

**CHARLOTTE LARDERY**

Sage-femme

Préface du D<sup>r</sup> Adrian Serban, pédiatre

# MA BIBLE

## du maternage proximal



**LE GUIDE DE  
RÉFÉRENCE**

- **Accouchement physiologique, allaitement, portage, cododo, alimentation et hygiène infantiles : les précieux conseils d'une sage-femme**
- **Toutes les astuces pour repenser et intégrer la place du partenaire dans l'accompagnement parental**

**LE DUC** ↗

### Charlotte Lardery

est sage-femme. Elle exerce à Lyon où elle cumule sa pratique médicale et l'enseignement afin de transmettre aux parents comme aux professionnels les valeurs du maternage proximal.

### Adrian Serban

est pédiatre. Il a réalisé une étude auprès de jeunes enfants sur leur style d'attachement en collaboration avec la Faculté de Munich et tenu plusieurs conférences à ce sujet, en France et en Allemagne.

Porter, accoucher, mater : nous partageons ces trois processus physiologiques et primaires avec tous les mammifères. Depuis plus d'un siècle pourtant, les principes d'éducation en vigueur nous éloignent de nos instincts : on nous pousse à laisser l'enfant dormir dans sa chambre, à ne pas trop le porter et à le laisser pleurer, au risque qu'il devienne capricieux. Charlotte Lardery, sage-femme, nous aide ici à trouver la parentalité la plus juste possible, à l'écoute de notre enfant et de ses besoins.

- Vivre sa grossesse en pleine conscience, faire une place au futur bébé, trouver et se préparer à l'accouchement qui nous correspond : **des pistes éclairées pour bien accueillir le nouveau-né.**
- **Toutes les clés pour mettre en place un maternage proximal instinctif ressourçant au quotidien** : portage, alimentation, sommeil, bain, massage, change...
- **Les réponses à toutes les questions que nous nous posons** sur le développement, le lien d'attachement, la sécurité affective, la communication et le cadre éducatif liés à l'enfant ainsi que l'équilibre à trouver dans le couple.
- **De précieux conseils** pour que le partenaire, parfois mis à distance, prenne sa place dans cet accompagnement parental.
- Des focus sur la mise en place du maternage proximal lorsqu'il y a **plusieurs enfants dans la famille ou des jumeaux.**

## LE GUIDE DE RÉFÉRENCE POUR UNE PARENTALITÉ ENTRE SCIENCE ET INSTINCT

23 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2318-3



editionsleduc.com  
**LEDUC**



Rayon : Parentalité, puériculture

**MA BIBLE**  
du maternage  
proximal

## 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 choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Élodie Ther

Relecture : Marjolaine Sérédouk

Maquette : Cécile Dick

Illustrations : Corine Délatraz / Adobe Stock p. 17-19, 47, 66, 90, 276

Design couverture : Antartik

Photos couverture : © Adobe Stock

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2318-3

**CHARLOTTE LARDERY**

Préface du Dr Adrian Serban, pédiatre et psychothérapeute

# **MA BIBLE**

du maternage  
proximal

LEDUC 



*À mes parents qui sont des modèles parfaits  
de parentalité proximale.*

*À ma mère pour qui le maternage proximal  
fut une évidence instinctive et non un concept.*

*À mon père pour qui la paternité a toujours été  
une priorité et une mission de vie.*

*Merci pour tout :  
ma force et mon autonomie, je vous les dois.*

*Je vous aime tant.*





---

# SOMMAIRE

---

PRÉFACE	<b>11</b>
INTRODUCTION	<b>25</b>
LA GROSSESSE	<b>35</b>
LA NAISSANCE	<b>71</b>
LE PORTAGE	<b>111</b>
L'ALIMENTATION	<b>139</b>
LE SOMMEIL	<b>201</b>
L'HYGIÈNE DE L'ENFANT	<b>237</b>
LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT	<b>273</b>
LE PARENT PROXIMAL	<b>309</b>
L'ORGANISATION DE LA PARENTALITÉ PROXIMALE	<b>337</b>
CONCLUSION	<b>355</b>
RESSOURCES	<b>361</b>
TABLE DES MATIÈRES	<b>369</b>



The background features a dark grey area on the left with white botanical line drawings of various plants and leaves. A large, white, semi-circular shape overlaps the right side of this area. The word 'PRÉFACE' is centered in the white area, flanked by two horizontal black lines.

---

# PRÉFACE

---



# PRÉFACE

## DU DR<sup>R</sup> ADRIAN SERBAN

Il est difficile d'imaginer que notre espèce, *Homo sapiens*, n'a pas ou a très peu changé depuis qu'elle existe, à savoir depuis presque 200 000 ans. En fait, si on avait une machine à remonter le temps et qu'on pouvait ramener un de nos ancêtres d'il y a 100 000 ans dans le présent, il pourrait, après une période d'adaptation, qui dépendrait essentiellement de son âge, apprendre à utiliser un ordinateur ou un smartphone, à conduire une voiture ou à se servir d'un lave-vaisselle. On a par exemple récemment retrouvé des traces montrant que nos ancêtres cousaient des vêtements il y a plus de 100 000 ans. Notons que, s'il a fallu 100 000 ans pour inventer la machine à coudre, il a fallu moins de 100 ans pour délocaliser l'industrie du textile à l'autre bout du monde !

Ce qui a dramatiquement changé, ce n'est pas notre espèce, mais son mode de vie. Ce changement a eu lieu il y a très peu de temps : il date de la découverte du pastoralisme et de l'agriculture, il y a environ 12 000 ans. Avant, donc pendant 95 % de son existence, l'humanité a vécu en petits groupes de chasseurs-cueilleurs, une société que les anthropologues appellent « immediate return society<sup>1</sup> » : il n'y avait pas de cumul de richesses, mais tout était consommé tout de suite. L'impact sur l'environnement de ces sociétés était inexistant, ils n'ont donc laissé aucune trace. Nous avons pu néanmoins connaître leur mode de fonctionnement à travers des études réalisées par des anthropologues dans les années 1970-1980 auprès des peuples indigènes qui avaient gardé leur mode de vie ancestral dans certaines régions reculées. Ainsi ont-ils pu constater des traits communs qui caractérisent le mode d'organisation économique et sociale de ces sociétés indépendamment de leur localisation géographique sur les différents continents, dont les plus marquants sont l'égalitarisme, le partage et la liberté individuelle.

Melvin Konner, médecin et anthropologue, a consacré une grande partie de son œuvre à l'étude de l'enfance chez les chasseurs-cueilleurs. À partir de sa propre expérience auprès du peuple Kung en Afrique et des publications de ses collègues anthropologues, il a mis en évidence les traits communs du comportement des

---

1. Woodburn J., « Egalitarian societies », *Man*, Vol 17, N° 3, septembre 1982, p. 431-451.

parents envers leurs enfants dans les différentes cultures de chasseurs-cueilleurs, parmi lesquels l'allaitement par de brèves tétées (2,5 minutes en moyenne) mais très fréquentes (toutes les 15 minutes en moyenne) pendant les quatre premiers mois, pratiqué jusqu'à l'âge de 2 à 4 ans, tient une place centrale<sup>2</sup>.

**Ce type d'allaitement intensif et extensif est une caractéristique commune à tous les peuples de chasseurs-cueilleurs organisés sur un mode égalitaire, fondé sur le partage universel et la liberté individuelle.** Il s'associe à un **contact physique permanent entre la mère et le bébé**, le partage du lit durant la nuit et une attitude très indulgente envers les enfants. Cela nous apprend ainsi que les clés d'un allaitement réussi dès le début de la vie, durant les quatre premières semaines *post partum*, sont le contact permanent entre la mère et le bébé et les tétées brèves et très fréquentes.

On retrouve aujourd'hui, dans les pays où l'allaitement est traditionnellement encouragé, une organisation démocratique de la société comme c'est le cas des pays scandinaves. Le lien entre l'allaitement et l'organisation sociale est modulé par la position de la femme dans la société.

Dans certaines zones reculées, des chasseurs-cueilleurs cohabitent avec des agriculteurs comme c'est le cas des Aka et des Ngandu en Afrique centrale, les deux groupes appartenant au même peuple des Pygmées. Cette proximité géographique et ethnique a permis de mettre en évidence les interactions entre le mode de gestion des ressources et l'organisation sociale, les Aka en tant que chasseurs-cueilleurs nomades n'accumulant pas de richesses (« *immediate return society* ») et les Ngandu en tant qu'agriculteurs étant des créateurs de richesses (« *delayed return society* »). Alors que les Aka forment une société égalitaire, fondée sur le partage, non violente et monogame, dans laquelle la femme est considérée comme égale de l'homme, la société des Ngandu est hiérarchique, marquée par la suprématie de l'homme sur la femme. La richesse y est répartie de façon inégale, la violence est fréquente pour stabiliser cette inégalité, la polygamie apparaît. La femme est soumise à l'homme et doit se rendre disponible pour travailler. Son nouveau statut affecte le mode d'éducation des enfants, qui se reflète déjà dans le mode de l'allaitement : durant les trois ou quatre premiers mois, la femme Aka passe plus de temps à allaiter que la femme Ngandu (14,2 % de la journée *versus* 11,5 %). Chaque tétée est plus brève :

---

2. Konner M., « Hunter-Gatherer Infancy and Childhood: the !Kung and Others », *Hunter-Gatherer Childhoods*, 2009, tableau 2.6.

2,3 minutes *versus* 3,9 minutes, et plus fréquente : environ quatre fois par heure *versus* deux fois par heure<sup>3</sup>.

Cela a des conséquences sur le comportement des enfants : les bébés Aka sont moins accrochés à leur maman et pleurent moins que les bébés Ngandu<sup>4</sup>.

Au fil des millénaires, le cumul de richesses et les inégalités vont croître et avec eux la nécessité pour la femme de se rendre disponible pour le travail. On apprend à travers le *Mémoire sur la conservation des enfants*<sup>5</sup>, lu devant l'Académie des sciences, belles-lettres et arts de Lyon en 1778 par Prost de Royer, lieutenant de police, que la très grande majorité des nouveau-nés dans les grandes villes de France, comme Lyon et Paris, étaient confiés dès leur naissance à des nourrices mercenaires à la campagne, mal formées et mal payées. La conséquence était une mortalité infantile élevée.

Humaniste, Prost de Royer écrit dans son ouvrage que « la première nourriture et la première éducation de l'homme ont une influence sensible sur son tempérament et son caractère. C'est la base de l'édifice. C'est alors que l'homme éprouve les premières sensations, bégaie les premiers mots, a les premières idées, combine les premiers raisonnements. L'éducation domestique et l'éducation publique détruisent difficilement ces impressions premières ».

À travers ces constats, ce grand humaniste anticipe la « théorie de l'attachement » qui a été développée par le psychiatre britannique John Bowlby dans les années qui ont suivi la Seconde Guerre mondiale. Issu du courant psycho-analytique, Bowlby a démontré, à travers une étude réalisée auprès de jeunes délinquants, qu'une large partie d'entre eux avait été privée d'affection maternelle pendant une longue période, avant l'âge de 5 ans<sup>6</sup>. La théorie de l'attachement affirme que **la qualité du lien qui se développe entre le bébé et la personne qui s'occupe de lui la plupart du temps (« primary caregiver ») est déterminante pour le développement de la capacité de l'enfant à apprendre, à**

---

3. Fouts H. N., Hewlett B. S., Lamb M. E., « A Biocultural Approach to Breastfeeding Interactions in Central Africa », *American Anthropologist*, mars 2012.

4. Hewlett B. S. *et al.*, « Culture and Early Infancy among Central African Foragers and Farmers », *Developmental Psychology*, septembre 1998.

5. Prost de Royer A. F., « Mémoire sur la conservation des enfants », Assemblée publique de l'Académie des Sciences, Belles-Lettres & Arts de Lyon, mai 1778.

6. Bowlby J., « Forty-Four Juvenile Thieves: Their Characters and Home-Life », *The International Journal of Psychoanalysis*, 1944.

## créer des liens, à développer sa créativité, capacités qui forment l'intelligence émotionnelle.

Mandaté par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) pour réaliser un état des lieux concernant la santé mentale des enfants dans l'Europe d'après-guerre, Bowlby arrive à la conclusion que « le nourrisson et le jeune enfant doivent vivre une relation chaleureuse, intime et continue avec sa mère (ou son substitut permanent) dans laquelle tous deux trouvent satisfaction et plaisir<sup>7</sup> ».

Il a ainsi élaboré l'hypothèse que le style d'attachement que l'enfant développe à travers les expériences sociales de la première année de vie reste stable jusqu'à l'âge adulte. Bowlby avait une approche pluridisciplinaire et il s'est intéressé aux travaux des éthologues (scientifiques qui étudient le comportement des animaux) comme ceux de Konrad Lorenz, qui a consacré toute sa vie à l'étude des oies sauvages. Il a été un des premiers à décrire le phénomène appelé « *imprinting* » : le petit oisillon se lie de façon indélébile au premier objet qui se déplace qu'il va apercevoir à un certain moment après l'éclosion de l'œuf, que ce soit sa mère, Konrad Lorenz lui-même ou un simple appareil.

La stabilité des styles d'attachement a été confirmée par des études prospectives longitudinales. En 2020, Waters et ses collaborateurs ont publié une étude qui a porté sur 50 personnes, suivies sur vingt ans, de l'âge de 1 an à 21 ans : 72 % d'entre elles présentaient le même style d'attachement ; pour les 28 % restants, il avait été modifié par les événements de la vie<sup>8</sup>.

« On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux », explique le renard au Petit Prince dans le célèbre ouvrage d'Antoine de Saint-Exupéry. En effet, contrairement à aux théories cartésiennes qui, depuis le <sup>xix</sup><sup>e</sup> siècle jusqu'à aujourd'hui, enseignent le primat du raisonnement pour les humains, les neuroscientifiques soulignent depuis les années 1990 l'importance du vécu émotionnel comme une loi universelle, à laquelle nous ne faisons pas exception (« **Emotions first** »). Dans son ouvrage paru en 1994, intitulé *L'Erreur de Descartes*<sup>9</sup>, Antonio Damasio traite du rôle des émotions dans la prise de décisions. Il décrit le cas de l'ouvrier aux chemins de fer américain Phineas Gage, qui a subi un accident explosif avec une barre de fer qui lui a transpercé le crâne. Il a survécu à cet

---

7. Bowlby J., *Maternal Care and Mental Health*, World Health Organization, 1951.

8. Waters E. *et al.*, « Attachment Security in Infancy and Early Adulthood: A Twenty-Year Longitudinal Study », *Child Development*, mai 2000.

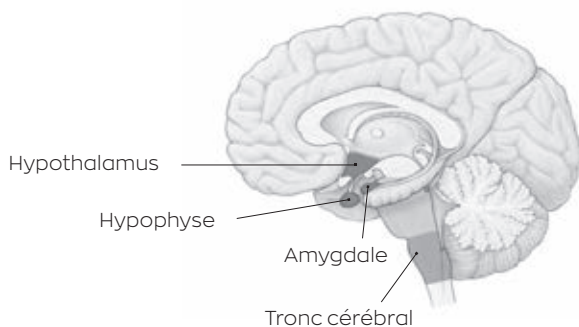
9. Damasio A., *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain*, Putnam, 1994.



accident avec des capacités de raisonnement et de parole conservées, mais la région préfrontale ventro-médiane du cerveau a été irrémédiablement atteinte. Cette région fait partie du système limbique, responsable du vécu émotionnel et social. Sa personnalité a complètement changé. Il a développé un comportement asocial et est devenu incapable de prendre des décisions au quotidien, malgré des facultés intellectuelles conservées.

Ces dernières années, les neurosciences ont fait des progrès considérables, permettant aujourd'hui de réaliser une « cartographie » du cerveau. Une telle modélisation a été publiée en 2014 par Gerhard Roth et Nicole Strüber de la faculté de Bremen en Allemagne. Selon eux, on peut distinguer quatre niveaux avec des origines et des fonctions différentes qui forment la personnalité : trois niveaux limbiques (inférieur, moyen et supérieur), ainsi que le niveau cognitivo-linguistique<sup>10</sup>.

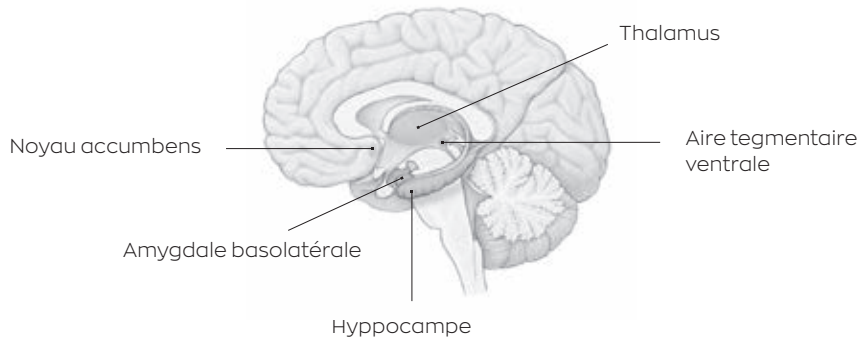
1. Le premier niveau, limbique inférieur, régule les fonctions vitales, comme la respiration, le sommeil mais aussi la réactivité au stress, notamment la réaction de fuite ou d'agressivité. Il est formé par les structures situées à la base du cerveau : le tronc cérébral, l'hypothalamus, la partie centrale de l'amygdale. Son mode de fonctionnement est déterminé au tout début de la vie, d'une part par les gènes, d'autre part durant la vie intra-utérine, par l'exposition au stress par exemple, et ne peut être modifié que très difficilement à l'âge adulte.



---

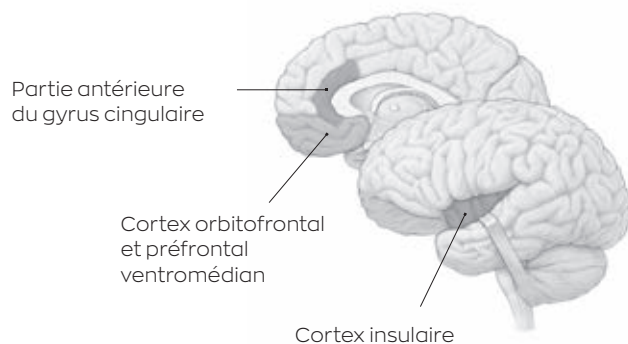
10. Roth G. et Strüber N., *Wie das Gehirn die Seele macht*, Klett-Cotta, 2014.

2. Le deuxième niveau, limbique moyen, est l'emplacement des émotions, notamment du conditionnement émotionnel inconscient. Il est formé par la partie basale latérale de l'amygdale, l'hippocampe, le *nucleus accumbens*, l'aire tegmentale ventrale (ATV). Ce sont les expériences que l'enfant fait durant les premières années de vie, et en particulier à travers ses premières relations sociales, qui vont influencer la formation des réseaux neuronaux à ce niveau et qui vont déterminer ce qu'on ressent comme agréable ou désagréable, qu'il s'agisse de situations, personnages ou relations. On peut supposer que c'est à ce niveau que le style d'attachement se forme. Le mode de fonctionnement à ce niveau ne peut être modifié chez l'adolescent et l'adulte que par des expériences émotionnelles très fortes ou par des exercices qui s'inscrivent sur une très longue durée.

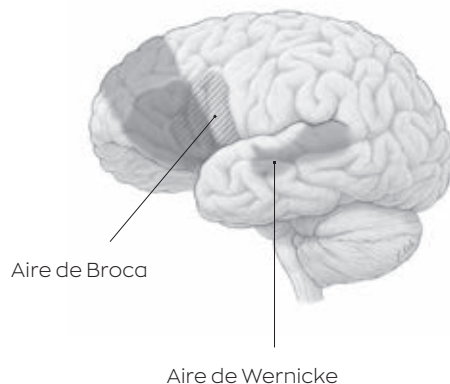


**Ces deux premiers niveaux forment le noyau de la personnalité.**

3. Le troisième niveau limbique se développe jusqu'à la fin de l'adolescence. Il est formé par le cortex orbitofrontal et préfrontal ventromédian, la partie antérieure du gyrus cingulaire et du cortex insulaire. C'est à cet endroit que les émotions deviennent conscientes et que l'individu apprend à se mettre en relation avec les autres et à interpréter leur comportement. Ces apprentissages ne sont que peu modifiables par la suite, ils ne peuvent qu'être renforcés ou atténués.



4. Le quatrième niveau cognitivo-linguistique s'active lors des communications verbales, quand on planifie une action, quand on s'explique le monde ou nous-mêmes. Il atteint sa maturité au début de l'âge adulte, mais reste en continuelle modification, par exemple quand on parle.



Ce modèle met en évidence l'importance de l'attachement, ce premier lien que le bébé tisse avec le monde. **Ce qui assure la qualité de l'attachement, c'est la sensibilité de la mère aux signaux du bébé, sa propre capacité à les comprendre et à réagir de manière adéquate, capacité qu'elle enrichit progressivement à travers un contact permanent, intime et intense avec son bébé.** Cette sensibilité qui joue un rôle si important au début de la vie est déterminée par un petit neurotransmetteur, retrouvé chez tous les mammifères et les oiseaux, et sous une forme légèrement modifiée aussi chez les prévertébrés : **l'ocytocine.**

L'ocytocine est l'hormone « bien-être » par son activité anti-stress, relaxante, antalgique. Elle est sécrétée en particulier chez la femme lors des interactions sociales positives, avec des taux qui sont corrélés avec l'intensité des émotions qui accompagnent ces relations : c'est le neurotransmetteur du coup de foudre. Les taux les plus élevés sont sécrétés en post-partum, environ 15 minutes après l'accouchement, quand la jeune maman rencontre son bébé<sup>11</sup>. À noter cependant que l'administration de l'ocytocine par voie veineuse, pour déclencher l'accouchement par exemple, n'a pas d'effet au niveau du cerveau, et qu'elle inhibe même la sécrétion endogène d'ocytocine.

Un autre aspect très intéressant de l'ocytocine a été démontré en 2005 par des chercheurs de l'université de Zurich, notamment son effet sur la confiance mutuelle : si on administre de l'ocytocine par voie intranasale à une personne, elle va faire plus confiance à une autre, qui en retour va lui faire plus confiance également<sup>12</sup>. Un phénomène similaire a été retrouvé chez des papas qui jouent avec leurs enfants : l'administration intranasale d'ocytocine a augmenté le taux d'ocytocine non pas seulement chez le papa, qui s'est davantage investi dans les jeux, mais aussi chez son enfant<sup>13</sup>. Ce phénomène s'explique par le fait que l'ocytocine et son récepteur sont dans une boucle de feedback positif : **plus on sécrète de l'ocytocine, plus notre sensibilité à l'ocytocine augmente.**

L'allaitement intensif et le contact physique permanent, tels qu'ils sont pratiqués par les chasseurs-cueilleurs, contribuent par la sécrétion d'ocytocine à renforcer les liens de la mère avec son bébé, en augmentant sa sensibilité aux

---

11. Buckley S. J., « Hormonal Physiology of Childbearing: Evidence and Implications for Women, Babies and Maternity Care », janvier 2015.

12. Zak J. P., « Oxytocin Is Associated with Human Trustworthiness », *Hormones and Behavior*, décembre 2005.

13. Weismann O. *et al.*, « Oxytocin Administration to Parent Enhances Infant Physiological and Behavioral Readiness for Social Engagement », *Biological Psychiatry*, juillet 2012.

signaux du bébé. Les nouveau-nés humains naissent très immatures d'un point de vue neurologique, ce qui se reflète d'ailleurs dans l'augmentation rapide du volume du cerveau dans les mois qui suivent la naissance. Cette immaturité les rend très vulnérables et ils ont besoin d'une constante protection en début de vie. En même temps, cette immaturité représente une chance, car la plasticité cérébrale qui en résulte rend possibles de profonds apprentissages. Une étude montre que, en fonction de la durée de l'allaitement, cette sensibilité maternelle peut être retrouvée au-delà de l'âge de 10 ans de l'enfant<sup>14</sup>.

La France est un des pays avec le taux d'allaitement le plus bas au monde. Le rapport Unicef sur le bien-être des enfants dans les pays industrialisés montre que les adolescents français sont ceux qui font le moins confiance aux autres, qu'il s'agisse d'autres enfants ou/et, surtout, de leurs parents. Les enfants les plus confiants se retrouvent dans les pays avec les taux d'allaitement les plus élevés, notamment les pays scandinaves<sup>15</sup>.

Certaines personnes naissent avec un bagage génétique qui les rend labiles sur le plan émotionnel. Intéressons-nous au gène du transporteur de sérotonine. La sérotonine est un neurotransmetteur qui a la fonction d'apaiser les émotions. Son efficacité dépend d'une autre molécule, le transporteur de sérotonine, dont la synthèse est codifiée par des gènes, qui existent sous deux formes différentes : un gène « court » et un gène « long ». Le gène court entraîne la sécrétion d'un transporteur moins efficace, ce qui a pour conséquence une diminution de l'efficacité de la sérotonine. Les émotions vont être ressenties plus fortes et d'une durée plus longue. Ainsi, les personnes qui sont homozygotes (qui possèdent deux gènes identiques sur chaque chromosome de la même paire) pour le gène court vont être plus émotives et en même temps plus impactées par leur environnement, pour le meilleur et pour le pire : en 2003, une étude a montré sur une large population que des événements traumatiques, comme la perte d'un être proche ou la maladie, exposent les personnes possédant le gène court à un risque plus élevé de dépression<sup>16</sup>. En même temps, elles peuvent se montrer plus résilientes avec un soutien social adéquat<sup>17</sup>.

---

14. Weaver J. M. *et al.*, « Breastfeeding Duration Predicts Greater Maternal Sensitivity over the Next Decade », *Developmental Psychology*, février 2018.

15. Centre de recherche de l'UNICEF, « Le bien-être des enfants dans les pays riches : vue d'ensemble comparative », Bilan Innocenti 11, 2013.

16. Caspi A. *et al.*, « Influence of Life Stress on Depression: Moderation by a Polymorphism in the 5-HTT Gene », *Science*, août 2003.

17. Kaufman J. *et al.*, « Social Supports and Serotonin Transporter Gene Moderate Depression in Maltreated Children », *Proceedings of the National Academy of Sciences*, janvier 2005.

En 2013, dans un ouvrage auquel ont participé des chercheurs du monde entier dans les domaines des neurosciences, de l'anthropologie et de la psychologie, le neuroscientifique Jaak Panksepp conclut :

« Le principal message des neurosciences comparatives modernes est que les enfants qui commencent leur vie entourés de tendresse et de protection ont les meilleures chances de mener une vie heureuse<sup>18</sup>. »

Sur les bases des connaissances actuelles dans leurs domaines, les auteurs ont élaboré un manifeste qui synthétise les prérequis pour un démarrage dans la vie en accord avec nos besoins fondamentaux et plein d'espoir pour l'avenir :

- Contact physique permanent entre le bébé et sa maman durant les premiers mois.
- Sensibilité et réactivité de la maman aux signaux du bébé.
- Allaitement intensif (deux à quatre fois par heure) et extensif (jusqu'à 2, voire 5 ans).
- Jeux libres dans un environnement naturel.
- Groupes multi-âges.
- Soutien social intense pour la mère.
- Alloparentalité : multiples personnes impliquées dans l'éducation des enfants.
- Respect de la physiologie de la naissance.

Tout cela correspond à ce qu'on appelle le maternage proximal. Charlotte Lardery, à travers cet ouvrage, en a dressé les grands axes. J'espère, en tant que pédiatre, qu'après sa lecture, vous serez convaincus des bienfaits de ce type d'éducation.

D<sup>R</sup> ADRIAN SERBAN  
Pédiatre et psychothérapeute

---

18. Narvaez D., Panksepp J., Schore A. N., Gleason T. R. (ed), *Evolution, Early Experience and Human Development: From Research to Practice and Policy*, Oxford University Press, 2013.









---

# **INTRODUCTION**

---



**N**ous sommes des mammifères.

Les mammifères ont en commun de **porter** leurs petits au creux de leur utérus pour une durée déterminée, d'**enfanter** lorsque la gestation est à terme puis de **materner** le temps nécessaire à l'autonomie du petit.

Porter, accoucher, materner.

Trois processus physiologiques dominés par l'instinct primaire.

En tant que sage-femme, mon rôle est d'accompagner et de surveiller ces étapes. Je ne peux bien évidemment pas enseigner aux femmes comment faire un bébé ; par là j'entends comment fabriquer un cœur sain, mettre un pied au bon endroit ou créer une main à cinq petits doigts.

Sauf exception, le corps sait faire.

Il en est de même pour l'accouchement. La femme est capable d'accoucher. Elle le fait depuis que le monde est monde. Et malgré ce que l'on nous fait parfois croire, c'est un événement qui se passe majoritairement très bien – notre chère planète est d'ailleurs actuellement surpeuplée.

Si on suit ce raisonnement, le maternage devrait aussi être un réflexe primitif. Alors, pourquoi tant de prévention et de préparation autour du couple qui attend un bébé ?

Ma mission est de guider et de donner confiance aux femmes et aux hommes pour qu'ils arrivent à se reconnecter à leurs instincts. Cet instinct primaire qui sait comment **porter, accoucher et materner**.

Mais, aujourd'hui, entre études scientifiques, conseils familiaux et diktats sociaux, est-on vraiment libre de suivre notre instinct ?

Depuis plus d'un siècle, le maternage dit distal fait loi en Occident. Pour le bien-être de l'enfant, on a décrété (et on décrète encore) que l'enfant doit dormir dans sa chambre, qu'il doit savoir s'arrêter de pleurer tout seul, qu'il ne faut pas le porter trop au risque qu'il devienne capricieux, qu'il doit faire des nuits de sept ou huit heures et obéir aux ordres parentaux.