



# LIVRET DE JANVIER 2026

**Relais Petite Enfance (RPE)**

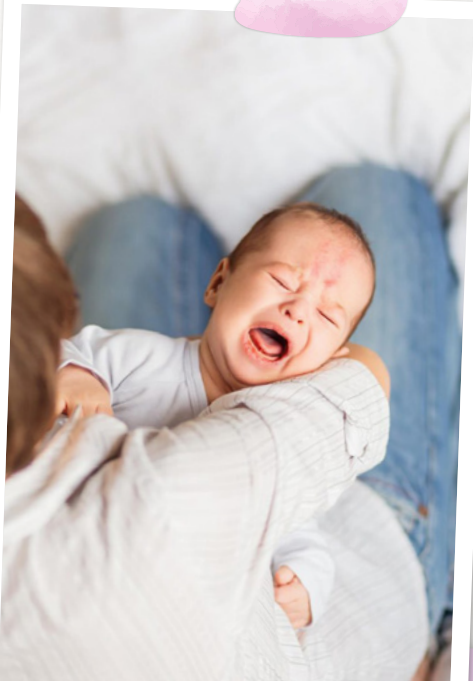
Espace Marcel Vidal - 20, avenue Raymond Lacombe  
34800 Clermont l'Hérault



À CLERMONT L'HÉRAULT  
ET DANS LE CLERMONTAIS

# LES PLEURS : COMPRENDRE, ACCUEILLIR ET ACCOMPAGNER

Les pleurs d'un enfant, pourtant naturels et fréquents, peuvent rapidement devenir une source d'angoisse. Parents comme professionnels de la petite enfance se retrouvent parfois démunis, partagés entre impuissance, colère ou sentiment d'incompétence. Pourtant, comprendre ces pleurs, apprendre à les dédramatiser et distinguer ses propres émotions permet d'accompagner l'enfant avec empathie. Aujourd'hui en France, la formation sur ce sujet reste très limitée, alors même qu'il s'agit d'un enjeu de santé publique lié aux risques de maltraitance, notamment à la prévention du syndrome du bébé secoué. Mieux connaître le rôle des pleurs — qui soulagent et permettent d'évacuer des tensions — aide les adultes à cesser de culpabiliser et à retrouver confiance en leurs capacités.



## POURQUOI LES BÉBÉS PLEURENT ET COMMENT NOUS RÉAGISSONS

Les pleurs des bébés mettent souvent à rude épreuve les professionnels comme les parents. Ils épuisent, questionnent et confrontent parfois les adultes à leurs propres limites. Car au-delà du bruit, c'est avant tout une affaire d'émotions : celles des bébés, bien sûr, mais aussi, et surtout, celles que leurs pleurs déclenchent en nous. Lorsque qu'un très jeune enfant se met à pleurer, notre premier réflexe est de vouloir faire cesser ces pleurs immédiatement, presque coûte que coûte.

Curieusement, nous tolérons beaucoup mieux les pleurs d'un adulte que ceux d'un bébé. Face à un adulte en larmes, nous faisons preuve d'empathie : nous l'encourageons à se décharger, à exprimer ce qu'il ressent, convaincus que pleurer lui fera du bien. Nous posons une main sur son épaule. En revanche, avec un bébé, nous adoptons rarement la même attitude. Nous cherchons à le distraire, à détourner son attention, à calmer ses pleurs en lui disant parfois que ce n'est pas grave en lui donnant une tétine, ou même à le laisser pleurer seul lorsque l'on ne sait plus comment faire — ce que nous ne ferions jamais avec un adulte.

Comprendre cette différence de réaction est essentiel : elle montre combien les pleurs des bébés réveillent chez nous des émotions intenses, parfois envahissantes, qui influencent notre manière d'agir. Apprendre à reconnaître ces émotions permet d'accompagner l'enfant avec plus de justesse et de bienveillance.



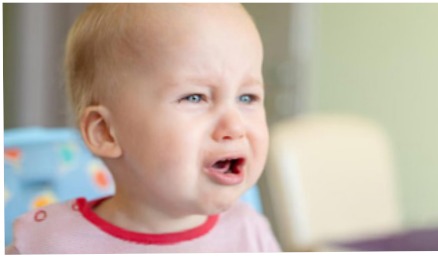
## CASSER LES IDÉES REÇUES

Il est souvent difficile, sur le terrain, d'adopter une attitude réellement empathique face aux pleurs de tous les enfants présents. Les moments sensibles de la journée — repas, changes, accueils et départs des parents — mettent encore davantage les professionnels en tension. Pour les assistantes maternelles, souvent seules et sans relais immédiat, cette difficulté est encore plus marquée.

Pendant longtemps, nos réactions ont été guidées par des croyances profondément enracinées, héritées de génération en génération. On a pu voir dans les pleurs d'un bébé une tentative de manipulation, un caprice ou même la conséquence d'une éducation trop laxiste. Ces certitudes, transmises comme des évidences, ont façonné notre manière d'accompagner les tout-petits.

Pourtant, à la lumière des connaissances et recherches les plus récentes en neurosciences, en psychologie du développement ou encore en périnatalité, il devient nécessaire de réexaminer ces idées reçues. Les pleurs restent mystérieux à bien des égards, mais les avancées scientifiques ont profondément renouvelé notre compréhension des besoins émotionnels des bébés et des mécanismes de leur régulation.

Il est donc temps de "mettre à jour" notre regard : accepter de bousculer nos anciennes croyances pour mieux répondre aux besoins réels des enfants... et aux nôtres. Prêt(e) à tirer un trait sur quelques idées bien ancrées ?



## NI CAPRICES, NI MANIPULATION

Non, les pleurs ne sont ni un caprice ni une tentative de manipulation. Aucun bébé n'est capable de pleurer « sur commande ». Les pleurs sont déclenchés par des zones autonomes du cerveau, sur lesquelles l'enfant n'a absolument aucun contrôle. Jusqu'à 3 ou 4 ans, le cerveau primitif domine largement, ce qui explique l'intensité et la soudaineté de leurs décharges émotionnelles. Quant à la partie préfrontale — celle qui permet la régulation, l'inhibition et la maîtrise de soi — elle est encore très immature. Impossible, donc, d'attribuer à un bébé une intentionnalité qu'il n'a pas.

De même, un enfant ne « s'habitue » pas aux bras. Répondre à ses pleurs par une présence rapide, ajustée et souvent physique ne le rendra pas dépendant, bien au contraire. Les recherches en psychologie de l'attachement montrent clairement que plus les adultes répondent de manière sensible aux pleurs, plus l'enfant développera un sentiment de sécurité interne. Cette sécurité, paradoxalement, est ce qui lui permettra d'être plus autonome, notamment à l'âge de la marche.

Un enfant s'attache pour mieux se détacher, comme le montre la métaphore du porte-avion : vous êtes cette plateforme solide d'où l'enfant peut décoller pour découvrir le monde, tout en sachant qu'il pourra toujours revenir.

Notre tendance occidentale à encourager précocement la solitude ou une pseudo-autonomie apparaît ainsi peu adaptée à l'immaturité physique, neurologique et affective des tout-petits.



## LES PLEURS, UN MOYEN NATUREL D'ÉVACUER LE STRESS

Revenons aux bienfaits des pleurs. Au-delà de leur fonction de survie (attirer l'attention de l'adulte), les pleurs permettent aussi au bébé de se libérer des toxines produites par le stress. Certains pleurs, parfois inconsolables en apparence, servent simplement à décharger un trop-plein de tensions.

En pleurant, le bébé éliminerait une partie de ces toxines, un peu comme s'il transpirait ou urinait. D'ailleurs, chez certains nourrissons qui ne produisent pas encore de larmes visibles, cette décharge peut passer principalement par une transpiration abondante. Les pleurs agissent donc comme un véritable mécanisme biologique de régulation.

Dans ce sens, mettre une tétine dans la bouche d'un enfant qui pleure revient parfois à interrompre ce processus, à bloquer l'expression émotionnelle avant qu'elle ne puisse atteindre son effet apaisant. À l'inverse, laisser un bébé pleurer seul dans une pièce ou dans un dortoir produit l'effet inverse de ce dont il aurait besoin : loin des bras sécurisants de l'adulte, l'enfant ne peut ni se calmer, ni se sentir suffisamment en sécurité pour relâcher ses tensions.

## ACCUEILLIR LES PLEURS AVEC EMPATHIE ET SÉCURITÉ

Spontanément, face aux pleurs d'un bébé, la plupart d'entre nous cherche à faire cesser le son le plus vite possible. Et pour cause : ce son nous est profondément désagréable et déclenche en nous un cortège de réactions physiques et émotionnelles : stress, accélération du rythme cardiaque, frustration, tension, oppression, voire parfois l'envie de pleurer nous-mêmes. Cette réaction est normale : les pleurs d'un enfant sont conçus pour alerter l'adulte.

Pourtant, entre vouloir réprimer absolument les pleurs et laisser un bébé pleurer seul, il existe un espace immense. La première étape consiste à identifier la cause du pleur et à répondre au besoin insatisfait : manger, boire, être changé, soulagé d'une douleur, mais aussi, et souvent, être rassuré, porté, bercé ou simplement enveloppé par une présence chaleureuse.

Dans un second temps, si le bébé ne s'apaise pas malgré ces réponses, c'est peut-être qu'il a besoin de se décharger émotionnellement. Dans ce cas, l'objectif n'est pas de faire taire les pleurs, mais de les accueillir. Souvent, prendre l'enfant contre soi, l'envelopper de ses bras et rester présent permet au bébé de passer d'un état de stress aigu à un état de détente. Votre regard bienveillant, votre calme et votre empathie lui offriront un espace sûr pour libérer ses tensions.

Mais il arrive aussi que l'enfant n'ait pas envie d'être porté ou contenu physiquement. Certains bébés, dans ces moments-là, préfèrent avoir un peu d'espace tout en sentant que l'adulte reste proche. Vous pouvez alors vous accroupir à côté de lui, lui parler doucement et lui dire que vos bras sont disponibles quand il le souhaitera. Cette présence stable et non intrusive lui permet de rester en lien tout en respectant son besoin de distance.



## L'article du mois

Bien sûr, il existe des situations particulières, notamment en cas de douleur, où les pleurs signalent un besoin urgent de soulagement médical ou physique. Mais dans de nombreux cas, les pleurs ont simplement une fonction émotionnelle et biologique.

La tétine, quant à elle, peut effectivement apaiser l'enfant. La succion procure du plaisir et favorise la sécrétion d'endorphines et d'ocytocine, deux hormones du bien-être. Utilisée avec justesse, elle peut être un soutien ponctuel. Mais attention à ne pas en faire un « bouchon » destiné à empêcher l'enfant de pleurer et donc de se libérer de ses tensions et toxines de stress.

Offrons aux bébés la possibilité de pleurer, non pas seuls, mais dans la sécurité d'une présence réconfortante. C'est ainsi qu'ils apprennent, progressivement, à se sentir bien... et à grandir sereinement.



### POUR EN SAVOIR PLUS :



Vous pouvez retrouver des informations dans le *Référentiel national de la qualité d'accueil du jeune enfant* (page 19 et 31)

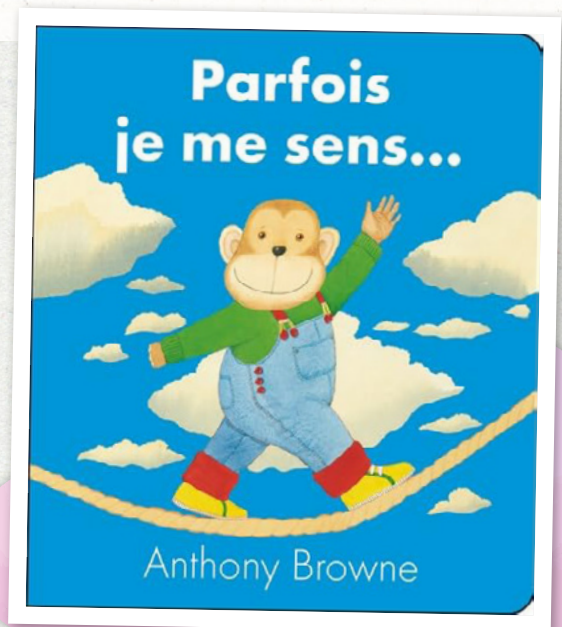
## La lecture du mois

### PARFOIS JE ME SENS...

DE ANTHONY BROWNE

Éd. École des loisirs  
Collection Les lutins  
Nombre de page 32

*Comment aider son enfant à apprivoiser ses émotions, ses sentiments, ses sensations ? Lire Parfois je me sens... et en parler avec lui, peut être une excellente solution.*





## L'idée recette

# CAKE DE CAROTTES

4 PERSONNES

<b>90 gr</b> de Farine	<b>1 cuillère</b> à soupe d'Huile d'Olive
<b>200 gr</b> de Carottes	<b>½ paquet</b> de Levure Chimique
<b>2 Œufs</b>	<b>1 pincée</b> de Sel fin
<b>50 gr</b> de Parmesan	<b>10 cl</b> de Lait

- > Éplucher et râper finement les carottes.
- > Mélanger les œufs, le lait, l'huile d'olive et le sel.
- > Incorporer la levure chimique avec la farine dans la préparation.
- > Ajouter le parmesan râpé, puis les carottes râpées.
- > Beurrer un moule à cake et y verser le mélange.
- > Mettre au four 30 à 35 minutes à 180°C.
- > Laisser refroidir et démouler le cake, puis le trancher.



BON APPÉTIT !

## Le légume du mois

# LA CAROTTE

La carotte est une plante bisannuelle de la famille des Apiacées, sauvage ou cultivée pour sa racine pivotante, charnue et comestible : elle est considérée comme un légume. La carotte représente après la pomme de terre le principal légume racine cultivé dans le monde. Originaire d'Iran et d'Afghanistan, elle a été utilisée à partir du X<sup>ème</sup> siècle en Europe mais plutôt en Asie Centrale.

Il existe plus de 530 variétés inscrites au catalogue européen des espèces et 90 au catalogue français.

La carotte est riche en bêta-carotène, elle contient des vitamines A, C et B, de nombreux minéraux, elle est riche en fibres et demeure un puissant antioxydant.

Les principales variétés de carottes sont de couleur orange, violette, rougeâtre, jaune et blanche et sont constituées à plus de 85% d'eau. La carotte de saison se récolte d'août à avril et la carotte primeur de mai à juillet.

Les principales régions de production sont l'Aquitaine (45%), la Basse Normandie (24%) et la Bretagne (5%). On peut la déguster de l'entrée au dessert, crue, cuite ou en jus, sous différentes formes et techniques de cuisson.

