

Dr Héloïse
Junier

Préface du Pr Rebecca Shankland

Le manuel
de **SURVIE**
des parents

Décrypter et
accompagner
l'enfant
de 0 à 6 ans

DUNOD

Du même auteur :

Pour les parents :

- *Le sommeil du jeune enfant. Pour tous les parents qui ne font pas leurs nuits*, Dunod, 2022.

- *Ma vie de bébé. De 0 à 3 ans, les mystères de son petit cerveau en développement*, Dunod, 2021

- La collection « Mes histoires du calme », Hatier jeunesse, 2022 :

Ma colère de feu

Ma timidité de glace

Mon immense petite sœur

Un nuage pour m'endormir

Pour les pros de la petite enfance :

- *Guide TRÈS pratique pour les pros de la petite enfance. 47 affiches pour affronter toutes les situations*, Dunod, 2^e édition, 2021.

- *Pour ou contre. Les grands débats de la petite enfance à la lumière des connaissances scientifiques*, Dunod, 2021.

Illustrations de couverture et intérieures : Christophe Besse

Maquette et mise en pages : Nord Compo

© InterÉditions, 2019 pour la première édition

© Dunod, 2022, pour la présente édition

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-083183-8

À Stéphane, ma moitié, mon compagnon de vie, mon ami,
mon porte-avions, qui est à mes côtés depuis ces nombreuses années
et qui m'a toujours apporté, avec affection et humour, son soutien
infaillible.

À Apolline et Valentine, mes filles chéries, qui m'ont fait découvrir
de l'intérieur les bonheurs de la parentalité et qui me permettent,
jour après jour, d'affiner mon regard sur l'être humain
en développement. Merci d'avoir fait de moi votre maman !

À mes parents, pour leur soutien et leur disponibilité
à toute épreuve. À ma mère qui m'a transmis le goût de l'écriture
et de la mise en mot des pensées.

À Caroline, Léonor, Éric, Gaëlle, Emmanuel pour nos échanges,
leur soutien et leur sensibilité au service des petits humains.

À tous ces parents et grands-parents que j'ai eu l'honneur
de rencontrer et qui m'ont livré une partie de leur intimité.
Merci de votre confiance.

Et à tous les enfants,
fournisseurs officiels d'ocytocine de leurs parents !

AVERTISSEMENT

L'objectif de ce livre est de vous fournir un maximum d'informations étayées par la recherche scientifique sur le jeune enfant.

Vous verrez, une majorité de ces données vous soulageront : en plus de vous fournir des outils concrets pour le quotidien, elles vous permettront de poser sur votre enfant un regard plus positif, favorisant davantage de lâcher-prise dans votre vie de parent.

Néanmoins, une partie de ces données (notamment les chapitres sur la crèche, la tétine ou les violences psychologiques) peuvent vous déstabiliser. Je dirais même plus, ces données risquent d'induire en vous un sentiment de culpabilité, de regret, de peur ou encore peuvent alimenter cette éternelle pression du « parent parfait ». J'en suis profondément désolée, sachez-le.

Je pourrais choisir de ne traiter dans mes livres que des données scientifiques qui nous soulagent et nous confortent dans nos choix, et mettre les autres de côté. Mais je ne le souhaite pas. Si j'ai choisi de vulgariser les connaissances scientifiques au plus grand nombre, les meilleures comme les pires, c'est pour informer la population. L'informer, en toute objectivité, sur les bienfaits et les méfaits potentiels de telle ou telle pratique, sur ce qui se passe potentiellement dans la tête de leur jeune enfant. À mon sens, tout parent mérite d'accéder à des informations fiables pour faire des choix éclairés.

À la lecture de ces données, rappelez-vous que le parent parfait n'existe pas et que l'on fait tous comme on peut avec nos enfants, riche de notre histoire, de notre éducation, de nos contraintes, de notre tolérance et de notre fatigue quotidienne.

Si vous vous sentez rarement à la hauteur, revoyez vos objectifs à la baisse. Si vous avez l'impression d'être dans l'hyper-contrôle permanent, apprenez à lâcher prise. Si vous avez la sensation de perdre pied, n'hésitez pas à demander de l'aide.

Et surtout, prenez soin de vous.

PRÉFACE

Être parent représente un rôle particulièrement complexe, source de stress, d'interrogations et d'émotions intenses. Il n'existe pas une seule bonne façon d'être parent, mais de multiples façons de construire cette relation de confiance avec l'enfant pour favoriser au mieux son développement. Cela nécessite aussi de prendre soin de soi en tant que parent, pour avoir suffisamment de ressources pour s'ajuster aux situations variées et inattendues que l'on rencontre et répondre aux besoins de l'enfant du mieux que l'on peut.

Les parents reçoivent des informations et des conseils de toute part, qui se contredisent souvent et vont parfois à l'encontre de leurs propres valeurs. Les jeunes parents peuvent alors se sentir démunis, perdus, angoissés, mais n'osent pas demander de l'aide à un professionnel. Cela pourrait être perçu comme un signe d'incompétence parentale. La grande crainte des parents, c'est d'imaginer que l'on pourrait leur retirer la garde de l'enfant en raison d'un manque, d'une incapacité à prendre soin de l'enfant comme il faudrait.

Alors comment avancer plus sereinement dans cette découverte de la parentalité et de son enfant ? Que disent les recherches sur ce qui compte vraiment le plus pour le bon développement de l'enfant ? Que faire lorsque l'on se questionne sur ses choix éducatifs et sur les comportements à adopter au quotidien avec son enfant ?

Cet ouvrage n'est pas un livre de recettes miracles, mais il apporte des informations concrètes, accessibles à tous, fondées sur les données des recherches récentes sur le développement de l'enfant. Héloïse Junier, elle-même maman, mais aussi docteure en psychologie du développement, spécialiste des interactions parent-bébé, a su proposer un outil particulièrement utile aux jeunes parents d'aujourd'hui, soucieux d'accompagner au mieux leur enfant dans son développement. Il est composé de nombreux chapitres courts, pouvant être lus indépendamment les uns

des autres afin de répondre aux principales questions que se posent les parents autour de l'alimentation, du sommeil, des pleurs, des colères, du cododo, de la tétine ou encore de la sociabilité.

Héloïse Junier aborde chacun de ces thèmes de manière simple, avec humour et sans hésiter à remettre en cause un certain nombre d'idées reçues très répandues dans notre société. Faut-il laisser pleurer son bébé ? Faut-il éviter de le prendre trop souvent dans ses bras ? Les punitions sont-elles utiles au développement de l'enfant ? Comment savoir si son enfant a un problème ? Comment réduire les comportements agressifs de l'enfant ?

Il s'agit du premier livre d'Héloïse Junier à destination des parents. Il est né de son expérience de terrain auprès des familles, en crèche notamment, et de son expertise en tant que chercheuse en psychologie du développement ayant réalisé sa thèse sur les interactions précoces et l'importance du regard. Ce livre a connu un franc succès, répondant à un besoin important pour rassurer les parents en les rendant plus confiants dans leurs choix éducatifs, fondés sur des bases scientifiques largement reconnues aujourd'hui. C'est notamment en cela que cet ouvrage se démarque de nombreux autres « guides de la parentalité » qui ne s'appuient pas sur les données de la recherche, mais sur le point de vue d'une personne.

Dans cette nouvelle édition, Héloïse Junier a également ajouté des chapitres importants correspondant à des demandes fréquentes de la part des parents, concernant notamment l'autisme, l'enfant surdoué - à haut potentiel intellectuel - ou l'enfant « différent » qui progresse à une vitesse différente de celle attendue. Cet ouvrage représente ainsi une ressource précieuse qui peut accompagner les parents tout au long de ce parcours des 1 000 premiers jours de l'enfant pour les aider dans leurs choix et face à leurs craintes. C'est aussi une façon de découvrir son enfant sous un nouveau jour, en comprenant mieux ce dont il est capable à chaque étape de son développement.

Rebecca Shankland, Psychologue,
Professeure de psychologie du développement
à l'Université Lumière Lyon 2,
Responsable de l'Observatoire de la parentalité
et du soutien à la parentalité,
Membre de la Commission des 1 000 premiers jours de l'enfant
pour le Ministère des solidarités et de la santé

TABLE DES MATIÈRES

Préface	7
Bienvenue !	11
1 Comment réagir quand... ?	17
Il pleure tout le temps ?	19
Il est agressif : il tape, il mord, il griffe ?	31
Il n'en fait qu'à sa tête ?	43
Il ne veut rien manger ?	51
Il ne veut pas dormir ?	61
Il n'est pas sociable ?	71
Il n'est toujours pas propre alors qu'il va bientôt entrer en maternelle ?	81
Il est dans l'opposition, il dit non et refuse de faire tout ce que je lui demande ?	89
Il parle peu ou mal pour son âge ?	97
Il va devenir grand frère ?	109
2 Faut-il ou ne faut-il pas... ?	119
Le laisser jouer avec nos écrans ou regarder la télévision ?	121
Le laisser pleurer seul dans son lit pour lui apprendre à dormir ?	129
Le laisser s'ennuyer ?	139
Le mettre en crèche pour le socialiser ?	145
Le punir ou le gronder s'il n'obéit pas ?	151
Lui apprendre la politesse dès qu'il est en âge de parler ?	159
Lui interdire de dormir avec nous ?	163

Lui interdire de remonter le toboggan par la pente et de grimper sur la table basse ?	175
Lui mettre une tétine dans la bouche ?	183
3 Pourquoi... ?	191
Il me regarde dans les yeux, quand il tombe, avant de pleurer ?	193
Il risque plus de faire une crise au supermarché qu'à la maison ?	197
Est-il parfois aussi lent à la détente quand je lui demande de faire quelque chose ?	201
Il se calme plus rapidement quand je lui fais un câlin que quand je lui hurle dessus ?	205
Est-il plus ingérable quand je suis moi-même énervé ou fatigué ?	209
Il lui arrive de me sourire quand je le gronde ?	215
Il se met en colère pour un oui ou pour un non ?	219
Il est plus colérique avec moi qu'avec les autres ?	225
4 Toutes ces autres questions que je n'ai jamais osé poser...	229
Comment faire de votre enfant un futur polytechnicien ultra-intelligent ?	231
Un enfant peut-il être heureux avec deux mamans ou deux papas ?	235
Le complexe d'Œdipe existe-t-il ?	241
Et la fameuse angoisse du 8 ^e mois dont tout le monde parle, existe-t-elle vraiment ?	249
"Tu m'as volée !" L'adoption : est-ce toujours aussi facile et merveilleux qu'on le dit ?	255
Et s'il était surdoué ?	261
Et si mon enfant est "différent", que va-t-il devenir ?	271
J'ai l'impression que mon enfant est autiste... comment en avoir le cœur net ?	279
Bibliographie	286

BIENVENUE !

*« Toutes les grandes personnes ont d'abord été des enfants.
Mais peu d'entre elles s'en souviennent. »*

Saint-Exupéry, *Le Petit Prince*

Vous qui tenez ce livre entre les mains, je vous souhaite la bienvenue !

Si vous avez décidé de vous plonger dans ce guide pratique, **c'est sans doute parce que vous fréquentez - de près ou de loin - des jeunes enfants**. Vous savez, ces petits humains tumultueux (mais attachants) qui dégoupillent à la moindre frustration, qui ne font jamais ce qu'on attend d'eux et qui nous vident notre réservoir d'énergie (et notre compte en banque). Peut-être êtes-vous parent, grand-parent ou professionnel^{1*}. Peut-être même attendez-vous votre premier enfant ! Qui que vous soyez, je vous remercie de la confiance que vous me témoignez en espérant trouver dans mon livre des réponses à vos questions.

Ce livre est le fruit d'un travail de plusieurs années de terrain à observer les jeunes enfants en structure et à écouter, conseiller, guider, épauler, rassurer leurs parents. Dans le cadre de mes activités de psychologue, de formatrice et de conférencière, j'ai eu la chance de croiser le chemin de centaines de jeunes parents. Par leurs interrogations, leurs confidences, leurs peurs et leurs joies, ils m'ont énormément appris sur le jeune enfant et ce qu'est être parent. **J'ai croisé des parents perdus, d'autres sûrs d'eux, des parents cool, d'autres très stressés**. Ils m'ont touchée, émue, interpellée, déstabilisée parfois. Ils avaient chacun leur

1. Si c'est le cas, mon *Guide TRÈS pratique pour les pros de la petite enfance. 47 affiches pour affronter toutes les situations*, (Dunod, 2^e édition, 2022) vous est tout destiné !

manière à eux d'être parent. Et tous avaient les qualités de leurs défauts. Comme je le répète souvent, **il n'y a pas de parent parfait, il n'y a que des parents qui font au mieux pour leurs enfants**¹.

À mes yeux, être parent est un métier, un vrai. Je rêve d'ailleurs d'une formation nationale qui serait dispensée à l'ensemble des futurs parents, consistant à leur communiquer des connaissances scientifiques sur le fonctionnement de leur enfant et à leur prodiguer quelques conseils clés sur la manière de les élever. Être parent, c'est un peu comme jouer d'un instrument. Il y a une grande part d'instinct et d'improvisation. Beaucoup d'entre nous apprennent d'ailleurs à jouer d'un instrument en autodidacte et s'en sortent très bien ! Néanmoins, **la parentalité - tout comme la pratique de la musique - nécessite aussi quelques infos incontournables.**

« On ne dort pas avec son enfant, ça ne se fait pas », « un enfant s'habitue aux bras », « mettez-lui une tétine dans la bouche, il a un besoin de succion », « les jouets éducatifs vont le rendre intelligent », « inscrivez-le en crèche, ça va le rendre sociable », « les enfants font leurs nuits à 4 mois », « un enfant fait des caprices »... **Les croyances et idées reçues sont nombreuses et encore très présentes sur le terrain.** Transmises de génération en génération, elles continuent d'orienter les jeunes parents dans leurs choix quotidiens². **On estime que les connaissances scientifiques mettent entre 30 et 40 ans avant d'arriver dans la vraie vie,** auprès des familles et des professionnels. C'est un temps conséquent dont les enfants en sont les premières « victimes ».

J'ai croisé énormément de jeunes parents qui, en consultation, m'ont lâché sur un ton de voix empreint d'amertume et de regrets : **« si quelqu'un nous avait dit ça avant, on aurait vraiment fait différemment... ».**

En effet, le souci est qu'une mauvaise interprétation du comportement d'un enfant engendre une réaction inadaptée de la part du parent. Un exemple : penser que son enfant fait un caprice quand il se roule par terre pour un bonbon risque d'induire chez l'adulte une réaction

1. Et ne pensez pas que nous, les spécialistes, nous nous en sortons mieux en tant que parents. Tout comme vous, on patine et on se pose 10 000 questions par jour ! Néanmoins, il faut reconnaître que nos connaissances sur les enfants nous permettent de prendre un sacré recul et de faire (le plus souvent possible) des choix éclairés.

2. Nombre de médias alimentent eux-mêmes ces idées reçues, les journalistes n'étant pas nécessairement formés à la psychologie contemporaine.

d'opposition ou de rejet. C'est tellement désagréable de se penser manipulé ! Naturellement, le parent aura donc tendance à vouloir recadrer son enfant à tout prix.

Au contraire, les neurosciences nous expliquent que lorsque l'enfant est en pleine explosion émotionnelle, son cerveau est envahi d'hormones de stress (le cortisol) qu'il n'est pas en mesure de réguler. **Ce qu'il lui faut sur le moment, ce n'est pas un recadrage à la Super Nanny, mais de l'affection et de l'empathie** de la part des personnes en qui il a confiance (disons-le, il lui faut son shoot d'ocytocine, véritable antidote du cortisol).

Dans le cadre de ce livre, je vous propose une mise à jour 2.0. L'objectif est double : **déconstruire ces idées reçues et apporter des réponses à vos questions sur la base des connaissances actuelles**¹.

L'aventure du livre que vous tenez entre les mains a vu le jour grâce au succès de mon premier livre à destination des professionnels, le *Guide pratique pour les pros de la petite enfance. 38 fiches pour affronter toutes les situations*^{2*}. Celui-ci a rapidement été adopté par de nombreux professionnels de terrain qui, comme les parents, peuvent se retrouver en difficulté dans leur accompagnement des enfants. Rapidement, un nouveau projet s'est imposé : proposer le même type d'ouvrage ressource mais, cette fois, à destination des parents.

Pour écrire ce livre, **j'ai rassemblé toutes les questions que les parents me posent le plus souvent en consultation et en conférence**. J'y ai répondu sur la base des neurosciences, de la psychologie du développement, cognitive, sociale, de la théorie de l'attachement mais aussi en me fondant sur les travaux de recherche en éthologie (science qui étudie les comportements de nos copains les animaux) et en anthropologie (les autres cultures ont aussi beaucoup à nous apprendre !).

J'ai conçu cet ouvrage de telle manière que vous puissiez le picorer au fil de vos interrogations, à la façon d'un guide pratique, sans avoir besoin de le lire d'une traite (c'est une formule plus agréable et plus proche de votre quotidien).

1. Qui sait, peut-être une partie de ce que je vous dis dans ce livre sera nuancée voire contredit quelques décennies plus tard par des nouvelles recherches. La connaissance scientifique est évolutive par nature, c'est aussi ce qui la rend si précieuse !

2. Dunod, 2018.

J'espère que cette lecture apportera des réponses concrètes à vos questions, qu'elle vous permettra d'adopter un autre regard sur votre enfant et, surtout, qu'elle cultivera le bien-être au sein de votre vie de famille.

Et si nous cherchions à devenir les parents dont nous rêvions quand nous étions nous-mêmes enfants ?

Un dernier mot : profitez de votre jeune enfant. Le temps passe vite, très vite. Demain, lorsqu'il aura 18 ans et des poils plein le corps, ce n'est pas dans vos bras qu'il déchargera son chagrin ou qu'il confiera ses peines, mais probablement dans les bras d'un(e) autre (après avoir fait habilement le mur pour s'échapper de votre domicile). **Vous vous souviendrez alors avec nostalgie de cette période où vous étiez la personne la plus importante de sa vie et qu'il vous percevait comme la 7^e merveille du monde, vous dévorant du regard, des étoiles plein les yeux.** Tout finit par passer. Les bons, comme les mauvais côtés, ne durent jamais. N'oubliez pas d'en profiter.

NB : comme vous pourrez le voir, je vous ai concocté des notes de bas de page tout au long de ce livre. Elles sont de deux types. Soit il s'agit de précisions sur le texte en cours (à dévorer de toute urgence), soit il s'agit de références bibliographiques (pour les plus courageux d'entre vous qui souhaiteraient se plonger dans la littérature scientifique). Pour vous aider à vous y retrouver, vous verrez, il y a un petit * juste à côté des numéros qui renvoient aux références bibliographiques.

Héloïse Junier



Ce livre est pour vous si...

- Vous avez renoncé à être un parent idéal (je vous le conseille, ça fait un bien fou !)
- Vous avez de l'humour (il en faut pour lire ce livre, mais aussi pour être parent, donc ça tombe bien)
- Vous avez parfois envie de jeter votre enfant par la fenêtre, dépassé par ses réactions et ses comportements
- Vous êtes prêt à bouleverser vos croyances sur les petits humains et peut-être même à vous remettre en question
- Vous êtes conscient que les connaissances scientifiques sur l'enfant ont plus de valeur que le point de vue de votre belle-sœur qui-a-un-avis-sur-tout-et-n'importe-quoi
- Vous avez envie de savoir un peu ce qui se traficote dans le cerveau de votre enfant, ce chou-fleur aux milliers de neurones confortablement blotti dans sa boîte crânienne
- Vous êtes intéressé par les pratiques de maternage d'autres cultures que la nôtre (il se pourrait bien qu'elles aient quelques astuces à nous faire partager)



Ce livre n'est pas pour vous si...

- Vous avez une allergie - suspectée ou avérée - à la psychologie et aux neurosciences (vous risqueriez d'être couvert de boutons dès le premier chapitre)
- Vous n'avez pas d'humour - même les meilleurs sketches de Florence Foresti n'ont jamais provoqué chez vous le moindre rictus
- Vous n'aimez pas les enfants (ni les vôtres, ni ceux des autres - ça commence mal)

REMERCIEMENTS

Merci à Catherine Lelièvre, fondatrice du site « Les pros de la Petite Enfance » et, pendant 20 ans, directrice de la rédaction de la revue *Parents* chez Lagardère Active. Une figure incontournable dans l'univers de la presse parentale et professionnelle.

Il est évident que, sans toi, ce livre n'aurait jamais vu le jour. Merci de m'avoir généreusement guidée, soutenue, orientée, conseillée dans mon écriture ainsi que dans l'architecture initiale des « fiches pratiques ».

Merci à Catherine Gueguen, pédiatre formée en communication non violente et en haptonomie, auteurs d'ouvrages grand public sur les neurosciences affectives et sociales. Merci à toi pour ton humanité, ton soutien dans l'écriture de ce livre et ton engagement en faveur des enfants et de leurs droits. De par tes travaux et tes interventions, tu es parvenue, pas à pas, à bouger les lignes et à insuffler un plus grand respect de l'enfant dans différents milieux.

Merci à Josette Serres, docteur en psychologie, ex-ingénieure de recherche au CNRS et spécialiste des neurosciences, qui a consacré sa carrière à comprendre ce qui se passe dans la tête des jeunes enfants. Merci pour tes conseils par milliers tes réponses à toutes mes questions, ta rigueur scientifique, ton humour et bien sûr ta relecture assidue de ce manuscrit. Tu es pour moi une vraie source d'inspiration et sans aucun doute mon ange gardien intellectuel.

1

◀◀ COMMENT
RÉAGIR QUAND...?



À tous les parents qui ont courageusement enchaîné les séances de squats, la nuit, pour tenter d'apaiser leur bébé !

« COMMENT RÉAGIR QUAND...

IL PLEURE TOUT LE TEMPS ?

Imaginez-vous être en plein repas de famille. Tout votre arbre généalogique est assis autour d'une table ronde. Soudainement votre petite Chloé, cadette de l'assemblée du haut de ses 8 mois, se met à pleurer. Inconsolable. Elle qui a pourtant bien mangé, bien dormi, et qui ne souffre *a priori* d'aucune douleur, envahit l'espace sonore de ses sanglots... Chacun de vos convives y va de son idée de génie : « Oh non, elle ne va pas encore nous faire une scène ! Elle est où la tétine ? » lance tatie Marianne, « Quelle comédienne, ne cède surtout pas à ses caprices, ne la prends pas dans les bras, ou tu ne vas pas réussir à t'en dépêtrer ! » tente cousin Bernard, « Tss, c'est bien le résultat d'une éducation douteuse, il est temps de lui mettre des limites à ta fille... » marmonne belle-maman, « Laisse-la pleurer dans son coin, elle finira bien par se calmer, la petite ! » affirme mamie Fernande... Vous voilà toutes les deux, votre fille et vous-même, cibles d'une ribambelle de réactions culpabilisantes, moralisatrices et surtout peu fondées, dignes d'un manuel de puériculture des années 1930, une époque où l'on méconnaissait les bébés.



POURQUOI UN ENFANT PLEURE-T-IL ?^{1*}

- ✓ **Ça fait partie de son « kit de survie ».** Parmi tous les mammifères, le petit humain est celui qui vient au monde le plus immature. Il n'est pas « fini » et il est loin de l'être ! Contrairement au girafon qui met une trentaine de minutes pour se hisser sur ses quatre pattes et suivre sa maman partout (quel veinard), le petit humain est, lui, 100 % dépendant de l'adulte. Sans ce dernier, il ne peut ni se déplacer, ni se sécuriser, ni boire, ni se nourrir, ni se réchauffer, ni apprendre à parler. La nature a donc équipé le petit humain de sons ultra-désagréables calibrés pour faire réagir notre cerveau : les pleurs et les cris.
- ✓ **Les pleurs expriment des besoins.** Pour vous remonter le moral, dites-vous que ces pleurs et ces cris ont une réelle utilité dans la survie de votre enfant. Ils permettent de vous alerter et de vous faire venir jusqu'à votre enfant (puisque justement votre enfant - moins au point qu'un girafon - ne peut pas venir jusqu'à vous !). Et ce dans un but ultime : pour que vous répondiez à ses besoins et assuriez sa sécurité et sa survie^{2*}. Ses besoins ? Mais quels besoins ? Comme pour l'adulte, les besoins d'un bébé humain sont de nature physiologique (manger, boire, dormir, éliminer, réguler sa température corporelle...) et de nature psychologique (besoin de proximité, de se sentir en sécurité, de calme, mais aussi un besoin de décharge, d'affection ou d'attention...).
- ✓ **Il ne veut pas vos bras, il a besoin de vos bras.** Contrairement aux idées reçues, un enfant qui pleure n'est pas nécessairement un enfant qui souffre ou qui a faim³. Dans une majorité des cas, les pleurs viennent simplement traduire un besoin d'être pris dans les bras de l'adulte, d'être réconforté et d'être rechargé en nourriture... affective !
- ✓ **Il est en état d'alerte.** Toute situation de malaise, de peur, de danger ou de frustration (induite par la sensation de faim, le sentiment

1. Si vous souhaitez en savoir plus sur les pleurs des bébés, leur fonction et la manière de les accompagner, je vous invite à découvrir mon enquête intitulée « Les pleurs des bébés : un grand malentendu », publiée dans la revue *le Cercle Psy*. Vous la retrouverez en accès libre sur mon site internet : heloisejunier.com.

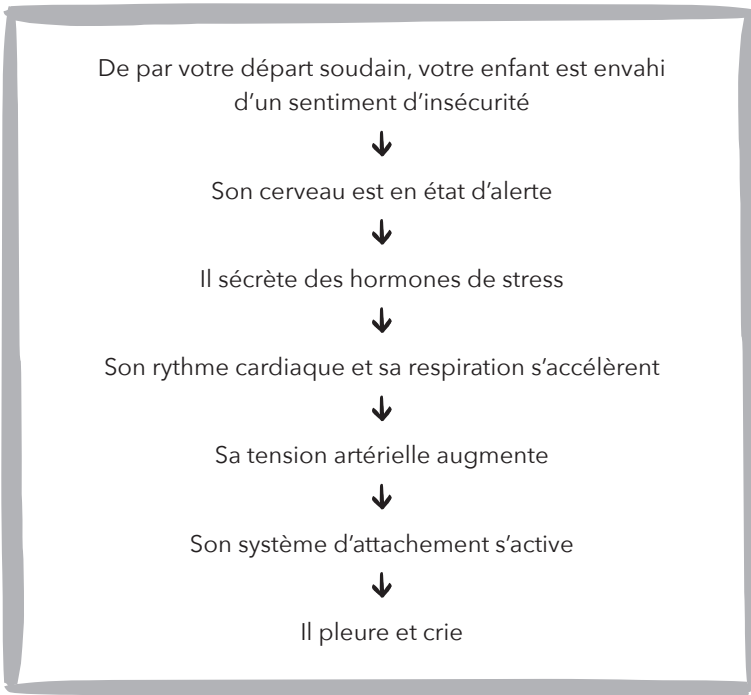
2. Gremmo-Feger, G., & Brest, P. C. (2007). « Un autre regard sur les pleurs du nourrisson ». *15^e Congrès National de Pédiatrie Ambulatoire*.

3. C'est drôle car, si vous observez bien, quand un bébé se met à pleurer, la toute première réaction des adultes présents est : « il a peut-être faim ! Il a faim ? Vous êtes certaine qu'il a bien mangé ? Il doit avoir faim, c'est sûr... ». Deuxième réaction en tête de peloton : les dents (et parfois aussi les coliques) ! Pourtant, quand un adulte se met à pleurer, rares sont les personnes à lui rétorquer : « Tu as faim ? Tu as mal quelque part ? Tu veux du paracétamol ? ». On se doute que l'origine des pleurs est plus souvent psychologique. Pourquoi cela serait-il tout à fait différent pour un bébé ?

d'insécurité, le froid ou la fatigue) place le cerveau de l'enfant dans un état de tension, d'alerte. Cet état d'alerte va activer chez lui son système d'attachement : il va pleurer ou crier jusqu'à ce que l'adulte arrive et réponde à son besoin. Une fois le besoin satisfait, son système d'attachement se désactive et l'enfant arrête de pleurer.

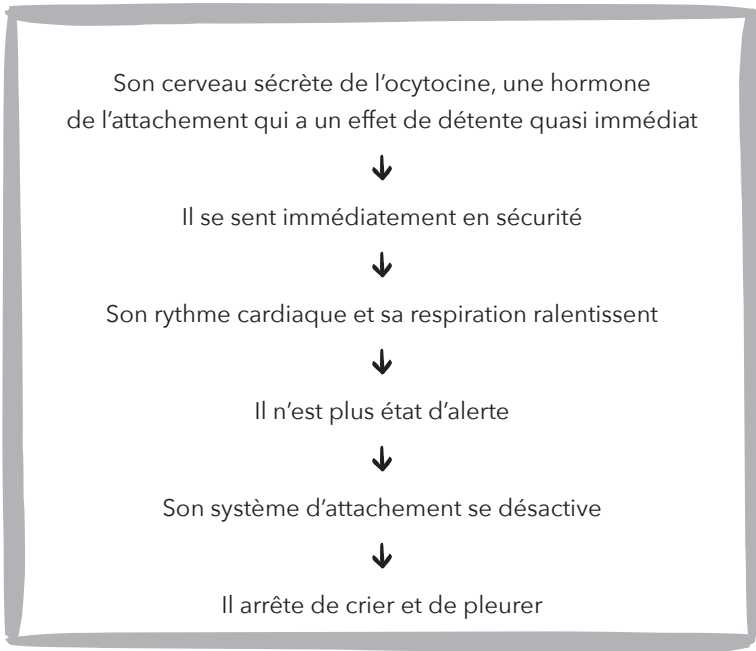
Une réaction en chaîne

Prenons une situation que tous les parents ont déjà vécue : votre petit garçon de 9 mois est confortablement installé sur un tapis. Le téléphone sonne. Vous vous levez soudainement. Dans sa petite tête va immédiatement s'opérer une réaction en chaîne¹ :



1. La théorie de l'attachement vous intéresse ? N'hésitez pas à vous plonger dans la lecture des travaux passionnants de Nicole Guédény, pédopsychiatre, auteur de nombreux ouvrages dont *L'Attachement, un lien vital* (Fabert, 2013).

Vous revenez et prenez votre enfant dans vos bras :



Pleurer, un antistress naturel

Si je vous demande le point commun entre transpirer, uriner et pleurer, vous me répondez quoi ? Tous les trois permettent à notre organisme d'évacuer des toxines, bien sûr ! Car, comme je vous le disais un peu plus haut, il est fréquent de constater que les pleurs d'un enfant ne sont pas liés à la simple insatisfaction d'un besoin physiologique comme la faim ou le sommeil. Une question revient souvent dans la bouche des parents : « 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 ? » Car pleurer permet à l'enfant de se décharger de ses toxines de stress, au même titre que trembler, bâiller, transpirer, rire ou crier de colère. Comme le précise une étude de 2019, pleurer favoriserait le retour à une homéostasie neurophysiologique en diminuant le rythme cardiaque et

en libérant des antalgiques naturels^{1*}. Autrement, comment pourrait-il s'y prendre pour se détendre ? S'offrir une séance de Pilates ? Une thalasso à Saint-Malo ? Faire un footing le long du canal ? À part les pleurs, un bébé n'a pas un très large panel de méthodes pour se relaxer !



Les larmes d'émotions contiennent des substances de stress

William Frey, un biochimiste du centre médical Saint-Paul-Ramsey au Minnesota, spécialiste du système lacrymal, a identifié dans les larmes humaines la présence d'adrénaline et de noradrénaline, deux substances de stress^{2*}. 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 les larmes 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. Dans la continuité, une recherche de 2009 confirme que la composition de nos larmes varie selon notre état émotionnel^{3*}.

Ce ne sont jamais des caprices

Contrairement aux idées reçues (qui tardent à disparaître) les pleurs ne sont jamais des caprices. Un enfant qui pleure n'est ni manipulateur, ni mal élevé, ni comédien, ni capricieux. Rassurez-vous : un bébé qui pleure ne signifie absolument pas qu'il deviendra un adulte lunatique et caractériel ! Un enfant qui pleure a toujours une bonne raison de pleurer (ne serait-ce que pour être dans les bras de quelqu'un qui le rassure ou pour se décharger de ses

1. Sharman, L. S., et al. (2019), "Using crying to cope: Physiological responses to stress following tears of sadness", *Émotion*.

2. Gilbard, J. P. (1986). "Crying: The Mystery of Tears". *Archives of Ophthalmology*, 104(3), 343-344.

3. Messmer, E. M. (2009). "Emotional tears. Der Ophthalmologe: Zeitschrift der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft", *DOG*, 106(7), 593-602.

toxines de stress). Même si cette raison est incomprise ou sous-estimée par l'adulte. Un enfant n'est pas en mesure de pleurer sur commande (ni même un adulte, d'ailleurs), tout simplement parce que les pleurs sont initiés par le système nerveux autonome de son cerveau qui, comme son nom l'indique, est autonome et donc indépendant de sa volonté.



Pourquoi cherche-t-on systématiquement à faire taire un bébé qui pleure ?

Dès qu'un bébé se met à pleurer, nombre d'adultes peuvent sortir leur boîte à outils anti-pleurs : le doudou, la tétine, la petite chanson, le livre, le bercement, la bonne grimace qui marche à tous les coups. Autant de subterfuges qui permettent de détourner l'attention de l'enfant et de lui redonner le sourire. Du moins, pour un petit moment. Ces outils ont un point commun : ils visent tous à... faire taire l'enfant. Pourquoi ? Car les pleurs d'un bébé nous sont très inconfortables. Ils induisent en nous un état de stress, une irritabilité, une sensation d'oppression, un sentiment d'impuissance ou de culpabilité. Or, nous avons vu que pleurer était aussi bénéfique pour l'organisme que transpirer ou éliminer. Il ne nous viendrait pas à l'idée d'empêcher un enfant d'aller aux toilettes pour que son corps puisse évacuer des déchets organiques. Et pourtant, en l'empêchant de pleurer, on l'empêche de se vider de ses toxines de stress !



La méconnaissance des pleurs : un problème de santé publique

Pratiquement aucune information 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 maltraitements, de négligences et de décès durant la première année de vie d'un enfant^{1*}. Une grande partie des parents qui ont maltraité leur enfant confient que ce sont les pleurs prolongés qui ont induit ces violences...

1. Barr, R. G. (1998). "Colic and crying syndromes in infants". *Pediatrics*, 102 (Supplement E1), 1282-1286.

COMMENT RÉAGIR ?

Le prendre dans les bras

Depuis des millénaires, une réponse inconditionnelle est apportée aux pleurs d'un bébé : on le prend dans les bras. Et c'est une excellente chose ! Votre contact physique tendre et chaleureux permet au petit cerveau de votre enfant de sécréter de l'ocytocine, l'hormone de l'attachement, qui permet à son tour de réduire la sécrétion des hormones de stress, de diminuer son rythme cardiaque, sa respiration et sa tension artérielle, de lui apporter une sensation de bien-être et de favoriser la création d'un lien d'attachement « sécuritaire » entre vous deux¹. Ce lien d'attachement constituera un véritable atout pour le développement de sa confiance en soi et des relations qu'il tissera durant sa vie d'adulte avec ses amis, son/sa partenaire ou encore ses collègues de travail^{2*}. Bref, quand votre enfant pleure, c'est *open bar* d'ocytocine³ !

Identifier si l'enfant a un besoin insatisfait d'ordre physiologique

Nous avons vu que, dans certains cas, les pleurs pouvaient traduire l'insatisfaction d'un besoin physiologique tels que la faim, le sommeil ou la douleur.

1. Plus le parent répond de manière stable et ajustée aux besoins de son bébé en le prenant dans les bras quand il pleure, plus ce dernier saura instinctivement qu'il peut compter sur son parent et plus il a de chances de développer un profil d'attachement sécuritaire qui peut se traduire par cette pensée : « Je suis quelqu'un de bien, je mérite que l'on s'occupe de moi. Je suis d'ailleurs entouré de personnes qui peuvent m'aider et me rassurer quand j'en éprouve le besoin ».

2. Pierrehumbert, B. (2003). *Premier lien (Le) : Théorie de l'attachement*. Odile Jacob.

3. Pour en savoir plus sur l'ocytocine, rendez-vous page 205, section « Pourquoi il se calme plus rapidement quand je lui fais un câlin que quand je lui hurle dessus ? »

Lui proposer la tétine avec modération

Évitez de lui proposer systématiquement la tétine quand il pleure, voire... ne lui proposez jamais la tétine si vous le pouvez¹ ! Nous avons vu qu'un enfant a besoin de pleurer, c'est bon pour sa santé physique, psychique et pour son bien-être. En l'empêchant trop souvent d'évacuer ses toxines de stress, on risque de maintenir l'enfant dans un état de tension, de le rendre plus irritable, plus colérique, moins à l'enclin à l'endormissement paisible et plus sujet aux réveils nocturnes.

L'inviter à pleurer dans vos bras, comme vous le feriez pour un adulte

Notre réaction à l'égard d'un adulte qui pleure est souvent plus adaptée et plus empathique. Nous n'allons pas chercher à le faire taire ou le traiter de capricieux, nous allons accueillir son émotion avec une grande compassion et lui dire « vas-y, pleure, ça fait du bien... ! ». Pourquoi n'en ferions-nous pas autant pour les enfants ? Dans son ouvrage sur les pleurs et les colères², Aletha Solter guide de manière 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. »

1. En plus de limiter la décharge émotionnelle d'un bébé, la tétine/sucette vient également altérer sa bonne perception des sons de la parole et peut ainsi freiner le bon développement de son langage, un point que j'ai abordé page 183 dans le cadre du chapitre « Faut-il lui mettre une tétine dans la bouche ? ».

2. L'ouvrage *Pleurs et Colères des enfants et des bébés : Comprendre et répondre aux émotions de son enfant*, d'Aletha Solter (Jouvence, 2015), est un livre incontournable dans le domaine des émotions. J'ai pour habitude de le conseiller aux parents et aux professionnels qui s'interrogent sur la manière de décrypter et d'accompagner les pleurs et les colères des enfants.



Avez-vous déjà vu un thérapeute chanter une petite chanson à son patient pour le faire arrêter de pleurer ?

« 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 et docteur en sciences de l'éducation, dans son article « Les Pleurs de la petite enfance : une question d'attachement ? »^{1*}.

Serrer l'enfant qui pleure contre soi

Dès 1989, dans son livre destiné aux parents, *Holding Time*^{2*}, Martha Welch^{3*} présente les bienfaits de l'étreinte pour accompagner les pleurs d'un enfant et lui « réapprendre » à pleurer dans les bras d'un adulte bienveillant (habitude qu'il a perdue puisque, depuis sa naissance, ou presque, on cherche à réprimer ses pleurs quand nous le portons contre nous). Peu d'enfants ont déjà eu la possibilité de pleurer à « satiété » dans les bras bienveillants d'un adulte.

1. Binet É., « Les pleurs de la petite enfance : une question d'attachement ? Impacts et accompagnement », *Métiers de la petite enfance* n° 214, 2014.

2. Simon & Schuster, 1989.

3. Martha Welch est professeure associée de psychiatrie au Département de pédiatrie, de pathologie et de biologie cellulaire de l'Université du Centre médical de Columbia. Elle est également directrice de recherche en neurosciences développementales et pionnière dans le traitement des troubles émotionnels, comportementaux et développementaux depuis plus de quarante ans.

Favoriser une proximité physique avec son bébé autant que possible

Nous avons vu que le bébé humain était profondément immature et, de ce fait, programmé pour être proche du corps de l'adulte durant ses premiers mois et années de vie. Si le cœur vous en dit, n'hésitez pas à le porter en écharpe ou en porte-bébé la journée, dès que vous le sentez irritable, et à dormir à ses côtés la nuit¹. Vous rechargerez ainsi sa batterie d'affection et de tendresse qui lui sera nécessaire pour explorer le monde le moment venu ! Croyez-moi, nous n'identifions aujourd'hui aucune addiction au lit parental comme ce serait le cas pour la cigarette ou la cocaïne. Promis, votre enfant aura quitté votre lit avant ses 18 ans !

Ne pas hésiter à demander de l'aide à un professionnel

Les pleurs répétés d'un bébé peuvent être éprouvants, très éprouvants pour des parents. Au point de les faire souffrir, de les rendre nerveux et impuissants, les plongeant dans un cercle vicieux infernal de stress et de fatigue. Surtout, si vous vous sentez dépassé(e) par les pleurs et les cris de votre bébé, ne restez pas isolé(e). Sortez de chez vous, sollicitez le soutien de votre entourage ou demandez l'aide de professionnels compétents (en protection maternelle et infantile, en lieu d'accueil enfants-parents...). Sachez que les professionnels eux-mêmes, quand ils se retrouvent à leur domicile avec leurs propres enfants, ont aussi de grandes difficultés à faire face leurs émotions... Le fait de ne pas parvenir à accueillir les pleurs de votre bébé ne fait absolument pas de vous un mauvais parent !

1. Il existe des solutions pour favoriser cette proximité entre le bébé et ses parents la nuit, tout en garantissant sa sécurité (à commencer par le lit cododo qui se colle à l'un des côtés du lit ou encore le lit de l'enfant placé dans la chambre des parents).



Oubliez les applications de smartphone qui vous promettent de décoder les pleurs de votre bébé

Certains praticiens et applications mobiles vous proposent de reconnaître le type de pleurs en fonction de leur tonalité (si votre bébé fait *Nèh !*, *Aoh !* ou *Eh !*). La perspective est séduisante. Pour autant, je ne vous le conseille pas.

Première raison : ce « décryptage » de pleurs ne se focalise que sur les pleurs liés à une cause organique (faim, sommeil...) et non sur les pleurs liés à un besoin de décharge de stress ou de proximité physique.

Deuxième raison : opter pour ce « décodage » un peu schématique des pleurs de votre bébé vous prive de votre instinct de parent à comprendre par vous-même ce dont votre propre bébé a besoin. Chaque bébé est différent. Décoder un bébé, ce n'est pas simple. Cela demande du temps, de l'observation, de l'ajustement. Et c'est justement tout cet investissement relationnel que vous allez déployer à l'égard de votre bébé qui participera à la création d'un lien de qualité entre vous. Faites-vous confiance !



Que se passe-t-il dans sa petite tête ?

« Pleurer, c'est ma manière à moi de t'alerter, de t'avoir près de moi. Il m'arrive de pleurer parce que j'ai faim, que j'ai mal ou que j'ai la couche sale. Mais le plus souvent, je pleure simplement pour être contre toi. Sentir la chaleur de ton corps contre le mien, si tu savais à quel point ça me rassure. S'il te plaît, quand je pleure, garde-moi dans tes bras. Et laisse-moi pleurer si j'en ai besoin. Montre-moi que je peux compter sur toi. »

SI VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS...

Je pleure donc je suis : un film choc à voir et à partager. Ce court-métrage préventif, réalisé par le département de la Vendée, lève le voile sur un tabou : celui de l'épuisement parental face aux pleurs répétés d'un bébé. Est abordé le syndrome du bébé secoué, un acte gravissime pouvant entraîner des séquelles irréversibles dans le cerveau de l'enfant. Il s'agit d'un film dérangent, émouvant mais aussi éprouvant et violent qui souligne la détresse du couple parental isolé et l'importance d'un accompagnement des jeunes parents pendant les premiers mois de vie de leur enfant. Ce film est en libre accès sur internet.

« COMMENT RÉAGIR QUAND...

IL EST AGRESSIF : IL TAPE, IL MORD, IL GRIFFE ?



*L'agressivité, pulsion primitive qui contribue à la survie de notre espèce depuis des milliers d'années, est présente en chacun de nous.
Et tout particulièrement chez les jeunes enfants dont le cerveau est encore bien immature.*

Imaginez cette situation : ce soir, votre assistante maternelle vous annonce aux transmissions que votre enfant a mordu un petit garçon aujourd'hui. Crac ! Il a plongé ses minuscules dents dans le bras moelleux de son petit congénère, après lui avoir chipé son camion rouge. C'est la troisième fois cette semaine que cet épisode se produit. Vous commencez à vous inquiéter. Comment se fait-il qu'il soit aussi agressif envers les autres enfants ? Qu'est-ce que j'ai fait ou pas fait pour qu'il se comporte ainsi ? Cela veut-il dire qu'il sera délinquant à 15 ans et qu'il harcèlera ses collègues de travail à 40 ans ? Mon enfant est-il réellement « méchant » comme l'a dit l'une des mamans du parc ? Comment faire pour éviter cela ? Je suis perdu(e)... Plus vous vous préoccupez de ces morsures, plus vous aurez tendance à en parler à votre enfant et à insister sur ce comportement, et plus ces morsures risquent de se répéter, vous plaçant tous dans un cercle vicieux.





Les conflits sont fréquents à tous les âges de la vie. Les jeunes enfants ont cette particularité de tomber quasi systématiquement dans l'agression physique car leur cerveau est profondément immature. À nous de leur montrer comment il est possible de manifester son désaccord sans taper sur la tête de l'autre !

COMMENT EXPLIQUER LES MANIFESTATIONS D'AGRESSIVITÉ D'UN JEUNE ENFANT ?

Un jeune enfant qui tape, qui mord¹, qui griffe, qui pince ou qui tire les cheveux d'un autre enfant, ou même d'un adulte, n'est ni méchant, ni violent, ni sadique, ni un futur acolyte de la trilogie des *Cinquante nuances de Grey*. Car il n'a ni l'intention ni la compréhension de faire mal à l'autre. Il n'a pas réellement conscience de l'impact de ses actes et de ses comportements sur l'état émotionnel de son interlocuteur. Et ce jusqu'à l'âge de 4 ans environ².

Il n'est ni méchant, ni violent

Le petit humain est naturellement bon, bienveillant et empathique et ce depuis sa naissance. Cette compétence fut sélectionnée par l'évolution pour lui permettre de s'assurer la proximité et la bienveillance des adultes dont il dépend pour survivre ! Aussi, une éducation bienveillante et empathique lui permettra de conserver cette bienveillance naturelle qui est en lui et de continuer à l'exprimer à l'âge adulte. À l'inverse, un enfant que l'on éduquera avec autoritarisme, à coups de punitions et des menaces, risque de perdre cette bienveillance naturelle et d'alimenter les rapports de force avec son entourage. Il est infondé de dire qu'un enfant est méchant ou violent. J'ai pour habitude de dire que c'est plutôt l'environnement dans lequel certains enfants baignent qui sont empreints d'une certaine violence, et qui le rendent à son image.

1. Si la morsure est aussi fréquente chez les enfants de 12-30 mois, c'est en grande partie parce que la bouche est pour l'enfant un organe de découverte du monde qui l'entoure, un peu comme une troisième main. Donc pas de panique, cela finira par lui passer et ne prédis en aucun cas la carrière d'Hannibal Lecter.

2. Avant l'âge de 4-5 ans l'enfant est littéralement égocentrique (sur le plan de la pensée), c'est-à-dire qu'il n'arrive pas à se décentrer, à prendre en compte le point de vue de l'autre, ses états mentaux, ses croyances, ses ressentis. Il n'a pas encore acquis la « théorie de l'esprit », une compétence sociocognitive évolutive qui émerge dès la naissance et qui n'est pas pleinement acquise avant l'âge de 4-5 ans. Cela veut dire qu'avant cet âge, votre enfant ne peut pas faire « pas exprès » de faire mal à l'autre.

Il décharge une pulsion

Les manifestations d'agressivité peuvent être un moyen instinctif et réflexe pour votre enfant de décharger une pulsion sur le moment, un trop-plein de stress, une excitation négative (ah non, cet enfant m'a encore attrapé mon jouet !) ou positive (la peau de cette petite fille est si douce et ferme, quel plaisir de la pincer, c'est bien mieux que de malaxer mon doudou !). La proportion d'enfants qui manifeste des conduites d'agressivité augmente de façon conséquente entre 12 et 17 mois^{1*}.

Il cherche à entrer en contact (maladroitement) avec les autres enfants

J'ai remarqué, au cours de mes nombreuses observations en lieu d'accueil collectif (crèche) et individuel (assistant maternel), que certains enfants qui mordaient, griffaient ou tapaient régulièrement recherchaient finalement à entrer contact avec les autres enfants. Ils étaient attirés par leur présence, leurs activités, leurs sourires, leurs jeux et souhaitaient entrer en relation avec eux, mais s'y prenaient de manière (un peu) maladroite.

Il exprime ses tensions avec l'outil qu'il maîtrise le mieux : son corps !

Plus il est jeune, plus votre enfant aura tendance à décharger momentanément ses tensions et à exprimer sa frustration avec son corps, à savoir l'outil de communication et d'expression qu'il maîtrise le mieux. Logiquement, plus l'enfant grandit, plus le langage verbal émergera et plus il aura tendance à « dire » sa colère plutôt qu'à la décharger avec son corps. Ceci dit, je connais de nombreux adultes qui, en colère, donnent un coup de pied dans un mur ou frappent dans une porte au lieu de verbaliser leur ressenti ! Évitions donc de demander la lune aux enfants quand nous ne sommes même pas certains d'atteindre les étoiles !

1. Gimenez, C., & Blatier, C. (2004). « Étude de l'agressivité physique chez le jeune enfant : comparaison d'une population française et d'une population canadienne ». *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 52(2), 104-111.