



NICOLAS GUÉGUEN

Directeur du Laboratoire d'ergonomie des systèmes, traitement de l'information et comportement (LESTIC) à Vannes.

La science des doudous

À six mois se produit un bouleversement dans la vie d'un enfant : il comprend que sa mère est un être distinct de lui. Dans une majorité de cas, la solution à cette séparation porte un nom : le doudou.

Si vous avez un enfant, peut-être avez-vous déjà craqué un jour : après l'avoir trouvé pour la millième fois en train de suçonner son doudou, vous avez été effrayé par la teinte grisâtre qu'avait prise le tissu ou par l'odeur de vieille chaussette qu'il diffusait, et vous l'avez passé à la machine à laver. Erreur fatale ! C'est en général aussitôt le drame à la maison, avec son cortège de cris, de larmes et de nuits sans sommeil. Pourquoi les enfants développent-ils une telle relation avec leur doudou, au point d'être paniqués dès qu'on y touche ?

L'AMOUR COMMENCE TÔT

Les psychologues qui se sont penchés sur cette histoire passionnelle ont constaté qu'elle commence tôt : les tout-petits commencent à s'attacher à un doudou vers l'âge de 6 mois, après avoir exploré leur propre corps, puis les jouets classiques (hochet, balle...). En général, il s'agit d'une peluche ou d'un simple morceau de tissu. Les qualités essentielles : être doux au contact et

EN BREF

- **C'est vers l'âge de 3 ans que culmine l'attachement d'un enfant à son doudou.**
- **Un bon doudou doit avoir des éléments faciles à suçonner, comme une couture épaisse ou de grandes oreilles.**

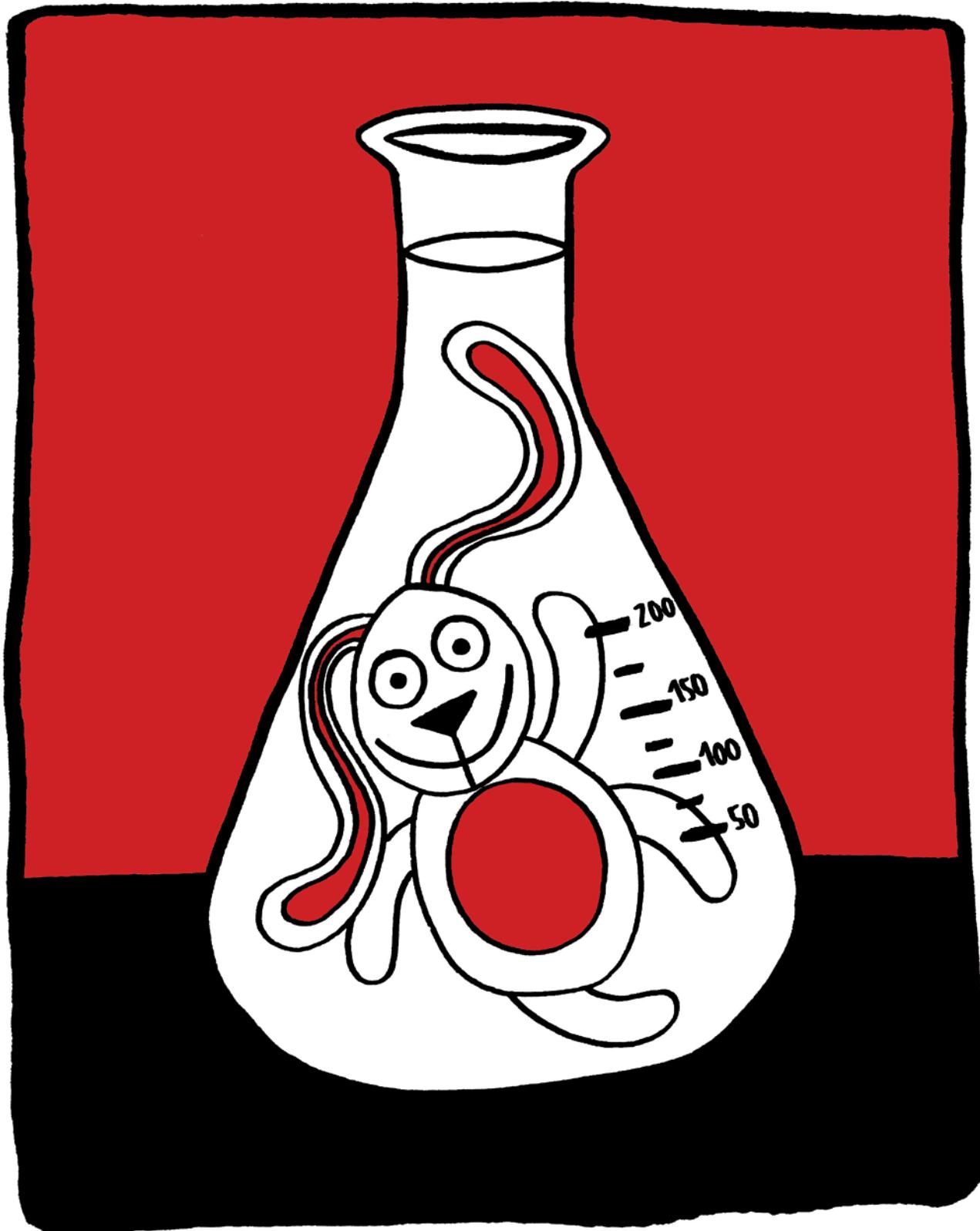
- **Le doudou joue un rôle à mi-chemin entre celui d'un objet et celui de la mère, qu'il permet de mettre progressivement à distance.**

avoir des éléments saillants, faciles à suçonner – une couture épaisse, les oreilles d'un lapin...

Pour la psychologue belge Isabelle Chavepeyer, l'âge de 6 mois correspond à une certaine maturité cognitive. Le bébé a par exemple découvert la permanence des objets : il sait que ceux-ci continuent d'exister même quand il ne les a plus sous les yeux et qu'il pourra les retrouver plus tard ; il en garde en outre des images mentales.

Après avoir adopté un doudou, l'enfant s'y attache de plus en plus – l'apogée survenant entre 2,5 et 4 ans, selon une étude menée par Pauline Mahalski, de l'université d'Otago, en Nouvelle-Zélande. Le doudou acquiert un statut unique pour son propriétaire, qui le recherche plus que toute autre chose. Dans une expérience, Paul Weisberg et James Russel, de l'université de l'Alabama, ont laissé des enfants libres d'interagir avec divers objets : leur propre doudou, celui d'un autre bambin, un vêtement familier ou un tapis de sol. Et, naturellement, ils se sont bien plus

•••



••• intéressés à leur doudou qu'aux autres ustensiles, même si leur mère leur avait préalablement montré comment jouer avec.

Bref, le doudou est irremplaçable et indétrônable. Et plus il est usagé, mieux c'est ! Susan Gelman et Natalie Davidson, de l'université du Michigan, ont présenté une série de photographies à des enfants de 3 ou 4 ans. Les images montraient soit leur doudou – sale, terne, rapiécé, chiffonné –, soit le même objet neuf, soit divers jouets (comme un petit bateau en plastique pour le bain), soit des doudous ou des objets appartenant à d'autres enfants. Le jeune participant devait alors dire ce qu'il préférait. Bien sûr, le doudou usagé a remporté la palme.

L'enfant serait-il un collectionneur valorisant les traces laissées par la patine du temps ? Pas du tout, car lorsqu'il s'agissait des objets des autres, il préférait les neufs. Et il était persuadé que l'expérimentateur choisirait lui aussi les objets tout droit sortis du magasin.

MON DOUDOU, C'EST MA MAMAN

Si ce n'est ni sa nouveauté, ni son ancienneté qui fait le prix – inestimable – du doudou, qu'est-ce donc ? Dans les années 1950, le pédiatre britannique Donald Winnicott a élaboré la théorie de l'objet transitionnel. Pour le tout-petit, la relation initiale avec la mère ou la personne qui s'en occupe est fusionnelle. Dans la plupart des cas, elle comble ses besoins dès qu'il donne un signe d'impatience ou de détresse. Par la suite, l'enfant se rend compte qu'elle ne répond pas toujours instantanément à ses demandes, et il entame un processus de nécessaire distanciation. Dans ce contexte, le doudou représente le premier objet que l'enfant puisse mettre à distance tout en gardant la « main » dessus. Il apprivoise ainsi la séparation et entame une transition vers l'autonomie. Selon Hélène Stork, professeure de psychologie clinique et anthropologique à Sorbonne Université, ce phénomène serait typique de nos sociétés occidentales, où la rupture entre la mère et son enfant est plus précoce que dans les sociétés traditionnelles, notamment en raison du travail des femmes.

Confronté à de nouvelles expériences inconnues, l'enfant serre alors son doudou, comme s'il tenait sa maman par la main. Et au fur et à mesure des découvertes partagées, l'attachement se renforce. Ce qui compte, explique Isabelle Chavepeyer, ce n'est pas l'objet lui-même, mais le vécu commun. Il serait donc absurde de remplacer le doudou par un neuf : la copie n'apporte pas ce vécu. Il n'y aurait également aucun sens à échanger, emprunter ou voler un doudou à un

camarade. La psychologue remarque ainsi que ces pratiques sont peu fréquentes, notamment dans les crèches.

Bien sûr, rien ne remplace tout à fait une maman. Dans une étude menée par Richard Passman, de l'université du Wisconsin, des enfants étaient placés devant deux salles et devaient rentrer dans l'une d'elles. Lorsqu'ils avaient à choisir entre une pièce contenant leur doudou et une autre où les attendait leur maman, ils allaient vers la seconde dans plus de 70 % des cas.

MON DOUDOU, C'EST MOI

En tant qu'objet transitionnel, le doudou est autant une extension de soi qu'un succédané de la mère. Dans une expérience réalisée à l'université Bar-Ilan, en Israël, Gil Diesendruck et Reut Perez se sont intéressés aux objets appréciés des jeunes enfants, dont le doudou représente l'archétype. Ils ont montré que lorsqu'on diminuait l'estime de soi des bambins, en leur disant qu'ils n'avaient pas été très forts à un jeu d'ordinateur, ils étaient plus réticents à prêter ces objets. Ce n'était pas juste la conséquence d'une humeur bougonne provoquée par ce



Les enfants préfèrent les objets neufs... sauf quand il s'agit de leur doudou ! Là, c'est le vécu commun qui fait le prix.

57 %

DES ENFANTS

de 3 ans ont un doudou auquel ils sont attachés.

Source : R. Passman et J. Halonen, *The Journal of Genetic Psychology*, vol. 134, pp. 165-178, 1979.

mauvais résultat, car celui-ci n'affectait pas leur propension à prêter des objets neutres. Les chercheurs en déduisent que l'enfant considère l'objet aimé comme faisant corps avec lui, et qu'il est d'autant moins prêt à abandonner cette partie de lui-même que son soi est déjà menacé (ici par le commentaire négatif).

Pas étonnant, dès lors, qu'une frayeur, un coup de fatigue ou une douleur le conduise à se recroqueviller avec son doudou serré contre lui. Dans ces conditions, les parents ont d'ailleurs souvent le réflexe de donner le précieux objet à leur enfant. Entre refuge pour l'estime de soi et incarnation rassurante de la mère, le doudou a tout pour le soulager dans ces moments difficiles.

LE POUVOIR DU DOUDOU

De fait, il exerce souvent un effet apaisant, comme l'ont montré Gabriel Ybarra, de l'université du Wisconsin, et ses collègues. Leur étude portait sur des enfants de 3 ans, qu'ils ont répartis en deux groupes après avoir interrogé leur mère : ceux qui étaient peu attachés à leur doudou et ceux qui lui étaient très attachés. Les chercheurs ont évalué le stress des enfants, accompagnés ou non de leur doudou et de leur maman, lors d'un examen médical de routine. Ils ont utilisé pour cela des mesures physiologiques (rythme cardiaque, pression artérielle) et comportementales (paroles exprimant la douleur, pleurs, cris...), ainsi qu'une notation sur une échelle de 0 (aucune manifestation de détresse) à 10 (très forte détresse) réalisée par l'infirmière chargée de l'examen.

Comme on pouvait s'y attendre, la présence de la maman s'est révélée puissamment apaisante. Celle du doudou aussi, mais seulement chez les enfants qui lui étaient très attachés ; le processus d'investissement affectif et émotionnel que nous avons décrit est donc nécessaire pour donner son pouvoir à l'objet. Lors de

Bibliographie

- G. Diesendruck et R. Perez,** *Toys are me : Children's extension of self to objects*, *Cognition*, vol. 134, pp. 11-20, 2015.
- M. Saïet,** *Femmes et doudou, l'objet de l'endormissement*, PUF, 2008.
- I. Chavepeyer,** *Respectons le doudou*, *Spirale*, vol. 43, pp. 75-81, 2007.
- G. Ybarra et al.,** *The presence of security blankets or mothers (or both) affects distress during pediatric examinations*, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 68, pp. 322-330, 2000.

l'examen, le rythme cardiaque a ainsi beaucoup moins augmenté chez ces enfants, atteignant 96 battements par minute en moyenne contre 109 battements par minute chez les autres (ceux qui étaient peu attachés à leur doudou et ceux du groupe contrôle, qui n'avaient ni leur doudou ni leur maman à leurs côtés). La plupart des mesures ont même révélé un effet antistress aussi intense que celui de la mère. Selon les chercheurs, le doudou pourrait alors être une aide précieuse pour réduire le stress des enfants lors d'un examen médical, comme une visite chez le dentiste.

C'est plus précisément le contact de l'objet qui rassurerait l'enfant, selon une étude ultérieure de Richard Passman et d'Evelyn Donat-Bartfield, également à l'université du Wisconsin. Ces chercheurs ont montré que lorsque des enfants de un an et demi très attachés à leur doudou sont laissés quelques minutes dans une salle avec un inconnu, ils le triturent bien plus souvent que la moyenne.

ADDICT AU DOUDOU : FAUT-IL S'INQUIÉTER ?

Mais qui sont-ils, ces enfants qui ont une telle passion pour leur doudou ? Faut-il craindre que cet attachement traduise une nature particulièrement anxiante, qui pousserait à rechercher davantage le pouvoir apaisant de l'objet ?

Heureusement non, comme le montrent d'autres travaux de Passman. Le chercheur a demandé aux mamans de jeunes enfants, âgés de deux ans et demi en moyenne, d'évaluer leur degré d'attachement à leur doudou et leur tempérament plus ou moins craintif. Les résultats n'ont montré aucune corrélation entre les deux : de nombreux bambins parfaitement tranquilles ne quittent pas leur peluche préférée, tandis que beaucoup de petits anxieux ne lui accordent pas le moindre intérêt. Si vous avez un enfant très attaché à son doudou, n'ayez donc aucune inquiétude : ce sera un soutien pour lui, mais ce n'est pas le signe d'un niveau d'insécurité élevé.

Votre enfant devrait de toute façon progressivement s'en détacher, à mesure qu'il explore son environnement et qu'il se socialise. Les jeux avec des petits camarades, plus stimulants sur les plans émotionnels et cognitifs, finissent en général par supplanter le doudou.

Et même s'il lui reste attaché, ce n'est pas si grave ! La psychologue française Mathilde Saïet a constaté que beaucoup d'adultes – surtout des femmes – ont conservé leur doudou, qui les aide à s'endormir. Une habitude qu'elle qualifie de « douce accoutumance », et qui n'est selon elle ni perturbante ni pathologique. ●