

Coup d'œil sur



L'attachement parent-enfant

Un lien qui prend forme dans la confiance



PARENTS



CENTRES D'EXCELLENCE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS



Le développement des jeunes enfants



« L'attachement est représenté par la relation émotionnelle qui s'installe entre votre bébé et vous. »

Que savons-nous?

- L'attachement est représenté par la relation émotionnelle qui s'installe entre votre bébé et vous.
- Votre enfant cherche à être rassuré par vous quand il est malade, fatigué ou inquiet, lorsqu'il pleure ou manifeste un sentiment de détresse. Ces comportements aident à établir la relation d'attachement.
- Si votre enfant est réconforté dans de telles circonstances, il apprend à se fier à vous en cas de besoin et apprend à avoir la confiance nécessaire pour explorer son environnement.
- La plupart des enfants tissent avec leurs parents un lien d'attachement qui les rassure en situation de stress.
- Ce lien sécurisant s'observe quand votre enfant semble être dans un état de bien-être quand il est avec vous et qu'il recherche activement votre présence (par exemple par des sourires, par des jeux actifs ou par la recherche de contacts chaleureux).
- Votre enfant se sent plus en confiance et plus en sécurité avec vous s'il vous croit capables de le protéger.
- Pour que votre enfant se sente protégé, vous devez être attentif aux pleurs, aux sons qu'il émet et à ses déplacements afin d'intervenir de manière prévisible et chaleureuse en cas de besoin.
- Si votre enfant grandit en ayant confiance en vous, il apprend à faire confiance à d'autres personnes dans différentes situations.
- La confiance et la sécurité aident votre enfant à être autonome, à faire face aux défis de l'enfance (par exemple l'entrée en garderie ou se faire de nouveaux amis) et aux événements plus difficiles.
- Le stress que vivent les parents (problèmes de couple, de santé ou financiers), le manque de soutien ou encore leur propre histoire d'attachement peut diminuer la capacité des parents à répondre de manière prévisible et chaleureuse à leur enfant.
- Si une telle situation a lieu souvent ou dure longtemps, il est possible que l'attachement parent-enfant ne soit pas sécurisant pour l'enfant.

Être attentif...

Que peut-on faire?

... aux pleurs de son enfant, à son inconfort, son inquiétude ou sa détresse. Ce sont des signes de communication de la part de votre enfant, sa manière de dire qu'il n'est pas bien.

- Rassurez votre enfant en répondant rapidement à tous ses signes d'inconfort ou de détresse (par exemple être chaleureux, lui parler doucement, le prendre dans vos bras).
- Installez une routine de soins qui est toujours la même (par exemple prendre le bain et les repas à heures fixes, avoir une routine avant le coucher). Ces routines aident les enfants à prévoir les événements et aident les parents dans leur organisation familiale.
- Donnez-vous des moments où vous prendrez votre bébé dans vos bras pour lui « parler », pour interagir avec lui. Il s'agit d'une façon privilégiée pour les parents d'apprendre à connaître leur enfant.

... aux jeux qui intéressent votre enfant et aux demandes qu'il fait pour que ses parents jouent avec lui.

- Intéressez-vous en douceur à un jeu que votre enfant fait déjà et imitez ce qu'il fait.
- Proposez-lui de nouvelles idées amusantes. Conseillez votre enfant pour résoudre ses problèmes et félicitez-le pour ses efforts.
- Planifiez des temps de jeu durant lesquels vous pourrez jouer avec votre enfant sans être pressés ou préoccupés par d'autres tâches.
- Soyez à l'écoute et respectez les signes de fatigue de votre enfant, sans insister pour qu'il joue à un jeu qui ne l'intéresse plus.

... à vos signes de fatigue et de découragement.

- Se donner des moments précis pour se reposer.
- Partager les soins avec le conjoint quand c'est possible.
- Informez-vous des ressources disponibles dans la communauté pour vous accorder un répit (par exemple réseau de gardiennage, aide au ménage, service d'écoute ou d'animation pour les parents).



Informations

Le Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants identifie et synthétise les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement social et affectif des jeunes enfants. Il diffuse ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Pour une compréhension plus approfondie de l'attachement parent-enfant, consultez nos textes d'experts dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au : www.enfant-encyclopedie.com.

Ce feuillet est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants, l'un des quatre Centres d'excellence pour le bien-être des enfants. Les Centres d'excellence sont financés par l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteurs ou des chercheurs et ne reflètent pas nécessairement le point de vue officiel de l'Agence de la santé publique du Canada.

Remerciements particuliers à la Fondation Lucie et André Chagnon pour sa contribution financière à la production de ce feuillet.

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants

GRIP-Université de Montréal
C.P. 6128, succursale Centre-ville
Montréal (Québec) H3C 3J7
Téléphone : 514.343.6111, poste 2541
Télécopieur : 514.343.6962
Courriel : cedje-ceed@umontreal.ca
Site Internet : www.excellence-jeunesenfants.ca

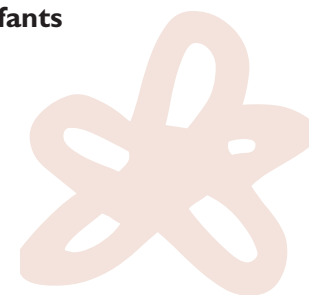
Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte.

Coordonnatrice :
Kristell Le Martret

Collaborateurs :
Isabelle Vinet (CPEQ) et George Tarabulsky

Révisrices :
Lucie Beaupré, Catherine Bourbeillon
et Maryse Froment-Lebeau

Graphisme :
DesJardins Conception Graphique inc.



CENTRES D'EXCELLENCE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS

Le développement des jeunes enfants



Fondation Lucie
et André Chagnon



Encyclopédie
sur le développement
des jeunes enfants