

Le toucher est le besoin de base le plus important pour l'être humain.

Texte de **Françoise Lefebvre**
Instructrice certifiée et formatrice
internationale
de l'International Association of Infant
Massage
publié dans le magazine **BÉBÉ**
Vol. 8 no. 3 (juin 2006)



Pourquoi mon bébé pleure-t-il ?

Les pleurs d'un bébé peuvent être un sujet de stress intense pour tous nouveaux parents. Bien comprendre les raisons multiples de ces pleurs est important pour vivre le mieux possible cet état de conscience normal et sain de votre nourrisson.

De nombreux mythes et pressions sociales sont présents dans notre société concernant les pleurs des bébés et les parents reçoivent une foule de conseils concernant ceux-ci. Malheureusement bon nombre sont issues d'anciennes pensées dépassées. Reliques du temps ou notre compréhension du bébé était très limitée; du type : « le bébé n'est qu'un amas de nerfs et d'organes » ou encore « le bébé n'est qu'un tube digestif »! Les réactions typiques des générations passées aux pleurs d'un bébé étaient « Il a des coliques (mal au ventre) » ou « Il manipule » ou « Un bébé ÇA pleure pour rien ».

Bien heureusement des recherches portant sur les plus petits membres de notre société nous apportent une nouvelle compréhension de cet être absolument fascinant.

À la naissance le bébé arrive déjà tout équipé pour établir la communication avec ses parents. L'état de veille calme dans lequel se trouve une majorité d'entre eux rapidement après leur venue au monde permet cette première rencontre entre le petit et ses parents. Avec l'intensité de son contact visuel le nourrisson apprend à connaître les gens en qui il donnera toute sa confiance.

Chaque bébé a un riche répertoire unique de signaux que ses parents doivent apprendre à décoder. Les pleurs étant certainement le plus puissant qu'il enverra à ceux-ci.

Par les pleurs le bébé exprime des besoins très variés auxquels nous nous devons de répondre le plus adéquatement possible. C'est à travers la réponse à ses besoins que le bébé établira une relation d'attachement sécurisée. Des trois différentes formes d'attachement; sécurisée, ambivalente ou insécurité seule la relation sécurisée donnera au bébé un sentiment de confiance absolue envers ses parents. Dans ce type de relation les parents vont systématiquement répondre au nourrisson de façon constante et appropriée. Ce bébé se sentira libre d'explorer son environnement en ayant la certitude que les adultes en qui il a confiance seront toujours là pour le sécuriser si besoin est. Dans la relation ambivalente, les parents répondront quelquefois de façon appropriée et à d'autres non.

Par exemple quelquefois on accourt pour le nourrir s'il pleure et d'autres moments on le laisse seul. Dans cette situation le bébé ne sait jamais si ces besoins primaires seront assouvis, le menant à un état d'incertitude et de stress. Dans la relation d'insécurité, la majorité des besoins ne sont pas répondus de façon adéquate, ce qui mène à une insécurité et à un défi d'attachement.

Les parents sont des décodeurs en apprentissage et c'est à travers un jeu d'essais et d'erreurs qu'ils apprendront, dans les premiers jours ou premières semaines de vie de leur bébé, à lire ce langage si riche.

Regardons quelques un de ces besoins qu'il nous exprime en pleurant.

J'ai faim ou soif : Le besoin décodé le plus facilement et auquel il est facile de répondre par l'alimentation à la demande.

J'ai froid : On peut vérifier si le bébé a froid ou non en touchant le cou du bébé et en le couvrant adéquatement.

Je m'ennuie : Son niveau d'attention étant relativement court, le bébé a besoin de varier fréquemment d'activité.

J'ai peur : Le bébé peut être effrayé par un bruit soudain, un nouveau jouet, une personne ou un endroit inconnu, il a besoin de vous pour le réconforter et retrouver son sentiment de sécurité

Je veux changer de position : Le manque de mobilité du bébé le met dans un état de dépendance totale et il dépend de vous afin que vous l'aidiez à trouver une position plus confortable.

Prends-moi dans les bras : Le toucher est le besoin de base le plus important pour l'être humain. Davantage que le lait le bébé a besoin d'être touché. N'hésitez pas à prendre dans vos bras, à cajoler, à bercer, à porter, à toucher, à masser votre bébé. Le célèbre pédiatre T. Berry Brazelton nous dit : « Je ne crois pas qu'il soit possible de gâter un bébé... Vous n'en ferez pas un « enfant gâté » en répondant à ses besoins. Le couvrir sans cesse, s'occuper de lui avec inquiétude ou exaspération peut rendre un enfant anxieux ou capricieux, mais le prendre pour jouer ou essayer quantité de petites choses pour le satisfaire n'aura pas cet effet ».

Je suis fatigué : Relativement facile pour les parents à décoder et est généralement accompagné d'autres signaux très clairs. Aider bébé à trouver ses mécanismes d'auto réconfort et d'endormissement l'aidera à se rendormir seul dans la nuit lorsqu'il passera d'un cycle de sommeil à un autre.

J'ai mal : Le bébé, tout comme nous, a besoin d'empathie et de se faire rassurer lorsqu'il a mal ou se fait mal. Les endorphines sécrétées par le toucher apporteront un soulagement de la douleur. N'hésitez donc pas à masser la partie endolorie.

J'exprime une émotion : Comme l'adulte, le bébé utilisera les pleurs pour exprimer une multitude d'émotions telles que la tristesse, le deuil, l'adaptation à un nouveau milieu de vie (entrée à la garderie, adoption); certains spécialistes parlent même de souvenir d'une souffrance vécue lors d'une naissance difficile, etc. Le bébé exprimera ses émotions aux personnes en qui il a le plus confiance, notamment ses parents. Il ne faut pas s'étonner qu'en allant le chercher à la garderie, celui-ci se mette à pleurer à chaudes larmes. Il aura à ce moment besoin d'une épaule pour le réconforter et d'une oreille pour l'entendre.

Maman ou papa est disparu : Dans la période du développement du bébé correspondant à l'attachement à la figure principale, il est normal qu'il se mette à pleurer si vous quittez la pièce dans laquelle il se trouve. Si ce n'est pas possible pour vous de l'emmener avec vous parlez-lui ou chantez pour lui. Le fait d'entendre constamment votre voix le rassurera, petit à petit il apprendra que vous reviendrez vers lui.

Je suis inconfortable : Le fait de s'être souillé ou mouillé peut être inconfortable. Le changer réglera le problème.

Je suis frustré : Le développement des capacités physiques d'un bébé est

absolument phénoménal. Lorsqu'on regarde ses capacités à la naissance et toutes celles qu'il aura acquises à un an, la progression est impressionnante. Son cerveau se ramifie à une vitesse formidable et envoie de nombreux messages au corps que celui-ci ne peut encore exécuter. L'incapacité de mener à bien une tâche, comme celle de marcher à quatre pattes, ou d'attraper un objet peut le mener dans un état de frustration extrême. À ce moment, il a besoin de vous pour l'encourager et l'aider à sortir de son état d'exaspération.

J'ai des gaz : De nombreuses théories essaient d'expliquer les problèmes digestifs des bébés. Qu'il soit dû à une immaturité du système digestif, à une intolérance au lactose ou à une réaction à un aliment ingéré par la mère qui allaite, il est difficile de voir son tout-petit souffrir. Le massage aidera à briser les gaz et à les éliminer des intestins, il aidera également à la maturation plus précoce des différents systèmes.

Je suis sur stimulé : Longtemps associé aux coliques ou gaz, ces pleurs sont les grands incompris de cette liste. La vie du bébé est très active, son développement physique, intellectuel et émotif, son environnement, ses nouvelles découvertes, ses sorties, ses nouveaux jeux, amis, activités peuvent le mener dans un état de sur stimulation le menant aux pleurs inconsolables. Ceux-ci surviennent généralement en fin de journée (peuvent également survenir à d'autres moments) lorsque tout le monde a déjà sa journée dans le corps et est fatigué. Le fait de ne pas pouvoir calmer le bébé peut augmenter le stress des parents et quelquefois les mener dans un état proche du désespoir (certains parents en viennent à secouer leur bébé). Il faut comprendre qu'à ce moment le bébé utilise les pleurs pour évacuer le trop-plein de tension qu'il aura accumulé tout au long de la journée et que ceux-ci sont utilisés de façon saine et naturelle. Le fait d'utiliser toutes sortes de techniques pour calmer le bébé; comme le bercer, le changer fréquemment de position, chanter, mettre le bébé sur la sècheuse, faire un tour d'auto, etc. ne fera qu'augmenter la surcharge chez un bébé déjà sur stimulé, exigeant de lui de pleurer davantage. À ce moment le bébé a besoin d'un environnement calme avec un minimum de distraction. S'isoler avec lui dans une pièce en diminuant l'intensité de la lumière, le bruit, les mouvements éviteront de le stimuler davantage. Pour certains, le contenir en l'emballant ou encore en maintenant ses mains sur sa poitrine lui permettra de calmer son système nerveux central et de s'apaiser plus rapidement. Si le bébé pleure systématiquement tous les jours à la même heure, un massage exécuté environ une heure avant cette période de pleurs aidera à diminuer de façon significative ce moment difficile de la journée. En quelque sorte le bébé utilisera le massage plutôt que les pleurs comme exutoire au stress. Le massage agit sur la sécrétion des hormones de stress en les diminuant chez le bébé tout comme chez le parent masseur. Une façon facile et efficace pour passer à travers ce moment difficile de la journée.

Je suis un bébé hypersensible : Certains bébés viennent au monde avec davantage de difficulté à tolérer la stimulation autour d'eux. Il faut minimiser le nombre de stimulus qu'on lui donnera à la fois. En vieillissant, son système nerveux mûrira ainsi que sa capacité à tolérer les différents stimulus.

Je suis un bébé à besoin intense :

D'autres bébés ne semblent satisfaits que s'ils sont constamment portés. Souvent ces bébés dormiront très peu, recherchant à tout moment la stimulation, surtout celle provoquée par votre interaction, tout effort pour les déposer les fait pleurer. Si cette description correspond à votre bébé, assurez-vous d'avoir autour de vous des gens qui vous aideront et pourront prendre la relève, car il peut être exigeant de s'occuper d'un bébé à besoin intense.



Et si je ne peux plus tolérer les pleurs de mon bébé

L'intensité des pleurs d'un bébé inconsolable va profondément chercher l'adulte qui en est responsable. Si malgré tous vos efforts pour le calmer, vous sentez la tension ou l'impatience monter, déposez bébé dans son lit, il y sera en sécurité. Allez boire un verre d'eau ou passez- vous les mains sous l'eau froide ou appelez quelqu'un qui vous aidera à passer au travers la crise. La Ligne Parents est certainement une excellente ressource.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas personnellement responsable de tous les états de votre bébé et ne remettez pas vos compétences parentales en doute! Certains bébés pleurent plus que d'autres, cette unicité fait la beauté de notre espèce