

Regards d'enfance

Les pleurs, comment gérer ?

ÉDITO

La vie du nouveau-né commence par un cri.

On se réjouit de l'entendre très souvent heureusement sans avoir conscience qu'il nous suivra pendant quelques années. On est rassuré lorsqu'on l'entend, car il dit également dans quel état de santé est bébé. Le serons-nous toujours ? Ce cri aura parfois le don de nous agacer lorsqu'il nous réveille en pleine nuit, ou lorsqu'il nous dit quelque chose qu'on n'arrive pas à comprendre. Mais bébé change vite et même trop vite à notre goût et à chaque âge il faut décoder le sens des pleurs.

Et quand il pleure que faut-il faire ? On peut être parfois démuni face à cette question. Les professionnels de la petite enfance dans ce numéro vous apportent quelques repères. Lisez plutôt...

Blaise-Aurélien

Kamendje-Tchokobou,

**Conseiller municipal délégué
à la Petite Enfance**

Ne me quitte pas...

L'angoisse de la séparation est une étape normale du développement des enfants. Elle survient vers 8 mois lorsque le bébé comprend qu'il est une personne à part entière et que lui et ses parents sont des personnes distinctes. En plus de ce nouveau sentiment, le bébé a peur d'être abandonné.



Quand l'adulte disparaît de son champ de vision il croit qu'il a disparu pour toujours ; c'est alors que le bébé pleure. Cette inquiétude peut durer jusqu'à 18 mois !

Alors, comment l'aider à affronter cette période d'angoisse ?

Au moment du coucher, il est important de lui expliquer que vous le retrouverez après la sieste (et même quand il s'est endormi dans vos bras !). « Je te couche, je suis à côté. On se retrouve après ta sieste. » Ces mots peuvent tout simplement le rassurer.

Il est également important de montrer que vous êtes serein(e) quand vous le confiez à quelqu'un, sinon il ressentira votre angoisse et cela ne fera qu'augmenter la sienne. Les enfants sont de vraies éponges émotionnelles.

Donnez-lui aussi le temps de s'adapter à un endroit nouveau ou à des gens qu'il ne connaît pas. La période d'adaptation dans une nouvelle structure est essentielle.

Jouer à coucou en cachant votre visage permet à l'enfant de réaliser que l'on existe toujours même quand il ne nous voit plus. À la maison, quand les parents sont occupés, il est tout à fait possible de l'installer près de vous pour que votre enfant prenne peu à peu confiance en lui.

N'hésitez pas à mettre des mots sur ses émotions et sur ce qu'il vit (ex : maman est en déplacement pour le travail). Votre enfant les comprend, il est donc important de lui donner le plus d'affection possible tout en le cajolant pour l'aider à franchir cette étape.

Vos mots, votre intonation de voix et vos bras sont de vrais boucliers face à une inquiétude naissante.

Halte aux idées reçues et préconçues !

« Il te manipule » « Il est capricieux »
« Pleurer ça développe ses poumons »

Non un bébé ne pleure pas pour manipuler !
D'ailleurs, il ne connaît pas ce sentiment.

Le consoler lui permettra plutôt de s'apaiser et d'être moins inquiet. Lorsqu'un adulte (que se soit un de ses parents ou quelqu'un d'extérieur comme un professionnel de la petite enfance) répond rapidement, calmement et de façon empathique face à ses pleurs, le bébé se sent écouté, aimé et est alors rassuré.

Mais pourquoi tu pleures ?

Pleurer est le premier réflexe de communication et de vie du nouveau né : un cri et des larmes !

Au début ces petits pleurs nous attendrissent mais très rapidement ils peuvent nous désarçonner. On a tous en tête que c'est le seul moyen de communication des bébés de pouvoir exprimer ses besoins. Tous les bébés pleurent et c'est tout à fait normal. Même les nourrissons en parfaite santé pleurent; parfois entre 1 h à 3 h par jour. « Le corps médical » s'accorde à dire qu'il existe 7 sortes de pleurs :

1. La faim : en effet son estomac est tout petit, peut-être n'a-t-il pas été rassasié par la tétée ou son biberon ? Peut-être que son lait n'est pas adapté ? Peut-être qu'il a tout simplement envie de téter plus que d'autre et que la tétine peut éventuellement pallier à ce manque ?

2. La couche sale ou les vêtements trop serrés : il est important que votre enfant se sente à l'aise et pas étreint dans ses vêtements, préférez les vêtements souples plutôt que moulants.

3. Trop froid ou trop chaud : toucher la nuque ou le ventre de votre enfant avec votre main est un indice fiable. Ne vous fiez pas forcément à la température de ses mains ou ses pieds, car ils sont souvent froids.

4. Besoin d'un câlin : après sa naissance, un bébé a besoin d'être rassuré physiquement et cela dure longtemps ! N'hésitez pas à le cajoler et le porter. Et non, cela ne rendra pas votre enfant capricieux !

5. Besoin de sommeil : on a tendance à croire que les bébés s'endorment n'importe où et n'importe comment. Depuis quelques années on se rend compte que les enfants doivent s'endormir au gré du rythme de vie des parents (dans la voiture, dans le chariot de course...). Pourtant de plus en plus de bébé ont du mal à trouver le sommeil, car il a souvent été trop stimulé par le bruit, la lumière, passer de bras en bras... Il peut du coup avoir du mal à faire le vide et à se calmer. Aidez-le à trouver l'apaisement pour un sommeil serein.

6. « Je ne me sens pas bien » : peut-être que votre bébé pleure, car il est tout simplement énervé et tendu. Physiologiquement, on dit que les pleurs sont liés à ce qu'il s'est passé dans la journée. Le soir il peut « décharger ». Acceptez-le et accompagnez-le en le prenant dans les bras et en mettant des mots sur la situation. « je vois que tu es énervé et que tu as besoin de pleurer ; je suis là »

7. Et s'il était douloureux ? Si votre enfant pleure de façon très brutale et qu'il ne se comporte pas comme d'habitude ; peut-être qu'il a tout simplement mal quelque part. (coliques ? poussée dentaire ?...) Soulagez-le si besoin avec du paracétamol et si les pleurs persistent, n'hésitez pas à contacter votre médecin.



Pleurs de la nuit

L'enfant exprime souvent un inconfort ou une angoisse et attend de ses parents d'être rassuré avant de se rendormir. Il peut s'agir de terreur nocturne ou d'un cauchemar.

Les terreurs nocturnes concernent uniquement les bébés de plus de 2 mois et interviennent souvent en première partie de nuit. Il crie, hurle et semble terrifié. Il n'a pas conscience de votre présence. Laissez-le extérioriser son stress et sa fatigue et se rendormir tout seul.

Dans le deuxième cas, il peut s'agir d'un cauchemar qui apparaît entre 12 et 18 mois. C'est un passage obligé dans le développement de l'enfant. Vous pouvez le rassurer en lui parlant et en le caressant.