

☰ Article de magazine

## Pourquoi bébé pleure-t-il ?

Par [Héloïse Junier](#)

Pages 12 à 15

Psychologie de la santé

Philosophie de la santé

Études sur la douleur



**Les pleurs des bébés plongent parents et professionnels dans l'incompréhension et l'impuissance depuis des générations. Les recherches scientifiques nous apprennent pourtant beaucoup sur le sujet.**

**L**es pleurs des bébés et des enfants ont toujours été une source de vives préoccupations et d'incompréhensions pour les adultes (parents ou professionnels de la petite enfance). Nombre d'entre eux se sont un jour demandé comment réagir : faut-il réconforter systématiquement l'enfant ou l'ignorer, le laisser sur un transat ou le prendre dans les bras, considérer ces pleurs comme le signe d'une immaturité, d'une souffrance physique ou d'un « caprice » ?

Les pleurs sont d'ailleurs l'un des principaux motifs de consultation chez les spécialistes, pédiatres et psychologues en tête de peloton. Malheureusement, le plus souvent, lesdits spécialistes ne sont pas mieux informés que les parents eux-mêmes. Car rares sont leurs formations théoriques à intégrer un module sur les pleurs des enfants. Chacun y va alors de ses convictions ou de ses opinions personnelles. De fil en aiguille, des conseils pas toujours judicieux et infondés sont régulièrement prodigués sur la base d'idées reçues, souvent moralisatrices et psychologisantes, et s'ancrant rarement sur des constats scientifiques mais plutôt sur des interprétations et des projections.



# Des idées reçues qui se perpétuent

Parmi les innombrables idées reçues : les « coliques », tout d'abord. Gisèle Gremmo-Feger, pédiatre au CHU de Brest, rappelle, dans un article intitulé « Un autre regard sur les pleurs du nourrisson », que beaucoup (trop) de praticiens perçoivent dans les pleurs prolongés la conséquence de perturbations organiques d'origine essentiellement digestive. Dans les années 1950 a été définie (de façon arbitraire) la « colique infantile » par la règle des trois : pour qu'une colique soit diagnostiquée, l'enfant doit pleurer plus de trois heures par jour, plus de trois jours par semaine et pendant plus de trois semaines. Parmi les traitements à la pelle proposés aux bébés, aucun n'a vraiment prouvé son efficacité dans des essais randomisés. Peut-être parce que, en réalité, la majorité des enfants ne souffriraient d'aucun trouble gastro-intestinal ? Un point de vue partagé par de nombreux spécialistes. Quand les pleurs ne sont pas qualifiés de coliques, ils sont considérés comme le signe d'une « manipulation » de l'enfant, d'un « caprice » auquel il est préférable de ne pas répondre sous peine de devenir l'esclave de ce bébé tyran et persécuteur (ou presque). On qualifie d'ailleurs les enfants qui pleurent peu d'enfants « sages ». Rappelons qu'en Europe, au Moyen Âge, les bébés qui pleuraient trop en venaient à être exorcisés car on les considérait comme possédés par un démon ! Un manuel de puériculture de référence des années 1940 décrit les cris du bébé comme « *parfois, le résultat d'une mauvaise éducation et l'expression d'un caprice, l'enfant ayant été habitué à être pris dans les bras dès qu'il crie* ».

Autre idée reçue : les pleurs sont régulièrement identifiés comme un langage. Ce postulat pleurs = langage, encore actuellement communiqué dans les carnets de santé, est erroné. L'idée de langage inclut une action volontaire de la part de l'émetteur (le bébé, en l'occurrence). Or, la recherche en neurobiologie a maintes fois confirmé que l'enfant n'était pas en capacité de pleurer de manière volontaire et contrôlée pour interpeller son entourage. Les pleurs ne sont pas déclenchés par le cortex, le cerveau supérieur, de manière volontaire donc, mais par des réseaux issus du cerveau primitif sur lesquels il est impossible d'agir. Enfin, pour certains, les pleurs sont un signe de faiblesse, de vulnérabilité. Les petits garçons sont d'ailleurs rapidement conditionnés à ne pas pleurer : « Je suis fier de toi, mon fils, tu n'as même pas pleuré quand tu es tombé ! » (il est intéressant de constater qu'une

majorité d'adultes s'excusent auprès de leur interlocuteur lorsqu'ils se mettent à pleurer...). Pour d'autres, ces manifestations sont un signe de douleur, de détresse. On cherche alors à les stopper, coûte que coûte, par la tétine, la comptine, le sein, le bercement... Point commun à l'ensemble de ces idées reçues : nous n'admettons pas qu'un bébé puisse avoir besoin de pleurer.



## Faire taire ces pleurs à tout prix

À l'écoute des pleurs, une majorité d'adultes, professionnels ou parents, sont pris d'une envie spontanée de les faire cesser. Chacun développe des stratégies qui permettent de détourner l'attention de l'enfant et ce, dès son premier jour de vie. Et pourtant, « *il ne viendrait jamais à l'esprit d'un psychothérapeute face à un patient en pleurs d'utiliser ce type de procédé : allumer la radio, lui montrer un magazine, lui donner un bonbon, le chatouiller... mais apparemment, cela ne nous gêne pas de le faire avec un bébé* », souligne Éric Binet, psychologue clinicien, psychothérapeute spécialisé en psychotraumatologie et docteur en sciences de l'éducation, dans son article « *Les pleurs de la petite enfance : une question d'attachement ?* ». Selon lui, le problème n'est pas en soi la tétine ou le doudou mais le fait que l'adulte oblige l'enfant « *à trouver l'unique ressource de consolation* » dans des objets qui « *n'expriment aucune empathie, aucune bienveillance, aucun amour* ». D'autres adultes peuvent réagir aux pleurs par des violences physiques (enfermer l'enfant, le gifler, le secouer) ou psychologiques (lui crier dessus, le culpabiliser, le menacer de ne plus le garder dans les bras s'il continue à pleurer). L'ensemble de ces réactions et de ces représentations négatives traduisent une réelle intolérance des adultes face aux pleurs des bébés. Et pour cause, ceux-ci tendent à susciter en nous des réactions physiques fort désagréables : une sensation d'oppression, des maux de tête, des tensions musculaires, la gorge nouée...

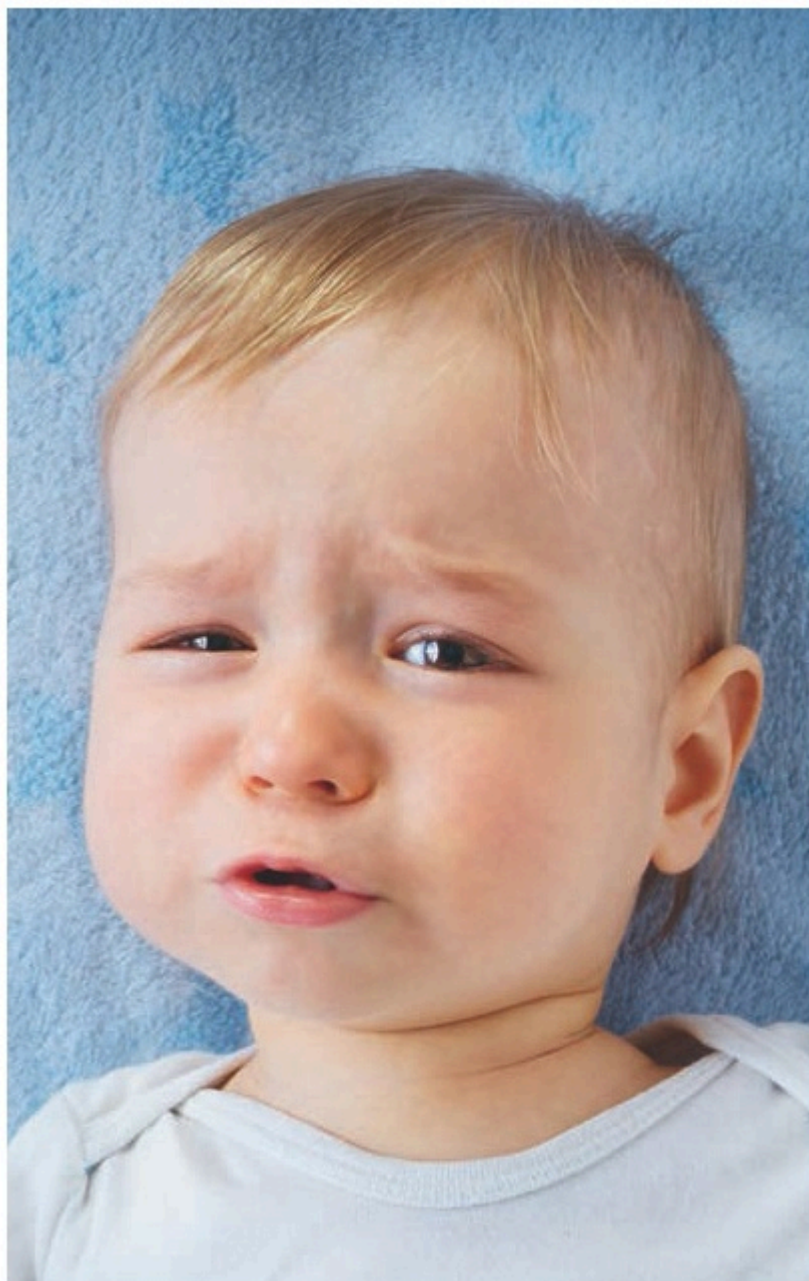
Face à un enfant qui pleure, nous pouvons nous sentir impuissants, frustrés, coupables, vulnérables. Pour se soulager, nombre d'entre nous émettent des jugements péjoratifs à l'égard de l'enfant et de son émotion : « Je sais bien que tu fais exprès de pleurer pour me culpabiliser ! », « Arrête tes caprices, avec moi, ça ne marche pas », « J'ai bien vu qu'avant que j'entre dans la pièce tu ne pleurais pas, tu es un comédien ». Conclusion : ce n'est pas de notre faute, c'est de la sienne. D'ailleurs, ce ne sont pas de vrais pleurs, donc tout va bien.



## Pleurer, un puissant antistress

Il est fréquent de constater que les pleurs des enfants ne sont pas nécessairement liés à l'insatisfaction d'un besoin physiologique comme la faim ou le sommeil. Loin de là. Dans une bonne partie des cas, les pleurs viennent traduire un simple besoin d'être pris dans les bras de l'adulte, d'être réconforté, rechargé en nourriture affective. Mais pas seulement. Une question revient souvent dans la bouche des parents et des professionnels : « Alors que je le porte dans les bras, qu'il a bien mangé, bien dormi, qu'il n'a visiblement aucune douleur, il pleure quand même. Pourquoi ? ». Pleurer permet à l'enfant de se décharger de son stress, au même titre que trembler, bâiller, transpirer, rire ou crier de colère.

### **Les bébés occidentaux pleurent plus que les autres**



La question des pleurs des bébés a largement été débattue en ethnologie : les bébés occidentaux pleurent davantage que leurs homologues élevés dans des sociétés traditionnelles. Pourquoi ? Car dans nos sociétés, on conseille aux parents de laisser le bébé dormir seul, de ne pas répondre systématiquement à ses pleurs, de ne pas le prendre dans les bras. Visiblement, ce maternage qualifié de « distal » engendrerait des pleurs de plus longue durée. Il est intéressant de constater qu'en Corée, dans une étude des années 1990, aucun enfant ne semblait souffrir de coliques<sup>[\*]</sup>. En même temps, ces petits coréens ne passaient que 8,3 % de leur temps seul contre 67,5 % pour les bébés nord-américains. Une proximité mère-bébé est nettement favorisée, jour et nuit. *« Est-il nécessaire de rappeler que ce mode de vie et le type de maternage qui en découle ont prévalu pendant plus de 99 % de l'histoire de l'humanité ? La solitude des nourrissons qui caractérise les cultures occidentales est (...) probablement peu adaptée à l'immaturité globale et aux attentes biologiquement déterminées des bébés »*, souligne Gisèle Gremmo-Feger.

---

**H.J.**

[\*] Lee K. (1994), « The crying pattern of korean infants and related factors ». *Dev Med Child Neurol*, 36 - 601-607.

William Frey, biochimiste au centre médical Saint-Paul-Ramsey du Minnesota, spécialiste du système lacrymal, a détecté dans les larmes humaines la présence d'adrénaline et de noradrénaline, deux substances liées au stress. Dans le cadre d'une recherche, après avoir comparé les larmes d'irritation (déclenchées par les émanations des oignons) et les larmes d'émotion (provoquées par le visionnage d'un film très triste), il a constaté que la concentration des substances liées au stress était bien plus importante dans les larmes d'émotion que dans celles d'irritation. Or, l'élimination de ces substances permettrait justement d'atténuer l'excitation du système nerveux sympathique et de passer d'un état de stress à un état de détente. ✕

*« Pleurer crée une stimulation physiologique suivie d'une profonde relaxation. C'est un moyen très efficace de réduire la tension psychologique, d'abaisser la tension*

*artérielle et le rythme cardiaque* » confirme Aletha Solter, psychologue suisse américaine, docteure en psychologie à l'université de Californie à Santa Barbara, auteur de *Pleurs et colères des enfants et des bébés. Comprendre et répondre aux émotions de son enfant* (Jouvence éditions, 2015).

L'évacuation de ces substances permet à l'enfant (et à l'adulte, *of course*) de rétablir un équilibre physiologique, une homéostasie. Selon William Frey, le fait que les hommes pleurent moins que les femmes les exposerait davantage aux troubles liés au stress, tels que les crises cardiaques ou les attaques cérébrales, et écourterait leur durée de vie. Diverses recherches ont confirmé ce lien entre les pleurs et une santé satisfaisante. « *Peut-être qu'à l'avenir, les médecins éclairés recommanderont à leurs patients : Mangez beaucoup de fruits et de légumes, faites beaucoup d'exercice et pleurez à chaudes larmes au moins une fois par semaine !* », ironise Aletha Solter. Chez l'enfant, pleurer à la suite d'un stress émotionnel (séparation du matin, dispute de ses parents, irritabilité de l'adulte...) est d'autant plus libérateur que l'énergie dépensée est importante. Lorsqu'un enfant pleure, son corps tout entier s'agite, il se cambre, ses jambes et ses bras remuent de manière impulsive et désordonnée. « *Nous autres adultes nous comporterions probablement de la même manière si les démonstrations d'émotion n'étaient pas considérées comme socialement inacceptables !* », souligne Aletha Solter.

Conclusion : sur un plan physiologique, pleurer permet de libérer le corps de ses déchets organiques, au même titre que le fait d'uriner, de déféquer ou de transpirer.

## **Un manque de prévention**

Pratiquement aucune information fondée et scientifique sur les pleurs n'est communiquée aux familles, aucune prévention sur le plan national n'est mise en place. Pourtant, les pleurs demeurent un facteur prédominant de maltraitances, de négligences et de décès pendant la première année de vie. 80 % des parents qui ont maltraité leur enfant confient que ce sont les pleurs prolongés qui ont entraîné ces violences.

---

H.J.



# Accompagner plutôt que réprimer

Vu l'effet bénéfique des pleurs sur l'équilibre physiologique des enfants, une réaction coule de source : celle d'accompagner les pleurs plutôt que les réprimer. Et d'éviter de n'apporter de l'approbation à l'enfant que lorsqu'il est souriant et heureux. Dès 1989, dans son livre destiné aux parents,  *Holding Time* , Martha Welch, professeure associée de psychiatrie au département de pédiatrie, de pathologie et de biologie cellulaire de l'Université du centre médical de Columbia, présente les bienfaits de l'étreinte pour accompagner les pleurs d'un enfant. Celle-ci se compose de trois phases : la confrontation avec l'adulte, le rejet (lorsque l'enfant se débat) et le dénouement (l'enfant, qui ne cherche plus à se débattre, se détend et reste lové dans les bras de l'adulte). Peu d'enfants ont déjà eu la possibilité de pleurer à « satiété » dans les bras bienveillants d'un adulte. Dans son ouvrage, Aletha Solter guide de manière pratico-pratique les adultes dans l'accompagnement des pleurs d'un enfant qui ne seraient pas liés à l'insatisfaction d'un besoin physiologique (faim, sommeil, douleur...). «  *Prenez l'enfant dans vos bras (...). S'il a les yeux ouverts, regardez-le dans les yeux. Tenez-le calmement, sans le secouer ni le bercer (...). Respirez à fond et détendez-vous (...). Dites-lui : « Je vais rester avec toi. Tu peux pleurer si tu veux ».* Caressez doucement ses bras ou son visage pour le rassurer sur votre présence physique. Restez avec votre bébé et continuez à le tenir tendrement jusqu'à ce qu'il cesse de pleurer lui-même [ndlr : même s'il se débat] ». Éric Binet rappelle que le fait de « consoler » un enfant n'implique pas de faire cesser ses pleurs, mais de lui accorder de l'attention et de soulager ses tensions. À ce titre, un bébé à qui on permettra de pleurer à satiété dans les bras sécurisants d'un adulte tendra à pleurer moins que les autres enfants et à jouir d'un sommeil plus paisible. «  *Il ne s'endort pas en pleurant, ne se réveille pas en pleurant et ne sursaute pas au moins bruit*  ». Décryptage : le système nerveux de stress étant pleinement désactivé grâce aux larmes, l'enfant sera plongé dans une détente physiologique réelle pendant son temps de sommeil.

Le plus complexe dans cette histoire n'est pas d'accompagner les pleurs d'un enfant mais d'adopter une pratique qui va à l'encontre de nos croyances les plus profondément ancrées. Qu'on se le dise : oui, pleurer, c'est bon pour la santé. Et même pour les bébés ! À condition de les accompagner... 