

# CONSEILS ET ASTUCES POUR ELEVER SON ENFANT SANS COUCHES (OU PRESQUE)

L'hygiène naturelle infantile

**Carine PHUNG**

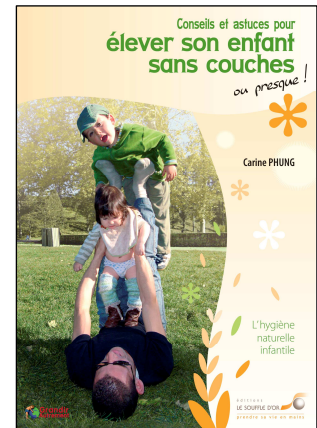
Préface de Catherine Dumonteil-Kremer et de Sandrine Monrocher-Zaffarano

ISBN : 978 2 84058 363 9

Nb. Pages : 192 p.

Format : 17 x 24

Prix public : 19,90 €



## EXTRAIT

### Témoignages

« Lorsqu'on pratique l'hygiène naturelle, on se rend vite compte que ce n'est pas une méthode. Ce n'est pas l'enfant qui apprend ; ce sont nous, les parents, qui apprenons son rythme, qui faisons un pas vers lui. Plus qu'un simple moyen de vivre sans couches, nous avons découvert grâce à l'hygiène naturelle notre pouvoir de vivre le moment présent, de nous laisser aller à notre ressenti, de faire confiance à notre intuition, nos émotions, d'être plus proches de notre fille et de nous-mêmes. C'est pour nous un moyen très fort de respecter notre enfant en l'accompagnant et en restant à l'écoute de ses besoins. »

Marie-Hélène R., un enfant

« Je peux voir tous les jours que je comprends mon bébé et qu'il me comprend. C'est quelque chose de très concret, surtout quand le bébé est tout petit et que tout est nouveau. Comme dit son papa, on dialogue directement avec lui. Ce sont de bonnes bases d'écoute dans la famille. »

Amandine Q., un enfant

### L'HNI n'est pas une méthode

Quand on pratique l'hygiène naturelle infantile, on peut parfois rencontrer critiques et sarcasmes. Pourquoi embêter son enfant avec ça ? N'est-ce pas vouloir le dresser ? Ou devenir son esclave, à l'affût du moindre signe ? N'est-ce pas un manque de respect de son rythme, à un âge où il n'est certainement pas capable d'aller tout seul jusqu'au pot ?

Dès les années 1960, des pédiatres américains ont commencé à tirer la sonnette d'alarme concernant les pratiques parentales en matière d'« apprentissage de la propreté ». En effet, il était dans les mœurs de mettre très tôt son bébé sur le pot (le plus souvent à heures précises) et de l'y laisser notamment de longs moments, jusqu'à ce qu'il urine ou défèque enfin... Ce véritable dressage n'était pas sans conséquences physiologiques et psychologiques, l'on peut citer notamment la constipation chronique et la soumission aux autres, ainsi que toutes les pathologies liées au fait d'avoir été profondément humilié. Jacqueline Z., mamie de 86 ans, témoigne : « Lorsque j'ai eu mon aîné, je n'ai pas eu d'autre choix que de le faire garder en crèche. Mais les conditions d'accueil étaient inhumaines. Il fallait déposer son bébé par un « guichet », on n'avait pas le droit d'entrer. À partir de 8 mois, ils attachaient les enfants sur le pot jusqu'à ce qu'ils fassent et, à un an maximum, il fallait qu'ils soient propres. De toute façon, en crèche comme ailleurs, si notre enfant n'était pas propre à un an, on était vue comme une mauvaise mère... »

Il ne s'agissait donc pas de pratiques visant à établir une communication avec son enfant, ni à respecter ses besoins, bien au contraire, mais plutôt d'un souci de se libérer de la contrainte des couches (et peut-être du contact avec le corps de son enfant et avec ses déjections...).

Ainsi Julie F., deux enfants, explique que c'est cette différence entre méthode contraignante pour l'enfant et communication respectueuse qui l'a incitée à tenter l'aventure de l'HNI avec son enfant : « *Un jour, j'ai vu une maman pratiquer l'HNI avec son bébé tout en lui mettant des couches. Pour moi, ce n'était donc plus du tout la même chose : on n'était pas dans une démarche d'efficacité (comme je l'avais interprété il y a quelques années) où j'aurais ressenti chaque "accident" comme un échec, et il n'y avait pas non plus besoin de se balader en permanence avec le pot sous le bras. C'était vraiment dans l'écoute et la communication, en continuité avec ce que j'essaie de faire avec mes enfants pour leurs autres besoins.* »

Quoi qu'il en soit, le pédiatre Thierry Berry Brazelton fut le premier, en 1962, à recommander de ne pas commencer l'« apprentissage de la propreté » avant que l'enfant ne sache s'asseoir, marcher et communiquer verbalement son besoin d'élimination. Il déclarait que l'enfant devait être mûr physiologiquement et psychologiquement à la « propreté ». Aujourd'hui, cette théorie est communément admise mais, comme le fait remarquer Ingrid Bauer dans son ouvrage<sup>1</sup>, quasiment aucune études ou recherches n'ont été apportées pour corroborer cette théorie (nous verrons plus loin que des études récentes apportent des conclusions différentes...). En effet, Ingrid Bauer explique que Thierry Brazelton « *déclarait que, bien que les bébés aient "un réflexe conditionné de contrôle local des sphincters" et qu'ils "coopèrent volontairement parfois vers 12 à 15 mois", les enfants ne sont vraiment prêts à commencer leur apprentissage au plus tôt vers 18 mois.* » Pour prouver ses dires, il réalisa une étude dans laquelle les parents ne devaient pas commencer l'apprentissage avant 12 mois. Comme l'explique l'auteure, la plupart de ces bébés avaient depuis longtemps dépassé le moment idéal pour renforcer leur conscience d'élimination

---

<sup>1</sup> Voir note 1.