

**Dr HARVEY KARP**  
PÉDIATRE

**BEST-SELLER  
MONDIAL**  
**1 MILLION**  
de parents  
conquis

La méthode

**BÉBÉ**

**calme**

Les 5 principes infallibles pour apaiser  
les pleurs de votre enfant

LEDOC 



Vous avez tout essayé pour calmer votre bébé, mais rien ne fonctionne ? Vous vous demandez comment le faire dormir quelques heures de plus, soulager ses coliques ou faire face aux pleurs qui s'intensifient le soir ?

Et si on vous disait que, dans certaines cultures, les parents sont capables de tranquilliser leurs bébés en moins d'une minute ? S'appuyant à la fois sur ces techniques ancestrales infaillibles, les dernières recherches scientifiques et 30 ans d'expérience, le Dr Harvey Karp vous révèle dans ce best-seller incontournable sa méthode révolutionnaire pour apaiser votre bébé et favoriser son sommeil. Découvrez :

- » **le principe du quatrième trimestre manquant :** aussi étrange que cela puisse paraître, l'une des principales raisons pour lesquelles les bébés pleurent, c'est qu'ils sont nés trois mois trop tôt ;
- » **la méthode infaillible du « réflexe d'apaisement »,** applicable dès les premiers mois et qui produit l'effet d'un interrupteur pour arrêter les pleurs de n'importe quel bébé ;
- » **les 5 clés essentielles pour calmer votre enfant et l'endormir :** l'emballage ; la meilleure position pour le coucher ; la succion ; le lent balancement ; le son chhh...

## Le best-seller international qui a déjà changé la vie d'un million de parents !

Le **Dr HARVEY KARP** est l'un des pédiatres les plus populaires aux États-Unis. Spécialiste du développement de l'enfant depuis 30 ans, il enseigne à l'école de médecine de l'université de Californie du Sud. Ses ouvrages ont été traduits dans des dizaines de langues, et *La Méthode Bébé calme* s'est vendue à plus de 1 million d'exemplaires dans le monde.



**20 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2711-2



9 791028 527112

editionsleduc.com

**LEDUC**



Rayons : Maternité,  
puériculture

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Traduit de l'anglais (États-Unis) par Élise Peylet

Titre original : *The Happiest Baby on the Block:*

*The New Way to Calm Crying and Help Your Baby Sleep Longer*

Cette traduction est publiée en accord avec Bantam Books,  
une marque de Random House, un département de Penguin  
Random House LLC.

Éditrice : Audrey Peuportier

Relecture : Agnès de Livron Duhamel

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design de couverture : Caroline Gioux

Image de couverture : © Getty Images

Illustrations intérieures : Jennifer Kalis

© 2023 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2711-2

**D<sup>r</sup> HARVEY KARP**

La méthode  
**BÉBÉ**  
**calme**

**Les 5 principes infallibles pour apaiser  
les pleurs de votre enfant**

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Élise Peylet

**LE DUC ↗**



# SOMMAIRE

Les plus heureux des professionnels .....	7
Les plus heureuses des célébrités .....	9
Les plus heureux des parents .....	11
Remerciements .....	15

<b>Introduction.</b> Les secrets ancestraux sur les pleurs des bébés.....	19
--	----

## **PARTIE 1 - POURQUOI LES BÉBÉS PLEURENT-ILS ET POURQUOI CERTAINS PLEURENT-ILS TANT ? .....**

**23**

<b>Chapitre 1.</b> Un nouvel éclairage sur les bébés .....	25
<b>Chapitre 2.</b> Les pleurs : l'outil de survie ancestral des nourrissons.....	39
<b>Chapitre 3.</b> Les redoutables coliques : des « CRISes » pour toute la famille.....	47
<b>Chapitre 4.</b> Top cinq des théories sur les coliques (et pourquoi elles sont essentiellement fausses).....	55
<b>Chapitre 5.</b> La véritable cause des coliques : le quatrième trimestre manquant .....	85

**PARTIE 2 - CALMER LES BÉBÉS : UN ART ANCESTRAL..... 99**

**Chapitre 6.** Le quatrième trimestre : l'histoire de la femme qui prenait son bébé pour un poulain ..... 101

**Chapitre 7.** Le secret d'un bébé calme ?  
Le réflexe d'apaisement et les 5 Clés.....109

**Chapitre 8.** Clé n° 1 : l'emballage  
L'extase d'un enveloppement total.....123

**Chapitre 9.** Clé n° 2 : la position latérale/ventrale  
La préférée de votre bébé..... 155

**Chapitre 10.** Clé n° 3 : le chuintement  
Le bruit le plus réconfortant pour votre bébé..... 165

**Chapitre 11.** Clé n° 4 : le balancement  
Bouger en rythme avec votre bébé..... 183

**Chapitre 12.** Clé n° 5 : la succion  
La cerise sur le gâteau.....203

**Chapitre 13.** La méthode Bébé calme  
L'enchaînement de Clés parfait pour votre bébé.....217

**Chapitre 14.** Autres remèdes contre les coliques  
Des mythes aux méthodes éprouvées..... 227

**Chapitre 15.** La sixième Clé miraculeuse : le sommeil !..... 239

**Conclusion.** Après le quatrième trimestre...  
vient le beau temps.....285

**Annexe A.** Signaux d'alerte : quand faut-il consulter  
le médecin ?..... 287

**Annexe B.** Guide de survie des jeunes parents  
Les dix astuces clés..... 293

Bibliographie.....309

À propos de l'auteur .....331

Index..... 333

Table des matières..... 341

## LES PLUS HEUREUX DES PROFESSIONNELS

« *La Méthode Bébé calme* présente la pointe des connaissances scientifiques en matière de développement des bébés. Il sera le guide des jeunes parents pour les années à venir. »

Julius Richmond, médecin, ancien administrateur  
de la santé publique des États-Unis

« Je ne connais pas de meilleure méthode pour calmer les pleurs des bébés. »

Steven Shelov, médecin, rédacteur en chef  
des publications de l'Académie américaine  
de pédiatrie, *Caring for Your New Baby  
and Young Child: Birth to Age Five*

« *La Méthode Bébé calme* est un ouvrage à la fois drôle et convaincant. Je le recommande chaudement. »

Elisabeth Bing, cofondatrice de  
Lamaze International

« Le Dr Karp a écrit le meilleur ouvrage que j'ai lu sur ce sujet épineux. »

Morris Green, médecin, directeur du département  
de pédiatrie comportementale à la faculté  
de médecine de l'université de l'Indiana



« Quel livre merveilleux ! Les parents sur plusieurs générations seront reconnaissants pour les explications brillantes et divertissantes du D<sup>r</sup> Karp au sujet des pleurs des bébés et des manières de les empêcher. »

Martin Stein, médecin, professeur en pédiatrie à la faculté de médecine de l'université de Californie à San Diego

« *La Méthode Bébé calme* est un ouvrage magistral et plein d'esprit, débordant de sagesse du début à la fin. »

James McKenna, docteur, doyen du centre Mailman Segal de recherche en développement humain de l'université Nova Southeastern

« Les 5 Clés constituent la meilleure méthode que je connaisse pour redonner le sourire à un bébé qui pleure sans cesse. »

Barton Schmitt, médecin, professeur en pédiatrie à la faculté de médecine de l'université du Colorado

« Élever un enfant peut (devrait) être amusant. Ce livre allie avec brio la rigueur scientifique à des années d'expérience. C'est une boîte à outils pour fabriquer des bébés et des parents heureux. »

Lewis Leavitt, médecin, directeur médical du centre Waisman de recherche en développement humain, professeur en pédiatrie à l'université du Wisconsin-Madison

« Le D<sup>r</sup> Karp donne un conseil incroyablement utile pour stimuler le sommeil : le bruit blanc. Je le recommande à mes patients... et je l'utilise même avec mes propres enfants ! »

Ian Paul, médecin, professeur en pédiatrie et santé publique à la faculté de médecine de l'université d'État de Pennsylvanie

## LES PLUS HEUREUSES DES CÉLÉBRITÉS

« Une lecture indispensable ! Le D<sup>r</sup> Karp offre un éclairage sur l'éducation des enfants en combinant des connaissances ancestrales et actuelles. Notre fils a immédiatement réagi aux 5 Clés ! »

Keely et Pierce Brosnan, journaliste/  
écologiste et acteur

« Observer le travail miraculeux du D<sup>r</sup> Karp sur les pleurs d'un bébé est une expérience unique. Il n'est pas pédiatre, il est magicien. Chaque fois que je lui amène mes enfants en consultation, je ressors en rêvant qu'il devienne leur père. »

Larry David, star de *Curb Your  
Enthusiasm* et cocréateur de *Seinfeld*

« Une mère n'a besoin que d'une chose : des conseils simples qui marchent vraiment... C'est le cas de ceux du D<sup>r</sup> Karp. »

Michelle Pfeiffer, actrice et productrice

« Désormais, grâce aux conseils pratiques et au bon sens du D<sup>r</sup> Karp, les bébés et les jeunes enfants (et leurs parents) dorment mieux et plus longtemps. »

Arianna Huffington, rédactrice  
en chef du *Huffington Post*

« Lorsque j'étais épuisée jusqu'à la moelle par les problèmes de sommeil de mon bébé, je me suis tournée vers le super gourou des mères modernes, le D<sup>r</sup> Harvey Karp. »

Tina Sharkey, présidente du conseil d'administration  
et présidente mondiale de BabyCenter.com

« Ma grand-mère serait tellement fière de Harvey Karp ! Ce qu'il propose est un retour au bon sens et aux fondamentaux ancestraux. »

Alfre Woodard, actrice

« L'approche éclairée et créative du D<sup>r</sup> Karp a été bénéfique non seulement à nos enfants, mais aussi à ma femme et moi en tant que parents. »

Lindsey Buckingham, photographe et  
auteur-interprète du groupe Fleetwood Mac

« Le D<sup>r</sup> Karp était exactement le médecin qu'il nous fallait pour traverser l'aventure de la parentalité. Il a un véritable don, pas seulement avec les bébés, mais aussi avec les parents. »

Robin Swicord, scénariste de *Mathilda*  
et *Mémoires d'une geisha*

« Le D<sup>r</sup> Karp est le meilleur, tout simplement. Chaque fois que nos enfants ont un problème, il nous guide chaleureusement avec sagesse et humour. »

Janet et Jerry Zucker, réalisateur de *Y a-t-il un pilote dans l'avion ?*, *Y a-t-il un flic pour sauver la reine ?* et *Cash Express*

## LES PLUS HEUREUX DES PARENTS

« Je suis prêt à vous payer très cher si vous m'apprenez ce que vous venez de faire pour calmer mon bébé. »

Denise, Michael, Jacqueline et Olivia

« Les pleurs de Curtis étaient forts et perçants. La seule chose que j'ai trouvée pour le calmer, ce sont ces "trucs" que nous m'avez appris dans votre cabinet. »

Carol, Don, Curtis et Carter

« C'était épouvantable à quel point notre fille pleurait. Épuisée, je suis allée voir le D<sup>r</sup> Karp. Après avoir essayé sa méthode, nous sommes devenus adeptes. C'est incroyable, mais chez nous elle marche à chaque fois. »

Alise, Will et Cameron

« Nous vous devons la naissance de notre deuxième enfant pour nous avoir enseigné "la méthode Bébé calme". C'est un remède miracle contre les coliques ! »

Ana, Jeff et Alexander

« On l'appelle la "méthode Harvey". La première fois que j'y ai assisté, j'étais stupéfaite. En quelques secondes, Ben a cessé de pleurer. Les bras m'en sont tombés. »

Christina, Jonah et Ben

« Avec ma femme, on a acheté au moins dix livres de puériculture. Mais on n'y a trouvé nulle part ce que vous nous avez appris. »

Martin, Ann et Madison

« Emmailloter Theo a tout changé. Maintenant, la nuit, il dort cinq à six heures d'affilée. Il a même arrêté de régurgiter pendant la nuit. On vous doit beaucoup. »

Lisa, Evan et Theo

« La méthode du D<sup>r</sup> Karp nous a sauvé la vie. Grâce à un simple enchaînement en trois temps, emmaillotage, chuintement, balancement, notre bébé s'endort et tout le monde nous applaudit. »

Laurel, Atillio, Raffaella et Rocco

« Les coliques nous ont frappés de plein fouet. J'ai appelé le D<sup>r</sup> Karp et, en l'espace de deux semaines, Emma dormait huit à dix heures par nuit. Le D<sup>r</sup> Karp nous a changé la vie ! »

Jody, Sam et Emma

Au cœur généreux des jeunes  
parents du monde entier. Et à nos chers  
bébés qui naissent si confiants.

Ce livre contient des conseils et des informations relatifs au soin des nourrissons. Il n'est pas destiné à remplacer un avis médical. Il doit être utilisé en complément et non en substitution des conseils et des soins apportés par le pédiatre de votre enfant. Pour répondre à vos questions et à vos préoccupations, consultez un professionnel de santé.

## REMERCIEMENTS

« L'esprit, une fois agrandi par une idée nouvelle, ne revient jamais à sa taille d'origine. »

Oliver Wendell Holmes

**J**e suis pédiatre et j'aime mon métier. J'ai la chance d'exercer un champ de la médecine qui me permet d'être à la fois biologiste, psychologue, anthropologue, imitateur d'animaux et même grand-mère.

Dans ce livre aussi, je porte toutes ces casquettes. Mon objectif absolu est d'utiliser ces compétences pour apprendre aux parents, aux grands-parents et à quiconque s'intéresse aux bébés à traduire leur message d'amour dans une langue que tous les bébés comprennent.

Ce livre m'a demandé des années de travail et je ne l'aurais jamais terminé sans les encouragements de quelques proches, amis et collègues, à qui je tiens à exprimer ma profonde reconnaissance.

À ma mère bien-aimée, qui m'a appris à m'émerveiller de la beauté et de l'ordre de l'univers. À mon père, Joe, mon modèle de patience et de générosité désintéressée, qui m'a protégé et offert ce don qu'est l'éducation.

À mon incroyable épouse, Nina, mon âme sœur. Tu m'as ouvert le cœur et les yeux. Tu es ma meilleure amie, mon maître, ma boussole. À ma belle-mère, Desa, une femme exceptionnelle et courageuse. À ma fille, Lexi, qui a gracieusement toléré mes longues heures de travail.



À mon équipe formidable (en pleine croissance) : Marija Sipka, Kelly Nielson, Roy Kosuge, Steve Hecker, Jovo Majstorovic, Neal Tabachnick, Louise Teeter, Yves Behar et l'équipe du Fuseproject, Deb Roy, Rupal Patel, Loree Stringer, Matt Berlin et Jesse Gray, Bill Washabaugh, Ted Larson, Sharon Fox, Zack Exley et Tony Donofrio.

À mon professeur Arthur H. Parmelee Jr. Son remarquable talent à simplifier des phénomènes complexes m'a permis d'apprendre comment observer et comprendre les enfants.

Aux esprits curieux de Julius Richmond, T. Berry Brazelton, Tiffany Field, Brad Thach, Fern Hauck, Rachel Moon, Rosemary Horne, Peter Blair, Ronald Barr, Ian St. James-Roberts et bien d'autres honnêtes explorateurs scientifiques dont les balises m'ont guidé sur le chemin merveilleux qui mène au monde intérieur des bébés.

Aux docteurs et amis qui ont si généreusement lu, vérifié et testé mon travail : Julius Richmond, Steven Shelov, Jim Hmurovic, Arianna Huffington, William Coleman, Morris Green, Lewis Leavitt, Stanley Inkelis, Neal et Fran Kaufman, Roni Cohen Leiderman, James McKenna, Barton Schmitt, Elisabeth Bing, Julee Waldrop, Teresa Olsen, Ann Kellams, Marty Stein, Anne Grauer, Tina Sharkey, Keely et Pierce Brosnan, Madonna, Michelle Pfeiffer, Larry David, Alfre Woodard, Hunter Tylo, Robin Swicord et Nick Kazan, Jerry et Janet Zucker, Kristen et Lindsay Buckingham, Toby Berlin et Michael Grecco, Laurie David, Eric Weissler, Richard Grant, Sylvie Rabineau, Katy Arnoldi, Laurel et Tom Barrack, Jonathan Feldman, Dick et Lise Stolley, Carrie Cook, ainsi que mes collègues et l'équipe du Tenth Street Pediatrics, dont le soutien a rendu ce travail possible.

Aux nombreux docteurs et chercheurs qui ont consacré du temps et des efforts à l'étude des 5 Clés : Manjusha Abraham, Argelinda Baroni, Erika Bocknek, Ruben Fukkink, Margreet Harskamp van Ginkel, Christopher Greeley, John Harrington, Sarah Hoehn, Deepak Kamat, Carole Lesham, Maria Muzik, Nicole Miller, Joanna Parga, Ian Paul, Heather Risser, Roos Rodenburg, Robert Sege, Martine Stikkelorum, Benjamin Van Voorhees et Lonnie Zeltze.

## REMERCIEMENTS

Aux centaines de professionnels de la puériculture à travers le monde. En portant ces messages jusqu'aux parents, vous êtes de précieux alliés : Laura Jana, Martha Kautz, Julie Shaffer, Michelle SAYSANA, Jennifer Shu, Barton Schmitt, Anita Berry, Sherry Iverson, Sherry Bonnes, Matthew Melmed, Chris Lester, Jetta Bernier, Don Middleton et bien d'autres.

Aux milliers de conseillers certifiés *Happiest Baby* qui transmettent leurs compétences et font prendre confiance aux jeunes parents dans les universités, les hôpitaux, les programmes de santé publique, les bases militaires, les prisons, les programmes de soutien aux mères adolescentes, et j'en passe, aux États-Unis et partout dans le monde.

À la formidable équipe de Penguin Random House, à l'intelligence affûtée de mon éditrice Marnie Cochran, à l'imagination spirituelle de mon illustratrice, Jennifer Kallis. En passant par les conseils malins de mon agente, Suzanne Gluck.

Et, par-dessus tout, mes sincères remerciements à tous les parents qui ont pris ces idées à cœur et partagé les 5 Clés avec leurs amis et leurs proches. Rien ne me rend plus heureux qu'une mère ou un père qui me dit qu'ils ont entendu parler de la méthode Bébé calme par un collègue sur la chaîne de montage, un animateur dans une association, des parents rencontrés au parc... et même de parfaits inconnus.

Merci à tous !



## INTRODUCTION

# LES SECRETS ANCESTRAUX SUR LES PLEURS DES BÉBÉS

Quand j'ai commencé mes études de médecine, on m'a enseigné qu'un bébé pleurait lorsqu'il était gêné par des gaz. Il existait alors deux approches pour le soulager : l'une naturelle (le serrer dans ses bras, le bercer, lui proposer une tétine), l'autre médicale (avec des sédatifs, des sirops antispasmodiques ou des gouttes anticoliques). Hélas, l'approche naturelle échouait dans 20 % des cas. Quant à l'approche médicale, elle était au mieux inefficace et au pire la cause de problèmes graves (les sédatifs étaient inappropriés, les antispasmodiques provoquaient des comas et des morts, et les gouttes anticoliques avaient autant d'effet que l'eau du robinet).

En 1978, bien que diplômé en médecine pédiatrique, j'étais totalement désarmé face à la douleur d'un bébé coliqueux. Cette impuissance a vite laissé place à un sentiment d'urgence. Je travaillais au sein de l'équipe spécialisée dans la maltraitance des enfants à UCLA, et je voyais des bébés grièvement blessés, certains en mouraient, pour la simple raison qu'ils avaient pleuré. Mais n'allez pas croire que les pères et les mères qui faisaient du mal à leur enfant étaient des personnes vicieuses. La plupart étaient simplement de jeunes parents épuisés et stressés qui avaient craqué sous la pression des cris incessants de leur bébé.

J'étais perplexe. Pourquoi la science de pointe n'avait toujours pas résolu le problème, perturbant néanmoins fréquemment, des coliques ? Je me suis mis à lire tout ce que je pouvais, en quête de pistes qui

m'aideraient à soulager ce mal mystérieux. J'ai très vite mis au jour deux éléments qui ont transformé mes inquiétudes en espoir.

D'abord, j'ai appris que le développement cérébral fait un bond considérable entre la naissance et le quatrième mois de vie. Dans un brillant rapport, Arthur H. Parmelee, l'un des meilleurs pédiatres des États-Unis, expliquait que de nombreux parents s'attendent naïvement à ce que, dès la naissance, leur bébé sourie et interagisse. Ils sont bien souvent stupéfaits de découvrir un nouveau-né, bien plus proche du fœtus, qui hurle à tout rompre.

Ma seconde prise de conscience s'est opérée lorsque j'ai commencé à examiner la manière dont on élève les enfants dans d'autres sociétés. En fouillant dans les ouvrages et journaux poussiéreux de la bibliothèque de UCLA, je fus choqué d'apprendre que les cris liés aux coliques étaient absents, ou presque, dans au moins une culture !

Il devenait manifeste à mes yeux que notre société, à la pointe dans tant de domaines, était à la traîne en matière d'apaisement des bébés. Je découvrais que nos pratiques se fondaient sur des siècles de mythes et d'idées fausses. Soudain, la résolution de cette déroutante énigme – « pourquoi certains bébés pleurent-ils autant ? » – m'apparaissait, aussi étrange qu'élémentaire : *les bébés pleurent parce qu'ils naissent trois mois trop tôt !*

Il va de soi que je n'ai jamais demandé à une mère de porter son enfant trois mois de plus. Mais si l'on compare nos bébés à ceux des chevaux ou des vaches, il est évident qu'ils ne sont pas prêts à *sortir du four* au bout de neuf mois. Vous avez sans doute remarqué à quel point votre nouveau-né aime être porté et bercé en peau à peau, en position fœtale.

Mais *pourquoi* cette reproduction de la position fœtale est-elle si apaisante ? Et pourquoi fonctionne-t-elle avec certains bébés et pas avec d'autres ? Ces questions nous amènent à une idée nouvelle : le son, le mouvement et le toucher rythmiques, semblables à ceux connus dans l'utérus, doivent déclencher un *réflexe* automatique... mais ce réflexe d'apaisement ne fonctionne que s'il est parfaitement maîtrisé.

Cette idée d'un réflexe d'apaisement explique l'observation bien connue selon laquelle c'est en procurant aux bébés des sensations

rythmiques qu'on parvient le mieux à les calmer. Cela explique aussi pourquoi les balades en voiture et le bruit de soufflerie du sèche-cheveux font cesser les pleurs en un clin d'œil. Cela résout également d'autres vieux mystères : pourquoi les adultes trouvent le balancement du hamac si apaisant, pourquoi le bruit des vagues et de la pluie nous calme, pourquoi nous nous endormons en voiture et en avion, et pourquoi une personne de 92 ans contrariée se sent plus en paix lorsqu'on la berce, qu'on la serre, qu'on lui chuchote à l'oreille. Tout cela est lié au pouvoir apaisant des expériences vécues *in utero*.

En étudiant les astuces employées pour calmer les bébés dans le monde entier, j'ai constaté qu'elles pouvaient se résumer à cinq étapes élémentaires : l'emmaillotage, la position latérale ou ventrale, le chuintement, le balancement et la succion. Je les appelle les 5 Clés.

Depuis des millénaires, les plus doués des parents utilisent ces 5 Clés pour apaiser leurs bébés, et vous deviendrez bien vite, vous aussi, experts en la matière !

Remarque : si votre bébé est particulièrement irritable, vous pouvez aller directement aux conseils pratiques pour maîtriser les 5 Clés (chapitre 8). Sinon, je vous invite à m'accompagner dans un petit voyage depuis l'Antiquité jusqu'à nos jours pour découvrir comment les nouveau-nés appréhendent le monde, et apprendre à calmer les pleurs de votre bébé et favoriser son sommeil, le tout en quelques jours.



PARTIE 1

**POURQUOI  
LES BÉBÉS  
PLEURENT-ILS  
ET POURQUOI  
CERTAINS  
PLEURENT-ILS  
TANT ?**





# UN NOUVEL ÉCLAIRAGE SUR LES BÉBÉS

## LES POINTS CLÉS

- Tous les bébés pleurent, mais les jeunes parents, par manque d'expérience, ne savent pas toujours comment les consoler.
- Le quatrième trimestre manquant : les bébés pleurent parce qu'ils naissent trois mois trop tôt !
- Le réflexe d'apaisement : le bouton magique (naturel de surcroît) qui fait cesser les pleurs de votre bébé.
- Les 5 Clés : cinq étapes simples pour imiter l'utérus et déclencher le réflexe d'apaisement.
- La méthode Bébé calme : rassurer votre bébé grâce à un enchaînement de ses Clés préférées.

Suzanne était en panique totale. Son bébé de 2 mois, Sean, criait en continu. Il était capable de pleurer pendant des heures, de jour comme de nuit, et sa mère était absolument épuisée. Un après-midi, sa sœur Angie est venue l'aider. À peine a-t-elle confié son bébé à sa sœur que Suzanne s'est ruée vers la salle

de bains pour prendre une bonne douche. Vingt-cinq minutes plus tard, elle s'est réveillée, roulée en boule sur le carrelage bleu de la douche, aspergée d'eau glacée.

Pendant ce temps-là, dans les plaines du Botswana, Nisa s'occupait de son bébé, Chucko. Chucko était petite et fragile, mais ses pleurs duraient rarement plus de quelques secondes.

Nisa portait Chucko partout avec elle dans une écharpe en cuir. Les pleurs de sa fille ne l'inquiétaient pas. Elle s'était occupée de tant de petits cousins qu'elle savait exactement comment l'apaiser.

**P**ourquoi Suzanne ne parvenait-elle pas à calmer les pleurs de son bébé ? Et quel secret permettait à Nisa d'apaiser sa fille aussi rapidement ?

## LA NAISSANCE DE VOTRE BÉBÉ

« Une fois parfaitement séché, avec sa peau si douce et si pure, il n'est rien dans la nature qu'on ait davantage envie d'embrasser. »

Marion Harland, *Common Sense in the Nursery*, 1886

Vous êtes enceinte ou vous venez d'avoir un enfant ? *Félicitations !* Mettre au monde un bébé est une expérience merveilleuse à tous points de vue. Vous allez rire, pleurer et rester baba d'étonnement... tout ça en même temps. C'est un événement intense et miraculeux qui peut pousser un joueur à arrêter de jouer, un fumeur à arrêter de fumer et un motard invétéré à acheter un monospace !

Après l'accouchement, vos deux missions prioritaires seront de bien nourrir votre bébé et de calmer ses pleurs. J'exerce la pédiatrie depuis trente ans, et je peux vous assurer que les parents qui y parviennent en retirent fierté et confiance en eux. À l'inverse, ceux qui échouent se sentent à la fois désemparés et incompetents.