

Devenir soi-même dans la salle de bains

Dans la baignoire, l'enfant acquiert les premiers gestes de la propreté. Dans le reflet du miroir, l'adolescent construit son image et son identité.

Pour la grande majorité d'entre nous, il semble naturel de se laver chaque jour. Douche tonique le matin, apaisante le soir, indispensable après le sport, bain relaxant le week-end... Chacun a ses habitudes, son rythme, son besoin physiologique, son désir de bien-être. Pourtant, il n'en a pas été toujours ainsi. La toilette quotidienne est une conquête, comme le rappelle la psychologue et sociologue, Monique Eleb (*lire l'entretien page 15*).

Aujourd'hui, le bain est l'un des temps forts de la journée de l'enfant, et ce, dès sa naissance. La journée du bébé est structurée entre phases de sommeil, tétées ou biberons et soins du corps. Si les premiers savonnages et rinçages peuvent s'effectuer rapidement dans le lavabo (durant la toilette du nouveau-né, l'ennemi numéro un est le froid), le bain devient peu à peu un moment de plaisir et d'échange avec le parent. La pluie fine versée à l'aide d'un petit arrosoir ravit le tout-petit et le familiarise avec l'eau. Laver ses cheveux requiert un peu d'adresse pour éviter de lui piquer les yeux. À mesure que l'enfant grandit, le bain demeure pour lui un repère, un passage obligé aux yeux des parents, soucieux de son hygiène, ainsi qu'un rituel à l'effet calmant, avant le dîner et le coucher.

La baignoire familiale affirme alors sa double fonction, à la fois espace de jeu et lieu d'acquisition de l'autonomie. Apprendre à se mettre debout, se savonner le corps, se rincer, sous le contrôle d'un adulte. Certaines mamans, par souci d'efficacité, ont parfois du mal à « lâcher » leur prérogative. Ne sont-elles pas historiquement tenues pour « responsables » de la propreté de leur progéniture? De plus en plus, en tout cas, elles peuvent passer la main au papa, heureux de laisser son rejeton faire ses premières armes, dans les éclaboussures.

À l'inverse, « d'autres mères - ou pères - veulent que leur enfant se lave tout seul trop tôt », observe Emmanuelle Rigon, psychologue et psychothérapeute. Selon elle, « cet apprentissage ne devrait



Petit à petit, les enfants apprennent à s'occuper seuls de leur hygiène. William Beaucardet/GNO/Picturetank

pas commencer avant l'entrée au primaire ». Autre étape, celle où l'enfant est amené à partager ses jouets flottants avec un cadet du sexe opposé. Le parent vigilant saura quand il vaut mieux mettre fin à cette « cohabitation ». « Il faut pouvoir entendre un besoin d'intimité, ne pas l'interpréter comme un caprice », précise la thérapeute. À partir de 6-7 ans, lavage et jeu commencent à être dissociés. La douche l'emporte alors sur le bain, lequel serait d'ailleurs en perte de vitesse dans notre pays.

« Il faut pouvoir entendre un besoin d'intimité, ne pas l'interpréter comme un caprice. »

« Pour un enfant, prendre une douche n'a pas grand intérêt parce qu'il ne peut pas jouer comme dans une baignoire », estime Emmanuelle Rigon. Au point de refuser, parfois, de se laver. Pour débloquer la situation, la spécialiste suggère d'installer une mini-piscine dans le bac à douche. « Le plaisir de l'effet contenant et de la chaleur est ainsi préservé. Et, à la fin, l'enfant se rince tout seul à l'eau claire, sous la douche », indique-t-elle. Progressivement, tout en gardant un œil sur lui, les parents se font plus discrets, passent une tête, lui demandent s'il a besoin d'aide pour se laver les cheveux. Les frères et sœurs évitent d'entrer, dans le respect de la séparation des sexes.

Vers 10-12 ans, s'amorce chez l'enfant une période de transformations liées à la puberté. Les habitudes se modifient peu à peu, notamment dans l'utilisation de la salle de bains. « Les préadolescents expriment la volonté d'avoir un temps pour eux, plus long, et d'être seuls dans cet espace commun. Ils ont un désir d'intimité », observe Nicoletta Diasio, anthropologue et sociologue.

« Cette pudeur nouvelle, qui se manifeste entre parents et enfants, demande à être respectée des deux côtés. La salle de bains devient alors le lieu où l'on peut se soustraire au regard des parents. Les adultes s'interdiront d'entrer afin de laisser l'enfant face à lui-même. Pas seulement pour se laver. Il peut

Devenir soi-même dans la salle de bains

« Au sortir de l'enfance, le fait de grandir s'accompagne d'une envie de soigner davantage son corps, sa coiffure, de maîtriser son odeur. »



Les adolescents construisent aussi leur image de soi dans la salle de bains. Philippe Turpin/Belpress/Andia

●●● Suite de la page 13. aussi chanter, se regarder dans le miroir, faire des grimaces, prendre la pose, sans être ennuyé par les autres. » Il (ou elle) apprend à faire « comme » son père, sa mère, sa sœur aînée... Et aussi, par moments, « à côté » d'eux, lorsque l'enfant n'est pas dénudé. Les filles s'essayent au maquillage, les garçons testent un déodorant, un nouveau dentifrice.

La mère garde un rôle important dans ces apprentissages. « C'est souvent elle qui achète leurs produits de soin désormais personnalisés puis les initie à leur utilisation. Elle vérifie aussi la fréquence des lavages et

le temps passé dans la salle de bains. Au sortir de l'enfance, le fait de grandir s'accompagne d'une envie de soigner davantage son corps, sa coiffure, de maîtriser son odeur, parfois de manière un peu différente des attentes des parents », indique Nicoletta Diasio. Selon cette spécialiste, « cette période de transition correspond à l'acquisition des "techniques de soi", c'est-à-dire "ces manières de faire qui aident à se construire son image, à reformuler son identité". »

L'adolescent prend ensuite ses distances par rapport aux règles familiales. Il rechigne parfois à se laver, ce qui est pour lui une manière de refuser l'autorité de

Sans tomber dans la surveillance, on conseille à son ado récalcitrant de se doucher un jour sur deux.

ses parents, voire de se révolter. Il peut ressentir un malaise à se voir nu, à toucher son corps en pleine transformation. Derrière la porte, on entend bien l'eau couler mais... Quoi qu'il en soit, les parents ont intérêt à mettre un peu en veilleuse, au moins pour un temps, leurs principes d'hygiène. Et employer d'autres arguments plus subtils, comme souligner, par exemple, avec humour, l'impact de la propreté sur le pouvoir de séduction. Sans tomber dans la surveillance, on conseille à son ado récalcitrant de se doucher un jour sur deux. Heureusement, la pratique régulière d'activités sportives contribue à maintenir le rythme. Un rituel dicté, cette fois, non pas par les parents, mais par l'appartenance à un groupe. Avant que notre enfant ne replonge, une fois devenu adulte, dans le bain des habitudes familiales.

France Lebreton

Source : Étude de l'Ameublement français et de l'Institut Toluna, novembre 2016

repères

Le temps consacré à la toilette

60 % des Français consacrent entre 15 et 30 minutes par jour à la toilette.

Les hommes, plus rapides que les femmes. Près d'un homme sur 4 a besoin de moins de 15 mn, tandis que 3 femmes sur 10 passent plus d'une demi-heure dans la salle de bains.

Plus on est jeune, plus on y reste longtemps. 40 % des 18-25 ans y

passent chaque jour plus d'une demi-heure. Cette proportion tend à diminuer avec l'âge: elle tombe à 16,5 % chez les 50-64 ans et à 11 % chez les plus de 65 ans.

Seules 58,5 % des personnes interrogées confient se sentir détrempées dans la salle de bains.

La salle de bains peut être source d'agacement. 8,5 % des hommes et 10,5 % des femmes sont agacés à l'idée de devoir partager leur espace. 13 % regrettent le manque de place.

témoignages

L'hygiène s'apprend en famille et à l'école

« Je suis intraitable sur le lavage des mains »

Corinne, 44 ans, mère de deux adolescents

« Dans notre famille nombreuse, la règle était de se déchausser et de se laver les mains en arrivant de l'extérieur. Notre salle de bains était équipée d'une baignoire sabot. Pour se laver, il fallait prendre son tour. Certains étaient du soir, d'autres du matin. Le bain n'était pas quotidien, la toilette au lavabo, si. Le verrou était bien utile pour préserver l'intimité et empêcher les entrées intempestives. Chez mes grands-parents, on allait se « débarbouiller » au lavabo dans un petit cabinet de toilette. Comme il y faisait froid, nous avions droit ensuite à une friction à l'eau de Cologne. Ce geste à l'effet revigorant nous dégrasait en profondeur. À l'âge adulte, j'ai découvert le plaisir de la douche chaude, le soir. Le bain est devenu très rare, faute de temps. Avec mes enfants, je suis intraitable sur le lavage des mains. Et je veille à ce qu'ils se brossent les dents chaque jour. Pour le reste, je les laisse se doucher à leur rythme. Un jour sur deux, cela ne me choque pas. »

« Expliquer l'intérêt de se laver les mains ou les dents »

Naïma Guerziz, 43 ans, enseignante et auteure pour la jeunesse

« J'ai organisé dans ma classe de moyenne section un atelier autour des microbes animé par une scientifique en blouse blanche. Des figurines en pâte à modeler ou des peluches représentant les microbes étaient posées sur une silhouette,

au niveau du ventre, des dents, des mains... Puis j'ai eu l'idée d'écrire moi-même un livre, *La Sorcière Microba (lire pistes)*, afin d'apporter aux plus jeunes, sur un mode simple et ludique, les compétences en matière d'hygiène et de santé qui font partie du programme de maternelle. Il est essentiel d'expliquer aux petits l'intérêt de se laver les mains ou les dents, en évitant l'injonction. Ainsi, les enfants intègrent mieux les règles. »

« Apprendre les gestes pour faire tout seul »

Claire, 36 ans, mère d'un garçon de 5 ans et d'une fille de 18 mois

« Je souhaite rendre mes enfants autonomes le plus tôt possible. Je leur apprends à se laver avec un gant de toilette dans le bain ou sous la douche, à se brosser les dents. Je les laisse faire puis je repasse derrière. Mon fils, lui, est très pudique. Quand il se met debout dans le bain, ma fille cherche à lui attraper le zizi. J'ai d'abord tenté le bain moussant pour couvrir son corps. Mais désormais, je les baigne séparément. Je suis moi aussi très pudique, en raison de mon éducation. Ainsi, je n'ai jamais croisé mes parents nus. À la crèche ou à l'école, mes enfants assimilent les règles de propreté et d'hygiène, comme la nécessité de se laver les mains après être passé aux toilettes. Ils apprennent aussi par l'exemple, à la maison, en nous regardant nous brosser les dents. Mon mari et moi n'avons pas la même conception de la propreté. Lui est plus soucieux des vêtements, moi plutôt des cheveux et du visage. Lui se charge du bain des petits, moi du coiffage, de l'habillage. Au fond, on se complète bien! »

Recueilli par France Lebreton

Prochain dossier :

Tout lâcher pour suivre son conjoint

Invention récente, la salle de bains évolue avec les pratiques familiales.

entretien

« Un lieu intime à partager »

Monique Eleb

Psychologue, sociologue, chercheur sur l'habitat (1)

Se laver chaque jour, est-ce une habitude récente ?

Monique Eleb : Se laver nous semble naturel aujourd'hui, alors qu'en réalité, c'est une conquête. Pendant des siècles, on s'est méfié de l'eau, accusée d'ouvrir les pores de la peau et de provoquer des maladies. Avant le milieu du XIX^e siècle, le bain était considéré comme dangereux, à ne prendre que sur prescription médicale. Autre obstacle à la propreté, les interdits liés à la religion : il ne fallait pas se voir nu. Alors, on se lavait par petits bouts, sous une robe de bure.

À la fin du XVIII^e siècle, cependant, sous l'influence du monde oriental et du nord de l'Europe, on découvre le bain sous l'angle de la régénération, de la détente. Dans la bourgeoisie, les femmes se lavent dans leur cabinet de toilette, avec un broc d'eau et une petite bassine. Plus tard, les enfants sont lavés dans de grands bacs cubiques qui servent aussi à faire la lessive. La toilette quotidienne se banalise après 1945. Mais avant les années 1950, toute la famille prend encore le bain du dimanche, du plus grand au plus petit, dans la même eau.

Comment le souci de propreté s'impose-t-il dans toutes les familles ?

M. E. : Cette évolution est due notamment à l'évolution des savoirs médicaux. La douche à jet, apparue à la fin du XIX^e siècle, répond au besoin de lier propreté et santé. Dans l'habitat social sont aménagés des bains-douches collectifs. La douche tonique est réservée aux hommes, le bain plus émollient aux femmes. De petites baignoires sont destinées aux enfants. À l'école, on vérifie

la propreté des mains, des pieds, des oreilles. Ce qui fait peser la responsabilité de la propreté sur les mères.

Comment évolue la salle de bains familiale ?

M. E. : Au début du XX^e siècle, en France, on tente de populariser la salle de bains construite selon le modèle américain. Une salle de bains hygiénique, avec carrelage impeccable, équipement visible. L'accent est mis sur le lien hygiène et santé. Aujourd'hui, cette pièce est celle qu'on aimerait le plus améliorer mais à laquelle on consacre le plus maigre budget. Beaucoup de familles rêvent d'avoir deux salles de bains, une pour les parents, une pour les enfants, comme le prévoient d'ailleurs les normes dans les logements sociaux de plus de quatre pièces. Dans le futur, cette partie de la maison ressemblera peut-être à un « salon de bains » où l'on pourra se reposer, faire du sport, surveiller les enfants durant leur toilette.

Quelles sont les règles dans cet espace collectif ?

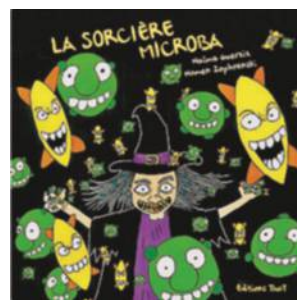
M. E. : La salle de bains pose le problème de l'intimité, du manque de place, du partage. Les temps passés à se laver, les pudeurs varient d'une personne à l'autre, selon l'âge, le sexe, le statut de chacun. Il existe des règles de savoir-vivre, dites et non dites, propres à l'organisation interne de la famille. Comment entre-t-on dans la salle de bains ? Comment en sort-on ? Tout se négocie, tout se discute pour éviter les situations embarrassantes. Se balader avec sa trousse de toilette est une des solutions de la cohabitation (entre étudiants, par exemple), utilisée souvent, aussi, dans les familles recomposées ou celles qui abritent des enfants devenus adultes.

Recueilli par France Lebreton

(1) Elle a publié Les 101 mots de l'habitat à l'usage de tous, 2015. Éd. Archibook.

Pistes

À lire



La Sorcière Microba, de Naïma Gueriz et Nomen Zophrensk. 40 p., Éd. Thot, 13 €. Dès 4 ans. **La nuit, la sorcière Microba, accompagnée de ses amis les poux, les Staphylococcus et les Streptococcus, enfourche son balai pour rendre visite aux enfants qui ne se lavent pas et ne se brossent pas les dents. Ce livre aide à comprendre pourquoi il est essentiel d'adopter des gestes d'hygiène simples et quotidiens.**

Le Pot, de Paule Battault. Mes tout p'tits docs, Éd. Milan, 6,40 €. Dès 2 ans.

La Propreté, d'Emmanuelle Rigon, Éd. Le Livre de Poche. **La psychologue et psychothérapeute propose des repères selon chaque âge pour accompagner au mieux l'enfant dans le soin de son corps, à son rythme.**

Des odeurs et des âges, de Nicoletta Diasio, article paru dans la revue *Ethnologie française* en 2015. www.cairn.info, 5 €. **Parmi les transformations corporelles de la fin de l'enfance, le changement d'odeur, les manières de réguler la transpiration et de se parfumer. Cette transition implique un apprentissage sensoriel, de nouvelles pratiques qui inscrivent le préadolescent dans un âge social, un genre, une lignée familiale, un groupe de pairs.**

J'ai arrêté de me doucher pendant un mois, de Guillaume d'Alessandro. **Témoignage paru dans la revue We Demain, mars 2017. À lire en ligne : https://annickleguerer.com/2017/02/28/we-demain-mars-2017-jai-arrete-de-me-doucher/**

#AirDuTemps Ce défi consiste à se filmer en groupe, en restant figé quelques instants dans des positions plus ou moins acrobatiques puis à diffuser le film sur Internet.

Les « mannequins challenge » prennent la pause



Le « mannequin challenge » de Michelle Obama. Capture d'écran Twitter

Comment obtenir des milliers de vues sur Internet ? Il suffit de ne surtout pas bouger ni parler. Voilà en effet la nouvelle mode sur les réseaux sociaux : le « mannequin challenge ». L'idée consiste à réunir un groupe de personnes : une classe de collège ou de lycée, une équipe de foot, voire une famille. Chacun doit se figer un instant dans une position plus ou moins acrobatique. Seule une caméra se promène entre cette assemblée qui semble sortie du Musée Grévin ou d'une partie de « 1, 2, 3... soleil ». Ensuite, le petit film est monté sur une musique – toujours la même, le « tube » « Black Beatles » du groupe Rae Sremmurd – et peut dès lors être diffusé à l'autre bout de la planète via les réseaux sociaux.

Datant d'octobre 2016, le premier « mannequin challenge » a été inventé par des collégiens de Floride. Depuis, la formule a été reprise avec plus ou moins de succès et de drôlerie par les particuliers mais aussi les communicants de tout poil : des équipes de foot, des associations. Ainsi, l'Unicef a réalisé un « mannequin challenge » contre l'excision au Tchad sous-titré « Ne restez pas immobile face à l'excision ».

Cependant, ce sont les collégiens et lycéens qui, le plus souvent, se prennent au jeu. Ainsi, 900 élèves du lycée international Charles-de-Gaulle de Dijon ont-ils pris la pose, costumés, à l'occasion

du dernier carnaval. « C'était une idée du conseil des délégués pour la vie lycéenne. Nous voulions présenter notre établissement de façon ludique au lycée français d'Alexandrie, avec lequel nous sommes jumelés », explique Louis, 18 ans, l'un des organisateurs. Les professeurs, mis au parfum, se sont laissés convaincre. En quelques minutes, le temps de la pause déjeuner, cette ludique visite des locaux a été filmée. « Tous se sont donnés à fond, ça a resserré l'équipe. Maintenant, nous attendons le « mannequin challenge » des élèves d'Alexandrie », souffle Hervé Guillot, conseiller principal d'éducation. La vidéo a, depuis, recueilli 30 000 vues sur Facebook.

À notre avis

Le monde d'Internet est friand de défis plus ou moins drôles, plus ou moins risqués, plus ou moins sensés. Après l'« Ice Bucket Challenge » (ou défi du seau d'eau glacée) qui consistait à asperger une personnalité consentante afin de récolter des fonds au profit de la recherche contre la maladie de Charcot, le « mannequin challenge » a désormais la cote. Il a pour lui d'être inoffensif. Et de ne pas coûter cher en sous-titrage puisque aucun mot n'est prononcé. Gageons cependant que cette dernière mode ne sera pas plus pérenne que les autres. Les « défis » sont certes mondiaux mais ils restent éphémères.

Emmanuelle Lucas