Le doudou

Un petit compagnon, un grand réconfort



Pourquoi est-il si important ?

- Il rassure et apaise
- Il aide à gérer les émotions
- Il accompagne les séparations
- Il facilite l'endormissement
- Il favorise l'autonomie affective

Qu'est-ce qu'un doudou ?

C'est souvent un objet **transitionnel**, qui aide l'enfant à se sentir en sécurité, même quand ses parents ne sont pas là.

À quel âge apparaît-il ?

Il n'y a pas d'âge unique !

- 0 à 5 mois : découverte des sensations
- 6 à 12 mois : premiers attachements
- 1 à 2 ans : un compagnon précieux
- 2 à 3 ans : parfois moins présent
- 3 ans et + : un repère ponctuel

Jusqu'à quel âge le conserver ?

Il n'y a pas de date limite !

Un enfant peut garder son doudou à 3, 5 ou 6 ans, et même plus s'il en a besoin.

L'essentiel est de respecter son rythme.

Le doudou peut-il devenir trop envahissant ?

Un attachement est normal, même très fort !

Soyez attentif si :

- Il ne peut jamais participer à une activité sans lui
- Son absence provoque une détresse très importante
- Cela perturbe son quotidien

Dans ce cas, parlez-en avec un professionnel.

Quelques précautions

- Laver régulièrement le doudou
- Vérifier son état
- Éviter les accessoires à risque
- Pour les tout-petits : un lit sans objet mou durant le sommeil



Les conseils des professionnels

- Respecter le choix de l'enfant
- Laisser accès à son doudou quand il en ressent le besoin
- Ne pas l'utiliser comme récompense ou punition
- Accompagner ses émotions tout en gardant une présence bienveillante

À retenir !

Le doudou n'est ni un caprice, ni une habitude à corriger.
C'est un **repère affectif** qui aide l'enfant à grandir sereinement.
Chaque enfant avance à son **rythme**, avec son doudou ou sans.
L'important est de **l'accompagner avec bienveillance.**

Chez Veronalice