



Isabelle Marque

Quelques conséquences du « laisser pleurer »

CHRONIQUES D'UNE PARENTALITÉ SANS VIOLENCE

. Que se passe-t-il chez une mère à qui l'on a dit de ne pas réagir aux pleurs de son bébé ?

Les pleurs des bébés restent une source de questionnement inépuisable. Pourquoi les bébés pleurent-ils ? Les pleurs sont-ils inévitables, voire bénéfiques au bébé ? Ou bien au contraire sont-ils une source de stress nuisible pour lui, et certaines façons de faire pourraient-elles les éviter ? Et que provoquent-ils chez le parent ? Que se passe-t-il chez lui si on le persuade et qu'il se persuade qu'il n'y a rien à faire pour les calmer, que la seule chose à faire, c'est de laisser pleurer le bébé et attendre que cela passe ?

Dans mon livre paru en 2008 sur le sujet¹, j'écrivais que, parmi les conséquences possibles du « laisser pleurer », il y avait le fait que *« les mères qui donnaient une réponse plus restreinte et moins maternante devenaient graduellement insensibles aux pleurs de leur bébé, et cette insensibilité se propageait à d'autres aspects de la relation parent-enfant »*.

UNE ÉTUDE ÉCLAIRANTE

Une étude, relayée dans la presse française², est récemment venue conforter cette idée³. Vingt-cinq bébés âgés de 4 à 10 mois ont été étudiés alors qu'avec leurs mères, ils « participaient » (participation bien involontaire en ce qui les concernait...) à un programme hospitalier de cinq jours d'« éducation au sommeil » inspiré par la méthode Ferber⁴. Le but était qu'ils apprennent à s'endormir sans aide – si ce n'était la visite régulière d'une infirmière. Dans une pièce voisine, leur mère pouvait entendre les pleurs sans avoir le droit d'intervenir.

On a analysé le taux de cortisol, l'une des hormones du stress, dans la salive des bébés et dans celle de leurs mères, salive recueillie au début de l'endormissement et après que les bébés se sont endormis.

Au premier jour, la plupart des bébés ont pleuré au moins vingt minutes et, comme prévu, une augmentation du taux de cortisol a été constatée chez le nourrisson comme chez sa mère, que ce soit au début de l'endormissement ou au moment où les bébés exprimaient leur détresse.

Mais au troisième jour, et c'est là que cela devient très intéressant, les réponses physiologiques des mères et des bébés étaient devenues complètement différentes. Les bébés n'exprimaient plus leur détresse en pleurant, alors que leur taux de cortisol⁵ restait élevé, ce qui laisse à penser qu'ils étaient toujours stressés mais avaient renoncé à le manifester, comme s'ils s'étaient résignés... Les mères, quant à elles, n'étant plus alertées par les pleurs de leur bébé, voyaient leur taux de cortisol fortement abaissé.

Des bébés toujours stressés qui feront des adultes angoissés, des parents devenus insensibles à la détresse de leur petit car ils ne l'« entendent » plus : beau résultat ! Personnellement, je préfère le maternage « excessif » ou « extravagant », comme le qualifiaient les psychologues des années 1960 dans cette étude⁶ montrant que, trente ans plus tard, il avait produit les adultes ayant les niveaux d'anxiété, d'agressivité et de mal-être les plus bas ! ■■■

CLAUDE DIDIERJEAN-JOUVEAU

1 – *Ne pleure plus bébé !*, Éditions Jouvence (2008).

2 – Notamment le 28 août sur le site du *Figaro* : <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2012/08/28/18899-pourquoi-bebes-pleurent>

3 – Middlemiss W., Granger D.A., Goldberg W.A., Nathans L., « Asynchrony of mother-infant hypothalamic-pituitary-adrenal axis activity following extinction of infant crying responses induced during the transition to sleep », *Early Hum Dev* 2012 ; 88(4) : 227-32.

4 – Richard Ferber décrit cette méthode dans son livre *Protégez le sommeil de votre enfant*, (Éditions Sociales Françaises, 1990). Il s'agit d'une forme de sevrage destiné à débarrasser l'enfant du besoin de réconfort parental pour s'endormir.

5 – Rappelons que le cortisol, à hautes doses, est un poison pour le cerveau dont il endommage les structures et systèmes essentiels (voir notamment l'ouvrage de Margot Sunderland, *Un enfant heureux. Faites des choix éducatifs avisés grâce aux récentes découvertes scientifiques*, Éditions Pearson, 2006) et qui peut empêcher de gérer correctement le stress à l'âge adulte.

6 – Maselko J et al., « Mother's affection at 8 months predicts emotional distress in adulthood », *J Epidemiol Community Health*, en ligne le 26 juillet 2010.

<http://lci.tfi.fr/science/sante/2010-07/bebes-dorlotes-adultes-moins-stresses-5948641.html>

Ancienne présidente de La Leche League, rédactrice en chef de la revue *Allaiter Aujourd'hui*, auteure de nombreux ouvrages sur différents thèmes autour du maternage, Claude est également mère de trois garçons et grand-mère.