

Léa Johansen Bjarrum
& Jonathan Vallantin

manipani

PARENTALITÉ SCANDINAVE

les secrets des enfants les plus heureux du monde



Léa Johansen Bjarrum
& Jonathan Vallantin

manipani

PARENTALITÉ SCANDINAVE

les secrets des enfants
les plus heureux du monde

DBS

De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième-Division-Blindée
75015 Paris

Retrouvez nos publications sur
www.deboecksuperieur.com

Ouvrage présenté par Madame Nathalie Ferron.
Photographies : © Leticia Manosso
Couverture : Caroline Joubert / www.atelier-du-livre.fr

© De Boeck Supérieur, rue du Bosquet,
7 – 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale de France : janvier 2025
Bibliothèque royale de Belgique : 2025/13647/016

ISBN : 978-2-8073-6860-6

Sommaire

Les compléments numériques	4
Présentation des auteurs	5
La confiance au cœur de la parentalité scandinave	7
 Chapitre 1	
Faire confiance à la nature	9
 Chapitre 2	
Écouter son instinct	43
 Chapitre 3	
Cultiver la patience et la bienveillance	79
 Chapitre 4	
Encourager l'esprit de communauté	133
 Chapitre 5	
Partager la responsabilité parentale	165
 Pour conclure	203
Références	205
Remerciements	207

Les compléments numériques

Cet ouvrage contient des compléments numériques accessibles via des QR codes ou des liens Internet.

Vous pouvez les découvrir en scannant ces QR codes à l'aide de l'appareil photo de votre smartphone ou en entrant ces adresses web dans votre navigateur Internet.

Présentation des auteurs

Franco-Danoise par mon père, je suis née et j'ai grandi dans le sud de la France. C'est en 2014 que j'ai quitté ma région natale pour m'installer un peu plus au nord, à Copenhague, avec mon mari danois. Depuis, nous avons eu la joie d'accueillir trois enfants : Mani, Karl et Alex. Vivre en Scandinavie a profondément influencé notre manière d'élever nos enfants et de créer une famille épanouie.

Voyager et explorer différentes cultures a toujours été une source d'inspiration pour moi. Je crois fermement qu'aujourd'hui, avec les ressources dont nous disposons, chacun peut façonner une vie qui lui ressemble, en tirant le meilleur de chaque culture. Lorsque je suis arrivée au Danemark, enceinte de mon premier enfant, cette conviction s'est renforcée. J'y ai découvert une parentalité ancrée dans la confiance : en soi, en ses enfants, en la nature, et en la société.

C'est une approche qui m'a profondément marquée et inspirée, à tel point que j'ai lancé mon site internet, Manipani.com, pour partager ces pratiques uniques qui permettent aux familles de s'épanouir en harmonie. Ce blog est devenu un espace d'échange où je raconte mon expérience de cette parentalité qui prône l'autonomie, la bienveillance et le respect du rythme de l'enfant.

Ce livre est né de ces échanges avec d'autres parents, tous en quête d'un équilibre plus serein pour élever des enfants heureux. Il rassemble des idées et des pratiques insolites qui vous accompagneront, de la grossesse à l'éducation des jeunes enfants.

L'objectif est simple : vous offrir des idées et des outils pour créer une parentalité qui vous ressemble, sans pression, mais avec beaucoup de confiance.

Je vous souhaite de trouver dans ces pages des pistes pour enrichir votre propre aventure parentale, en harmonie avec vous-même et votre famille.

Léa



Il y a cinq ans, en rejoignant l'aventure Manipani, comme coauteur du blog éponyme, j'ai découvert une véritable fascination pour la culture scandinave, curieux de découvrir ce projet autour de la parentalité, mais sans vraiment imaginer à quel point cela allait transformer ma vision des choses. Français d'origine, j'ai été profondément marqué par la place que les enfants occupent dans la société danoise et par un modèle éducatif très différent de celui dans lequel j'ai grandi en France.

Ce qui m'a le plus frappé, c'est l'importance de l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle et la place prépondérante que la famille tient dans ce modèle. Même s'il n'est pas parfait, je suis convaincu que le modèle scandinave peut inspirer tous les parents, en ouvrant de nouvelles perspectives pour une société plus bienveillante et épanouie.

J'espère que ce livre saura vous inspirer et vous offrir des idées nouvelles pour votre propre parentalité.

Jonathan

La confiance au cœur de la parentalité scandinave

Élever un enfant est une aventure merveilleuse, remplie de petits bonheurs et de défis quotidiens. Nous, parents, visons tous la même chose : offrir à nos enfants un environnement sécurisant et stimulant, propice à leur épanouissement. Pourtant, nous sommes parfois un peu démunis, car les méthodes traditionnelles, que nous avons souvent héritées de nos parents, ne répondent plus à nos attentes ou à ce que nous savons aujourd'hui sur l'éducation.

L'approche scandinave de la parentalité peut alors s'imposer comme une source d'inspiration. Depuis plus de 40 ans, les habitants des pays nordiques sont régulièrement classés parmi les plus heureux au monde. Leur secret ? Une parentalité qui repose sur la confiance : en soi, en ses enfants, en la communauté et en l'avenir. Ici, il ne s'agit pas de chercher la perfection, mais d'apprendre à lâcher prise, à suivre son instinct, et à cultiver l'autonomie.

Au cœur de cette approche, on trouve une relation forte avec la nature, une écoute attentive des besoins de l'enfant, et un profond respect pour son rythme de développement. **Patience et bienveillance sont les maîtres mots.** La communauté y joue aussi un rôle important : en Scandinavie, il existe un véritable esprit collectif où chacun veille sur les enfants, ce qui allège la charge mentale des parents. Enfin, l'équilibre familial repose sur une répartition des responsabilités entre parents et une société qui soutient activement les familles.

Ce livre est le fruit de dix années d'immersion dans cette culture et de nombreux témoignages de parents. Il ne s'agit pas de proposer une méthode miracle, mais plutôt de partager des pratiques simples et inspirantes, que vous pourrez adapter à votre propre réalité.

Laissez-vous guider par ces pages, explorez ces idées avec ouverture et curiosité. Quelles pratiques scandinaves résonnent avec votre vision de la parentalité ? Comment peuvent-elles enrichir votre quotidien ?

Mon souhait est que ce livre vous aide à créer une parentalité qui vous ressemble, en cultivant la bienveillance, la confiance et le respect, pour que votre famille grandisse dans un climat de sérénité et de bonheur partagé.

Chapitre 1



Faire confiance à la nature



La première clé de la parentalité scandinave est la confiance en la nature. Lorsque je suis arrivée au Danemark, enceinte de 5 mois, je ne me doutais pas à quel point ce petit pays nordique allait transformer ma vision de la maternité et de la parentalité. J'ai tout de suite été frappée par la manière dont les Danois vivent en harmonie avec la nature, une philosophie qui commence dès la grossesse. Ici, on parle de *friluftsliv*, un terme qui signifie littéralement «vie en plein air». Mais ce mot va bien au-delà de cette traduction un peu plate, il incarne une manière de vivre où la confiance en la vie et en la nature est considérée comme un élément essentiel du bien-être, pour les adultes comme pour les enfants.

Cette confiance en la nature influence aussi l'éducation des enfants et leur relation au monde. Les Scandinaves croient profondément qu'il n'y a pas mieux qu'un retour à la nature pour apprendre, s'épanouir et grandir. C'est cette même foi qui guide les parents dans leur manière d'élever leurs enfants : en leur offrant une liberté d'exploration, en leur donnant les outils pour être autonomes, et en respectant leur rythme et leur développement naturel, qu'il soit physique ou émotionnel.



La grossesse : un processus naturel

Les Danois sont convaincus que le bien-être passe par une connexion étroite avec la nature. Et ce lien commence dès le début de la grossesse. Pour ma part, j'ai commencé à intégrer cette philosophie dans ma routine quotidienne lors de ma grossesse en me rappelant à quel point la nature faisait bien les choses : être enceinte est un état naturel, un moment magique, unique et incroyable, et si tout se passe bien, je dois faire confiance à mon corps. C'est ainsi qu'au Danemark, on apprend aux futures mères à lâcher prise pour être plus en connexion avec elles-mêmes, leur bébé et mère Nature.

Un suivi de grossesse réduit à l'essentiel et une approche apaisée

En France, la grossesse m'avait souvent été présentée comme un état fragile, nécessitant une attention médicale constante. Dès mes premiers jours à Copenhague, j'ai compris que les choses seraient différentes ici. Les Danois ne voient pas la grossesse ni l'enfance comme des périodes de vulnérabilité, mais plutôt comme des moments de découverte et de force, soutenus par la proximité avec la nature.

Je me souviens que mes premiers mois de grossesse dans l'Hexagone avaient été rythmés par des rendez-vous fréquents chez la gynéco, durant lesquels j'étais bombardée de recommandations et de précautions à prendre. Et je dois dire que cela ne faisait qu'accroître mon anxiété. Chaque visite semblait ajouter une nouvelle couche de restrictions : aliments à privilégier, activités que je devais proscrire, etc.



*Tout cela me faisait presque percevoir
la grossesse comme une pathologie !*

Lors de mon premier rendez-vous avec un médecin généraliste danois, j'ai été surprise par la simplicité et la confiance de cette nouvelle philosophie : un suivi réduit à l'essentiel, avec seulement deux échographies, à 5 et 7 mois, et quelques rendez-vous espacés avec une sage-femme. Et les questions du médecin portaient essentiellement sur mon ressenti de femme enceinte : «Comment te sens-tu ?» Cette manière de me responsabiliser, de m'inciter à écouter mon corps, était pour moi libératrice. Pour la première fois, je me sentais vraiment actrice de ma grossesse, en phase avec ce que je vivais.

Au lieu de s'attarder sur les «et si ?» qui sont source d'angoisse pour la plupart des femmes, cette approche permet de se concentrer sur le moment présent, sur la magie de chaque étape de la grossesse. C'est une façon de vivre cette période avec confiance, en célébrant chaque instant, sans se laisser parasiter par des inquiétudes inappropriées à sa propre situation.

Vivre une grossesse avec flexibilité

La grossesse n'est donc pas vue comme une période de restrictions, mais comme un moment où il est important de prendre soin de soi. Les recommandations sont simples : **manger sainement, rester active et, bien sûr, éviter les substances nocives comme le tabac et l'alcool**. Les Danois adoptent une approche pragmatique : ils ne cherchent pas à multiplier les interdits rigides, mais plutôt à encourager le bon sens.

Pour l'alimentation, les conseils sont tout aussi basiques : **manger varié et privilégier les produits bio**. Tout ce que vit la maman influence le bébé. Plus elle est en forme, physiquement et émotionnellement, plus cela contribue au bien-être et à la santé du bébé.

Cette approche m'a permis de vivre ma grossesse de manière plus détendue. J'ai appris à me faire confiance, à écouter mes envies tout en respectant les besoins de mon corps.

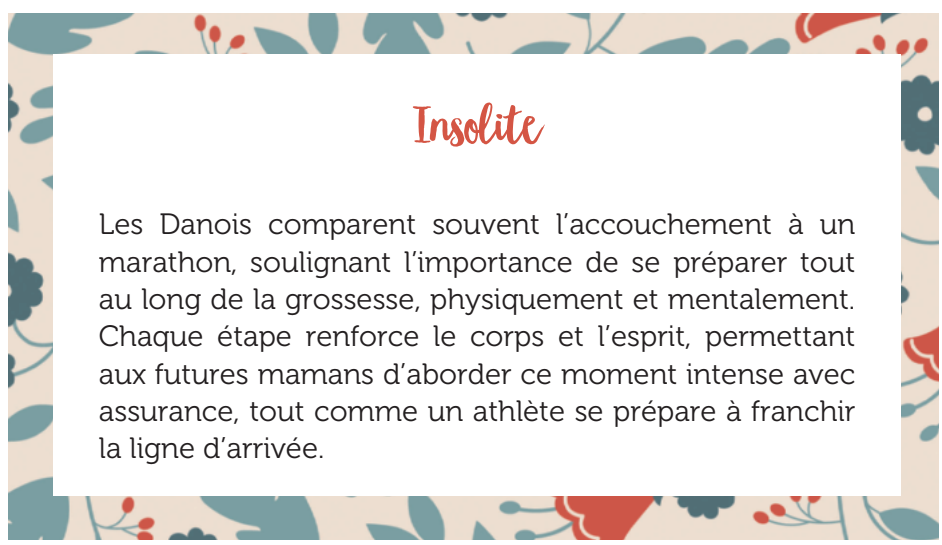
Rester active : sport et bien-être

Les Scandinaves sont persuadés que le corps de la femme enceinte a besoin de bouger et de rester actif. Contrairement à certaines idées

reçues concernant la grossesse, ici, on considère que l'activité est bénéfique, non seulement pour la santé physique, mais aussi pour le bien-être mental. Il est courant de voir des femmes enceintes faire du vélo, marcher ou pratiquer des sports doux jusqu'au terme de leur grossesse.

J'étais un peu hésitante au début à l'idée de continuer certaines activités physiques, comme le vélo ou le jogging, craignant que cela puisse affecter le bon développement de mon bébé. Mais après avoir observé les Danoises, qui semblaient si confiantes et à l'aise, j'ai commencé à adopter la même attitude. J'ai réalisé que le mouvement était essentiel non seulement pour maintenir une bonne forme physique, mais aussi pour mieux gérer les changements émotionnels et les maux associés à la grossesse. **Rester active m'a aidée à me sentir plus connectée à mon corps et plus sereine face à l'accouchement.**

L'activité physique pendant la grossesse aiderait à prévenir certaines complications comme le diabète gestationnel et l'hypertension, tout en améliorant la qualité du sommeil et en réduisant le stress. Si les Danois encouragent les futures mamans à rester actives, il est toutefois crucial d'écouter son corps et d'adapter ses activités à son niveau d'énergie et à son état physique.



Insolite

Les Danois comparent souvent l'accouchement à un marathon, soulignant l'importance de se préparer tout au long de la grossesse, physiquement et mentalement. Chaque étape renforce le corps et l'esprit, permettant aux futures mamans d'aborder ce moment intense avec assurance, tout comme un athlète se prépare à franchir la ligne d'arrivée.

Quels sports pratiquer ?

Le choix du sport pendant la grossesse dépend de chaque femme et de son état physique. L'important est de rester active tout en choisissant une activité qui vous procure du plaisir et du bien-être. **Que ce soit le yoga, la natation ou une simple promenade en forêt, l'essentiel est de bouger en respectant votre rythme.**

Les Danoises privilégient les sports doux. Le **vélo** est une activité courante ici, même pendant la grossesse. J'ai continué à faire du vélo pendant toute ma grossesse jusqu'au jour de l'accouchement. Au début, j'étais un peu nerveuse à cette idée qui me semblait un peu risquée, mais je me suis vite rendu compte que, tant que je me sentais à l'aise et en sécurité, il n'y avait aucune raison d'arrêter. Le vélo est devenu un moyen agréable de me déplacer au quotidien tout en restant active et en profitant des paysages magnifiques qui m'entouraient.

Le **yoga prénatal** est également très pratiqué ici. Il combine des mouvements doux, des étirements et des techniques de respiration qui aident à renforcer le corps tout en apaisant l'esprit. Pour moi, ces séances de yoga étaient des moments de calme où je pouvais me recentrer, relâcher les tensions et me préparer mentalement à l'accouchement.



Pour celles qui préfèrent des activités encore plus douces, la **natation** est également une excellente option. L'eau soutient le poids du corps, ce qui rend les mouvements plus faciles et moins fatigants. La natation aide aussi à soulager les douleurs au dos et les tensions musculaires.

Les **promenades en plein air** sont également conseillées. Elles permettent de rester en mouvement tout en profitant des bienfaits de la nature. J'ai souvent arpenté les

sentiers boisés et les parcs près de chez moi, respirant l'air frais et m'échappant de la routine quotidienne.

Une mise en garde toutefois : le sport pendant la grossesse doit être pratiqué avec modération et en écoutant les signaux de son corps. Il est toujours recommandé de consulter un professionnel de santé pour s'assurer que l'activité choisie est adaptée à son état.

Pour résumer : **écoutez votre corps et adaptez vos activités à vos capacités.** Si vous vous sentez bien, continuez vos activités habituelles, en les adaptant si nécessaire. Le mouvement régulier est un excellent moyen de vous préparer à l'accouchement et de vous sentir bien dans votre corps.



La naissance au Danemark : une approche minimaliste

Il est largement admis que la nature fait les choses mieux que n'importe quelle intervention humaine, d'autant plus lors de l'accouchement. Les Danois croient en la sagesse innée de la nature et au pouvoir de la femme pour donner naissance à leur bébé naturellement (en l'absence de problèmes particuliers, bien sûr). Ainsi, la meilleure manière de soutenir les futurs parents est de les encourager à avoir confiance en leur capacité naturelle à donner naissance. Cette approche valorise la force de la nature pour guider l'accouchement, en mettant l'accent sur un accompagnement qui renforce cette confiance plutôt que sur des interventions médicales excessives.

Je vais vous expliquer comment s'organise l'accouchement ici. Si cette manière de faire vous séduit, cela pourrait vous inspirer pour votre accouchement. Il vous faudra alors vous renseigner auprès des

maternités autour de vous pour voir dans quelle mesure elles permettent ce type d'approche.

L'accouchement physiologique

Les hôpitaux et les sages-femmes encouragent au maximum les accouchements physiologiques, avec un minimum d'interventions médicales, quand cela est possible. L'objectif est de créer un environnement calme et apaisant, où la femme se sent en sécurité pour accoucher sereinement. On fait confiance au corps de la femme pour donner naissance le plus naturellement possible.



La douleur de l'accouchement n'est pas perçue comme quelque chose à éviter à tout prix mais plutôt comme une part naturelle du processus.

Le corps réalise une performance incroyable, qui nécessite une intensité tout aussi incroyable. Cette intensité est positive, elle ne s'apparente à aucune sensation déjà connue, que nous aurions appris à catégoriser comme négative.

Ce sont les sages-femmes qui jouent le rôle le plus central d'accompagnement et d'encouragement en aidant les futurs parents, les médecins n'intervenant qu'en cas de complications. Lorsque le travail commence, les parents sont encouragés à rester chez eux, dans le confort de leur cocon, aussi longtemps que possible. Les premiers conseils danois sont simples et bienveillants : manger un bon repas nourrissant (comme avant un marathon), puis essayer de se rendormir ou faire une sieste, profiter d'une bonne douche ou d'un bain chaud, ou même regarder une série amusante. Ces petites attentions favorisent la relaxation et stimulent naturellement la sécrétion d'ocytocine, l'hormone clé pour un accouchement serein.

En scandinavie, l'accouchement à domicile est proposé dès la première grossesse. Il est même vivement encouragé pour les grossesses suivantes. Selon les Scandinaves, l'accouchement à domicile offre aux parents la possibilité de préserver leur bulle intime et d'éviter les perturbations liées au transfert à l'hôpital et à son ambiance. Le jour J, l'hôpital envoie une sage-femme au domicile des parents pour les accompagner tout au long du processus.



Comment savoir quand se rendre à l'hôpital ?

Lorsque Linda, maman danoise de trois enfants, a appelé l'hôpital pour savoir s'il était temps d'y aller, la sage-femme lui a simplement répondu : « Écoute ton corps. Viens quand tu en ressens l'envie. Comment te sens-tu à l'intérieur ? » C'est ainsi que, dans la parentalité scandinave, l'instinct et l'intuition restent au cœur des décisions.

Lorsqu'ils arrivent à l'hôpital, les futurs parents sont dirigés vers la salle d'accouchement où ils rencontrent la sage-femme qui les accompagnera. Si l'accouchement dure longtemps, une autre sage-femme prendra le relais, assurant ainsi une présence continue et attentive.

Les salles d'accouchement sont conçues pour créer un environnement apaisant et propice à l'accouchement naturel : baignoires, douches, lumières tamisées, bougies à LED (effet hygge garanti!) et affiches illustrant des positions pour soulager les contractions. L'accompagnement est très personnalisé. On part du principe que, le premier accouchement étant généralement long (environ 12 heures), chacun doit suivre son rythme et non une courbe statistique.

À ma grande surprise, lors de mon premier accouchement, aucune consultation préalable avec un anesthésiste ne fut prévue, et la décision d'utiliser la péridurale ne fut pas prise à l'avance. L'objectif est de respecter les capacités naturelles du corps féminin à donner naissance, tout en offrant un soutien adapté.



Mon rôle de gynécologue est d'intervenir en cas de complications. Lorsque l'accouchement se déroule sans difficulté, les sages-femmes sont les mieux placées. Elles sont formées pour soutenir les mères, soulager les contractions naturellement, et elles ont la patience pour respecter le rythme de la naissance.

Elise, gynécologue

En accord avec les valeurs de leur société, les Danoises voient l'accouchement comme un défi personnel, une épreuve forte, un rite de passage qui les mène à la rencontre de leur enfant. Elles sont convaincues que donner naturellement naissance est ce qu'il y a de mieux, tant pour elles que pour leur bébé, et se préparent avec confiance et détermination. D'ailleurs, la seule préparation à l'accouchement dispensée est un cours de 2 heures en amphithéâtre, dont la moitié est dédiée à l'allaitement.

Insolite

Au Danemark, on ne parle pas de « gros » bébés, partant du principe que le corps de la maman pourra donner naissance à son bébé, peu importe son poids ou sa taille. De plus, les prévisions quant à la taille ou au poids du bébé sont souvent très aléatoires. À chaque grossesse, on m'avait prédit un « petit » bébé, et pourtant, chacun est né pesant plus de 4kg !

Préparer son accouchement

En Scandinavie, les maternités proposent aux futurs parents de préparer un plan de naissance en amont, qui sera présenté à l'équipe médicale, souvent par l'accompagnant, le jour J.

Il permet de préparer en amont cet événement majeur en exprimant ses souhaits et ses besoins pour le jour J. Il sert ainsi de guide pour l'équipe médicale et aide à clarifier les attentes des futurs parents, leurs préférences mais aussi leurs craintes. Cela permet de vivre cette expérience de manière plus sereine et d'anticiper les différentes situations qui pourraient se présenter, pour que tout se passe dans les meilleures conditions possibles.

Ce plan précise souvent des détails sur la gestion de la douleur, les positions d'accouchement, et les interventions médicales que l'on est prêt à accepter ou, au contraire, que l'on souhaite éviter. Il permet de s'assurer que les choix des futurs parents seront respectés autant que possible, renforçant ainsi la confiance des parents en leur capacité à vivre un accouchement conforme à leurs valeurs et à leurs souhaits.

Personnellement, établir un plan d'accouchement m'a aidée à me sentir mieux préparée et en confiance. En arrivant à l'hôpital le jour J, j'ai pu discuter avec ma sage-femme de mes préférences pour la gestion de la douleur, de l'ambiance que je souhaitais, et de ce que je ne voulais surtout pas.



Préparez votre accouchement

Voici mes 6 conseils pour préparer un accouchement qui vous ressemble :

- 1. Visitez les maternités autour de chez vous** afin de choisir celle qui vous convient et de vous y projeter.
- 2. Posez plein de questions :** renseignez-vous sur les modalités d'accouchement favorisées dans les maternités qui vous entourent et sur les possibilités de choix qu'elles offrent.



Les Scandinaves sont classés en tête des pays les plus heureux au monde. Que transmettent-ils à leurs enfants qui les aident à grandir avec tant de bonheur ?

Et si le secret était la confiance ? Confiance en la nature, en son instinct, en son enfant, en la communauté.

Dans ce livre riche de témoignages et de conseils pratiques, vous découvrirez les clés pour construire votre propre chemin vers une parentalité plus intuitive, respectueuse et heureuse.

Que vous soyez future maman ou jeunes parents, vous découvrirez comment :

- ☀ vivre une grossesse et un accouchement en toute confiance ;
- ☀ accueillir bébé, gérer les pleurs, le sommeil et le post-partum ;
- ☀ encourager l'autonomie de votre enfant, respecter son rythme naturel et gérer ses tempêtes émotionnelles ;
- ☀ développer la bienveillance et l'empathie dès le plus jeune âge ;
- ☀ trouver un équilibre entre vie familiale et vie professionnelle, sans culpabilité.

Et en bonus, des idées d'activités et des supports éducatifs à télécharger !

Léa Johansen Bjarrum est franco-danoise, mère de 3 enfants et vit à Copenhague. Elle anime avec **Jonathan Vallantin** le blog Manipani.com et le compte Instagram [@manipanicopenhague](https://www.instagram.com/manipanicopenhague) pour faire connaître les secrets de la parentalité scandinave.

19,90 €

Rayon : parentalité

ISBN : 978-2-8073-6860-6



9 782807 368606

De Boeck Supérieur s'engage
durablement
pour l'environnement



www.deboecksuperieur.com