

Les pleurs : compétence à nourrir ou comportement à éteindre?

Présenté par Louise Godin, infirmière bachelière et IBCLC

- Le taux quotidien des pleurs augmente progressivement de la naissance à la sixième semaine et atteint son paroxysme vers 6-8 semaines de vie, puis il diminue progressivement vers l'âge de quatre mois. Cette « courbe normale des pleurs » existe dans toutes les sociétés, même dans un coin du monde où la mère est en contact permanent avec son bébé qui a un accès illimité au sein.
- Nous sommes des mammifères. Le bébé humain est le plus neurologiquement immature à la naissance : le cerveau du bas (cerveau reptilien et cerveau des émotions) est mature, fonctionnel dès la naissance et prédomine durant l'âge préscolaire. Le cerveau du haut (cortex préfrontal) se développera à partir de la naissance jusqu'à la fin de la trentaine.
 - À la naissance, si l'enfant est envahi par une émotion, s'il a peur, ça prend l'allure d'un tsunami. Il ne peut pas se réguler car la structure cérébrale qui permet d'apaiser sa grande émotion, sa peur n'est pas mature.
 - Dans le cerveau du bas de l'enfant, l'amygdale est mature dès la grossesse. Elle sert de radar au cerveau avec une vigilance toute particulière pour tout ce qui est *inconnu, étrange, dangereux*.
- L'enfant a besoin de proximité et il porte en lui, dès le 7^e mois de la grossesse, l'instinct de s'attacher. En dehors du ventre de maman, il exprime ce besoin de proximité (il est vulnérable) par des comportements (il est compétent) : succion, sourires et vocalises, agrippement, poursuite visuelle, poursuite et orientation posturale, poursuite motrice et les pleurs.
- Les pleurs, c'est un « SOS, j'ai besoin d'aide ».

L'enfant ressent, perçoit une menace un inconfort. Dans son cerveau, l'amygdale alerte l'hypothalamus qui déclenche la sécrétion des hormones de stress (cortisol,adrénaline) – ça aide à *mobiliser ses ressources, son énergie*, pour éviter le danger entraînant l'appel (les pleurs), la fuite ou l'attaque (ce que le tout petit ne peut pas faire).

Il ne reçoit pas de réponse à ses pleurs?

Il se sent abandonné. Il devient « sage comme une image », il n'exprime plus ses émotions, ses peurs, ses chagrins, ses peurs, ses colères, ses besoins. Il s'éteint.

Il reçoit une réponse à ses pleurs?

Ses pleurs n'arrêtent peut-être pas tout de suite mais il se sent bien, proche de son parent. Les hormones du bien-être (ocytocine, prolactine) font place aux hormones de stress.

À noter : pour vivre, nous avons besoin des hormones de stress... ça devient nocif pour le cerveau en développement du petit quand les hormones de stress sont sécrétées en trop grande quantité, trop longtemps, trop souvent.

Chaque être humain devrait pouvoir pleurer avec un autre être humain qui l'accueille, simplement.

- Le pire stress pour un petit? Être séparé de sa maman, de sa figure d'attachement.
- La proximité de l'adulte est essentielle à la survie du petit. Le lien d'attachement du petit envers son parent se tisse au fil des jours, des réponses qu'il reçoit à sa détresse.
- Le petit a besoin d'une réponse chaleureuse, cohérente, prévisible, rapide à sa détresse. Il découvre alors qu'il peut faire confiance à son parent quand il est en détresse.
- « Le jeune enfant est affamé pour l'amour et la proximité de sa mère tout autant qu'il peut être affamé de nourriture » (John Bowlby).
- « L'habitat d'un bébé, c'est le corps de sa maman » (Dr Nils Bergman). Autrement dit, la première année, nos petits sont faits pour être portés.

Mon bébé pleure...

À noter :

Pour établir un diagnostic (colique ou autre), les pleurs doivent s'associer à d'autres symptômes. Moins de 5% des bébés présentent un problème de santé qui expliquerait le niveau de pleurs.

Pendant la tempête : j'accueille mon enfant.

Je suis là, je ne cherche pas à arrêter ses pleurs, je ne comble pas tous ses désirs. Je lui montre que je prends en compte ses émotions tout en l'empêchant d'agresser. On diminue les stimuli? On change d'environnement?

Après la tempête : Je sais ce qui l'apaise, ce qui le calme, j'essaie de créer ces conditions. On se colle, on se berce. Je lui propose des mots pour l'aider à prendre conscience de son vécu à son rythme, doucement, tendrement.

En amont...

J'observe mon enfant : qu'est-ce qui peut être stressant pour mon enfant... ? Quels sont ses signes de stress... ? Qu'est-ce qui se passe dans sa/notre vie? Comment s'est passée sa journée...?

Après une séparation, au moment des retrouvailles, je vide son réservoir de stress, je remplis le réservoir d'ocytocine de mon enfant. Et moi... quelles sont mes attentes? Qu'est-ce que je vis quand mon enfant pleure... ? Qu'est-ce qui peut me stresser... ? Quels sont mes signes de stress... ? Qu'est-ce qui peut m'aider... me nuire... ?

Être parent, c'est exigeant : je prends soin de moi. Chaque jour, je m'offre au moins un petit bonheur, une « micro vacance ». Je remplis mon réservoir d'ocytocine.

Références axées sur les besoins des tout-petits

- Bilodeau Mélanie. *Soyez l'expert de votre bébé.* Éd. MidiTrente.
- Cohen Haïm *Tu ne laisseras point pleurer.* Éditeur Stock.
- Collectif. *Sweet Sleep.* Éd. La Leche League International.
- Didierjean-Jouveau Claude *Ne pleure plus bébé!* Éditions Jouvence.
- Greboval Pascal « Entretien avec Catherine Gueguen – Faut-il laisser pleurer un bébé? De l'importance de prendre soin du cerveau du bébé » https://www.lepoint.fr/societe/video-faut-il-laisser-pleurer-un-bebe-la-nuit-01-03-2014-1796748_23.php
- Gueguen Catherine *Vivre heureux avec son enfant.* Éd. Pocket.
- Gremmo-Feger Gisèle « Un autre regard sur les pleurs du nourrisson » https://www.reseau-naissance.fr/medias/2017/04/Un_autre REGARD SUR LES PLEURS DU NOURRISON.pdf
- Jové Dr Rosa. *Dormir sans larmes.* Éd. Les Arènes
- Junier Héloïse, psychologue « Mieux comprendre les pleurs des bébés» <https://lesprosdelapetiteenfance.fr/bebes-enfants/psycho-pedagogie/mieux-comprendre-les-pleurs-des-bebes>
- Ligue La Leche « Quelques idées pour calmer le bébé maussade » <https://allaitement.ca/allaitement/quelques-idees-pour-calmer-le-bebe-maussade/>
- Delacroix Sybille *Les larmes.* Éd. Bayard

Vous pouvez aussi consulter cette page de mon site web :

<https://louisegodin.com/parents-question-detre/parents-dossiers-2/parents-dossier-pleurs/>

Pour me rejoindre : louisegodin.inf@videotron.ca / 514-236-9161