
LE PORTAGE

EN CONSCIENCE,

UN PAS VERS AUTRUI



Murielle
Favre¹

Le portage a de nombreuses vertus immédiates ; il est pratique, bienfaisant et procure du plaisir, tant du côté de l'enfant que des parents (et des professionnels de la petite enfance qui l'utilisent comme outil de travail). Au-delà de ces avantages évidents, le portage peut être un merveilleux moyen pour le bébé de se construire, de s'ouvrir au monde et aux relations. Porté contre l'adulte, il partage avec lui ses activités et ses échanges, emmagasine ainsi des messages, des façons de faire et d'être, des valeurs, des émotions. Cette pratique peut alors être pour nous l'occasion de prendre conscience de ce que nous pouvons transmettre à notre enfant en le portant.



© Élodie Barthélémy

Dans une société qui véhicule des valeurs principalement individualistes et qui prône encore souvent une séparation physique précoce des bébés et de leurs parents, qui enjoint ces derniers à les laisser pleurer à distance et à ne pas « trop » les prendre dans les bras, l'idée de porter son bébé contre soi au quotidien paraît incongrue à certains. Pourtant, le besoin de contact physique du bébé est primordial, particulièrement dans les premiers mois : son sentiment d'exister passe d'abord par son corps, par le toucher et les soins qu'on lui prodigue. Il n'a pas encore conscience de lui en tant qu'individu et cette naissance psychique n'aura lieu qu'aux alentours de ses 9 mois. Le bébé a besoin de se sentir en sécurité, un besoin dicté par son instinct animal pour assurer sa survie ; cela passe principalement par une proximité corporelle avec l'adulte qu'il va rechercher fréquemment. « *Le portage peut être conçu comme un formidable média qui favorise le passage du Moi corporel au Moi psychique, avènement de la construction de la personnalité de*

l'enfant » comme l'écrit Agnès Vigouroux, psychologue². Le portage contribue également à créer et renforcer le lien d'attachement, ce qui permettra à l'enfant de mieux se séparer plus tard et de prendre son autonomie. En attendant, il a besoin que nous lui « prêtions » notre corps pour répondre à ses besoins de base, pour prendre confiance en lui et en les autres, pour commencer à découvrir le monde.

Le portage apparaît ainsi comme une solution qui apporte des bénéfices mutuels, puisqu'il permet de répondre aussi aux besoins de l'adulte. Il libère l'attention et les mains du porteur et l'enfant, sécurisé et en mouvement, peut « faire sa vie » sans excès de stimulation ; paradoxalement, à travers ce rapprochement physique, on induit déjà une forme de séparation douce à travers l'autonomie de chacun. C'est une solution finalement simple et solidaire pour mieux vivre le quotidien ensemble et c'est probablement la raison pour laquelle cette pratique de maternage est utilisée depuis toujours par tous les peuples de la Terre.

Partager, apprendre et transmettre

L'enfant porté est au cœur de l'activité de l'adulte et de son entourage ; il participe aux relations et observe ce qui se passe autour de lui. Il apprend à son rythme, dans une forme d'éveil doux et qui semble passif. Il peut choisir de regarder autour de lui, de satisfaire sa curiosité, ou, au contraire, de se blottir et s'endormir, notamment si les stimulations sont trop importantes pour lui. Nous pouvons évoquer ce que Maria Montessori nomme « *l'esprit absorbant de l'enfant*³ » : de manière inconsciente et sans effort, durant les trois premières années de sa vie (puis de manière plus consciente jusque vers 6 ans), l'enfant va absorber ce qu'il voit et ce qui se passe alentour (les gestes, les attitudes, les paroles, les objets, les émotions, les ressentis, les sensations).



© Murielle Favre

Tout ce qu'il absorbera restera imprimé quelque part en lui et l'aidera à se construire. Ce processus passe principalement par ses cinq sens ; le portage permet justement une stimulation sensorielle globale et douce. Il aide également l'enfant à prendre conscience de son corps, à travers le toucher et le mouvement qu'il procure.

Un bébé perché sur le dos de sa mère ou de son père en train de cuisiner, de dessiner, de jardiner ou de taper sur son clavier d'ordinateur, de discuter avec quelqu'un ou de jouer avec des enfants, va observer et absorber la scène de manière globale, avec tout son corps et ses sens ; il pourra alors plus tard imiter et reproduire ce qu'il a vu. Cela nous semble alors positif et intéressant pour l'enfant, de même quand il observe ses parents dans leurs relations et que tout va bien. Mais que se passe-t-il pour lui quand, par exemple, il observe sa maman se fâcher et avoir peut-être un geste brusque, voire violent envers sa grande sœur ? Quand son papa, fatigué et énervé par une journée de travail éprouvante, le porte contre lui au risque de lui communiquer son stress ? Il est bien difficile d'éviter de transmettre nos propres tensions à notre enfant, mais si nous essayons de prendre conscience de notre état émotionnel et que nous le verbalisons, le bébé, même s'il ne comprend pas encore les mots,

pourra capter l'intention et l'énergie que nous mettons dans nos paroles. Il est bénéfique pour lui d'apprendre à verbaliser ses émotions et, si nous le faisons nous-mêmes, il le fera plus naturellement par la

suite quand il sera en âge de parler. Nous pouvons garder en tête que nous servons d'exemple à notre enfant. Quand nous prenons conscience de cela, nous pouvons alors être plus attentifs à nos comportements réactifs, à notre façon d'être en relation aux autres et à nous-mêmes, à notre manière d'être, d'écouter et de communiquer. Cela demande souvent un travail sur soi, surtout si notre propre éducation est éloignée de ce que nous souhaitons mettre en place, et ce n'est pas toujours facile. Nous pouvons alors aussi nous excuser auprès de notre enfant et lui expliquer que nous faisons de notre mieux, le plus

important étant de mettre des mots sur nos humeurs, d'expliquer la situation simplement et de dégager l'enfant de ce qui ne lui appartient pas.

Le portage : vecteur de sociabilité et d'altruisme

Contrairement à ce que l'on entend parfois sur le fait que le portage pourrait empêcher la socialisation, un bébé porté a beaucoup d'occasions d'entrer en relation avec d'autres personnes que celle qui le porte, tout simplement parce que cette dernière est elle-même en relation, et le bébé partage tout cela plus facilement qu'en étant en poussette ou posé à distance de l'activité des adultes. Par exemple, au marché, un bébé porté va pouvoir observer et participer aux échanges entre sa mère ou son père et le commerçant qui vend ses produits ; il entendra les formules de politesse, observera les expressions sur les visages, verra les produits manipulés, la monnaie qui circule, etc., tandis qu'un enfant en poussette, le nez au ras de l'étalage et à hauteur des jambes des adultes, ne vivra pas la scène de la même manière et sera finalement plus à l'écart de tout ce qui pourrait être intéressant pour lui.

Un enfant qui a reçu l'attention, la sécurité physique, le plaisir du contact et du partage par le por-



© Sonia Drevet

tage pourra certainement reproduire spontanément ce qu'il a vécu. Comme en témoignent de nombreux parents, les enfants portés ou qui voient un bébé porté dans leur entourage manifestent d'ailleurs souvent l'envie de porter leur peluche préférée ou leur poupon, voire le petit frère ou la petite sœur. Finalement, le portage, qui est une réponse solidaire et bienveillante à des besoins, peut être un moyen de développer la confiance et l'attention à l'autre, et peut-être même l'altruisme.

Les a priori contre le portage

Les a priori au sujet de cette forme de « don de soi » de l'adulte qui porte sont parfois tenaces. On entend encore que les bébés doivent apprendre la solitude, qu'ils doivent être « autonomes » ; mais cette vision des choses ne favoriserait-elle pas des attitudes individualistes dans un monde où solidarité et altruisme font souvent défaut ? Préparer nos enfants à cette triste réalité, est-ce ce que nous voulons vraiment ?

J'ai trois enfants qui ont maintenant 6, 9 et 11 ans, et tous trois ont été beaucoup portés. Malgré tout ce que j'ai pu entendre à propos du fait de pratiquer le portage au quotidien quand ils étaient petits (« ils sont toujours collés à toi », « tu vas en faire des sauvages », « il faut qu'ils soient autonomes », etc.), tous leurs enseignants et certains parents de leurs camarades d'école m'ont rapporté avoir remarqué les comportements débrouillards et altruistes de mes enfants en classe ou à l'occasion de fêtes d'anniversaire. Cela me semble une belle revanche face à ces a priori entendus il y a quelques années !

À l'instar d'Agnès Vigouroux, on peut se poser la question : « Penser le portage, c'est une quête de

sens : pourquoi notre société tient-elle autant à poser ses enfants dans des transats, des poussettes, le plus loin possible des bras ? Pourquoi notre société a-t-elle autant besoin de médiatiser ses formes d'attachement au moyen d'accessoires ? Pourquoi ce culte de l'autonomie et de la stimulation pour les tout-petits ?¹ » Évidemment, le portage ne fait pas tout dans l'accompagnement et l'éducation d'un enfant et il ne s'agit pas non plus de porter son bébé en permanence. Mais si l'on prend conscience de ces dimensions évoquées plus haut, comme toute autre pratique dans notre rôle de parent, il peut être un formidable vecteur d'apprentissage, de découverte tout en douceur, et de valeurs, en particulier d'altruisme. Je dois avouer que l'une de mes motivations principales à transmettre le portage auprès des parents et des professionnels est bien le désir de voir notre société évoluer vers plus de respect pour l'enfant et ses besoins, et donc pour l'humain en général, vers plus de solidarité et d'attention à l'autre. ♦

1 Formatrice en portage / 2 « Le portage de l'enfant : une réponse à ses besoins », *Le journal des psychologues*, n°285, mars 2011. Agnès Vigouroux est auteure d'un ouvrage à paraître aux Éditions du Hêtre : *L'allaitement long expliqué à mon psy* / 3 *L'esprit absorbant de l'enfant*, Maria Montessori, Desclée de Brouwer (2003). / 4 Op. cit., Agnès Vigouroux.

Pour aller plus loin :

Plaidoyer pour l'altruisme. La force de la bienveillance, Mathieu Ricard, Éditions Nil (2013).
À chaque jour ses prodiges : être parent en pleine conscience, Myla et Jon Kabat-Zinn, Les Arènes (2012).