

**NE PLEURE
PLUS,
BÉBÉ!**

CLAUDE-SUZANNE DIDIERJEAN-JOUVEAU

NE PLEURE PLUS, BÉBÉ!

jouvence
EDITIONS

De la même autrice aux Éditions Jouvence

Développer l'empathie chez les enfants
Petit guide à l'usage des nouveaux parents
Pour une parentalité sans violence
Le Cododo : pourquoi, comment
Allaiter plus longtemps
Ma première année avec bébé : l'album tendresse
de la jeune maman
L'Allaitement maternel
Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
France : BP 90107, 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
E-mail : **info@editions-jouvence.com**

© Éditions Jouvence, 2008
© Éditions Jouvence, 2020, pour la présente édition
ISBN : 978-2-88953-369-5

Dessin de couverture : Aurélie de La Pontais
Maquette de couverture : Antartik
Couverture : Éditions Jouvence
Mise en pages : SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Introduction	8
1. Les pleurs des bébés : ce qu'ils ne sont pas (en tout cas pour moi!) et ce qu'ils sont	11
« <i>Bons pour les poumons</i> » ?	12
Des « <i>pleurs de décharge</i> » ?	15
<i>Une façon de participer à la douleur du Christ ?!</i>	18
Des « <i>caprices</i> » ?	20
<i>Les pleurs dans l'histoire et dans les autres cultures</i>	23
<i>Le cri est un appel, un langage</i>	27
2. Alors, pourquoi pleurent-ils?	33
<i>La faim</i>	34
<i>Une douleur physique non reconnue, les « coliques »</i>	35
<i>Une douleur physique provoquée et/ou non soulagée</i>	39
<i>Une couche mouillée</i>	40
<i>Le froid, le chaud</i>	41
<i>La fatigue</i>	42
<i>L'ennui</i>	43
<i>Le défoulement de la fin de journée</i>	43
<i>Le non-respect des rythmes du bébé</i>	44
<i>Le vécu de la grossesse</i>	44
<i>Un accouchement difficile</i>	45
<i>Une mère déprimée</i>	46
<i>Le manque de maturation à la naissance</i>	47
<i>Les bébés « difficiles »</i>	53

<i>Un besoin de proximité et de contact</i>	
<i>non reconnu et non satisfait</i>	55
<i>Des séparations trop précoces</i>	60
<i>La frustration de ne pas arriver à s'exprimer.....</i>	62
<i>La frustration de ne pas arriver</i>	
<i>à faire ce qu'on veut.....</i>	63
<i>Des étapes de développement?.....</i>	64
<i>Un trop-plein d'énergie?</i>	65
<i>Des parents trop centrés sur l'enfant?</i>	66
 3. Laisser pleurer ou consoler : les conséquences ..	67
<i>Le vécu du bébé.....</i>	68
<i>Les conséquences possibles à court terme</i>	69
<i>Les conséquences possibles à plus long terme</i>	74
 4. Apaiser les pleurs.....	86
<i>La succion</i>	88
<i>Contact et mouvement.....</i>	90
<i>Distractions</i>	94
<i>Bruits et vibrations.....</i>	96
<i>Massages et enveloppements.....</i>	97
<i>Traitements, alimentation.....</i>	104
<i>Dans tous les cas.....</i>	106
<i>Et si rien n'y fait?.....</i>	108
 Conclusion : un bébé sans pleurs,	
est-ce vraiment possible?	111
 Petite bibliographie	115

*Il s'appelait Apoutsiak, le petit-flocon-de-neige.
Il était rond, doré et beau.
Bien au chaud dans le dos de sa mère, il dormait.
Au réveil, il souriait, tout frais comme un petit flocon
et, dans le fond de ses yeux noirs,
des étoiles brillaient.
Jamais il ne pleurait.
Tout juste s'il réclamait à boire.
Il tétait les yeux fermés et, du bout des doigts,
caressait le cou de sa mère.
Quand il avait bien bu et que son petit ventre rond
chantait de bien-être, il jouait.
Il tirait les moustaches des phoques que son père
ramenait de la chasse, ou tendait les mains
vers les flammes de la lampe.
Puis il s'endormait, souriant aux anges
(aux anges esquimaux, naturellement).*

*Apoutsiak, le petit flocon de neige,
histoire esquimaude racontée et illustrée
par Paul-Émile Victor,
Albums du Père Castor, Flammarion, 1948*

Chez nous, en Occident, le mot « bébé » est facilement associé à cris, pleurs, quand ce n'est pas braillements... On pense soit que c'est pénible pour tout le monde¹, mais qu'on n'y peut rien, si ce n'est attendre que ça passe ; soit que les cris des bébés, ce n'est pas grave (voire, c'est bon pour eux).

Dans d'autres cultures, au contraire, un bébé qui pleure, c'est à prendre au sérieux. Tout est fait pour éviter ces pleurs. Et, de fait, les anthropologues et les voyageurs se sont toujours étonnés de ne pratiquement jamais entendre de pleurs de bébés chez les autochtones du Grand Nord, les Amérindiens, en Inde, à Bali...

Ces peuples ont-ils un secret ?

1. Qui n'a pas appréhendé de longues heures de voyage en train ou en avion, en voyant un bébé à quelques sièges du sien ?

Oui, et il tient en deux mots : *maternage proximal*. C'est-à-dire un ensemble de pratiques (allaitement à la demande et prolongé, portage intensif, sommeil partagé...) qui, en répondant aux besoins fondamentaux du bébé, lui évitent d'avoir à manifester par des pleurs le malaise que lui causerait la non-satisfaction de ces besoins.

Le livre que vous avez dans les mains se situe clairement dans la ligne de défense de ce maternage proximal. Et il est sans ambiguïté sur le sujet des pleurs.

Non, les pleurs des bébés² ne sont pas « bons » pour eux. Ils peuvent même être carrément nuisibles, comme le montrent nombre d'études dont on parlera plus loin.

Non, les bébés n'ont pas « besoin » de pleurer.

2. À noter qu'on parlera dans ce livre des bébés et bambins avant l'avènement du langage. C'est en effet à cette période que les cris sont le plus un appel, l'expression d'un besoin, d'autant que le bébé n'a alors souvent que ce moyen pour communiquer.

Oui, la plupart des pleurs sont évitables.

Évitables si l'on répond aux besoins du bébé avant qu'il ait besoin de recourir aux pleurs pour les signaler.

Évitables ou consolables : si le bébé pleure quand même, on dispose de beaucoup de moyens simples pour l'apaiser et le consoler.

Et si, malgré tout, le bébé pleure et qu'on n'arrive pas à le consoler, on peut se dire qu'il a peut-être une raison de pleurer qu'on n'a pas décelée³. Et sinon, lui dire qu'on est désolé pour lui de ne pas comprendre ce qu'il lui faudrait pour ne plus pleurer (et non pas lui dire qu'il a sans doute « besoin » de pleurer pour « décharger » je ne sais quoi...).

3. Je pense par exemple aux bébés souffrant d'un vrai reflux gastro-œsophagien (à ne pas confondre avec de banales régurgitations) non diagnostiqué ou mal traité.

Chapitre 1

**Les pleurs
des bébés :
ce qu'ils ne sont
pas (en tout cas
pour moi!)
et ce qu'ils sont**

De façon plus ou moins sophistiquée, un certain nombre de personnes soit soutiennent que les cris des bébés ont leur utilité, soit conseillent de les ignorer en les traitant de « caprices ».

Quels sont leurs arguments et ceux-ci ont-ils une quelconque validité ?

« Bons pour les poumons » ?

Cela a été dit pendant longtemps. Dans un manuel de puériculture anglais de 1912, on pouvait lire par exemple : « *Ces vociférations obligent les enfants à renforcer leurs poumons et à faire travailler leurs organes respiratoires.* »

Même si on l'entend plus rarement de nos jours, des grands-mères ou des voisines peuvent encore le dire, à lire les messages sur certains forums Internet. Et sur OneStepAhead, un site US marchand d'articles de puériculture, il est écrit : « *Dans les premières semaines, les cris aident les poumons de votre bébé à rester en bonne santé. Après tout, les bébés n'ont pas beaucoup d'activité*

physique, et les cris ouvrent les alvéoles (air sacs) dans les poumons. On pourrait dire que crier est le sport (workout = séance d'entraînement) de votre bébé»!

Une mère s'est même fait dire par un kiné qu'un bébé qui ne crie pas suffisamment risque une bronchiolite, car ses alvéoles pulmonaires ne vont pas se déployer correctement!

Nul besoin de dire que ces assertions ne reposent sur aucune base physiologique : chez des enfants nés à terme et en bonne santé, les poumons sont parfaitement fonctionnels dans les trente minutes qui suivent la naissance⁴.

Et le premier cri?

Le cri que pousse le bébé en naissant correspond à la première respiration, au déploiement des alvéoles pulmonaires. Il est donc considéré comme un signe de bonne santé⁵ et encouragé.

...

4. Klaus M et al, « Lung volume in the newborn infant », *Pediatrics*, 1962, 30(1) : 111-16.

5. Au point qu'un nouveau-né qui crie vigoureusement se voit attribuer d'office deux points supplémentaires à son