

Les pleurs un moyen d'expression

Pourquoi les bébés pleurent ?

Dès sa naissance « les pleurs sont un réflexe de survie pour votre bébé, c'est son seul moyen d'expression pour formuler aux adultes qui l'entourent ses besoins primaires tels que la faim, la soif, la fatigue... Tout comme les adultes, chaque bébé développe sa propre manière de s'exprimer en fonction de son tempérament et de son rapport au monde. Avant 3 mois il est souvent difficile de différencier plusieurs pleurs chez votre bébé. L'intensité va généralement être différente en fonction de « l'urgence » du besoin formulé, mais il est encore souvent difficile de différencier les besoins selon les pleurs. A partir de 3 mois les habiletés sociales de votre bébé vont se développer, vous allez pouvoir plus aisément différencier ses pleurs et ainsi reconnaître qu'avec tels cris il exprime sa faim ou qu'avec un autre il entre en interaction.



Voici quelques besoins ou maux concrets que votre enfant peut exprimer par ses pleurs :

Votre enfant pleure alors qu'il est dans son lit :

- *Aurait-il froid ? ou chaud ?* Vous pouvez le savoir en touchant sa nuque
- *Sa couche est-elle souillée ? Sa turbulette le gêne-t-elle ?*
- *A-t-il assez dormi ou est-il entre deux cycles de sommeil ?* Laissez-lui une chance de se rendormir, puis levez-le s'il pleure toujours au bout de quelques minutes.

- *A-t-il eu peur en étant tout seul ?* Prenez le temps de le rassurer, parfois seule votre voix suffit, il n'est pas toujours nécessaire de le prendre dans vos bras

Votre enfant pleure alors qu'il est en train de boire son biberon :

- *Serait-il rassasié avant la fin de son biberon ?* Faites-lui confiance, mieux vaut arrêter le biberon, quitte à lui proposer de nouveau après une pause de 10 min par exemple
- *Aurait-il des coliques ?* une pause, un changement de position ou un petit massage du ventre pourront peut-être le soulager
- *Avait-il seulement besoin de succion ?* Essayez de lui proposer sa tétine en l'accompagnant dans un endroit calme avec un jeu ou une musique douce.

Votre enfant pleure alors qu'il est dans vos bras :

- *Serait-il fatigué ?*
- *Aurait-il faim ?* Même s'il a bu il n'y a que deux heures, il peut, ponctuellement, avoir faim plus tôt s'il est en poussée de croissance ou s'il n'a tout simplement pas pris entièrement son dernier biberon.
- *A-t-il un besoin de succion ?* C'est un besoin fondamental chez les nouveau-nés
- *Quelque chose le dérange ?* N'hésitez pas à vérifier si sa couche n'est pas souillée, s'il ne souffre pas d'un érythème fessier ou s'il n'est pas févreux.

Votre enfant pleure souvent en fin de journée ou en début de soirée ?

C'est une période de la journée difficile dans beaucoup de familles. C'est un moment crucial dans votre journée et celle de votre bébé. La fatigue de la journée s'est accumulée, les grands frères et grandes sœurs sont rentrés à la maison, vous avez de nombreuses tâches à effectuer avant le coucher et c'est ce moment que choisit votre enfant pour se mettre à hurler et faire exploser ses émotions. Cela s'appelle une « décharge émotionnelle », tout comme vous votre bébé a accumulé beaucoup d'émotions dans sa journée, positives, comme négatives, et elles finissent par resurgir. Ce sont des pleurs souvent bouleversants pour vous, parents et bien souvent vous aurez des difficultés à apaiser votre bébé. Mais vos paroles et votre contenance ont bien un effet bénéfique sur lui, même s'il ne vous le fait pas sentir immédiatement. Alors ne vous découragez pas, gardez confiance, cette période ne dure

généralement pas plus de quelques mois.



Les pleurs, un moyen d'expression déstabilisant et parfois bouleversant

Chez Les petits pirates, nous sommes conscients de la difficulté que peuvent avoir certains parents à rester rassurants face aux jeunes enfants lorsqu'ils pleurent. Leurs cris et leurs larmes peuvent vite désarmer et il est alors essentiel pour nous d'être à votre écoute. N'hésitez pas à vous tourner vers les professionnels de votre crèche si vous avez besoin d'échanger sur des difficultés éventuelles ou si vous avez des questions. Nous l'observons au quotidien, avec vous lors des moments de transmissions et toute la journée auprès de vos enfants : notre attitude et nos émotions sont en lien directs avec celles des enfants : le but n'est pas de les enfouir ou de les cacher aux enfants mais d'être conscient que les enfants ressentent nos émotions et les impactent. L'effet inverse est aussi vrai, les pleurs de vos enfants vont parfois vous bouleverser, vous mettre en colère ou encore vous angoisser. Vous allez essayer, dans un premier temps, de prendre du recul, d'écouter votre enfant, de répondre à ses besoins posément. Mais parfois cela peut être compliqué et devenir difficilement gérable. Et ce n'est pas grave, cela arrive à beaucoup de parents. Il est

seulement nécessaire dans ces moments-là de ne pas se laisser gagner par la panique et de passer le relais pour souffler un peu. Le fait de confier votre enfant à une autre personne pendant quelques heures, que ce soit votre conjoint, un ami... ne signifie absolument pas un échec. Au contraire c'est une forme de courage que de s'écouter, de reconnaître qu'on ne peut plus et qu'on a besoin d'un peu de temps pour soi. Cela vous permettra ensuite de revenir vers votre enfant dans une attitude plus apaisante. N'hésitez pas, ensuite, à lui expliquer pourquoi vous vous êtes éloignés et de le rassurer sur vos sentiments envers lui. Ce n'est ni de sa faute, ni de la vôtre ! Et si vous n'avez personne pour prendre le relais ? Allongez-le dans son lit, il y sera en toute sécurité, sortez de la chambre et prenez quelques minutes pour vous. Vous pouvez alors appeler un ami ou de la famille... Même si votre enfant pleure seul dans son lit prenez ces quelques minutes, elles seront salutaires pour tous les deux.

Les pleurs, comment les apaiser ?

Il est déjà essentiel de se rappeler qu'un bébé ne pleure pas pour nous manipuler ! Ne culpabilisez donc pas en le prenant dans vos bras dès qu'il semble en avoir besoin. C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant et les réponses que vous apportez à ses pleurs participent à la création de forts liens d'attachements avec vous. En effet, pendant ces premiers mois de vie, votre enfant est totalement dépendant de vous, votre présence réconfortante, vos paroles posées le rassurent et lui donnent de bonnes bases pour progressivement gérer ses émotions avec plus de facilité. Aujourd'hui beaucoup de méthodes de maternage sont proposées afin de rassurer votre bébé et de calmer ses pleurs et ses appréhensions le portage, l'emballage ou encore les bercements sur fonds de comptines... le plus important est d'être à l'aise avec ce que vous instaurez avec votre enfant. Ne vous sentez pas obligé de faire de telle ou telle façon, mais faites-vous confiance. Votre enfant le sentira et appréciera ces moments

passés avec vous. En parlant à votre bébé et en le prenant dans vos bras, vous le rassurez et vous le rendez plus confiant face au monde qui l'entoure.