Que faire quand votre bébé pleure?
par Aletha Solter, Ph.D.

Copyright © 1996 par Aletha Solter
Reproduction d'un article du site internet du «Aware Parenting Institute» www.awareparenting.com

Les bébés qui pleurent sont une source d'inquiétude pour beaucoup de parents. Quand votre bébé pleure et que vous ne savez pas pourquoi, cela peut éveiller en vous des sentiments d'anxiété, d'impuissance, de frustration, d'incompétence et même de colère et d'hostilité. Il existe beaucoup de conseils à propos des bébés qui pleurent, mais la plupart ne savent pas expliquer les raisons réelles des pleurs, et font des suggestions qui nuisent au développement émotionnel de votre bébé.

Les bébés pleurent pour deux raisons profondes. D'une part, ils essaient de communiquer un besoin ou une gêne. Ils peuvent avoir faim, s'ennuyer, avoir froid ou bien ils ont simplement besoin d'être tenus. Quelquefois, il est difficile de saisir de quoi ils ont besoin. Le rôle des parents ou des soignants est d'essayer de satisfaire les besoins des bébés aussi rapidement et précisément que possible. Il ne faut pas craindre de leur donner trop d'amour, d'attention et de contact physique.

La seconde raison des pleurs durant l'enfance est moins bien comprise. Beaucoup de bébés continuent à pleurer quand tous leurs besoins fondamentaux ont été comblés, et alors même qu'ils sont dans vos bras. Ce genre de pleurs, qui culmine aux alentours de six semaines, a été nommé "colique." Cela peut durer plusieurs heures par jour. L'explication traditionnelle pour ces pleurs a été centrée sur d'éventuels problèmes physiques tels que des gaz ou des troubles digestifs. Cependant, des recherches ont montré que la plupart des bébés qui ont la "colique" ne présentent rien au niveau de leur digestion, et sont la plupart du temps en excellente santé. Il est donc nécessaire de prendre en considération de possibles raisons émotionnelles qui provoquent les pleurs.

Les bébés sont extrêmement vulnérables et ont une quantité considérable de souffrances émotionnelles qui sont le résultat d'une accumulation d'expériences stressantes. Une détresse peut être due à une naissance traumatisante ou à des difficultés après la naissance. Les bébés font l'expérience de la confusion alors qu'ils essaient de comprendre le monde et ils sont facilement effrayés ou sur-stimulés. De plus, ils éprouvent des frustrations lorsqu'ils s'efforcent de développer de nouvelles capacités et tentent de communiquer. Tout cela provoque un désordre émotionnel qui est enregistré dans le corps.

Heureusement, les bébés naissent avec cette capacité naturelle de guérison que sont les pleurs, lesquels leur permettent de surmonter les effets du stress. Des recherches ont montré que les gens de tous âges tirent bénéfice d'une bonne crise de larmes, et que les larmes aident à restaurer l'équilibre chimique du corps après un stress. Un nouveau-né, qui a été isolé dans une couveuse sans contact humain pendant plusieurs jours, peut avoir besoin de pleurer et d'exprimer sa rage pendant des heures, durant plusieurs mois, pour soulager la souffrance émotionnelle causée par cette expérience tellement effrayante et déconcertante. Un enfant de trois mois peut avoir besoin de pleurer longuement après une réunion de famille pendant laquelle il a été tenu par de nombreuses personnes qui ne lui sont pas familières. Un enfant de six mois qui a essayé d'avancer en rampant toute la journée et qui n'a réussi qu'à reculer, peut avoir besoin, à la fin de la journée, d'exprimer ses frustrations en pleurant de rage avant de pouvoir s'endormir tranquillement. Dans ces exemples, ce n'est pas le fait de pleurer qui blesse. Pleurer, c'est le processus par lequel le bébé se guérit de ses blessures.

Que peuvent faire les parents? D'abord, il est important de veiller aux besoins ou aux gênes du moment, tels que la faim ou le froid. Mais si votre bébé ressent toujours une gêne, alors que vous avez satisfait ses besoins fondamentaux, il est tout à fait approprié de le tenir avec amour et de lui permettre de continuer à pleurer. Les bébés ont besoin de proximité et d'attention quand ils pleurent. Jamais un bébé ne devrait être

laissé seul quand il pleure. Même si vous vous sentez inutile en accompagnant les pleurs de votre bébé, sachez qu'en réalité vous lui apportez le soutien émotionnel dont il a tant besoin quand il soulage son stress de cette manière. Votre bébé ne vous rejette pas lorsqu'il pleure. Au contraire, il se sent suffisamment en sécurité pour vous montrer ce qu'il ressent, exactement comme si vous-même éclatiez en sanglots alors qu'un ami sincère posait son bras sur vous et reconnaissait que vous avez eu une journée difficile. Les parents qui tiennent leurs bébés et qui leur permettent de s'exprimer de cette manière remarquent généralement que leurs bébés sont détendus et satisfaits après la période de larmes, et qu'ils dorment mieux pendant la nuit.

Pourquoi est-il si difficile de tenir un bébé qui pleure et d'accepter ses pleurs? Probablement parce que peu de gens ont eu le droit de pleurer autant qu'il leur aurait été utile lorsqu'ils étaient petits. Vos parents ont peut-être essayé d'arrêter vos pleurs quand vous étiez bébé. Peut-être vous ont-ils donné une tétine, ou vous ont-ils nourri, bercé ou balancé chaque fois que vous pleuriez, en pensant que c'était ce dont vous aviez besoin à ce moment-là. Peut-être ont-ils essayé de vous distraire avec des jouets, de la musique ou des jeux alors que tout ce que vous désiriez était leur entière attention et l'accompagnement de vos pleurs. Ils peuvent avoir demandé au médecin des sédatifs pour vous calmer, ou vous avoir laissé pleurer seul, en pensant qu'il n'y avait rien d'autre à faire. Peut-être même vous ont-ils frappé ou ont-ils hurlé parce qu'ils étaient remplis de frustration et de désespoir. Quand vous étiez un peu plus grand, peut-être avez-vous connu encore des distractions ou des punitions de la part de vos parents ou de vos maîtres lorsque vos tentatives pour vous soulager de vos sentiments par vos larmes les ont irrités.

Vos parents ne sont pas à blâmer, parce qu'ils manquaient d'information quant à l'importance des larmes. Cependant, à cause de ce conditionnement de votre enfance, vous pouvez trouver pénible de reconnaître ce besoin chez vos enfants, et vous pouvez vous sentir poussé à arrêter leurs larmes par des moyens similaires à ceux qu'utilisaient vos parents. Il faut du temps pour se défaire du conditionnement de toute une vie. Peut-être avez-vous besoin vous-même d'une bonne crise de larmes. Mon conseil est de vous autoriser cette libération. Si vous pouvez trouver quelqu'un pour vous écouter, cela sera encore mieux. Vous vous sentirez soulagé ensuite, et les pleurs de votre bébé vous sembleront un peu plus acceptables. Si vous êtes frustré et épuisé parce que votre bébé pleure beaucoup, vous méritez alors toute l'aide et tout le soutien que vous pourrez trouver.

Note: Ce conseil ne doit pas être utilisé comme un substitut à un avis ou à un traitement médical. Si vous suspectez une maladie ou une douleur physique, consultez absolument un médecin.

Au sujet de l'auteur

Aletha Solter est une psychologue suisse américaine qui habite en Californie. Conférencière internationale et fondatrice de The Aware Parenting Institute (www.awareparenting.com), elle est reconnue pour son travail au sujet du développement émotionnel et de l'éducation des enfants. Quatre de ses livres ont été traduits en français, notamment *À l'écoute de mon bébé, Bien comprendre les besoins de votre enfant, Pleurs et colères des enfants et des bébés* et *Développer le lien parent-enfant par le jeu.*

Copyright © 1996 par Aletha Solter. Tout droit réservé. Aucune partie de cet article ne peut être reproduit ou transmis sous aucune forme et par aucun moyen, électronique ou mécanique (y compris en le publiant sur l'internet, et y compris les traductions), sans l'autorisation écrite d'Aletha Solter (à part la distribution gratuite pour les parents et les professionnels de la petite enfance).