Article7

Les Pleurs des bébés et des enfants



28 avril 2019 Catégorie : [Formation Parents-Pro](https://www.lenidodanges.com/category/formation-parents-pro/)

Quel que soit notre âge, les pleurs traduisent une émotion, envoie aux autres un message.

C’est donc un moyen de communication souvent réflexe et donc involontaire.

**I           Les Bébés**

Pour les bébés, c’est le dernier moyen d’expression et le plus efficace qu’ils utilisent pour nous faire part de leurs besoins.

 1)         Temps et Manipulation

**Durée moyenne** des pleurs chez un bébé : 2 à 3H/jour.

25% des nourrissons pleureraient plus de 3H par jour ! Sans compter les bébés malades, RGO (Reflux Gastro-Oesophagiens) ou aux besoins intenses (BABI).

Rappelons comme je l’ai déjà dit dans mes conférences, articles et émissions radio que, pour le tout petit d’Homme, **tout est nouveauté et donc potentiellement danger …**

Au tout début de sa vie, le bébé va donc pleurer fréquemment et pourra également s’apaiser rapidement avec l’aide de l’adulte.

Le pic des pleurs serait atteint aux alentours des 6 à 8 semaines (entre 2 mois ½ et 3 mois) jusqu’à ses 12 semaines environ (4 mois).

Certains pensent que **le bébé teste ses parents** dès tout petit, hors, **son développement cérébral ne le lui permet pas** un schéma si complexe de pensée. Donc, **oubliez la manipulation ou les caprices, c’est physiologiquement impossible !**Ce mécanisme de manipulation n’est possible que tardivement, bien après sa 1e année. Il s’élabore dans le cortex préfrontal et celui-ci dans les 3 premières années n’a pas assez de connexions neuronales pour le lui permettre.

Ces connexions se font justement à chaque nouvelle expérience et donc, dans le cas des pleurs, l’enfant exprime un BESOIN réel, une peur ou un mal être physique ou psychique que vous adultes présents à ses côtés, serez les seuls à pouvoir combler. Vous serez donc la/le seul(e) à pouvoir lui apporter du réconfort et lui faire comprendre que vous êtes présents pour lui, que vous avez entendu son mal-être et que vous y répondez ou tentez d’y répondre le plus rapidement possible.

De la même manière qu’i**l est impossible que l’enfant fasse de la manipulation, il est impossible de trop le gâter**. En effet, à chaque fois que nous répondrons à sa détresse, il trouvera quelqu’un pour le calmer, le soutenir, le rassurer et combler le besoin qu’il exprime. Ainsi, il prendra confiance en ses ressentis, apprendra petit à petit à se calmer par lui-même car il saura qu’il peut compter sur vous en toutes circonstances et ne se sentira plus seul face à ses peurs. Il apprendra petit à petit à temporiser ses besoins car il en connaîtra l’issue (non fatale). Par exemple, j’ai faim donc je pleure pour que quelqu’un me nourrisse, la personne qui s’occupe de moi me prend, me parle gentiment, me dit que j’ai faim et que je vais être nourris, le repas arrive, mon estomac ne me fait plus mal. Si à chaque fois, cela se passe comme cela, l’enfant comprendra que même s’il attend un peu, il n’est pas nécessaire de s’énerver plus car il obtiendra son repas (c’est un exemple). Il a confiance en l’adulte et donc s’énerve moins, il apprivoise cette sensation petit à petit, l’identifie et si on lui apprend à mettre un nom sur cette sensation (on peut doubler d’un geste pour que le petit de 6 mois puisse s’exprimer gestuellement), il l’exprimera verbalement ou gestuellement dès qu’il le pourra. **Comprendre ce qui nous arrive permet de ne pas en avoir peur**. Savoir que, systématiquement, le besoin sera comblé, permet à l’enfant de ne pas avoir peur que son besoin ne soit pas comblé une fois encore.

Attention, **un bébé de 0 à 3 mois peut mettre 30 mn avant d’exprimer une émotion négative**, il faut donc garder en tête ce temps de réponse afin de ne pas être désorienté !

**Répondre aux pleurs des bébés et des enfants, instaure les bases de la confiance en soi et les premiers liens d’attachement** dont il a tant besoin pour grandir. En effet, le tout petit se sent aimé et en sécurité.

Ces bases seront fondamentales dans sa vie sociale future et l’influenceront directement (social, apprentissages, adaptation aux situations difficiles, santé, relations amoureuses).

2)         Les différents pleurs

Il y aurait différents pleurs selon le besoin exprimé (faim, coliques, inconfort, ennui, peur, douleur, défoulement, colère, etc).

L’intensité indiquerait le niveau de détresse du bébé.

Vers 3 mois, les pleurs se différencieraient plus facilement :

* **Faim**: pleurs qui augmentent en volume et en rythme petit à petit si pas de réponse ;
* **Douleur**: pleurs très aigus, perçants, courts ;
* **Ennui, inconfort, fatigue**: pleurs doux par intermittence mais qui peuvent déboucher sur des pleurs plus forts et plus longs si sans réponse.

La physionomie de l’enfant peut également indiquer ce qu’exprime l’enfant :

* **Peur**: yeux grands ouverts
* **Douleur**: yeux fermés
* **Colère**: yeux à ½ ouverts

**3)         La réponse aux pleurs**

Comme nous l’avons évoqué plus haut, il faut répondre aux pleurs et ce, quel que soit l’âge.

Connaître l’enfant qui pleure permet de mieux savoir comment réagir et lui, se calmera plus facilement avec une personne connue. Il est donc important de prendre des temps avec l’enfant, de créer avec lui une relation dès sa naissance. Chez les petits, l’angoisse de la séparation, qui survient entre 8 et 12 mois, peut être génératrice de pleurs. D’où l’importance, dans les crèches ou chez les assistantes maternelles, de temps d’adaptation (autant pour l’enfant que pour l’adulte).  

Il serait bon que ce soit, également, le cas dans les maternelles et que l’enfant puisse garder la même maîtresse durant ces 3 premières années scolaires ; que l’un des parents puissent rester quelques heures voire matinées en classe avant de les laisser dans un lieu quasiment inconnu avec des enfants et adultes inconnus, des odeurs inconnus et des sons inconnus …

Petites idées de réponses aux pleurs :

* **Parlez à votre enfant** doucement et rassurez-le (en voiture, pendant que vous vous occupez d’un autre enfant, etc) ;
* **Prenez-le dans vos bras**en le soutenant par les fesses et non par les aisselles (le sécuriser physiquement, cela évitera un inconfort supplémentaire à sa détresse et votre dos vous remerciera !) ;

Si vous ne pouvez pas le prendre dans vos bras, mettez-le contre vous **dans un porte-bébé physiologique** (les genoux doivent être remontés, le dos doit pouvoir s’arrondir et les mains libres et accessibles pour sa bouche).

* **Vérifier que ses besoins soient tous comblés** (sommeil, faim/soif, change, environnement sonore et olfactif, succion, jeux) et adaptez votre réponse en fonction ;
* **Donnez-lui le sein ou une tétine**;
* **Donnez-lui son doudou** ou un tissu portant l’odeur de ses parents ;
* **Baladez-vous** soit dans la maison soit dehors si ça ne suffit pas : le changement d’air parfois les amène à penser à autre chose et c’est peut-être ça que l’enfant réclamait (un peu de changement !). Continuez à lui parler gentiment et ne le reposez pas de suite !
* Si cela ne convient pas et que les pleurs s’accentuent, **massez-lui le ventre** ou **repliez ses jambes en position fœtale** dans vos bras (sans porte-bébé), la position allongée sur un bras la tête reposant sur l’avant-bras fonctionne bien aussi ;
* **Chantez**!!
* **Respirez profondément et tranquillement** (en gardant l’enfant contre vous) pour que l’enfant puisse se caler à votre respiration ;
* **Pour les grosses crises**: maintenir le thorax de l’enfant contre vous ou votre main, puis **frottez son dos ;**
* **Faites-lui penser à autres chose** : leur cerveau est assez malléable et passe facilement d’un état émotionnel à un autre. Bien entendu, avant faites-lui savoir que vous avez entendu qu’il ne se sentait pas bien ;
* **Soyez créatifs** !!!

Les mouvements combinés aux massages procurés par le corps à corps (dans les bras ou porte-bébé) apaisent énormément les bébés et leur permettent d’évacuer les tensions accumulées.

Les bébés n’aiment pas être le centre de l’attention, ils préfèrent au contraire participer à tout ce que vous faites, d’où l’intérêt des porte-bébés qui vous permettront de faire ce que vous avez à faire et de le faire découvrir à votre bébé/enfant qui sera ravi de participez à sa manière !!

S’ils sont régulièrement portés ainsi, les pleurs (du soir notamment) s’atténueront car il ne sera pas resté inactif.

  4)         Situation d’Urgence

Il est très important de garder son calme dans ces moments car l’adrénaline sécrétée lors du stress est contagieuse et si nous nous énervons, nous stressons l’enfant encore plus au lieu de le calmer. Si l’enfant, malgré tout ne se calme pas, que vous êtes à bout de nerf.

Il vaut mieux poser l’enfant ou le confier à quelqu’un d’autre. Vous risqueriez de vous énerver et de lui faire/dire du mal.

Si jamais cela se produit et que vous êtes seul(e) :

* **Parlez-lui** et expliquez-lui la situation (vous ne savez plus quoi faire, vous avez peur de lui faire du mal et vous préférez le laisser un instant que d’en arriver là, qu’il n’est pas responsable mais que vous vivez mal la situation, que vous venez le rechercher dès que vous le pouvez) ;
* **Posez l’enfant au sol** (sur son tapis d’éveil par exemple) ou dans son lit ;
* **Sécurisez-le** (qu’il ne puisse pas s’étouffer, se couper, s’électriser, s’intoxiquer, tomber ou faire tomber quelque chose sur lui, se faire agresser par un autre animal ou un autre enfant) ;
* **Appelez quelqu’un** qui pourra venir vite et/ou vous aider : **0 800 003 456** (Allo Parents Bébés) service et appel gratuit d’[Enfance et Partage](https://enfance-et-partage.org/)

Attention **ne secouez jamais votre bébé** car cela pourrait lui causer des lésions cérébrales (même légères et qui pourraient s’avérer graves voire mortelles pas forcément immédiatement). La vidéo ci-dessous vous fait comprendre ce qui peut se passer au niveau du cerveau et des nerfs …

      

**II          Chez les enfants**

Tout comme pour les bébés, l’enfant a besoin d’être rassuré, de pouvoir compter sur vous. Les bases de sa sécurité ne sont pas encore acquises et il a encore beaucoup besoin de vous pour se calmer.

Son cortex n’est toujours pas mature. Sachez qu’il n’est réellement mature (et dans les cas où l’enfant a pu bénéficier de bienveillance) qu’à 25 ans …

Les pleurs sont toujours l’expression d’une émotion et nous permettent de la libérer, de s’en libérer. Il est donc nécessaire de laisser l’enfant pleurer mais de l’accompagner dans ces moments.

Si les parents ne sont pas là, il est bon qu’il prenne son doudou ou sa tétine quel que soit votre avis la dessus. Ces 2 ustensiles permettent aux tous petits de revenir par le biais de cet objet à leurs parents, leur cocon de bien-être, de sécurité affective. Ne pas le leur permettre lors de ces crises, c’est les mettre dans une situation de stress prolongé. On connaît les dégâts du stress sur le développement cérébral … L’enfant a besoin d’être rassuré et entendu dans son émotion.

De la même manière, la seule tétine ou/et doudou ne suffisent pas, il a besoin de pouvoir compter sur l’adulte référent : celui qui est en charge de lui.

Comme pour les plus petits, isolez-le au besoin si vous ne vous sentez plus capable de le gérer (voir plus haut la marche à suivre), allez chercher du soutien par téléphone. Tournez-vous vers les personnes qui sont présentes chez vous, si vous êtes professionnel(le)s, allez ou faites chercher une personne qui saura se charger de l’enfant en le respectant (collègue, directeur, etc).

L’enfant plus grand va exprimer inévitablement des envies lors des courses, des repas, des jeux … Si vous décidez quelque chose, que vous dites non :

* expliquez-le toujours (de manière courte) ;
* si votre enfant réagit mal à la frustration, accompagnez-le. Le fait d’entendre ses émotions reconnues les désamorce déjà beaucoup.
* Si ça ne suffit pas, partez dans l’imaginaire et demandez-lui ce qu’il aurait fait avec ce qu’il voulait ou ce qu’il voulait faire !!
* Faites-lui penser à autre chose ;

et ne remettez pas le sujet sur le tapis. La crise pourrait revenir, ce serait dommage car lui, l’avait classée !

**III         Eviter les pleurs**

Il est impossible d’éviter les pleurs totalement mais nous pouvons les éviter au maximum.

* **L’inconfort** : prenez soin du confort auditif, visuel, olfactif et tactile de votre petit. Par exemple, un bébé fait généralement pipi au réveil de manière systématique et il est nécessaire de le changer environ 5 à 8 fois dans la journée et les petits garçons n’aiment pas faire dans la couche … Les bébés aiment être les fesses à l’air.
* **Le moment** : Lorsque vous sortez, prenez conscience de l’heure, du moment auquel vous sortez et si ça ne vient pas en opposition avec un besoin de votre enfant. Le porte-bébé est génial pour cela, d’ailleurs !!
* **Le sentiment de sécurité**: autant physique, qu’affectif, votre enfant a besoin de se sentir aimé quel que soit son comportement, sa personnalité. Mais, il a besoin aussi de se sentir physiquement en sécurité et confortable lorsque vous le prenez. Dans tous mes cours de portage, j’enseigne aux parents et aux professionnels comment porter l’enfant. Il est important qu’il soit bien maintenu afin qu’un inconfort voire une peur de tomber, de mal respirer vienne se greffer sur le souci qu’il traverse justement à ce moment-là.
* **La frustration**: éviter d’en créer de nouvelle en adaptant l’environnement aux capacités motrices de l’enfant. Si vous avez peur pour certains objet, pendant un moment, il vous faudra les ranger en-dehors de sa vue. Tout ce qu’il voit, il doit pouvoir le manipuler, cela vous évitera de dire “non” continuellement. Quand vous devez impérativement partir, pensez-y à l’avance et informez-le plusieurs fois, éviter de lui faire démarrer une activité qu’il ne pourra pas finir. Si il y a séparation, de la même manière, prévenez-le, faites en sorte qu’il connaisse et apprécie la personne qui le garde et rassurez-le en lui donnant des repères dans le temps, quelque soit son âge, pour votre retour.
* **La peur**: Rassurez l’enfant autant que possible, prenez-le dans vos bras et respirez calmement, nommez ses émotions.
* **Les actes médicaux**: Si vous êtes professionnel de la santé, que vous devez accomplir un acte médical et que l’enfant n’est pas d’accord. Demandez au parent de l’apaiser gentiment, adressez-vous également à l’enfant sans lui mentir. Si l’acte (vaccin, désinfection voire couture d’une petite plaie, etc) peut être fait sur les genoux des parents voire même dans leurs bras, l’enfant sera encore plus détendu (si le parent l’est aussi …), faites en sorte que l’enfant puisse toujours être en contact avec son parent, le mieux étant d’être porté par lui.
* **La fatigue/le** **réveil**: il n’est pas nécessaire que l’enfant ait un lit à barreaux car il se sentira emprisonné et dépendant de vous dans celui-ci.  Bien entendu, il faudra sécuriser la maison selon les capacités de votre enfant. Autre possibilité, le cododo (dormir avec son/ses enfants dans la même chambre tant que l’enfant le réclame) chacun peut avoir son espace, son lit, le fait de dormir ensemble dans la même pièce est une nécessité pour les bébés qui viennent de passer 9 mois dans le ventre de maman. Pour le quotidien, le portage est un merveilleux atout car l’enfant dort contre vous et est complètement sécurisé où qu’il soit (enfin presque !!)
* **L’ennui** peut aussi être évité bien qu’il soit aussi nécessaire à un bon développement. Le portage y répond d’ailleurs fort bien. Mais également les moments de jeux ou d’échanges avec votre enfant quel que soit son âge.
* **La communication**: dès 6 mois, un enfant est capable de communiquer quelques mots par gestes. Apprenons-leur dès leur naissance et vous faciliterez la vie de tous !!

**IV        Les Adultes**

Normalement, nous devrions encore être capables de pleurer quand cela est nécessaire mais nombre d’entre nous a été dressé à ne pas montrer ses émotions.

Nous avons donc nous-mêmes parfois du mal à savoir et à nommer ces émotions qui nous traversent ! Accompagner nos enfants dans ces moments peut donc parfois être très perturbant !

Nous avons-nous aussi des besoins dont il  faut prendre soin pour pouvoir nous occuper de nos enfants, alors **n’oubliez pas de penser à vous** !! C’est primordial !!

Nous pouvons nous faire aider !

Je vous invite à [**me contacter**](https://www.lenidodanges.com/contact/)si vous rencontrez des difficultés à supporter les pleurs de vos enfants ou à y trouver des réponses.

Je vous propose un accompagnement personnalisé.

         