

Sibylle Lüpold, Ed.



# La nuit aussi, les enfants ont **besoin de nous**

Pourquoi les méthodes «d'apprentissage du sommeil» sont à déconseiller

## SOMMAIRE

L'objectif de cette brochure	3
Avis d'expertes et d'experts	
Theresia Herbst	5
Prof Dr Klaus E. Grossmann	5
Dr en médecine William Sears	6
Dr en médecine Rüdiger Posth	7
Prof Dr Gerald Hüther	8
Dr en médecine Gudrun von der Ohe	8
Dr en médecine Michael Abou-Dakn	9
Dr Luciano Gasser	9
Dr ès lettres Franz Renggli	10
Jane Daepf-Kerrison	10
Dr en médecine Caroline Benz & Prof Dr en médecine Remo Largo	10
Prof Dr Jürgen Zulley	11
Jörn Borke	11
Paula Diederichs	12
Dr en médecine Herbert Renz-Polster	12
Dr Katherine Dettwyler	13
Dr en médecine Carlos González	13
Dr Franz Paky	13
Sibylle Lüpold	14
Pour en savoir plus	15

Je remercie Theresia et Robert Herbst de leur soutien et de leur collaboration!

Traduction en français: Karin Vogt, Bâle

## L' OBJECTIF DE CETTE BROCHURE

Tant le jour que la nuit, les bébés et les bambins ont besoin d'une prise en charge aimante et de la proximité de leur(s) personne(s) de référence. Leurs besoins restent les mêmes 24 heures sur 24, et ils n'ont pas encore la notion du temps. Laisse seul, le bébé ou le bambin ressent une grande peur. Dans le cas normal, il est amené à activer un mode d'attachement sain: c'est-à-dire qu'il met tout en œuvre pour atteindre sa personne de référence. Il va donc pleurer pour amener ses parents à le prendre près d'eux, à le consoler et à lui procurer un sentiment de sécurité. Si les parents ne réagissent pas à son besoin de proximité et de protection, il ressent une douleur de séparation et une rupture de confiance qui peut entraver la construction d'un attachement dit «sécuré», et porter préjudice à son développement ultérieur. C'est pourquoi il est étonnant que des personnes qui remplissent une fonction de conseil auprès des parents continuent à leur suggérer les méthodes «d'apprentissage du sommeil» (méthode Ferber ou «controlled crying» en anglais; notamment propagée en français dans les ouvrages suivants: *Protégez le sommeil de votre enfant*, par Richard Ferber, Editions ESF 1990, ou *Mon enfant dort mal*, par Marie-Josèphe Challamel et Marie Thirion, Pocket 2005). Ces méthodes impliquent de laisser l'enfant seul, la nuit dans le noir, même si de toute évidence cette situation le fait souffrir. Le «laisser-pleurer» largement pratiqué jadis est aujourd'hui récusé par tous les spécialistes comme

une méthode très douloureuse et néfaste pour l'enfant. Mais le laisser-pleurer entrecoupé d'intervalles (conditionnement à frustration dosée, ou encore extinction adaptée) est souvent approuvé, bien que ces méthodes soient tout aussi problématiques pour l'enfant. Angoissé et stressé, celui-ci ne se rend probablement même pas compte des quelques minutes d'attention prévues par ces méthodes, minutes qui servent bien davantage à calmer la mauvaise conscience des parents. Jusqu'ici les effets secondaires de la méthode Ferber n'ont été étudiés par aucune étude prospective contrôlée. Mener une telle étude serait d'ailleurs éthiquement inadmissible. Dans ces conditions, est-il défendable que les personnes consultant les parents leur recommandent la méthode Ferber?

Dans le cadre des consultations en allaitement, nous rencontrons régulièrement des mères qui, inquiètes du comportement de sommeil de leur enfant, ont reçu le conseil d'appliquer un programme «d'apprentissage du sommeil» calqué sur la méthode Ferber. Mais beaucoup de mamans sentent instinctivement que cette manière de procéder n'est pas salubre pour leur enfant. Celles qui ont appliqué une telle méthode pour un temps limité sont souvent encore plus inquiètes de l'intensité des pleurs de leur enfant. Les réveils fréquents d'un enfant constituent un défi pour la plupart des parents, et peuvent induire une profonde fatigue. Mais les

parents qui comprennent mieux le comportement de sommeil de leur enfant, grâce à une information compétente, et qui sont renforcés dans leur manière attentionnée de réagir à leur enfant, vivent souvent mieux les réveils nocturnes. En outre, il existe de bonnes manières d'influencer le sommeil de l'enfant de manière positive, sans le laisser seul à pleurer (voir littérature indiquée).

Cette brochure s'adresse à toutes celles et ceux qui travaillent dans le domaine des conseils aux parents. Elle vise à démontrer que d'un point de vue scientifique, les méthodes «d'apprentissage du sommeil» ne sont plus défendables à l'heure actuelle. Ces méthodes peuvent nuire au développement de l'enfant et entraver la construction d'une relation de bonne qualité entre l'enfant et ses parents. Un constat clairement démontré depuis longtemps par la recherche sur l'attachement et la recherche médicale sur le cerveau, et aussi par l'expérience du travail de consultation auprès des parents. Pour appuyer ces résultats scientifiques, je donne aujourd'hui la parole aux expertes et experts de diverses disciplines. Par cette démarche, j'espère vous associer à une réflexion critique sur cette question.

La brochure est constituée d'extraits de textes plus longs, que je mets volontiers à votre disposition sur demande.

Sibylle Lüpold, Berne 2010  
sibylle.luepold@gmail.com

**Theresia Herbst**, licenciée en sciences naturelles, psychologue de l'enfance, Vienne

«L'attachement ,sécure' de l'enfant à sa personne de référence est considéré comme le meilleur départ possible dans la vie sur le plan du développement émotionnel et psychosocial. Ce n'est qu'à travers le ressenti et la perception que le nourrisson appréhende ce qui lui arrive. Sur cette base, il développe des attentes et des comportements. C'est pourquoi l'on estime que la dimension la plus importante pour la construction d'un attachement sécure est la sensibilité maternelle, c'est-à-dire dans sa sensibilité face besoins de l'enfant. La sensibilité face à un enfant signifie de percevoir les signaux qu'il émet, de les interpréter correctement et de réagir de manière adéquate et immédiate. Une réaction immédiate, c'est une réaction qui intervient en l'espace de 2-3 secondes; c'est s'occuper du bébé dès qu'il se manifeste et ne pas commencer par le laisser pleurer sur une période prolongée. Une réaction correcte et adéquate, c'est donner au nourrisson ce dont il a besoin: contact physique en cas de besoin de réconfort, nourriture en cas de faim, etc. Dès la naissance,

la construction d'un attachement sécure est favorisée par une prise en charge aimante, la parole bienveillante adressée au bébé, le contact physique (...), l'allaitement à la demande (...), le sommeil partagé (co-sleeping ou proximité des parents pendant le sommeil) et l'encouragement des besoins de protection, d'exploration et d'autonomie. (...) Les avantages d'un attachement sécure résident dans sa fonction de protection. Il renforce la confiance profonde, l'estime de soi, la capacité à interagir de manière compétente dans les liens sociaux avec autrui, l'aptitude à découvrir le monde et à aborder l'entourage en toute confiance et sérénité. L'attachement sécure est réputé l'un des plus importants facteurs de protection de la santé psychique. C'est une sorte de ,coussin émotionnel' qui amortit les effets négatifs des petits accidents du quotidien, mais aussi des événements tragiques qui peuvent arriver au long de la vie.»

[www.sicherebindung.at](http://www.sicherebindung.at)  
[www.kinderpsychologin.at](http://www.kinderpsychologin.at)

**Prof Dr Klaus E. Grossmann**, chercheur scientifique dans le domaine de l'attachement, Université de Regensburg

«Pleurer est l'une de rares manifestations permettant aux nourrissons de s'exprimer, notamment et surtout lorsqu'ils sont laissés seuls la nuit. Un constat établi il y a plus de 50 ans: si les parents éliminent le motif des pleurs

en réagissant de manière réceptive, les enfants pleurent moins souvent et commencent à s'exprimer de manière plus différenciée par la mimique, la gestuelle et la voix. Par contre, les bébés qu'on laisse seuls, à pleurer la nuit dans une

chambre obscure, ont peur du noir et d'être abandonnés. Cette peur se renforce, et les pleurs voient monter le taux de cortisol – une hormone liée au stress – dans le sang. Par contre les bébés âgés de dix mois qui ont fait l'expérience qu'on vient les secourir quand ils pleurent ne présentent pas de montée du taux de cortisol. La fréquence et la longueur des phases de pleurs, dans la solitude et sans consolation, engendrent chez le bébé une propagation plus rapide du cortisol dans le cerveau et un abaissement du niveau de tolérance au stress.

Il est vrai que ces enfants arrêtent tôt ou tard de pleurer, mais c'est plutôt par épuisement et résignation. Ils n'apprennent pas à remplacer les pleurs par une manière plus différenciée et plus agréable de communiquer. Les pleurs sont un signal d'alarme qui, de par la nature humaine, interpelle très fortement les adultes afin de les empêcher de s'y habituer. La fonction des pleurs est ainsi d'amener les parents à s'occuper des enfants. Du point de vue de l'histoire de l'espèce humaine, les pleurs sont un appel à l'aide

**Dr en médecine William Sears**, pédiatre, Californie

«Si vous ne réagissez pas aux pleurs de l'enfant, vous appliquez un principe bien connu de la théorie de l'apprentissage: un comportement qui n'est pas renforcé s'arrêtera bientôt. Cette approche est problématique pour deux raisons, à mon sens: premièrement, les pleurs de l'enfant sont considérés comme

lié à la peur de mourir si l'on est laissé seul.

Les thérapeutes sensibles aux besoins des bébés n'engagent pas les parents à ignorer les pleurs, mais les soutiennent dans l'effort de répondre de manière adéquate et rapide aux manifestations plus subtiles émises par le bébé. Les pleurs ne sont pas un «comportement opérant» mais une manifestation vitale qui est à la base du bien-être et de la richesse de communication entre le bébé et les personnes auxquelles il est attaché. La syntonisation peut être difficile par moments, mais le bébé laissé seul sans aide est condamné à abandonner par épuisement. Comment cela peut-il être considéré comme un succès?

Le bébé a besoin de proximité, y compris pour s'endormir, ce qui demande une certaine adaptation, pas toujours simple, de la part des parents.

L'enjeu du développement de l'enfant n'est pas 'l'extinction des pleurs' mais bien une meilleure communication avec nos enfants en bas âge, qui prend progressivement la place des pleurs.»

Communication personnelle, juillet 2010

un comportement négatif, à éliminer – une vision tout à fait erronée. Deuxièmement, une telle manière de faire peut induire des effets néfastes pour l'estime de soi que l'enfant est appelé à développer. Un bébé qui pleure et que personne n'écoute sera moins motivé à crier – ce qui peut donner à penser que

la méthode est efficace. (...) Mais si le bébé perd confiance quant à sa capacité à communiquer, il perd également confiance quant à la disposition de sa personne de référence à s'occuper de lui. Le 'laisser-pleurer' peut certes réussir à court terme, le bébé pleurant moins; mais sur le long terme les conséquences sont néfastes – ce qui me fait dire que l'application de cette méthode n'est pas un choix judicieux.

De plus les promoteurs des méthodes dures avancent souvent le fait que le bébé devrait apprendre à dormir. Mais en ne réagissant pas à ses pleurs, vous n'apprenez pas à votre enfant à dormir.

**Dr en médecine Rüdiger Posth**, pédiatre, spécialiste en psychothérapie de l'enfance et de l'adolescence, Bergisch-Gladbach

«Toute tentative de conditionnement visant à imposer par la force une tolérance à l'endormissement, ou au fait de dormir sans interruption sans la présence des personnes de référence, même si la perspective prétendue est le futur comportement de sommeil de l'enfant, est néfaste et inacceptable du point de vue humain et éthique, comme d'ailleurs tout acte de 'laisser-pleurer'. Ces techniques de conditionnement sont à exclure même dans la deuxième année de vie de l'enfant, lorsque le processus d'attachement s'est accompli et qu'une vraie douleur de séparation frappe l'enfant au moment du coucher. Les parents appliquent souvent ces techniques pour des raisons de 'confort de vie', même s'ils s'en défendent. Une attitude critiquable car servant strictement des intérêts personnels tout en

La seule chose que vous lui apprenez, c'est que ses pleurs n'ont pas de valeur communicative. Si le bébé ne suscite aucune réaction en pleurant, il peut effectivement se rendormir seul, mais ce sera le signe d'un repli sur soi, lié à la déception que ses signaux ne soient pas perçus – le nourrisson abandonne. Cette méthode me révolte: c'est un acte de dressage nocturne, ce n'est pas une prise en charge nocturne des enfants. Le dressage, c'est bon pour les animaux de compagnie, pas pour les enfants.»

Sears 2005: 82/83

corrompant l'intérêt de l'enfant par des concepts pseudo-pédagogiques. Un bébé ou un bambin ressent le coucher comme une séparation de sa personne de référence, et a peur d'être abandonné quand la mère ou le père quitte la chambre dans la pénombre du soir.»

Posth 2007: 92

«(...) Il est absurde (...) de vouloir apprendre à un nourrisson à reporter la satisfaction de ses besoins à plus tard, en le faisant sciemment attendre et en le laissant pleurer en fonction d'un minutage. Fondé sur le conditionnement négatif, ce principe éducatif qui ne fonctionne qu'en apparence est une des pires erreurs que les êtres humains puissent commettre à l'encontre de leurs plus jeunes descendants. Même si le conditionnement

aboutit au succès escompté quant au comportement du bébé, c'est toujours aux dépens de son développement émotionnel! La frustration et le stress négatif induits par l'effort d'éviter de pleurer, donc par le conditionnement, nuisent (...)

inévitablement à la santé psychique et au développement organique du cerveau.»

Posth 2007: 157 Pour une prise de position critique du Dr Posth sur la méthode Ferber, voir le livre «Ich will bei euch schlafen!»

**Prof Dr Gerald Hüther**, directeur du service central de recherche en prévention neurobiologique aux Universités de Göttingen et Mannheim

«Il est évident que [la méthode Ferber] n'est pas seulement un stress pour le bambin, mais aussi un ébranlement profond et durable de sa confiance en lui-même (il constate que ses cris ne servent à rien), et de sa confiance en ses personnes de référence (elles ne viennent pas quand il les appelle). Il est certes possible de conditionner les enfants à se résigner. Et il est clair que cette expérience creu-

se et stabilise les modèles de connexion dans le cerveau activés par ce genre de démarche. C'est une manière brutale de préparer les enfants à la triste réalité de la culture relationnelle d'aujourd'hui. Du point de vue du cerveau, les enfants reçoivent ainsi une préparation optimale à ce qui les attend.»

Communication personnelle, 30 juin 2009

**Dr en médecine Gudrun von der Ohe**, médecin, consultante en allaitement et lactation IBCLC, Hambourg

«La méthode Ferber  
Cette méthode est un triste reflet du traitement que notre société réserve aux enfants. Personne ne demande aux familles comment elles arrivent à faire face avec amour aux besoins de leur bébé. En revanche, après quelques semaines, on leur pose la question qui semble la plus importante: 'Est-ce qu'il fait ses nuits?' Les parents qui doivent répondre non à cette question se sentent interpellés: 'Avons-nous mal fait?' Les six premiers mois, on permet encore aux enfants de se réveiller la nuit, mais après ce seuil, ils doivent dormir

sans interruption. C'est ce que suggèrent les livres qui propagent la méthode Ferber. Des constats, justes en soi, sur le sommeil des enfants sont mêlés à des affirmations arbitraires: les enfants devraient s'endormir seuls – sans le sein maternel, sans la présence des parents dans la chambre, sans lolette (sucette) et peut-être même sans doudou. On leur dénie tout besoin. (...) Effectivement, l'endormissement et le fait de faire ses nuits se mettent souvent en place grâce à cette méthode. L'enfant a-t-il donc appris à dormir? A mes yeux, il a du moins appris la

chose suivante: si je souffre et que je crie, personne ne vient m'aider. C'est un sommeil dépressif et sans rêves qui s'installe. C'est aussi la perte de la confiance primaire, avec des effets qui se prolongent jusqu'à l'âge adulte. Est-ce

peut-être là la source de tant de troubles du sommeil dans notre génération, et dans celle de nos parents?»

Décembre 2009

**Dr en médecine Michael Abou-Dakn**, IBCLC, médecin-chef à la clinique de gynécologie et d'obstétrique à l'hôpital St. Joseph, Berlin

«Les enfants ont besoin de la proximité de leurs parents et doivent apprendre à pouvoir compter sur cette présence. La proximité des parents en situation d'endormissement est justement un aspect fondamental de l'attachement 'sécure' pour la vie ultérieure de l'enfant. Il est impossible de 'gâter' un enfant. Par contre ce qui est possible et risque bien d'arriver, c'est de sevrer un enfant de la présence de ses parents et de le déstabiliser. Or il faut renforcer un enfant au mieux, si l'on veut qu'il acquière la stabilité intérieure qui lui permettra de gérer sa vie d'adulte. Dans cette perspective, c'est bien le temps et la patience des parents qui sont nécessaires à l'enfant.

Malheureusement, le souhait que l'enfant dorme longtemps et s'endorme facilement est devenu le sujet brûlant de notre époque. Jadis c'était la prouesse précocité que l'on exigeait des enfants. Aujourd'hui c'est la faculté de s'endormir et de dormir sans problème. Il faut mettre en cause ces tendances, donner une information de qualité aux parents et leur prodiguer des conseils pertinents. Reste à espérer que tous les faux guides et autres manuels trompeurs posés au chevet des nouveaux parents passeront bientôt... à la poubelle.»

Communication personnelle, mars 2010

**Dr Luciano Gasser**, psychologue du développement et enseignant à la Haute école pédagogique de Lucerne

«Il existe probablement un clivage malheureux entre les spécialistes et les praticiens. Les articles des journaux spécialisés ne sont publiés qu'après approbation par plusieurs experts sous forme anonymisée. Par contre les guides pour le grand public [comme ceux qui conseillent la méthode Ferber] ne

subissent pas ce genre d'expertise. Et les pédiatres ont parfois des idées assez vagues sur la psychologie du développement (...). Est-ce un succès que l'enfant cesse d'exprimer ses besoins? Nous savons pertinemment que la construction d'un attachement 'sécure' au cours de la

première et deuxième année de vie est la base de toute l'évolution future de l'enfant. Il apprend ainsi comment fonctionnent les relations, et pose les bases de sa confiance en autrui. Ce processus influence également les relations qu'il aura ultérieurement dans sa

vie. Je déconseille donc formellement d'intervenir de manière hasardeuse dans cette phase si sensible et déterminante pour la vie.»

Lüpold, 2009: 35

**Dr ès lettres Franz Renggli**, psychanalyste, thérapeute de la famille et du bébé, Bâle

«Le programme d'apprentissage du sommeil est une méthode qui obstrue toute émotion. Cette technique développe des impacts énormes sur la perception émotionnelle future d'un être

humain, et est condamnée à ressurgir de façon problématique dans tous ses rapports avec autrui.»

Lüpold, 2009: 128

**Jane Daep-Kerrison**, sage-femme et consultante en lactation, Arbon

«En lisant [les guides qui conseillent la méthode Ferber], je me demande parfois pourquoi les mères ne remettent pas en question les affirmations que l'on y trouve. Par exemple l'idée que le programme d'apprentissage du sommeil permettrait à l'enfant de désapprendre à pleurer. En tant que mère, je me demanderais: ,Mais est-ce que je

souhaite vraiment que mon enfant désapprenne à pleurer?' Le fait que tant de parents soient réceptifs à ces livres me laisse songeuse. Aujourd'hui, on veut tout contrôler et on n'est plus disposé à accepter un enfant tel qu'il est.»

Lüpold, 2009: 137

**Dr en médecine Caroline Benz, Prof Dr en médecine Remo Largo**, Kinderspital Zürich

«Nous avons fait l'expérience que les enfants, mais aussi les parents sont souvent dépassés par la méthode du ,laisser-pleurer' contrôlé (,controlled crying') selon Ferber. Habités pendant des mois à la présence et à l'aide des parents pour s'endormir, les en-

fants réagissent évidemment par la peur. Et les parents sont dépassés par l'intensité, inattendue pour eux, de ces réactions et arrêtent l'application de la méthode.

Avant de choisir une démarche de thérapie du comportement, il faut

s'assurer que la raison du problème de sommeil de l'enfant n'est pas dû à une horloge intérieure non encore réglée, et que son besoin de sommeil n'est pas surestimé par les parents. A ceux qui se présentent dans notre service de consultation sommeil, nous conseillons une démarche en étapes. Suivis par une personne spécialisée, les parents introduisent un rythme régulier et adaptent l'heure du coucher aux besoins individuels de sommeil de l'enfant. A partir de l'âge d'environ 9 mois, il est ensuite possible de modifier les habitudes défavorables d'endormissement. L'introduction d'un rituel de coucher permet à l'enfant de se préparer à al-

ler au lit. Ensuite il est posé dans son lit à l'état éveillé. La mère reste assise près de l'enfant, le console peut-être s'il pleure, mais ne le ressort pas du lit. Dès que l'enfant accepte la nouvelle situation, la mère peut progressivement écarter sa chaise du lit, jusqu'à quitter la chambre. Par cette approche graduelle d'un nouveau comportement d'endormissement, l'enfant apprend à s'endormir par lui-même en présence de ses parents. La démarche en étapes permet à chaque famille d'avancer selon ses besoins et à son rythme.»

Communication personnelle, juin 2010

**Prof Dr Jürgen Zulley**, chercheur scientifique dans le domaine du sommeil, directeur du centre de médecine du sommeil à Regensburg

«Beaucoup de bébés et de bambins ne peuvent pas s'endormir seuls, ils ont besoin de la présence de leurs parents – et je pense qu'il est erroné de vouloir leur désapprendre ce besoin, sain en tant que tel. (...) Vous ne pouvez pas forcer un bébé ou un bambin [à faire

ses nuits] tant qu'il n'est pas mûr pour cette étape. Tôt ou tard, tout enfant fera ses nuits, mais chacun possède son propre rythme.»

Lüpold, 2009: 120

**Jörn Borke**, directeur de la consultation pour bébés à Osnabrück, psychologue du développement diplômé et collaborateur scientifique de la Prof Heidi Keller

«Je trouve très préoccupant que la méthode Ferber soit encore considérée comme la seule option par nombre de corps de métiers. La situation de sommeil devrait être mieux explorée, au lieu de systématiquement conseiller [le livre propageant la méthode]. En out-

re, il peut être problématique que des parents achètent le livre et appliquent eux-mêmes le programme Ferber. L'application inappropriée peut même renforcer les difficultés.»

Communication personnelle, juin 2010

**Paula Diederichs**, psychothérapeute corporelle, directrice de la consultation «bébés aux besoins intenses», Berlin

«Désespérée, la mère accepte des stratégies d'aide [comme la méthode Ferber] qui ne la convainquent pas vraiment. Dans des conditions normales, elle réagirait probablement en se disant: Non, je n'applique pas ce genre de méthodes à mon enfant! Mais dans cette situation de détresse, elle est prête à tout. Elle souhaite seulement que cette situation de vie intenable change.

[Les guides de propagation de la méthode Ferber] proposent des solutions populaires. Le titre [du livre le plus connu en allemand] suggère déjà que 'Tout enfant peut apprendre à dormir' et est donc une formidable promesse d'aide pour le cas d'un bébé qui pleure beaucoup. Si la méthode ne fonctionne pas, ne serait-ce que pour un seul enfant, le titre du livre est déjà démenti. Selon l'auteure

du livre, la méthode peut être appliquée à partir de six mois d'âge, et constitue un programme de thérapie comportementale pour apprendre aux tout petits à dormir. Mais cette 'aide' implique que les mères doivent se faire violence dans leur souci de calmer le bébé, et outrepasser également les limites de leur enfant. Cette démarche appelle rarement les effets escomptés sur le long terme, car elle n'est souvent pas la vraie solution au problème. (...)

Certains guides, comme l'exemple cité, se vendent très bien, tout en étant très problématiques du point de vue de la thérapie corporelle et en proposant des méthodes cruelles et angoissantes.»

Extrait de «Auf die Welt gekommen», par Thomas Harms, 2000: 240/258

**Dr en médecine Herbert Renz-Polster**, pédiatre, enseignant à l'Université de Heidelberg

«Concernant la méthode Ferber, il ne faut s'attendre à aucun succès pédagogique, et d'ailleurs aucune preuve scientifique ne vient appuyer cette méthode. Il n'y a aucune indication permettant de dire que 'apprendre à s'endormir' selon Ferber est bénéfique pour le développement de l'enfant. (...) S'endormir seul peut donc être considéré comme un gain du point de vue des parents ou de la famille. Pour l'enfant, s'endormir plus rapidement ne correspond à aucun progrès en termes de compétences.

Dans une perspective pédagogique, il faut en outre relever que la méthode

Ferber implique un conflit d'objectifs éducationnels. La journée, beaucoup de parents s'efforcent de donner à leur enfant le plus possible de confiance en soi, en prenant au sérieux les manifestations enfantines et en garantissant un soutien émotionnel. (...) En revanche les méthodes du 'laisser-pleurer' contrôlé suppriment cette sécurité émotionnelle normalement donnée, et la réponse aux besoins des enfants; et ceci justement dans la situation de l'endormissement, angoissante en tant que telle.»

Renz-Polster, 2010: 112-113

**Dr Katherine Dettwyler**, nutritionniste et anthropologue, Texas

«Il est normal pour un bébé d'entrer en émoi s'il se réveille et que personne n'est près de lui. Il n'existe AUCUNE situation 'naturelle' dans laquelle on pourrait attendre d'un bébé qu'il s'endorme seul, se rendorme seul en cas de réveil et se console lui-même (...). Nous pouvons appliquer toutes sortes d'astuces pour amener les bébés à se passer des parents la nuit (...). Nous pouvons qualifier les besoins normaux des enfants de 'mauvaises habitudes' ou de 'manipulation'. Et pour justifier nos comportements face aux enfants, nous pouvons arguer de toutes sortes de convictions culturelles soigneusement élaborées. Rien de tout cela ne modifiera les dispositions essentielles de l'enfant sur le plan biologique, physiologique et émotionnel; à savoir de naître avec l'attente d'être

porté dans les bras de la mère, de dormir à côté d'elle, d'être allaité à la demande tant le jour que la nuit – et ceci largement au-delà des premières années de vie. (...) Nous ne pourrions pas résoudre le problème d'énerverment des parents qui ne veulent pas être dérangés la nuit, si nous persistons dans la conviction que les enfants n'ont pas de besoins légitimes, et que les réveils nocturnes sont une 'mauvaise habitude'. Au lieu de tenter de modifier la nature essentielle des enfants (ce qui est impossible), nous devons travailler à changer le système de convictions culturelles et les attitudes des parents.»

Dettwyler «Breastfeeding and Cosleeping in Anthropological Perspective»

**Dr en médecine Carlos González**, pédiatre, Barcelone

«Les enfants n'ont pas beaucoup d'exigences. Pour les choses qui ne comptent pas vraiment pour eux, ils se plient volontiers à nos humeurs et font ce que nous attendons d'eux. Mais si nous leur demandons de dormir seuls, nous exigeons une chose contraire à leurs instincts les plus essentiels, et la lutte est dure. (...)

... En fait, vous n'apprenez rien à l'enfant [c'est-à-dire à dormir seul] dont

il ait lui-même besoin, mais une capacité qui, quand il l'acquiert, vous est utile à vous, parents. Ce n'est pas une faveur que vous faites à l'enfant, mais bien une faveur que vous lui demandez. S'il vous fait cette faveur, il y a lieu de lui être reconnaissant. S'il ne vous la fait pas, prenez patience; l'enfant ne vous doit rien.»

González, 2006: 162,166

**Dr Franz Paky**, médecin-chef, pédiatre, directeur de la consultation «bébés aux besoins intenses», Mödling

«L'art de faire dormir son enfant (...) Rien de pire pour un enfant que

de perdre la protection et la tendresse des parents. La nuit, l'enfant perd la

certitude que les parents protecteurs sont là. (...) La situation des enfants qui s'endorment sans problème et 'font leurs nuits' n'est pas toujours à envier. Si le bébé sent que ses cris n'appelleront en aucun cas ses parents la nuit, il abandonne et s'endort du sommeil de la résignation. (...)

La méthode Ferber

Comme il est difficile d'appréhender tous les aspects de la question, les livres qui se limitent à proposer un conditionnement ou un dressage du comportement infantin rencontrent un grand succès. Les méthodes les plus populaires

sont actuellement celles de la 'frustration dosée'. Au lieu de changer son propre comportement, on laisse pleurer son enfant un peu plus longtemps; en fait jusqu'à ce que l'enfant comprenne que les parents ne seront pas là pour protéger et consoler la nuit. Le succès est apparemment au rendez-vous, car l'enfant s'endort résigné. Mais les parents et les enfants manquent ainsi une occasion de comprendre le problème des réveils nocturnes et de progresser dans un cheminement personnel.»

Voir le texte en entier sur: [www.docs4you.at](http://www.docs4you.at) 2009

**Sibylle Lüpold**, consultante en allaitement, Berne

«Il est intéressant de voir que les méthodes de conditionnement sont principalement issues du dressage des animaux. La transposition de ces méthodes à l'éducation des enfants est très problématique du point de vue éthique. En effet, les méthodes de conditionnement se fondent sur une vision mécaniste de l'être humain, en oubliant que tous les enfants ne 'fonctionnent' pas de la même manière. La condition préalable à tout conditionnement devrait être le consentement de l'apprenant, ce qui n'est jamais le cas pour un bébé ou un bambin. (...)

Les étapes naturelles du développement infantin ne peuvent pas être accélérées de manière favorable. C'est quand il a atteint le degré de maturité nécessaire que l'enfant apprend à manger, à parler, à marcher, à 'être propre', à s'endormir seul ou à faire ses nuits. (...) En outre, l'enfant est en général motivé et enthousiaste lorsqu'il entame une nouvelle étape de son développement. (...) N'est-

il pas étonnant que l'apprentissage du sommeil soit au contraire accompagné de tant de souffrances et de pleurs? (...) Il est vrai que contrairement à la marche, à la parole ou à l'alimentation, l'évolution du sommeil de l'enfant peut en quelque sorte être modifiée par la force, même si l'enfant n'est pas encore prêt. (...) Un petit enfant est sans défense lorsque ses parents le laissent seul dans son lit. Il est donc contraint d'accepter la situation. Certes, il pleure car il est angoissé et désespéré. Mais si les parents ne réagissent pas à ses pleurs, l'enfant finit pas s'endormir, épuisé et frustré. On ne l'a pas aidé à apprendre une chose pour laquelle il était mûr; simplement, il n'a pas eu le choix. C'est pourquoi on peut dire que l'enfant n'apprend pas à dormir; il apprend uniquement à supporter en silence de rester seul dans son lit.»

Lüpold, 2009: 90/109-111  
[www.kindernächte.ch](http://www.kindernächte.ch)

„Ich will bei euch schlafen!“

Ruhige Nächte für Eltern und Kinder

von Sibylle Lüpold, Urania Verlag, Stuttgart 2009 ISBN 978-3-7831-6164-9

144 Seiten, Paperback

Euro (D) 14,95 / sFr (CH) 27,50 / Euro (A) 15,40



## POUR EN SAVOIR PLUS

- Dewar, Gwen: Sleep training: The Ferber method and its alternatives. [www.parentingscience.com/Ferber-method.html](http://www.parentingscience.com/Ferber-method.html), 2008
- Didierjean-Jouveau, Claude Suzanne: Partager le sommeil de son enfant. Editions Jouvence, 2005.
- Gordon, Jay: Changer la routine de sommeil dans le lit familial. <http://maternage.6mablog.com/post/2010/05/11/Changer-la-routine-de-sommeil-dans-le-lit-familial-dr-Jay-Gordon>
- Lüpold, Sibylle: Ich will bei euch schlafen! Urania Verlag, 2009
- Mc Kenna, James: Sleeping with your Baby. Platypus Media Washington, 2007
- Pantley, Elizabeth: Un sommeil paisible et sans pleurs. Editions ADA, 2005
- Roques, Nathalie: Dormir avec son bébé. Editions L'Harmattan, 2003.
- Sears, William: Etre parents le jour... la nuit aussi. Editions Ligue Internationale La Leche, 1992.
- Sears, William, Comment aider votre enfant à dormir, Editions Ligue Internationale La Leche, 1988.



**La nuit aussi,**  
les enfants ont  
**besoin de nous**

Sibylle Lüpold, Ed.

Pourquoi les méthodes «d'apprentissage du sommeil» sont à déconseiller



Abou-Dakn Benz Borke Daepf-Kerrison  
Dettwyler Diederichs Gasser González Gross-  
mann Herbst Hüther Largo Lüpold von der Ohe  
Paky Posth Renggli Renz-Polster Sears Zulley:  
20 avis d'expertes et d'experts

Photos, layout: [www.pov.at](http://www.pov.at)

Sibylle Lüpold, Berne 2010  
[sibylle.luepold@gmail.com](mailto:sibylle.luepold@gmail.com)