enfance & partage

L' enfance est fragile.
Protégeons-la.

Un moment de colère, des conséquences à vie.

Comment gérer vos émotions et les pleurs de votre bébé pour ne pas le secouer.

Brochure
à l'attention des parents

Cette brochure a été réalisée avec le soutien de mustela®

Les pleurs de votre bébé

Moi bébé : pourquoi je pleure ?

J'ai faim, j'ai besoin de dormir, j'ai un rot à expulser.

Je ressens un inconfort, ma couche est sale.

J'ai trop chaud ou trop froid.

J'ai besoin de contact physique, de portage, de câlin.

J'ai besoin d'attirer votre attention, surtout le soir, c'est mon seul moyen de communication.

NOS CONSEILS

Malgré tous vos soins et attentions, il peut arriver que votre bébé n'arrive pas à se calmer. S'il ne se calme pas et que vous vous sentez dépassé·e, couchez-le sur le dos, dans son lit et quittez la pièce.

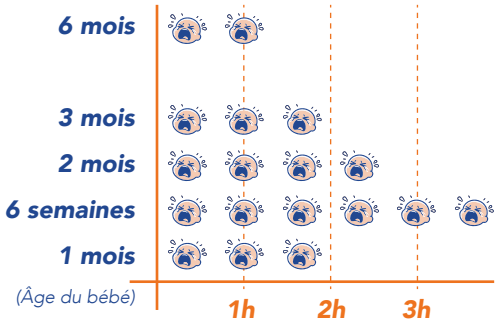
Moi parent : comment je calme mon bébé ?

- Je le nourris, je le berce, je l'aide à faire son rot.
- Je lui change sa couche, je lui donne un bain.
- Je modifie ses habits ou la température de la pièce.
- Je le prends contre moi, je l'installe peau à peau, je lui fais un massage.
- Je lui parle, je chante doucement ou je l'emmène en promenade.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Même en bonne santé, votre bébé pleure souvent 2 à 3 heures par jour entre ses 6 semaines et ses 3 mois, et c'est normal !

Durée des pleurs par jour : Et c'est normal !



Savoir reconnaitre mes limites

Ce que la colère provoque :

Ce que je ressens	Tout va bien Je suis calme, détendu·e.	Je ressens des crispations, des tensions musculaires, une accélération de mon cœur et de ma respiration.
Ce que je pense	“Mon bébé a besoin de moi, pourquoi pleure-t-il ? Je sais ce qu’il faut faire.”	“Il commence à m’agacer. J’ai tout fait. Il n’a plus de raison de pleurer. Il fait ça aujourd’hui alors qu’il sait que je suis fatigué·e et seul·e.”
Ce que je fais	Je le berce, lui propose un biberon, vérifie que sa couche est propre, lui chante une berceuse.	Mes gestes sont plus brusques. Je soupire. Je commence à lui parler sèchement.

N’OUBLIEZ PAS QUE…

Votre bébé est en sécurité dans son lit, même si, il pleure.
Il est en danger dans les bras d’un adulte excédé.

Être parent est parfois éprouvant. Tous les bébés pleurent et cela peut être difficile à vivre ! La colère est une émotion normale qui survient chez chacun d'entre nous. Elle s'installe dans notre corps et nous empêche de prendre les bonnes décisions.

Ma colère peut être due à :
de la frustration, de la fatigue, du stress, un manque de sommeil, une surcharge de travail…

J'ai chaud, j'ai une boule dans la gorge. Ma mâchoire se crispe, mes sourcils se froncent.

J'ai mal à la tête, je suis comme un lion en cage, mon corps est dans une tension extrême.

"Il m'épuise, j'en ai marre, je ne pensais pas qu'un bébé pleurait autant, je n'y arriverai pas. Je ne suis pas à la hauteur. Je me sens stressé·e."

"Je n'en peux plus. Il va avoir ce qu'il mérite et ce sera de sa faute. Il m'énerve, je ne le supporte plus. Avec tout ce que je fais pour lui."

Je commence à crier. Mes gestes deviennent brutaux.

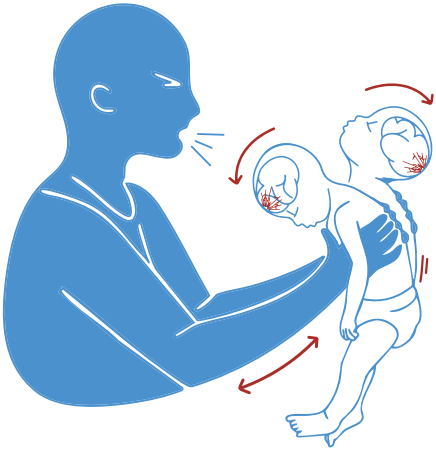
Je l'empoigne brutalement. Je le secoue.

ATTENTION !
JE DOIS RECONNAITRE MES LIMITES ET METTRE MON BÉBÉ EN SÉCURITÉ.

IL EST URGENT DE RETROUVER MON CALME :

- ***Je passe le relais.***
- ***Je respire profondément.***
- ***Je fais une activité apaisante (douche, musique…).***

Ne secouez jamais votre bébé !



Crédit photo : France Bébé Secoué

Le syndrome du bébé secoué est provoqué par des secouements **violents** de la tête causés par un **adulte excédé** par le bébé.
Le cerveau tape d'avant en arrière la boite crânienne provoquant des saignements. C'est un acte volontaire, d'une violence extrême qui est répété dans plus de la moitié des cas.

Cela survient systématiquement quand l'adulte (pères, beaux-pères, assistantes maternelles et plus rarement les mères) est seul avec le bébé. Les victimes ont majoritairement **moins de 1 an.**

SECOUER UN BÉBÉ ENTRAÎNE DES LÉSIONS GRAVES ET IRRÉVERSIBLES AU NIVEAU DU CERVEAU :

- **20 %** des bébés décèdent*.
- **75 %** des bébés auront des séquelles irréversibles (épilepsie, paralysie, cécité, troubles du comportement et des apprentissages)*.

Des "handicaps invisibles" très invalidants peuvent survenir plusieurs années après les secouements empêchant une insertion sociale et professionnelle de l'enfant ou du jeune adulte.

* Source : Haute Autorité de Santé, 2017.

VOUS NE POUVEZ PAS PROVOQUER LE SYNDROME DU BÉBÉ SECOUÉ PAR :

- Un jeu.
- Un bercement.
- Une promenade en poussette.
- Une chute accidentelle (table à langer, canapé…).

SOYEZ VIGILANT, LES SYMPTÔMES SONT IMMÉDIATS ET DE GRAVITÉ VARIABLE :

Consultez un médecin si pâleur, refus de manger, pleurs inhabituels, vomissements sans fièvre ou diarrhée, perte de contact visuel.

Appelez le 15 ou le 18 ou allez aux Urgences si somnolence inhabituelle, coma, mouvements anormaux, convulsions, pauses respiratoires.

Le diagnostic de cette maltraitance sera posé par l'ensemble de l'équipe médicale.

DES QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou besoin d'aide, n'hésitez pas à vous adresser à votre professionnel de santé.

À DÉCOUPER ET GARDER PRÈS DE VOUS

METTEZ EN ŒUVRE LES ACTIONS SUIVANTES POUR RETROUVER VOTRE CALME.

POSEZ VOTRE BÉBÉ DANS SON LIT, SUR LE DOS, ET SORTEZ DE LA PIÈCE.

En prévoyant des moyens de réagir lors des moments difficiles vécus avec votre bébé, vous pourrez le protéger.

Ce que vous pouvez faire seul.e :

- Identifier les personnes de confiance auxquelles vous pouvez faire appel :

Personne 1 : .....

Personne 2 : .....

- Réfléchir à ce que chacun fera s'il se sent dépassé·e par les pleurs du bébé :

Parent 1 : .....

Parent 2 : .....

L'aide que vous pouvez demander :

- Passer le relais à l'autre parent.
- Contacter les personnes de confiance que vous avez identifiées.
- Contacter les professionnels de santé (sage-femme, médecin traitant, PMI, puéricultrice…).
- Contacter les ateliers parentaux, relais petite enfance pour rompre l'isolement.

Les numéros d'aide d'urgence :

119 24h APPEL GRATUIT 7j/7 ALLÔ ENFANCE EN DANGER

Pour toute situation d'enfant en danger. 7j/7 et 24h/24

Le 15

SAMU - Urgences médicales

Le 18

Pompiers - Situations de péril ou accidents

enfance & partage

L'enfance est fragile. Protégeons-la.

www.enfance-et-partage.org

Avec le soutien de Mustela®

Enfance & Partage - 5 rue Georges Enesco – 94000 Créteil - 01 55 25 65 65 - prevention@enfance-et-partage.org
Association reconnue d'utilité publique

© Enfance & Partage - Octobre 2026 - Crédit photos : Adobe Stock - Ne pas jeter sur la voie publique

BAC DE TRI

FSC www.fsc.org RECYCLÉ Papier fait à partir de matériaux recyclés FSC® C012451