

Laisser pleurer bébé

Erik Gustafsson, www.sciencepourparents.fr

Dernière mise à jour 10 janvier 2018



Le stress est connu pour être mauvais pour le cerveau¹ donc exposer régulièrement son bébé à un niveau élevé de stress en le laissant pleurer ne semble pas être une bonne idée. De plus, une telle pratique peut interférer avec d'autres besoins physiologiques, par exemple s'il a faim ou soif². Ceci étant dit, **dans les cas de pleurs excessifs inconsolables causant des carences en sommeil trop importante pour les parents**, cette pratique reste parfois proposée par les pédiatres. En effet, non seulement elle est efficace mais il n'y a encore pas de preuve quant à des effets négatifs pour le bébé.

Les interventions impliquant de laisser pleurer son bébé ont montré leur efficacité chez des bébés de 4 à 54 mois en réduisant significativement les pleurs et les réveils nocturnes³⁻⁶. Cela s'est même avéré avoir des conséquences bénéfiques sur l'humeur et les comportements des bébés pendant la journée. Le principal facteur affectant l'efficacité de cette méthode semble être la résistance parentale⁷⁻¹⁴. Celle-ci est en général causée par l'augmentation initiale des pleurs qui est habituelle les premiers soirs où cette méthode est mise en pratique. Or ces pleurs doivent être ignorés pour que la méthode fonctionne^{15,16}. Il est donc compréhensible qu'une telle pratique soit très difficile pour certains parents, soit parce qu'elle contredit leurs croyances sur ce qu'est un « bon parent », soit à cause de son apparente immédiate inefficacité¹⁷. Concernant l'effet de cette pratique sur la santé de l'enfant, une étude réalisée chez des bébés de 4 à 10 mois¹⁸ montrait que les laisser pleurer causait une augmentation immédiate du taux de cortisol (hormone liée au stress) qui restait élevée dans les jours suivant l'intervention même si le bébé arrêtait bien de pleurer. Cependant, les valeurs données dans cette étude n'étaient reliées à aucune donnée normative concernant le niveau de cortisol habituel chez les bébés et sa variabilité. Ces résultats ne permettaient donc pas de conclure avec certitude sur des quelconques effets négatifs à long terme.

D'autres études se sont intéressées précisément à la question. Une étude suivant le développement d'un groupe de 326 enfants pendant 5 ans n'a pas trouvé de différence dans plusieurs mesures de bien-être, de comportement, d'humeur parentale, de niveau de stress et de type d'attachement, entre les enfants qui avaient été laissés pleurer pour s'endormir étant bébé et les autres¹⁹. De même, une autre étude suivant 14 bébés âgés de 6 à 16 mois a montré qu'après trois mois, les bébés encouragés à s'endormir tous seuls, en les laissant pleurer, s'endormaient plus vite et se réveillaient moins souvent pendant la nuit²⁰. De manière intéressante, leur niveau de cortisol pendant la journée était légèrement inférieur et non pas supérieur que celui du groupe contrôle. Un plus faible niveau de stress suggère que ces bébés avaient eu plus de repos pendant la nuit. Une année plus tard, les mesures sur différentes échelles liées aux types d'attachements, aux émotions et aux comportementaux étaient parfaitement dans la norme.

Pour finir, il est important de souligner que d'autres interventions n'impliquant pas de laisser le bébé pleurer, et qui se sont montrées efficaces existent. On peut citer par exemple, la méthode consistant à repousser le temps du coucher jusqu'à ce que l'enfant s'endorme dans les 15 minutes qui suivent²⁰, celle consistant à pratiquer des réveils planifiés, lors desquels les parents

réveillent préventivement leur bébé et répondent à son réveil comme il le ferait habituellement¹⁶, ou enfin celle impliquant le fait d'établir une routine du coucher constante et régulière⁵.

References

- 1 Sapolsky, Robert M. (1996) 'Why stress is bad for your brain'. *Science*, 273(5276), pp. 749–751.
- 2 Miller, Patrice Marie and Commons, Michael Lamport (2013) 'Why Not "Crying It Out" Part 1: The Science That Tells Us That Responsiveness is Key'. [online] Available from: <http://www.ingentaconnect.com/content/springer/clac/2013/00000004/00000002/art00003> (Accessed 23 June 2017)
- 3 Hiscock, Harriet and Wake, Melissa (2001) 'Infant Sleep Problems and Postnatal Depression: A Community-Based Study'. *Pediatrics*, 107(6), p. 1317.
- 4 Hiscock, H., Bayer, J. K., Hampton, A., Ukoumunne, O. C. and Wake, M. (2008) 'Long-term Mother and Child Mental Health Effects of a Population-Based Infant Sleep Intervention: Cluster-Randomized, Controlled Trial'. *PEDIATRICS*, 122(3), pp. e621–e627.
- 5 Mindell, Jodi A., Kuhn, Brett, Lewin, Daniel S., Meltzer, Lisa J., et al. (2006) 'Behavioral treatment of bedtime problems and night wakings in infants and young children'. *Sleep*, 29(10), pp. 1263–1276.
- 6 Matthey, Stephen and Črnčec, Rudi (2012) 'Comparison of two strategies to improve infant sleep problems, and associated impacts on maternal experience, mood and infant emotional health: A single case replication design study'. *Early Human Development*, 88(6), pp. 437–442.
- 7 Hatzinger, Martin, Brand, Serge, Perren, Sonja, Stadelmann, Stephanie, et al. (2010) 'Sleep actigraphy pattern and behavioral/emotional difficulties in kindergarten children: Association with hypothalamic-pituitary-adrenocortical (HPA) activity'. *Journal of Psychiatric Research*, 44(4), pp. 253–261.
- 8 Hiscock, Harriet, Canterford, Louise, Ukoumunne, Obioha C. and Wake, Melissa (2007) 'Adverse Associations of Sleep Problems in Australian Preschoolers: National Population Study'. *Pediatrics*, 119(1), p. 86.
- 9 Blunden, Sarah, Lushington, Kurt, Lorenzen, Bernie, Martin, James and Kennedy, Declan (2005) 'Neuropsychological and Psychosocial Function in Children with a History of Snoring or Behavioral Sleep Problems'. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), pp. 780–786.
- 10 Owens, Judith, Oipari, Lisa, Nobile, Chantelle and Spirito, Anthony (1998) 'Sleep and Daytime Behavior in Children With Obstructive Sleep Apnea and Behavioral Sleep Disorders'. *Pediatrics*, 102(5), p. 1178.
- 11 Spruyt, Karen, O'Brien, Louise M., Cluydts, Raymond, Verleye, Gino Benjamin and Ferri, Raffaele (2005) 'Odds, prevalence and predictors of sleep problems in school-age normal children'. *Journal of Sleep Research*, 14(2), pp. 163–176.

- 12 Worthman, Carol M. and Melby, Melissa K. (2002) 'Toward a comparative developmental ecology of human sleep.', in *Adolescent sleep patterns: Biological, social, and psychological influences*, New York, NY, US, Cambridge University Press, pp. 69–117.
- 13 Mindell, Jodi A., Sadeh, Avi, Kohyama, Jun and How, Ti Hwei (2010) 'Parental behaviors and sleep outcomes in infants and toddlers: A cross-cultural comparison'. *Sleep Medicine*, 11(4), pp. 393–399.
- 14 Blunden, Sarah and Baills, Anita (2013) 'Treatment of Behavioural Sleep Problems: Asking the Parents'. *Journal of Sleep Disorders: Treatment & Care*, 02(02). [online] Available from: http://www.scitechnol.com/treatment-of-behavioural-sleep-problems-asking-the-parents-azqX.php?article_id=783 (Accessed 6 July 2017)
- 15 France, Karyn G. and Blampied, Neville (2005) 'Modifications of Systematic Ignoring in the Management of Infant Sleep Disturbance: Efficacy and Infant Distress'. *Child & Family Behavior Therapy*, 27(1), pp. 1–16.
- 16 Morgenthaler, Timothy I., Owens, Judith, Alessi, Cathy, Boehlecke, Brian, et al. (2006) 'Practice Parameters for Behavioral Treatment of Bedtime Problems and Night Wakings in Infants and Young Children'. *Sleep*, 29(10), pp. 1277–1281.
- 17 Tse, L. and Hall, W. (2008) 'A qualitative study of parents' perceptions of a behavioural sleep intervention'. *Child: Care, Health and Development*, 34(2), pp. 162–172.
- 18 Middlemiss, Wendy, Granger, Douglas A., Goldberg, Wendy A. and Nathans, Laura (2012) 'Asynchrony of mother–infant hypothalamic–pituitary–adrenal axis activity following extinction of infant crying responses induced during the transition to sleep'. *Early Human Development*, 88(4), pp. 227–232.
- 19 Price, A. M. H., Wake, M., Ukoumunne, O. C. and Hiscock, H. (2012) 'Five-Year Follow-up of Harms and Benefits of Behavioral Infant Sleep Intervention: Randomized Trial'. *PEDIATRICS*, 130(4), pp. 643–651.
- 20 Gradisar, Michael, Jackson, Kate, Spurrier, Nicola J., Gibson, Joyce, et al. (2016) 'Behavioral Interventions for Infant Sleep Problems: A Randomized Controlled Trial'. *Pediatrics*. [online] Available from: <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/05/21/peds.2015-1486.abstract>