



## Comprendre et répondre au mieux aux pleurs des bébés

Les bébés sont dotés dès la naissance d'incroyables capacités.

Ils utilisent toutes sortes de signes pour montrer leurs accords et leurs désaccords.

C'est par l'observation fine de ses signes que vous arriverez à mieux comprendre votre enfant.

### Signes du bébé

	Signes d'engagement	Signes de désengagement
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Contact visuel et expressions du visage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yeux grands ouverts et brillants</li> <li>• Regard fuyant, puis regard se tournant vers les parents en souriant</li> <li>• Regard direct vers les parents avec des yeux et un visage brillants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les yeux clos, en état de veille, bâillements, endormissement.</li> <li>• Regard fuyant et le front plissé ou les sourcils froncés.</li> <li>• Regard fixe ou visage grimaçant.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roucoulements, succion de contentement, rires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoquets, régurgitation, fait le difficile, pleure.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Language corporel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Couché calme et détendu</li> <li>• Mouvements légers des bras et des jambes</li> <li>• Cherche à atteindre les parents, contact visuel, sourires</li> <li>• Language corporel ouvert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essaie de fuir en rampant, mouvement de roulement, cambre le dos, raidissement.</li> <li>• Mouvements désordonnés ou incontrôlés.</li> <li>• S'éloigne des parents, repousse ou frappe des pieds les mains des parents</li> <li>• Language corporel fermé</li> </ul>

Pour communiquer avec son entourage, le bébé a un langage bien à lui et avant d'en arriver aux pleurs il a utilisé un certain nombre de signaux pour nous exprimer un besoin.

C'est à force d'observation et d'essai que les parents vont décoder ces signaux. Mais juste après la naissance du bébé, les parents n'ont pas encore pu s'exercer au décodage en question et bien souvent les pleurs sont le moyen le plus efficace pour faire réagir les parents.

## **Pleurer à quoi ça sert ?**

- Exprimer nos émotions
- Exprimer nos besoins



- Restaurer l'équilibre physiologique :  
C'est un processus réparateur naturel du cycle stress-détente. En effet, les larmes évacuent un grand nombre de cortisol appelé « l'hormone du stress ».
- Restaurer l'équilibre émotionnel  
Par le réconfort de l'adulte, les pleurs permettent le développement du lien d'attachement et augmentent la confiance en soi.

## **La maturité émotionnelle :**

**Pour apprendre à gérer leurs émotions, les bébés ont besoin de l'aide de leurs parents.** C'est que, lorsqu'ils viennent au monde, les zones les plus développées de leur cerveau concernent les réactions et instincts plus primitifs. Ils sont donc en proie plus facilement à de vives émotions contrôlées par cette zone appelée système limbique : accès de colère, crises de larmes, peur, angoisse de séparation, etc.

Brusquement, un flux émotionnel les submerge et ils ne savent pas comment le maîtriser. Il ne s'agit donc pas de caprices, mais simplement que les zones gérant les émotions, notamment le cortex préfrontal, ne sont pas encore développées. Pour apprendre à maîtriser leurs émotions, **les enfants doivent en quelque sorte « emprunter » un peu de contrôle à un adulte.**

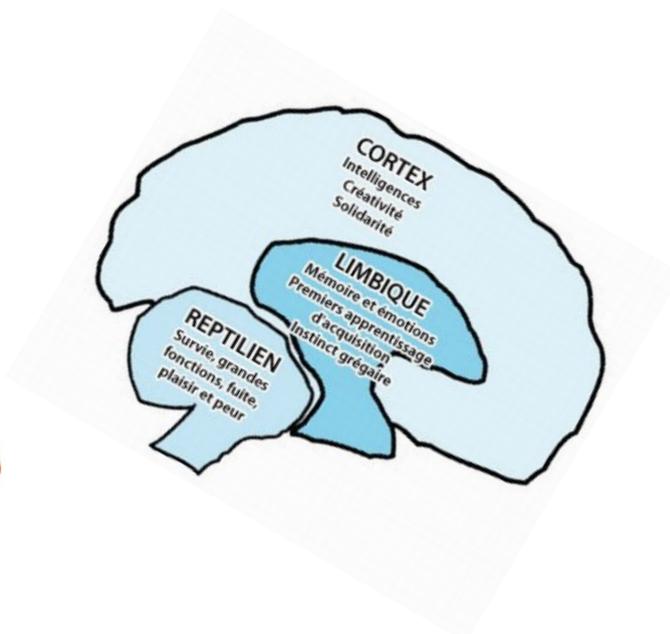
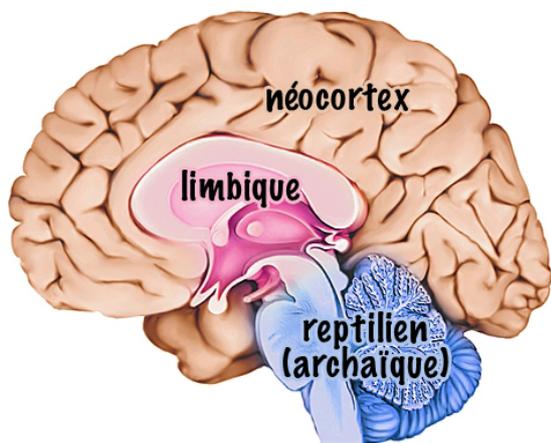
C'est ce qui se passe lorsque les parents réconfortent leur bébé en pleurs. Des recherches ont démontré que le réconfort offert à un enfant crée des voies nerveuses qui influenceront ses mécanismes d'adaptation tout au long de son existence.

### **Pourquoi il ne faut pas laisser un bébé pleurer?**

Bébé pleure. Ses glandes surrénales libèrent du cortisol, une hormone aussi appelée l'hormone du stress.

**Lorsqu'on le console, le taux de cortisol diminue;** autrement, il demeure élevé.

En grande quantité, il peut rester dans le cerveau pendant des heures sinon des jours. On sait maintenant aussi que le cortisol peut atteindre un niveau si élevé qu'il peut même nuire aux structures du cerveau.



## Pourquoi bébé pleure ?

Un bébé pleure pour deux raisons, soit la cause est physique soit elle est émotionnelle.

### 1. Les pleurs physiques

Ce sont les pleurs qui cessent dès que le besoin primaire est satisfait :

- La faim
- L'inconfort (la couche sale, trop froid ou trop chaud)
- La fatigue
- L'ennui
- La douleur
- Le besoin d'être porté

### 2. Les pleurs émotionnels

Ces pleurs peuvent durer plus longtemps et les causes sont plus difficiles à déceler :

- Le stress
- L'angoisse de séparation
- La frustration
- La colère
- La tristesse
- Le trop plein de stimulations (pleurs du soir)

## Principales sources de stress pour les bébés et les enfants

### Blessures infligées directement par autrui

- Mauvais traitements (physiques, sexuels, verbaux ou psychiques)
- Manque de respect (insultes, mensonges)
- Autoritarisme (y compris toute punition)
- Pression pour apprendre, exécuter, se mesurer à autrui
- Exigences démesurées de la part des adultes
- Répression ou rejet des émotions douloureuses
- Amour ou attention proportionnés au comportement de l'enfant
- Racisme, sexisme

### Blessures infligées par négligence (besoins non satisfaits)

- Abandon physique ou affectif
- Contact physique insuffisant.
- Retard dans la satisfaction ou interprétation erronée des besoins
- Impossibilité de former des liens
- Manque d'attention, d'empathie, de réponse éclairée
- Manque de stimulation
- Manque d'autonomie
- Promesses non tenues
- Manque d'information, questions non satisfaites

### Blessures de nature accidentelle (dues aux circonstances)

- Traumatisme natal ou prénatal
- Maladies, blessures, traitements médicaux
- Privation définitive de liens (séparation ou décès)
- Courtes séparations (suivant l'âge de l'enfant)
- Stimulation excessive
- Frustrations et peurs liées au développement
- Restrictions inévitables
- Changements importants (naissances, domicile, école)
- Stress des parents (angoisse, deuil, colère, maladie)
- Disputes entre parents, séparation, divorce

## Que faire ?

Répondre à ses besoins primaires comme lui donner à manger, lui changer la couche, le coucher, le porter...

Si vous êtes inquiets pour sa santé, consulter un médecin.

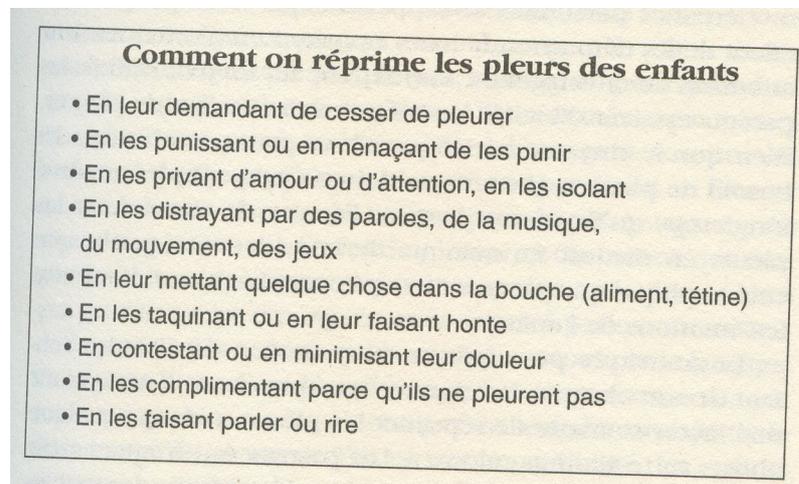
Il arrive que malgré le fait que vous ayez répondu à tout cela votre bébé pleure encore alors dites vous que la cause est certainement émotionnelle.

Dans tous les cas ne laissez pas votre bébé pleurer seul.

Cela provoque du désarroi, un sentiment d'abandon, des frayeurs et de l'impuissance.

Votre bébé a besoin de votre présence pour acquérir la confiance en lui et pour s'épanouir.

Etre présent ne signifie pas l'empêcher de pleurer, le calmer à tout prix par le sein, le biberon, une tétine ou des bercements pour qu'il se taise. Tout cela vient réprimer les pleurs de votre bébé.



Prenez votre bébé dans vos bras et une fois ses besoins immédiats satisfaits le but n'est pas que les pleurs cessent mais de les accepter, les accueillir en lui accordant un maximum d'attention.

Ayez une relation d'écoute, d'empathie, lui permettre de ressentir c'est lui assurer une sécurité émotionnelle.

### **Répondre à un bébé qui pleure (après satisfaction de ses besoins immédiats)**

1. Prenez le bébé dans vos bras, asseyez-vous confortablement et regardez son visage. S'il a les yeux ouverts, regardez-le dans les yeux. Sentez sa force et son énergie vitale. Tenez-le calmement, sans le secouer ni le bercer.
2. Respirez à fond et détendez-vous. Prenez conscience de l'amour que vous éprouvez pour lui.
3. Parlez à votre bébé. Dites-lui : « Je t'aime. Je t'écoute. Tu es en sécurité avec moi. Je vais rester avec toi. Tu peux pleurer si tu veux. » Vous pouvez aussi chercher à deviner la cause de ses pleurs et formuler vos pensées : « La journée a été trop pénible pour toi ? Nous avons fait trop de choses aujourd'hui ! » Dites-lui que vous comprenez comme c'est dur d'être un bébé, que vous voulez l'aider à se sentir mieux.
4. Restez conscient de vos propres émotions. Si vous avez besoin de pleurer avec lui, allez-y. Expliquez-lui que vous êtes triste.
5. S'il se cambre et fuit le contact ou s'il détourne son regard, dites-lui : « S'il te plaît, regarde-moi. Je suis là. Je veux que tu te sentes en sécurité avec moi. » Caressez doucement ses bras ou son visage pour le rassurer sur votre présence physique. Ne soyez pas surpris si cela le fait crier encore plus fort.
6. Restez avec votre bébé et continuez à le tenir tendrement jusqu'à ce qu'il cesse de pleurer de lui-même.

## **Les ressentis des parents:**

Pour réduire le stress de votre bébé, soyez vigilant avant tout à votre propre stress.

Ecoutez vos ressentis.

Les pleurs de votre bébé peuvent résonner en vous et vous faire ressentir de la culpabilité, de la fatigue, de l'irritabilité, de l'impuissance, de l'incompétence et peut fragiliser le lien qui vous unit.

Les bébés sont extrêmement sensibles à l'humeur de leur entourage (impatience, rancune, colère ou maladie).

Sans culpabiliser ayez-en conscience et écoutez-vous. Prenez du temps pour vous relaxer et vous détendre.

### Quelques moyens pour atténuer le stress chez les tout-petits

- Essayez d'avoir une grossesse détendue.
- Prenez vos dispositions en vue d'un accouchement aussi peu médicalisé et « technologique » que possible.
- Si possible, allaitez votre bébé.
- Évitez les drogues et médicaments pouvant avoir des effets néfastes sur le bébé (si vous allaitez).
- Assurez-lui jour et nuit un maximum de contact physique.
- Devancez les frustrations en satisfaisant rapidement ses besoins.
- Évitez les excès de stimulation.
- Protégez le bébé des blessures et des événements effrayants.
- Faites le maximum pour satisfaire vos propres besoins physiques et émotionnels.

## **Le toucher :**

On a maintenant les preuves scientifiques que le contact physique a des effets positifs sur l'enfant. Le toucher stimule le développement des réseaux qui transmettent l'information du cerveau au reste de l'organisme. Il influence notamment les mécanismes qui aident à gérer le stress et les émotions fortes.

**Les massages** pour bébé ont de multiples bienfaits notamment :

- **La relaxation**

Meilleur fonctionnement corporel

Circulation activée

Concentration et système immunitaire renforcés

Taux d'hormones de stress (cortisol) baisse

Taux d'hormones de détente (ocytocine) augmente

- **La détente**

La quiétude, l'amélioration du cycle du sommeil et de veilles, une meilleure capacité à s'autoréguler sont autant de cadeaux que le bébé savoure.

Il découvre la confiance.

- Croissance

Le toucher et le contact chaleureux et respectueux sont aussi important pour le bébé que manger et dormir.

Le massage stimule le tonus musculaire ainsi que les systèmes circulatoires, digestifs, respiratoires, hormonaux, immunitaires, nerveux et lymphatiques.

- Conscience corporelle

Beaucoup de recherches prouvent que les massages développent et activent la production de myéline qui favorise les connexions entre les neurones. La connexion entre les deux hémisphères du cerveau est également améliorée.

L'intégration sensorielle, le développement de la conscience corporelle, le langage et la capacité d'apprentissage sont favorisés.

- Interaction

Pendant le massage l'enfant a le sentiment d'être respecté et met en éveil plusieurs de ses sens.

Le massage soutien un attachement sécurisant. L'estime de soi est renforcée. Ces liens instaurés dans la petite enfance, influenceront de manière positive la façon dont le bébé va aborder la vie et celle de l'adulte qu'il deviendra.

- Soulagement de certains maux

Gaz, coliques, constipation, crampes de croissance, douleurs dentaires, tensions musculaires, nerveuses ou psychologiques.

(Source : Aletha Solter, pleurs et colères des enfants et des bébés)

A voir : émission c'est pas sorcier sur les émotions

[http://m.youtube.com/watch?v=pyeXvjCVfy8&feature=share&desktop\\_uri=%2Fwatch%3Fv%3DpyeXvjCVfy8%26feature%3Dshare](http://m.youtube.com/watch?v=pyeXvjCVfy8&feature=share&desktop_uri=%2Fwatch%3Fv%3DpyeXvjCVfy8%26feature%3Dshare)

Laure Périnel

Instructrice en massage bébé

Certifiée par l'IAIM

(0033)6 78 62 30 03

L.perinel@cocoonerbebe.com

[www.cocoonerbebe.com](http://www.cocoonerbebe.com)