

PAR AMOUR DES ENFANTS

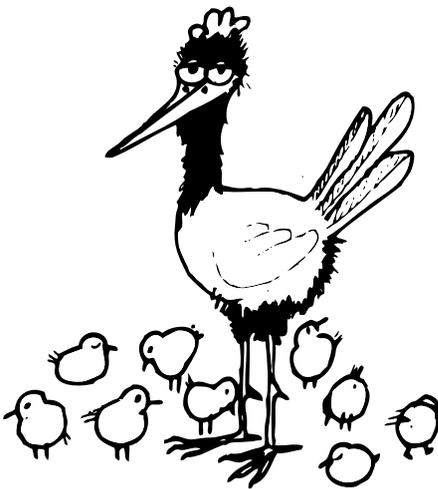
# DU MÊME AUTEUR

**Förlag Anna Wahlgren**

*Au dodo les petits, 2012*

**Éditions Biovie**

*Au dodo les petits, 2016, 2019*



« Tous mes diplômes  
– à quoi bon ? »

Anna Wahlgren

# PAR AMOUR DES ENFANTS



**ÉDITEUR**

Éditions BIOVIE  
60 chemin des Comminques  
30980 Langlade  
www.biovie.fr

**TITRE ORIGINAL EN SUÉDOIS**

*Barnaboken*  
© 2008 Förlag Anna Wahlgren

**TITRE EN ANGLAIS**

*For the Love of Children*  
© 2009 Förlag Anna Wahlgren

**TRADUCTION FRANÇAISE**

sous la coordination de Sara Hamberg Bussenot

**ILLUSTRATIONS**

Gunnar Haglund

**COUVERTURE / MISE EN PAGE**

Nicolas Bonardet  
Photographe : Lieselotte van der Meijs

Toute reproduction intégrale ou partielle du texte et/ou des photographies, par quelque procédé que ce soit, de la présente publication, faite sans l'autorisation de l'éditeur est illicite (article L 122.4 du Code de la propriété intellectuelle) et constitue une contrefaçon.

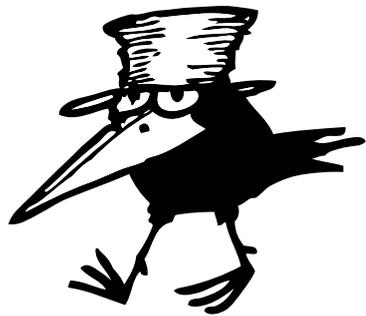
Les opinions et conseils contenus dans ce livre ne sont rien d'autre que les opinions et les conseils de l'auteure. L'auteure et l'éditeur ne peuvent en aucun cas être tenus responsables d'actions ou de revendications, quelles qu'elles soient, découlant de l'utilisation, partielle ou totale, des recommandations, informations, propositions ou conseils de ce livre.

Tirage : 5 000 exemplaires

ISBN : 978-2-953562460

Dépôt légal : novembre 2019

Imprimé à Mauguio par l'imprimerie Pure Impression, choisie par l'éditeur pour son engagement social, humain et environnemental. Imprimé sur papier certifié PEFC issu de forêts gérées durablement et encres végétales.



**Pour motiver quelqu'un à bouger, il faut  
trouver comment le faire rire.**

*Lars Bohman*

## **AVEC MES REMERCIEMENTS LES PLUS CHALEUREUX.**

*Lars Danius, 1907-1996*

*Mes neufs enfants*

*Sara 1962-2019*

*Nina née 1963*

*Felicia née 1967*

*Maja née 1968*

*Linus né 1969*

*Aron 1971-1975*

*Aurora née 1976*

*Eleonora née 1978*

*Isadora née 1979*

*Un très grand nombre de mères et de pères.*

*Et surtout, les meilleurs professeurs qui soient : les enfants.*

# AVANT-PROPOS DE L'ÉDITEUR

L'ouvrage que vous avez entre les mains est le fruit d'un vaste projet collectif de traduction bénévole entrepris par plus de 60 personnes, sous la direction studieuse de Sara Hamberg Bussenot, traductrice des livres d'Anna Wahlgren du suédois au français et également son amie.

La publication de ce livre en France s'est présentée à nous comme une évidence.

Nous-mêmes parents, régulièrement mis au défi, nous constatons une érosion inéluctable des bases éducatives face à des valeurs obsolètes dans un monde en grand changement et qui voit émerger de plus en plus de familles aux structures nouvelles (recomposées, monoparentales, homoparentales).

Nous ne trouvons pas notre chemin dans une parentalité conceptuelle préconisée aujourd'hui en France, où l'on confond les besoins et les pulsions, le laxisme et l'écoute de l'enfant, l'autorité et la structure.

Anna Wahlgren, figure incontestée dans les pays nordiques sur le thème de l'éducation depuis 40 ans, a su allier son talent de romancière et son expérience de maman de neuf enfants pour nous interpellier, nous questionner et nous ramener au bon sens que nous n'aurions jamais dû quitter.

La Suède a eu une position avant-gardiste en matière d'éducation en Europe. La position d'Anna a été atypique dans le débat national suédois pour l'éducation. Elle a souvent apporté sa contribution en se positionnant à contre-courant, en rappelant régulièrement des réalités éducatives « de base » fondées sur des thèmes ancestraux comme le sentiment d'appartenance au groupe, la participation sociale, l'importance du sentiment de contribution, l'autonomie, l'observation et le respect de l'enfant en devenir.

Nous avons pleinement conscience que cet ouvrage n'est pas vraiment « dans l'air du temps » en francophonie.

Nous sommes fiers et honorés de l'éditer et de proposer aux parents ce qui nous semble être un regard mature et responsable sur l'éducation, sur la parentalité et sur l'enfant, futur acteur de la société dans laquelle il grandit.

Nous sommes reconnaissants qu'autant de personnes aient répondu à notre appel, relayé par Thierry Casasnovas, il y a maintenant trois ans.

Nous remercions donc les traducteurs bénévoles :

Alain Diecrichs, Alicia Weber, Alina Wosniack, Anne Besson, Aurore Toulon, Cécile Berthe, Cécile Cervantes, Chloé Durecq, Christine Benas, Christine Sabanowski, Christophe Felzines, Claire Albus, Cristina Nicolau, Delphine Laustriat, Doris Fevre, Elodie Bigot, Elodie Pelluard, Emilie Wood, Emmanuelle Bosquet, Erwan Pestiaux, Estelle Stephan, Famille Coignac, Fanny Flottès, Fedouica Perret, Flora Menager, Florent Balsez, France Laurent, Francine Carnevali, Francis, Gilles Quentin, Hédi Jarrar, Isabelle Chamousset, Isabelle Harpey, Jill Mees, Julia Dantonnet, Julie R, Laure Delpech, Léa, Linka Masson, Lucas Bernard, Lucie Farabet, Lydie Ahouanto, Marie-Emelie Orard, Mathilde Monges, May Li Fong, Morgane Noël, Myriam Merifield, Nicolas Guibourg, Niels Lochem, Olivier Farabet, Pascale Ringot, Pierre-Hadrien Fabre, Poulain Nzobeuh, Prune Grillon-Kachaden, Sidonie Seron, Soso Berin, Stéphanie Marchand, Tanguy Monbrison, Thierry Tressel, Viviane Ducraux, Zelika Garba.

... et les relectrices :

Anna-Maria Bystrova, Aurélie Viard, Julie Bardaji et Marie Descottes.

... et Nicolas Bonardet pour la couverture et la mise en page.

Nous remercions particulièrement Sara Hamberg Bussenot qui a répondu aussi à ce pari un peu fou. Elle s'est engagée comme un chef d'orchestre persévérant, minutieux, perfectionniste, patient et confiant afin de retransmettre au plus juste les messages d'Anna Wahlgren.

Et bien entendu, nous remercions Anna Wahlgren. Nous sommes émus par son parcours de vie particulier et sa plume magnifique. Merci de tout ce que tu fais, Anna, « Par Amour des Enfants »...

Aurélie et Éric Viard, éditeurs  
Éric est papa d'Eva, Jean, Lou et Zia  
Aurélie est maman de Cloé, Léane et Zia

# PRÉFACE

Ce livre est le fruit de l'expérience personnelle d'Anna Wahlgren, née en Suède en 1942 et mère de neuf enfants. Elle mit au monde son premier enfant en 1962 et ce livre fut rédigé au cours de la petite enfance de son dernier enfant, né en 1979. Il fut publié la première fois en Suède en 1983 et fut mis à jour et réédité plusieurs fois. Cette traduction a été réalisée à partir de la dernière édition suédoise (2008) et de la traduction anglaise (2009).

Au-delà de son vécu de mère, en grande partie célibataire, ses réflexions sur la parentalité trouvent aussi racine dans son enfance. Le divorce de ses parents a eu pour conséquence l'éclatement de la famille dans son ensemble. Non seulement les parents ont choisi de vivre sans leurs enfants, mais aussi de séparer la fratrie. Dépourvue de parents, de famille, et d'un « chez soi », Anna Wahlgren a grandi dans des internats et chez la famille éloignée. Devenue mère, elle savait exactement comment ne pas faire ! Mais comment faire ? Autodictate, ses enfants ont été son université.

Son leitmotiv a été de donner à ses enfants ce qu'elle n'a pas eu. Son enfance a été marquée par un sentiment de profonde solitude. Le fait que l'être humain est à la base un animal grégaire est au cœur de sa philosophie. En effet, seul, sans sa « meute », le petit d'homme ne survit pas. Pour elle, le bien-être de l'enfant dépend autant de la satisfaction de ses besoins physiques que de la notion vitale de pouvoir contribuer et participer à la lutte pour la survie de sa « meute » – ce qu'elle appelle la « participation sociale ».

Les conseils de ce livre, aussi bien en ce qui concerne le bébé que l'adolescent, intègrent pleinement cette vision de l'être humain. Les réflexions d'Anna Wahlgren se détachent également du lot en ce qui concerne le parent et son rôle face à l'enfant. Plus qu'un protecteur aimant, elle le considère aussi comme un guide et un leader. À première vue, ses conseils peuvent sembler contraires à la mode actuelle du « maternage proximal ». Or, pour moi, elle prône en réalité une connexion puissante avec les enfants : une écoute et une empathie d'une qualité qui semble manquer aujourd'hui, à en croire le fort développement du marché du coaching parental en France. Ses conseils tranchent également avec la logique de notre société capitaliste qui sépare les générations sous prétexte de productivité. Pour Anna Wahlgren, personne ne devrait douter de sa place. Tout le monde devrait avoir la certitude que « les autres ne s'en sortiraient pas aussi bien sans moi ».

J'ai découvert ce livre alors que j'étais enceinte de mon deuxième enfant, en 2009. Je connaissais déjà un peu l'auteure après avoir lu *Au dodo les petits*, suite aux problèmes de sommeil de mon premier. Je n'ai pas eu besoin de faire cette « cure de sommeil » : la lecture de *Au dodo les petits* a tellement changé la façon dont j'abordais le sommeil de mon bébé que nos nuits se sont très vite améliorées. Curieuse des conseils de base de cette femme, j'ai donc lu *Par amour des enfants* pendant ma deuxième grossesse. Cette lecture m'a secouée. J'ai découvert bien plus qu'un livre de puériculture : Anna Wahlgren y partage une philosophie de vie.

Mes trois enfants sont nés en l'espace de trois ans et demi. La période de leur petite enfance était intense, mais grâce aux routines inspirées de ce livre, il y avait de la place pour les besoins de chacun, ainsi que pour les miens. Je remercie Anna Wahlgren de m'avoir donné des outils pour anticiper et gérer les frustrations inévitables de la vie quotidienne en compagnie de petits enfants. Cela m'a permis de savourer cette période, si intense au présent, si éphémère avec le recul.

Le bonheur d'être parent peut dépasser tout ce qu'on avait pu imaginer, en tout cas c'est mon expérience. La fatigue et la colère peuvent aussi prendre une ampleur jusque-là inconnue, ce qui, bien souvent dans des situations quotidiennes et banales, peut provoquer des réactions disproportionnées et nocives aussi bien pour l'enfant que pour le parent et leur relation. Évidemment, j'ai connu de tels moments avec mes enfants. Mais grâce à ce livre, j'ai appris à naviguer afin d'éviter au maximum de telles tempêtes et j'ai été une maman plus reposée, plus patiente et plus heureuse de partager le quotidien avec mes enfants. Aujourd'hui, quand je repense à cette période, c'est avec reconnaissance. Mes enfants ont été libres de découvrir le monde à leur rythme. Je partage complètement l'avis d'Anna Wahlgren : « Les petits sont source de plaisir et ils doivent eux-mêmes prendre plaisir à vivre ! »

J'ai contacté Anna Wahlgren en 2010 (mon deuxième n'avait pas encore un an) en lui proposant de traduire *Au dodo les petits* en français. C'était le début d'une belle histoire d'amitié – et de livres : *Au dodo les petits* en est à sa troisième édition. Si *Par amour des enfants* a été écrit par une mère, puisant dans son expérience avec ses propres enfants, *Au dodo les petits* a été écrit par un coach du sommeil. Il est le résultat des nombreuses années durant lesquelles Anna Wahlgren a personnellement aidé des centaines de familles dont les problèmes de sommeil étaient devenus majeurs. Publié en 2005 (quand, trop âgée, elle n'a plus eu la force de réaliser la cure elle-même), ce livre permet aux parents de faire cette « cure » sans l'implication directe d'Anna Wahlgren.

Des communautés d'entraide ont émergé autour du livre. En France, Éric et Aurélie Viard de la maison d'édition Biovie, ont donné une nouvelle vie à *Au dodo les petits* en 2016. Ils ont également créé un groupe Facebook du même nom, un lieu d'échange et de soutien, dont on compte aujourd'hui les membres par milliers.

Depuis, j'ai rêvé de traduire aussi *Par amour des enfants*. Grâce à Biovie, c'est aujourd'hui chose faite. Fidèles à leur devise : « Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. », Éric et Aurélie Viard ont lancé ce projet fou de découper le livre en plus de 130 morceaux et de faire traduire chacune de ces parties par des bénévoles, sensibles au sujet. J'ai été très heureuse de pouvoir coordonner ce projet et d'harmoniser ces traductions venant des quatre coins de la planète. Il a fallu environ trois ans, mais nous y voilà. J'adresse un immense merci à toutes les personnes qui ont donné de leur temps et de leur cœur dans ce projet : vous êtes nombreux !

Je tiens aussi à remercier les personnes suivantes qui ont participé au projet autrement qu'en traduisant, mais dont l'aide a été essentielle : Aurélie Viard qui m'a accompagnée tout au long de ce travail et qui a été la première personne à relire les sections harmonisées, Maria Hyvärinen qui a veillé à ce que le ton d'Anna Wahlgren soit le même en français qu'en suédois et Stéphanie Marchand, traductrice bénévole sur le projet, qui est ensuite restée disponible en tant que relectrice – pour mon plus grand plaisir. J'ai aussi beaucoup apprécié la volonté et la disponibilité de mes « collègues » administrateurs de notre groupe Facebook « Au dodo les petits ». La relecture de la totalité du manuscrit de Anna-Maria Bystrova, Julie Bardaji et Marie Descottes a permis, nous l'espérons, de chasser les dernières coquilles. Un immense merci à vous toutes.

Quelques précisions :

Dans l'édition originale, Anna Wahlgren s'adresse directement au lecteur. En français, nous avons fait le choix de le tutoyer. *Par amour des enfants* est en effet un livre très personnel. À cause des contraintes de la langue française, mais également parce que le livre a été écrit par une mère s'adressant notamment à d'autres mères, nous avons fait le choix d'écrire au féminin. Ce n'est aucunement dans le but d'exclure les pères. Simplement dans un souci de cohérence.

Enfin, la chose la plus importante à garder en tête tout au long de la lecture, c'est cette phrase de la préface d'Anna Wahlgren : « Prends part de ce que j'ai à dire, garde ce qui te convient et laisse le reste. » Comme dans tout livre de parentalité, les conseils touchent à quelque chose d'aussi personnel

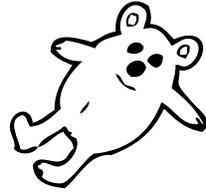
que précieux : la relation parent-enfant. La parentalité ne se délègue pas. La solution à un problème quelconque ne se trouve jamais toute faite, écrite noir sur blanc par quelqu'un d'autre.

Or, en prenant part à l'expérience des autres, tout en écoutant sa voix intérieure, on peut se forger sa propre idée de la parentalité – forcément personnelle – comme chaque relation parent-enfant.

Je souhaite à tous et à toutes une bonne lecture, aussi utile et précieuse, je l'espère, qu'elle l'a été pour moi.

Sara Hamberg Bussenot





**I - LA GROSSESSE ET L'ACCOUCHEMENT**

**II - PRENDRE SOIN D'UN NOUVEAU-NÉ. EN THÉORIE ET EN PRATIQUE**

**III - LES TOUT-PETITS. UN GUIDE PRATIQUE**

**IV - PETIT DEVIENDRA GRAND. 1-16 ANS**

**V - L'ÉDUCATION**

## PREMIÈRE PARTIE

### LA GROSSESSE ET L'ACCOUCHEMENT 17

#### PRÉFACE 19

*À mes chers enfants* 22

#### INTRODUCTION : Le don d'amour 25

#### LA GROSSESSE 33

Comment savoir si tu es enceinte ? 33

Un être humain est créé 35

Comment vivre pendant la grossesse ? 38

Accoucher, c'est courir un marathon.

L'entraînement s'impose ! 45

L'homme enceinte ? 54

#### L'ACCOUCHEMENT 60

C'est parti ! 60

La phase d'ouverture : ouvrir la voie 64

La phase d'expulsion : l'enfant est né 65

La délivrance : l'arbre de la vie 68

Après 69

#### LA PREMIÈRE SEMAINE – ET LA SUITE 72

Ton corps 72

L'allaitement 75

#### DE RETOUR À LA MAISON 80

De quoi a-t-on besoin ? 80

Et ensuite, comment faire ? 83

Le papa 97

#### ÊTRE MÈRE CÉLIBATAIRE 101

## DEUXIÈME PARTIE

### PRENDRE SOIN D'UN NOUVEAU-NÉ. EN THÉORIE ET EN PRATIQUE 105

#### INTRODUCTION : Avec la meilleure des intentions... 107

#### PRENDRE SOIN D'UN NOUVEAU-NÉ 116

La nourriture 123

Si quelque chose ne va pas : le nouveau-né semble refuser de manger 137

Le sommeil 141

Si quelque chose ne va pas : le nouveau-né semble refuser le sommeil 155

Le bien-être psychologique 163

Si quelque chose ne va pas : le nouveau-né semble malheureux 177

Le développement. Les bébés ne sont pas aboutis à la naissance 201

Si quelque chose ne va pas : l'enfant ne semble pas normal 209

Les pleurs du bébé sont des questions 215

Si quelque chose ne va pas : des coliques ? 224

#### TROIS SEMAINES 231

Un petit mémo 231

Le premier bain 233

La tétine. Quand et pour combien de temps ? 236

#### DEUX MOIS 238

Le train-train quotidien en vue 238

Un petit mémo 243

Petit Hugo, deux mois et demi 244

## TROISIÈME PARTIE

### LES TOUT-PETITS. UN GUIDE PRATIQUE 261

*Que jamais, cœur humain* 262

#### LE B.A.-BA DES TOUT-PETITS : L'amour, les routines et la participation 262

#### TROIS ET QUATRE MOIS 266

*Du nouveau dans les routines :*

La nourriture solide 269

Faire ses nuits 272

Le jeu en solitaire du matin 278

La participation sociale systématisée 284

*Une journée avec Sophie, quatre mois* 289

Le quotidien est-il sorti de ses gonds ? 296  
Un petit mémo 305

**CINQ ET SIX MOIS** 306

Une star est née 309  
*Du nouveau dans les routines :*  
Quitter la chambre parentale 313  
Adieu la tétine 315  
Le bain – dans la grande baignoire ! 317  
Plus de nourriture – comment ? 320

**SIX MOIS Le Chercheur,  
Le Travailleur et Le Charmeur** 326

Le Chercheur 326  
Le Travailleur 330  
Le Charmeur 336

**À QUATRE PATTES** 339

Des aménagements pratiques 339  
Trois règles d'or 345

**HUIT ET NEUF MOIS** 359

L'angoisse du huitième mois : la  
naissance du « Moi » 359  
Se marier avec son enfant, ou le  
préparer pour la vie ? 365  
L'apprentissage de la propreté ? 375

**ONZE MOIS – UN AN** 382

Maintenir de bonnes habitudes 382

## QUATRIÈME PARTIE

### PETIT DEVIENDRA GRAND 403

**INTRODUCTION :** Histoires de ma  
vie. Théories de réconfort 404

**LE CYCLE DE LA VIE : RÉFLEXIONS  
AUTOUR DE LA NOTION DE  
DÉVELOPPEMENT** 416

**QUELQUES MOTS SUR LA  
PERSONNALITÉ** 425

**UN AN :** La belle vie 438  
*Un havre de paix* 443

**DEUX ANS :** Roi du monde 445  
*L'enfant de deux ans et la vie. Une  
histoire d'amour* 451

**LA CRISE DES DEUX ANS :**  
« Je veux, je ne veux pas ! » 453  
*Le réconfort* 485  
*Au secours, Lisa refuse de s'habiller  
pour sortir !* 486

**TROIS ANS :** Le pitre 490  
*Un instant éphémère au soleil* 495

**QUATRE ANS :** L'âge de l'aventure ! 497  
*Sourire d'un jour d'été* 502

**CINQ ANS :** Le lys de la paix 504  
*Parle gentiment à Maman* 509

**SIX ANS :** La vie est dure 511  
*L'enfant et le bon cœur* 514

**SEPT ANS :** L'écolier 516  
*De proxénète et de poésie* 521

**HUIT ANS :** Le magicien 523  
*De la gymnastique mentale :  
un exercice d'amélioration de soi* 527

**NEUF ANS :** En quête de quelque  
chose 529  
*Noyée par l'angoisse* 532

**DIX ANS :** La belle vie 534  
*La question classique* 538

**ONZE ANS :** Le vaurien 540  
*Le changement* 544

**DOUZE ANS :** Chercheur en relations 546  
*La chaleur humaine* 551

**TREIZE ANS :** Le sérieux 553  
*Des jours de rire* 558

**QUATORZE ANS :** La solitude 560  
*La lumière* 564

**QUINZE ANS :** Un adulte ? 566  
*Nos enfants, notre véritable richesse* 575

**SEIZE ANS :** L'intégrité 577  
*Chanson pour un fils* 582

<b>LES GARÇONS SERONT-ILS TOUJOURS DES GARÇONS ? QUELQUES MOTS SUR LA QUESTION DU GENRE</b>	584
<i>À-propos des garçons</i>	584
<i>Un petit garçon se forme aux tâches ménagères</i>	590

## CINQUIÈME PARTIE

### L'ÉDUCATION 593

#### COMMENT FAIRE – SI ON LE VEUT 595

Des normes, des modèles et des conséquences	605
Le fléau de la culpabilisation	617
Les péchés parentaux	622
Le respect	627
L'enfant gâté	629
Les limites	633
Les punitions	636
La masturbation et le sexe	640
La confiance	643
La parole de l'adulte vaut parole d'évangile.	646
La voix de la conviction	648

#### LA VIOLENCE DES ENFANTS 657

<i>Nos cœurs en pleurs</i>	661
----------------------------	-----

#### DES SOUCIS ? LA NOURRITURE 665

#### DES SOUCIS ? S'OCCUPER TOUT SEUL 684

<i>La petite Maria et sa maman</i>	694
------------------------------------	-----

#### DES SOUCIS ? LE SOMMEIL 700

<i>Marie et Samuel, 6 semaines – une correspondance par email</i>	715
---	-----

#### LE SAFARI. UNE ALLÉGORIE 726

#### À CHAQUE ENFANT SES DEUX PARENTS 732

<i>Qui aimes-tu le plus ?</i>	744
-------------------------------	-----

#### FRÈRES ET SŒURS 745

Non, pas de jalousie !	747
------------------------	-----

Quelques conseils pour la vie de tous les jours	765
<i>Le méchant Robert</i>	766
<i>Le cadeau</i>	777

#### HISTOIRES POUR ÂMES SEULES 780

Le petit tailleur	780
Deux vies pour Karl	782
<i>En souvenir d'une enfance perdue</i>	786

#### LE MOT DE LA FIN : 788

<i>À mes enfants chéris</i>	788
-----------------------------	-----

#### LA TERRE 789

#### INDEX 790