce que le lieu d'endormissement et la personne qui le fait sont différents quand la maman est absente.

M6	« Après, elle fait la sieste en nourrice, ça se passe très bien. [...] Elle la met dans... dans le lit et puis elle s'endort toute seule. Sans rien. » « Pour la sieste, quand je suis là on fait aussi un câlin avec la totote (<i>rires</i>). Mais pas forcément dans le même endroit, ça peut se faire dans le canapé. »
----	--

Les autres raisons sont plutôt liées au rythme même de la journée. Les siestes sont souvent plus courtes et le rituel est paradoxalement perçu comme plus long.

M10	« Le dodo était moins long, c'est un petit dodo. »
M9	« Si on veut que ce soit une sieste juste pour se reposer un peu et profiter de l'après-midi. »

Les mamans sont donc globalement d'accord sur le fait qu'elles ont moins de temps l'après-midi comparé à la nuit. C'est pourquoi elles allègent le rituel.

M4	« L'après-midi de toute façon, j'ai moins le temps ; donc je la couche plus rapidement. »
M9	« C'est juste que la préparation pour le sommeil ça prend du temps donc euh... si on veut que ce soit une sieste juste pour se reposer un peu et profiter de l'après-midi... c'est juste pour ça. »
M10	« S'il fallait commencer à faire un... tout un rituel avant, ben ça sert à rien de faire la sieste, toute l'après-midi elle est dedans (<i>rires</i>). »

VI. Attitude face aux réveils nocturnes

Il m'a paru intéressant de vérifier si les mamans ont la même attitude en cas de réveil nocturne.

La majorité des mamans avoue ne pas refaire le rituel.

M4	« On recommence pas l'histoire (<i>rires</i>). Non, non. »
M5	« Non je ne pense pas.... (<i>rires</i>) je ne pense pas que je lui relirai une histoire la nuit. »
M9	« Non, on monte s'allonger avec elle. »

Les parents ont tendance à agir en fonction de la cause et à retourner se coucher.

M10	« Réveil tutute donc voilà, même si la nuit était coupée, le plus souvent ce qu'il me disait c'est "ben finalement j'y vais, je mets la tétine et c'est fini". » « Et quand c'est des réveils "j'ai froid", ben si on met la couverture... en fait elle a soif on donne de l'eau, elle a froid on met la couverture. »
M8	« La plupart du temps, les réveils c'était la perte de la sucette ou la perte du doudou. Donc en y allant, en remettant la sucette ça fonctionne. Quand c'est des cauchemars on la rassure, on fait un petit câlin. »

Ou alors par facilité, ils remettent l'enfant dans son lit et se couchent à côté. Cela leur permet aussi de récupérer.

M11	« Non pas du tout. Quand elle se réveille, je la reprends comme elle est, je la pose dans son lit et elle se couche généralement, instantanément. »
M5	« Généralement elle s'endort, et le peu qu'elle entende, comme on est dans la même chambre ; ben elle se réveille et je suis obligée de la prendre. [...] dans mon lit. »

Quelques mamans refont le rituel de façon allégée, seulement à la demande de l'enfant.

M8	« Normalement, c'est vraiment pour l'endormissement. [...] Après ça peut arriver des fois quand elle est bien éveillée, qu'elle demande une chanson ou une histoire. Et dans ce cas là, chanson ou histoire, le câlin ; quelques mots pour la rassurer et voilà. Donc un rituel très allégé mais ça peut arriver. »
----	---

Enfin, certaines font de nouveau le rituel, surtout s'il est couplé à l'allaitement ou si les parents doivent être allongés à côté.

M1	« Je la colle contre moi, et comme j'ai ma chemise ouverte puisque c'est l'allaitement, si elle a besoin elle se sert ; sinon elle fait juste un câlin. »
M4	« En fait, dès qu'elle pleure c'est moi qui se lève. Je disais toujours j'ai l'impression d'être un sein ambulante la nuit. Il fallait que je l'allait. »

VII. Place du parent dans l'endormissement

Elles mettent à ce moment là en lumière le fait que l'endormissement peut-être différent en fonction du parent.

Dans le cas d'une mère célibataire et fusionnelle, le sommeil peut même être impossible en son absence, parfois en relation avec l'angoisse maternelle.

M5	« C'est ma mère qui l'a gardée. Et euh... ben le soir elle a pas dormi. Pourtant à plusieurs reprises, elle a essayé de la mettre dans son lit. Elle a jamais dormi.[...] Elle a attendu que moi je revienne, et moi je l'ai mise au dodo, et tout de suite elle s'est endormie.» « Mais même à ma mère, j'ai du mal à lui laisser (<i>rires</i>). C'est compliqué aussi hein. [...] Non. Elle pleure et elle veut pas dormir. Pour moi c'est mon bébé, et en fait j'ai toujours peur qu'on... fin qu'on me la pique, qu'on prenne ma place. »
----	--

Au contraire, si la mère est sereine pour confier l'enfant, il n'y a pas de différence.

M2	« De mon côté à moi, il s'endort très facilement avec ma mère ou mon père. Il n'a pas besoin de moi bizarrement. » « Sereine. Exactement. Contrairement à si je le laisse avec d'autres personnes, je serai plus stressée. Donc je pense qu'il ressent le fait qu'avec mon père je suis à l'aise ; et peut être qu'il se laisse aussi aller. »
----	---

C'est parfois l'enfant qui choisit quel parent participe à l'endormissement.

Si quelques fois les deux parents remplissent ce rôle, ou alors parfois le papa seul, les mères constatent que si elles sont à proximité, leur présence sera indispensable.

Cela peut être dû au fait que le père travaille tout le temps, ou que l'habitude s'est construite comme ça.

M4	« Euh non. La petite c'est tout le temps moi ; et le papa en fait il est ... posté, donc il est pas là tout le temps. » « Le peu de fois où il est là ; le grand il préfère que ce soit son père. »
M3	« Parce que peut-être dès le départ c'était mieux avec moi et que du coup j'ai gardé le rythme. » « Je l'ai couchée moi au début dans son lit et du coup j'ai gardé le rythme que ce soit moi; pour qu'elle soit rassurée. En fait on a eu... Je trouve qu'il leur faut de... comment dire... de la constance. »

Enfin, comme dit précédemment, l'allaitement peut jouer un rôle dans le choix du parent, quand il est intégré au rituel.

M4	« Si j'étais là, c'était obligé ; surtout pour la petite d'avoir l'allaitement avant. » « Avec son papa [...] ça va mieux parce qu'elle sait que je ne suis pas là. Donc elle doit se dire "j'ai pas le choix". Mais si elle sait que je suis là c'est... Elle le repousse. »
----	--

VIII. Existence de difficultés du sommeil

On voit que l'allaitement, surtout long, peut être dans l'esprit des mamans en rapport avec l'existence de troubles du sommeil ou de l'endormissement.

M9	« Je dirais juste que tous les problèmes de sommeil que j'ai et que j'ai eu après avec ma fille, je ne les ai pas eu ou du moins beaucoup moins avec mon fils, sachant que mon fils je ne l'ai allaité que deux mois. »
----	---

Ils sont parfois en lien avec la durée d'absence de la maman, par exemple si elle a un travail prenant.

M11	« Et là, même là, j'essaie de la coucher, même si elle dort, elle revient pour dormir avec moi, elle se jette sur moi. Et avant elle était plus proche de son papa, mais là elle a changé un tout petit peu. Je sens qu'elle commence à sentir le... ben là je suis pratiquement absente, elle me voit pratiquement pas tu vois. Et là... je commence à sentir qu'elle veut à tout prix attirer mon attention. »
-----	--

Quelques mamans estiment que les troubles peuvent être en lien avec la possession ou l'absence du doudou.

M9	« Et que lui il a vraiment trouvé un doudou. Il a eu un doudou pendant longtemps, auquel il était attaché, qu'il a choisit tout seul. Donc euh... peut-être qu'il a eu justement cet objet de transition qui lui a permis de se débrouiller un peu plus tout seul la nuit. »
M8	« Les fois où elle a dû dormir sans doudou, parce que le doudou était ou parce qu'il y avait eu un accident sur le doudou, c'est arrivé très rarement. Mais ça allait pas du tout. »

Certaines mamans notent que les troubles sont entretenus car il est plus facile de céder à la demande de l'enfant.

M4	« Et quand elle a commencé à parler, "totote. Non c'est l'heure de faire dodo !" Et puis elle pleurait, donc euh. Et puis, par facilité en plus... Je veux dire, je l'allaitais c'était 5 min ; le temps qu'elle s'endorme, c'était pas pour la nourrir. Donc euh, j'étais tellement fatiguée pendant cette période là.. » « Alors pareil au début on essayait de tenir, et puis après par facilité... Alors par facilité (<i>rires</i>). On restait jusqu'à ce qu'elle s'endorme. »
M9	« Non, c'est parce qu'on est juste claqué. C'est une solution de facilité aussi. C'est plus facile de s'allonger à côté d'elle pour qu'elle s'endorme et qu'on puisse récupérer un peu aussi. »

IX. Ressenti des parents sur l'existence de troubles

Je me suis attardée sur le ressenti des parents concernant ces réveils nocturnes ou ces difficultés d'endormissement. Il était intéressant de savoir s'ils considéraient ces réveils comme normaux ou non.

a. Normal

Certaines mamans considèrent que des nombreuses causes peuvent entraîner des réveils nocturnes, de façon tout à fait normale.

Les causes peuvent être :

- extérieures
- liées au fonctionnement physiologique de l'enfant.

On note dans les causes extérieures, le réveil dû aux mouvements des parents ou de l'enfant dans le lit ; ainsi que la durée de luminosité dans la journée qui varie en fonction des saisons.

M5	« Généralement elle s'endort, et le peu qu'elle entende, comme on est dans la même chambre ; ben elle se réveille. »
M2	« Il bouge beaucoup ; et il se retrouve la tête contre le bord du lit. Et je dois me lever pour le tirer vers le

	milieu pour qu'ensuite il se remette jusqu'au bord. Il le fait 2 fois. Après il dort tranquillement. »
M5	« Avec le changement d'heure en fait, elle se réveille plus tôt. »

De la même façon, de nombreux événements de vie normaux peuvent entraîner quelques troubles.

Les mamans évoquent les vaccins, les virus ou encore les coliques chez les petits. Cela peut arriver à l'occasion d'un déménagement, d'un changement dans la routine, par exemple l'entrée à l'école.

M1	« Elle ne peut pas s'endormir si elle a un rot qui est coincé. » « Avec les vaccins, c'est comme ci elle avait des cauchemars. » « Après, il y a tout ce qui est poussée de croissance, les dents, le nez bouché donc elle fait de l'apnée, ne respire plus et se réveille en pleurs. »
M11	« Quand elle était petite, entre 6 et 9 mois, c'était au moment où on a déménagé. » « Mais sitôt qu'elle a... que je l'ai mise à l'école, ça l'a complètement perturbée, elle n'arrive plus à dormir toute seule. »

Une maman s'est posée la question de l'insuffisance du rituel de sommeil.

M10	« Est-ce qu'elle retarde son coucher parce qu'elle a pas envie ou est-ce que c'est une façon pour elle de ritualiser les choses parce que nous on le fait pas assez. »
-----	--

Les autres causes mises en avant par les mamans sont donc liées au fonctionnement physiologique de l'enfant.

Les réveils peuvent être dus au besoin physiologique de manger la nuit ou d'aller faire pipi.

M8	« Quand elle était toute petite, c'était euh... (<i>réfléchi</i>)... c'était euh... un besoin d'avoir un biberon au milieu de la nuit. »
M10	« Il y a de temps en temps un réveil pour euh... un pipi ou pour de l'eau, pour la couverture parce qu'elle a froid, pour un cauchemar. »
M4	« Des fois elle a envie de faire pipi ; donc bon c'est tout, on fait pipi, on fait un bisou. »

Parfois, ils sont en lien avec la régression transitoire qui accompagne l'arrivée d'un autre enfant dans la famille.

M10	« Et puis là, il y a eu la naissance de la petite sœur qui dort dans notre chambre donc euh... [...] "Pourquoi moi je dors pas dans votre chambre?" »
-----	---

Certains enfants ont juste besoin de sentir la présence parentale.

M6	« Elle aime bien que je sois près d'elle (<i>rires</i>). »
M9	« Souvent elle ... elle nous appelle, et puis dès qu'on arrive elle s'endort de suite, mais elle a besoin qu'on arrive. »

Est donc mis en avant le concept de l'apprentissage de la solitude et de l'angoisse de séparation.

M4	« Non, elle ne voulait pas rester toute seule, et puis elle ne voulait pas non plus venir dans notre lit. »
M8	« Ou là c'est les réveils, et "je veux dormir dans le lit de papa maman", donc des fois elle venait, elle voulait dormir avec nous. »
M11	« Donc je pense que c'est plus l'angoisse de la séparation qui parle. »
M9	« Ma fille elle est arrivée un peut tôt aussi, au niveau de la grossesse. Donc je me dis souvent ça euh... je me dit souvent que c'est parce qu'elle en a encore besoin. »

Un autre concept a été mis en avant, celui d'apprentissage de la peur nocturne, et notamment la réaction aux contenus des écrans visualisés dans la journée.

M3	« Avant elle ne se réveillait pas, elle faisait la nuit d'une traite. Maintenant, elle fait... c'est normal elle vieillit, donc elle fait des cauchemars, elle fait des rêves. »
M4	« Quand je vais la voir, je lui dis "ben qu'est-ce-qu'il y a ?" Des fois je pense, c'est parce qu'elle a fait un cauchemar ou quelque chose. »
M10	« Puis des fois, c'est vrai qu'on raconte des choses, elle voit des choses.; elle commence un peu à regarder la télé aussi donc peut-être que des fois il y a des choses qui la perturbent. »

Enfin, parfois les mamans estiment que l'enfant n'a pas un gros besoin de sommeil, ou qu'il a un sommeil léger.

M10	« Elle a un sommeil plutôt léger. » « C'est pas une grosse dormeuse quoi. Des fois elle va dormir. Mais c'est vrai que sinon globalement, elle a rapidement plus voulu faire la sieste. »
-----	--

En interrogeant un peu plus précisément les mamans, on se rend compte qu'elles vivent ces réveils comme normaux car elles trouvent que leur nombre est peu important.

M10	« Mais sinon, globalement, ce n'est pas une enfant qui se lève la nuit trop quoi. »
M12	« Déjà si elle ne se réveille qu'une seule fois pour mois c'était bien ! [...] Elle me réveille qu'une fois ! Pffff (<i>souffle et mime comme quoi ce n'est rien</i>). »

Elles considèrent aussi qu'il est normal qu'il y ait une différence dans la durée d'apprentissage des rythmes de sommeil, en fonction des enfants.

M8	« Après je sais que c'est normal et que ça dépend du rythme de l'enfant. Donc il y a des enfants qui ont un sommeil "réglé" très vite. Et d'autres pour qui ça prend plus longtemps. C'est normal, ça fait partie des... des disparités entre les enfants. Tout comme tout être humain est différent d'un autre être humain. Mais je sais que voilà... il y a des enfants qui ont un sommeil euh... réglé assez vite, ou qui ont un réveil par nuit de temps en temps. »
M9	« Après j'ai appris en tout cas avec mes deux enfants à me dire que chaque enfant est différent et que chacun... chaque enfant a des besoins différents. »

Ou alors elles considèrent que le sommeil de leur enfant est réparateur.

M9	« Elle dort euh... elle dort bien... »
----	--

Ce qui n'est parfois pas le cas des parents, qui peuvent présenter comme conséquence négative de ces réveils une dette de sommeil.

M9	« Moi je ressens que c'est fatigant. »
M4	« Mon sommeil est coupé encore mais c'est déjà plus facile qu'avant. »

b. Anormal

C'est pour cela qu'on constate que d'autres mamans trouvent les réveils et l'endormissement anormaux pour les mêmes raisons.

Elles mettent aussi en lien avec ces troubles les événements normaux, intercurrents, les maladies ou l'apprentissage de la propreté par exemple.

M7	« Ben là par exemple, il se réveille parce qu'il a mal au ventre. »
M4	« Et à 4 mois elle est tombée malade ; elle a eu la gastro. Et comme je l'allaitais ; j'avais peur qu'elle se déshydrate, donc je l'allaitais à chaque fois qu'elle se réveillait. Donc elle a pris le pli. »
M8	« Et dernièrement là on est dans une phase où elle est propre, le matin et la nuit. Mais du coup elle se réveille la nuit pour aller aux toilettes, et elle veut... elle veut voir papa maman, faire un câlin, et après elle repart dans son lit. »

Elles évoquent aussi le rôle des cauchemars et des terreurs nocturnes.

M10	« Ça arrive qu'on ait eu des cauchemars, qu'on ait eu même des doutes sur des terreurs nocturnes à un moment donné puisqu'elle était pas forcément réveillée. »
M11	« J'essaie de faire de mon mieux, mais il y a des jours elle se réveille 3-4 fois la nuit, en faisant beaucoup, beaucoup de cauchemars. C'est elle-même, qui me dit... qui me dit : "maman, hier j'ai rêvé de serpents, j'ai rêvé de... d'une... euh..." Elle m'a dit une fois qu'il y avait une poule qui lui avait mangé la tête. Elle imagine pleins de trucs. »
M8	« Ensuite il y a eu des phases où euh... où il y a eu des... (réfléchi) fin ce que nous on pense être des terreurs nocturnes. Donc où elle se réveillait en hurlant, elle semblait être réveillée mais elle ne répondait pas à nos sollicitations, et elle hurlait sans cesse à pleins poumons. [...] Elle nous rejetait quand on était à

côté d'elle mais elle ne voulait pas qu'on s'éloigne. »

L'une d'elle évoque le rôle de l'allaitement dans la chronicisation des réveils nocturnes.

M4	« Alors sur 3 semaines, .. alors attendez... ça a commencé... elle a... J'ai arrêté l'allaitement... elle est passée dans un grand lit. La semaine d'après j'ai arrêté de l'allaiter. La semaine suivante elle faisait ses nuits.» « Et comme je l'allaitais ; [...] donc de 4 mois à 2 ans, elle n'a plus fait ses nuits. Alors on a eu des fois où je ne me réveillais que 2 fois ; et des fois où je me réveillais jusqu'à 5 fois par nuit. »
----	---

Quelques fois, c'est la peur de l'endormissement qui entraîne des difficultés.

M9	« Je dirais dans la plongée dans le sommeil... c'est le fait de s'endormir qui lui fait peur ; et qui... qui en tout cas un doudou ne l'aide pas et que c'est d'un adulte dont elle a besoin. »
----	---

Parfois c'est le regard des autres qui dérange les mamans et les font se questionner.

M4	« Ce qui me faisait peur c'était qu'on partait en vacances peu de temps après. Et j'ai dis "les gens ils vont croire qu'on l'égorge !". On aurait pu croire à une enfant battue tellement elle hurlait. »
----	---

Pour toutes ces raisons, certaines mamans disent avoir déjà consulté un professionnel de santé concernant le sommeil.

M9	« Elle a même vu une pédopsychiatre pendant très longtemps. »
M11	« J'avais pris rendez-vous chez la pédiatre pour aller voir, qu'est-ce qui fait qu'elle ne dort pas. On ne voit pas. »

D.Représentations face aux écrans

Au fur et à mesure des entretiens, des questions sur la relation entre les écrans et le sommeil ont émergé. Dans un premier temps, il m'a paru plus judicieux de préciser auprès des mamans la place des écrans de façon générale dans leur esprit et dans la société, avant de s'intéresser à leur place dans le sommeil ainsi qu'à la place du parent dans cet ensemble.

i. Place des écrans dans la société.

a. Émergence d'une nouvelle norme.

Les mamans mettent en avant le caractère générationnel des écrans. Elles soulignent en effet que leur expansion est assez récente et que les écrans sont implantés profondément dans la société.

M1	« Mais de toute façon on vit dans une société numérique. La révolution numérique elle est faite. »
M4	« On est dans une génération malheureusement où on ne peut pas faire autrement. [...] leur papa ; il est très très technologie, (rises) consoles tout ça, en même temps portable et ça arrive même PC.(rises) Donc, c'est compliqué de ne pas les exposer à ça. »
M10	« Ça fait partie des technologies d'aujourd'hui, on vit avec. »

L'une d'elle explique même qu'on peut de nos jours retrouver des écrans en temps qu'outils pédagogiques dans les écoles. Il est donc difficile de s'en passer à notre époque.

M10	« À l'école c'est pareil, parfois ils proposent des choses sur un support télé, mais donc du coup c'est actif. »
-----	--

Cette nouvelle norme est à la fois liée aux enfants et aux parents.

Pour les enfants, elle est liée aux mimétismes qu'ils peuvent avoir envers leurs aînés, leurs pairs.

M4	« Je pense que c'est pour faire comme son frère. En plus, elle est trop petite pour savoir manipuler donc je la laisse parce qu'elle a le droit comme son frère. »
M9	« Comme on a un enfant qui est un peu plus grand, qui ne peut... ne peut pas d'après nous être coupé du monde non plus; euh.. a commencé à être un petit peu exposé. Du coup, la petite elle en demande aussi. »

Pour les parents, c'est souvent lié au fait qu'ils sont eux-mêmes exposés, qu'ils consomment aussi des écrans. Quand ils ont des difficultés à s'en passer, ils éprouvent des difficultés à restreindre les enfants.

M3	« Elle nous regarde faire, on l'empêche mais elle nous regarde, on l'empêche de toucher mais elle sait faire. »
M4	« C'est compliqué, je peux pas m'empêcher de regarder la télé parce qu'ils sont là. Quand ils étaient bébés je ne tournais jamais le transat ou la chaise haute vers la télé. » « Après moi aussi je regarde la télé comme je vous dis. Je peux pas... Enfin, je pourrais quand je dis je peux pas... » « Moi je m'en sers et donc je trouverai ça égoïste de leur dire... et même hypocrite de leur dire c'est pas bien la télé. »

De la même façon, certaines maman estiment que c'est indispensable à l'heure actuelle.

M4	« Maintenant je sais qu'on fait beaucoup de recherches. Rien que quand on est au collège, je sais que les notes maintenant sont tout de suite sur internet. »
M1	« C'est obligé, on ne peut pas payer ses impôts sans internet, on ne peut rien faire sans internet. »

Elle expriment même parfois la peur que l'enfant soit ostracisé, mis à l'écart.

M7	« Par exemple il va rentrer à l'école ; les enfants ils vont parler des dessins animés, des jeux vidéos et tout
----	---

	ça, et lui il va être un peu en retrait. Parce ce que s'il n'est pas exposé à ça, il va être un peu à part, il va pas comprendre. » « C'est un moule et il faut se mettre dedans. C'est ça. »
M9	« Comme il a des copains qui sont très souvent exposés, parfois les jeux qu'ils font, ils sont toujours en rapport avec les dessins animés par exemple. Donc pour lui permettre aussi euh... je ne dirais pas une meilleure intégration mais euh... (<i>réfléchi</i>) un petit peu quand même ! »

L'une d'entre elles exprime même le fait que cela puisse être interpellant quand il n'y a pas d'exposition.

M5	« Ben moi j'ai une amie, euh... bon pareil ils ont une semaine d'écart, ben la tchote pas de musique, pas de télé, donc euh elle a jamais vu un dessin-animé ; moi ça me surprend. Ça me choque. Parce que bon, ben voilà c'est un bébé.... fin je ne sais pas. Pour moi ça me choque. C'est bizarre je trouve. »
----	---

Enfin, une maman estime que l'exposition semble problématique au niveau du sommeil.

M4	« J'en connais qui s'endorment devant la télé ou qui s'endorment avec le portable : "ah oui il ne sait pas s'endormir sans écran". Il a 4 ans c'est qu'il y a un problème là quand même. C'est que c'est toi qui l'a habitué comme ça. »
----	--

b. Raisons d'absence d'exposition

Plusieurs raisons sont mises en avant. La première est la notion de contenu inadapté aux enfants.

M4	« Donc sur les vidéos, je sais qu'il y a Peppa Pig, sur Youtube kids. Donc c'est une application qui est payante et en plus de ça elle est pas sécurisée correctement puisqu'il a réussi à se mettre dedans. Et genre, on voit Peppa qui... qui... alors elle a une mitraillette ou une grosse arme ; qui tire sur sa mère. »
M8	«Après voilà, pour être ludo-éducatif il faut que le contenu soit adapté, et il faut que à chaque fois voilà surveiller. »

La deuxième est que c'est un objet inadapté aux enfants.

M3	« Pour moi, c'est pas pour eux, c'est pas pour les enfants. »
M4	« Il y a pleins de vidéos où les gamins ils regardent ça sur Youtube des gens qui jouent, et il y a des messages. En fait... en fait le momo challenge ça pousse les jeunes ado à se suicider. »

Enfin la notion d'âge entre en compte : certaines mamans souhaitent que ce soit le plus tard possible.

M3	« Le plus tard possible. Elle regardera peut-être mais à courte durée et le plus tard possible. »
----	---

Enfin, quelques mamans font référence à une campagne récente sur l'âge d'exposition : pas d'écran avant 3 ans puis de façon adaptée après.

M2	« Et normalement, c'est trois ans ! Jusqu'à 3 ans, pas d'écran. »
M4	« C'est interdit avant 3 ans, ... avant 6 ans même. » « Pas de tablette avant 6 ans. »
M3	« Mais je trouve que 5 ans, c'est déjà tôt 5 ans pour jouer sur une tablette. »

c. Raisons de l'exposition active

Plusieurs raisons sont mises en avant par les mamans, afin d'expliquer l'exposition active des enfants.

Elles peuvent être liées :

- Aux capacités et à l'environnement des enfant
- A un besoin des parents

Selon certaines mamans, les écrans permettent aux enfants de s'intégrer dans la société actuelle.

M10	« Ça fait partie de la vie aussi, euh... de voilà... de s'intégrer. » « Je pense que ça fait aussi partie de leur éducation et qu'elles ne soient pas complètement bêtes devant un écran, quand elles en verront un. »
M1	« On pourrait faire ça, dire " mon enfant, il n'aura jamais d'écran", on ne va pas chez mes beaux-parents parce qu'ils ont une télé, on ne va pas nulle part, etc. On ne va pas chez le médecin parce qu'il y a un ordinateur. »

On constate de nos jours qu'il y a un apprentissage rapide de la manipulation et du fonctionnement des écrans par les enfants.

M3	« Ah ben nous la télécommande, elle sait comment on l'allume. Elle a toujours aimé les boutons, les télécommandes et les systèmes de fermeture. »
M4	« Malheureusement on est dans une génération où ils se débrouillent autant voir même mieux que moi. » « Mais il se débrouille déjà bien justement, et des fois ça fait peur. »
M12	« Ah oui, et puis moi je vais être à la ramasse ein ! Parce qu'elle me montre des fois des trucs que je ne sais pas faire ein! »

Dans un sens, les écrans favorisent l'autonomie de l'enfant.

M8	« Maintenant on la laisse un peu plus en autonomie. Mais toujours en surveillant. »
----	---

De plus, il existe de nombreuses applications et supports destinés aux enfants.

M4	« Voilà. Souvent ils regardent Netflix. Il y a une sélection, il y a une application kids. »
M7	« Après il regarde euh... les vidéos Youtube, où par exemple c'est une petite qui apprend à cuisiner avec sa maman. »

On remarque qu'il y a parfois un caractère éducatif dans certains programmes.

M10	« Après je ne suis pas non plus totalement fermée, passé un certain âge, parce que je me dis, qu'il y a aussi des choses qu'ils apprennent comme ça. Il y a quand même dans certains dessins animés des choses, aussi culturelles à apprendre. »
M2	« En plus, il y a des gestes. Dans un sens, il mime les gestes etc ; il y a une toute petite partie éducative. Il reconnaît les chansons quand on les chante à capela. »

Les parents s'adaptent aussi à l'enfant qui, passé un certain âge, peut les demander de lui même.

M7	« Non c'est lui qui demande. Déjà en rentrant de l'école, tout ça, il y a un petit instant sans télé et après il demande ses dessins animés quoi. »
M9	« Du coup, la petite elle en demande aussi. »
M8	« Après, elle est demandeuse, donc on l'encadre. »

Les écrans peuvent donc devenir une récompense ou s'intégrer dans une punition.

M4	« C'est un droit. Il faut être sage, ça se mérite. »
----	--

Une maman constate que tout cela dépend de la tolérance et de la vision de chaque parent. Dans un même couple, les habitudes peuvent être différentes.

M10	« Moi je craque plus facilement quand même que Mr parce que lui le matin il essaie de pas mettre. Moi je sais que le matin au réveil, euh.. à partir du moment où je suis seule avec les deux, ben oui c'est facile, elle prend son biberon devant son dessin animé. Moi je peux donner le biberon de l'autre dans le calme. »
-----	--

Les écrans sont quand même essentiellement vus par les parents comme un moyen de les soulager physiquement ou psychologiquement quand ils sont seuls ou occupés.

M10	« Généralement, dans la journée elle n'en redemande pas, parce qu'elle sait qu'elle n'en a pas dans la journée. C'est très rare. Faut vraiment que je sois à bout parce que j'ai les deux, et que je suis tout seule, et que du coup je craque. » « Ça a dû arriver au début, au tout début, quand monsieur a repris le travail et que moi j'étais avec les deux, que j'allaitais encore, et qu'il y avait des moments compliqué. » « Je pense aussi que l'écran c'est.... c'est... c'est surtout de la facilité pour les parents. On va être honnête. Quand on le met au soir, devant le biberon, c'est aussi pour être tranquille nous un petit peu quoi. »
M2	« J'avoue que ça me soulage, parce que le moment où je prépare le repas, j'ai pas envie qu'il soit entre mes jambes (<i>rires</i>). » « C'est un pot de colle, donc je fini par céder ; et je lui mets les "titounis". Ce sont des comptines. »
M11	« Au fait je la mets devant quand je suis occupée, j'ai à cuisiner ou je fais le ménage ; donc juste le temps que je finisse et hum... je la récupère après. »
M9	« Mais en même temps ça les hypnotise donc ça nous permet de faire autre chose à côté. »

Ils permettent de mettre l'enfant en sécurité.

M1	« Si on se dit "c'est cool il est en sécurité parce qu'il ne bougera pas devant la télé" ; ça fait un peu comme un parc ; un espèce de parc psychologique en fait. »
----	--

Enfin ils permettent de l'occuper dans ces moments là.

M7	« Mais ça arrive dans une salle d'attente je vais lui donner un peu mon téléphone. Il regarde des petits trucs et tout. »
M10	« Quand on prend l'apéro avec quelqu'un ou qu'on a du monde, c'est vrai que souvent ben... on a tendance à ne pas aller se coucher. Donc pour la garder calme, on met un peu la télé. »

d. Raisons de l'exposition passive

De la même façon, en fonction des parents, les enfants peuvent être exposés de façon passive car les écrans peuvent être un outil de loisir ou de travail pour les parents.

M1	« Je ne me vois pas faire mon métier sans ordinateur. Nous n'avons pas de télévision à la maison. Mais par contre nous avons des ordinateurs, des téléphones. »
----	---

Il peut s'agir de programmes particuliers, importants pour les parents, qui ne veulent ou ne peuvent se limiter. Parfois, c'est juste pour avoir un bruit de fond.

M8	« Elle peut y être exposée mais uniquement pour les informations, quand nous regardons les informations, et on essaie au maximum qu'elle ne le regarde pas, mais elle peut l'avoir en bruit de fond. »
M5	« Comme on est qu'à deux il y a toujours du bruit, de la musique, donc oui la télé est allumée. »

Les mamans notent quand même que cela peut être lié à l'effet hypnotique et attirant des écrans.

M10	« Je dois faire attention parce qu'elle tourne la tête et bam ! elle chope l'écran tout de suite. » « Et elle est attirée, par la lumière. »
-----	---

Enfin elles évoquent le fait qu'il est difficile de limiter l'aîné dans ses habitudes à l'arrivée d'un nouvel enfant.

M10	« Elle aura du passif; parce qu'on peut pas dire à (<i>enfant 1</i>) ben "c'est fini, tu regardes plus ton dessin animé parce que (<i>enfant 2</i>) est arrivée". »
-----	---

II. Période d'exposition aux écrans

Après avoir défini avec les mamans le type d'exposition et les raisons de mise en place, je les ai interrogées sur la période d'exposition.

Une des mamans n'expose directement pas son enfant, n'ayant pas d'écrans à la maison.

M1	« Nous n'avons pas de télévision à la maison. »
----	---

Les autres mamans essaient d'exposer le moins possible leur enfant.

Elle mettent en avant le fait que l'enfant n'y présente pas beaucoup d'intérêt car il connaît peu les écrans.

M3	« Lui laisser le moins le voir possible. La laisser le moins regarder possible. » « Bon là, la télé elle est allumée et elle a son tapis, mais comme on n'a jamais regardé en sa présence longtemps, elle est occupée, elle ne se retourne pas sur la télé. »
M1	« On va chez des gens, chez mes beaux parents par exemple. Il y a une télé gigantesque qui est tout le temps allumée. Et bien elle arrive, c'est comme ci c'était un mur. Elle s'en fiche complètement. Je me disais ça va être tout l'un ou tout l'autre. Soit elle va être subjuguée par la nouveauté soit c'est même pas dans son champ des possibles en fait. »
M8	« On limite au maximum le passif. »

Pour limiter et contrôler cette exposition, les mamans définissent donc une période donnée.

M4	« Quand ils se lèvent ils ont le droit... ils déjeunent devant la télé. Et à quatre heure, aussi. »
M9	« Sachant qu'on essaie quand même de structurer l'exposition donc euh... ça se limite du coup à euh... le mercredi pendant que la maman ou le papa fait à manger, entre 18h30 et 19h. Et le week-end pareil, pendant qu'on fait à manger. »
M10	« C'est vraiment, tiens c'est le biberon du matin et souvent sur ses biberons du soir, on met les dessins animés. »

III. Place du parent dans la relation écran – enfant

Se pose donc la question de la place du parent dans la relation écran-enfant.

Deux types d'attitude ont été mises en avant :

- l'accompagnement de l'enfant dans son visionnage
- la capacité à trouver des alternatives

La première notion évoquée par les parents est celle de co-watching, d'accompagnement.

Le parent va faire passer des messages clefs, rester à proximité pour expliquer.

M1	« La clef est dans le parent. » « Donc plutôt que de faire ça, de vouloir éviter mais de toute façon la confrontation va forcément arriver, plutôt éduquer, apprendre, accompagner, découvrir ensemble. » « Et c'est là-dedans qu'ils parlaient de ce fameux co-watching. C'est-à-dire, regarder avec l'enfant ou d'être près de l'enfant et de dire "s'il y a quelque chose qui se passe dans un dessin animé, appelle-moi, je regarderai et on regardera ensemble." »
M8	« Mais toujours en surveillant, en lui disant de cligner des yeux, on lui explique que trop d'écrans ça fait mal aux yeux, que ça fatigue, que c'est pas bien. »

	« Tout à fait, on est toujours à côté. Au début, on regardait systématiquement avec elle. »
M4	« Oui, de toute façon, on... quand c'est ça je suis avec lui. Je ne le mets pas devant la télé pour ne pas m'en occuper. »

Il est là pour responsabiliser l'enfant, l'intégrer dans la mise en route et l'arrêt. Il va aussi l'intégrer dans la mise en place des paramètres de l'exposition, tout en gardant le contrôle.

M8	« Et quand c'est fini, c'est fini. On éteint voir on arrête la vidéo et elle éteint la télévision. » « C'est un moment où voilà elle le demande. Plutôt que de lui en donner le reste de la journée, vu qu'on sait qu'elle va te demander ce soir et ben on les réserve pour le soir. Elle a le droit à deux chansons et point barre. »
----	--

La notion clef pour les mamans est là : le parent doit encadrer le visionnage.

M9	« Sachant qu'on essaie quand même de structurer l'exposition. »
----	---

C'est lui qui va contrôler le contenu et choisir le programme.

M4	« Par contre, je sais ce qu'il regarde quand il est sur internet. »
M6	« Par contre, on ne regarde pas des films violents et tout ça. Souvent la chaîne c'est dessins animés. C'est Disney Channel (<i>rires</i>). »

Quelques mamans évoquent le fait de restreindre l'accès à certains programmes, qui laissent trop de libertés sur le contenu. Elles jugent qu'il est utile de restreindre l'accès à internet en fonction de l'âge.

M4	« Ils ont pas le droit d'aller sur Youtube. Parce qu'avant il allait sur Youtube facilement sur les téléphones, et... et les... c'est des conneries quand même ; mais les vidéos en anglais où on ouvre des Kinder surprise, des machins. » « Non. J'ai pas encore l'occasion mais je lui donnerai pas accès à internet euh... [...] Bon ça dépendra. Mais après ... Maintenant je sais qu'on fait beaucoup de recherches. Rien que quand on est au collège, je sais que les notes maintenant sont tout de suite sur internet. »
----	---

L'idéal dans leur esprit reste les applications sécurisées, ce qui leur permet d'interdire certains programmes ou contenus.

M4	« Sur Netflix tout est bloqué on va dire. » « Voilà. Souvent ils regardent Netflix. Il y a une sélection, il y a une application kids. » « Sur internet de nos portables, il n'y a rien de sécurisé. » « Donc je leur ai interdit Youtube. Ça leur est arrivé qu'ils regardent avant. Et depuis ça, je leur ai expliqué..enfin, je leur ai expliqué à ma façon, je leur ai dit qu'il y avait des choses pas bien sur Youtube et que tant que ce ne serait pas sécurisé ils avaient pas le droit de regarder. »
M12	« Ça va être de la musique, ou après... euh... j'ai Netflix. Donc elle met aussi jeunesse. Et elle a les trucs Miraculous, euh... les petits dessins animés. [...] Et même sur mon téléphone, je lui ai mis Youtube Kids. [...] Comme ça elle tombe pas non plus sur des trucs... »

Cela permet aussi d'utiliser et de visionner des programmes faits spécifiquement pour les enfants.

M8	« Ça va être des dessins animés pour enfants. Ça va être ça va être euh... ça va être Tchoupi, ça va être Petit Ours Brun, ça va être l'âne tro tro. »
M10	« C'est à dire que... on ne regarde jamais la télé, avec des émissions qui ne sont pas des dessins animés en fait. »

De la même façon, c'est aux parents de poser les limites et de choisir la durée d'exposition.

Pour faciliter les choses, ils peuvent donner un nombre d'épisode par exemple, ou utiliser une minuterie.

M8	« Et on la prévient juste avant que ça se finisse. On lui... On décrète avant de commencer qu'elle a le droit à 2 épisodes par exemple. Quand un est passé, on lui dit "c'est le dernier", "oui oui". »
M4	« Pour son frère on a établi, on met une minuterie. Parce qu'avant c'était la galère tout le temps, "encore un petit peu" ; et on punissait. »

Mais ce sont eux qui décident quand arrêter.

M10	« Mais c'est toujours nous effectivement qui décidons de quand on la met, et qui décidons aussi de quand on l'arrête. »
M8	« C'est ça. Et lui expliquer pour quand il y a une crise, et béh tenir bon. Et quand c'est fini ben c'est fini. Et si elle s'énerve ben la laisser s'énerver, tenir bon et après expliquer. »

Il est important selon les mamans d'expliquer à l'enfant, de le prévenir, par exemple avant la fin de l'épisode. De la même façon, il faut lui expliquer la différence entre les enfants et les adultes concernant les écrans.

M8	« Quand il se finit, euh... 2 minutes avant on l'avertit en disant "c'est bientôt fini" , "on va finir". »
M4	« Mon fils des fois il monte, et il sait très bien que je regarde le PC en tout cas. Je lui dis "moi je suis une adulte. Quand j'étais petite, je n'avais pas de télé déjà." [...] Donc je lui dis "non, de toute façon je suis une adulte. Toi tu vas pas te coucher. Moi je sais me lever le matin, toi tu ne sais pas te lever. Moi si je fais un cauchemar je t'appelle pas !" (<i>rires</i>) »

Comme dit précédemment, la deuxième attitude des mamans va être de trouver des parades à cette exposition.

Elles vont proposer d'autres alternatives aux enfants.

M2	« Par contre, on essaie d'arrêter la télé ; et quand on veut le divertir et qu'il ne veut plus jouer avec ses jouets etc on va le faire danser ; on passe à la musique, tout simplement. » « Oui, mettre uniquement la musique. »
M10	« Je vois bien que si à la télé il y a une crise, mais si je lui dis "ben écoute sors un jeu, on va jouer à deux". Si je lui dis "joue tout seul" non. Mais si je lui "ben sors un jeu, on va jouer à deux", elle va être aussi contente en fait. »

Elles vont essayer de ne pas exposer directement l'enfant, d'aller le faire jouer ailleurs.

M4	« Quand ils étaient bébés je ne tournais jamais le transat ou la chaise haute vers la télé. » « Quand ils étaient petits je tournais. Je les mettais sur la table du salon en les mettant face à moi, pas face à la télé pour pas qu'ils soient éveillés par la télé. » « Donc des fois je le force ; je lui dis "tu vas jouer". Et quand son père joue à la console, je lui interdis de jouer dans le salon. Parce que sinon, il a l'œil dessus. »
----	---

On constate quand même que certains parents ne veulent pas se limiter dans la consommation d'écrans.

Ils influencent donc les enfants s'ils sont toujours dessus.

M4	« Mais avec mon fils, son père a tout de suite... C'était rigolo, une manette de console, il a 6 mois, il tient assis... Sauf que ça a vite été problématique. Et je lui ai dit "tu ne feras pas ça avec le deuxième". Parce que c'était rigolo, mais c'est même une addiction pour lui.» « Comme je vous dis, je peux pas m'empêcher... je ne vais pas m'empêcher de regarder parce que j'ai des enfants. »
M6	« Moi je pars du principe que, quand on fait quelque chose nous, on ne peut pas l'interdire à nos enfants. [...] Donc nous, nous on aime bien le soir se poser un peu devant la télé ; donc on ne va pas l'empêcher elle de le faire. »

IV. Place des écrans dans le sommeil

Certaines mamans ont donc du mal à interdire à leur enfant les écrans, sachant qu'elles s'exposent elles-même.

L'une d'entre elles nuance quand même en expliquant qu'elle ne donnerait pas d'écran avant de dormir, même si c'est son habitude à elle.

M4	« Je leur mettrai pas un dessin animé dans le lit avec la tablette, pour s'endormir, non. Même si c'est ma génération, je trouve que ce n'est pas correct. Moi je m'endors avec mon PC et je sais que ce n'est pas correct, mais c'est une habitude que j'ai pris (<i>rires</i>) mais je ne leur donnerai pas cette habitude. Je sais que c'est une mauvaise habitude, bon je le fais sur moi c'est tout, mais j'essaie qu'ils aient... ils dorment déjà... enfin elle dort déjà pas bien, si...(<i>rires</i>) au moins je me dis que ce n'est pas de ma faute (<i>rires</i>). Je fais les choses correctement, enfin je pense faire les choses correctement et donc euh... ça vient de son sommeil. Je veux dire là, sinon j'aurai des questions à me poser. (<i>rires</i>). Elle s'endort avec le pc à pas d'heure. »
----	---

La plupart estime qu'il n'y a pas de place pour les écrans dans le sommeil. Les mamans sont soit catégoriques, soit le justifient par le fait qu'il n'y en a pas dans la chambre des parents, ou

qu'elle est éteinte.

M5	« Ça énerve. Fin moi ma télé, elle est allumée toute la journée, fin la nuit non.»
M10	« Nous, avec le papa déjà, on n'a... on n'a pas mis de télé dans notre chambre. » « Et c'est vrai qu'en fait j'apprécie quand on va se coucher de ne pas avoir de télé. »
M4	« Alors non, déjà ; pas pour s'endormir, pas du tout. »
M6	« Non. Non. Je ne pense pas que ... Fin non, je ne pense pas que ça puisse être un rituel en tout cas... »
M7	« (réponse directe) Non. »

D'autres au contraire l'ont intégré comme étape du rituel.

M5	« Non. Fin.. peut-être, fin voilà ... peut-être que si elle veut regarder un dessin-animé avant d'aller dodo bon d'accord. » « Avant de se coucher, pour lui faire plaisir, la calmer et puis après hop on éteint la télé et maintenant c'est "On va dormir". »
M8	« Par contre, depuis quelques mois, quelques semaines, elle a développé un goût prononcé pour les chansons Disney. Et du coup elle demande à regarder maintenant... elle a demandé à intégrer les chansons dans son rituel. »
M10	« C'est déjà un peu le rituel pré-dodo puisqu'elle sait que le soir avec son biberon elle a la télé. »

J'ai donc approfondi ce sujet, en évoquant les raisons de mise en place ou non des écrans dans le sommeil.

a. Raisons de mise en place des écrans

La première raison est la demande de l'enfant. C'est parfois pour lui faire plaisir que les mamans laissent regarder un peu les écrans.

M8	« Par contre le soir elle demande systématiquement, euh... une ou deux chansons, à voir les images et avoir la musique. » « Voilà. C'est un plaisir. » « Le soir, elle le réclame. Et on a... comment dire... c'est un peu une facilité parce que voilà on lui fait ce plaisir là. »
----	--

Ça peut parfois faciliter le coucher pour les parents.

M8	« C'est voilà... c'est son plaisir, et ça permet de... voilà, de pas lutter, de pas s'énerver, de pas la fâcher avant d'aller au... d'aller au... (cherche ses mots) lit. »
M3	« C'est la solution de facilité. »

Enfin, parfois cela se fait par la force des choses.

M10	« Donc finalement, ça l'est un petit peu sans le vouloir. » « Sans le vouloir, ça s'est intégré finalement. »
-----	--

b. Raisons d'absence de mise en place

A l'inverse, les mamans mettent en avant le fait qu'il s'agisse d'un outil responsable de retard à l'endormissement.

M8	« Il est pas recommandé de regarder des écrans avant de se coucher. »
M11	« Je pense qu'ils n'ont aucune place dans le rituel de sommeil parce que déjà ça perturbe. » « Mais effectivement quand on était parti l'année passée, elle n'a pas du tout réclamé l'écran. Elle était tout le temps occupée, elle jouait, fin elle courait comme une folle. Donc le soir, elle n'avait même pas le temps de regarder la tablette. [...] Elle dort beaucoup mieux oui. »

Les écrans s'intègrent dans un cadre non apaisant, non propice au sommeil.

M3	« Et ils ne s'endorment pas dans un cadre apaisant. »
M5	« Ça énerve. »
M9	« Pour moi, un écran ça sur-excite les enfants donc euh... en tout cas je ne lui donnerai pas avant de dormir. »
M12	« La lumière et tout... Pour moi ça doit les énerver. »

Quelques mamans évoquent la notion d'exposition à la lumière bleue.

M8	« Je sais que les écrans sont déconseillés pour le sommeil, au niveau de la lumière bleue, que ça a tendance à exciter les enfants. »
M11	« Les lumières euh... ça diminue déjà la perception de fatigue. »
M3	« Mais c'est pas apaisant pour eux. C'est des ondes, de la lumière, ... »

Enfin, une des mamans fait un lien entre l'exposition aux écrans et des troubles du sommeil.

M11	« En plus sans compter les dessins animés de sorcières, de monstres qui peuvent perturber à tout moment le sommeil. »
-----	---

c. Substitut au doudou

Même si les avis divergent sur l'innocuité des écrans pendant le rituel de sommeil, presque toutes les mamans sont d'accords sur le fait que les écrans ne peuvent être un substitut au doudou.

M6	« Non. Je ne pense pas non plus. (<i>silence</i>) »
M9	« Non pas du tout. » « En tout cas je ne lui donnerai pas avant de dormir. (<i>réfléchi</i>) Enfin, je ne l'exposerai pas à un écran avant de s'endormir. »
M12	« Ah non. Hors de question. »

V. Conséquences de l'exposition aux écrans

Au fur et à mesure des entretiens, j'ai donc pu constater que les mamans voyaient des conséquences positives et négatives aux écrans.

a. Conséquences positives

La première conséquence déjà énumérée précédemment est le soulagement parental, le fait de savoir son enfant en sécurité lorsqu'il est occupé.

M6	« Ou bien je suis peut-être dans la cuisine à faire à manger et la télé elle est allumée. »
M11	« Après c'est aussi de ma faute, je rentre le soir, j'ai beaucoup de chose à faire, je la mets devant la tablette le temps que je finisse. »
M8	« Pour le côté parental, quand des fois on a besoin un peu de souffler, ou de répit. D'un peu de repos dans la journée. Voilà, un peu. "Égoïstement" c'est un moyen aussi de souffler. »

La deuxième est de pouvoir permettre à l'enfant de s'intégrer plus facilement à ses pairs.

M4	« Ils en souffriront. Je pense que... tout le monde quand il parle avec ses copains ils ont aussi une tablette, un machin, enfin... dire "ben moi j'ai pas le droit...", non. »
----	---

Les écrans permettent d'occuper l'enfant.

M4	« Éducatif et distraction. » « Parce que même moi je me distrains avec la télé ; mais euh... je m'en servirai pas comme baby-sitter, ou comme euh... Non. Ça reste une distraction, mais une distraction c'est pas toute la journée. Il y a d'autres façons de jouer, que ce soit aux écrans ... »
----	---

Ils peuvent aussi être utilisés comme une punition.

M4	« Donc si jamais on le puni, je fais en sorte de le punir de ça (<i>rires</i>). Car ça ne me gêne pas moi qu'il soit puni de ça plutôt que de le punir de jouer ou d'autre chose. »
----	---

Enfin, ils peuvent avoir une visée éducative.

M4	« Ils chantent des chansons jusque dix, ... Il y a des choses, je vais pas dire que c'est grâce à ça qu'ils savaient compter, mais au moins des choses... On chantait la chanson. » « Enfin, je suis pour les écrans parce que je trouve que c'est bien aussi parce qu'on apprend des choses. »
M11	« Après, c'est vrai qu'elle a beaucoup appris avec la tablette. Avec euh... fin avec les écrans, et sa tablette, elle a beaucoup appris. »

M8	<p>« C'est aussi je trouve, bien pour l'éveil, ça leur fait découvrir des situations, ça leur fait découvrir, voilà des choses dans des petits dessins animés enfants. Ça explique le sens de la vie. »</p> <p>« Après voilà, pour être ludo-éducatif il faut que le contenu soit adapté, et il faut que à chaque fois, voilà, surveiller. »</p>
----	--

b. Conséquences négatives

Elles peuvent être liées à l'outil en lui-même ou liées au contenu.

L'écran, de par son fonctionnement, peut entraîner une passivité des enfants. Il a un effet hypnotique et addictif.

M8	« Mais c'est vrai que la télé a cet effet hypnotisant qui fait qu'elle est assez peu réceptive quand même à l'environnement extérieur. Donc c'est pour ça qu'on limite aussi beaucoup. »
M9	« Mais en même temps ça les hypnotise. » « Et puis il y a un côté addictif. »

Il y a donc un risque de remplacer les interactions sociales et de limiter l'imagination des enfants. Cela peut même devenir une obsession.

M10	« Je pense que eux, il n'y en aurait pas, ils vivraient très bien sans. On jouerait avec eux. »
M4	« C'est vraiment une obsession... »
M7	« On va lui dire, "Bon aller, tu arrêtes la playstation". "Ben je vais faire quoi maintenant ?" Il ne sait plus. »
M12	« quand on a des... des anniversaires en famille, des fois "maman passe moi...". Ah je fais "non, t'aura pas mon téléphone, tu joues avec tes cousins cousines. Pas de téléphone" "Mais ils ont le téléphone !" (<i>Grogne</i>) (<i>rires</i>). Rangez moi ça ! »

Enfin l'outil et le contenu pourrait entraîner des troubles du sommeil.

M11	<p>« Je pense avec la tablette... je pense que c'est ça qui fait qu'elle fait beaucoup de cauchemars. »</p> <p>« Au fait, ça lui fait beaucoup de perturbation de son sommeil. Parfois elle regarde... (<i>interruption de l'enfant</i>) elle regarde un dessin animé et le soir elle hurle parce que voilà, elle se rappelle de ce qu'elle avait vu sur le dessin animé et qu'elle a peur. Donc euh ça perturbe aussi son sommeil énormément, donc euh. Je pense que ça a plus d'inconvénients que d'avantages quand même. »</p>
-----	---

Discussion

Cette étude a permis d'évaluer le ressenti des mamans sur le sommeil, ainsi que leurs représentations face au doudou, aux rituels de sommeil et aux écrans.

A. Biais et limites

Même si, pour la sélection des participantes, nous avons essayé de prendre un panel diversifié afin d'avoir différents points de vue, toutes les catégories n'ont pu être interrogées.

Par exemple, au niveau des catégories socioprofessionnelles, toutes les catégories n'ont pas été représentées. De la même façon, l'occasion ne s'est pas présentée d'interroger les mamans de familles nombreuses. Les réponses auraient pu être différentes.

Même si nous avons essayé d'équilibrer, il y a eu plus d'enfants filles que garçons ; et plus d'enfants avec doudou que sans. Cela peut être le reflet de la société actuelle mais rien n'est sûr. Il existe donc de possibles biais de sélection.

Enfin, il était difficile de prendre en compte plus de critères d'inclusion, qui pourraient être pourtant intéressants dans ce vaste sujet.

Les entretiens étant proposés aux mamans, peut-être que seules celles intéressées par le sujet ont accepté et ont été interrogées.

Dans un contexte actuel de crise sanitaire, la méthodologie a dû être adaptée pour réaliser certains entretiens. Au lieu d'être en présence physique de la maman, les entretiens se sont réalisés à distance. Même s'il j'ai eu l'impression que cela permettait aux mamans d'être plus détendues et plus sereines dans leurs réponses, l'effet inverse est possible aussi.

De la même façon, lors de deux entretiens, les papas étaient présents et ont parfois répondu à

quelques questions, entraînant peut-être une réflexion différente pour les mamans. Leurs interventions n'ont pas été prises en compte dans les verbatims, mais elles pouvaient influencer d'une façon ou d'une autre le jugement des mamans.

La présence de quelques enfants lors des entretiens et leurs interruptions ont aussi pu parfois désorganiser la pensée des mamans.

Même si l'étude a été faite selon les recommandations, et si les entretiens et les analyses ont été faits jusqu'à saturation des données, la validité de l'étude serait renforcée sur un échantillon plus important de mamans.

Enfin, je n'ai jamais eu de formation aux entretiens. Ma méthodologie a donc évolué en fonction des entretiens, de la même façon que le questionnaire s'est affiné. La formulation des questions a été adaptée afin de guider les mamans sur les sujets pertinents en leur laissant le champ libre pour exprimer leur pensée, mais en limitant les informations peu pertinentes pour le sujet d'étude.

B. Concernant le doudou

J'ai pu constater que le doudou était principalement défini comme un objet de transition et de substitution du parent lors de la séparation avec l'enfant. Il est vu comme intimement lié aux émotions et permet à l'enfant de s'y confronter et de les contrôler.

Dans l'esprit des mamans, il est très souvent associé à la fatigue et au sommeil, et de ce fait, s'intègre facilement dans les rituels de sommeil.

Même si elles imaginent souvent quelque chose d'inoffensif et de doux, on constate au final que la fonction de l'objet est plus importante que l'objet en lui-même.

Dans cette étude, on se rend compte que les mamans sont très ambivalentes : elles ont tendance à dire qu'aucune caractéristique n'est essentielle, mais précisent quand même que certaines sont indispensables.

C'est la même chose au niveau des troubles du sommeil : elles considèrent que le sommeil de leur enfant est normal, mais qu'il a quand même de nombreux réveils ou des endormissements difficiles. Cela est pourtant vécu comme normal dans la majorité des cas.

Pour en revenir aux caractéristiques du doudou, elles évoquent fortement le sein maternel : le doudou devient vraiment le prolongement de la mère. Cela peut expliquer pourquoi les enfants en cours d'allaitement ou longtemps allaités n'ont pas forcément de doudou : il s'agit en fait de la maman elle-même.

Cela introduit le concept de maman doudou : finalement la maman remplit presque tous les rôles de doudou. Elle lui sert à gérer ses émotions, lui délivre de l'affection, lui permet de se consoler. Elle doit souvent être présente tout au long de l'endormissement pour qu'il puisse se faire sereinement. On constate aussi cette situation dans les relations très fusionnelles, où les mamans ont autant besoin de l'enfant que l'enfant d'elles.

Une maman met en avant que son rituel de sommeil lui sert autant à se rassurer et à se consoler elle que son enfant lors d'une séparation dans un contexte difficile avec le papa.

La plupart du temps, ce sont les parents qui choisissent le doudou, en fonction de leur propres critères, et qui lui proposent très tôt. Les mamans estiment que l'enfant finit par choisir un doudou quand il en a développé la capacité et qu'il est capable de se rendre compte du monde extérieur.

Elles essaient en général de mettre le doudou en place pour aider à l'endormissement, accompagner l'enfant et lui permettre de mieux vivre la séparation, notamment de la nuit.

Très souvent, elles font ça assez inconsciemment, le doudou étant devenu un objet presque incontournable dans notre société où il est presque mal vu pour un enfant de ne pas en posséder un.

Les mamans ne souhaitant pas de doudou le justifie par rapport aux situations qu'elles ressentent comme anxiogènes : la perte du doudou, la peur de déroger aux recommandations des sociétés savantes, la peur d'être remplacées.

Les dernières recommandations des sociétés savantes conseillent de ne pas mettre de doudou dans le lit des enfants, ainsi que d'éviter les couvertures et oreillers par exemple, dans le but de diminuer les risques d'étouffement.

On peut être amené en médecine générale à conseiller aux jeunes mamans d'introduire un doudou avec leur odeur auprès des nouveau-nés afin de les apaiser et les aider à s'endormir dans les premiers mois. Cela peut aider les mamans et les rassurer dans les tous premiers mois de parentalité, avec les nombreux apprentissages qui en découlent. Se pose donc la question de la iatrogénicité.

Il pourrait être intéressant de continuer à le faire en nuanciant le discours : le doudou peut trouver sa place dans le berceau mais seulement en présence des parents. Il faudrait le retirer pour la nuit ou pendant les périodes où l'enfant est hors de vue.

L'hygiène du doudou est un point important pour les mamans : la plupart mettent en avant le fait que le doudou devient un agent de contamination et qu'il s'intègre dans l'environnement global de l'enfant vis à vis des germes. Il simule la vie réelle et l'existence de multiples germes.

La plupart des mamans sont d'accord avec la théorie hygiéniste.

Elle consiste à penser que l'exposition importante aux germes dans l'enfance diminuerait la prévalence et la survenue d'allergies et de maladies immunitaires à l'âge adulte.

A contrario, un environnement aseptisé, protégé des infections, bactéries, microbes et autres agents, chez les enfants en bas âge les augmenterait.

Le doudou s'inscrirait dans ce contexte : il stimulerait l'immunité de l'enfant.

Les mamans n'ont pas l'impression que l'enfant tombe plus souvent malade dans l'enfance à cause de son doudou.

Dans ce contexte, le doudou étant de plus en plus présent dans la société, et nécessaire dans les situations de stress pour l'enfant, on constate que se pose la question de sa place à l'hôpital. Il pourrait être intéressant de revoir les protocoles afin de juger de ce qui est acceptable ou non dans certaines situations : quel peut être le bénéfice pour l'enfant de garder son doudou porteur de germes au bloc opératoire, par rapport au risque de contamination pour des gestes réalisés en asepsie ?

A noter qu'il existe des journées, par exemple organisées à la faculté de médecine de Lille, permettant à certains enfants d'emmener leur doudou à "l'hôpital". Le but est de leur montrer les personnes qu'ils seraient susceptibles de rencontrer lors d'un réel séjour en hôpital, les gestes pouvant être réalisés, etc. Ils ont la possibilité d'opérer les doudou, de les soigner. Cela permet de préparer plus sereinement une hospitalisation. La question se pose de savoir où se trouverait justement le doudou à cette occasion.

Le lavage du doudou entraîne un autre questionnement pour les mamans : celui de la fréquence de lavage et de la difficulté de le réaliser. C'est en général l'aspect global du doudou, son odeur et la saleté de l'objet, qui poussent les mamans à le laver. L'angoisse repose souvent sur les périodes de séparation : pendant le lavage, en cas de perte, d'oubli. Les mères constatent qu'il est difficile de trouver le bon moment, le moment où l'enfant n'en aura pas besoin.

Parfois, elles estiment qu'avoir 2 doudou identiques permettraient d'éviter ces drames.

Seulement, ce n'est pas sûr que ce soit efficace. On a l'impression que dans la plupart des cas, l'enfant noue un lien unique avec son doudou et qu'il est capable de reconnaître le "vrai" du "faux" doudou.

Une des notions importantes mise en avant par deux mamans est celle de différence culturelle : le doudou est en effet très lié à la culture et à la société. Dans certains pays moins riches ou moins développés par exemple, le doudou n'existe pas. Il ne peut en aucun cas être vu comme un cadeau de naissance ou un objet indispensable.

De la même manière, selon les cultures, il peut être mal vu de s'attacher à un objet.

Différents travaux, notamment celui de Y. Govindama et J. Louis, s'accordent à cela en mettant en évidence le caractère culturel de l'objet transitionnel. Sa mise en place ou son absence dépendrait de l'éducation de la mère, la société où elle a grandi, ainsi que sa vision du maternage (27).

Se pose donc la question du besoin de l'enfant : le doudou est-il vraiment indispensable ou est-ce un effet de mode ?

C. Concernant le sommeil

Les rituels du sommeil sont introduits pour les mêmes raisons que le doudou : préparer sereinement le coucher, cadrer et structurer le sommeil et instaurer un rythme. Il s'agit d'un donneur de temps.

Il s'agit souvent d'un moment de plaisir partagé avec l'enfant. La plupart du temps, il a été mis en place de façon naturelle. Certaines mamans soulignent que cela s'est fait suite à l'allaitement : le besoin physiologique de manger avant la nuit s'associe fortement avec le besoin de câlin et de présence maternelle avant la séparation du soir. Parfois, l'allaitement est

le rituel. Et à son arrêt, on constate que d'autres étapes se mettent en place avec les mêmes objectifs.

Quelques mamans évoquent le fait que l'enfant présente de nombreux réveils nocturnes suite à l'allaitement, justement pour des tétées câlin la majeure partie du temps.

La mère étant vue comme un sein ambulante par l'enfant, elle est parfois très sollicitée pendant ces moments, avec la peur que les troubles du sommeil à type de réveils fréquents se chronicisent avec la poursuite de l'allaitement. Cela pourrait en un sens devenir un frein à l'allaitement long. Le doudou et les rituels du sommeil semblent s'intégrer dans cette optique, afin de soulager la maman et de remplacer les tétées câlin de la nuit.

La plupart des mamans ne vivent cependant pas ça comme anormal. Comme dit précédemment, elles sont assez ambivalentes sur la notion de troubles du sommeil : elles ont tendance à trouver que l'enfant ne dort pas bien, mais ne considèrent pas forcément cela comme anormal. Le rythme personnel d'apprentissage de l'enfant et son adaptation particulière en tant qu'individu unique sont souvent mis en avant. En effet, les mamans estiment qu'il faut s'adapter à l'enfant et à son rythme, que chaque enfant est différent et qu'il va finir par trouver un sommeil serein.

Enfin, les mamans allaitantes considèrent ces réveils comme un désagrément mineur par rapport aux bénéfices de l'allaitement.

En conclusion, si on se fie aux définitions de troubles du sommeil, de nombreux enfants en souffrent, mais les mamans ne trouvent pas forcément ça anormal et ne consultent pas forcément à ce sujet, considérant qu'il faut laisser du temps à l'enfant.

D. Concernant les écrans

Dans ce travail, l'exposition active aux écrans a été définie par l'exposition volontaire des enfants par les parents, en leur montrant des émissions par exemple sur les téléphones ou les télévisions.

A l'inverse, l'exposition passive était une exposition non volontaire, comme la télévision en fond musical, ou les écrans publicitaires dans la rue, les magasins *et caetera*.

On constate que les écrans sont de plus en plus implantés dans notre société. Les mamans parlent vraiment de génération écran, de révolution numérique. Que ce soient les parents ou les enfants, finalement presque tous sont exposés. Déconseillée avant 3 ans, on constate que les mamans essaient de s'y conformer, mais l'exposition arrive parfois avant.

De la même façon, la manipulation des écrans et leur contenu commencent à s'intégrer dans le fonctionnement des écoles afin d'enseigner d'une façon différente.

Les mamans sont souvent d'accord sur le potentiel de l'outil concernant l'éducation et le développement de l'enfant. Le maître mot dans ce contexte est l'accompagnement. Les mamans estiment que c'est leur rôle d'accompagner l'enfant, de le limiter afin de tirer tous les bénéfices de l'outil et du contenu sans en avoir les inconvénients. Les principaux inconvénients sont le risque de diminution des interactions sociales et les troubles du sommeil par l'effet hypnotique, addictif et excitant des écrans.

A noter que, pour être utilisé, le contenu doit être adapté à l'enfant.

On constate cependant que cette notion de contenu adapté est très subjective : chaque maman a son seuil de sensibilité et les avis diffèrent entre elles. Heureusement, il existe des conseils permettant d'aider les parents : les limites décidées par le CSA, les âges conseillés pour chaque émission par exemple.

Les principales raisons d'exposition sont :

- le soulagement physique et psychique des parents, quand ils ont besoin que l'enfant soit occupé
- La volonté de faire plaisir à l'enfant quand il demande
- La peur que l'enfant soit mis de côté dans sa vie sociale

Même si certaines mamans constatent que les écrans se sont intégrés dans le rituel de sommeil afin de plaire à l'enfant, de le récompenser et de l'occuper, elles estiment qu'ils n'ont aucune place dans la période précédant immédiatement le sommeil, ayant des effets contraires.

Les mamans mettent en avant la notion de lumière bleue. On commence à retrouver cette notion dans la littérature : elle entraînerait des retards à l'endormissement et des troubles chez les adolescents par exemple, population particulièrement exposée aux écrans.

Conclusion

Le doudou est un objet très actuel, bien implanté dans notre société et ce depuis peu. Maintenant perçu comme presque indispensable, il est vraiment associé à la fatigue et au sommeil. Il est vu comme une très bonne alternative lors de la séparation d'avec les parents et lors de difficultés de sommeil. Il s'agit vraiment d'un objet canalisant les émotions des enfants, lui permettant de les contrôler et de commencer à préparer le concept d'individualité : l'enfant est une autre personne que sa maman. Le doudou peut devenir un support dans cette séparation, afin de reporter son amour.

Dans la petite enfance, les troubles du sommeil sont plutôt à type de difficultés d'endormissement et de réveils fréquents. Le doudou intervient dans ce contexte là : il devient une aide, associé aux rituels de sommeil.

Ces troubles sont le plus souvent vécus comme normaux pour les parents, qui estiment qu'ils sont dus à l'apprentissage et l'évolution des enfants, arrivant à des âges différents en fonction des enfants.

Les parents mettent quand même assez souvent en place un doudou et des rituels du sommeil pour apaiser leur enfant et préparer le sommeil dans ce contexte.

Il semble important de connaître ces pratiques et de conforter les parents, de les guider dans ces premières années qui peuvent être difficiles, afin de les rassurer. L'encadrement et la réassurance des parents leur permettent souvent de mieux gérer et de trouver des solutions à ces troubles.

On constate que dans la vie courante et dans ces rituels, les écrans prennent de plus en plus de place. Même si on commence à se rendre compte des effets néfastes qu'ils engendrent, ils possèdent un potentiel intéressant au niveau pédagogique et permettent aux parents d'enrichir leur rituel et parfois de faciliter le sommeil.

S'il est globalement admis qu'ils n'ont pas de place immédiatement avant l'endormissement, il serait intéressant de voir s'ils engendrent aussi des troubles sur le sommeil, quelque soit le moment d'exposition des enfants.

Finalement, tout tourne autour de la société. Le mimétisme, le regard des autres et la peur de leur jugement intervient quand même beaucoup dans la relation entre l'enfant et le doudou, ainsi que dans l'exposition aux écrans.

Les conseils se donnent encore beaucoup de bouche à oreille par les proches, même si l'on constate un gap générationnel concernant ces thématiques.

De par cette implantation nouvelle, de nouvelles questions concernant l'exposition aux germes par le doudou, et la place qui pourra lui être allouée notamment dans les soins, émergent.

De la même façon, les parents, et à fortiori les enfants, sont de plus en plus à l'aise avec les technologies et l'apprentissage se fait de plus en plus vite. De nouvelles problématiques concernant le sommeil semblent émerger, et il faudra probablement plusieurs années de recul et d'études pour en prendre la pleine mesure.

Bibliographie

1. Ohayon MM. Prévalence et comorbidité des troubles du sommeil dans la population générale. LA REVUE DU PRATICIEN. 2007;57:8.
2. Vela S, Hasselmann O. Troubles du sommeil chez l'enfant. Deuxième partie : troubles du sommeil d'origine somatique. Article de revue. [Internet] Disponible sur : https://medicalforum.ch/fr/journalfile/view/article/ezm_smf/fr/fms.2010.07127/a136cb9f0bcaff0bf74c47282b5acf796c6c6823/fms_2010_07127.pdf/rsrc/jf
3. Challamel MJ, Thirion M. Le sommeil, le rêve et l'enfant [Internet]. Comment étudie-t-on le sommeil? Disponible sur: <http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/challamel/sommeil/print.php>
4. Larousse É. Définitions : sommeil - Dictionnaire de français Larousse [Internet]. Disponible sur: <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/sommeil/73405>
5. Dr Cuvelier J-C. Les troubles du sommeil. 2018. Cours. AUEC Pédiatrie de la Faculté de Lille
6. Valatx J-L. La physiologie du sommeil [Internet]. Disponible sur: <http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/cfes/sante/physio.php>
7. Le train du sommeil. PDF. [Internet]. Disponible sur : https://www.psychanalyse.com/pdf/SOMMEIL_LE_TRAIN_DU_SOMMEIL_10%20PAGES%20889%20KO.pdf
8. Vecchierini MF. Evolution du sommeil avec l'âge. :43.PDF. [Internet] Disponible sur : http://www.sfrms-sommeil.org/IMG/pdf/DIU2007-TC1-Vecchierini-Evolution_sommeil_age.pdf
9. Troubles du sommeil de l'enfant et de l'adulte [Internet]. Collège des Enseignants de Neurologie. 2016 . Disponible sur: <https://www.cen-neurologie.fr/deuxieme-cycle/troubles-du-sommeil-lenfant-ladulte>
10. Breil F, Rosenblum O, Nestour AL. Les troubles du sommeil du bébé et du jeune enfant : revue de la littérature et analyse psychodynamique. Devenir. 1 juin 2010;Vol. 22(2):133-62.
11. Billaud N. LES TROUBLES DU SOMMEIL. :26. PDF. [Internet] Disponible sur : http://www.ammpu.org/abstract/pediatrie_0_2ans_seminaire/04_nb_sommeil_troubles.pdf
12. Sommeil, un carnet pour mieux comprendre. Ministère des solidarités et de la santé. PDF [Internet]. Disponible sur : https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Sommeil_un_carnet_pour_mieux_comprendre.pdf
13. Larousse É. Définitions : rite - Dictionnaire de français Larousse [Internet]. Disponible sur: <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/rite/69575>
14. Challamel M.J.. Sommeil de l'enfant, quel rituel du coucher [Internet]. MPEDIA.fr. Disponible sur: <http://www.mpedia.fr/144-rituel-coucher.html>
15. Royant-Parola S. Comment retrouver le sommeil par soi-même. Odile Jacob; 2006. 146 p.
16. Juillet P. Dictionnaire de psychiatrie. 2000. Références : ISBN 2 85319-279-2. Disponible sur : http://www.cilf.fr/livre-Dictionnaire_de_psychiatrie-4-1-1-0-1.html
17. Microbiote intestinal (flore intestinale) [Internet]. Inserm - La science pour la santé. Disponible sur: <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/microbiote-intestinal-flore-intestinale>
18. Hardy A, Rosello O, Sabatier V, Widiez G, Salauze B, Vialle R. Quand le meilleur ami de l'enfant devient le pire ennemi

du chirurgien : de nouveaux agents de transmissions non conventionnels (ATNC) au bloc opératoire. Revue de chirurgie orthopédique et traumatologique. Juin 2016;102(4):389-389.

19. :: SOS DOUDOU ::: pour retrouver un doudou perdu ! [Internet]. Disponible sur:

<http://www.sosdoudou.com/v44/php/index.php3>

20. AlloCine. Le Doudou [Internet]. Disponible sur: http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=250744.html

21. CSA. L'équipement audiovisuel des foyers au 1er semestre 2018 [Internet]. Disponible sur:

<https://www.csa.fr/Informer/Collections-du-CSA/Panorama-Toutes-les-etudes-liees-a-l-ecosysteme-audiovisuel/Les-observatoires-de-l-equipement-audiovisuel/L-equipement-audiovisuel-des-foyers-au-1er-semester-2018>

22. Tisseron S. La règle « 3-6-9-12 » relayée par l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA) [Internet]. 2012.

Disponible sur: <https://sergetisseron.com/blog/la-regle-3-6-9-12-relayee-par-l/>

23. AFPA. Du bon usage des écrans chez les enfants « La règle du 3-6-9-12 ». Communiqué de presse. [Internet]. 2011.

Disponible sur : https://www.anpaa.asso.fr/images/stories/telechargement/cp_echans_tele_afpa_tisseron.pdf

24. Marcelli D.. L'exposition précoce et excessive aux écrans [Internet]. 2018. Neuropsychiatrie de l'enfance et de

l'adolescence, volume 4, volume 67, Juin 2019. Disponible sur: <https://sfpeada.fr/lexposition-precoce-et-excessive-aux-echans-epee/>

25. CSA. Les enfants et les écrans : les conseils du CSA - Conseil supérieur de l'audiovisuel [Internet]. Disponible sur:

<https://www.csa.fr/Protger/Protection-de-la-jeunesse-et-des-mineurs/Les-enfants-et-les-echans-les-conseils-du-CSA>

26. Walsh JJ, Barnes JD, Cameron JD, Goldfield GS, Chaput J-P, Gunnell KE, et al. Associations between 24 hour movement behaviours and global cognition in US children: a cross-sectional observational study. The Lancet Child & Adolescent Health. 1 nov 2018;2(11):783-91.

27. Govindama Y, Louis J. Endormissement et fonction de l'objet transitionnel chez le jeune enfant entre 12 et 24 mois : une étude transculturelle. Devenir. 2005;Vol. 17(4):323-45.

Financements, conflits d'intérêt

Aucun lien d'intérêt avec cette étude n'est rapporté.

Annexe 1 Questionnaire première version

I) Généralités

- 1) Quel est votre âge ?
- 2) Quelle est votre profession ?
- 3) Quelle est votre situation maritale ?
- 4) Avez vous repris le travail ?
- 5) Alimentation : allaitement, lait artificiel ou les deux ?

II) Le doudou

- 6) Pour vous, qu'est ce qu'un doudou ?
- 7) Qu'elle peut être son utilité ?
- 8) Votre enfant a-t-il un ou plusieurs doudou, ou pas du tout ?
- 9) Qu'est-ce-qu'il doit avoir comme critères ? (Odeur, douceur, esthétique, ...). Est-ce qu'il y a des choses qui vous paraissent essentielles pour un doudou ?
- 10) Quel est le doudou de la maman ?
- 11) Hygiène du doudou : faut-il le laver ?
- 12) Est-ce-que vous pensez que ce doudou peut avoir un intérêt sur le microbiote, les bactéries, le tube digestif ? Sur l'immunité ?
- 13) Si vous aviez plusieurs enfants, auraient-ils tous un doudou ? Le même doudou ? Pas forcément ?
- 14) Possède-t-il une tutute ou suce-t-il son pouce ? Est-ce un équivalent au doudou ?
- 15) Y-a-t-il un âge pour posséder un doudou ? Un âge où ne plus en avoir ?
- 16) Est-ce-que vous ne pensez pas que vous êtes un peu son doudou à elle/lui ?

III) Les rituels du sommeil

- 17) Un rituel de sommeil, qu'est-ce-que ça peut être ; et qu'elle va être son utilité ?
- 18) Y-a-t-il une différence entre sieste et nuit ?
- 19) Quelle est ou serait la place du doudou dans ce rituel ?
- 20) Votre enfant a-t-il des troubles du sommeil ? En cas de réveil nocturne, refaites vous le rituel ?

IV) Les écrans

- 21) Est-ce que l'écran peut devenir un doudou ?
- 22) Peuvent-ils s'intégrer dans un rituel de sommeil ?

Annexe 2 Questionnaire dernière version

I) Généralités

- 1) Quel est votre âge ?
- 2) Quelle est votre profession?
- 3) Quelle est votre situation (maritale) ?
- 4) Avez vous repris le travail?
- 5) Combien d'enfants avez vous ?
- 6) Quel(s) est (sont) sont (leur) âge ? Leur(s) sexe ?
- 7) Comment est-il gardé ?
- 8) Comment et où dort-il ?
- 9) Alimentation : allaitement, lait artificiel ou les deux?

En cas d'allaitement, quelle est ou a été la durée de l'allaitement ?

En cas de poursuite allaitement, maman doudou ?

II) Doudou

- 10) Pour vous, qu'est-ce-qu'un doudou? Quelle est sa définition ?
- 11) Votre enfant a-t-il un ou plusieurs doudou? Ou pas du tout ?
- 12) Si oui, lequel ou lesquels? Qu'est-ce-que c'est ?
Si non, avez-vous déjà prévu un doudou? Quelle forme a-t-il?
- 13) Pourquoi l'avez vous mis en place ou non mis en place ? Quelle est son utilité ?
- 14) Selon vous, quels critères indispensables un doudou doit il avoir ? (Odeur, douceur, esthétique, ...)
- 15) Si vous aviez plusieurs enfants, auraient-ils tous un doudou ? Le même doudou ? Pas forcément ?
- 16) Avez vous eu un doudou enfant ? Lequel ?
- 17) Hygiène du doudou : Lavez-vous le doudou ? A quelle fréquence ? Pourquoi ?
Que pensez vous de l'exposition aux germes par le doudou ? Intérêt ?
De manière globale, exposez vous votre enfants aux germes ? Est-ce une volonté ?
- 18) Quel est l'âge pour posséder un doudou ? L'âge où ne plus en avoir ? Pourquoi ?

III) Sommeil

- 19) Un rituel de sommeil, qu'est-ce-que ça peut être ; et quelle va être son utilité ?
- 20) Avez vous un rituel de sommeil?
- 21) Si oui, lequel ?
Si non, pourquoi et comment l'imagineriez vous ?

22) Quelle est ou serait la place du doudou dans ce rituel ?

23) Y-a-t-il une différence entre sieste et nuit ? Pourquoi ?

24) Est-ce que votre enfant dort bien ? Est-ce qu'il se réveille ? Est-ce normal pour vous ? Pour quelles raisons ?

Quelle est votre attitude en cas de réveil ?

26) Avez vous déjà abordé cette question en consultation ? (Avez déjà consulté pour ça ?)

27) Pourquoi ce n'est pas pathologique pour vous ?

28) Se réveille-t-il la nuit ? En cas de réveil nocturne, refaites vous le rituel ?

29) Quelles sont les raisons de mise en place du rituel ?

III) Écrans

30) Avez vous des écrans/TV chez vous ?

31) Votre enfant y est il exposé ? Comment ? Actif, passif ?

32) Que pensez vous des écrans ? Peuvent ils être un doudou ? Peuvent-ils s'intégrer à un rituel de sommeil ?

Annexe 3

Verbatims et enregistrements audio

CF CD joint

AUTEUR : Nom : COPPIN BLONDIAUX

Prénom : Julie

Date de soutenance : 21/10/2020

Titre de la thèse : Le Doudou : Étude qualitative de l'objet transitionnel et du sommeil dans la petite enfance

Thèse - Médecine - Lille 2020

Cadre de classement : Médecine générale

DES + spécialité : Médecine générale

Mots-clés : Doudou, enfant, objet transitionnel, rituel, trouble du sommeil, écrans, télévision

Résumé

Contexte De nombreux parents se questionnent sur les troubles du sommeil et sur l'intérêt et la place du doudou dans ce contexte. Dans la société actuelle, le doudou est présenté comme un objet indispensable à offrir dès la naissance, souvent associé au sommeil.

Le but de cette étude est donc d'évaluer les représentations maternelles face au doudou et face au rituel du sommeil et l'intérêt de leur présence dans le sommeil et la vie de l'enfant; ainsi que secondairement la place allouée aux écrans dans le sommeil.

Méthode Il s'agit d'une étude qualitative réalisée auprès de mamans d'au moins un enfant de moins de 4 ans, recrutées lors d'une consultation pour leur enfant chez leur médecin traitant dans deux cabinets différents. Des entretiens individuels semi-dirigés ont été effectués, sur la base d'un dialogue suivant un questionnaire avec une retranscription mot à mot des verbatim et des réactions. Une analyse par thème de ces verbatims via le logiciel N-Vivo puis une triangulation des données ont été réalisées.

Résultats Au total, 12 entretiens ont été réalisés. Le doudou est vu comme un objet transitionnel, un substitut du parent lors de la séparation. La majorité des enfants possède un doudou, le plus souvent choisit par les parents avec comme critères principaux la douceur, l'odeur, l'esthétique; critères rappelant le sein maternel. Il est vu comme indispensable, indissociable du rituel du sommeil, en dehors de l'allaitement et des relations fusionnelles avec les mamans, ces dernières remplaçant elle-mêmes le doudou. Il s'intègre dans un phénomène culturel et sociétaire, en fonction de la relation et de la situation de la mère. Il devient un nouvel acteur dans la relation entre les germes et l'enfant, s'intégrant dans une théorie hygiéniste et vu par les mamans comme nécessaire voir bénéfique.

Les mamans, de façon ambivalente, ne considèrent pas forcément comme anormales les difficultés à l'endormissement ou les réveils fréquents. Les rituels de sommeil ont pour but d'apaiser, de cadrer le sommeil et de diminuer ces réveils. Ils préparent de façon plus sereine au contraire des écrans qui n'ont globalement aucune place dans l'endormissement, entraînant l'effet inverse, déstructurant leur sommeil.

Conclusion Les mamans confortent l'idée que le concept de doudou et les rituels sont indispensables lors du sommeil et permettent de le structurer, de le faciliter. Presque aucune place n'est laissée aux écrans dans ce contexte, plutôt vus comme délétères.

Composition du Jury :

Président : Monsieur le Professeur Dominique TURCK

Assesseurs :

- **Monsieur le Professeur Rémi BESSON**
- **Monsieur le Professeur François MEDJKANE**

Directeur de thèse : Monsieur le Docteur Philippe HANNEQUART