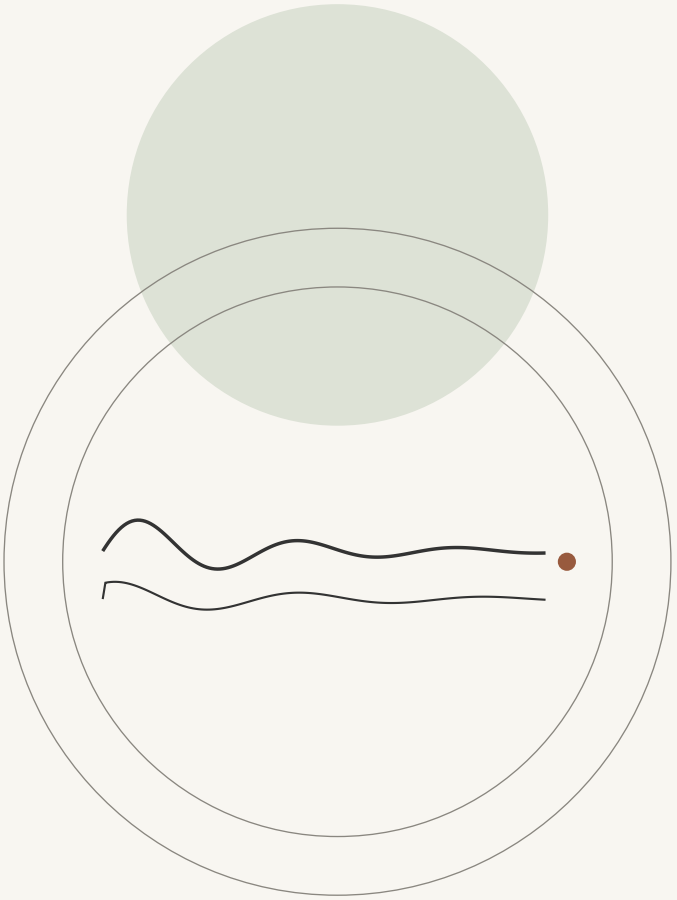
Les pleurs de bébé, et ce qu'ils nous font vivre



Comprendre, observer et trouver ses propres repères

Un guide pour les futurs et jeunes parents

Catherine Simonet

Accompagnante périnatale & parentale · Un repère à la fois · Novembre 2026

POUR COMMENCER

Quand les pleurs prennent de la place dans le quotidien

L'arrivée d'un bébé est une rencontre, une découverte qui se construit jour après jour.

Et puis il y a les pleurs.

Parfois quelques instants, parfois longtemps. Des pleurs que l'on parvient à apaiser, d'autres que l'on ne comprend pas toujours.

On cherche, on essaie, on observe. On se demande s'il a faim, s'il est fatigué, s'il a mal, s'il a besoin d'être porté, rassuré, ou simplement de sentir une présence.

Et lorsque les pleurs se prolongent, que les nuits sont entrecoupées, la fatigue peut s'installer. Les émotions aussi.

Chaque parent peut alors vivre ces moments à sa manière.

Ce guide n'a pas pour objectif de vous donner une méthode pour faire cesser les pleurs de votre bébé. Il vous propose quelques repères pour mieux comprendre ce qui se joue, observer votre bébé, mais aussi porter attention à ce que vous traversez vous-même.

> Derrière les pleurs d'un bébé, il y a aussi des parents qui vivent, ressentent, s'interrogent et cherchent leur chemin.

REPÈRE 01

Les pleurs, une façon de s'exprimer

Avant de pouvoir parler, le bébé dispose de plusieurs moyens pour communiquer : son regard, ses mouvements, ses expressions, ses réactions corporelles… et ses pleurs.

Les pleurs occupent une place particulière. Ils peuvent exprimer la faim, la fatigue, un inconfort, une douleur, un besoin de proximité ou encore une difficulté à s'apaiser.

Mais il n'est pas toujours possible d'en comprendre immédiatement la raison.

Un bébé peut pleurer alors même qu'il a mangé, qu'il est changé, qu'il est dans les bras de son parent.

Cela peut surprendre, inquiéter, parfois déstabiliser.

Les pleurs ne sont pas nécessairement le signe que quelque chose a été mal fait ou qu'un besoin a été négligé.

Un bébé peut pleurer sans que ses parents en soient responsables.

Comprendre cela, c'est déjà pouvoir porter un autre regard sur ces moments parfois éprouvants.



01

UN REPÈRE, PAS UNE RÈGLE

> Un bébé peut pleurer sans que ses parents en soient responsables. Le comprendre, c'est déjà porter un autre regard sur ces moments.

REPÈRE 02

Observer son bébé, apprendre à le connaître

Chaque bébé est singulier.

Certains manifestent rapidement leur inconfort, d'autres plus discrètement. Certains s'apaisent dans les bras, d'autres au contact d'une voix familière, dans le mouvement ou dans un environnement plus calme.

Au fil du quotidien, les parents découvrent peu à peu ces particularités.

Ils peuvent observer à quels moments les pleurs surviennent, ce qui semble les précéder, ce qui aide leur bébé à retrouver un peu de calme.

Mais observer ne signifie pas devoir tout comprendre.

Il n'existe pas de traduction universelle des pleurs, ni de réponse qui fonctionnerait pour tous les bébés.

Et parfois, malgré toute l'attention portée à son enfant, les pleurs continuent.



02

UN REPÈRE, PAS UNE RÈGLE

> Apprendre à connaître son bébé est une rencontre qui prend du temps, pas une compétence à maîtriser immédiatement.

REPÈRE 03

Et vous, que ressentez-vous lorsque votre bébé pleure ?

On parle souvent des pleurs du bébé. Peut-être moins de ce qu'ils provoquent chez les parents.

Entendre son bébé pleurer peut susciter des émotions très différentes. De l'inquiétude, de la tristesse, de l'impuissance. Le sentiment de ne pas comprendre, de ne pas réussir à le soulager.

Parfois aussi de l'agacement, de la colère, de la fatigue ou simplement le besoin que ces pleurs s'arrêtent.

Ces émotions peuvent être difficiles à reconnaître, et encore plus à exprimer. Certains parents peuvent avoir le sentiment qu'ils devraient toujours savoir quoi faire, rester patients, disponibles, rassurants.

Pourtant, les pleurs répétés peuvent être éprouvants, même lorsque l'on aime profondément son bébé.

UN PETIT REPÈRE

Peut-être pouvez-vous simplement vous demander :

Comment est-ce que je vis ces moments ? Qu'est-ce qui est le plus difficile pour moi ? De quoi aurais-je besoin lorsque je me sens dépassé ?

Ces questions n'appellent pas de bonnes ou de mauvaises réponses.



03

UN REPÈRE, PAS UNE RÈGLE

Ces questions invitent simplement à porter un peu d'attention à ce que vous vivez, vous aussi.

REPÈRE 04

Quand les nuits deviennent difficiles

Le sommeil du bébé évolue au fil de son développement.

Les réveils nocturnes sont fréquents, particulièrement dans les premiers mois. Les rythmes varient d'un bébé à l'autre et peuvent évoluer avec le temps.

Mais si les nuits du bébé sont entrecoupées, celles des parents le sont souvent également. Et le manque de sommeil peut avoir des répercussions importantes.

La fatigue s'accumule, la patience diminue, les émotions peuvent devenir plus vives. Ce qui semblait supportable un jour peut devenir beaucoup plus difficile le lendemain.

Il arrive aussi que les parents n'osent pas exprimer leur épuisement, parce qu'ils pensent que cela fait simplement partie de leur rôle.

Pourtant, le sommeil des parents mérite lui aussi toute notre attention.

UN PETIT REPÈRE

Comment se passent vos nuits ? Avez-vous la possibilité de vous reposer dans la journée ? Existe-t-il des moments où quelqu'un peut prendre le relais ?



04

UN REPÈRE, PAS UNE RÈGLE

Reconnaître ses besoins de repos n'enlève rien à l'attention portée à son bébé.

REPÈRE 05

Deux parents, des ressentis parfois différents

L'arrivée d'un bébé transforme aussi la vie du couple. Les habitudes changent, les moments à deux se font parfois plus rares, la fatigue prend de la place.

Et face aux pleurs ou aux réveils nocturnes, les deux parents ne réagissent pas nécessairement de la même manière.

L'un peut ressentir une inquiétude immédiate, tandis que l'autre cherche d'abord à comprendre. L'un peut avoir besoin d'intervenir rapidement, l'autre peut se sentir plus démuni.

Il arrive que ces différences créent des incompréhensions ou des tensions. Chacun peut avoir le sentiment de faire de son mieux, sans toujours percevoir ce que l'autre traverse.

ET SI L'ON PRENAIT UN MOMENT POUR EN PARLER ?

Comment vivons-nous chacun ces moments ? Qu'est-ce qui nous fatigue le plus ? De quoi aurions-nous besoin, individuellement et ensemble ?

Il ne s'agit pas de réagir de la même façon, ni de comparer ce que chacun fait. Il s'agit plutôt de pouvoir reconnaître les différences, entendre les besoins de l'autre et chercher des ajustements qui conviennent à la famille.



05

UN REPÈRE, PAS UNE RÈGLE

Parfois, retrouver un espace de dialogue est déjà précieux.

REPÈRE 06

Chercher des repères, sans chercher un responsable

Lorsque les pleurs se prolongent, il est naturel de vouloir comprendre pourquoi.

On peut alors chercher des explications dans le quotidien, dans les événements récents, parfois même dans ce qui s'est passé pendant la grossesse ou autour de la naissance.

L'histoire de chaque famille mérite d'être accueillie avec attention, lorsqu'elle souhaite être partagée.

Mais il serait réducteur de penser qu'une grossesse difficile, un moment de stress ou les émotions d'un parent expliquent nécessairement les pleurs de son bébé. Les pleurs peuvent avoir de multiples causes, parfois difficiles à identifier.

Il n'est pas nécessaire de chercher un responsable pour commencer à comprendre ce qui se passe.

Et il n'est pas toujours nécessaire de trouver une explication à tout. Parfois, pouvoir parler librement de ce que l'on vit, sans craindre d'être jugé ou de recevoir une interprétation, permet déjà de prendre un peu de recul.



06

UN REPÈRE, PAS UNE RÈGLE

Chaque famille a son histoire, ses ressources, ses fragilités et sa façon de traverser les premières semaines.

REPÈRE 07

Ne pas rester seul avec ses inquiétudes

Même si les pleurs font partie de la vie des bébés, ils méritent toujours d'être pris au sérieux.

Des pleurs inhabituels, persistants ou accompagnés d'autres symptômes peuvent nécessiter un avis médical.

Si un symptôme apparaît (fièvre, régurgitations fréquentes et douloureuses…), une douleur ou un signe différent chez votre bébé, cela nécessite une consultation. Écoutez vos inquiétudes de parent : vous connaissez votre bébé.

Il est également légitime de consulter lorsque l'on est inquiet, même sans parvenir à expliquer précisément pourquoi. Certains signes demandent un avis en urgence : ils sont rappelés page 10.

Et lorsque la fatigue ou les pleurs deviennent trop difficiles à supporter, demander du relais est essentiel.

Si vous sentez que vous risquez de perdre le contrôle, vous pouvez poser votre bébé sur le dos, dans son lit sécurisé, vous éloigner quelques instants et appeler une personne de confiance. Un bébé ne doit jamais être secoué.

Le pédiatre, le médecin, la sage-femme, les professionnels de PMI et les personnes de votre entourage peuvent constituer des ressources.



07

UN REPÈRE, PAS UNE RÈGLE

Vous n'avez pas à traverser seuls ces moments difficiles. Votre inquiétude de parent mérite d'être écoutée.

SE FAIRE ACCOMPAGNER

Quand demander un avis ?

Les pleurs font partie de la vie d'un bébé. Mais si quelque chose vous inquiète, vous n'avez pas à attendre d'en être sûr pour consulter.

Un symptôme, une douleur ou un signe différent chez votre bébé nécessitent une consultation :

- Un symptôme : fièvre, régurgitations fréquentes et douloureuses…
- Une douleur, ou des pleurs qui ne ressemblent pas aux autres.
- Un changement dans son comportement ou son alimentation.
- Un signe différent, que vous ne savez pas nommer.
- Une inquiétude de parent qui ne vous quitte pas.
- Une fatigue ou une tension qui vous dépassent.

Votre médecin, votre pédiatre, votre sage-femme ou la PMI peuvent vous écouter, examiner votre bébé et vous orienter.

RECONNAÎTRE L'URGENCE

Certains signes demandent un avis médical en urgence : fièvre chez un bébé de moins de 3 mois, difficultés à respirer, somnolence inhabituelle importante, refus de s'alimenter ou signes de déshydratation. En cas d'urgence, appelez le 15 ou le 112.

QUAND ON SE SENT À BOUT

Posez votre bébé sur le dos dans son lit sécurisé, éloignez-vous quelques instants et appelez un proche ou un professionnel. Un bébé ne doit jamais être secoué.

> Écouter ses inquiétudes, c'est aussi prendre soin de son bébé et de soi.

Repères médicaux : Assurance Maladie (ameli.fr) · 1000-premiers-jours.fr

POUR TERMINER

Prendre le temps de se rencontrer

Un bébé ne vient pas au monde avec un mode d'emploi.

Et ses parents ne deviennent pas, du jour au lendemain, capables de comprendre chacune de ses manifestations.

La rencontre se construit progressivement, dans les moments de calme comme dans les moments plus difficiles.

Il y a les besoins du bébé, ceux de chacun de ses parents, les émotions, les nuits courtes, les questions et parfois les doutes.

Ce guide est une invitation à regarder tout cela avec un peu plus de douceur, sans chercher à tout maîtriser.

À observer son bébé, mais aussi à s'écouter soi-même.

À reconnaître que deux parents peuvent vivre différemment une même situation.

Et à se rappeler qu'il est possible de demander du soutien, sans attendre d'être épuisé.

> Comprendre ne signifie pas tout expliquer. Et prendre soin de son bébé n'exige pas de s'oublier soi-même.

ET CHEZ VOUS ?

Votre petit carnet de repères

À lire seul·e ou à deux, sans bonne ou mauvaise réponse. Vous pouvez y revenir quand vous en ressentez le besoin.

- Qu'est-ce qui est le plus difficile pour moi quand mon bébé pleure ?

- Qu'est-ce qui semble aider mon bébé à retrouver un peu de calme ?

- De quoi aurais-je besoin lorsque je me sens dépassé·e ?

- À qui puis-je demander du soutien, un relais ou un avis ?

EN UN COUP D'ŒIL

7 repères à garder près de vous

1. Les pleurs sont une façon de s'exprimer, pas le signe d'une faute des parents.
2. Observer son bébé aide à le connaître, sans devoir tout comprendre.
3. Ce que vous ressentez compte, même lorsque c'est difficile à accueillir.
4. Le sommeil et le repos des parents méritent aussi de l'attention.
5. Deux parents peuvent vivre différemment les mêmes moments.
6. Chercher des repères n'exige pas de trouver un responsable.
7. Ne pas rester seul : consulter, être écouté, demander du relais.

> Vous êtes en train de construire votre propre manière d'accueillir votre bébé.
> Un repère à la fois.

À PROPOS

Qui suis-je ?



Catherine Simonet

ACCOMPAGNANTE PÉRINATALE & PARENTALE

Je suis Catherine Simonet, accompagnante périnatale et parentale, et auxiliaire de puériculture de formation.

Depuis plus de 40 ans, j'accompagne les bébés, les enfants et leurs parents dans différents lieux et différents moments de leur histoire.

J'accueille les futurs parents et les parents dans un espace d'écoute, d'échange et de réflexion, où chacun peut déposer ce qu'il traverse, à son rythme.

Mon accompagnement ne repose pas sur une méthode à appliquer, mais sur la rencontre, l'attention portée à chaque situation et la recherche de repères qui ont du sens pour vous.

> Un espace d'écoute, de rencontre et de repères qui ont du sens pour vous.

Catherine · Pause Parentale

Premier échange offert · 06 42 26 31 18

Instagram : @catherine_pause_parentale

Site : catherine-simonet-perinatal.fr