

Dr Anne RAYNAUD

# Bébé, apprends-moi à devenir ton parent

Projet d'enfant, naissance, attachement,  
développement... : **comprendre et bien vivre**  
les 1000 premiers jours du reste de votre vie



LEDUC 

## L'arrivée d'un enfant, c'est aussi la naissance d'un parent!

Vous êtes ou allez (re)devenir jeune parent et vous vous posez une multitude de questions? Pourquoi tout ne se passe pas comme vous l'aviez imaginé? Que veut vous dire bébé quand il pleure? Pourquoi vos sentiments à son égard peuvent-ils parfois être si ambigus? La période des 1000 premiers jours, de la conception d'un enfant jusqu'à son troisième anniversaire, est la plus cruciale de son développement mais peut être aussi très déroutante pour les parents! Car chaque bébé est unique, ce qui rend cette expérience si singulière pour chaque parent.

Anne Raynaud, médecin psychiatre spécialiste de la périnatalité et de la petite enfance, vous donne toutes les clés pour mieux comprendre les besoins fondamentaux de votre enfant et mieux vivre ces 1000 premiers jours du reste de votre vie!

Découvrez dans cet ouvrage :

- **Toutes les étapes de croissance et de développement qui ponctuent les 1000 premiers jours** de l'enfant... mais aussi des parents!
- **Les dernières données scientifiques** sur cette période déterminante.
- **Les conseils du Dr Anne Raynaud** pour apprendre à mieux vous connaître, vous laisser guider par votre enfant et vous épanouir dans cette nouvelle relation.

*Le livre qui va révéler  
l'incroyable parent qui est en vous!*

Le **Dr Anne Raynaud** est médecin psychiatre, spécialisée en périnatalité et petite enfance. Elle est également la fondatrice des Instituts de la parentalité. Elle est déjà autrice des best-sellers *La Sécurité émotionnelle de l'enfant* et *Enfant sécurisé, enfant heureux : éduquer au quotidien grâce au lien d'attachement*.

**18 euros**  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2993-2



9 791028 529932

editionsleduc.com  
**LEDUC** 



Rayon : Parentalité

*Bébé,*  
apprends-moi à  
devenir ton parent

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon!

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Sophie Carquain

Édition : Doriane Giuli

Relecture : Audrey Peuportier

Maquette : Ma petite FaB – Laurent Grolleau

Design couverture : Antartik

Photographie de couverture : Adobe Stock

© 2023 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-2993-2

Dr Anne RAYNAUD

*Bébé,*  
apprends-moi à  
devenir ton parent



«L'or de l'Éveil est dans le sol de notre esprit, mais si nous ne creusons pas, il reste caché.»

Kalou Rinpoché



À mon fils,  
Simon,  
Qui m'a réveillée et guidée vers de nouveaux horizons lumineux,  
Vers une connaissance tellement plus vaste de toutes les richesses cachées au fond de chaque être...

À mes beaux-enfants,  
Pierre-Alexandre, Jean-Baptiste, Pauline, Amélie, Eva, Alizée,  
Qui, par leur affection et leur tendresse, me font vivre des liens d'une force extra... ordinaire,  
Bien au-delà du biologique et de la distance...

À toutes ces petites âmes,  
Pierre-François, Pierre, Matthieu, Ange, Maëlys...  
Qui ont décidé bien trop tôt de s'envoler et qui m'ont appris à quel point chaque instant est un trésor inestimable...

À tous ces enfants,  
Lucie, Gauvain, William, Camille, Titouan, Arthur...  
Qui chaque jour partagent avec moi leur insouciance, leurs joies et leurs peines,  
Qui me donnent la force et l'énergie de leur construire un monde plus beau, plus doux, plus accueillant...  
... le monde d'après...



# Sommaire

<b>Il était une fois...</b>	<b>11</b>
<b>Chapitre 1</b> <b>Devenir parent ?</b>	<b>17</b>
<b>Chapitre 2</b> <b>1 000 jours pour éclore</b>	<b>35</b>
<b>Chapitre 3</b> <b>Devenir parent : un papillon qui déploie ses ailes</b>	<b>83</b>
<b>Chapitre 4</b> <b>Être parent : un nouveau monde</b>	<b>107</b>
<b>Chapitre 5</b> <b>L'enfant au cœur de son environnement</b>	<b>129</b>

<b>Chapitre 6</b>	
<b>À l'écoute de votre enfant</b>	<b>153</b>
<b>Être parent... Tout un poème</b>	<b>211</b>
<b>Notes</b>	<b>213</b>
<b>Table des matières</b>	<b>221</b>

## Il était une fois...

« Devenir parent ? En ai-je envie ? Est-ce une évidence pour moi ? Est-ce bien raisonnable ? En suis-je vraiment capable ? »

Cette question fondamentale sur le choix de donner vie à un enfant s'est inévitablement posée un jour dans votre histoire. Inscrite dans nos gènes, dans une perspective de reproduction de notre espèce, celle-ci s'est transformée au fil des mutations de notre société. Mystérieuse durant la préhistoire, elle profite aujourd'hui des progrès de la science, qui ouvre à la liberté de choisir de devenir parent ou de ne pas l'être.

Liberté pas si simple, me direz-vous ! La pression est considérable de nos jours sur toutes les questions qui touchent la grande aventure de la parentalité.

« Ai-je le désir de devenir parent ? Si oui, est-ce le bon moment ? Avec qui ? Comment ma vie va-t-elle se transformer ? Suis-je prêt ? Est-ce que je vais être à la hauteur ? Vais-je l'aimer ? Et lui, m'aimera-t-il ? N'est-ce

pas un rêve égoïste dans ce monde qui va mal ? Dans quelle société mon enfant va-t-il naître ? Est-ce vraiment un cadeau de lui donner la vie dans un environnement si pollué, aux perspectives si sombres ? »

Je pourrais écrire des pages entières avec toutes ces questions qui vous traversent, dès lors que cette petite voix vous murmure dans votre for intérieur : « Un enfant ? » Un être à qui vous allez donner naissance, la chair de votre chair, qui remplira votre vie de joies mais aussi de soucis, qui la bousculera totalement. Un enfant qui métamorphosera votre regard sur l'existence, qui vous empêchera également de faire certaines choses, mais qui vous en fera découvrir d'autres... Il s'agit d'un choix déterminant dans votre parcours, qui aura sur votre vie un impact bien plus profond que vous ne pouvez l'imaginer.

Pas étonnant alors que la question du « devenir parent » envahisse votre vie personnelle comme professionnelle mais aussi sociétale.

Cet ouvrage est l'occasion pour moi de partager avec vous les éléments de réponse que j'ai pu recueillir tout au long de mon parcours personnel et professionnel sur ce qu'engage ce choix de devenir parent.

Les rencontres en tant que psychiatre que j'ai la chance de vivre auprès de nombreux parents, tout comme l'exploration des connaissances au cours de mes recherches sur le développement, sans cesse en mouvement, de l'enfant et de ses besoins, m'ont permis de dessiner avec beaucoup d'humilité les contours de cette étape initiatique que représente la fonction parentale.

Devenir parent pourrait être comparé à un voyage, un embarquement vers de nouveaux mondes et des horizons jusqu'alors inexplorés. Vous offrir ces clés pour qu'à votre tour vous puissiez vivre cette aventure avec tout l'émerveillement qu'elle suscite, voici toute l'ambition de ce livre.

Pour vivre pleinement cette expérience, je vous propose, au fil des pages, que nous rencontrions cet enfant qui va changer votre vie. L'écouter pour mieux le comprendre, le suivre dans ce qu'il vit et ressent, pour répondre au mieux à ses besoins. Voici l'invitation que je vous fais. Vous allez ainsi discuter avec lui, entrer dans un dialogue doux et intime, et éprouver ce qu'il ressent. Il va prendre la parole et partager avec vous ses émotions et ses besoins. Il pourra alors vous guider pour établir la connexion et vous permettre de vous découvrir mutuellement.

Suivez-le, il vous réserve de belles surprises.

J'ai également souhaité que, sur ce chemin, vous puissiez flâner : faire une pause et vous reposer sur ce banc qui est là, le long du chemin, ou blotti dans un petit coin de nature qui vous tend les bras. Nos vies sont aujourd'hui si denses, rares sont les moments de respiration dans nos courses effrénées !

À l'instar de notre organisme physique, qui a un besoin vital d'oxygène pour survivre, notre esprit a lui aussi besoin de respirer. Inspirer des bouffées d'oxygène, pour gonfler nos poumons et produire de l'énergie pour toutes nos cellules. Puis expirer, pour rejeter du dioxyde de carbone devenu inutile pour notre organisme.

Notre cerveau a aussi besoin d'oxygène. Et notre esprit, à son image, ne peut fonctionner que si nous

sommes soucieux de veiller à des moments d'inspiration et d'expiration.

Essayons ensemble :

*Inspirer... Se nourrir de nos pensées, de notre petite voix intérieure, de notre sensibilité, de nos fragilités, de nos trésors, de nos élans, de nos envies profondes...*

*Expirer... Partager, créer, produire, exprimer, développer, mettre en œuvre, accomplir, engendrer...*

*Inspirer... Se connecter à son espace intérieur, chuchoter avec son âme, communiquer intimement avec ses aspirations, se relier à ses rêves...*

*Expirer... S'engager, entreprendre, réaliser, agir, collaborer, servir, concourir à changer son monde et à changer le monde...*

*Inspirer... Méditer, jardiner, lire, s'émerveiller, rêver...*

*Expirer... Écrire, créer, innover...*

Et si, pour réussir à prendre ce temps pour souffler, nous utilisons un jeu d'enfant ?

**Pouce !** Comme nous le disions dans la cour de récré : « Je ne joue plus ! »

Pause, stop ! Je vais vous inviter, tout au long de cet ouvrage, à vous offrir des moments hors du temps pour mettre un temps d'arrêt à nos activités débordantes. Comme un silence, une suspension face à cet enchaînement ininterrompu de stimulations, de pensées, d'actions, d'actes, de contraintes...

**Pouce !** Comme une parenthèse qui permet une pause. Il ne signe pas un arrêt du jeu, mais juste un petit instant de répit, un intervalle de calme, un espace-temps hors du temps...

Vous pourrez alors poser le livre, vous installer confortablement et fermer les yeux. Vous prendrez une longue

IL ÉTAIT UNE FOIS...

respiration en relâchant vos épaules, et vous pourrez ainsi vous reconnecter à vous-même... Vous pourrez également vous munir d'un crayon et d'un joli calepin pour coucher sur le papier toutes les pensées qui vont s'inviter dans votre tête ou tout simplement perdre votre regard dans un horizon lointain et vous remémorer des souvenirs et des émotions.

*Pouce!* Ce sont autant de respirations que cet ouvrage va vous proposer au fil de votre lecture.

Embarquement immédiat!



## Chapitre 1

# Devenir parent ?

### Une obligation ?

Tout semble commencer par ce que l'on nomme le « désir d'enfant ». Toutefois, ce processus est particulièrement complexe. D'où vient ce désir de donner la vie ? Est-il là, blotti, au cœur de chaque individu, homme et femme ? Est-ce un passage obligé dans l'existence ?

Toute tentative de répondre à cette première question, qui ouvre le chemin du devenir parent, est une invitation à s'interroger sur la part de mystère que renferme cette grande aventure. En effet, la place de l'inconscient y est essentielle : désirer ou ne pas désirer un enfant ?

Peut-être avez-vous ressenti simultanément deux sentiments opposés à l'égard de votre désir. Une envie et, en même temps... Quel engagement ! Même si cela vous semble une évidence, votre vie va se transformer. Oui, ce désir d'enfant est souvent très ambivalent.

Ne serait-il qu'un processus physiologique et inné, soumis à l'horloge biologique? Cet élan naturel ne suffit pas à expliquer ce qui pousse à désirer ou pas un enfant. Intervient également dans cette décision le modèle transmis par votre famille. Soit vous faites le choix de vous opposer à cette tradition de « faire des enfants », soit c'est dans la prolongation des valeurs portées par votre famille, et vous décidez de devenir parent. Enfin, caché plus profondément et de manière beaucoup plus inconsciente, le désir d'enfant, comme une soif d'immortalité, peut s'ancrer dans le souhait que le nom ne s'éteigne pas, que la vie continue sans cesse. L'avenir de la famille et au fond, de qui nous sommes, se poursuivra au-delà de votre propre existence.

Certains parents m'expliquent que, depuis leur enfance, cette aspiration était présente, avec même le souvenir précis du nombre d'enfants attendus. Prendre soin d'une poupée, imiter sa maman à donner le biberon, câliner et habiller, révélait déjà ce désir de prendre soin d'un enfant. Et puis, à l'adolescence, pour la femme, le début des cycles et la fertilité acquise font entrer cette intention dans la réalité. La procréation devient alors possible.

La rencontre amoureuse peut tout faire basculer et l'enfant devient un cadeau, fruit de cet amour entre deux individus. Il inscrit le couple dans la construction d'une famille et d'une lignée commune. L'enfant devient le prolongement du couple et le symbole de l'amour partagé pour les hommes comme pour les femmes... Et aujourd'hui dans tous types de couples!

Parfois, la vie a pu être difficile et éprouvante pour un individu, et le désir d'enfant vient combler les blessures.

Comme une revanche sur la vie, l'enfant vient réparer et répondre à un profond sentiment de solitude, de trahison ou de manque affectif. Comme si cet enfant pouvait permettre la construction d'une nouvelle identité. Grâce à lui, la vie serait plus douce et source de satisfaction.

Se pose aussi la question de l'égalité femme-homme dans ce désir d'enfant. Comment ce désir s'inscrit-il face au genre ? Ce n'est pas si simple à décrire, car chaque être recèle en lui sa part de féminité et masculinité, bien au-delà de son sexe. Le désir d'enfant est souvent relié à la féminité, et la réponse va se trouver dans l'équilibre intime de chacun. C'est dans la profondeur de chaque individu que la réponse au désir d'enfant va se cacher.

Est-ce possible d'être impassible face au désir d'enfant ? Oui, certaines personnes ne ressentent pas cette aspiration. De la même manière que pour le désir d'enfant, le refus de devenir parent est complexe à élucider. Il peut résulter de la volonté de se consacrer à d'autres priorités : couple, travail, voyages, tel un souhait de préserver un sentiment de liberté. Ce refus peut également être le résultat de souvenirs traumatiques du passé, d'une enfance douloureuse ou d'un manque affectif si présent qu'il entrave toute projection.

### **« Un enfant si je veux, quand je veux ! »**

De la Révolution française, où l'homme cesse d'être le sujet du roi et devient un individu libre et affranchi, jusqu'à la procréation médicalement assistée (PMA), le paysage sociétal s'est totalement transformé. La décision

de devenir parent s'est profondément modifiée au cours des siècles.

Le xx<sup>e</sup> siècle a transformé le visage de la famille avec l'égalité en droits de l'homme et de la femme (1946), le partage de l'autorité parentale, initialement confiée au père (1970), l'autorisation de l'IVG (interruption volontaire de grossesse, 1975) et le mariage pour tous (2013). La répartition des rôles et le partage des tâches tendent aujourd'hui à dépasser les différences de genre. Les femmes comme les hommes sont engagés dans l'exercice de professions pour gagner leur vie. Prendre soin de l'enfant est une tâche qui se pense aujourd'hui de manière plus égalitaire.

Par ailleurs, dans les années 1960, les progrès de la science ont donné naissance à la pilule contraceptive, qui a entraîné une profonde révolution. Avant cette date, la question du désir et du choix de devenir parent ne se posait pas. Pour les femmes, enfanter faisait partie de leur destin. La contraception a véritablement changé notre rapport à la maternité. Cela a été déterminant dans la manière dont la société regarde aujourd'hui la fonction de parent. « Faire un enfant » relève à présent d'une démarche consciente et programmée. Celle-ci s'inscrit dans un processus dans lequel la réalisation personnelle et professionnelle est également considérée. La parentalité doit donc trouver sa place dans cet équilibre. En libérant la sexualité de la procréation, l'avènement de la contraception a fait évoluer la place de la femme, qui peut ainsi disposer de son corps.

Les femmes demeurent majoritairement en charge de la contraception. Les hommes ne partagent pas, ou très

peu, cette responsabilité. Plusieurs raisons à ce constat. Tout d'abord, le poids des représentations sociales, comme si la contraception, liée à la sphère reproductive, devait être rattachée aux femmes. De plus, le manque de moyens contraceptifs masculins constitue un frein à ce partage des responsabilités.

Par ailleurs, les questionnements des hommes sur la fertilité ne sont pas soumis aux mêmes processus biologiques : pas de règles, ni de cycles, par d'horloge biologique et pas de limites. Ils sont fertiles tous les jours du mois, sans réel seuil par rapport à leur âge. Enfin, peut-être que la femme n'aspire pas à perdre ce pouvoir que la contraception lui a conféré!

Ainsi, la question est rarement abordée au sein des couples hétérosexuels, tant elle semble naturellement incomber aux femmes.

Une autre révolution est actuellement à l'œuvre : celle défendue par le principe d'égalité. Depuis mai 2013, la loi ouvre le mariage aux couples de personnes de même sexe. De vifs débats ont eu lieu, à cette occasion, portant sur une profonde remise en cause des fondements de la famille. Cette loi a permis une nouvelle évolution. Après la distinction entre sexualité et procréation, est apparu un autre bouleversement. De nos jours, fécondation, gestation et accouchement peuvent être dissociés et portés par des personnes différentes. La place de chacun est donc questionnée et nettement complexifiée. Ainsi, grâce à l'accès à la PMA, être en couple n'est plus aujourd'hui un préalable indispensable pour concevoir un enfant. Le couple semble ne plus être le passage obligé pour

accéder à la maternité. Véritable révolution sociétale, cette indépendance acquise par l'individu lui offre une autonomie totale dans son rapport à la maternité.

## Les refus assumés de la maternité

Certaines personnes, femme ou homme, réfutent l'idée d'avoir un enfant et affirment leur volonté de ne pas devenir parent.

De ce choix émerge un mouvement sociétal, nommé « infécondité volontaire » ou « child free », que l'on retrouve dans certaines études<sup>1</sup>. Plutôt menées auprès des femmes, ces études démontrent que de moins de moins de femmes considèrent la maternité comme une voie incontournable pour atteindre leur épanouissement personnel. Près de 13 % des Françaises âgées de 15 ans et plus (+ 11 points depuis 2006) expriment leur préférence pour une vie sans enfant. Leur nombre est trois fois plus élevé chez les femmes sans enfant en âge et en capacité de procréer (31 %). À l'inverse, la « famille nombreuse » (trois enfants et plus), qui était un idéal de vie pour près d'une femme sur deux il y a encore une quinzaine d'années (49 % en 2006), n'attire aujourd'hui plus qu'une Française sur trois (32 %).

S'affranchissant des injonctions à la parentalité et, plus largement, du modèle liant intrinsèquement féminité et maternité, ces femmes affirment dans leur choix une

---

1. Rapport Ifop pour le magazine *Elle*, « En avoir ou pas ? Enquête auprès des Françaises sur leur désir d'enfant et le regret maternel », 2022.

vision différente de la société. Soucieuses de leur équilibre intérieur, mais également de l'avenir d'une planète qui leur semble en danger, elles assument cette décision.

Interrogées plus spécifiquement, dans cette même enquête, sur les motifs de leur choix, les femmes ne désirant pas avoir d'enfant mettent surtout en avant des motifs reflétant une volonté de rester indépendantes et maîtresses de leur destin : 50 % estiment qu'un enfant n'est pas indispensable à leur développement personnel et 48 % citent l'envie de rester libres. Les différentes crises qui touchent le monde actuel semblent être aussi des motifs de dissuasion : 39 % des femmes évoquent les risques liés à l'évolution du climat (à l'instar du mouvement GINK - Green Inclination No Kid), 37 % les crises politiques et sociales et 35 % la crainte de surpopulation.

C'est le rejet d'une « charge maternelle<sup>1</sup> », associée généralement à la naissance d'un enfant, dont témoignent ces femmes par cette décision. Que se cache-t-il derrière cette nouvelle expression ?

L'histoire débute dans les années 1980, avec la description de la « charge mentale ». Celle-ci se définit comme « le devoir de toujours penser », comme une pression constante attachée à la gestion de tâches, qu'elles soient personnelles ou professionnelles. La vie se transforme alors en *to do list* géante. Ensuite est apparu le concept de « charge émotionnelle ». Ne se réduisant pas au versant cognitif ou purement intellectuel de la charge mentale, il

---

1. Fiona Schmidt, *Lâchez-nous l'utérus : En finir avec la charge maternelle*, Hachette, 2020.

intègre tout l'aspect affectif. Celle-ci désigne la propension à se soucier des autres, de leur bien-être, et à leur témoigner des signes d'attention. Cette charge peut vite déborder, comme un excès de stress, entraînant anxiété ou troubles du sommeil. Sa gestion a vu émerger de nombreuses techniques de développement personnel qui ont pour objectif de se recentrer sur soi et de retrouver son équilibre.

La « charge maternelle » se définit par la pression et même parfois l'injonction que pose la société sur les adultes qui font le choix de ne pas devenir parent. « Alors, c'est pour quand ? » « Combien as-tu d'enfants ? » « Quoi, tu n'en veux pas ? ! » « Il faudrait te dépêcher, après 35 ans cela devient dangereux... » « Tu n'as pas peur de finir seule ? » « Es-tu certaine de ne pas regretter un jour ton choix ? » « Tu n'aimes pas les enfants ? »

Dans une société qui idéalise, voire glorifie la maternité, il est encore difficile d'admettre que, pour certaines personnes, l'enfant n'est pas une évidence. Quelle qu'en soit la raison, cette décision reste le plus souvent incompréhensible, voire taboue, pour une partie importante de la société, comme inscrite dans une forme d'inconscient collectif. Sans procréation et renouvellement de la population, l'espèce semblerait menacée. Faire des enfants ne devrait donc pas être remis en question. Un peu comme si c'était « contre-nature » de ne pas en vouloir.

Pas si simple ni binaire que cela, la maternité ! C'est bien l'ambivalence qui est au rendez-vous de cette expérience.

## Des hésitations ?

Pour tout futur parent, il est tout aussi naturel d'être traversé par de très nombreuses hésitations au moment du choix d'avoir un enfant. Les questions sont innombrables : « Est-ce le bon moment ? Vais-je être à la hauteur ? Et ma vie d'après ? Est-ce bien raisonnable ? Vais-je être capable de tout gérer, vie de couple, vie pro et vie de parent... Et mes loisirs, mes passions ? Et plus concrètement, y a-t-il des places à la crèche de mon quartier ? »

Il est parfaitement légitime de se poser toutes ces questions. Devenir parent constitue un véritable engagement. Peser le pour et le contre est une étape tout à fait normale.

Parfois, ces hésitations se poursuivent même pendant les premières semaines de la grossesse. Certains parents partagent avec moi leur culpabilité parce qu'ils doutent de leurs capacités à devenir parents alors que leur petit être s'est déjà installé dans le ventre de la maman. Un peu comme s'ils avaient le sentiment de ne pas l'aimer et de le rejeter, avant même qu'il soit né.

Soyez rassuré ! Non, il n'existe pas de perfusion directe de vos pensées au cerveau du bébé. Il ne vous en voudra pas de vous poser toutes ces questions. Il ne va pas non plus créer une mémoire traumatique de vos doutes. Bébé va cependant avoir besoin d'un parent disponible lorsqu'il va pointer le bout de son nez. Si toutes ces interrogations vous libèrent de ruminations incessantes, elles sont donc bénéfiques.