



## Allaiter un enfant d'un an et plus...

**Ingrid Bayot**

*Sage-femme*

*Formatrice en physiologie des adaptations néonatales et allaitement maternel*

*Institut Co-Naître ®*

Il a un an et il est "toujours" allaité. Parfois, il s'agit d'un projet rondement mené, parfois d'une constatation presque étonnée : l'allaitement se passe bien, les mois se sont succédés et voilà...

Et pourquoi pas après tout ? Oh bien sûr, ce ne sont plus les huit à douze fois par jour des débuts héroïques: une tétée le matin, une autre le soir, plus souvent les jours de congés, ou quand l'un ou l'autre en a plus envie. Et puis, l'enfant a largement diversifié son alimentation depuis quelques mois. Il goûte à tout et partage les repas familiaux.

Évidemment, dans nos pays, cette situation est relativement rare et elle inquiète parfois l'entourage. *"Mais pourquoi l'allaiter si longtemps?! À son âge, il n'en a plus besoin !! Il a reçu tous ses anticorps! Ce n'est pas bon d'allaiter si longtemps!"* Pour avoir la paix, certaines mères se taisent et se cachent. D'autres, le vivent sans complexes et leur assurance tranquille décrispent leurs proches. Elles peuvent aussi, à tout hasard, leur signaler que de nombreuses études ont largement prouvé les bienfaits du lait maternel.

Savez-vous que la société canadienne de pédiatrie préconise maintenant l'allaitement d'au moins un an ?

Nous devrions tous ouvrir un peu nos visières et réaliser que sous d'autres latitudes, des milliers d'enfants prennent le sein jusqu'à deux ans ; la fréquence élevée des tétées maintient chez leur mère un climat hormonal peu propice à une

nouvelle grossesse. Historiquement et géographiquement, la durée moyenne des allaitements dans l'espèce humaine se situe entre deux et cinq ans : il faisait et fait encore partie des mécanismes d'adaptation à l'environnement puisqu'il renforce l'immunité des enfants et protège la santé des mères en espaçant les naissances.

Mais ne nous leurrions pas, ce débat "médical" en occulte un autre, plus profond. Prenons un peu de recul historique.

### **Première constatation :**

l'ethnologie nous apprend qu'à toutes les époques, les collectivités sont intervenues dans l'organisation de la relation mère-enfant, notamment pour la protéger : la perpétuation de l'espèce en dépendait. La jeune accouchée avait droit à de nombreux égards lui permettant de se consacrer exclusivement à son bébé. Par la suite, dès que l'enfant avait atteint un certain âge, le groupe s'interposait par une série de rituels et séparait l'enfant de sa mère pour inclure le nouveau venu dans l'ensemble. Le moment du sevrage et les rituels qui l'accompagnent, se retrouvent dans toutes les sociétés traditionnelles. Le sevrage, première séparation, symbolise toutes les autres. Il initie ce mouvement qui va du giron maternel à la tribu qui, pour survivre, a besoin de l'adhésion de tous ses membres et d'une grande cohésion interne.

**Deuxième constatation :** depuis la Renaissance, lentement mais sûrement, la vie tribale (villages, grandes familles,...) s'est effilochée. L'industrialisation, l'urbanisation et la famille nucléaire ont accéléré le mouvement. Alors que nos ancêtres se percevaient d'abord comme une partie d'un tout, nous nous percevons comme des individus séparés, avec nos désirs et nos projets propres. Plus personne n'admettrait que le choix de son conjoint soit dicté par le patriarce ou la

loi, ni que sa profession soit imposée ou ses revenus confisqués. (Ceux et celles qui ne supportent par l'exigence de la liberté individuelle peuvent retrouver un carcan tribal dans une secte).

Lorsque nous déclinons notre identité, nous citons notre prénom avant notre nom de famille, et ensuite le nom d'une ville, d'une région, d'une profession ou tout autre groupement auquel *nous* avons décidé d'appartenir, et qui n'est pas obligatoirement celui de nos parents. Dans ce contexte, le sevrage s'est enrichi d'un symbolisme supplémentaire, celui de l'acquisition d'une individualité propre, séparée de la mère.

**Troisième constatation :** nous fonctionnons de nos jours avec des données paradoxales, fruit de nos multiples héritages. Société industrielle et industrielle, nous avons fait de l'indépendance et de la performance, des valeurs dominantes.

Une conséquence parmi d'autres : nous avons complètement oublié la durée normale d'un allaitement et le temps accordé au maternage intensif est plus restrictif que jamais. Bien que nous ne vivions plus en tribu, le vieux réflexe de possessivité envers l'enfant s'est maintenu. "*Elle va nous en faire un mollasson*", "*Tu vas nous le gâter*", entend-on encore, dès qu'un allaitement "se prolonge". De plus, avec la valorisation de l'individu, le danger fantasmé d'un allaitement jugé trop long n'est plus seulement la non-intégration de l'enfant dans le groupe, mais également la non-différenciation d'avec la mère. Science toute neuve, la psychologie décrit largement les conséquences dramatiques d'une relation fusionnelle où l'individu ne peut se construire. L'être humain découvre son fonctionnement intérieur et tant mieux. Mais avec la vulgarisation des théories "psy", nos vieilles craintes se donnent désormais un vernis scientifique. On évoque à tort et à travers les risques d'une relation trop "fusionnelle", ou d'un "complexe d'œdipe impossible à dénouer", d'une "autonomisation" difficile.

Il faut sortir de nos vues étroites, cesser de confondre le sevrage avec sa valeur symbolique, cesser de se focaliser sur la durée de l'allaitement. L'observation démontre que des relations trop étroites peuvent aussi bien

s'installer avec des allaitements de deux semaines ou avec des allaitements au biberon. C'est ce qui se joue dans les relations qui est décisif. Dans une famille qui fonctionne bien, la distance peut très bien se prendre en tétant maman quelques fois par jour!

Revenons au bon sens élémentaire. À quoi voit-on qu'une famille fonctionne bien?

- La mère se sent bien. Les tétées sont de bons moments avec son enfant. Cette disponibilité de son corps est bien vécue. Elle n'a pas l'impression d'être "pompée" ou "que ça n'en finira jamais". L'accès au sein est plus structuré qu'au tout début où bébé réclamait à toute heure du jour et de la nuit, par conséquent, elle dispose de plages de temps pour elle, pour son couple et pour ses autres enfants s'il y en a.
- L'enfant se sent bien dans cette relation, il demande le sein et s'en réjouit. Il évolue normalement: sa vie sociale s'ouvre, il s'intéresse à d'autres personnes qu'à sa mère. Il ne fait pas du sein "sa chose" qu'il réclame à la moindre contrariété. Et s'il le fait, sa mère refuse d'entrer dans ce jeu-là qui devient vite piégeant pour les deux parties.
- Le père a sa place: sa place d'homme avec son épouse, son rôle paternel avec son enfant, et partage avec lui des moments privilégiés. Il y a tant de choses à découvrir avec un enfant d'un an. Il signifie ainsi à son enfant qu'il n'est pas tout pour sa mère. Il lui ouvre le monde et l'avenir.
- Les éventuels frères et sœurs ont intégré l'allaitement du "petit" comme un fait banal et parfaitement normal. Même s'il y a de temps en temps des tensions et des jalousies, comme dans toutes les familles, ils ne se sentent pas lésés. Ils ont leur dose d'attention paternelle et maternelle.

Ceci dit, tous les parents qui vivent avec un enfant allaité plus longtemps que les normes admises par leur société, se posent un peu anxieusement la question de l'échéance, "*car tout de même, ça ne peut pas durer éternellement*". Ce en quoi, ils ont parfaitement raison.

Mais à quel critère se raccrocher ? Ici on dit "la première dent" (aïe! Il en a déjà six!); là on dit "la marche" ; dans une autre famille ou une autre ethnie, "les premiers mots"...

Qui a raison? Tout le monde et personne. Les moments imposés du sevrage, ainsi que leurs codifications, ne se basent sur rien de naturel : ils sont des faits culturels très variables. Chercher dans la nature une justification à une pratique culturelle est un débat stérile. Dans les pays où les bébés sont allaités environ deux ans, la marche, de toute évidence, ne peut déterminer le terme de l'allaitement. Certaines théories psychanalytiques prétendent qu'il est indispensable d'être sevré pour avoir accès à la parole. Si c'était vrai, une bonne partie de l'humanité serait muette!

Une pratique culturelle est valable tant qu'elle a du sens pour celui ou celle qui la pratique. Nous, les humains, nous avons naturellement, besoin de culture. Les échéances et les rites servent à baliser notre vie et à donner du sens - direction et signification - à ce que nous vivons.

Chaque famille peut se donner des rites signifiants pour elle.

Qu'est-ce qui "fait sens" pour vous?

Laisser votre enfant se sevrer de lui-même, attendre qu'il s'en désintéresse, ce qui finira par arriver de toute façon ?

Si cette optique très relax vous convient, c'est parfait.

Préférez-vous vous fixer une limite, une date butoir ou un événement qui ait du sens dans votre contexte? Par exemple, une date anniversaire, le premier long séjour chez les grands-parents, un voyage des parents "en amoureux", l'acquisition de la marche ou de la parole ou la sortie de la Xème dent ...

Avez-vous envie de fêter cette étape en couple ou en famille, souligner par un cadeau, une parole, ce passage franchi par la mère et l'enfant?

Finalement, l'important est que chacun se sente bien dans chaque étape de sa vie.