



PHOTO JOE KLAMAR, AGENCE FRANCE-PRESSE

De la musique pour aider les nouveaux-nés à se remettre de leur naissance? Telle est l'expérience menée au premier Private Hospital de Kosice-Saca, métropole de l'est de la Slovaquie. En marche depuis plus de deux ans, ce programme consiste à exposer les bébés à cinq séances musicales de 20 minutes par jour, pour favoriser la communication, l'adaptation et la diminution du stress.



PHOTO PAUL CHIASSON, LA PRESSE CANADIENNE

Il en est coulé de l'eau sous les ponts depuis la parution des livres du D<sup>r</sup> Spock sur l'éducation des enfants, dans les années 60 et 70. Ci-haut, une petite famille de Pincourt, photographiée en mars dernier. Laurie Partington lit une histoire à sa fille Amy, trois ans et demi, alors que Clare, six mois, s'amuse dans sa marchette.

# Bébé : mode d'emploi

Ca y est: vous êtes enceinte! Vous courez à la librairie acheter des bouquins sur la grossesse et sur le développement de votre enfant à venir. Mais devant l'abondance de l'offre, vous ne savez plus quoi choisir. Sans compter que certains auteurs se contredisent les uns les autres. De quoi donner le tournis, même aux parents les plus avertis.

STÉPHANIE MARTIN  
LE SOLEIL

Les « livres de recettes » pour élever son enfant sont légion. Comment faire le tri devant l'abondance de ressources?

*Parents, osez vous faire obéir, Ado à fleur de peau, Pleurs et colères des enfants et des bébés, Les grands besoins des tout-petits, Comment nourrir son enfant...* Il suffit de faire une petite incursion à la librairie ou à la bibliothèque pour constater que la liste s'allonge à l'infini. À la librairie Pantoute, rue Saint-Jean à Québec, quelques centaines de livres s'alignent dans la section Enfance. Et pourtant, la gérante, Claire Taillon, estime que cette section est assez modeste!

Néanmoins, cette section est de plus en plus populaire. Surtout auprès des femmes enceintes, confirme M<sup>me</sup> Taillon. Les questions que posent les futures mamans aux libraires ont trait à une variété de sujets. Des problèmes de sommeil au rôle du père en passant par la grossesse et les conseils pour que bébé mange bien. Ces bouquins répondent donc au besoin grandissant des futurs et nouveaux parents d'obtenir le maximum d'information pour bien jouer leur rôle.

Mais faut-il tout lire? Par où commencer? « Il y a les grands classiques, qui, même s'ils sont français, s'attirent la faveur populaire, suggère Claire Taillon. Les livres *J'attends un enfant* ainsi que *J'élève mon enfant*, de Laurence Pernoud, sont toujours en réédition. » Elle ajoute que les éditions de l'hôpital Sainte-Justine représentent une valeur sûre pour la fiabilité de l'information transmise.

## Des bases scientifiques

Le chercheur Michel Boivin, de l'Université Laval, professeur de psychologie et directeur de la chaire de recherche du Canada sur le développement social de l'enfant, estime qu'il est tout à fait louable de tenter d'en savoir plus. « On veut tous trouver le moyen de favoriser le développement de sa progéniture dit-il. On sait aussi que c'est important pour le développement d'une société. Il est démontré que les investissements en petite enfance vont avoir des impacts positifs sur le devenir des sociétés. Et la petite enfance (de la conception à l'âge de 5 ans) est une période charnière, cruciale. »

Le chercheur sait bien qu'il existe un foisonnement d'information qu'il n'est pas toujours facile de s'y retrouver. Selon lui, cependant, un critère fondamental devrait guider les recherches des parents: les bases scientifiques de l'ouvrage. M. Boivin a d'ailleurs participé à la préparation d'un nouvel outil qui offre aux parents la possibilité « d'aller aux sources ». L'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants est accessible gratuitement sur l'internet à [www.enfant-encyclopedie.com](http://www.enfant-encyclopedie.com).

Elle regroupe les plus récentes connaissances scientifiques sur une trentaine de thèmes. Entre autres, l'agressivité, les comportements alimentaires, l'obésité, la prématurité, le sommeil, la vaccination.

L'Encyclopédie réunit les textes de 270 auteurs reconnus provenant de 11 pays. Les synthèses des scientifiques sont courtes, accessibles au plus grand nombre et parfois commentées par d'autres experts. Le tout est passé au crible par un comité de lecture et mis à jour régulièrement. Ce qui donne un aperçu assez complet de l'état des connaissances.

« Mais on accepte de dire qu'il y a un certain nombre de choses qui sont connues. Il y en a d'autres qui sont encore incertaines. Il y a des débats qui font rage, il y a des zones d'ombre. Le tout est d'avoir un regard le plus nuancé possible », dit Michel Boivin.

À son avis, si le parent a un rôle important à jouer dans l'évolution de son enfant, il ne doit pas faire reposer sur ses seules épaules la tâche colossale d'orienter sa progéniture dans le droit chemin. « Les parents sont au premier rang, mais ils sont aussi dans un contexte qui n'est pas toujours facile avec les pressions du travail. Ils ne sont pas les seuls acteurs. L'État québécois a décidé d'appuyer les parents de belle façon avec la création des CPE et des congés parentaux. Ce sont des pas dans la bonne direction, mais il faut s'assurer que la politique répond bien aux besoins des familles. »

## Du D<sup>r</sup> Spock à aujourd'hui

Certains ouvrages sur le développement de l'enfant ont eu plus d'impact que d'autres. C'est le cas des écrits du D<sup>r</sup> Benjamin McLane Spock, qui ont influencé une génération entière de parents.

Le pédiatre, psychiatre et psychanalyste américain a littéralement révolutionné la conception du rôle parental avec la publication de *Comment soigner et éduquer son enfant* (1967) et *Le docteur Spock parle aux mamans* (1971), des best-sellers qui ont été considérés comme des bibles par plusieurs.

Le D<sup>r</sup> Spock maintenant que les parents en savent plus qu'ils



PHOTO FABIAN BIMMER, ASSOCIATED PRESS

Les nouveaux parents cherchent à faire ce qu'il y a de mieux pour leur progéniture.

ne croient en matière d'éducation. Tout à fait à contre-courant à l'époque, il prône l'affection, la tolérance, le respect de l'individualité de l'enfant. Ce qui lui vaudra de nombreuses critiques. Entre autres, d'avoir encouragé une trop grande permissivité dans les familles et d'avoir engendré une génération d'enfants gâtés.

Aujourd'hui, « la base scientifique sur laquelle on peut

s'appuyer pour avoir un point de vue informé sur le développement de l'enfant est immensément plus grande. Depuis Benjamin Spock, on a vraiment progressé. Le défi reste toujours de pouvoir transmettre cette information. Et de rejoindre la clientèle à laquelle on s'adresse, c'est-à-dire les parents », insiste le professeur Michel Boivin.

## Les livres ou l'instinct?

STÉPHANIE MARTIN  
LE SOLEIL

Karine (nom fictif) est une jeune éducatrice en garderie. C'est elle qui rassure et raisonne les parents inquiets. Elle a toujours su faire la part des choses et utiliser son jugement. Jusqu'à ce qu'elle tombe enceinte et qu'elle se plonge dans la lecture.

« J'étais en retrait préventif, dit-elle. J'avais le temps. C'était mon premier enfant et je voulais tout faire comme il faut. » Elle a donc lu. Sur la grossesse et sur le développement de l'enfant.

D'abord un premier livre: *Mon bébé, je l'attends, je l'élève*. Puis tous les documents fournis par le CLSC et dans les cours prénataux, en plus des bouquins empruntés à la bibliothèque, tous plus crédibles les uns que les autres. De quoi en perdre son latin.

### La peur de mal faire

Résultat: « Je me suis mise à paranoïer. Je me suis dit: « Mon Dieu, je ne serai jamais capable de m'en occuper comme il faut. » Durant la grossesse, je ne mangeais pratiquement plus rien parce que j'avais peur de contracter une bactérie. »

Devant cette avalanche d'information, la jeune maman a rapidement été

submergée. « Le plus difficile, c'est de faire la part des choses. Je voulais tellement donner le meilleur à mon enfant que je n'étais plus capable de me servir de mon instinct. Je voulais juste écouter ce que les professionnels disaient. »

Mais au fil de ses lectures, une autre difficulté s'est présentée: les auteurs se contredisent. « C'est difficile de juger ce qui est le mieux. Tu es toujours dans le doute », explique Karine.

### Se servir de son jugement

Même si elle est consciente de sa manie de trop vouloir s'appuyer sur les écrits, souvent elle ne peut s'en empêcher quand un problème se présente. En ce moment, sa fille de 5 mois a de la difficulté à s'endormir seule. Alors la maman se rue sur les livres pour trouver la solution. Pour être aussitôt tempérée par son conjoint. « Il se sert plus de son jugement, admet-elle. Il me dit: « Tu sais ce qui est bon pour ton bébé. Pas besoin de tout lire! » Il se fie beaucoup à la façon dont nos parents nous ont élevés. »

Mais l'expérience commence à faire son œuvre. « Maintenant qu'elle est plus vieille, j'ai plus de facilité à me fier à mon instinct. Je suis certaine que je serai moins anxieuse avec mon deuxième enfant! » dit-elle en rigolant.

Votre enfant ou votre ado  
n'aime pas son corps?

Procurez-vous  
le tout  
dernier livre  
de D<sup>re</sup> Nadia



Offert en librairie

Ne manquez pas  
D<sup>re</sup> Nadia, psychologue à domicile

Mercredi au vendredi à 16 h 30  
Rediffusion : Samedi à 10 h

canal vie  
Ça fait partie de ma vie