eSantéMentale.ca

Santé mentale du nourrisson : réconforter votre bébé



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Pleurer constitue un moyen pour le bébé d'exprimer un besoin. En tant que parents, notre devoir consiste à comprendre ce dont notre enfant a besoin et à satisfaire à ce besoin. En répondant de façon constante au besoin de notre enfant, nous parvenons à lui inculquer que le monde est en mesure de satisfaire à ses besoins; ainsi, il grandira en bonne santé, se sentira en sécurité et accordera sa confiance aux autres. Si nous ne parvenons pas à répondre aux besoins de notre enfant, ce dernier apprend que le monde ne peut pas satisfaire à ses besoins, entraînant ainsi un manque de confiance et un éventail de problèmes comportementaux et émotionnels à l'avenir.

Introduction

Le fait de pleurer constitue le principal moyen auquel votre bébé a recours pour vous dire ce dont il a besoin. La manière dont vous répondez lorsque votre bébé pleure durant la première année de sa vie apprendra à votre bébé s'il peut ou non compter sur vous.

Personne n'est en mesure de réconforter un bébé TOUT le temps. Ce qui importe est que la plupart du temps, vous tentez de le réconforter.

Trois moments extrêmement importants auxquels il faut porter attention aux pleurs de votre bébé

1. Lorsque votre bébé est malade
2. Lorsque votre bébé a mal
3. Lorsque votre bébé est contrarié (à titre d'exemple, lorsqu'il est triste, effrayé ou qu'il se sent seul)

Réconforter votre bébé à ces moments-là ne les gâtera pas. Cela permet à votre bébé de se sentir respecté et aimé. Savoir que vous êtes là pour l'aider à se sentir mieux permet à votre bébé de se sentir en sécurité. Il a besoin de se sentir en sécurité pour jouer, pour apprendre et pour accorder sa confiance aux autres.

Trois moyens essentiels par lesquels les parents peuvent répondre aux pleurs de leur bébé

Chaque moyen enverra à votre bébé un message différent.

1. Le parent tente de trouver ce qui gène le bébé et aide le bébé à se sentir mieux en prenant le bébé rapidement et en douceur dans ses bras avant de le bercer et de le consoler. Cette réponse tendre fait que le bébé se sent aimé, protégé et en sécurité. Le bébé est enclin à moins pleurer, à se calmer facilement et plus tard à bien s'en sortir à l'école et bien s'entendre avec ses amis.
2. Le parent ignore, se moque du bébé ou se met en colère contre ce dernier. Cette attitude peut faire en sorte que le bébé d'apprendre à feindre qu'il n'est pas contrarié aux heures où il a le plus besoin de réconfort. Ultérieurement, il pourrait éprouver de la difficulté à bien se comporter, par exemple, en étant méchant avec les autres, en trichant ou en mentant.
3. Le parent répond d'une manière différente à chaque fois que le bébé pleure – parfois avec tendresse, parfois en colère et parfois, le parent peut s'avérer plus contrarié que le bébé et lui demander de le réconforter. Il n'appartient pas aux bébés de répondre à nos besoins. C'est à nous qu'il incombe, en tant que parent, de satisfaire aux besoins de nos bébés.

Lorsque les parents n'adoptent pas une attitude constante, leur bébé apprend qu'il ne peut pas compter sur sa mère ou son père. Le bébé ne sait jamais à quoi s'attendre et doit déployer des efforts considérables pour attirer l'attention de ses parents. Il pourrait devenir collant et accaparant, ou malheureux et renfermé. Lorsque ces bébés grandissent, ils sont susceptibles d'avoir des difficultés à s'entendre avec les autres enfants et adultes.

Ce n'est pas une tâche facile que d'être le parent d'un nouveau-né. Souvent, vous êtes fatigué et avez trop de travail à abattre. Il est ainsi difficile de faire preuve de patience lorsque votre bébé pleure. Certains bébés pleurent beaucoup et peuvent s'avérer difficiles à conforter, ce qui occasionne un sentiment d'impuissance et de peine. Ce qui est normal. Toutefois, votre bébé a réellement besoin que vous soyez calme, tendre et réconfortant pour l'aider à mieux se sentir. Lorsque vous ne pouvez pas réconforter votre bébé calmement, prenez une pause et faites appel à de l'aide. Tous les parents ont besoin de quelqu'un pour les aider de temps à autre.

Les pleurs de votre bébé ne constituent pas une mauvaise habitude à changer. Il s'agit d'un message signalant qu'il a besoin de vous et que vous devez répondre avec chaleur et amour.

Si votre bébé sent que vous l'aimez, il aura une bonne estime de lui-même. Plus tard, votre bébé apprendra alors à prendre soin des autres.

Suivez certains de ces conseils

- Prêtez attention à votre bébé. Regardez les yeux et le visage de votre bébé.
- Essayez d'imaginer ce que votre bébé doit penser et sentir.
- Tenez votre bébé tout près de vous et parlez-lui doucement et calmement.
- Laissez votre bébé savoir qu'il peut compter sur vous.

Répondre dans des manières qui montrent à votre bébé qu'il peut se reposer sur vous lui conférera le simple don de la confiance en soi. Ce don fera toute la différence pour le restant de la vie de votre bébé.

Auteurs et droits d'auteur

Rédigé et couvert par les droits d'auteur par l'Infant Mental Health Promotion Team du Hospital for Sick Children, http://www.sickkids.ca/imp.

eSantéMentale.ca remercie l'Infant Mental Health Promotion Team pour avoir généreusement donné la permission d'afficher le présent article.

Pour de plus amples renseignements

L'information issue de cet article est extraite de la vidéo, « A Simple Gift : Comforting Your Baby » (Un don simple : réconforter votre bébé). Ce programme offre des renseignements précis sur le développement et l'importance de la relation d'attachement du nourrisson avec les parents au cours de la première année de sa vie et montre comment les parents peuvent répondre de manière à ce que leurs enfants apprennent à se développer en toute sécurité. Adapté à des parents de cultures et d'horizons divers.

Vidéo disponible à l'Infant Mental Health Promotion (IMP), c/o The Hospital for Sick Children, 555, University

Avenue, Toronto (Ontario) M5G 1X8, téléphone 416-813-7654 x 1082, télécopie 416-813-2258, imp.mail@sickkids.ca, http://www.sickkids.ca/imp

Avis de non responsabilité

Ces renseignements ne constituent que des conseils d’ordre général. Si la relation que vous entretenez avec votre enfant devient extrêmement difficile et contrariante ou si le comportement de votre enfant devient difficile à gérer, plus de conseils s’avéreront nécessaires. Il vous faudra peut-être parler à votre médecin ou à un infirmier ou infirmière de la santé publique ou appeler le centre de santé mentale pour enfants le plus près de chez vous.