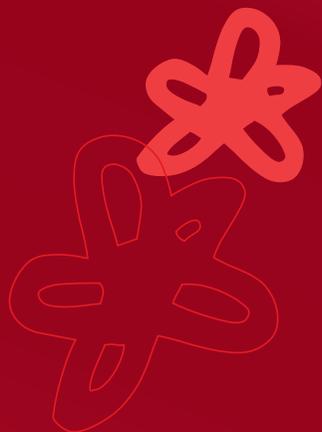


Coup d'œil sur



Les pleurs

Soyez à l'écoute : ils vous parlent!



CENTRES D'EXCELLENCE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS

Le développement des jeunes enfants

PARENTS



« En pleurant, les nourrissons peuvent exprimer la douleur, la faim, la colère et l'ennui, mais parfois, ils pleurent aussi sans raison précise. »

Que savons-nous?

- Pleurer est le principal moyen de communication des bébés de moins de 3 mois.
- En pleurant, les nourrissons peuvent exprimer la douleur, la faim, la colère et l'ennui, mais parfois, ils pleurent aussi sans raison précise.
- Même les nourrissons en bonne santé, qui reçoivent d'excellents soins, pleurent beaucoup.
- Durant les 3 premiers mois de vie, environ 25 % des nourrissons pleurent durant plus de 3 heures et demie chaque jour.
- Les pleurs diminuent vers l'âge de 3 mois. L'enfant commence alors à gazouiller et à mieux bouger, ce qui lui permet de s'exprimer autrement qu'en pleurant.
- Les pleurs persistants, qui se manifestent sans raison apparente, peuvent causer un sentiment d'inquiétude, de détresse ou de perte de contrôle chez le parent.
- Les pleurs excessifs, imprévisibles et inconsolables sont présents chez tous les nourrissons, mais lorsqu'ils sont très fréquents, ces pleurs sont associés à la colique du nourrisson (10 à 20 % des cas).
- La situation la plus courante pour considérer qu'un bébé a des coliques est s'il pleure ou s'agite plus de 3 heures par jour, au moins 3 jours par semaine, pendant 3 semaines consécutives.
- Les pleurs excessifs normaux ou coliques ont 5 caractéristiques particulières :
 - Ils sont souvent inattendus, imprévisibles et inconsolables (non reliés à la faim ou à une couche souillée);
 - Ils se manifestent souvent vers la fin de l'après-midi et en soirée;
 - Ils peuvent durer entre 35 et 40 minutes et même perdurer jusqu'à 2 heures;
 - Ils augmentent au fil des semaines, atteignent un maximum vers l'âge de 2 mois puis diminuent jusqu'au 5^e mois;
 - L'enfant semble souffrir.
- Les pleurs excessifs qui continuent après la période des coliques (passé le 4^e ou 5^e mois) sont souvent associés à un tempérament difficile (un bébé agité, difficile à calmer).
- Ces caractéristiques chez l'enfant peuvent créer chez le parent un sentiment d'impuissance, de découragement ou d'incompétence. Cela peut nuire à la relation entre le parent et son enfant, car le parent risque de moins s'y investir et d'être moins rassurant.

Être attentif...

Que peut-on faire?

... aux raisons qui causent les pleurs (par exemple la faim, les malaises physiques, la peur).

- Répondre rapidement et calmement au besoin exprimé.

... aux pleurs inexplicables.

- Porter le bébé sur soi le plus souvent possible et observer si les pleurs diminuent.

... à la colère que les pleurs inconsolables peuvent provoquer chez le parent.

- Lorsque le parent tente de répondre aux besoins de son bébé qui ne cesse de pleurer et qu'il sent la colère monter en lui, il doit se retirer et se calmer avant de retourner voir l'enfant.

- Demander à quelqu'un d'autre de prendre le relais quand le calme n'est pas au rendez-vous.

... aux sons aigus inhabituels qui nous irritent, surtout lorsqu'ils sont fréquents et encore présents à l'âge de 5 mois.

- Répondre rapidement à ces pleurs, même s'ils sont pénibles, afin de rassurer l'enfant (le câliner, le prendre dans ses bras, lui parler doucement).
- Demander de l'aide au besoin.





Informations

Le Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants identifie et synthétise les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement social et affectif des jeunes enfants. Il diffuse ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Pour une compréhension plus approfondie des pleurs, consultez nos textes d'experts dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au : www.enfant-encyclopedie.com.

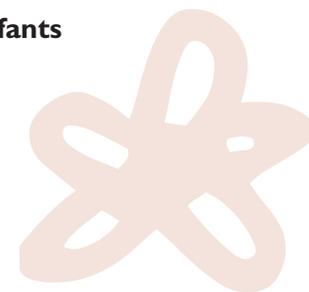
Ce feuillet est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants, l'un des quatre Centres d'excellence pour le bien-être des enfants. Les Centres d'excellence sont financés par l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteurs ou des chercheurs et ne reflètent pas nécessairement le point de vue officiel de l'Agence de la santé publique du Canada.

Remerciements particuliers à la Fondation Lucie et André Chagnon pour sa contribution financière à la production de ce feuillet.

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants

GRIP-Université de Montréal
C.P. 6128, succursale Centre-ville
Montréal (Québec) H3C 3J7
Téléphone : 514.343.6111, poste 2576
Télécopieur : 514.343.6962
Courriel : cedje-ceecd@umontreal.ca
Site Internet : www.excellence-jeunesenfants.ca

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte.



Coordonnatrice :
Kristell Le Martret

Collaborateurs :
Isabelle Vinet (CPEQ) et Ron Barr

Révisseuses :
Lucie Beaupré, Catherine Bourbeillon
et Maryse Froment-Lebeau

Graphisme :
DesJardins Conception Graphique inc.