

# GUIDE DE SECOURS POUR LES PLEURS DU NOURRISSON

Trucs et astuces pour accueillir les pleurs du nourrisson



avi  
action contre  
les violences  
infantiles

Stop  
Enfance  
sans violences  
VEO



## Pourquoi se sent-on désespéré face aux pleurs d'un nourrisson ?

Les pleurs, **comportement universel et normal**, sont le **principal moyen de communication d'un nourrisson**. Ils déclenchent une sorte d'alarme dans le cerveau qui fait réagir l'adulte. Le nourrisson a **besoin de l'adulte** pour répondre à ses besoins et apaiser ses émotions. En le réconfortant et le rassurant, l'adulte apprend au bébé qu'il peut lui faire confiance (**construction du lien d'attachement**).

En tant qu'adulte, on peut se retrouver complètement **désespéré** ou perdu face aux pleurs d'un nourrisson. **Nos réactions et notre patience varient** selon notre vécu, notre fatigue et d'autres événements de vie passés ou présents. Les pleurs peuvent être une véritable épreuve.

Les pleurs ne justifient jamais que l'adulte devienne violent envers le nourrisson.

**En l'absence de soutien et d'accompagnement**, l'adulte peut se sentir persécuté et cela peut mettre à mal sa relation avec le nourrisson. Cette rupture dans la relation bienveillante avec le bébé constitue alors **un risque pour la santé du bébé**.

L'adulte peut décider **de faire arrêter les pleurs** à tout prix, par exemple :

- en proposant systématiquement le biberon ou la tétine au bébé,
- en laissant le bébé pleurer seul pendant un temps très long jusqu'à épuisement,
- en lui disant sur un ton agressif "Arrête de pleurer !", "Tu vas te taire maintenant !",
- enfin, en secouant le nourrisson, un acte d'une violence inouïe qui peut tuer le bébé.

Certains bébés pleurent beaucoup et d'autres moins. Les pleurs et la durée des pleurs ne sont pas identiques. Répondre aux pleurs, parler d'une voix douce au nourrisson en essayant de décoder ses besoins "Tu as faim ? soif ? besoin d'un câlin ? d'être changé ?..." permet au bébé de se sentir rassuré et construit petit à petit sa sécurité émotionnelle.

Qu'est-ce que la VEO ?

La VEO (Violence Éducative Ordinaire) est une violence physique, psychologique et/ou verbale qualifiée « d'éducative » parce qu'elle est utilisée pour éduquer et faire obéir l'enfant et « ordinaire » parce qu'elle est souvent quotidienne et considérée comme normale.

**Selon la loi du 10 juillet 2019 relative aux violences éducatives ordinaires :  
« l'autorité parentale s'exerce sans violences physiques ou psychologiques ».**



Pour en savoir plus : [www.stopveo.org](http://www.stopveo.org)

# GUIDE DE SECOURS POUR LES PLEURS DU NOURRISSON

Trucs et astuces pour accueillir les pleurs du nourrisson



avi  
action contre  
les violences  
infantiles

Stop  
Enfance  
sans violences  
VEO

**Répondre aux pleurs ne crée pas de mauvaises habitudes.**

**Les pleurs d'un nourrisson expriment toujours quelque chose :**



- besoin de dormir,
- besoin de manger,
- besoin de succion,
- besoin d'être changé (couche souillée / trop chaud / trop froid),
- besoin d'être rassuré et câliné (l'écharpe de portage peut rapidement apaiser les pleurs),
- besoin d'être soigné en raison d'une douleur (coliques, dents, fièvre...),
- besoin de décharge émotionnelle (les pleurs peuvent servir à évacuer un trop-plein d'émotions).



**Trouver la cause** des pleurs peut parfois **prendre du temps**. L'expression d'un besoin est normale, et il est normal de ne pas avoir de réponse rapide à chaque fois, de ne pas être disponible dans la seconde, etc. Cela n'a pas un effet délétère sur l'enfant.

---

**Il vaut toujours mieux laisser pleurer un bébé que de risquer d'avoir des comportements violents. Si vous vous sentez à bout, laissez bébé dans son berceau en toute sécurité, quittez la pièce et demandez à une personne de votre entourage de prendre le relais.**

**Si vous êtes seul.e, vous pouvez téléphoner à un adulte de confiance en mettant le téléphone sur haut-parleur près du bébé. La personne en ligne peut ainsi parler au bébé, le temps pour vous de retrouver votre calme.**

**Vous pouvez aussi contacter la PMI de votre secteur et en parler à votre médecin généraliste ou votre pédiatre.**

---

Si les pleurs du nourrisson vous épuisent et vous mettent en colère, vous pouvez aussi vous reporter aux guides de secours pour les colères et le sommeil.