

Laisser pleurer bébé

Erik Gustafsson, www.sciencepourparents.fr

Dernière mise à jour 10 janvier 2020



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 n'est pas une bonne idée. De plus, une telle pratique peut interférer avec d'autres besoins physiologiques, par exemple s'il a faim ou soif². Néanmoins, **dans les cas de pleurs excessifs inconsolables causant des carences en sommeil trop importantes aux parents**, laisser pleurer le bébé, **le soir uniquement** jusqu'à ce qu'il s'endorme reste parfois proposé par les pédiatres. En effet, non seulement **cette pratique 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 quatre à 54 mois** (4 ans et demi), 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 quatre à 10 mois¹⁸ montre que les laisser pleurer cause une augmentation immédiate du taux de cortisol (hormone liée au stress) qui reste élevé dans les jours suivant l'intervention, même si le bébé arrête bien de pleurer. Cependant, les valeurs données dans cette étude ne sont reliées à aucune donnée normative concernant le niveau de cortisol habituel chez les bébés et sa variabilité. Ces résultats ne permettent donc pas de conclure avec certitude sur de 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 cinq 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 qu'on a laissé pleurer pour s'endormir étant bébés et les autres¹⁹. De même, une autre étude concernant 14 bébés âgés de six à 16 mois a montré qu'après trois mois, les bébés encouragés à s'endormir tout seuls, en les laissant pleurer, s'endorment plus vite et se réveillent moins souvent pendant la nuit²⁰. De manière intéressante, leur niveau de cortisol pendant la journée est légèrement inférieur et non pas supérieur à celui du groupe témoin. Un plus faible niveau de stress suggère que ces bébés ont 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 comportements sont 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 ils le feraient 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. [online] Available from: <http://go.galegroup.com/ps/i.do?p=AONE&sw=w&issn=00368075&v=2.1&it=r&id=GALE%7CA18607514&sid=googleScholar&linkaccess=abs> (Accessed 6 July 2017)
- 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. [online] Available from: <http://pediatrics.aappublications.org/content/107/6/1317.abstract>
- 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. [online] Available from: <http://pediatrics.aappublications.org/cgi/doi/10.1542/peds.2007-3783> (Accessed 13 December 2017)
- 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. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378378211003367> (Accessed 4 November 2018)
- 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. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022395609001885> (Accessed 6 July 2017)
- 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. [online] Available from: <http://pediatrics.aappublications.org/content/119/1/86.abstract>
- 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. [online]

Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022347605000867>
(Accessed 6 July 2017)

- 10 Owens, Judith, Opiari, 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. [online] Available from: <http://pediatrics.aappublications.org/content/102/5/1178.abstract>
- 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. [online] Available from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2869.2005.00458.x/abstract> (Accessed 6 July 2017)
- 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. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1389945710000638> (Accessed 6 July 2017)
- 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. [online] Available from: http://dx.doi.org/10.1300/J019v27n01_01 (Accessed 6 July 2017)
- 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. [online] Available from: <https://academic.oup.com/sleep/article/29/10/1277/2709183/Practice-Parameters-for-Behavioral-Treatment-of> (Accessed 6 July 2017)
- 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. [online] Available from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2214.2007.00769.x/abstract> (Accessed 6 July 2017)
- 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. [online] Available from: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0378378211002702> (Accessed 6 July 2017)
- 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. [online] Available from:
<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/doi/10.1542/peds.2011-3467> (Accessed 23 June 2017)

- 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>