

Enjeux du portage

1. Questions de la quantité

Certaines croyances se transmettent de génération en génération. Qui n'a pas une grand-mère, une mère, une tante, une belle-mère ou une amie... qui énonce comme une vérité scientifique que « *Trop porter Bébé le rend capricieux !* » ou que « *Trop porter un bébé rend la séparation difficile !* ». Prenons quelques minutes pour réfléchir à ces questions.

Qu'est-ce que trop porter ? Comment évaluer cette notion ? Qui peut chiffrer le temps où Bébé a besoin d'être dans les bras de ses parents ? Depuis le début, je vous dis que chaque bébé est différent, qu'il suit son propre chemin de développement, du coup la quantité de portage est, elle aussi, propre à chaque enfant ?

Trop porter Bébé reviendrai à le porter alors qu'il n'en a pas besoin. Vient alors la question du Besoin. Cette notion est à différencier de l'envie. Un besoin est quelque chose qui nous est physiologiquement ou psychologiquement nécessaire, dont on ne peut se passer sans conséquence négative. La privation de nourriture va entraîner des carences voire la mort sur le long terme, nous avons besoin de manger pour survivre. Alors qu'une envie est quelque chose que l'on désire mais qui n'est pas essentielle à notre survie et dont on peut se passer. Si je reprends mon exemple alimentaire, j'ai envie de fraises à 4 heures du matin mais je peux me rendormir sans en manger et cela sera sans conséquence.

Du coup, en considérant les demandes de portage de Bébé comme des Besoins, vous comprenez combien il est essentiel de le porter.

Le portage permet de rassembler Bébé et de lui apporter la contenance et l'enveloppement dont il a besoin. Les contacts physiques entre le corps de l'adulte et celui de Bébé déclenchent la libération d'hormones de type endomorphines (sérotonine, ocytocine) qui ont un effet plaisir (pour la sérotonine) et calmant (pour l'ocytocine). En abaissant le niveau de stress de Bébé, elles concourent à augmenter son niveau de sécurité affective. Bébé réagira moins au stress et s'il y réagit, il le fera de façon moins massive et retrouvera son calme plus rapidement. A contrario, un bébé à qui les bras sont refusés alors qu'il en exprime le besoin, développera des angoisses d'abandon et son taux de stress sera élevé tout comme son niveau d'alerte.

Pourtant les adages de nos aînées se vérifient parfois. Certains Bébé ont des difficultés lors de la séparation et pleurent dès qu'ils ne sont plus dans les bras. Si ce n'est pas la quantité de portage qui est la responsable, alors qui est le coupable ?

Pour résoudre ce mystère, je pense que nous avons besoin de nous mettre d'accord sur ce qui se joue dans le portage. Quels en sont les enjeux ?

2. Question de la qualité : Qualité psychique

Porter Bébé, ce n'est pas seulement avoir « quelque chose dans les bras » mais bien avoir « quelqu'un ». Porter Bébé, c'est donc aller à la rencontre de son individualité. Ce sont deux individus avec leurs propres besoins, leurs envies, leurs aspirations mais aussi leurs préoccupations, leurs peurs et leurs angoisses qui partagent à un moment donné un même espace-temps. Bébé est souvent décrit à juste titre comme une éponge émotionnelle, il reçoit ce que celui qui le tient dans ses bras ressent. Le cerveau émotionnel de Bébé est immature et ne peut pas traiter ses informations et les différencier de ses propres ressentis. Il est clair, en

tout cas je l'espère, que ce n'est pas tant sur la quantité mais bien sur la qualité du portage que nous devons nous questionner. Quand je porte mon Bébé, qu'est-ce que je veux lui transmettre ?

Porter Bébé revient alors à lui faire une place dans nos bras mais aussi dans notre tête. C'est avoir nos pensées tournées vers lui, vers ce qu'il me montre, vers ce qu'il ressent. C'est être en connexion mais aussi aider Bébé à faire le tri entre ce qui est de lui et ce qui vient de moi. Parfois j'ai dû prendre un de mes enfants dans les bras alors que j'étais fatiguée ou tendue ou stressée ou malheureuse. Systématiquement, ils réagissaient à mon état, différemment en fonction de leur personnalité mais ils réagissaient.

Mon grand-père maternel est décédé lorsque ma fille avait à peine trois mois, lors de mon arrivée à la cérémonie, elle jasnait tranquillement dans son berceau un sourire aux lèvres. A un moment, elle m'a tiré de mes pensées par un petit cri réclamant de la relation. Je l'ai prise dans mes bras de façon automatique, elle m'a alors regardé avec un regard qui s'est rempli de larmes et son sourire a disparu. Lorsque je lui ai dit que j'étais très triste mais que cela n'avait rien à voir avec elle. Elle m'a souri et s'est remise à jaser.

Certains Bébé sont de véritable miroir des émotions de leurs parents. D'autres ont des réactions totalement différentes, mon aîné me renvoyait de l'agitation et de l'agacement et je devais prendre le temps d'analyser mon état pour pouvoir le verbaliser afin qu'il retrouve sa sérénité et s'apaise dans les bras. Je me souviens que lorsqu'il avait une dizaine de mois, nous sommes partis quelques jours sans lui. A notre retour, il voulait que ce soit uniquement moi qui m'occupe de lui puis mettait toute son énergie à me repousser. Ce petit combat de « *je te veux mais laisse-moi !* » a duré jusqu'à ce que j'admette que j'avais trouvé ça très dur d'être séparée de lui. Au départ, je lui disais qu'il avait trouvé ça difficile d'être sans son papa et sa maman mais qu'on était revenu... et blablabla... C'était chez moi que cela se passait aussi et il avait besoin de l'entendre.

En conclusion, c'est donc la quantité de portage (correspondant aux besoins de Bébé) couplée à la qualité du portage proposé qui sont prépondérantes sur le niveau de sécurité de Bébé.

3. Question de la qualité : Qualité physique

J'ai déjà évoqué la valeur communicationnelle de nos gestes pour Bébé. Le portage comprend donc aussi une qualité physique. Le nouveau-né a besoin d'être porté de façon sécurisée et dans le respect de ses potentialités et de son individualité c'est-à-dire en coaction pour pouvoir construire une grande sécurité intérieure. Les appuis fournis lui permettent de se sentir en sécurité et « attaché » c'est-à-dire en relation avec un tiers. La coaction lui apporte, quant à elle, le sentiment d'exister comme une personne. Nous verrons donc différentes techniques de portage à bras qui permettent de répondre aux différents besoins de Bébé mais aussi à ses compétences évolutives. Le portage d'un enfant de 9 mois sera forcément différent de celui d'un nouveau-né ou d'un enfant de 2 ou 3 ans.



Placez Bébé contre votre torse de façon centrée, à hauteur du nombril, tête entre les seins...



...faites une rétroversion du bassin de Bébé en enroulant votre main comme pour accélérer en mobylette.



...gardez bien les épaules basses et ouvertes, pour que le poids de Bébé soit géré par votre bassin.

Les petits plus ergonomiques à respecter lors des portages :

Voici les éléments ergonomiques essentiels pour la prévention des troubles musculo-squelettiques.



Dans cette position, Bébé est centré par rapport à mon axe, mais pour avoir un espace de relation, je suis légèrement penchée vers l'arrière, ce qui est toxique pour mon dos.

La position en enroulement de bébé ne lui permet pas de participer au portage et ses hanches sont à nouveau en rotation externes

- ✚ Placez ses épaules en ailes d'ange c'est-à-dire abaissez vos épaules et placez-les vers l'arrière pour éviter d'arrondir le haut du dos et de porter avec vos épaules.



Abaissez vos épaules et placez-les vers l'arrière pour éviter d'arrondir le haut du dos et de porter avec vos épaules. Ouvrez vos ailes d'Ange.



Épaules basses et en arrière, le poids de Bébé est géré par le bassin



Épaules hautes et enroulées vers l'avant, le poids de Bébé est géré par les épaules et le haut du dos

+ Veuillez à garder votre tronc axé.

Corps axé



Le dos est maintenu droit sur sa base. Le poids du corps de Bébé est porté par le bassin.

Corps désaxé



Le dos part en arrière. Le poids du corps de Bébé est porté par les lombaires.

J'observe régulièrement des adultes avec des enfants dans les bras qui déportent leur dos vers l'arrière, ce qui met leurs lombaires en contraintes puisque tout le poids du haut de votre corps et de Bébé reposent sur votre 5^{ème} vertèbre lombaire.