

Coup d'œil sur



PARENTS

L'attachement parent-enfant

Un lien qui prend forme dans la confiance



Centre d'excellence
pour le développement
des jeunes enfants





« L'attachement, c'est le lien affectif qui s'installe entre votre bébé et vous. »

Que savons-nous?

- L'attachement, c'est le lien affectif qui s'installe entre votre bébé et vous.
- Votre bébé ne peut pas parler, mais il a toutes sortes de moyens de vous faire savoir comment il se sent. Si vous portez attention à ces signes et si vous y réagissez afin de réconforter votre bébé, vous établirez un lien de confiance entre vous.
- Par exemple, votre bébé pleure lorsqu'il est malade, fatigué ou effrayé. C'est sa façon de vous laisser savoir qu'il a besoin de réconfort.
- Quand vous portez attention à votre bébé lorsqu'il pleure et que vous le réconfortez dans de telles situations, il apprend que vous pouvez le protéger et que vous réagirez de manière prévisible et attentionnée quand il aura besoin de vous. Ainsi, il a plus confiance en vous et se sent plus en sécurité en votre présence.
- Le lien de confiance entre votre bébé et vous est fort quand il est heureux en votre présence et qu'il veut être avec vous (par exemple, il vous sourit, veut jouer avec vous et vous faire des câlins).
- Si votre enfant grandit en ayant confiance en vous, il apprendra à faire confiance à d'autres personnes dans différentes situations.
- Quand votre enfant se sent en confiance et en sécurité, il est plus susceptible d'être indépendant. Il peut faire face aux défis de l'enfance (comme l'entrée à la garderie ou se faire de nouveaux amis) et aux événements plus difficiles.
- Si votre enfant fait confiance et se sent en sécurité, il contrôlera mieux ses réactions dans des situations effrayantes ou stressantes. Être capable de contrôler ses émotions fait partie de son développement émotionnel et cognitif.
- Les parents peuvent être stressés en raison de problèmes de couple, de santé ou financiers. Le stress, le manque de soutien ou leur propre histoire d'attachement peuvent faire en sorte que les parents auront du mal à répondre à leurs enfants de manière prévisible et attentionnée.
- Si les parents se trouvent souvent ou longtemps dans une telle situation, ils ne pourront pas établir un lien de confiance solide avec leur enfant. Cela peut entraîner des répercussions sur l'enfant, comme des comportements sociaux négatifs (p. ex., agressivité) ou des difficultés psychologiques.

Être attentif...

... aux pleurs de son enfant, à son inconfort, son inquiétude ou sa détresse. Ce sont les façons de votre bébé de vous dire qu'il n'est pas bien et qu'il a besoin de votre réconfort.

... aux jeux qui intéressent votre enfant et aux demandes qu'il fait pour que vous jouiez avec lui.

... à vos propres signes de fatigue, de stress et de découragement.

Que peut-on faire?

- Rassurez votre enfant en répondant rapidement à tous ses signes d'inconfort ou de détresse (par exemple, soyez chaleureux et attentionné, parlez-lui doucement, et prenez-le dans vos bras).
- Installez une routine de soins qui est toujours la même (par exemple, prendre le bain et les repas à heure fixe, avoir une routine avant le coucher). Ces routines aident votre enfant à prévoir ces événements et vous aident aussi dans votre organisation familiale.
- Prenez le temps de tenir votre bébé dans vos bras pour lui « parler » et interagir avec lui. C'est une excellente façon d'apprendre à connaître votre bébé.
- Apprenez à connaître les jeux que votre enfant préfère. Limitez-le. Laissez-le diriger.
- Proposez-lui de nouvelles idées amusantes. S'il s'énerve, suggérez-lui des solutions et félicitez-le pour ses efforts.
- Planifiez des temps de jeu durant lesquels vous pourrez jouer avec votre enfant sans être pressé ou préoccupé par d'autres tâches.
- Soyez à l'écoute des signes qui montrent que votre enfant veut changer de jeu. Laissez-le mettre un terme au jeu s'il est fatigué ou s'il s'ennuie.
- Accordez-vous du repos.
- Partagez les soins de votre enfant avec votre conjoint quand c'est possible. Demandez l'aide d'un ami ou d'un membre de la famille, au besoin.
- Informez-vous des services offerts dans votre communauté pour vous accorder un répit (par exemple, un réseau de gardiennage, l'aide au ménage, un service de soutien ou d'expert-conseil pour les parents).



ENCYCLOPÉDIE sur le développement des jeunes enfants

Coordonnatrices :

Valérie Bell
Claire Gascon Giard
Kristell Le Martret

Collaborateurs :

Mélanie Joly
George Tarabulsky
Isabelle Vinet (CPEQ)

Révision :

Valérie Bell
Kristell Le Martret

Traduction :

KG Traduction inc.

Graphisme :

Desjardins design inc.

Informations

Ce feuillet d'information est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE). Le CEDJE identifie et synthétise les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement 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, consultez notre synthèse et nos textes d'experts sur ce thème dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au : www.enfant-encyclopedie.com.

Le CEDJE est financé par diverses sources, dont l'Université Laval, l'Université de Montréal et quelques fondations privées. Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement les positions officielles de ces organismes.

Remerciements particuliers à la Fondation Lucie et André Chagnon pour sa contribution financière à la production de ce feuillet d'information, et à The Lawson Foundation pour cette édition révisée.

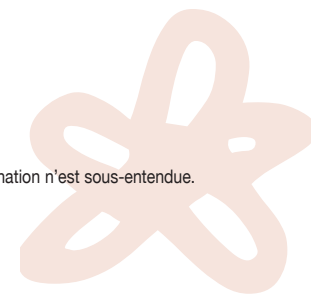
Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants

Université de Montréal
3050, boul. Édouard-Montpetit, GRIP
C.P. 6128, succursale Centre-ville
Montréal (Québec) H3C 3J7

Téléphone : 514-343-6111, poste 2541

Courriel : cedje-ceecd@umontreal.ca

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte. Aucune discrimination n'est sous-entendue.



LAWSON
FOUNDATION