

# Vous avez décidé de laisser pleurer bébé?

## Voici ce qui se passe dans son corps



VIE DE FAMILLE - Beaucoup de parents croient qu'il est utile de laisser pleurer leur bébé. Selon une opinion répandue, quelques minutes de pleurs ne font pas de mal à l'enfant mais l'aident au contraire à trouver seul le calme et le sommeil.

Ainsi, la technique de "l'attente progressive" (également appelée en France "méthode du 5-10-15"), est-elle encore utilisée de nos jours par des parents dans le monde entier. **Pourtant, les conséquences corporelles et psychiques pourront peser sur eux leur vie entière.**

Quand un bébé pleure sans être consolé par ses parents, son niveau de stress augmente. Car, à travers ses cris, il souhaite faire entendre quelque chose à ses parents peut-être a-t-il faim, ou bien ressent-il des douleurs, ou encore a-t-il besoin de compagnie. Il est totalement dépendant d'eux et ne peut s'occuper de lui-même.

**Si ses appels sont ignorés, son corps est inondé d'hormones de stress. Sur la durée, cela peut endommager son système nerveux central. Sa croissance et son potentiel d'apprentissage peuvent également s'en ressentir.**

Dans une interview au Süddeutsche, Karl Heinrich Brisch, chef du service de médecine psychosomatique de l'hôpital pour enfants de l'Université de Munich, explique que les bébés que leurs parents laissent pleurer "apprennent très tôt à déclencher un programme d'urgence dans leur cerveau, très similaire au réflexe de thanatose observé chez les animaux dont la vie est menacée, et qui consiste à simuler la mort". Leur développement cérébral en est affecté et ils n'apprennent pas à s'adapter au stress.

Fabienne Becker-Stoll, directrice de l'Institut de Pédagogie infantile de Bavière, déclare: **"Les enfants ont besoin d'une chaleur physique sur laquelle ils peuvent compter, afin de satisfaire leurs besoins psychiques élémentaires et de faire baisser leur stress. C'est seulement ainsi qu'ils peuvent construire des liens sûrs et confiants avec leurs parents puis avec les autres personnes de leur entourage."**

### *Des conséquences psychiques qui se manifestent jusque dans l'âge adulte*

Les bébés que l'on laisse crier peuvent être traumatisés. Le manque de réaction de leurs parents signifie: "Tu peux pleurer aussi longtemps que tu le souhaites, personne ne viendra t'aider."

**Il en résulte fréquemment des problèmes affectifs, qui sont loin d'être les seules conséquences. Des troubles du sommeil, de l'anxiété, des dépendances et des symptômes dépressifs sont également susceptibles d'apparaître.**

### *Laisser pleurer les enfants n'a absolument aucune valeur pédagogique*

Les parents qui ne réagissent pas tout de suite aux signaux envoyés par leur enfant ne font du bien à personne: ni à eux, ni à l'enfant. La méthode de "l'attente progressive" n'a aucune valeur pédagogique, car les bébés ont une perception du temps totalement différente de la nôtre. Ils ne savent pas s'ils ont pleuré cinq ou dix minutes et sont incapables d'en tirer la moindre conclusion.

Il est bien connu que les bébés pleurent d'autant plus longtemps que leurs parents les ignorent. Des chercheurs britanniques ont démontré que les nourrissons dont les besoins sont toujours satisfaits pleurent beaucoup moins au total que ceux qui reçoivent de moins d'attention.

### *La recette du succès: beaucoup de câlins*

Des études ont en outre montré que les contacts affectueux et attentifs sont bons pour le développement. Des scientifiques de l'Université Notre-Dame, aux Etats-Unis, se sont aperçu que les personnes qui avaient été plus souvent portées et cajolées dans les premiers mois de leur vie, et n'avaient pas été laissées seules sur de longues durées, s'en tiraient beaucoup mieux dans la vie.

**Parmi les 600 adultes testés, elles étaient en meilleure santé, moins dépressives, dotées d'une meilleure capacité d'empathie et aussi nettement plus productives que celles qui avaient souffert d'un manque d'attention.**

*Le meilleur conseil que l'on puisse donner aux parents est donc d'écouter leur instinct. Réagir aux cris et aux pleurs de son enfant est après tout un réflexe parfaitement naturel. Il est donc tout à fait logique que ce soit aussi le bon réflexe.*

*Cet article, publié à l'origine sur le Huffington Post allemand, a été traduit par Uta Becker*

## « Ne me mets pas sur les réseaux sociaux »



Récemment, des chercheurs universitaires ont demandé à des enfants et leurs parents de décrire les règles qu'ils pensaient appliquer avec l'utilisation des technologies. Dans la plupart des cas, les parents et les enfants tombaient d'accord : Ne pas écrire de sms en conduisant, ne pas être en ligne quand quelqu'un parle. Mais, **une règle surprenante est venue des enfants, alors que les parents en parlaient beaucoup moins: Ne poste rien sur moi sur les réseaux sociaux sans m'avoir demandé.**

Ça veut dire, pas d'images d'eux quand ils sont endormis à l'arrière de la voiture. Pas de publication sur leurs frustrations avec les devoirs. Cette image de victoire après une partie de foot ? Peut-être. Vos propos énervés au sujet du confit que vous avez eu pour la lessive ? Pas question.

Les réponses révèlent « une intéressante déconnexion » dit Alexis Hiniker, un étudiant qui a mené cette recherche. Cette étude a montré que même si les enfants de 10 à 17 ans « sont très concernés » par la manière dont les parents partagent la vie de leurs enfants en ligne, les parents, eux, s'en soucient beaucoup moins. Environ 3 fois plus d'enfants que de parents pensaient qu'il devrait y avoir des règles sur ce que les parents partagent sur les médias sociaux.

Des sites tels que Facebook et Instagram font maintenant partie intégrante de la vie des familles. Beaucoup (si ce n'est pas tous) de parents postent en ligne des images de leur nouveau-né une heure seulement après sa naissance, et certains parents créent un compte sur un média social pour leur enfant – souvent pour partager des photos et des nouvelles de la famille.

Avec les premiers bébés Facebook (lancé en 2004) pas encore ados, **les familles commencent tout juste à explorer la question de comment les enfants vivent les enregistrements de leurs premières années.** Et comme cette étude, le montre, il est

incroyablement clair que nos enfants vont devenir des ados et adultes qui veulent contrôler leur identité digitale. « En même temps qu'ils grandissent, ces enfants veillent à l'empreinte digitale qu'ils laissent des suites de leur enfance », dit Stacey Steinberg.

## Alors que la plupart d'entre eux le vivront bien, d'autres pourraient mal le vivre

« J'ai horreur que mes parents postent des photos de moi sur les réseaux sociaux, en particulier depuis que je me suis rendu compte que certains de mes amis les suivent », explique Maisy Hoffman, 14 ans, une collégienne qui vit à Manhattan.

Isabelle Aijo, 15 ans, en deuxième année au lycée de Natick ajoute « Je connais beaucoup de gens dont les parents postent des trucs qu'ils ne voudraient pas. **Il y avait une fille à ma 8ème classe dont la mère avait ouvert un compte YouTube pour elle à l'occasion d'un show où elle avait chanté 4 ans plus tôt. Finalement, lors de l'un des derniers mois de l'école, des gars ont mis la musique en cours et presque toute la classe a ri hystériquement.** »

Ces publications de parents, anciennes mais qui se prolongent, pas seulement en ligne, mais aussi dans la mémoire de nos enfants sont parfois des choses que nous ne voyons pas comme potentiellement embarrassantes.

Le fils d'un ami se rappelle encore que sa mère écrivait sur sa manière de chipoter à table quand il était plus jeune, il y a de cela des années.

Alors, si vous avez besoin d'un avis ou de sympathie devant un problème de comportement, évitez de laisser le nom et l'image de votre enfant, afin de limiter plus tard que cela remonte à la surface.

*« Dans notre maison, je vois parfois l'hésitation de mon aîné, qui a 14 ans, quand je prends la caméra dans un moment drôle, mais nous avons une grosse règle à la maison : **ne partager aucune image sans leur consentement... jamais.** Cette confiance fait que je peux faire mes petites vidéos et lui conserver son identité digitale, de la manière dont il la veut, intacte. »*

*Ceci est la traduction d'un article de KJ Dell'Antonia publié le 8 Mars 2016 dans le New York Times sous le titre « Don't post about me on Social Media, Children say »*

# Doit-on se disputer devant ses enfants ?



La réponse est « non ».

**Les parents ne devraient pas se disputer devant leurs enfants, pour une raison : le stress. Quand les parents s'énervent, les enfants souffrent.**

Le stress touche de plein fouet les enfants. Comme leur cerveau dispose d'une plasticité (comprenez adaptabilité) extraordinaire, tout ce qu'ils vivent, voient, entendent, ressentent et à un moment ou à un autre, utilisé comme apprentissage. Or, nous savons et vous savez aujourd'hui que le stress est particulièrement nocif pour l'enfant mais qu'en plus il augmente considérablement les problèmes de comportement, opposition, agressivité. Nous devons donc veiller à ne pas contaminer nos enfants de stress inutiles !

Mais peut-on être en désaccord devant ses enfants ? « oui »

Ce « oui » étant conditionné au fait que les parents sont prêts ou capables à **être dans le désaccord sans être dans le conflit et que cela n'arrive pas trop fréquemment**. Si ces conditions sont réunies alors le désaccord parental peut être à l'origine d'apprentissage précieux pour l'enfant. En observant la manière dont ses parents sont dans le désaccord, sans affrontement, l'enfant va comprendre 3 choses :

1. D'abord que **personne n'est toujours d'accord** et que même les décisions de Papa et Maman peuvent susciter la désapprobation. Comme le premier lieu de socialisation de l'enfant est la famille, c'est important que la famille montre aussi une image réaliste de ce qu'est la vie !
2. Mais surtout, l'enfant va pouvoir constater **qu'il est possible de manifester des opinions différentes sans s'affronter, avec paix et acceptation**.

3. Enfin, il pourra se rendre compte que dans certaines conditions, **il est possible d'être contre le choix d'une personne et que ceci ne signifie pas qu'on lui retire le droit d'agir.**



Il est clair que tous les désaccords ne sont pas simples à résoudre. Quand la question nous implique fort émotionnellement, il peut être difficile de garder calme, respect, écoute et bienveillance. Les sujets sensibles qui tournent rapidement au vinaigre sont à éviter devant les enfants. Mais on peut s'offrir le droit à l'expression et donc au désaccord en présence des enfants et voir cette expérience comme une opportunité, un facteur de motivation immense d'y arriver... pour eux !

**On peut donc dire « oui, je vois que Papa t'a autorisé à jouer avec l'eau et moi je ne suis pas d'accord avec ça » ou « Je vois que Papa est d'accord pour que tu joues pieds nus, et moi je ne le suis pas, nous allons en parler ensemble ».**

*Si les parents sont capables de montrer à leurs enfants que désaccord n'est pas dispute, ils accompagnent efficacement le développement des aptitudes sociales de leurs enfants... et donc leur aptitude au bonheur !*

# Se Salir dans la nature est bon pour la santé des enfants

Certains pensent que protéger la santé des enfants passe par aseptiser leur lieu de vie. Nous sommes pourtant de plus en plus nombreux à laisser s'exprimer l'attraction naturelle de nos enfants pour les patouilles forestières et autres gratouilles champêtres... Et les dernières recherches scientifiques sont de notre côté !



## Une saleté bénéfique pour la santé des enfants ?

Chaque parent le remarque : les jeunes enfants ont une tendance instinctive à porter divers objets à la bouche, augmentant ainsi leur exposition à la saleté. Cet instinct pourrait être hérité des comportements de nos ancêtres préhistoriques : ces comportements, façonnés par des millions d'années d'évolution, leur procuraient un avantage pour la survie et la reproduction, et donc pour la santé notamment.

## Les microbes seraient nos amis...

Seule une très faible part des microbes connus est effectivement pathogène. Mieux : la plupart des microbes vit dans une relation de symbiose avec le corps humain, c'est-à-dire une relation d'entre-aide mutuelle. Plus les connaissances progressent à leur sujet, plus les microbes sont considérés comme des éléments clés de notre santé.

## Où se trouvent ces micro-organismes ?

Ils sont « sur nous » et « en nous », principalement sur notre peau et dans nos intestins. Une faune abondante et diversifiée (bactéries, champignons, virus) est présente à la surface de notre corps. Cette faune joue un rôle majeur pour la santé de notre peau.

Par exemple, elle régule et appuie la réponse immunitaire face à des parasites et des allergènes. Mais il y a plus impressionnant : environ cent mille milliards de micro-organismes peuplent notre système digestif, soit environ dix fois plus de cellules que celles de notre corps. Ces microbes représentent un poids de plusieurs kilos (!). Ils participent à la digestion des aliments, à la prévention des infections et même, grâce aux connexions physiologiques entre les intestins et le cerveau, à la régulation de nos émotions et de nos potentiels états dépressifs.

### Remettons nos enfants en contact avec les microbes !

Comme les adultes, les enfants s'appuient sur des microbes pour être en bonne santé. Plus particulièrement, ils ont principalement besoin des microbes avec lesquels le corps humain sait construire une relation de symbiose, un écosystème local. Mais le contact avec des microbes pathogènes, dans une moindre mesure, a également son utilité : ces microbes constituent une sorte d'entraînement qui renforce le système immunitaire.

### Les enfants s'appuient sur des microbes pour être en bonne santé.

Que se passe-t-il si nos enfants ne sont pas suffisamment en contact avec des microbes ? Selon la fameuse « hypothèse hygiéniste », les environnements très nettoyés et désinfectés des pays développés, comprenant peu de microbes, seraient responsables de l'augmentation de plusieurs pathologies.

Par exemple : Les allergies, comme le rhume des foins ou l'eczéma, l'asthme, diverses maladies de peau, comme le psoriasis par exemple, les pathologies liées à une détérioration de la flore bactérienne du système digestif, etc.

L'hypothèse hygiéniste a été formulée à la fin des années 1980. Depuis, de nombreux travaux scientifiques sont venus l'appuyer, mais également la préciser. Cette hypothèse affinée est aujourd'hui appelée « l'hypothèse des vieux amis ».

**Ces « vieux amis » sont les microbes qui nous sont le plus bénéfiques. Et ils se trouvent principalement... dans la nature !**

<http://eveil-et-nature.com/decouvrez-pourquoi-se-salir-dans-la-nature-est-bon-pour-la-sante-des-enfants/>



# La motricité libre, C'est bon pour bébé !

La motricité libre consiste à laisser l'enfant libre de ses mouvements afin de lui permettre d'explorer son corps et de se développer en toute confiance. « Grâce à l'activité spontanée, l'enfant devient acteur de son développement. Il peut tester les limites de son corps et expérimenter de nouvelles positions librement. »

## La motricité libre, c'est quoi ?

C'est laisser la possibilité à l'enfant de découvrir son corps, d'explorer ses capacités.



C'est permettre à l'enfant de passer à l'étape suivante de sa motricité, comme il le souhaite, quand il le souhaite.



SITE WEB : [BOUGRIBOUILLONS.FR](http://BOUGRIBOUILLONS.FR)

## La motricité libre, c'est quoi ?

C'est ne pas mettre l'enfant dans une position qu'il n'a pas acquise seul ou dont il ne peut se défaire seul.



C'est lui permettre de développer son autonomie ainsi que sa confiance en lui.



SITE WEB : [BOUGRIBOUILLONS.FR](http://BOUGRIBOUILLONS.FR)



# Accueillir l'enfant avec bienveillance

L'éducation bienveillante agit sur le cerveau. Pédiatre depuis 30 ans, Catherine Gueguen utilise les dernières découvertes sur le développement du cerveau émotionnel pour aider les parents à mieux comprendre et éduquer leurs enfants. Interview.



Qu'avez-vous découvert dans l'étude des neurosciences affectives ?

C. G. : J'ai compris que l'éducation fait encore aujourd'hui la part belle aux humiliations et brimades infligées à l'enfant. On pense que c'est comme ça qu'il développera de bons comportements et qu'il va mieux apprendre. Or, par leurs études, les chercheurs nous ont fait comprendre que cette méthode produit l'inverse : ça abîme le cerveau, notamment le cortex préfrontal, en détruisant des cellules neuronales essentielles pour son développement. **Tout ce qui fait honte à l'enfant, l'humilie et le rejette est mauvais pour son cerveau.** Les parents croient bien faire en disant « Tu es nul », mais ça rend anxieux, agressif et déprimé. Plus tard, chez l'adulte, cela entraîne des conduites addictives.

Quelle attitude adopter ?

C. G. : Il faut se mettre dans une relation d'empathie, il faut chercher à comprendre ce qui se passe dans son cerveau. **Il ne fait pas les choses pour nous embêter**, il les fait parce que son cerveau, qui met environ 25 ans à devenir mature, lui dit de le faire et qu'il n'a pas d'autres réponses à donner. Quand on est empathique, bienveillant et soutenant, surtout dans la petite enfance, on donne les clés au tout-petit pour développer sa personnalité et une vraie joie de vivre.

### Quand il refuse de manger, doit-on le forcer ?

C. G. : Surtout pas. Les repas sont une grande préoccupation pour les parents, mais il faut être très prudent. **Le fait de manger est un besoin physiologique.** On ne peut pas décider à sa place s'il a faim ou pas. S'il n'en veut plus, s'il n'aime pas ou qu'il n'a pas faim, il ne faut pas le forcer. Les enfants sont à l'écoute de leur horloge interne. Ils ne mangent jamais s'ils sentent qu'ils sont malades par exemple. Il faudrait que les parents se mettent à leur place. Que diraient-ils si leur conjoint se plaçait juste en face d'eux et les bourrait de nourriture en lui disant : « T'es tout sale ! », « Avale ! » Ce n'est pas une attitude respectueuse. Au contraire, il faut déjà le laisser attraper ce qui lui fait plaisir, le laisser manger seul et, surtout, le faire manger à table avec ses parents, car l'être humain agit beaucoup par imitation, comme la plupart des mammifères. S'il n'a vraiment pas faim, on le fait descendre et on ne fait aucun commentaire. Il n'y a pas à se sentir en colère parce que son enfant respecte son besoin. Ce n'est ni bien ni mal ! Quand on laisse un enfant tranquille, il n'a aucun problème pour les repas, il grandit et grossit sans problème !

### Et s'il se roule par terre parce qu'on lui refuse un jouet ?

C. G. : **Les colères sont normales quand on est petit. Il ne faut pas lui interdire de ressentir cette émotion.** Oui, il a raison d'être frustré, et c'est normal qu'il l'exprime avec ses moyens, en l'occurrence en hurlant et en se roulant par terre. Son cerveau est littéralement submergé. Si on l'empêche en se moquant, en le secouant ou en l'enfermant seul dans sa chambre, on n'est pas soutenant, ni bienveillant. Menacer de mettre une fessée, humilier ne l'aidera pas à gérer et à reconnaître ses émotions. Les parents disent « Arrête tes caprices ! », mais ce n'est pas un caprice. C'est une manifestation d'émotion qu'il faut respecter. Cela ne veut pas dire céder, ni le laisser faire ce qu'il veut, mais c'est juste **reconnaître qu'il vit une tempête émotionnelle et se tenir à côté de lui, pour qu'il puisse venir se réfugier une fois que sa colère sera passée. Être face à la colère d'un enfant demande beaucoup de patience et de calme à l'adulte.**

### Et si on a dérapé, qu'on a crié, tapé son enfant, comment faire ?

C. G. : **Il est important de s'excuser.** On peut dire « Je ne voulais pas le faire, je suis fatiguée et je me sens stressée, ce n'est pas de ta faute. » Parler de ses propres émotions est important. L'enfant comprend très bien. Quand on parle de ses émotions, on lui apprend à reconnaître les siennes. Plus tard, il développera des attitudes plus empathiques et plus sociables. Surtout, rien n'est jamais définitif. Le cerveau est en évolution permanente, il est très malléable, notamment dans la petite enfance.

**Pour aller plus loin, les parents peuvent rejoindre les ateliers pour parents de Ratatam-Plus à Fribourg**

