



Des liens pour la vie



Trousse de ressources pour l'attachement

GUIDE



La production de la trousse

Des liens pour la vie :
Trousse de ressources pour l'attachement

a été rendue possible grâce à une contribution financière provenant de
l'Agence de la santé publique du Canada.

Les vues exprimées dans ce document ne reflètent pas nécessairement la position officielle de
l'Agence de santé publique du Canada.

Pour obtenir des renseignements sur le coût de copies supplémentaires
de cette trousse de ressources pour l'attachement, veuillez contacter le :

Saskatchewan Prevention Institute

1319 rue Colony, Saskatoon, SK S7N 2Z1

Téléphone : (306) 655-2512 • Télécopieur : (306) 655-2511

Courriel : info@preventioninstitute.sk.ca

www.preventioninstitute.sk.ca

Nos partenaires pour la prévention

L'Agence de la santé publique du Canada, le gouvernement de la Saskatchewan,
Le Saskatchewan Abilities Council, la Kinsmen Telemiracle Foundation,
L'Université de la Saskatchewan, et le restant de la communauté.

Cette ressource est disponible en téléchargement sur le site web du
Saskatchewan Prevention Institute au
www.preventioninstitute.sk.ca
ou faites le (306) 655-2512 pour obtenir des copies papier.

ISBN 978-1-894373-47-0

© Copyright 2007, Saskatchewan Prevention Institute



Remerciements

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à réaliser la trousse Des liens pour la vie : Trousse de ressources pour l'attachement.

Nous souhaitons remercier en particulier **les parents et les enfants** qui ont participé au film. Sans eux, ce DVD n'aurait pas pu être réalisé. Nous aimerions remercier les organismes suivants qui nous ont fourni les lieux de tournage et le personnel nécessaire à la production :

**Calgary Urban Project
Society (CUPS)**
Calgary, AB

**Millie's Early Learning
Child Centre**
Nutana Collegiate
Saskatoon, SK

**Saskatoon Friends of Students
and Kids Inc. (SAKs)**
Nutana Collegiate
Saskatoon, SK

Garderie du campus
Université de la Saskatchewan
Saskatoon, SK

**One World Child
Development Centre**
Calgary, AB

**Centre du développement
de l'enfant du YWCA**
Saskatoon, SK

**Centre de la petite enfance
garderie à services partagés**
Arviat, NU

The Open Door Society
Saskatoon, SK

**YWCA - Wiggle, Giggle and
Jiggle Dance Class**
Saskatoon, SK

Tous nos remerciements aux personnes suivantes :

Les intervenants du **PACE** (Programme d'action communautaire pour les enfants) et du **PCNP** (Programme canadien de nutrition prénatale) qui ont participé à l'évaluation des besoins, aux groupes de discussion et qui ont répondu aux questionnaires.

Les conseillères de l'**Agence de santé publique du Canada, des projets du PACE et du PCNP** : Laura Stevens pour son appui et ses encouragements sans relâche malgré les nombreuses difficultés ; Sylvie Pâlin et Marie Labrèche pour leur aide et leurs précieux conseils ; Anne Turmaine et Marie-Élizabeth Désourdy, de la région du Québec, pour leur patience à la relecture des textes.

Les **membres du comité consultatif national** pour leur participation, leur enthousiasme et leurs

excellents commentaires ; merci en particulier à Laurie Marcella qui s'est dévouée sans relâche à la conception de la trousse et à Chantal Ménard qui a révisé les documents traduits.

Sonya Vellet, Julie Poissant et Tracey Waskowic qui nous ont fait profiter de leur expérience en matière d'attachement.

Les employés du **Saskatchewan Prevention Institute** qui nous ont donné leur appui, des encouragements et de nombreux commentaires utiles.

Tous les gens du **Media Group** qui ont fait un formidable travail d'équipe pour réaliser le DVD.

Janet Howell qui nous a aidés à reconnaître les difficultés, les réussites et les apprentissages.

Nous aimerions souligner la contribution des personnes suivantes :

Comité consultatif national

Megan Clark

Coordonnatrice du projet
recherche et rédactrice
Saskatchewan Prevention Institute

Laura Sharp / Lee Hinton

Marraine du projet
Saskatchewan Prevention Institute

Laura Stevens / Sylvie Pâlin

Consultante de programme
Agence de santé publique du Canada

Kim Adamson

Kootenay Boundary Regional
Resources Co-operative
Nelson, BC

Johanne Godin

Centre de santé et de services sociaux
de Laval Ruisseau-Papineau
Laval, QC

Chantal Ménard

Centre de Ressources Familiales
du Haut St-Laurent
Huntingdon, QC

Linda Floyd-Sadler

Kings County Family Resource Centre
Sussex, NB

Joanne King

Centre de services communautaires
Killaloe, ON

Roxana Nielsen-Stewart

Programme « mieux-être » pour enfants
Red Deer, AB

Angela Flynn

Centre de la petite enfance
Garderie à services partagés
Arviat, NU

Laurie Marcella

Healthy Start for Mom and Me
Winnipeg, MB

Conseillers

Laurie Anderson

Rédaction en langage clair

Julie Poissant, PhD

Conseillère scientifique
Institut national de santé publique du Québec

Sonya Vellet, PhD

Conseillère en contenu,
pédopsychologue clinicienne

Jacinte Gauvin

Révision de la traduction / adaptation

Sebastian Rock

Traduction

Valérie Vézina

Révision de la traduction / adaptation

Janet Howell

Évaluation

**Raymond Saint Laurent
and Associates**

Interprétation simultanée

Tracey Waskowic

Recherche et rédactrice

Brian Kachur

Conception et direction artistique

Adrienne Thomas

Directrice du DVD

Dirk Morrison

Élaboration du programme



Que retrouve-t-on dans ce guide ?

INTRODUCTION

Objectif	vii
Comment se servir du guide ?	viii
Survoler les Concepts-clés	viii
Revoir les Principes fondamentaux	ix
Explorer les rubriques Pour en savoir davantage	ix
Consulter les rubriques Matière à réflexion	ix
Survoler 5 ^e section : Introduction aux Activités pour développer l'attachement	ix
Explorer les Ressources supplémentaires	x

CONCEPTS-CLÉS

1 ^{ère} section : Introduction à l'attachement	Page 1
2 ^e section : Importance de l'attachement	Page 2
3 ^e section : Facteurs qui influencent l'attachement	Page 3
4 ^e section : Comment favoriser un attachement sécurisant	Page 4

1^{ÈRE} SECTION : INTRODUCTION À L'ATTACHEMENT

Qu'est-ce que l'attachement ?	Page 1
À quel moment l'attachement se développe-t-il ?	Page 1
À qui les enfants s'attachent-ils ?	Page 1
La qualité des soins que reçoit l'enfant contribue-t-elle au développement de l'attachement ? ..	Page 2
Pour en savoir davantage - Facteurs qui contribuent à l'attachement	Page 2
Pourquoi les premières expériences sont-elles si importantes ?	Page 2
Comment un enfant cherche-t-il à combler ses besoins d'attachement	Page 3
Pour en savoir davantage - Les stades de développement de l'attachement	Page 4
Quels sont les besoins d'attachement d'un enfant ?	Page 6
Pour en savoir davantage - De quel degré de proximité un enfant a-t-il besoin ?	Page 6
Le cercle de la sécurité	Page 7
Quel est l'impact des réactions d'un parent aux besoins d'attachement de l'enfant ?	Page 9
Qu'est-ce que l'attachement sécurisant ?	Page 9
Qu'est-ce que l'attachement insécurisant ?	Page 10
Qu'est-ce que l'attachement insécurisant-désorganisé ?	Page 10
Pour en savoir davantage - Les trois types d'attachement insécurisant	Page 11
Matière à réflexion	Page 14



2^E SECTION : IMPORTANCE DE L'ATTACHEMENT

Pourquoi l'attachement est-il important ?	Page 1
Comment l'attachement influence-t-il le développement du cerveau ?	Page 1
Pour en savoir davantage - Le cerveau en développement	Page 1
Comment l'attachement influence-t-il les réactions aux expériences de la vie ?	Page 2
Comment l'attachement influence-t-il les relations futures de l'enfant ?	Page 3
Pour en savoir davantage - Modèles de fonctionnement interne	Page 4
Quels problèmes les enfants qui ont un attachement insécurisant risquent-ils de développer ? ..	Page 4
Quels problèmes les enfants qui ont un attachement insécurisant-désorganisé risquent-ils de développer ?	Page 5
L'attachement insécurisant cause-t-il des troubles de la personnalité ou des problèmes de santé mentale ?	Page 5
Quels sont les avantages de l'attachement sécurisant ?	Page 6
Pour en savoir davantage - Difficultés de croissance à venir	Page 6
Matière à réflexion	Page 7

3^E SECTION : FACTEURS QUI INFLUENCENT L'ATTACHEMENT

Quels sont les facteurs qui contribuent à l'attachement sécurisant ?	Page 1
La façon dont un parent a vécu son enfance influence-t-elle sa façon d'être parent ?	Page 3
Quels sont les facteurs qui contribuent au développement de l'attachement insécurisant ?	Page 4
Quels sont les facteurs qui contribuent au développement de l'attachement insécurisant-désorganisé ?	Page 5
Pour en savoir davantage – Comportements des parents qui peuvent provoquer de la confusion ou de la peur	Page 6
Matière à réflexion	Page 8
Sujets à réflexion personnelle	Page 9

4^E SECTION : COMMENT FAVORISER L'ATTACHEMENT SÉCURISANT

Quand dois-je référer un parent ?	Page 1
Que puis-je faire pour favoriser le développement de l'attachement sécurisant ?	Page 1
Le cercle de la confiance	Page 7
Matière à réflexion	Page 8





5^E SECTION : INTRODUCTION AUX ACTIVITÉS POUR DÉVELOPPER L'ATTACHEMENT

Activités pour développer l'attachement	Page 1
Comportement parental visé par chaque activité	Page 3
Recommandations pour les sessions de groupe	Page 4
RÉFLÉCHIR	Page 7
CE QU'IL FAUT DIRE	Page 8
CE QU'IL FAUT FAIRE	Page 9

6^E SECTION : RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Ressources d'attachement	Page 1
Programmes	Page 5
Liste de références	Page 8

ANNEXES

Annexe 1 - Feuille de route pour diriger un parent à un spécialiste	Page 1
Annexe 2 - L'attachement interrompu	Page 3
Annexe 3 - Trouble réactionnel de l'attachement	Page 4

Introduction

Objectif

La trousse de ressources *Des liens pour la vie* s'adresse aux employées des projets du Programme d'action communautaire pour les enfants (PACE) et du Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP) et aux autres intervenantes qui travaillent auprès des familles pour favoriser le développement sain des enfants. L'attachement est un élément important pour le développement de l'enfant. Cette trousse donne de l'information issue de divers travaux de recherche sur l'attachement. Elle informe également sur l'importance de l'attachement, sur ce qui l'influence et sur ce que l'on peut faire pour favoriser le développement de relations d'attachement sécurisantes.

Les enfants, y compris les bébés, ont tous besoin que leurs parents ou fournisseurs de soins s'occupent d'eux et les aident à se sentir en sécurité. Quand ils souffrent, quand ils sont malades, fatigués, tristes ou quand ils ont peur, les enfants se tournent instinctivement vers leurs parents. Voilà ce qu'est l'attachement. La manière dont un parent répond aux besoins d'attachement de son enfant peut influencer la façon dont un enfant apprend à ressentir, à penser et à se comporter. Ceci aura un impact sur son bien-être en société et sur sa santé affective tout au long de sa vie.

Lorsqu'un enfant développe un attachement sécurisant pour son parent, ceci affecte positivement son développement et lui permet d'acquérir les qualités suivantes :

- ✿ La confiance envers les autres
- ✿ La confiance en soi
- ✿ L'empathie
- ✿ L'habileté à bien gérer le stress et les difficultés
- ✿ L'habileté à établir des liens avec les autres

Vous pouvez aider les familles à développer de saines relations d'attachement et ainsi donner aux enfants de meilleures chances de réussite dans la vie. Cette trousse vous aidera à informer les parents et à les accompagner dans leur cheminement pour qu'ils entretiennent de bonnes relations avec leurs enfants.

Remarque – L'information contenue dans cette trousse ne peut servir à diagnostiquer un enfant ni à donner une thérapie. Seuls des professionnels certifiés peuvent poser un diagnostic ou donner une thérapie.



Comment se servir du guide ?

Ce guide d'utilisation de la trousse de ressources *Des liens pour la vie* a été conçu de façon à ce que vous y trouviez facilement les renseignements dont vous avez besoin pour parfaire vos connaissances sur l'attachement.

Vous y trouverez des renseignements sur la façon d'utiliser la trousse et les ressources qu'elle comprend. De plus, ce guide contient de l'information sur les différents types d'attachement, tels qu'ils sont présentés dans le DVD *Des liens pour la vie*. Vous pouvez utiliser le guide avec ou sans le DVD.

Nous vous recommandons de visionner d'abord le DVD *Des liens pour la vie* pour savoir en quoi consiste l'attachement. Le DVD *Des liens pour la vie* est un outil d'apprentissage important. Vous y verrez des parents et des enfants qui mettent en pratique les principes fondamentaux de l'attachement qui sont décrits dans la trousse, et vous entendrez des témoignages d'experts. Vous pouvez suivre avec le guide pour mieux saisir le contenu, et appuyer sur la touche « pause » au besoin pour approfondir une lecture ou l'un des sujets abordés.

N'hésitez pas à consulter le guide ultérieurement pour revoir les notions de l'attachement ou pour vous rafraîchir la mémoire sur l'un des sujets traités dans le guide.

Pour un résumé du concept d'attachement, vous pouvez...

Survoler les « Concepts-clés »

Les *Concepts-clés* donnent un bref résumé de ce qu'il faut savoir sur l'attachement. Les *Concepts-clés* des quatre premières sections constituent un guide sur la façon d'utiliser le DVD et la trousse *Des liens pour la vie*.

Pour une meilleure compréhension de l'attachement les sections 1 à 4 vous offrent la possibilité de...

Revoir les Principes fondamentaux

Les *Principes fondamentaux* donnent plus de détails sur les éléments de base de l'attachement. Pour vous aider à trouver une réponse à une question précise sur l'attachement, nous avons organisé la section sur les *Principes fondamentaux* en suivant le même format question-réponse que le DVD *Des liens pour la vie*.

Explorer les rubriques Pour en savoir davantage

Les rubriques *Pour en savoir davantage* vous permettent d'approfondir les notions d'attachement. Il n'est pas nécessaire de lire ces rubriques pour bien comprendre l'attachement, mais vous y trouverez sans doute un complément d'information intéressant.

Consulter les rubriques Matière à réflexion

Les rubriques *Matière à réflexion* vous proposent des questions à approfondir individuellement ou en groupe. Ces questions sont conçues pour vous aider à réfléchir sur les notions abordées dans la section et à trouver des moyens d'appliquer ces notions dans votre travail.

Lorsque vous êtes prêts à offrir du support aux familles dans le développement de relations d'attachement sécurisantes, vous pouvez...

Réviser la section 5 : Introduction aux activités pour développer l'attachement

Les *Activités pour développer l'attachement* constituent une introduction à cette section de la trousse. On y trouve des conseils et des suggestions pour faire l'animation d'un groupe de parents sur une activité. Cette introduction, y compris les suggestions et les activités, vous procurera des outils de travail pour favoriser le développement de bonnes relations d'attachement.



Si vous voulez en connaître encore davantage sur l'attachement, vous pouvez...

Explorer les Ressources supplémentaires

Les *Ressources supplémentaires* vous proposent d'autres sources et d'autres références pratiques pour explorer les notions d'attachement.

Vous y trouverez notamment les documents qui sont à l'origine du Rapport sur les résultats de recherche probants ; à partir duquel nous avons conçu cette trousse de ressources. Vous trouverez ce *Rapport sur les résultats de recherche probants*, en version électronique, sur le cédérom compris avec la trousse.

Les *ressources supplémentaires* comprennent une liste, avec une courte description, des ressources qui traitent de la théorie et de la pratique de l'attachement. Cette liste comprend des documents en format papier (livres, rapports), audio-visuel (vidéos) et électronique (web). Vous y trouverez également une liste, avec une courte description, des programmes d'intervention axés sur l'attachement et pour lesquels il existe des résultats de recherche.





Des liens pour la vie



Trousse de ressources pour l'attachement

CONCEPTS-CLÉS

Concepts-clés

Résumé de la première section : Introduction à l'attachement

L'attachement est un lien fort et durable qu'un enfant développe pour la personne qui s'occupe de lui.

Remarque : pour simplifier, nous utiliserons le terme « parent » pour signifier la personne avec laquelle l'enfant a une relation d'attachement. Cela comprend toute personne qui s'occupe de l'enfant de façon régulière et qui joue le rôle de parent.

- ✿ L'attachement est différent du « lien d'attachement » que les parents développent pour leurs enfants.
- ✿ Le processus d'attachement débute à la naissance. De façon générale, les bébés ont un attachement marqué, dès la fin de leur première année, pour la ou pour les personnes qui prennent régulièrement soin d'eux.
- ✿ Un enfant se sert des comportements d'attachement (ex. : pleurer, s'agripper, suivre, babiller) pour manifester ses besoins.
- ✿ Parmi les besoins d'attachement, il y a le besoin d'un enfant de savoir que son parent est là pour voir à sa sécurité et à sa protection.
- ✿ Un enfant développe un type d'attachement différent (sécurisant ou insécurisant) selon la façon dont le parent répond à ses besoins d'attachement.
- ✿ Un enfant qui a un attachement sécurisant sait que son parent est là pour lui ; il peut donc explorer et jouer en toute confiance, et il se laisse facilement reconforter par son parent.
- ✿ Un enfant qui a un attachement insécurisant n'est jamais certain que son parent sera là pour lui. Il se comporte donc de manière à garder son parent à proximité et disponible en cas de danger.
- ✿ Un enfant qui a un attachement insécurisant-désorganisé est troublé ou a peur de son parent et ne peut pas se tourner vers lui pour obtenir du réconfort.



Concepts-clés

Résumé de la deuxième section : Importance de l'attachement

- ✿ Les premières expériences d'attachement d'un enfant affectent son développement de plusieurs manières.
- ✿ Les réactions et les comportements du parent affectent la façon dont le cerveau du bébé se développe.
- ✿ Au début, le nourrisson a besoin que son parent l'aide à réguler, à gérer et à organiser ses réactions par rapport aux expériences de la vie.
- ✿ Les parents sensibles aident l'enfant à réguler ses émotions en décodant les signes qu'il émet et en y réagissant de façon appropriée.
- ✿ Plus le parent est en mesure d'aider l'enfant à effectuer cette régulation tôt dans la vie, plus il sera facile pour l'enfant de s'autoréguler à l'avenir.
- ✿ Un enfant qui peut s'autoréguler peut mieux s'adapter à de nouvelles expériences, apprendre de nouvelles habiletés et gérer son stress. Il court également moins de risques de développer des problèmes de santé mentale.
- ✿ Les premières relations d'un enfant lui servent de modèles pour ses relations futures.
- ✿ Un enfant qui a un attachement insécurisant, plus particulièrement un attachement insécurisant-désorganisé, court plus de risques de développer des problèmes de comportement ou de santé mentale.
- ✿ Habituellement, les enfants qui ont un attachement sécurisant réussissent mieux dans la vie. De façon générale, ils sont plus heureux que les enfants qui ont un attachement insécurisant ; ils font davantage confiance, collaborent davantage, possèdent une meilleure estime de soi, ont de meilleures relations et se remettent plus facilement des expériences difficiles.

Concepts-clés

Résumé de la troisième section : Facteurs qui influencent l'attachement

- ✿ Le facteur le plus important en matière d'attachement est le comportement et la réaction du parent envers les besoins d'attachement de son enfant.
- ✿ Plusieurs comportements peuvent aider les enfants à développer un attachement sécurisant, dont les suivants : être sensible (aux signaux de l'enfant) ; réconforter (un enfant en détresse) ; réparer (lorsque la relation a été rompue) ; faire preuve de réciprocité (s'adapter aux besoins de l'enfant) ; encourager le jeu (le parent aime participer à un jeu mené par son enfant) ; protéger/prendre en charge (s'assurer que l'enfant est en sécurité/lui montrer un comportement approprié) ; donner des soins avec tendresse et être proche. **Pour plus de détails, voir la 3^e section.*
- ✿ La qualité des soins qu'un parent a reçus lorsqu'il était enfant influence grandement la façon dont il réagit à ses propres enfants.
- ✿ Les parents peuvent éviter de transmettre à leur enfant une peine éprouvée pendant l'enfance en se rappelant des expériences lors desquelles ils se sont sentis compris, acceptés et aimés. Ils peuvent aussi mieux identifier des situations qui peuvent déclencher des réactions pénibles.
- ✿ Un enfant peut courir le risque de développer un attachement insécurisant lorsque :
 - un parent éprouve des problèmes de santé mentale qui interfèrent avec son habileté à répondre aux besoins d'attachement de son enfant.
 - le parent manque de soutien dans son entourage.
 - un parent meurt ou est séparé de son enfant.
 - la famille vit des conflits ou éprouve des problèmes de communication.
 - un parent a eu un attachement insécurisant avec son propre parent.
- ✿ Un enfant peut courir le risque de développer un attachement insécurisant-désorganisé lorsque :
 - l'enfant est victime d'abus, de négligence ou est témoin de violence.
 - son parent n'a pas résolu un traumatisme ou une perte liés à son passé.

Concepts-clés

Résumé de la quatrième section : Comment favoriser un attachement sécurisant

- ✿ Les parents veulent bien élever leurs enfants, mais ils ne comprennent pas toujours l'importance de développer de bonnes relations avec eux.
- ✿ Même si un parent n'a pas pu favoriser un attachement sécurisant chez son enfant, il est possible de changer les choses. Plus tôt les parents recevront de l'aide, meilleures seront les chances d'améliorer l'avenir de l'enfant.
- ✿ Dans les cas où la relation parent-enfant représente trop de difficultés, il vaut mieux diriger la famille vers un professionnel certifié.

Pour aider les parents à changer les relations qu'ils ont avec leurs enfants, vous pouvez :

- leur montrer à développer des relations de confiance ;
 - les informer sur ce qu'est l'attachement, sur l'importance de l'attachement et sur la façon de favoriser des relations d'attachement sécurisant ;
 - les inviter à reconnaître et à apprécier ce qu'ils font déjà ;
 - les inviter à réfléchir sur ce que pense leur enfant et sur ce qu'il ressent et à répondre aux besoins d'attachement de façon régulière et constante ;
 - jouer le rôle de modèle en étant sensible à eux et à leurs besoins.
- ✿ Il est important d'aider le parent de façon concrète, mais cela ne suffit pas. Les enfants ne peuvent pas attendre que toutes les crises soient résolues. Il est important d'éduquer le parent à améliorer la relation qu'il a avec son enfant, en même temps qu'il règle une crise.
 - ✿ Les Activités pour l'attachement qui accompagnent la trousse *Des liens pour la vie* peuvent être pratiquées avec des groupes de parents afin d'encourager le développement d'un attachement sécurisant.



Des liens pour la vie



Trousse de ressources pour l'attachement

**1ÈRE SECTION:
INTRODUCTION À L'ATTACHEMENT**



Introduction à l'attachement

Principes fondamentaux

Qu'est-ce que l'attachement ?

L'attachement est un lien fort et durable qu'un enfant développe pour la personne qui s'occupe de lui.

Remarque : pour simplifier, nous utiliserons le terme « parent » pour signifier la personne avec laquelle l'enfant a une relation d'attachement. Cela comprend toute personne qui s'occupe de l'enfant de façon régulière et constante et qui joue le rôle de parent.

L'attachement est :

- ✿ un lien biologique (inné) qu'un enfant entretient avec ses parents ou avec les gens qui prennent soin de lui et desquels il dépend pour sa sécurité et pour son bien-être.
- ✿ différent du « lien d'attachement » que les parents entretiennent avec leurs enfants. L'attachement est spécifique à l'enfant qui a besoin que l'on prenne soin de lui et qu'on le protège. Le lien d'attachement correspond plutôt au parent qui prend soin d'un enfant et le protège.

À quel moment se développe l'attachement ?

- ✿ Le processus d'attachement commence à la naissance.
- ✿ À l'âge de 6 mois, un bébé commence à développer des attentes par rapport aux réactions qu'aura son parent en cas de détresse.
- ✿ De façon générale, les enfants d'un an ont un attachement marqué pour une ou pour plusieurs personnes qui prennent soin d'eux.
- ✿ Il est possible qu'un attachement se forme plus tard dans la vie.

À qui les enfants s'attachent-ils ?

- ✿ Les enfants s'attachent aux personnes qui prennent régulièrement soin d'eux.
- ✿ Habituellement, la mère est la principale figure d'attachement, puisque c'est elle qui prodigue les soins la plupart du temps.
- ✿ La plupart des enfants s'attachent également à d'autres personnes qui prennent soin d'eux (tels que le père, les grands-parents, d'autres adultes de la famille, des frères et soeurs plus âgés, le personnel de la garderie ou les gardiennes).

La qualité des soins que reçoit l'enfant contribue-t-elle au développement de l'attachement ?

La qualité des soins détermine la qualité de l'attachement que l'enfant développe, mais l'attachement aura lieu de toute façon, quelle que soit la qualité des soins. Le caractère inné de l'attachement signifie que les enfants s'attachent à leurs parents, que ces derniers répondent adéquatement ou non à leurs besoins physiques et affectifs. En fait, presque tous les enfants s'attachent à leurs parents, même lorsqu'ils sont victimes de négligence ou d'abus de la part de leurs parents.



Pour en savoir davantage...

Voici les facteurs qui contribuent au développement de l'attachement d'un enfant à une personne en particulier :

- le temps que cette personne passe à prendre soin de l'enfant ;
- la présence répétée du parent tout au long de la vie de l'enfant ;
- l'investissement affectif déployé envers l'enfant.

Pourquoi les premières expériences d'attachement sont-elles si importantes ?

Les premières expériences d'attachement peuvent avoir un effet sur la personnalité et sur la santé mentale de l'enfant, et ce, sa vie durant.

🧩 La façon dont un parent réagit à son enfant peut affecter :

- la structure en développement du cerveau de l'enfant ;
- l'habileté d'un enfant à autoréguler (ou à gérer et à organiser) ses émotions, ses états physiques et ses comportements ;
- la capacité d'un enfant à s'adapter à de nouvelles expériences ou à bien réagir à des situations stressantes ;
- l'idée que l'enfant se fait de lui-même et des autres, ce qui influence les attentes de l'enfant et les comportements qu'il adoptera par la suite dans ses relations.

L'importance de l'attachement est traitée plus en détails dans la 2^e section.

Comment un enfant cherche-t-il à combler ses besoins d'attachement ?

Dès sa première année de vie, un enfant démontre, par des **comportements d'attachement**, et de façon toute naturelle, qu'il a besoin qu'on prenne soin de lui. Voici des exemples de ces comportements :

- ✿ pleurer
- ✿ s'agripper à quelqu'un
- ✿ suivre quelqu'un
- ✿ rechercher la proximité (c'est-à-dire essayer d'être près de quelqu'un)
- ✿ concentrer son attention
- ✿ se manifester (émettre des signaux)
- ✿ babiller et
- ✿ sourire.

Lorsqu'un enfant est en détresse (*ex. : il a mal, il est fatigué, il a peur ou est bouleversé*), il adopte un comportement d'attachement envers son parent, de façon à l'amener près de lui ; il cherche ainsi à combler son besoin de protection et d'attention.

Plus précisément :

- ✿ Les comportements déplaisants, comme les pleurs, invitent le parent à se rapprocher pour faire cesser le comportement.
- ✿ Une fois que le parent est proche, l'enfant sourit, vocalise, s'agrippe au parent et cherche à établir le contact visuel pour que le parent reste près de lui.
- ✿ Au fur et à mesure que les enfants grandissent, ils peuvent faire appel à des comportements d'attachement différents. Par exemple, dès que l'enfant est en mesure de se déplacer, il peut s'approcher du parent et/ou le suivre pour s'en approcher.

** Comme pour tous les comportements d'enfant, le parent doit connaître les stades du développement de l'attachement pour être en mesure de réagir adéquatement et d'avoir des attentes appropriées.*



Pour en savoir davantage...

Les stades de développement de l'attachement

Âge et stade (approximatif)	Comportements d'attachement
<p>De la naissance à 2-3 mois</p> <p>N'importe qui peut en prendre soin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ne fait pas de distinction entre les personnes – n'importe qui peut le réconforter. • Réagit de manière à ce qu'il y ait un contact continu le plus possible. • Les signaux et les comportements sont plutôt des réflexes mais suscitent tout de même de l'intérêt de la part du parent. P. ex. : il réagit à la voix humaine et démontre sa préférence pour le visage humain. • Exprime son besoin surtout par les pleurs. • Le bébé commence à vouloir atteindre des choses, à les prendre et à s'agripper.
<p>3 à 6 mois</p> <p>Réagit différemment selon la personne (familiale) qui en prend soin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Commence à contrôler son comportement. • Commence à réagir différemment aux personnes qui prennent soin de lui. P. ex. : arrête de pleurer quand on le réconforte, pleure quand le parent s'éloigne, sourit plus spontanément et babille davantage. • Recherche activement à interagir avec les personnes qui prennent soin de lui et qui lui sont familières. • Généralement, il sourit encore à qui veut bien jouer avec lui.
<p>6 à 24 mois</p> <p>L'attachement prend forme</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'enfant a des souvenirs visuels, olfactifs et sonores de sa figure d'attachement. • Il préfère sa figure d'attachement primaire (généralement la mère) mais peut être réconforté par d'autres personnes si la mère n'est pas disponible. • Il organise son comportement pour atteindre son but (p. ex. : la proximité). • Peut avoir peur d'un étranger et cherche du réconfort auprès de sa figure d'attachement. • Est triste quand il est séparé de sa figure d'attachement. • Manifeste sa joie quand sa figure d'attachement revient. • Préfère être près de sa figure d'attachement, surtout lorsqu'il est en détresse. • Se sert de sa figure d'attachement comme d'une « base de sécurité » pour explorer, tout en gardant le contact par le toucher, le regard ou la voix. Si sa figure d'attachement s'éloigne, il met fin à son exploration et tente de se rapprocher de sa figure d'attachement. • Se sert de sa figure d'attachement comme d'un refuge vers lequel se tourner en cas de détresse. • S'agrippe à sa figure d'attachement s'il a peur, s'il est malade ou en détresse.



Pour en savoir davantage... (suite)

Les stades de développement de l'attachement

Âge et stade (approximatif)	Comportements d'attachement
<p>2 à 3 ans</p> <p>Un partenariat s'établit avec la figure d'attachement</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quitte sa figure d'attachement pour explorer davantage. • Ses comportements d'attachement ont la même intensité et la même fréquence que ceux des plus jeunes enfants. • Observe le niveau d'attention de sa figure d'attachement. Quand la figure d'attachement ne lui donne pas d'attention, l'enfant manifeste un comportement d'attachement pour que sa figure d'attachement lui donne de l'attention à nouveau. • Est en détresse parce qu'il est séparé de sa figure d'attachement, mais l'appellera et la cherchera activement plutôt que de pleurer. • A souvent besoin d'un contact physique bref avec sa figure d'attachement après une séparation. • Peut négocier des projets avec sa figure d'attachement.
<p>3 à 6 ans</p> <p>Partenariat axé sur la correction des objectifs</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le contact physique est toujours important, mais moins crucial. • Les courtes séparations sont moins éprouvantes s'il est en compagnie d'un adulte qu'il aime bien, mais il n'aime pas se retrouver seul. • Utilise davantage l'orientation spatiale, le contact visuel, les expressions non-verbales et les émotions. Il participe à des conversations sur la séparation, les retrouvailles, les sentiments, les activités et les projets partagés. • Capable d'intégrer les projets de sa figure d'attachement dans ses propres projets et dans la négociation de projets partagés – un partenariat axé sur la correction des objectifs. • Consent aisément à passer de plus en plus de temps avec des pairs et d'autres adultes. • L'amitié avec des pairs devient plus importante.

Quels sont les besoins d'attachement d'un enfant ?

Un enfant a besoin que son parent soit disponible physiquement et émotionnellement pour :

- ✿ qu'il se sente en sécurité, aimé et protégé, et
- ✿ qu'il apprenne à réguler (contrôler, gérer et organiser) ses sentiments, ses états physiques et ses comportements.



Pour en savoir davantage...

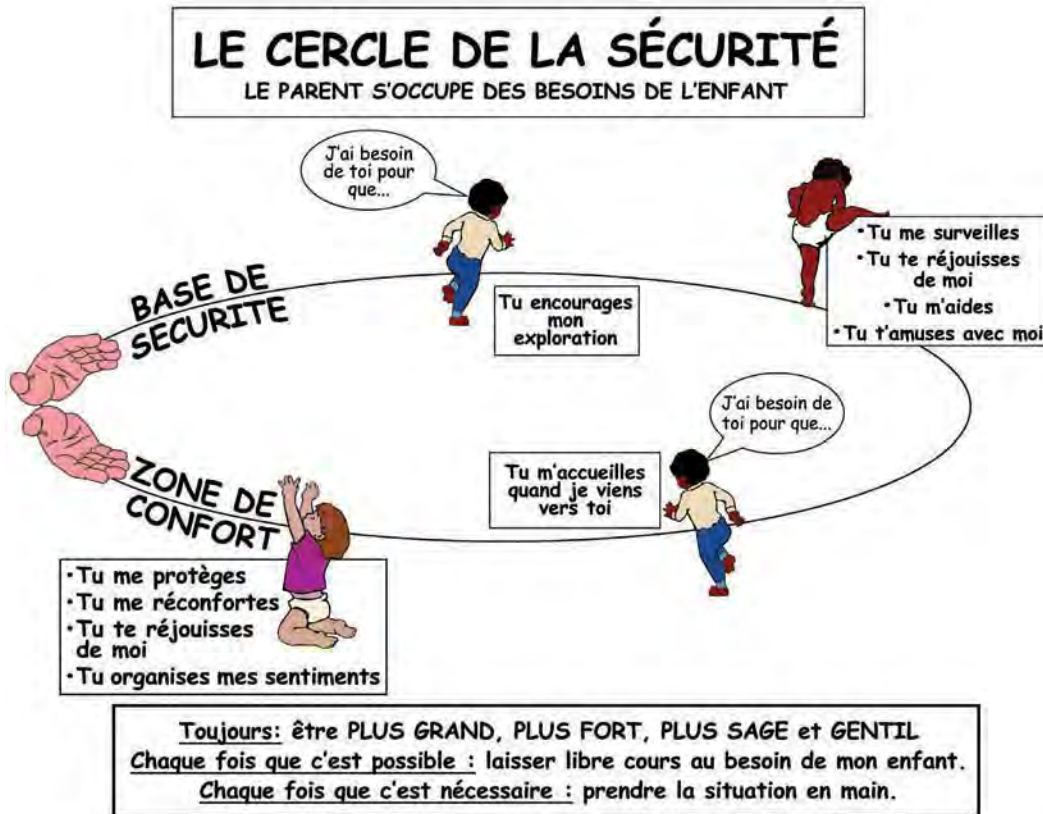
Le niveau de proximité qu'un enfant recherche dépend :

- du tempérament de l'enfant
- de son âge et de son stade de développement
- du niveau de détresse, et
- de l'assurance qu'il a que le parent sera disponible au besoin (d'après les expériences passées et les circonstances actuelles).

Au fur et à mesure qu'un enfant grandit, son besoin de proximité diminue. Si un enfant se sent bien, ne perçoit aucun danger et a confiance que sa figure d'attachement sera là en cas de besoin, il aura envie d'explorer et de jouer. Cependant, si le besoin d'attachement (de réconfort, de tendresse ou de protection) de l'enfant est activé (parce que le parent s'est éloigné, parce que l'enfant est fatigué, qu'il se trouve dans un nouvel environnement ou qu'il est anxieux par rapport à la disponibilité du parent), l'intensité de l'exploration ou du jeu diminuera et l'enfant recherchera un contact avec son parent. En cas de grande détresse (p. ex. : malade ou apeuré), l'enfant aura besoin d'un contact direct avec son parent le plus proche. En cas de moindre détresse (p. ex. : ne sait pas où se trouve le parent), l'enfant aura simplement besoin de la présence du parent ou de sa voix réconfortante.

Le cercle de la sécurité

Le Cercle de la sécurité, mis au point par Cooper, Hoffman, Marvin & Powell (2000) et illustré ci-dessous, est une autre façon d'aborder les besoins d'attachement d'un enfant.



Ce diagramme démontre comment un enfant se sert de sa figure d'attachement (*représentée par les mains ouvertes*) comme d'une **base de sécurité** ou d'un **refuge**.





Un enfant a besoin que son parent joue le rôle d'une **base de sécurité** à partir de laquelle il peut explorer son milieu environnant.

Un enfant a besoin que son parent :

- ✿ soutienne son exploration
- ✿ le surveille, et
- ✿ s'amuse avec lui.



Un enfant a besoin que son parent joue le rôle de **refuge** auquel il peut revenir en cas de difficulté.

Un enfant a besoin que son parent l'accueille pour obtenir :

-  de la protection ;
-  du réconfort ;
-  du plaisir ;
-  une organisation de ses sentiments et de ses comportements.



La fluidité de l'interaction entre l'enfant et le parent, illustrée par le Cercle de la sécurité, est souvent interrompue du fait que le parent ne répond pas aux besoins de l'enfant. Une telle interruption se produit quand le parent ne peut pas répondre (parce qu'il est occupé), ou qu'il est distrait ou qu'il interprète mal les signaux de l'enfant. Il peut être difficile pour un parent de comprendre les besoins d'un enfant lorsque ce dernier est en détresse (parce qu'il est frustré, fâché, lorsqu'il pleure ou se plaint). Un enfant a besoin que son parent répare les ruptures pour que leurs relations soient toujours fluides et détendues.

Le parent peut réparer en :

-  revenant sur ce qui s'est passé et en reconnaissant les sentiments de l'enfant et la cause de l'interruption ;
-  répondant adéquatement aux besoins de l'enfant.

Ce qui importe, c'est la capacité du parent de réparer rapidement, avec tendresse et affection.

Quand cette dynamique d'interruptions-réparations se produit régulièrement, les enfants apprennent à :

-  compter sur leurs parents pour les aider à bien faire les choses, et
-  faire face aux difficultés et à acquérir de l'autonomie.

Quel est l'impact des réactions d'un parent aux besoins d'attachement de l'enfant ?

Un enfant développe un type d'attachement différent avec chaque parent, en fonction de la réponse à ses besoins qu'il obtient de chacun d'eux.

Remarque : L'information contenue dans cette trousse ne peut être utilisée pour diagnostiquer un type d'attachement. Les facteurs qui influencent l'attachement sont très complexes. Un enfant peut adopter un comportement donné pour plusieurs raisons. Pour diagnostiquer un type d'attachement, il faut avoir une formation spécialisée sur certaines procédures cliniques. Sinon, il est difficile d'attribuer un comportement à la relation d'attachement de l'enfant ou à un autre facteur.

On distingue **deux** principaux types d'attachement :

- ✿ l'attachement sécurisant
- ✿ l'attachement insécurisant.

Qu'est-ce que l'attachement sécurisant ?

L'attachement sécurisant se développe quand un enfant peut se fier à son parent pour obtenir du réconfort et de la protection.

Les parents d'enfants qui ont un attachement sécurisant :

- ✿ réagissent avec sensibilité et avec constance aux besoins de l'enfant.
- ✿ prennent soin de leur enfant de façon détendue, chaleureuse et fluide.

Un enfant qui a un attachement sécurisant :

- ✿ sait que son parent sera là pour lui en cas de besoin ;
- ✿ explore et joue en toute confiance ;
- ✿ cherche du réconfort en cas de détresse, est facilement réconforté par son parent et peut reprendre son exploration et son jeu par la suite.



Qu'est-ce que l'attachement insécurisant ?

L'attachement insécurisant se développe quand un enfant ne peut pas se fier à son parent pour combler ses besoins d'attachement.

Les parents d'enfants qui ont un attachement insécurisant :

- ✿ ignorent l'enfant, le rejettent, ou réagissent de façon inconstante au besoin de sécurité et de protection de l'enfant.

Un enfant qui a un attachement insécurisant :

- ✿ n'est jamais certain que son parent sera là pour s'occuper de lui et le protéger en cas de besoin.
- ✿ Développe des comportements pour garder son parent à proximité et disponible en cas de danger, mais ces mêmes comportements peuvent lui nuire dans d'autres relations.

Qu'est-ce que l'attachement insécurisant-désorganisé ?

L'attachement insécurisant-désorganisé prend forme quand les parents se comportent régulièrement de façon à faire peur ou à semer de la confusion chez l'enfant ou s'ils semblent eux mêmes avoir peur.

Un enfant qui a un attachement insécurisant-désorganisé ne peut pas compter sur son parent pour obtenir du réconfort. Il ne peut donc pas développer une façon efficace de réagir en cas de détresse.



Pour en savoir davantage...

On distingue **trois** types d'attachement insécurisant :

- insécurisant-évitant ;
- insécurisant-ambivalent/résistant ;
- insécurisant-désorganisé.

L'attachement insécurisant-évitant se développe quand le parent ignore constamment les besoins d'attachement de l'enfant ou les rejette tout simplement.

Un enfant qui a un attachement insécurisant-évitant :

- évite d'exprimer son besoin de réconfort et de protection lorsqu'il est en situation de détresse modérée.

Pourquoi agit-il ainsi ?

- Pour éviter de déclencher le rejet ou l'indifférence du parent. Cela lui permet de croire que le parent réagira correctement en cas de menace grave.
- Pour éviter le sentiment déplaisant que provoque le manque de disponibilité ou le rejet de la part du parent.

L'attachement insécurisant-ambivalent/résistant peut prendre forme lorsque le parent *ne réagit pas efficacement* et de façon constante aux besoins d'attachement de l'enfant.

Un enfant qui a un attachement insécurisant-ambivalent/résistant :

- est hyper-sensible à la présence ou à l'absence du parent ;
- éprouve une grande détresse et affiche un comportement d'attachement même en cas de menace modérée ;
- est difficile à consoler.

Pourquoi agit-il ainsi ?

- Pour que l'attention du parent demeure sur lui, et pour que le parent soit disponible, malgré son imprévisibilité, en cas de réel danger.



Pour en savoir davantage... (suite)

Les deux types d'attachement insécurisant, soit l'attachement évitant et l'attachement ambivalent/résistant, sont considérés moins flexibles et moins fonctionnels que l'attachement sécurisant, puisque les enfants s'inquiètent davantage de la disponibilité de leur parent. Par conséquent, ces enfants se sentent moins libres d'explorer leur milieu, n'acquièrent pas autant de maîtrise de leur environnement et ne développent pas autant de confiance en eux que les enfants ayant un attachement sécurisant. Par ailleurs, ces types d'attachement représentent des stratégies d'adaptation que l'enfant adopte pour combler ses besoins d'attachement et pour garder le parent à proximité en cas de danger.

L'attachement insécurisant-désorganisé prend forme quand le parent se comporte de façon à semer de la confusion ou à faire peur à l'enfant ou s'il donne l'impression d'avoir peur lui-même.

Un enfant qui a un attachement insécurisant-désorganisé :

- n'arrive pas à développer une façon (ou une stratégie d'adaptation) pour combler ses besoins d'attachement ;
- peut adopter plusieurs comportements désorganisés et apparemment conflictuels, en réaction à la présence du parent.

Pourquoi agit-il ainsi ?

- Comme l'enfant se fie sur le parent pour gérer les situations stressantes, du moment que le parent fait peur, il devient du même coup la source de détresse et la solution à cette même détresse. L'enfant est confronté à une situation difficile, où il peut ni se rapprocher du parent pour obtenir un réconfort, ni fuir ou trouver une façon de se réconforter lui-même.



Pour en savoir davantage... (suite)

Parmi les comportements d'attachement insécurisant-désorganisé qu'un enfant peut avoir en réaction à la présence du parent, il y a les suivants :

- affiche un changement soudain et inexplicé de l'émotion ;
- vit une détresse intense puis fige ou reste immobile ;
- exprime de la peur ou de la confusion lorsqu'il retrouve son parent ;
- s'approche du parent la tête basse ;
- se berce sur ses mains et sur ses genoux après une tentative de rapprochement échouée ;
- s'éloigne du parent quand il a peur ;
- crie quand le parent est loin puis s'en détourne quand il le retrouve ;
- se lève pour accueillir le parent puis se laisse tomber par terre ;
- s'approche du parent avec des mouvements hésitants, de faux départs ou s'en approche lentement, en boitant ou de façon effacée.

Rendus à l'âge scolaire, plusieurs enfants qui avaient un attachement insécurisant-désorganisé alors qu'ils étaient tout-petits, adoptent des comportements de contrôle envers leurs parents. Ceci peut prendre deux formes :

- l'enfant se substitue au parent pour en prendre soin ;
- l'enfant contrôle le parent en lui donnant des ordres de façon provocante.



Matière à réflexion...

Voici des questions pour alimenter votre réflexion, vos discussions en groupe ou vos présentations devant le personnel intervenant.

- ✦ Aviez-vous une compréhension différente de l'attachement avant de lire cette section du guide ? Si oui, en quoi votre compréhension de l'attachement a-t-elle changé ?
- ✦ Quelle est l'idée la plus importante que vous avez apprise jusqu'à maintenant ?
- ✦ À la lecture de cette section, avez-vous pensé à des enfants dont le comportement a déjà été intrigant ou frustrant pour vous et qui tentaient peut-être de communiquer un besoin d'attachement ?
- ✦ Selon vous, pourrait-il y avoir des problèmes à diagnostiquer un type d'attachement en se fondant sur l'information contenue dans cette trousse ?
- ✦ Pouvez-vous penser à une façon d'utiliser l'information présentée dans cette section dans le cadre d'un travail de groupe ou d'une session avec des parents ?



Des liens pour la vie



Trousse de ressources pour l'attachement

**2E SECTION:
IMPORTANCE DE L'ATTACHEMENT**

Importance de l'attachement

Principes fondamentaux

Pourquoi l'attachement est-il si important ?

Les premières expériences d'attachement d'un enfant ont un impact sur son avenir, sur les plans social, affectif et académique, car elles influencent :

- ✿ le développement du cerveau de l'enfant ;
- ✿ les réactions de l'enfant face aux expériences de la vie ;
- ✿ ses attentes et ses comportements dans ses relations futures.

Comment l'attachement affecte-t-il le développement du cerveau ?

Les interactions d'un parent avec son nourrisson déterminent le genre d'expérience et de stimulation que reçoit le bébé. Ceci influence le développement du cerveau dès la naissance. Le cerveau d'un nourrisson se développe en fonction de la manière de penser et d'interagir à laquelle il a été habitué. Cette manière de penser influence à son tour le genre d'expérience que l'enfant aura plus tard dans la vie. Par exemple, un enfant qui subit constamment le rejet de son parent, depuis l'enfance, s'attendra à se faire rejeter des autres et agira comme s'il était toujours rejeté.



Pour en savoir davantage...

Le cerveau est composé de plusieurs cellules appelées neurones. Ce sont les connexions entre ces neurones qui déterminent notre façon de penser. Peu avant la naissance, le cerveau du nourrisson produit beaucoup plus de connexions neurales que nécessaire. Ce surplus de connexions rend le cerveau du nourrisson brouillé et inefficace. Peu après la naissance et au cours des deux premières années de vie, le cerveau du nourrisson subit un élagage, lors duquel les connexions neurales rarement utilisées se désagrègent, et les connexions utilisées régulièrement sont renforcées. C'est ainsi que le cerveau s'adapte aux expériences quotidiennes du nourrisson. Il se met au diapason des façons de penser et d'interagir que le bébé expérimente régulièrement.



Comment l'attachement influence-t-il les réactions aux expériences de la vie ?

Les premières expériences d'attachement influencent la structure du cerveau, laquelle affecte à son tour la façon dont l'enfant gère et organise ses réactions aux expériences de la vie. La façon de gérer et d'organiser nos réactions face aux expériences est appelée la régulation. Au début, le nourrisson a besoin de son parent pour l'aider à réguler ses réactions.

Les bébés ont besoin d'aide notamment pour réguler leurs :

- ✚ émotions ;
- ✚ états physiques (p. ex. niveau d'éveil, température, faim, fatigue) ;
- ✚ comportements (au fur et à mesure qu'ils peuvent agir sur les choses).

Les parents sensibles peuvent aider à réguler leur enfant :

- ✚ en percevant et en comprenant les besoins de l'enfant et les signaux qu'il émet ;
- ✚ en réagissant avec l'émotion, le niveau d'éveil et le comportement appropriés. Par exemple, si le bébé se cogne la tête, le parent reconnaît le « bobo », attend de voir si le bébé s'est vraiment fait mal et sinon, encourage le bébé à reprendre son activité. Si le bébé s'est blessé, le parent reconnaît la blessure et la détresse du bébé, le console de manière à ce que le bébé reprenne le contrôle de ses sentiments et retourne à son activité ;
- ✚ en réagissant aux indices utilisés par le bébé pour signaler qu'il en a assez (p. ex. bébé se détourne), et en attendant que le bébé démontre qu'il est prêt à recevoir davantage d'attention.

Le nourrisson a besoin que son parent l'aide à se réguler de façon continue en s'ajustant et en complétant la régulation qu'il fait de son :

- ✚ état affectif ;
- ✚ niveau d'attention sociale ;
- ✚ comportement/sa stimulation ;
- ✚ niveau d'éveil.

Le besoin d'aide qu'éprouve l'enfant en rapport avec sa régulation change avec le temps. Les bébés d'un an ont déjà beaucoup appris, mais ils ont encore besoin d'aide avec la régulation. Les enfants de deux ans ont besoin d'aide lors de leurs interactions avec les autres, surtout lorsqu'il y a de l'agressivité. Peu à peu, les enfants apprennent à contrôler leurs sentiments et leurs comportements. Ils y parviennent mieux s'ils reçoivent de l'aide de leurs parents.

Le parent qui facilite cette régulation tôt dans la vie de son enfant favorise le développement du cerveau de l'enfant et la capacité de ce dernier à s'autoréguler plus tard dans la vie. Les enfants qui sont capables de s'autoréguler s'adaptent plus facilement aux expériences nouvelles, déplaisantes ou inhabituelles. Ces enfants traitent mieux l'information nouvelle et développent de meilleures stratégies d'adaptation.

Les enfants qui ont de la difficulté à s'autoréguler auront également de la difficulté à :

- ✿ réguler leurs émotions, leurs comportements et leurs états physiques ;
- ✿ gérer leur niveau de stress ;
- ✿ faire des changements et à s'adapter aux nouvelles expériences ;
- ✿ poursuivre leur développement.

À cause de ces difficultés, les enfants qui ne s'autorégulent pas bien courent un plus grand risque de développer des problèmes de santé mentale.

Comment l'attachement influence-t-il les relations futures de l'enfant ?

Les premières relations d'attachement servent de modèle pour les relations futures. Les expériences vécues dans les relations d'attachement, surtout lors d'une détresse, permettent au nourrisson de se former une opinion de lui-même et des autres. Il se demande s'il est digne de l'amour et des soins qu'il reçoit, et si les autres sont disponibles et dignes de confiance. Lorsqu'un parent est sensible et constant dans les soins qu'il prodigue à son enfant, l'enfant pensera qu'il est digne de recevoir des soins et qu'il peut compter sur la présence des autres en cas de besoin. Lorsque le parent n'est ni sensible ni constant, l'enfant en viendra à penser qu'il ne mérite pas que l'on prenne soin de lui et ne fera pas confiance aux autres. Ces idées influenceront les attentes qu'il aura des autres et sa façon de se comporter dans ses relations futures.



Pour en savoir davantage...

Avec le temps, les enfants développent des modèles de fonctionnement internes à propos d'eux-mêmes et des personnes significatives qui les entourent, en fonction de la qualité des soins qu'ils reçoivent. Si les soins que l'enfant reçoit satisfont ses besoins d'attachement et s'ils sont prodigués d'une façon sensible et constante, l'enfant développe des modèles de fonctionnement internes positifs. Il se trouve digne d'être aimé et d'obtenir des soins. Il voit également les autres comme des personnes dignes de confiance. Si les soins qu'il reçoit ne satisfont pas ses besoins de façon constante, l'enfant développe des modèles de fonctionnement internes négatifs. Il pense alors qu'il ne mérite pas de recevoir des soins et voit les autres comme des personnes qui ne sont pas dignes de confiance. Ces modèles de fonctionnement internes influencent les perceptions de l'enfant et les comportements qu'il adoptera dans ses relations futures, que ce soit à l'adolescence ou à l'âge adulte.

Une fois qu'ils sont formés, les modèles de fonctionnement internes ont tendance à demeurer, bien qu'ils puissent changer s'il y a un changement significatif de la qualité des soins. Par ailleurs, les comportements d'attachement qu'adopte un enfant à un moment donné changeront selon les circonstances et le stade de développement de l'enfant.

Quand les parents **ne** répondent **pas** de façon constante aux besoins d'attachement d'un enfant, ce dernier peut développer une opinion négative de lui-même et des autres. On dit que cet enfant développe un attachement insécurisant.

Quels problèmes les enfants qui ont un attachement insécurisant risquent-ils de développer ?

Les enfants qui ont un attachement insécurisant courent le risque de développer des problèmes de comportements et possiblement des problèmes de santé mentale. Ils sont aussi plus à risque d'avoir :

- ✚ des habiletés sociales déficientes ;
- ✚ de la colère et de l'agressivité ;
- ✚ une faible estime de soi ;
- ✚ tendance à s'isoler en cas de détresse ;
- ✚ de l'anxiété ;
- ✚ tendance à se décourager devant les difficultés.
- ✚ des comportements impulsifs ;

Le risque de développer ces problèmes est fonction de plusieurs facteurs, dont l'attachement.

Quels problèmes les enfants qui ont un attachement insécurisant-désorganisé risquent-ils de développer ?

L'attachement insécurisant-désorganisé est l'un des facteurs de risques liés à l'enfance les plus importants qui soient et pouvant mener à des difficultés d'ajustement à long terme.

Les enfants aux prises avec un attachement insécurisant-désorganisé courent plus de risques d'avoir des difficultés associées à l'attachement insécurisant. Ils risquent davantage de développer des problèmes tels que :

- ✿ une autorégulation déficiente (gestion et contrôle des émotions, du comportement et du niveau d'éveil) ;
- ✿ la dépression ;
- ✿ le rejet des pairs ;
- ✿ des difficultés à l'école ;
- ✿ des comportements inhabituels ou bizarres, y compris des symptômes liés à la dissociation (comme se réfugier dans sa « bulle » et se couper du monde extérieur).

À l'adolescence, ces personnes risquent davantage de s'automutiler et ont en général plus de problèmes de santé mentale.

L'attachement insécurisant cause-t-il des troubles de personnalité ou des problèmes de santé mentale ?

L'attachement insécurisant, même désorganisé, ne cause pas directement des problèmes de personnalité ni de santé mentale. Disons plutôt que l'attachement insécurisant place l'enfant sur un chemin qui pourrait le mener à développer des difficultés, mais cela dépend aussi d'autres facteurs.

À cet effet, voici d'autres facteurs qui influencent la capacité de s'ajuster à long terme :














- ✿ les caractéristiques personnelles de l'enfant ;
- ✿ les habitudes parentales ;
- ✿ le stress familial ;
- ✿ les traumatismes ;
- ✿ le réseau social.

Les enfants qui sont aux prises avec deux facteurs de risque ou plus sont plus susceptibles d'avoir des difficultés d'ajustement à long terme que les enfants qui n'ont qu'un seul facteur de risque. Par ailleurs, si l'enfant vit beaucoup d'expériences positives, l'effet combiné de ces expériences accroît ses chances d'avoir un meilleur avenir.

Quels sont les avantages de l'attachement sécurisant ?

De façon générale, les enfants qui ont un attachement sécurisant réussissent mieux dans la vie que ceux qui ont un attachement insécurisant.

L'enfant qui a un attachement sécurisant a plus de chances :

-  d'être heureux ;
-  de faire confiance à la vie ;
-  de collaborer ;
-  de faire confiance aux personnes qu'il aime ;
-  de manifester une plus grande empathie ;
-  de former de meilleures relations ;
-  de mieux se débrouiller socialement ;
-  d'avoir une meilleure estime de soi ;
-  d'avoir un sens d'identité bien développé ;
-  de mieux résoudre les problèmes ;
-  de mieux gérer le stress ;
-  de faire preuve de résilience (bien gérer et bien se remettre des difficultés) ;
-  de former des relations d'attachement sécurisantes avec ses propres enfants.



Pour en savoir davantage...

Même lorsqu'un enfant est aux prises avec un attachement insécurisant avec sa figure d'attachement principale, les relations sécurisantes qu'il entretient avec d'autres figures d'attachement (p. ex. : père, grands-parents) contribuent à prévenir les difficultés développementales.



Matière à réflexion...

Voici des questions pour alimenter votre réflexion, vos discussions en groupe ou vos présentations devant le personnel intervenant.

- ✦ À quel point est-il important d'aider les parents à développer une relation d'attachement sécurisante avec leur enfant ?

- ✦ Selon vous, à quel moment devrait-on aider les parents et les enfants à développer des relations d'attachement sécurisantes ?

- ✦ Qui devrait aider les familles à développer de bonnes relations d'attachement ?

- ✦ Que diriez-vous aux parents pour les encourager à travailler sur la relation qu'ils ont avec leurs enfants ?

- ✦ Pensez à une façon de traiter l'information présentée dans cette section, que ce soit avec un groupe de parents ou lors d'une séance individualisée.



Des liens pour la vie



Trousse de ressources pour l'attachement

**3E SECTION:
FACTEURS QUI INFLUENCENT L'ATTACHEMENT**

Facteurs qui influencent l'attachement

Principes fondamentaux

Quels sont les facteurs qui contribuent à l'attachement sécurisant ?

L'attachement se développe en fonction de plusieurs facteurs, dont le plus important est le comportement du parent envers l'enfant et les réactions du parent aux besoins d'attachement de l'enfant.

Vous trouverez ci-dessous les comportements des parents qui peuvent aider les enfants à former un attachement sécurisant.

Réagir de façon sensible

Les enfants ont besoin de sentir qu'ils sont importants et que leurs parents seront là quand ils en auront besoin. Un parent sensible :

- ✿ est présent, sur le plan affectif, pour son enfant ;
- ✿ perçoit les signaux de l'enfant ;
- ✿ comprend le sens du signal (la plupart du temps) ;
- ✿ réagit aux signaux de l'enfant, de façon prompte et appropriée.

Réconforter

Être sensible consiste essentiellement à percevoir le besoin de réconfort de l'enfant, même quand l'enfant ne le manifeste pas clairement. Le parent sensible reconforte son enfant, surtout quand celui-ci est triste, malade, blessé, apeuré ou quand il se sent seul. Un enfant qui obtient du réconfort, de façon régulière et prévisible, apprend à se sentir en sécurité avec ses parents et à avoir confiance qu'ils seront là en cas de besoin.

Faire preuve de réciprocité

On dit qu'il y a réciprocité quand un parent réagit aux signaux de l'enfant en adaptant son propre comportement aux besoins de l'enfant. On vise ici à garder l'interaction fluide et à calmer l'enfant si nécessaire. La réciprocité signifie que le parent :

- ✿ apprend à décoder les signaux du bébé ;
- ✿ en vient à connaître le tempérament du nourrisson, ses cycles de sommeil et d'éveil, sa capacité d'attention et ses réactions personnelles aux expériences de la vie.



Réparer

Les parents ne peuvent pas toujours réagir à leur enfant avec sensibilité. Il peut arriver qu'ils interprètent mal les indices donnés par l'enfant ou qu'ils ne soient pas en mesure de réagir immédiatement parce qu'ils sont occupés à autre chose. Dans ce cas, il est important que le parent répare, aussitôt que possible, cette interruption de la fluidité de l'interaction. Le parent devrait reconnaître le besoin de l'enfant, laisser savoir à l'enfant qu'il ne l'a pas bien compris ou qu'il n'était pas en mesure de réagir, et puis réagir de façon appropriée.

Encourager le jeu

Pour développer la confiance en soi, un enfant a besoin que son parent l'aide à explorer et à jouer. Il est bon que le parent joue avec l'enfant, en lui laissant prendre l'initiative et en ayant du plaisir avec lui. Si l'enfant a besoin d'aide, le parent doit l'aider, mais juste assez pour que l'enfant apprenne à le faire de lui-même.

Protéger/prendre en charge

Les parents doivent trouver un équilibre entre encourager l'enfant à explorer son milieu et voir à sa sécurité et à ses besoins. Les parents doivent :

- ✚ voir à ce que l'environnement de l'enfant soit aussi sécuritaire que possible pour favoriser l'exploration ;
- ✚ avertir l'enfant des dangers immédiats ;
- ✚ faire en sorte que l'enfant ne soit pas au courant des situations bouleversantes ;
- ✚ aider l'enfant à réguler ses émotions, ses comportements et ses états physiques, surtout en situation apeurante ou bouleversante ;
- ✚ établir des limites appropriées, d'une façon prévisible et gentille.

Donner des soins attentionnés

Pour aider les enfants à avoir confiance en eux-mêmes et à faire confiance aux autres, il est important que les soins de base, tels que nourrir l'enfant, le laver, l'habiller et l'endormir soient prodigués d'une façon prévisible, chaleureuse et attentionnée. Pour donner des soins attentionnés, il faut :

- ✿ mettre en place une structure et une routine prévisible ;
- ✿ montrer des sentiments positifs et faire preuve d'un amour authentique envers l'enfant.

Favoriser la proximité

Les enfants ont besoin d'une proximité physique et affective. Les parents doivent toucher, prendre et établir le contact visuel avec leur enfant, d'une façon appropriée, chaleureuse et attentionnée.

Chacun de ces comportements contribue au développement d'un attachement sécurisant. Les parents ne peuvent pas adopter ces comportements en tout temps ; ce qui importe, c'est de les adopter la plupart du temps.

La façon dont un parent a vécu son enfance influence-t-elle sa façon d'être parent ?

La plupart des parents agissent avec leurs enfants de la même façon que l'on a agi avec eux. Notre style d'attachement, qui s'est formé d'après les soins que nous avons reçus dans notre enfance, influence la façon dont nous répondons aux besoins d'attachement de nos enfants. Ainsi, le style d'attachement est transmis d'une génération à l'autre.

Un parent qui a souffert sur le plan affectif ou physique, ou qui a été victime de négligence, court le risque de répéter, sans s'en rendre compte, le même scénario avec ses enfants.



Pour éviter de répéter de telles expériences du passé, le parent peut :

- ✚ se rappeler des moments de son enfance pendant lesquels il s'est senti compris, accepté et aimé. Il peut alors puiser dans ces expériences un sentiment de sécurité et de confiance, et y trouver un modèle qui lui permet de bien prendre soin de son enfant ;
- ✚ devenir conscient des situations qui ravivent les blessures ;
- ✚ reconnaître quand il est sur le point d'avoir un comportement qui peut blesser l'enfant sur le plan physique ou affectif ;
- ✚ éviter les situations problématiques et identifier d'autres solutions.

Quels sont les facteurs qui contribuent à l'attachement *insécurisant* ?

Les facteurs de risque qui affectent l'habileté d'un parent à réagir de façon appropriée et qui peuvent entraîner un attachement insécurisant chez l'enfant peuvent provenir du parent, de l'enfant ou du milieu.

Les facteurs de risque qui originent du parent :

- ✚ la dépression, l'anxiété ou d'autres problèmes de santé mentale ;
- ✚ le fait d'être parent à l'adolescence sans avoir de soutien adéquat.

Les facteurs de risque qui originent de l'enfant :

- ✚ Maladie ou handicap chronique qui interfère avec :
 - l'habileté de l'enfant à communiquer ses besoins ;
 - la possibilité du parent à percevoir les signaux émis par l'enfant ;
 - la possibilité du parent à répondre aux besoins de l'enfant.

Les facteurs de risque qui sont présents dans le milieu :

- ✚ un manque de soutien social pour le parent ;
- ✚ la perte, pour l'enfant, de l'un de ses parents ou de la personne qui en prend soin ;
- ✚ les conflits familiaux / les problèmes de communication.

La présence d'un seul de ces facteurs de risque n'entraînera pas nécessairement un attachement insécurisant. Mais le risque augmente en fonction du nombre de facteurs de risque auxquels l'enfant est exposé.

Quels sont les facteurs qui contribuent à l'attachement *insécurisant-désorganisé* ?

L'attachement *insécurisant-désorganisé* soulève plusieurs inquiétudes. Parmi les facteurs de risque qui peuvent contribuer à la formation de l'attachement insécurisant-désorganisé, il y a :

Les facteurs de risque propres à la relation parent-enfant :

- ✿ l'abus
- ✿ la négligence

Le facteur de risque propre au milieu :

- ✿ la violence familiale

Le facteur de risque propre au parent :

- ✿ une perte ou un traumatisme non résolu

Lorsqu'un parent ne s'est pas remis d'une expérience traumatisante (comme sa propre expérience d'abus) ou de la perte d'un être cher, certaines interactions avec un bébé ou un jeune enfant peuvent déclencher des souvenirs rattachés à ce traumatisme. Lorsque ces souvenirs refont surface, le parent peut devenir confus et se comporter de façon imprévisible. L'attachement désorganisé peut se développer quand le parent se comporte **régulièrement** de façon à provoquer de la confusion, de l'inquiétude ou de la peur chez l'enfant.



Pour en savoir davantage...

Voici des exemples de comportements qui peuvent provoquer de la confusion, de l'inquiétude ou de la peur chez un enfant :

Discordance entre les signaux émis par l'enfant et la réaction du parent

Par exemple :

- ne pas consoler un enfant qui est triste ;
- rire quand l'enfant est en détresse.

Messages contradictoires ou ambigus que le parent peut donner à l'enfant

Par exemple :

- inviter l'enfant à jouer puis l'empêcher de jouer ;
- prendre un ton amical tout en ayant l'air menaçant.

Le parent qui fait passer ses propres besoins avant ceux de l'enfant

Quand un parent demande à un enfant de répondre à ses besoins affectifs, cela provoque de l'inquiétude chez l'enfant. Par exemple, le parent peut :

- demander à son enfant de lui donner de l'attention, de l'affection, des conseils, ou lui demander de le rassurer ;
- avoir recours à des comportements sexualisés tels que des chuchotements sur un ton intime ou à des caresses sexualisantes.

Susciter de la peur

Le parent se comporte d'une façon qui suscite de la peur ou qui crée de la tension. Le parent peut :

- parler d'une voix aigüe, vaguement menaçante ;
- être soumis à son enfant par peur de ses réactions.

Être désorienté

Le parent peut se comporter comme s'il était désorienté ou confus en présence de l'enfant.

Par exemple, le parent peut :

- avoir l'air perdu ;
- avoir des sautes d'humeur sans raison, avoir l'air détaché sur le plan affectif ;
- traiter l'enfant comme s'il n'était pas réel.



Pour en savoir davantage... (suite)

Avoir des comportements envahissants / négatifs

Il s'agit ici de comportements physiques ou verbaux qui causent de la peur ou de la confusion chez l'enfant. Le parent peut :

- être dur physiquement ;
- envahir l'espace vital de l'enfant ;
- se moquer de l'enfant (p. ex. : « Regarde-moi ce brailard! ») ;
- lui faire peur (p. ex. : « J'vais régler ton cas » ou « j'vais appeler la police! ») ;
- être vulgaire ;
- faire des commentaires négatifs sur l'enfant.

Ne pas être là pour l'enfant

Cela se produit quand le parent s'éloigne physiquement ou verbalement de l'enfant qui a besoin de réconfort. Le parent peut :

- ne pas répondre à l'enfant ;
- tenir le bébé à bout de bras ;
- diriger l'enfant vers ses jouets et donc l'éloigner de soi ;
- interagir en silence avec l'enfant.

Tous les parents utilisent l'un de ces comportements un jour ou l'autre. L'attachement désorganisé peut se développer lorsqu'un parent adopte de tels comportements de façon répétée et que cela devient son modèle de comportement.



Matière à réflexion

Voici des questions pour alimenter votre réflexion, vos discussions en groupe ou vos présentations devant le personnel intervenant.

- ✿ Y a-t-il des familles avec lesquelles vous travaillez et qui font face aux facteurs de risque abordés dans cette section ?

- ✿ Y a-t-il des parents avec lesquels vous travaillez et qui ont connu ces facteurs de risque dans leur enfance ?

- ✿ En pensant aux familles avec lesquelles vous travaillez, y compris celles qui sont confrontées aux facteurs de risque, y a-t-il de bons comportements que vous pourriez souligner et encourager ?

- ✿ Pensez à une façon d'utiliser l'information présentée dans cette section, que ce soit avec un groupe de parents ou en séance individuelle. N'oubliez pas qu'il vaut mieux se concentrer sur ce qui est positif que sur ce qui est négatif. Si vous souhaitez discuter d'un comportement inapproprié avec un parent, faites-le avec respect, lors d'une rencontre individuelle (et non pas en groupe) ; ajoutez des commentaires constructifs et autant de rétroaction positive que possible.

Questions pour la réflexion personnelle...

Les questions suivantes méritent une réflexion, mais il n'est pas obligatoire d'en discuter en groupe. Si, toutefois, l'une de ces questions soulève des inquiétudes, n'hésitez pas à en parler avec une personne de confiance.

Les gens qui explorent les notions d'attachement se mettent souvent à réfléchir à leurs propres expériences d'enfant et à l'impact qu'elles ont pu avoir sur leur développement personnel.

- ✿ D'après ce que vous avez appris dans cette trousse, comment évaluez-vous l'influence de vos expériences d'enfant sur votre façon de penser, de ressentir et de réagir à certaines situations ?

- ✿ Y a-t-il des éléments de votre histoire personnelle dont vous devriez être conscient lorsque vous travaillez avec des familles ?

- ✿ Vous arrive-t-il parfois de réagir à des situations actuelles à cause d'expériences que vous avez eues pendant votre enfance ? Si oui, y aurait-il d'autres façons de réagir ou des moyens d'éviter ces événements déclencheurs ?

- ✿ Y a-t-il des expériences positives de votre enfance qui peuvent vous sécuriser et vous servir de modèle sur la façon de prodiguer des soins de façon sensible et attentionnée ?



Des liens pour la vie



Trousse de ressources pour l'attachement

**4E SECTION:
COMMENT FAVORISER L'ATTACHEMENT SÉCURISANT**

Comment favoriser l'attachement sécurisant

Principes fondamentaux

Plusieurs facteurs entrent en ligne de compte en ce qui concerne l'habileté d'un parent à prendre soin de son enfant. Tous les parents veulent bien faire avec leurs enfants, mais ils ne savent pas toujours comment s'y prendre. Par exemple, ils peuvent :

- ✦ ne pas comprendre l'importance d'avoir une bonne relation avec son enfant ;
- ✦ recevoir des messages contradictoires de leur entourage, notamment sur le risque de trop gâter l'enfant ou sur la façon de favoriser son autonomie ;
- ✦ ne pas savoir comment faire pour promouvoir une relation d'attachement sécurisante.

Même lorsqu'un parent n'a pas agi de manière à promouvoir un attachement sécurisant, **il est possible de changer les choses**. Plus tôt on donnera de l'aide à la famille, meilleures seront les chances d'améliorer le développement de l'enfant.

À quel moment devrais-je référer un parent ?




Dans le cours de votre travail, vous allez rencontrer des familles qui ont des relations parent-enfant problématiques. Certaines de ces familles feront face à plusieurs difficultés dans ce domaine. Et vous vous demanderez peut-être ce qu'il faut faire dans de telles situations. Vous trouverez à l'annexe 1 une feuille de route pour vous aider à déterminer à quel moment il vaut mieux référer une famille à un professionnel en santé mentale. Vous y trouverez également des suggestions dans le cas où il n'y aurait pas de professionnels certifiés dans votre région.

Que puis-je faire pour favoriser le développement de l'attachement sécurisant ?

Il est important de développer une relation de confiance avec un parent avant de l'aider à entreprendre un changement. Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour développer de bonnes relations avec un parent. Par exemple :

- ✦ faire preuve de respect ;
- ✦ être sensible ;
- ✦ être attentionné ;
- ✦ ne pas porter de jugement.

Une fois que vous avez développé une relation de confiance avec un parent, vous pouvez l'aider à favoriser le développement d'un attachement sécurisant chez son enfant en lui donnant :

-  de l'information ;
-  de l'encouragement ;
-  de l'aide pratique et concrète.

Information

Voici trois éléments de base à propos desquels vous devez donner de l'information aux parents.

1. *La relation d'attachement*

Éléments à retenir pour les parents :

- Les enfants recherchent naturellement à obtenir du réconfort, de l'attention et de la protection de la part des personnes dont ils dépendent, et c'est avec ces personnes qu'ils forment leur relation d'attachement.
- Lorsqu'un parent se comporte de façon à réconforter son enfant, à en prendre soin et à le protéger, l'enfant peut développer une relation d'attachement sécurisante avec ce parent.
- Le fait de comprendre les comportements d'attachement qui caractérisent chaque groupe d'âge ou stade de développement aidera les parents à répondre de façon appropriée aux besoins de leurs enfants.

(Voir le tableau des stades de développement de l'attachement qui figure dans la première section de ce guide.)

2. *L'importance de l'attachement*

Une relation d'attachement sécurisante est fondamentale pour développer :

- de bons comportements ;
- l'autonomie ;
- une croissance en santé de l'enfant.

(Voir les avantages de l'attachement sécurisant qui sont décrits dans la deuxième section du guide et du DVD.)

Lorsqu'ils comprennent mieux l'importance de l'attachement, les parents sont plus motivés à améliorer leur relation avec leur enfant. Mais la motivation seule ne suffit pas. Il arrive souvent que les parents ne savent pas quoi faire pour améliorer leur relation, surtout s'ils n'ont pas eu eux-mêmes une relation d'attachement sécurisante dans leur enfance.

3. *Promouvoir une relation d'attachement sécurisante*

Il est important de bien informer les parents sur ce qu'ils peuvent faire pour établir une relation d'attachement sécurisante avec leur enfant. Montrez-leur les comportements qui contribuent à développer des relations d'attachement sécurisantes. Parmi ces comportements, il y a :

- Réagir de façon sensible ;
- Réconforter ;
- Réparer ;
- Faire preuve de réciprocité ;
- Encourager le jeu ;
- Protéger / prendre en charge ;
- Donner des soins attentionnés ;
- Favoriser la proximité.

(Vous trouverez plus de détails sur ces comportements dans la troisième section du guide et du DVD).

Encouragement

Il est important d'informer les parents, mais il est tout aussi important de les encourager à adopter des comportements qui favorisent le développement de l'attachement sécurisant.

✿ Encouragez les parents à adopter plus souvent les bons comportements qu'ils ont déjà.

Aidez les parents à reconnaître ce qu'ils font déjà et qui peut faire en sorte que leur enfant se sente aimé, apprécié et protégé. Aidez les parents à tirer profit de leurs points forts en les encourageant à utiliser ces bons comportements plus souvent.

Voici des exemples de bons comportements à susciter chez les parents :

- se mettre au niveau de l'enfant ;
- être face à face avec l'enfant ;
- regarder l'enfant en face ;
- établir le contact visuel et sourire ;
- être positif et voir les choses du bon côté ;
- suivre l'initiative de l'enfant / laisser l'enfant choisir l'activité ;
- tous les comportements qui favorisent l'attachement sécurisant.



- ✿ Invitez les parents à décoder ce que leur enfant tente de communiquer pour ensuite réagir de façon appropriée. Le groupe qui a créé le Cercle de la sécurité a mis au point une série de questions à poser aux parents à propos de leur relation parent-enfant. Ces questions sont conçues de façon à amener les parents à réfléchir à ce que pense et ressent l'enfant plutôt que de simplement décrire le comportement. On invite ainsi le parent à se mettre dans la peau de l'enfant. Le Cercle de la sécurité comprend aussi des questions pour faire réfléchir le parent à son propre comportement et pour l'amener à penser à ce qu'il ressent pendant qu'il est en interaction avec l'enfant.

Questions pour faire le tour du sujet :

Pour décrire le comportement de l'enfant

- Que fait votre enfant en ce moment ?
- Selon vous, à quoi s'intéresse votre enfant en ce moment ?

Pour mieux saisir la pensée de l'enfant

- De quoi votre enfant a-t-il besoin en ce moment ?
- À quoi pense-t-il ?
- Comment se sent-il ?

Pour décrire son propre comportement

- Que faites-vous en ce moment ?
- Que faites-vous pour montrer à votre enfant que vous l'encouragez à jouer ou à explorer ?

Pour faire de l'introspection

- Comment vous sentez-vous ?
- À quoi pensez-vous ?

Il peut parfois être difficile de comprendre les besoins d'un enfant. Un enfant qui est bouleversé, par exemple, n'émet pas toujours des signaux clairs ou ne sait pas toujours ce dont il a besoin. Il vaut mieux rester calme, lui manifester de la tendresse et l'aider à mieux saisir ce qu'il veut. C'est le cas notamment des enfants dont la relation d'attachement a été interrompue à cause d'une séparation prolongée d'avec les parents. Un enfant qui a connu un attachement interrompu ne se comporte pas toujours de façon à susciter de la compassion, mais il vaut mieux continuer à lui donner de l'affection et de la tendresse. Lorsqu'il est contrarié, cet enfant peut se comporter de manière à vous éviter ou peut présenter d'autres problèmes de comportements. Dans un tel cas, il peut être difficile de réagir de façon sensible, mais cela n'en demeure pas moins très important. Pour en savoir davantage sur la façon d'intervenir auprès de familles ayant connu un attachement interrompu, consultez les annexes de ce guide.

✿ Encouragez les parents à essayer de nouveaux comportements pour répondre aux besoins de l'enfant. Demandez-leur « Quoi d'autre pourriez-vous faire pour répondre aux besoins d'attachement de votre enfant ? »

À retenir : Il est important de jouer le rôle de modèle auprès des parents. En étant sensible et à l'écoute lors de vos interactions avec les parents, vous leur servez de modèle à suivre dans leurs propres interactions avec leur enfant. Invitez les parents à prendre conscience de ce qu'ils ressentent lorsqu'on les traite bien et avec respect ; invitez-les à constater que leur enfant peut ressentir la même chose. Vous pourriez dire, par exemple : « Nommez-moi des choses ou des situations qui sont réconfortantes pour vous. Quand quelqu'un prend le temps de vous écouter et qu'il est là pour vous aider, trouvez-vous cela réconfortant ? Ne croyez-vous pas que votre enfant pourrait apprécier que vous agissiez de la même façon avec lui ? »

Lorsque les parents adoptent un comportement qui favorise le développement d'un attachement sécurisant, aidez-les à le reconnaître et à voir l'impact positif de ce comportement sur la relation qu'ils entretiennent avec leur enfant.

Par exemple :

- l'enfant est plus heureux ;
- le comportement de l'enfant s'améliore ;
- la relation parent-enfant est plus solide ;
- l'enfant est plus à l'aise de jouer et d'explorer à sa guise ;
- l'enfant se tourne vers son parent lorsqu'il a besoin de réconfort, d'attention ou de protection.

✿ Encouragez les parents à adopter régulièrement des comportements qui contribuent à un attachement sécurisant.



Aide concrète

Afin de mieux réussir à promouvoir un attachement sécurisant auprès de familles ayant plusieurs difficultés, il est bon de donner aussi de l'aide concrète. Un parent profitera davantage de ce qu'il vient d'apprendre s'il reçoit de l'aide pour accomplir ce qui est difficile pour lui. Voici quelques domaines où il est bon de donner de l'aide concrète :

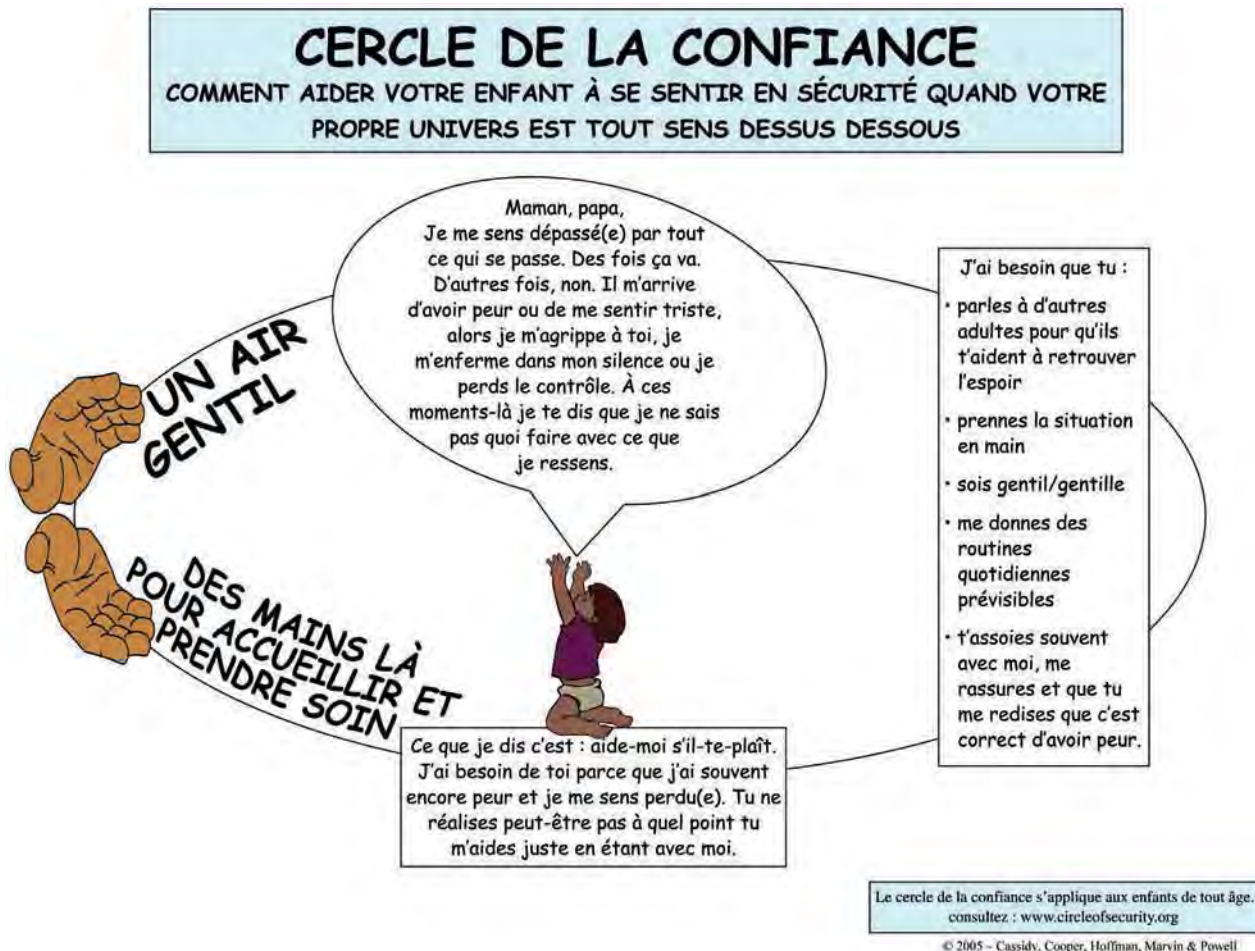
- ✿ réduire le stress, la dépression et d'autres problèmes de santé mentale ;
- ✿ mettre fin à la violence familiale ;
- ✿ améliorer les fonctions parentales ;
- ✿ améliorer le réseau social du parent ;
- ✿ accroître l'estime de soi du parent ;
- ✿ trouver des services de garde de qualité ;
- ✿ améliorer le fonctionnement de la famille et l'organisation de la maison ;
- ✿ améliorer la santé du parent et de l'enfant.

Important : Il est important de donner de l'aide concrète, mais cela ne suffit pas. Pendant que vous aidez un parent à répondre aux besoins de base ou à gérer une crise, vous devez aussi l'informer et l'encourager à développer une relation d'attachement sécurisant avec l'enfant. Les enfants ne peuvent pas attendre que toutes les crises soient résorbées. Il faut inviter le parent à améliorer sa relation avec l'enfant en même temps qu'il gère une crise.

Tout en offrant de l'aide concrète, rappelez aux parents qu'il est important de rester attentif à l'enfant et de continuer de répondre à ses besoins. Cela permet :

- ✿ de prévenir les écarts de conduite que prend l'enfant pour attirer l'attention ;
- ✿ de favoriser de bonnes relations avec l'enfant ;
- ✿ d'améliorer le développement à long terme de l'enfant.

Le Cercle de la confiance a été mis au point par le Circle of Security group (Cassidy, Cooper, Hoffman, Marvin et Powell, 2005).



Dans le Cercle de la confiance, on voit que le parent doit aider son enfant à se sentir en confiance lorsqu'il y a un bouleversement près de lui. Lorsqu'un parent traverse une crise, l'enfant peut ressentir de la peur et du stress. Les parents doivent veiller à maintenir un climat de stabilité pour l'enfant en tout temps.



Matière à réflexion...

Voici des questions pour alimenter votre réflexion, vos discussions en groupe ou vos présentations devant le personnel intervenant.

- ✦ Dans le cadre de votre projet, quelle sorte de soutien pouvez-vous offrir aux familles pour les aider à développer un attachement sécurisant ?

- ✦ Quels sont les autres services offerts dans votre communauté qui contribuent à favoriser le développement d'un attachement sécurisant ?

- ✦ Quels sont les services qui sont en demande dans votre communauté mais qui ne sont pas offerts ?

- ✦ Que serait-il possible de faire pour développer davantage les services qui font la promotion de l'attachement sécurisant ?



Des liens pour la vie



Trousse de ressources pour l'attachement

**5E SECTION:
INTRODUCTION AUX ACTIVITÉS POUR
DÉVELOPPER L'ATTACHEMENT**

Introduction aux activités pour développer l'attachement

La trousse *Des liens pour la vie* contient une section intitulée *Activités pour développer l'attachement*. Ces activités sont conçues pour être utilisées avec des groupes de parents afin de les informer et de les encourager à adopter des comportements qui favorisent le développement de relations d'attachement sécurisantes. Il y a sept activités que les parents peuvent faire avec leur enfant. Il y a aussi des activités destinées aux femmes enceintes pour qu'elles démarrent leur relation du bon pied. Chaque activité est assortie de directives et de suggestions pour animer une séance de groupe de discussion, avec de la documentation à remettre aux parents.

Dans les Activités pour développer l'attachement, les termes employés pour désigner des personnes sont pris au sens générique; ils ont à la fois valeur d'un féminin et d'un masculin.

Les Activités pour développer l'attachement :

- ✿ façonnent des comportements qui contribuent à l'attachement sécurisant ;
- ✿ sont plaisantes et peuvent s'intégrer à la routine des parents avec l'enfant ;
- ✿ donnent l'occasion aux parents d'avoir du succès dans leurs interactions avec l'enfant ;
- ✿ conviennent aux enfants de tous âges.

Chaque activité est autonome. Vous pouvez choisir de les faire toutes ou seulement certaines au choix. Certaines activités sont plus élaborées et prendront plus de temps avec les enfants plus âgés qu'avec les tout-petits. D'autres viseront des objectifs différents selon le groupe d'âge, mais le but premier reste le même. Il revient à l'animatrice de choisir les activités qui sont les plus appropriées au groupe d'âge visé. L'animatrice détermine également le temps requis pour présenter une activité et la documentation requise pour le faire.



Les activités destinées aux séances de groupe ont pour but d'aider les parents :

- ✿ à reconnaître et à valoriser ce qu'ils font déjà ;
- ✿ à apprendre à faire l'activité en se basant sur leurs points forts ;
- ✿ à comprendre les avantages associés à l'activité ;
- ✿ à penser à des façons d'intégrer l'activité dans leur routine avec l'enfant.

Les Activités pour développer l'attachement comprennent également des renseignements supplémentaires pour promouvoir l'attachement sécurisant auprès des familles. Ces renseignements comprennent ce qui suit :

Ce que nous avons appris

Il s'agit d'une liste de correctifs relativement à des idées fausses qui circulent sur les relations parent-enfant. Assurez-vous de bien clarifier les choses auprès des apprenantes. À cause de barrières linguistiques ou de difficultés d'apprentissage, il se peut que certaines apprenantes ne saisissent qu'une partie seulement du message. Assurez-vous de bien transmettre ce que nous savons être vrai et vérifiez qu'elles ont bien compris le message. Il vaut mieux ne pas remettre la description d'une idée fausse par écrit, mais le correctif, en revanche, peut être remis par écrit.

Questions de suivi

Il est bon de faire un suivi auprès des apprenantes dans les semaines suivant la présentation de l'activité. Cela permet de voir si elles ont fait l'activité et comment cela s'est passé. Lors du suivi, vous pouvez aussi encourager les apprenantes à intégrer l'activité dans leur routine et les aider à résoudre les problèmes, le cas échéant. Vous pouvez faire ce suivi en groupe ou individuellement. Chaque activité est accompagnée de questions suggérées pour vous aider à lancer la discussion.

Le tableau suivant permet d'identifier les comportements parentaux qui favorisent le développement de l'attachement sécurisant et qui sont visés par chaque activité.

Activités pour développer l'attachement	Les comportements qui contribuent à développer des relations d'attachement sécurisant							
	Réagir de façon sensible	Réconforter	Réparer	Faire preuve de réciprocité	Encourager le jeu	Protéger / prendre en charge	Donner des soins attentionnés	Favoriser la proximité
L'activité spéciale	✓			✓	✓			
L'attention positive							✓	
L'heure du câlin				✓			✓	✓
Maman et papa détectives	✓			✓				
Rendre les tâches quotidiennes amusantes							✓	✓
J'en prends soin	✓	✓	✓					
Prendre en charge les enfants						✓	✓	
Avant la naissance de bébé	✓						✓	
Ce que nous avons appris	✓	✓	✓	✓		✓	✓	



Suggestions pour les séances de groupe

S'il s'agit de votre première expérience en animation de groupe, vous trouverez dans cette section des conseils pour bien faire votre travail. Si vous possédez de l'expérience en animation de groupe, vous trouverez dans cette section une révision des différentes approches et techniques utilisées en animation. Voici quelques-uns des sujets couverts par cette section :

- ✿ votre rôle ;
- ✿ pour mieux connaître vos apprenantes ;
- ✿ pour planifier une séance ;
- ✿ pour accueillir les apprenantes ;
- ✿ pour créer un climat favorable à l'apprentissage ;
- ✿ pour profiter au maximum de la section Réfléchir, Ce qu'il faut dire et Ce qu'il faut faire ;
- ✿ les supports pédagogiques.

Votre rôle

Lors de ces séances, vous agissez à titre d'animatrice et non d'enseignante. Votre tâche consiste à offrir un lieu d'apprentissage, qui soit sécuritaire, qui invite à communiquer ouvertement et à échanger des idées. Il est possible aussi qu'au contact avec les apprenantes, vous appreniez des choses nouvelles et découvriez d'autres perspectives qui favoriseront votre croissance personnelle.

Pour mieux connaître vos apprenantes

Il est bon de savoir qui sont vos apprenantes, ce à quoi elles s'attendent des séances de groupe, et ce que vous pouvez leur offrir comme expérience d'apprentissage. Les apprenantes arrivent avec leur propre bagage d'attitudes, d'habiletés et d'intérêts. Bien qu'elles puissent avoir des attentes différentes, vous devrez clarifier les objectifs visés lors de ces séances et préciser les bienfaits qu'elles peuvent en retirer. Les apprenantes adultes cherchent en général à appliquer leurs nouvelles connaissances dans leur vie. Voyez à préciser comment le contenu des séances peut s'appliquer de façon concrète.

Pour planifier une séance

Il est important de se sentir à l'aise d'animer ces séances. Pour cela, il est utile de bien préparer la séance, notamment en ayant un plan. Pensez à ce que vous voulez faire pendant la séance, au matériel dont vous aurez besoin et au temps que vous devrez y consacrer. Vous trouverez dans les directives des activités de la trousse *Des liens pour la vie* toute l'information nécessaire pour préparer une activité.

Voici quelques éléments à considérer pour planifier une séance :

- ✿ estimez le temps requis pour chaque composante (il pourrait être utile de faire une pratique de la séance) ;
- ✿ si possible, pensez aux antécédents de vos apprenantes pour anticiper les questions qui pourraient survenir ;
- ✿ organisez le matériel (p. ex. : présentoir, feuilles mobiles, crayons feutres) ;
- ✿ disposez la salle (chaises, tables, équipement, rafraîchissements).






Pour accueillir les participantes

Avant de commencer une activité, voici quelques petites attentions pour mettre les apprenantes à l'aise.

- ✿ Accueillez tout le monde chaleureusement ; souriez, établissez un contact visuel, essayez de vous détendre.
- ✿ Parlez un peu de vous.
- ✿ Invitez les apprenantes à se présenter brièvement (p. ex. : leur nom ainsi qu'un autre renseignement).
- ✿ Demandez aux apprenantes d'exprimer leurs attentes envers la séance ou donnez un aperçu de la matière et répondez aux questions.
- ✿ Signalez les pauses.

Pour créer un milieu favorable à l'apprentissage

Certaines apprenantes peuvent être nerveuses par rapport aux séances de groupe. Elles peuvent, par exemple, éprouver de la gêne, avoir des attentes secrètes ou avoir vécu de mauvaises expériences d'apprentissage. Il est important de « créer une ambiance » qui favorise l'apprentissage et la croissance personnelle. Faites en sorte que toutes les apprenantes se sentent à l'aise de s'exprimer devant le groupe sans craindre d'être jugée.

-  Soyez un modèle d'acceptation, de soutien et d'empathie.
-  Communiquez de façon à établir la confiance et le sentiment de sécurité.
-  Soyez authentique et honnête (p. ex. : admettez qu'il y a des choses que vous ne savez pas).
-  Établissez les règles de fonctionnement des séances (p. ex. : respecter l'opinion des autres, écouter les autres, avoir le droit de passer son tour).
-  Au lieu de dire que ce n'est pas une bonne réponse, dites plutôt « c'est l'avis de beaucoup de monde... mais grâce aux nouvelles recherches, nous savons maintenant que... ».

Profitez au maximum des techniques Réfléchir, Ce qu'il faut dire et Ce qu'il faut faire

Les séances de groupes présentées dans chacune des Activités pour développer l'attachement sont assorties de directives fondées sur trois techniques d'apprentissage en groupe : Réfléchir, Ce qu'il faut dire et Ce qu'il faut faire. Voici quelques éléments pour profiter au maximum de ces trois techniques.



Réfléchir

C'est ici que vous devez encourager les apprenantes à réfléchir sur ce qu'elles savent et ce qu'elles font déjà.

Remue-méninges

Le remue-méninges permet de susciter l'intérêt des apprenantes et d'identifier ce qu'elles connaissent déjà du sujet. Voici quelques pistes pour utiliser le remue-méninges :

- ✿ réservez de cinq à dix minutes pour l'exercice ; ne dépassez pas cette durée ;
- ✿ expliquez le but et les règles de l'activité ;
- ✿ demandez à quelqu'un de noter les idées (autant que possible, de façon à ce que toutes puissent voir), ou faites-le vous-même ;
- ✿ mettez fin à l'exercice quand le temps est écoulé ou quand le groupe commence à manquer d'idées ;
- ✿ discutez ensemble des idées et faites des catégories (p. ex. : les plus utiles) si nécessaire.

Le remue-méninges est une technique efficace et qui fonctionne bien lorsque tout le monde en comprend les règles. Voici quelques directives à suivre :

- ✿ le but est de lancer le plus d'idées possible ;
- ✿ toutes les idées sont bonnes ;
- ✿ personne ne doit juger ni une idée ni une participante ;
- ✿ il vaut mieux formuler des réponses simples et courtes.

Poser des questions

Une des techniques d'animation les plus importantes, bien que souvent négligée, est de poser de bonnes questions. Poser des questions permet de se centrer sur les apprenantes et d'encourager tout le monde à participer à la discussion. Voici quelques éléments qui vous aideront à poser de bonnes questions lors de vos séances :

- ✿ lorsque vous posez une question, ne vous adressez pas à une personne en particulier ; laissez les participantes se porter volontaires ;
- ✿ laissez-leur suffisamment de temps pour réfléchir à la question et à formuler leur réponse ;
- ✿ permettez-leur parfois de discuter de la question avec une autre apprenante ;
- ✿ si on vous soumet une réponse erronée, demandez aux autres ce qu'elles en pensent puis effectuez la rectification ;
- ✿ encouragez les participantes à donner la raison qui soutient leur réponse ;
- ✿ permettez aux apprenantes de poser des questions pendant la séance.



Ce qu'il faut dire

Il s'agit ici d'enseigner de la nouvelle matière aux apprenantes. Pour les aider à comprendre cette matière :

- ✿ parlez clairement et assez fort pour être bien comprise de toutes ;
- ✿ utilisez des gestes (mains, tête, mouvements) pour illustrer vos propos ;
- ✿ servez-vous de votre voix pour accentuer certains éléments et pour soutenir l'intérêt des apprenantes ;
- ✿ maintenez le contact visuel, survelez du regard la salle ;
- ✿ changez de position, déplacez-vous dans la salle ;
- ✿ utilisez le silence ou des pauses pour laisser les apprenantes réfléchir ou penser à des questions, etc. ;
- ✿ concentrez votre attention en faisant des références personnelles (« Je ne savais pas cela, mais... ») ;
- ✿ utilisez un langage que les apprenantes comprennent et vérifiez si elles ont bien saisi ;
- ✿ posez beaucoup de questions et permettez à chacune d'en poser également.



Ce qu'il faut faire

Démonstrations

Les gens apprennent mieux par l'action. Commencez par démontrer une habileté à vos apprenantes puis demandez-leur de l'essayer. Lorsque vous faites ce genre d'activité, pensez aux éléments suivants :

- ✿ utilisez des exemples et des histoires authentiques pour les mises en situation ;
- ✿ dites aux apprenantes ce que vous attendez d'elles et donnez-leur une rétroaction ;
- ✿ donnez des directives claires pour l'activité ;
- ✿ montrez le déroulement de l'activité en distribuant une feuille explicative à cet effet ou en l'écrivant au tableau ;
- ✿ partez de ce que vos apprenantes connaissent déjà puis passez à la nouvelle matière ;
- ✿ permettez aux apprenantes de pratiquer l'habileté ou la technique ;
- ✿ jouez le rôle de l'entraîneur ; donnez une rétroaction positive et des rectifications, puis encore une autre rétroaction positive ;
- ✿ expliquez aux apprenantes comment elles peuvent transférer cette habileté ou cette technique à la maison.

Supports pédagogiques

Tout le monde n'apprend pas de la même manière. Il peut être bon d'avoir des accessoires pour illustrer ce que vous dites. La plupart des gens apprennent mieux lorsqu'on leur présente l'information verbalement et par écrit. Voici quelques-uns des accessoires que vous pouvez utiliser pour faire vos présentations :

- ✿ documentation imprimée à distribuer ;
- ✿ présentoir à feuilles mobiles ;
- ✿ tableau.

Voici quelques conseils pour présenter la matière à l'aide de ces accessoires :

- ✿ utilisez des polices de caractères assez grosses pour que tout le monde puisse lire ;
- ✿ ne mettez que l'information nécessaire ;
- ✿ organisez la matière pour que les apprenantes comprennent bien (p. ex. avec diagrammes, tableaux et chiffres) ;
- ✿ utilisez des dessins simples pour illustrer une idée.



Un présentoir à feuilles mobiles installé sur un chevalet est un bon outil pour inscrire les idées émises par le groupe, les détails d'une discussion ou pour consigner des éléments à retenir. Il suffit de retourner chaque feuille remplie vers l'arrière pour continuer d'écrire des idées. Pour les besoins de la discussion, vous pouvez remettre à l'avant une feuille qui a été remplie plus tôt. Vous pouvez également détacher les feuilles pour les installer sur les murs à l'aide de ruban adhésif ou de gommette. Voici quelques conseils pour utiliser le présentoir :

- ✿ ayez assez de papier pour toute la séance ;
- ✿ vérifiez la stabilité du chevalet ;
- ✿ pratiquez-vous à détacher une ou deux feuilles pour maîtriser la technique ;
- ✿ ayez du ruban adhésif ou de la gommette à portée de la main ;
- ✿ ayez plusieurs crayons de couleur à votre disposition ;
- ✿ utilisez des couleurs différentes pour illustrer un contraste, pour organiser la matière ou pour souligner des idées ;
- ✿ n'écrivez pas tout ! Utilisez de abréviations et des paraphrases ;
- ✿ n'écrivez pas plus de huit lignes et n'allez pas plus bas que le dessus d'une table ;
- ✿ espacez votre prise de notes en posant des questions de clarification et de discussion ;
- ✿ ne vous tenez pas devant le présentoir ; écrivez puis retournez-vous pour échanger avec les participantes ;
- ✿ ne bloquez pas la vue et circulez dans la pièce ;
- ✿ demandez l'avis des participantes avant de paraphraser ; demandez des clarifications ;
- ✿ si vous utilisez des feuilles remplies à l'avance, ne dévoilez les sections qu'au moment approprié.

N'hésitez pas à proposer aux apprenantes d'écrire elles-mêmes au présentoir si elles le désirent.

Le mot de la fin...

L'animation est une habileté qui se développe avec la pratique. Bien que vous ressentiez de l'anxiété la première fois, le seul fait de reconnaître cette anxiété vous rendra moins nerveuse. Tout le monde commet des erreurs en faisant de l'animation, mais ces erreurs sont rarement graves. Il suffit de vous détendre et de reconnaître que vous êtes là pour apprendre vous aussi, et vos séances seront une belle expérience d'apprentissage pour tous !



Des liens pour la vie



Trousse de ressources pour l'attachement

**6E SECTION:
RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES**

Ressources d'attachement

L'attachement

Une série de 6 articles sur l'attachement par la Dre. Susan Goldberg, une chercheuse de réputation internationale qui œuvre dans le domaine de l'attachement, basée à L'Hôpital pour enfants malades de Toronto. Cette série en six parties explore les modèles d'attachement, les implications de l'attachement sur la vie de l'enfant de même que divers facteurs qui influencent l'attachement.

Ces articles ne sont disponibles qu'en anglais.

Pour lire et imprimer ces articles, consultez le :

www.aboutkidshealth.ca/News/SeriesArchive.aspx

L'attachement selon les cultures : Les pratiques interculturelles d'attachement

Les croyances, les valeurs et les pratiques de la relation d'attachement diffèrent dans le monde. L'immigration continue de s'accroître au Canada, de même que la diversité de la provenance des individus qui immigreront et qui viennent se réfugier au Canada, et les pratiques d'attachement qu'ils apportent avec eux peuvent différer des pratiques canadiennes dominantes. Cette ressource offre des renseignements tirés de la communauté et qui portent sur les pratiques d'attachement parent-enfant recueillies auprès de diverses cultures, de façon à mieux renseigner l'offre de programmes et de services. Le projet a reçu l'appui financier du Fonds pour les projets nationaux et de l'Agence de la santé publique du Canada.

Pour accéder à la trousse *L'attachement selon les cultures*, et la télécharger, allez au :

www.attachmentcrosscultures.org/francais/index.html

BabyCues : A Child's First Language [les premiers signes du langage de bébé]

BabyCues peut aider les parents, les intervenantes qui font des visites à la maison et les autres fournisseurs de soins à mieux « syntoniser » les sentiments et les besoins d'un bébé ou d'un jeune enfant en apprenant à comprendre et à réagir aux signes comportementaux. Cette ressource est disponible en 52 cartes ou en vidéo.

Cette ressource n'est disponible qu'en anglais. Pour en savoir plus cette ressource et pour la commander, consultez le : www.ncast.org/p-baby-cues.asp



Les Centres d'excellence pour le bien-être des enfants / le développement des jeunes enfants

Les Centres d'excellence pour le bien-être des enfants ont produit une encyclopédie sur le développement des jeunes enfants et un bulletin. L'encyclopédie offre des renseignements de dernière heure sur plusieurs sujets, dont l'attachement. On y traite de l'importance de l'attachement, ce qu'on en sait et ce qui peut être fait. L'information est présentée sous forme de synthèse et dans un format plus détaillé. Certains articles présentent aussi la perspective des experts dans le domaine. Le Bulletin est distribué deux fois l'an et comprend régulièrement des articles en lien avec l'attachement.

Pour lire, imprimer ou pour commander ces ressources, consultez le : www.excellence-earlychildhood.ca/home.asp?lang=FR

The Circle of Security (Le Cercle de la sécurité)

Le groupe derrière le programme du *Cercle de la sécurité* offre des représentations visuelles, faciles d'utilisation, de l'attachement et ses différents aspects. Ils offrent de plus des fiches de renseignements qui peuvent servir à aider les parents dans leur compréhension des besoins de leurs enfants. Ces documents font tous partie d'une méthode d'intervention sur l'attachement qui s'intitule le *Cercle de la sécurité*.

Les représentations visuelles des *Cercle de la sécurité*, Cercle de la réparation et Cercle de la confiance sont disponibles en français dans la trousse de ressources *Des liens pour la vie*. Au moment de l'impression de cette trousse, les ressources du *Cercle de la sécurité* ne sont pas disponibles en ligne en français.

Pour télécharger ces ressources, consultez le : www.circleofsecurity.org/downloads.html

The ChildTrauma Academy [L'académie pour le traumatisme infantile]

Le *ChildTrauma Academy* (CTA) est une collaboration entre des individus et des organismes qui cherchent à améliorer la vie des enfants à hauts-risques par l'intermédiaire de services directs, de la recherche et de l'éducation. En proposant des méthodes respectueuses des enfants et des familles, ainsi que des programmes et des politiques, tous basés sur les dernières recherches en biologie, le CTA cherche à aider les enfants maltraités et traumatisés. Un des secteurs d'activité les plus importants du CTA est de transposer le résultat des dernières découvertes à propos du cerveau humain et du développement de l'enfant en applications pratiques qui viennent alimenter nos façons de prendre soin, de protéger, d'enrichir, d'éduquer et de guérir nos enfants. Parmi les services et les ressources disponibles, on retrouve : des formations offertes à distance à partir d'Internet et autres ressources pédagogiques multimédias telles que des vidéos, des diapositives et autres ressources imprimées.

Les ressources du CTA ne sont disponibles qu'en anglais. Pour en apprendre davantage sur le CTA et ce qu'il offre, consultez le : www.childtraumacademy.org

Intervention enfance famille : Guide-ressources pour favoriser la croissance des enfants

La production de cette ressource a été financée par le Fonds pour les projets nationaux de l'Agence de la santé publique du Canada. *Intervention enfance famille* est pour les intervenantes de première ligne qui oeuvrent dans le réseau du Programme d'action communautaire pour les enfants (PACE) et du Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP). Le but recherché est d'aider le personnel des PACE/PCNP à identifier, comprendre et appuyer les enfants, les familles et les communautés en ayant recours à une approche de la santé mentale qui repose sur les forces en place. Cette ressource est constituée d'une série de 5 livrets pratiques, pertinents et faciles à lire (disponibles en format numérique) qui traitent de sujets importants pour le développement de l'enfant : l'attachement, l'attention, l'anxiété, l'agressivité et l'estime de soi.

Pour accéder au document *Intervention enfance famille* et le télécharger, consultez le : www.familyfrontandcentre.com/fre/index.html

Les premières années durent toute la vie

L'Institut canadien de la santé infantile a produit des livrets et une vidéo intitulés *Les premières années durent toute la vie* destinés aux parents et aux fournisseurs de soins et traitent des moyens pour promouvoir le sain développement des jeunes enfants. On y retrouve de l'information sur l'attachement.

Pour obtenir des copies, consultez le : www.cich.ca/French/ressource-f_DevSain.htm#premiereannee

Pour commander la vidéo au téléphone, faites le : 1-888-447-3400

Coordonnées : Institut canadien de la santé infantile
384 rue Bank, Suite 300
Ottawa, Ontario, K2P 1Y4

Téléphone : (613) 230-8838 Télécopieur : (613) 230-6654 Courriel : cich@cich.ca

Les premiers contacts... font toute la différence

Cette trousse sur l'attachement des nourrissons a été produite par Santé Canada (devenue l'Agence de la santé publique du Canada) avec l'expertise de professionnels de la santé et de scientifiques. Le but de cette trousse et de ces fiches de renseignements est de vous appuyer dans votre travail auprès des femmes enceintes et des nouveaux parents afin de promouvoir un attachement sécurisant chez le nourrisson. On retrouve dans la trousse des ressources professionnelles de même que des renseignements pour les parents et autres fournisseurs de soins.

Pour accéder à la trousse *Les premiers contacts* et pour la télécharger, consultez le : www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mhp-psm/pub/fc-pc/index_f.html

Pour commander des copies papier, contactez : Les publications de Santé Canada 0900C2,
Ottawa, Ontario K1A 0K9

Téléphone : (613) 954-5995 Télécopieur : (613) 941-5366 Courriel : info@hc-sc.gc.ca



Les sentiments

Produit par l'Agence de la santé publique du Canada, ce livre est destiné aux parents d'enfants âgés entre 0 et 5 ans. Il porte sur les sentiments des enfants, sur la façon qu'ils ont de les exprimer et sur comment les parents peuvent réagir aux sentiments de leurs enfants. Le livret *Les sentiments* met l'accent sur le développement des interactions positives entre le parent et l'enfant, et fait la promotion d'une discipline qui n'a pas recours aux moyens physiques. Le livre peut guider les parents à trouver diverses façons de comprendre et de gérer les réactions affectives de leurs enfants, de même que leurs propres réactions.

Pour commander ce livret, allez au : www.publications.gc.ca/control/publicHomePage?lang=French puis entrez le numéro du livret, soit le H124-19/2005F

La série vidéo d'Un simple cadeau

L'Hôpital pour enfants malades de Toronto, section de la Promotion de la santé mentale pour les nourrissons, a produit deux vidéos sur l'attachement qui se sont mérités des prix : *Un simple cadeau : consoler votre bébé* et *Un simple cadeau : pour briser le cycle de la douleur*. Ces ressources présentent des informations bien documentées sur l'importance de la relation d'un nourrisson avec les personnes qui prennent soin de lui.

Pour plus de renseignements sur l'IMP, ou pour commander la série vidéo d'*Un simple cadeau*, consultez le : www.sickkids.ca/imp

ou, contactez : IMP (416) 813-7654 p.1082 courriel : imp.mail@sickkids.ca

Les programmes

Vous trouverez ci-dessous les programmes d'intervention qui sont conçus pour améliorer la relation d'attachement entre l'enfant et le parent. Les intervenantes nécessiteront une formation pour pouvoir offrir ces programmes.

The Circle of Security (Le Cercle de la sécurité)

Le Cercle de la sécurité est un programme d'intervention innovateur et sans pareil qui survient tôt dans le développement de l'enfant et qui est conçu pour modifier le trajet développemental sur lequel se sont engagés les parents et leurs jeunes enfants. Il s'agit d'une approche visuelle, facile d'utilisation, qui aide les parents à mieux comprendre les besoins de leur enfant (en se servant amplement des graphiques et des segments vidéo). La ressource est fondamentalement basée sur la théorie de l'attachement et sur les résultats courants de la recherche en neuroscience affective. Le Cercle prend la forme d'un protocole qui peut servir dans plusieurs contextes, d'une session de groupe de 20 semaines à une thérapie familiale en passant par les visites à domicile.

Pour en apprendre davantage sur le *Cercle de la sécurité*, consultez le : www.circleofsecurity.org

Make the Connection [établir le contact]

Make the Connection est un programme destiné aux parents qui ont bébé, de la naissance à la fin de la première année. *Make the Connection* aide les parents à interagir avec leur bébé de sorte qu'ils puissent promouvoir un attachement sécurisant, une bonne communication et un sain développement du cerveau. Ce programme intensif et plaisant permet d'agencer des activités pratiques, la réflexion des parents, les discussions de même que la rétroaction vidéo individualisée. *Make the Connection* peut être offert aux parents et aux bébés dans un format de groupe de neuf semaines, lors de visites à domicile ou être adapté pour les groupes ouverts.

La formation *Make the Connection* permet aux participants de devenir des animateurs enregistrés en plus de développer leurs habiletés à appuyer la relation entre le parent et son nourrisson, leur communication et les premiers apprentissages.

Pour en apprendre davantage sur ce programme, consultez le : www.firstthreeyears.org/programs.php

Modified Interaction Guidance [le conseil d'interaction modifiée]

Interaction Guidance est une méthode sur laquelle on se fie pour rejoindre les fournisseurs de soins qui s'engagent difficilement, qui sont jeunes et qui manquent d'expériences, qui doivent lutter contre la pauvreté, la violence et le manque d'éducation, qui sont peu aptes à l'introspection et/ou qui ont des limites cognitives, et qui ont montré de la résistance aux autres méthodes psychothérapeutiques traditionnelles. Le *Modified Interaction Guidance* se base sur les principes du *Interaction Guidance* traditionnel pour améliorer la sensibilité des réactions et faire la promotion de l'attachement sécurisant mais se concentre aussi sur la réduction et/ou l'élimination des comportements atypiques associés à l'attachement désorganisé.

Le *Modified Interaction Guidance* est une conception de :

Dr. Diane Benoit, M.D., FRCPC

Chercheure en santé mentale infantile, Praticienne et Éducatrice

The Hospital for Sick Children

555 avenue University

Toronto, Ontario, M5G 1X8

Numéro principal : (416) 813-1500

Courriel : diane.benoit@sickkids.on.ca

Pathways to Competence for Young Children : A Parenting Program [Vers la compétence des jeunes enfants – un programme pour les parents]

Le programme *Pathways to Competence for Young Children* est un programme appliqué complet et flexible conçu pour la formation aux adultes et pour les professionnels travaillant auprès des enfants et des familles. À l'aide de ce programme, les intervenantes peuvent aider les parents à comprendre et gérer les comportements de leurs enfants et à guider activement leur développement socio-affectif. Bien que l'objectif du programme soit plus large, on y retrouve une section consacrée à l'attachement. Adapté du livre bien coté de Sarah Landy sur le développement de l'enfant, *Pathways to Competence*, cette trousse qui comprend un manuel et un CD montre comment mettre sur pied, animer et évaluer un programme de formation aux adultes pour des parents qui ont des enfants âgés de 0 à 7 ans.

Pour en apprendre davantage sur ce programme et pour commander le manuel et le CD, consultez le : www.brookespublishing.com/store/books/landy-8620/index.htm

Promoting First Relationships [la promotion des premières relations]

Promoting First Relationships est un programme (livre, vidéo et feuilles reproductibles) produit par NCAST et qui est dédié aux intervenantes travaillant auprès des parents et des fournisseurs de soins afin de satisfaire les besoins socio-affectifs des jeunes enfants. Le programme vise le développement de relations riches et stimulantes.

Pour en apprendre davantage sur ce programme, consultez le : www.ncast.org/p-pfr.asp

Seeing is Believing [il faut voir pour croire]

Seeing is Believing[®] est un programme qui veut aider les parents à accroître leur sensibilité et leur facilité à réagir aux signaux émis par leurs enfants. À l'aide de la rétroaction vidéo et d'un visionnement commenté, *Seeing is Believing*[®] ouvre une perspective aux parents qui veulent voir, du point de vue de la caméra, ce qui se produit entre eux et leur bébé.

Pour en apprendre davantage sur ce programme, consultez le :
www.education.umn.edu/ceed/coursesandtrainings/trainings/steepsib.htm

Les Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance

Le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (2005), en collaboration avec L'Institut national de santé publique du Québec, a produit un guide d'intervention pour les familles et les jeunes parents en situation de vulnérabilité intitulé, *Les Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance pour les familles vivant en contexte de vulnérabilité*. L'objectif du programme est d'assurer le meilleur développement de la santé et du bien-être des enfants, et de faire de la naissance des enfants qui vivent dans des contextes de vulnérabilité le point de départ d'un projet de vie sous le signe de la réussite. Un des objectifs est d'encourager le développement intégral de l'enfant en faisant la promotion de la sécurité d'attachement et en améliorant les habiletés parentales. Un guide a été produit visant la promotion de l'attachement sécurisant et de l'amélioration des comportements des fournisseurs de soins de même que du bien-être des parents et de leur réseau social. Le guide, qui s'intitule l'Attachement au coeur du développement du nourrisson, se base sur un cadre théorique innovateur et sur des pratiques éprouvées de par le monde (Van den Boom, 1994 & 1995 ; Krupka, 1998 ; Bakermans-Kranenburg et al., 2003 ; Anisfeld et al., 1990 ; Culp et al., 1998 ; Olds, 1997 & 2002).

Le guide et le programme sont disponibles en français au : www.msss.gouv.qc.ca

Liste de références

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., et Wall, S. (1978). *Patterns of attachment : A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Anderson, C.J. (1981). Enhancing reciprocity between mother and neonate. *Nursing Research* 30(2), 89-93.
- Atkinson, L., Niccols, A., Paglia, A., Coolbear, J., Parker, K. C. H., et Poulton, L., et al. (2000). A meta-analysis of time between maternal sensitivity and attachment assessments : Implications for internal working modes in infancy/toddlerhood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17, 791-810.
- Bakermans-Kranenburg, M. J., van IJzendoorn, M. H., et Juffer, F. (2003). Less is more : Metal-analyses of sensitivity and attachment interventions in early childhood. *Psychological Bulletin*, 129, 129-215.
- Belsky, J. (2005). Attachment theory and research in ecological perspectives : Insights from the Pennsylvania Infant and Family Development Project and the NICHD Study of Early Child Care. In K. E. Grossmann, K. Grossmann et E. Waters (Eds.), *Attachment from infancy to adulthood : The major longitudinal studies* (pp. 71-97). New York, NY : Guilford.
- Belsky, J. (1999) Interactional and Contextual Determinants of Security. In J. Cassidy, & P. R. Shaver, (Eds.). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. (pp. 249 - 264). New York, NY, US: Guilford Press.
- Benoit, D. (2002a). Atypical caregiver behaviors and disorganized infant attachment [Special issue]. *IMPrint : Attachment Contributions to Infant Mental Health*, 11-13.
- Benoit, D. (2002b). Modified interactional guidance [Special issue]. *IMPrint : Attachment Contributions to Mental Health*, 61-65.
- Benoit, D. (2005). Efficacy of attachment-based interventions. In *Centre of Excellence for Early Childhood Development : Encyclopedia on early childhood development*. Retrieved March, 2006, from www.excellence-earlychildhood.ca/documents/Benoit-AttachmentANGxp.pdf
- Benoit, D., Madigan, S., Lecce, S., Shea, B., et Goldberg, S. (2001). Atypical maternal behavior before and after intervention. *Infant Mental Health Journal*, 22, 611-626.
- Benoit, D., et Parker, K. C. H. (1994). Stability and transmission of attachment across three generations. *Child Development*, 65, 1444-1456.
- Boris, N. W., Hinshaw-Fuselier, S. S., Symke, A. T., Scheeringa, M. S., Heller, S. S., et Zeanah, C. H. (2004). Comparing criteria for attachment disorders : Establishing reliability and validity in high-risk samples. *Journal of American Academic Child and Adolescent Psychiatry*, 43, 568-577.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base : Parent-child attachment and healthy human development*. New York, NY : Basic Books.

- Brazelton, T. B. et Cramer, B. G. (1990). *The earliest relationship*. Addison-Wesley, New York.
- Brisch, K. H. (2002). *Treating attachment disorders : From theory to therapy*. New York, NY : Guilford.
- Broberg, A.G. (2000). A review of interventions in the parent-child relationship informed by attachment theory. *Acta Paediatrica*, 89, p. 37-42.
- Bronfman, E.T., Parsons, E., et Lyons-Ruth, K. (2004). Atypical Maternal Behaviour Instrument for Assessment and Classification (AMBIANCE) – Manual for Coding Disrupted Affective Communication. *Unpublished manuscript*, Harvard Medical School, Boston, MA.
- Carlson, E. A. (1998). A prospective longitudinal study of attachment disorganization/disorientation. *Child Development*, 69, 1028-1077.
- Cassidy, J. (1999). The nature of the child's ties. In J. Cassidy et P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment : Theory, research, and clinical applications* (pp. 3-20). New York, NY : Guilford.
- Cohen, N. J., Muir, E., Parker, C.J., Brown, M., et Barwick, M. (1999). Watch, Wait, and Wonder: Testing the effectiveness of a new approach to mother-led psychotherapy. *Infant Mental Health*, 20, 429-451.
- Culp, A.M., Culp, R.E., Blankemeyer, M., Passmark, L. (1998). Parent education home visitation program: adolescent and nonadolescent mother comparison after six months of intervention. *Infant Mental Health Journal*, 19, 111-123.
- Cummings, E. M. (1990). Classification of attachment on a continuum of felt security: illustrations from the study of children of depressed parents. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.) *Attachment in the preschool years*. Chicago: University of Chicago Press, 311-338.
- Cummings, E. M. et Cicchetti, D. (1990). Toward a transactional model of relations between attachment and depression. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years* (pp. 339-374). Chicago: University of Chicago Press.
- Deiter, C. (1999). *From our mothers' arms : The intergenerational impact of residential schools in Saskatchewan*. Toronto, ON : United Church Publishing House.
- De Wolff, M., et van IJzendoorn, M. H. (1997). Sensitivity and attachment : A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment. *Child Development*, 68, 571-591.
- Dozier, M., Lindhiem, O., et Ackerman, J. P. (2005). Attachment and biobehavioral catch-up : An intervention targeting empirically identified needs of foster infants. In L. J. Berlin, Y. Ziv, L. Amaya-Jackson, et M. T. Greenberg (Eds.), *Enhancing early attachments : Theory, research, intervention, and policy* (pp. 178-194). New York, NY : Guilford Press.
- Edwards, M. E. (2002). Attachment, mastery and interdependence : A model of parenting processes. *Family Process*, 41, 389-404.

- Egeland, B., et Carlson, E. A. (2004). Attachment and psychopathology. In L. Atkinson et S. Goldberg (Eds.), *Attachment issues in psychopathology and intervention* (pp. 27-48). Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum.
- Egeland, B., et Erickson, M. F. (1999). Attachment theory and research : Finding from the parent child project and implications for early intervention. *Zero to Three*, 20, 3-11.
- Egeland, B., et Erickson, M. F. (2004). Lessons from STEEP : Linking theory, research, and practice for the well-being of infants and parents. In A. D. Sameroff, S. C. McDonough et K. Rensblum (Eds.), *Treating parent-infant relationship problems : Strategies for intervention* (pp. 213-242). New York : Guilford.
- Egeland, B., Weinfield, N.S., Bosquet, M., Cheng, V. (2000). Remembering, Repeating, and working through: Lessons from Attachment-based Interventions. In J. D. Osofsky & H. E. Fitzgerald (Eds.), *Infant mental health in groups at risk. WAIMH handbook of infant mental health* (vol.4, p. 35-89). New-York : John Wiley & Sons inc..
- Espinosa, M., Beckwith, L., Howard, J., Tyler, R., et Swanson, K. (2001). Maternal psychopathology and attachment in toddlers of heavy cocaine-using mothers. *Infant Mental Health Journal*, 22, 316-333.
- Feldstein, S., Hane, A. A., Morrison, B. M., et Huang, K. Y. (2004). Relation of the postnatal attachment questionnaire to the attachment Q-set. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 22, 111-121.
- Fonagy, P., Steele, H., et Steele, M. (1991). Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment at one year of age. *Child Development*, 62, 891-905.
- Fraiberg, S., Adelson, E., et Shapiro, V. (1975). Ghosts in the nursery: A psychoanalytic approach to the problem of impaired infant-mother relationships. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 14, 387-421.
- Furtado, F. S. (2006). A public health nurse approach to interaction guidance. *IMPrint*, 44, 9-11.
- George C. et Solomon J. (1999). Attachment and caregiving: The caregiving behavioural system. In J. Cassidy, & P. R. Shaver, (Eds.). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. (pp. 649-670). New York, NY, US: Guilford.
- Goldberg, S., Benoit, D., Blokland, K., et Madigan, S. (2003). Atypical maternal behavior, maternal representations, and infant disorganized attachment. *Development and Psychopathology*, 15, 239-257.
- Goossens, S., et van IJzendoorn, M. H. (1990). Quality of infants' attachments to professional caregivers: Relation to infant-parent attachment and day-care characteristics. *Child Development*, 61, 832-837.
- Goulet, C., Bell, L., St-Cyr Tribble, D., Paul, D. et Lang A. (1998). A concept analysis of parent-infant attachment. *Journal of Advanced Nursing* 28, 1071-1081.
- Greenberg, M. T. (1999). Attachment and psychopathology in childhood. In J. Cassidy et P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment : Theory, research, and clinical applications* (pp. 469-496). New York, NY : Guilford.

- Health Canada. (2002). *First Connections...make all the difference*. (Health Canada Publications, 0900C2, Ottawa, Ontario K1A 0K9; Telephone: (613) 954 5995; Fax: (613) 941 5366; or, e-mail: info@hc-sc.gc.ca). Retrieved Sept.10, 2006, from <http://www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mhp-psm/pub/fc-pc/index.html>.
- Hesse, E., et Main, M. (2000). Disorganized infant, child, and adult attachment: Collapse in behavioural and attentional strategies. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48, 1097-1127.
- Howes, C. (1999). Attachment relationships in the context of multiple caregivers. In J. Cassidy et P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment : Theory, research, and clinical applications* (pp. 671-687). New York, NY: Guilford.
- Juffer, F., Bakermans-Kranenburg, M. J., et van IJzendoorn, M. H. (2005, June). Supporting families to build secure attachment relationships : Comments on Benoit, Dozier, and Egeland. In *Centre of Excellence for Early Childhood Development : Encyclopedia on early childhood development*. Consulté en mars 2006, à partir de www.excellence-earlychildhood.ca/documents/JufferANGxp.pdf
- Kobak, R. (1999). The emotional dynamics of disruptions in attachment relationships : Implications for theory, research, and clinical intervention. In J. Cassidy et P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment : Theory, research, and clinical applications* (pp. 21-43). New York, NY : Guilford.
- Kretchmar, M. D., et Jacobvitz, D. B. (2002). Observing mother-child relationships across generations : Boundary patterns, attachment and the transmission of caregiving. *Family Process*, 41, 351-374.
- Landy, S. (2006). *Pathways to competence : Encouraging healthy social and emotional development*. Baltimore, MD : Paul H. Brooks.
- Lawton, A. (2002). Home-based intervention to promote parent-infant attachment in families at psychosocial risk [Special Edition]. *IMPrint : Attachment Contributions to Infant Mental Health*, 52-55.
- Lieberman, A.F., Padron, E., Van Horn, P., et Harris, W.W. Angels in the nursery: The intergenerational transmission of benevolent parental influences. *Infant Mental Health Journal*, 26, 504-520.
- Lyons-Ruth, K., Melnick, S., Bronfman, E., Sherry, S., et Llanas, L. (2004). Hostile-helpless relational models and disorganized attachment patterns between parents and their young children : Review of research and implications for clinical work. In L. Atkinson et S. Goldberg (Eds.), *Attachment issues in psychopathology and intervention* (pp. 65-94).
- Lyons-Ruth, K., Bronfman, E., et Parsons, E. (1999). Maternal frightened, frightening, or atypical behaviour and disorganized infant attachment patterns. *Monograph of the Society for Research in Child Development*, 64, 67-96.
- Madigan, S., Moran, G., et Pederson, D.R. (2006). Unresolved states of mind, disorganized attachment relationships, and disrupted interactions of adolescent mothers and their infants. *Developmental Psychology*, 42, 293-304.

- Main, M., et Hesse, E. (1990). Parents' unresolved traumatic experiences are related to disorganized attachment status : Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism ? In M. T. Greenberg, D. Cicchetti et E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years* (pp. 161-182). Chicago, IL : University of Chicago Press.
- Ministère de la santé et des services sociaux (2005). L'attachement au cœur du développement de l'enfant. Guide pour soutenir le développement de l'attachement sécurisant de la grossesse à 1 an. Les services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance à l'intention des familles vivant en contexte de vulnérabilité. 177 p.
- Marvin, R. S. et Britner P. A. (1999). Normative development: The ontogeny of attachment. In J. Cassidy, & P. R. Shaver, (Eds.). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. (pp. 44-67). New York, NY, US: Guilford.
- Marvin, R., Cooper, G., Hoffman, K., et Powell, B. (2002). The circle of security project : Attachment-based intervention with caregiver-pre-school children dyads. *Attachment and Human Development*, 4, 107-124.
- McDonough, S. C. (2000) Interaction Guidance: Understanding and treating early infant-caregiver relationship disturbances. In C. H. Zeanah (Ed.), *Handbook of Infant Mental Health* (2nd, ed., pp. 414-426). New York, NY: Guilford.
- McDonough, S. C. (2004). Interaction guidance : Promoting and nurturing the caregiving relationship. In A. J. Sameroff, S. C. McDonough et K. Rsenblum. (Eds.), *Treating parent-infant relationship problems : Strategies for intervention* (pp. 79-96). New York, NY : Guilford.
- Niccols, A. (2002). Right From the Start : An attachment-based course for parents [Special issue]. *IMPrint : Attachment Contributions to Infant Mental Health*, 56-60.
- O'Connor, T. G., et Zeanah, C. H. (2003). Attachment disorders : Assessment strategies and treatment approaches. *Attachment and Human Development*, 5, 223-244.
- Scharfe, E. (2003). Stability and change of attachment representations from cradle to grave. In S. M. Johnson et V. E. Whiffen (Eds.), *Attachment processes in couple and family therapy* (pp. 64-84). New York, NY : Guilford.
- Schore, A. N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*. 22, 7-66.
- Schore, A. N. (2001). The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*. 22, 201-269.
- Slade, A. (1999). Attachment theory and research : Implications for the theory and practice of individual psychotherapy with adults. In J. Cassidy et P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment : Theory, research, and clinical applications* (pp. 575-594). New York, NY : Guilford.

- Slade, A. (2004). The move from categories to process : Attachment phenomena and clinical evaluation. *Infant Mental Health Journal*, 25, 269-283.
- Stroufe, L. A. (2005). Attachment and development : A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7, 349-367.
- Steele, H., et Steele, M. (1994). Intergenerational patterns of attachment. In K. Bartholomew et D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood* (pp. 93-120).
- Thompson, R. A. (2001). Sensitive periods in attachment. In D. B. Bailey (Ed.), *Critical thinking about critical periods* (pp. 83-106).
- van den Boom, D. C. (1994). The influence of temperament and mothering on attachment and exploration: An experimental manipulation of sensitive responsiveness among lower-class mothers with irritable infants. *Child Development*, 65, 1457-1477.
- van den Boom, D. C. (1995). Do first-year intervention effects endure? Follow-up during toddlerhood of a sample of Dutch irritable infants. *Child Development*, 66, 1798-1816.
- van IJzendoorn, M. H. (1995). Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment : A meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment Interview. *Psychological Bulletin*, 117, 387-403.
- van IJzendoorn, M. H., Schuengel, C., et Bakermans-Kranenburg, M. J. (1999). Disorganized attachment in early childhood : Meta-analysis of precursors, concomitants, and sequelae. *Development and Psychopathology*, 11, 225-249.
- Warren, S. L., Huston, L., Egeland, B., et Sroufe, L. A. (1997). Child and adolescent anxiety disorders and early attachment. *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36, 637-644.
- Wasfy, G. (2002). Usefulness of the videotape "A Simple Gift : Comforting your Baby" in prenatal education classes [Special issue]. *IMPrint : Attachment Contributions to Infant Mental Health*, 49-51.
- Weinfield, N. S., Sroufe, L. A., Egeland, B., et Carlson, E. A. (1999). The nature of individual differences in infant-caregiver attachment. In J. Cassidy et P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment : Theory, research, and clinical applications* (pp. 68-88). New York, NY : Guilford.
- Zeanah, C.H., Keyes, A., et Settles, (2003). Attachment relationship experiences and childhood psychopathology. *Ann. N.Y. Acad. Sci.*, 1008, 22-30.
- Zeanah, C. H., Mammen, O. K., et Lieberman, A. F. (1993). Disorders of attachment. In C. H. Zeanah (Ed.), *Handbook of infant mental health* (pp. 332-349). New York, NY : Guilford.



Des liens pour la vie



Trousse de ressources pour l'attachement

ANNEXES

1^{ère} annexe

Feuille de route pour diriger un enfant à un spécialiste

Si vous croyez qu'un enfant **ne reçoit pas** l'attention ou la protection qu'il devrait obtenir de ses parents, vous voudrez peut-être diriger la famille vers des services spécialisés. Consultez la liste ci-dessous, puis lisez les directives pour évaluer s'il vaut mieux diriger la famille vers un spécialiste.

Signes à observer chez le parent

- La mère a vécu un épisode de dépression ou d'anxiété pendant sa grossesse.
- Le parent souffre présentement de dépression, d'anxiété extrême ou d'un autre problème de santé mentale.
- Le parent n'a pas encore résolu un traumatisme passé ou la perte d'un être cher.
- L'un des parents ou une personne qui s'occupait de l'enfant est décédé.
- La séparation / le divorce des parents ou un niveau de conflit très élevé.
- Le parent consomme de la drogue, ce qui l'empêche de bien s'occuper de l'enfant et de répondre de façon appropriée à ses besoins.
- Le parent ne comprend pas le développement de son enfant, ce qui entraîne des attentes irréalistes, lesquelles peuvent être dangereuses.

Signes à observer chez l'enfant

- L'enfant souffre d'une maladie chronique ou d'un handicap qui affecte sa capacité de communiquer ses besoins d'attachement ou l'habileté des parents à répondre aux besoins de l'enfant.
- L'enfant a vécu une interruption prolongée dans sa relation d'attachement primaire (p. ex. : il a été pris en charge par un service d'aide).
- L'enfant se fâche souvent, ou est souvent triste, anxieux ou inquiet, au-delà de ce que l'on peut s'attendre d'un enfant de son âge.
- L'enfant ne réagit pas aux parents ni à son entourage, au-delà de ce que l'on peut s'attendre d'un enfant de son âge.



Signes à observer dans la relation parent-enfant

- Le parent se comporte souvent de façon à semer la confusion ou la peur chez l'enfant. On remarque, par exemple, que le parent :
 - ne répond pas d'une façon qui concorde avec les signaux émis par l'enfant ;
 - donne des messages contradictoires à l'enfant ;
 - fait passer ses propres besoins avant ceux de l'enfant ;
 - montre qu'il a peur ou qu'il est désorienté ;
 - est envahissant ou négatif envers l'enfant ;
 - n'est pas là pour l'enfant.
- Le parent abuse ou néglige son enfant sur le plan affectif ou physique.
- Le parent faillit, de façon répétée, à protéger l'enfant d'un danger.
- Le parent ne réagit pas de façon appropriée aux besoins d'attachement de son enfant (p. ex. il ignore ou rejette constamment les besoins d'attachement de son enfant ou il y réagit de façon incohérente).

Lorsqu'un enfant est exposé à plus d'un de ces facteurs de risque, de façon régulière et intense, ou s'il est confronté à deux ou plus de ces facteurs de façon régulière, il vaut mieux diriger la famille à un spécialiste qui interviendra de manière appropriée.

Idéalement, on dirigera la famille à un spécialiste qui a reçu une formation supervisée pour faire de l'intervention en matière d'attachement. Si cela n'est pas possible, dirigez la famille vers un médecin spécialisé dans les problèmes de santé mentale chez les enfants et qui connaît les mécanismes de l'attachement.

Ce que vous pouvez faire s'il n'y a personne à qui référer

Si vous n'avez accès à aucune de ces deux options dans votre communauté, vous pourriez rassembler des gens qui s'intéressent à l'attachement et voir si certains d'entre eux pourraient recevoir une formation en intervention en matière d'attachement. Pour connaître les différentes interventions possibles, consultez la liste des ressources recommandées qui figure dans ce guide.

2^e annexe

L'attachement interrompu

Les enfants qui ont connu un attachement interrompu ont souvent de la difficulté à solliciter des soins de leurs parents.

Dre Mary Dozier a beaucoup travaillé auprès d'enfants ayant vécu un attachement interrompu et a identifié trois caractéristiques typiques de ces enfants.

1. *Les enfants qui ont vécu un attachement interrompu, ont tendance, en situation de détresse, à être évitants ou dérangement.* Alors, lorsqu'ils sont en détresse, au lieu de demander des soins à leur parent, ces enfants éviteront le parent ou agiront de façon à perturber l'interaction avec le parent. Dans le cas d'enfants ayant fait l'expérience d'un attachement interrompu, il est important que les parents décotent correctement les signes émis par l'enfant. L'enfant adopte ces comportements parce qu'il est bouleversé ; il est très important de donner les soins dont l'enfant a besoin même s'il ne les communique pas.
2. *Les parents d'un enfant qui a fait l'expérience d'un attachement interrompu peuvent trouver difficile de reconforter l'enfant lorsqu'il éprouve une grande détresse.* Il est bon que les parents explorent cela par eux-mêmes, qu'ils comprennent pourquoi il leur est difficile de reconforter l'enfant. Les parents doivent prendre conscience de ce que cela déclenche en eux, être capables de reconnaître quand cela survient et adopter des stratégies pour reconforter l'enfant dans de telles situations. La présence des autres dans leur entourage peut être utile.
3. *Les enfants qui ont connu un attachement interrompu ont souvent de la difficulté avec l'autorégulation.* La meilleure stratégie à adopter avec un enfant qui a connu un attachement interrompu est d'identifier les premiers signaux de détresse, et d'intervenir au moment où le comportement perturbateur commence, idéalement avant que l'enfant ne soit en pleine crise. Il faut faire preuve d'empathie avec l'enfant sans tarder. Invitez l'enfant à prendre conscience de ce qu'il semble vivre émotionnellement. Dites à l'enfant : « on dirait que tu commences à trouver ça difficile. Je suis là pour t'aider. On peut arranger ça ensemble ».

3^e annexe

Trouble réactionnel de l'attachement

Le Trouble réactionnel de l'attachement (TRA) est un diagnostic qui peut être porté sur un enfant qui affiche l'un de ces deux comportements sociaux inappropriés.

- 1) A des réactions sociales fortement contradictoires ou hostiles ;
- 2) Recherche sans arrêt du réconfort et de l'attention.

Selon les scientifiques, le diagnostic du TRA n'est pas représentatif de l'attachement et n'est pas utilisé, en général, par les experts du domaine de l'attachement.



Avant la naissance de bébé

Même avant sa naissance, prenez le temps de penser à votre bébé et de faire des choses avec lui.

Directives pour présenter Avant la naissance de bébé à votre groupe :

Partez de ce que vous connaissez...



Réfléchir

Demandez aux participantes de réfléchir à ce sujet, puis de partager ce qu'elles font déjà en lien au bébé qu'elles portent actuellement dans leur ventre. Pour les aider à entreprendre l'activité, donnez des exemples de ce que vous avez fait pendant que vous étiez enceinte ou que d'autres mères ont fait. Par exemple :

- ✦ être attentive aux mouvements du bébé et réagir en lui parlant ;
- ✦ chanter au bébé ou faire jouer de la musique dans la pièce.

Demander aux participantes ceci : à partir de quel moment la relation avec notre enfant commence-t-elle ?



Dire

La recherche indique que la relation d'un parent avec son bébé commence avant la naissance de celui-ci et que cette relation est importante dès les premiers moments. La qualité de la relation que vous développez avec votre bébé aura un impact sur sa façon de ressentir des choses, de penser et de se comporter tout au long de sa vie. Vous pouvez contribuer à démarrer cette relation du bon pied en ayant des pensées positives à l'égard de votre bébé et en faisant des activités spéciales avec lui – activités que vous pourrez poursuivre avec lui après sa naissance.

Qu'est-ce qu'Avant la naissance de bébé ?

Distribuez aux participantes le prospectus intitulé **Avant la naissance de bébé**.



Dire

Avant la naissance de bébé est une façon de commencer à développer, dès le début, une bonne relation avec votre bébé. Passer du temps avec l'enfant à venir revient à avoir des pensées positives à l'égard de ce bébé et à faire des activités particulières alors qu'il ou elle est encore en vous. Vous pourrez poursuivre plusieurs de ces activités après la naissance de votre bébé.

Décrivez les étapes suivantes **et discutez-en** en groupe. Servez-vous des renseignements complémentaires pour approfondir la discussion.



Activités particulières que vous pouvez faire avant la naissance de votre bébé...

- ✦ **Prenez le temps de remarquer quand votre bébé bouge.** Lorsque vous sentez votre bébé bouger, parlez-lui.
 - ✦ **Remarquez comment votre bébé réagit à tout ce que vous faites.** Que remarquez-vous après avoir mangé, fait de l'exercice, chanté une chanson, en vous levant après avoir fait une sieste ou encore en revenant d'un endroit bruyant ? Soyez attentive aux réactions de votre bébé et parlez-en avec lui.
 - ✦ **Prenez le temps de penser à votre bébé.** Demandez-vous ce que votre bébé ressent et ce à quoi il pense. Pensez à l'apparence de votre futur rejeton ; de quoi aura l'air votre bébé ?
 - ✦ **Chantez pour votre bébé, parlez-lui ou lisez-lui un texte à voix haute...** par exemple, en prenant votre bain ou au moment d'aller au lit. Faites-le régulièrement, même après la naissance de votre bébé.
 - ✦ **Écoutez de la musique relaxante avec votre bébé.** Faites jouer la même musique après la naissance de votre bébé.
 - ✦ **Apprenez des chansons et des comptines, avec ou sans les gestes.** Exercez-vous à les chanter pour un « public » bien spécial : votre bébé.
 - ✦ **Encouragez les gens** autour de vous à sentir les mouvements du bébé, à penser au bébé, à chanter pour le bébé et à lui parler.
 - ✦ **Prenez le temps de prendre soin de vous-même.** Assurez-vous que votre niveau de stress demeure bas, mangez bien et reposez-vous souvent. Votre enfant et vous saurez en profiter.
- ★ **Continuez de faire ces activités, après la naissance de votre bébé.**



Un rappel

Soyez créatives lors de ces moments précieux passés en compagnie de votre enfant.



Faire

Demandez aux participantes de penser à une activité qu'elles peuvent faire pendant leur grossesse ou donnez-leur des idées. Enseignez-leur une berceuse simple ou une comptine qu'elles peuvent entonner tout de suite (ce qu'elles pourront continuer de faire après la naissance du bébé). Par exemple, vous pourriez leur montrer les comptines suivantes :

P'tit lapin plein d'poils
(3 fois)
P'tit lapin plein d'poils partout
Par-dessus, par-dessous
Par devant, par derrière
P'tit lapin plein d'poils partout
(avec les gestes, bien sûr !)

Petit pouce
(poing droit fermé, main gauche qui frappe dessus)
Toc toc toc Petit Pouce, es-tu là ? Chut ! je dors !
Toc toc toc Petit Pouce, es-tu là ? (le pouce sort)
Coucou, me voilà ! (poing gauche fermé)
L'autre pouce dort encore ! (pouce dans la paume, doigts ouverts)
Il ouvre la fenêtre (pouce qui bouge)
Il regarde dehors il rentre,
il ressort Et il dit Bonjour !



Demandez aux participantes d'essayer de réciter ces comptines tout en faisant les gestes. Demandez-leur comment elles se sentent en concentrant leur attention sur le bébé qu'elles portent dans leur ventre. Si elles se sentent mal à l'aise, rassurez-les, et dites-leur qu'il est fréquent de se sentir ainsi au début, mais que cela deviendra de plus en plus facile au fur et à mesure qu'elles le feront et qu'elles y prendront éventuellement plus de plaisir.

Quelle est l'importance d'Avant la naissance de bébé ?



Réfléchir

Effectuez un **remue-méninges** des raisons qui expliquent l'importance d'**Avant la naissance de bébé**, entre autres que cela vous...

- ✿ rappelle qu'il faut être confiante, avoir des pensées heureuses ;
- ✿ aide à connaître le bébé qui se développe en vous ;
- ✿ aide à vous préparer à la naissance de ce bébé ;
- ✿ propose des activités spéciales que vous pourrez faire avec votre nouveau-né ;
- ✿ permet de bien amorcer cette relation qui se développe entre vous et votre enfant ;
- ✿ cette relation influence comment votre enfant se sentira, pensera et se comportera tout au long de sa vie.

Synthèse



Réfléchir

Encouragez les participantes à partager tout ce qu'elles feront avec leur bébé – **Avant la naissance de bébé**. Si elles sont trop mal à l'aise pour se concentrer et parler à leur bébé avant qu'il ne soit né, encouragez-les à :

- ✿ penser à comment l'activité les aide à entreprendre du bon pied la relation avec leur bébé ;
- ✿ se donner une chance, ça deviendra plus facile avec le temps ;
- ✿ se réserver chaque jour un moment tranquille pour passer du temps avec leur enfant ;
- ✿ parler avec d'autres femmes enceintes pour savoir ce qu'elles font et s'en inspirer.



Avant la naissance de bébé

Même avant sa naissance, prenez le temps de penser à votre bébé et de faire des choses avec lui.

Votre relation avec votre bébé commence avant sa naissance. Cette relation aura un impact sur sa façon de se sentir, de penser et de se comporter tout au long de sa vie. **Avant la naissance de bébé** est une façon de commencer à développer, dès le tout début, une bonne relation avec votre bébé. Passer du temps avec l'enfant qui s'en vient, cela veut dire : avoir des pensées positives pour lui et faire des activités particulières alors qu'il se développe en vous. Vous pourrez poursuivre plusieurs de ces activités après la naissance de votre bébé.

Activités particulières que vous pouvez faire avant la naissance de votre bébé...

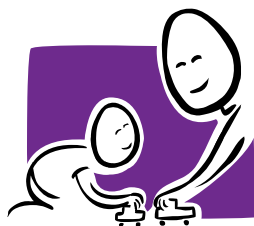
- ✿ Remarquez si votre bébé bouge et parlez-lui lorsqu'il bouge.
- ✿ Remarquez comment votre bébé réagit à tout ce que vous faites.
- ✿ Prenez le temps de penser à votre bébé - à quoi pense-t-il ? de quoi aura-t-il l'air ?
- ✿ Chantez pour votre bébé, parlez-lui ou lisez-lui une histoire à voix haute.
- ✿ Écoutez de la musique relaxante avec votre bébé.
- ✿ Apprenez des chansons et des comptines (avec ou sans les gestes) puis répétez-les avec votre bébé.
- ✿ Encouragez les gens de votre entourage à sentir les mouvements du bébé, à penser au bébé, à chanter, à parler au bébé.
- ✿ Prenez le temps de prendre soin de vous-même.

★ Continuez de faire ces activités après la naissance de votre bébé.



Un rappel!

Soyez créatives lors de ces moments précieux passés en compagnie de votre enfant.



L'activité spéciale

Un moment pour jouer avec votre enfant et le laisser prendre l'initiative du jeu.

Directives pour présenter L'activité spéciale à votre groupe :

Partez de ce que vous connaissez...



Réfléchir

Discutez des nombreux rôles parentaux. Demandez aux participants **d'effectuer un remue-ménages** de leurs rôles en tant que parents. S'ils sont à court d'idées, offrez-leur des suggestions : professeur, compagnon de jeu, protecteur, « gestionnaire de limites », modèle, personne qui reconforte, qui comble les besoins, etc.



Dire

Un autre rôle important du parent est d'être une « base de sécurité » : *quelqu'un sur qui votre enfant peut compter alors qu'il explore et apprend à vivre en société. Votre enfant apprend ainsi à vous faire confiance. L'activité spéciale vous exerce à être là – présent(e) – pour votre enfant.*

Qu'est-ce que L'activité spéciale ?

Distribuez aux participants le prospectus intitulé **L'activité spéciale**.



Dire

L'activité spéciale vous encourage à donner toute votre attention à votre enfant, à le laisser prendre l'initiative du jeu et à mieux comprendre ce qu'il pense et ressent. L'activité spéciale permet à votre enfant de savoir qu'il est important pour vous. L'activité spéciale est importante pour les enfants de tout âge.

Décrivez les étapes suivantes pour **L'activité spéciale** et **discutez-en** en groupe. Pour approfondir la discussion, servez-vous des renseignements supplémentaires.



Important!

Portez attention aux besoins affectifs de votre enfant !

- ✳ **OBSERVEZ** le visage de votre enfant ; soyez à l'écoute des signaux corporels de votre enfant pour découvrir ce qu'il pense et ce qu'il ressent.
- ✳ **PATIENTEZ** jusqu'à ce que votre enfant vous invite à jouer.
- ✳ **IMAGINEZ** ce qu'il se passe dans la tête de votre enfant et comment il se sent.



Avec les jeunes nourrissons (les bébés pas encore capables de s'asseoir) :

- ✿ **Placez votre bébé dans un endroit sûr où il pourra bouger librement**, ex. : sur le plancher ou sur vos cuisses.
- ✿ **Faites face à votre bébé et rapprochez-vous** pour bien lui voir le visage et le regarder dans les yeux.
- ✿ **Suivez les initiatives de votre bébé** ; imitez le ton de sa voix, ses gestes, ses couinements, ses mimiques, etc.
- ✿ **Manifester votre joie et votre plaisir**. Observez avec intérêt le visage et les gestes de votre bébé.
- ✿ **Dites-lui ce qu'il est en train de faire et de ressentir**, par ex. : « Tu souris parce que tu aimes ça quand je te parle. »



Un rappel !

Les bébés vous laissent savoir quand ils en ont eu assez, en se détournant. Arrêtez puis observez. Si le bébé continue de se détourner, changez d'activité. Essayez de changer avant que votre bébé ne se frustre ou devienne grincheux.

Rappelez-vous qu'un bébé **ne peut pas** mal se comporter.

Quand votre enfant peut s'asseoir seul :

- ✿ **Concentrez-vous sur votre enfant**. Accordez-lui toute votre attention.
- ✿ **Dites** : « Allez. On va faire une activité spéciale. Qu'aimerais-tu faire ? »
- ✿ **Ayez des jouets à portée de main**. Ayez des jouets appropriés à l'âge de votre enfant.
- ✿ **Rapprochez-vous, face à votre enfant**, pour bien lui voir le visage et le regarder dans les yeux.
- ✿ **Laissez votre enfant choisir et diriger l'activité**. Asseyez-vous silencieusement et ne participez que lorsque votre enfant – par des mots, des signes ou un contact visuel – vous y invite.
- ✿ **Ne posez pas de questions et ne donnez aucun ordre !** N'essayez pas de lui enseigner quelque chose ou de détourner son attention.
- ✿ **Montrez-lui que vous vous intéressez à son jeu et que vous avez du plaisir**. Observez attentivement son visage et ses gestes.

Parfois, les bambins et les enfants plus vieux se comportent mal. Si votre enfant se comporte mal, détournez-vous pendant quelques instants. Si le comportement risque d'entraîner une blessure ou des dommages, ou si le comportement se poursuit, **prenez doucement le contrôle**. Dites calmement : « **L'activité spéciale** est terminée. On pourra refaire **l'activité spéciale** bientôt. » Si possible, dites à quel moment vous la referez et soyez fidèle à votre parole.



Faire

Faites la **démonstration** de **L'activité spéciale** avec un volontaire (enfant coopératif ou adulte). **Décrivez** ce que vous faites tout au long de l'activité. *Insistez sur le fait qu'il faut laisser l'enfant mener le jeu.

Invitez la personne volontaire à jouer le rôle d'un enfant qui joue. Essayez ensuite de lui faire la leçon, de prendre le contrôle du jeu ou d'interférer avec son jeu. Après l'expérience, demandez au volontaire de décrire comment il se sent. **Démontrez** finalement le bon déroulement de **L'activité spéciale** en laissant la personne mener le jeu et en lui demandant comment elle se sent désormais.

Quelle est l'importance de L'activité spéciale ?



Réfléchir

Effectuez un **remue-méninges** des raisons qui expliquent l'importance de **L'activité spéciale**. Assurez-vous de mentionner que cela :

- ✚ aide l'enfant à apprendre à vous faire confiance;
- ✚ contribue au développement de l'estime de soi de l'enfant puisque l'enfant se sent valorisé;
- ✚ crée une proximité physique et affective - favorise les sentiments positifs et la coopération;
- ✚ contribue au développement d'une relation saine (qui restreint le développement de problèmes de comportement).

Comment intégrer L'activité spéciale



Réfléchir

Effectuez un **remue-méninges** des façons de donner toute votre attention à votre enfant. N'oubliez pas les éléments suivants :

- ✚ Éliminez les distractions, ex. : éteignez la télévision, évitez de faire l'activité quand vous êtes fâché, occupé ou pressé;
- ✚ Assoyez-vous au niveau de votre enfant de sorte que vous puissiez voir son visage et le regarder dans les yeux;
- ✚ Si vous avez plus d'un enfant – accordez du temps à chacun pour sa propre **activité spéciale**. Si ce n'est pas possible, essayez de consacrer des moments où vous donnerez toute votre attention à chacun des enfants.



Dire

Faites **L'activité spéciale** de façon régulière (au moins 2 à 3 fois par semaine). Votre enfant en viendra à anticiper avec plaisir son **activité spéciale**. Respectez autant que possible le moment que vous aviez planifié pour ne pas décevoir votre enfant.



Réfléchir

Effectuez un **remue-méninges** des moments appropriés pour faire **L'activité spéciale**, comme :

- ✦ Après la sieste ou la collation (c'est-à-dire quand un enfant est actif et moins grincheux)
- ✦ Après une séparation (c'est-à-dire quand un enfant recherche ce surplus d'attention)



Dire

Le temps consacré à **L'activité spéciale** dépendra de deux facteurs :

1. **L'âge de votre enfant** – prévoir 20 minutes pour les enfants plus vieux. Il est préférable de prévoir des périodes plus courtes et plus fréquentes avec des nourrissons et de jeunes enfants.
2. **Votre niveau de confort et celui de l'enfant** – vous serez peut-être inconfortable au début mais cette activité vous sera plus agréable au fur et à mesure que vous apprendrez à suivre votre enfant dans ses jeux.

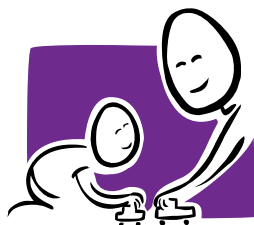
Vous pourriez trouver le jeu sans intérêt puisqu'il s'adresse à un enfant. Toutefois, ce qui est important, c'est de démontrer de l'intérêt pour les sentiments et les réflexions de votre enfant.

Synthèse



Réfléchir

Rappelez l'importance de **L'activité spéciale**. Encouragez les participants à partager entre eux leurs stratégies pour intégrer **l'activité spéciale** à leur routine familiale.



L'activité spéciale

Un moment pour jouer avec votre enfant et le laisser prendre l'initiative du jeu.

L'**activité spéciale** vous incite à donner toute votre attention à votre enfant, à suivre ses initiatives de jeu et à mieux comprendre ce qu'il pense et ressent. L'**activité spéciale** permet à votre enfant de savoir qu'il est important à vos yeux. L'**activité spéciale** est importante pour les enfants de tous âges.



Important!

Portez attention aux besoins affectifs de votre enfant.

- ✦ **Observez** le visage de votre enfant - soyez à l'écoute des signaux corporels de votre enfant pour découvrir ce qu'il pense et ce qu'il ressent
- ✦ **Patiencez** jusqu'à ce que votre enfant vous invite à jouer, et
- ✦ **Imaginez** comment votre enfant se sent et à quoi il pense

Nourrisson :

- ✦ Placez votre bébé dans un endroit sûr où il pourra bouger librement
- ✦ Suivez les initiatives de votre bébé
- ✦ Approchez-vous et mettez-vous en face de votre bébé, regardez-le dans les yeux
- ✦ Manifestez votre joie et votre plaisir
- ✦ Dites à votre bébé ce qu'il est en train de faire et comment il se sent



Un rappel!

- Les bébés vous laissent savoir quand ils en ont assez en se détournant.
- Un bébé **ne peut pas** mal se comporter !

Quand votre enfant peut s'asseoir seul

- ✦ Concentrez-vous sur votre enfant
- ✦ Laissez votre enfant choisir et diriger l'activité
- ✦ Dites : « Allez, on va faire une activité spéciale. Qu'aimerais-tu faire ? »
- ✦ Ne posez pas de questions et ne donnez aucun ordre !
- ✦ Rapprochez-vous et faites face à votre enfant
- ✦ Montrez que vous vous intéressez à son jeu et que vous avez du plaisir
- ✦ Ayez divers jouets à portée de la main

Si votre enfant se comporte mal, détournez-vous pendant quelques instants. Si le comportement risque d'entraîner une blessure ou des dommages, ou si le comportement se poursuit, prenez doucement le contrôle. Dites « L'activité spéciale est finie. On pourra refaire L'activité spéciale bientôt. »



Un rappel!

Donnez toute votre attention à votre enfant pendant L'activité spéciale.



Prendre en charge les enfants

Assurez la sécurité de votre enfant, réglez ses émotions, montrez-lui comment bien se comporter et établissez des limites raisonnables en le prenant chaleureusement en charge.

Directives pour présenter Prendre en charge les enfants à votre groupe :

Partez de ce que vous connaissez...



Dire

Parfois, vous avez besoin de **prendre** une situation **en charge**, en demeurant fermes mais calmes et affectueux, pour assurer la sécurité de votre enfant, l'aider à réguler ou gérer ses émotions, lui enseigner un comportement approprié et établir des limites raisonnables.



Réfléchir

Effectuez un **remue-méninges** des différents moyens utilisés par les participants pour **prendre** une situation **en charge**. Par exemple :

- Empêcher le nourrisson ou l'enfant de tomber ou de se brûler ;
- Aider la petite à se calmer quand elle est contrariée ;
- Demander à l'enfant de ranger ses jouets ;
- Endormir un nourrisson ou un plus grand à des heures régulières.

Qu'est-ce que Prendre en charge les enfants ?

Distribuez aux participantes le prospectus intitulé **Prendre en charge les enfants**.



Dire

Quand vous faites cela constamment (**prendre** une situation **en charge**, en demeurant fermes mais calmes et affectueux), vos enfants se sentent plus en sécurité, protégés et aimés, et ils apprennent à réguler (ou gérer) leurs propres émotions ainsi que leurs comportements.

Discutez des façons de **Prendre en charge les nourrissons et les enfants**. Mentionnez les points suivants pour alimenter la discussion.

Nourrisson (avant que l'enfant puisse se déplacer seul)

- ✳ **Assurez la sécurité de votre bébé** : protégez votre bébé contre les chutes, les objets qui pourraient lui tomber dessus, les objets coupants, les brûlures, les gens qui pourraient lui faire du mal, etc.
- ✳ **Protégez votre bébé contre les situations effrayantes ou bouleversantes**. Par exemple, évitez l'exposition de votre bébé à des actes de violence réels ou mis en scène (à la télé).
- ✳ **Régulez (gérez) les émotions de votre bébé en réagissant de façon appropriée**. Par exemple, encouragez les émotions positives en manifestant de la joie quand votre enfant est joyeux et en souriant s'il sourit. Quand votre bébé est en détresse, faites-lui savoir que vous comprenez comment il se sent et aidez-le ensuite à revenir à un état plus serein, à retrouver son calme. * Consultez **Prendre en charge les bébés** pour aborder des discussions plus détaillées sur la régulation des émotions.
- ✳ **Si vous travaillez avec un groupe de parents n'ayant que des nourrissons, vous êtes libres d'aborder ou non les points suivants, qui concernent davantage les enfants plus vieux.**





Une fois que votre enfant est capable de se déplacer par lui-même, il est important que vous trouviez un équilibre entre l'encourager à explorer le monde et s'assurer qu'il soit en sécurité et reçoive l'affection dont il a besoin.

Quand l'enfant peut se déplacer seul et vous comprendre :

- ✿ **Préparez l'environnement pour qu'il soit le plus sécuritaire possible et pour que votre enfant soit libre d'explorer.** Par exemple, mettez les objets dangereux hors de sa portée, installez des barrières protectrices en haut des escaliers, etc.
- ✿ **Avertissez votre enfant des choses qui peuvent le blesser.** Par exemple, avertissez-le des choses qui peuvent brûler, des voitures sur la route, des chiens qui peuvent mordre. Avertissez les enfants plus vieux des gens qui pourraient leur faire mal, des lieux à éviter..
- ✿ **Protégez votre enfant des situations effrayantes et bouleversantes** comme la violence, réelle ou à la télévision. Si votre enfant expérimente une situation effrayante ou bouleversante, aidez-le à revoir cette expérience pour qu'il l'intègre à son histoire personnelle.
- ✿ **Aidez votre enfant à réguler ses émotions.** Par exemple, aidez-le à se calmer quand il est fâché. En aidant votre enfant à gérer ses émotions, vous lui apprenez comment y arriver par lui-même.
- ✿ **Montrez-lui le comportement approprié.** Soyez un modèle pour votre enfant et faites-lui des éloges en prenant soin de décrire ce que vous aimez dans son comportement.
- ✿ **Établissez des limites raisonnables et prévisibles de façon affectueuse.** Faites en sorte que les conséquences soient brèves, immédiates et pertinentes. Soyez constants et mettez toujours à exécution les conséquences qui ont été établies. Ne suggérez pas de conséquences que vous ne pourriez pas ou ne voudriez pas exécuter.



Un rappel !

Autant que possible, essayez de **prendre en charge les enfants** calmement et gentiment. L'idée est d'assurer la sécurité de l'enfant et de lui enseigner des comportements, pas de le punir !



Réfléchir

Effectuez un remue-méninges de comportements et de limites appropriés pour les enfants.
Par exemple :

- ✿ Le comportement de l'enfant est sécuritaire;
- ✿ L'enfant respecte les besoins et les sentiments des autres;
- ✿ Le comportement de l'enfant ne blesse personne ou ne brise rien;
- ✿ L'enfant participe au rangement après avoir joué.



Dire

Il peut être difficile de **Prendre en charge les enfants**. Par exemple, il pourrait arriver que vous vous fâchiez ou vous ne sachiez pas quoi faire. Parfois les parents ont peur que leur enfant se fâche ou ne les aime plus s'ils le prennent en charge. Il est normal que votre enfant se fâche contre vous. Cela ne l'empêchera pas de vous aimer. Quand votre enfant se fâche, reconnaissez calmement ses sentiments, mais continuez de le **prendre en charge**.



Réfléchir

Invitez les participants à discuter de leurs sentiments lorsqu'ils prennent leur enfant en charge. Dressez une liste de moyens affectueux mais fermes de **prendre en charge** un enfant, tels que :

- ✦ Changez d'environnement ou suggérez une autre activité;
- ✦ Demandez-lui de vous aider, transformez le tout en jeu.
- ✦ Suggérez de nouvelles façons de faire les choses.
- ✦ Montrez à votre enfant ce que vous attendez de lui.
- ✦ Faites des demandes simples.
- ✦ Donnez de l'information et des raisons à votre enfant.
- ✦ Essayez de donner des options plutôt que des ordres (limitez le nombre d'options à quelques-unes que vous pouvez gérer).
- ✦ Essayez de comprendre les sentiments et les besoins qui se cachent derrière le comportement de l'enfant. Ne voyez pas la situation comme une attaque personnelle.
- ✦ Assurez-vous que vos attentes soient raisonnables en fonction de l'âge et du stade de développement de l'enfant.
- ✦ Si vous sentez la colère monter en vous, prenez le temps de vous calmer. Si nécessaire, placez votre enfant dans un lieu sûr et éloignez-vous.



Faire

Vous pourriez inviter les participants à préparer une saynète : un adulte joue le rôle d'un enfant qui se comporte mal ou qui fait quelque chose de dangereux tandis que l'autre joue le rôle du parent qui met chaleureusement en application l'une ou plusieurs de ces stratégies.

Quelle est l'importance de Prendre en charge les enfants ?



Réfléchir

Demandez aux participants de réfléchir à leur enfance. Se rappellent-ils d'un parent ou d'un autre adulte qui prenait les situations en charge, par ex. : qui assurait leur sécurité, établissait des limites, etc. ? Comment se sentaient-ils alors ? ***Rappelez-vous que cela peut être un sujet délicat pour certains.**

Effectuez un remue-ménages des avantages de **Prendre en charge les enfants**. Assurez-vous de mentionner les éléments suivants :

- ✦ L'enfant se sent protégé et réconforté;
- ✦ La sécurité de l'enfant est assurée;
- ✦ L'enfant apprend éventuellement à réguler (gérer) ses propres émotions et ses comportements;

Synthèse



Réfléchir

Rappelez l'importance de **Prendre en charge les enfants** et encouragez les participants à partager leurs trucs pour prendre éventuellement leur enfant en charge : comment s'y prendront-ils et à quel moment interviendront-ils ?



Prendre en charge les bébés

Les parents ont besoin de Prendre en charge leur bébé pour réguler ses émotions :

Les parents de jeunes bébés savent qu'ils doivent tout faire pour leur bébé, qui est complètement dépendant d'eux. Les bébés sont à leur meilleur – calmes, heureux – quand les parents **prennent les situations en charge** avec calme, assurance et de façon affectueuse.

Les parents sont en mesure de **Prendre charge** lorsqu'ils arrivent à décoder les signaux émis par leur enfant avant qu'il ne se fâche. Par exemple :

- ✚ ils savent quand leur bébé est fatigué et comment l'endormir ;
- ✚ ils savent quand leur bébé a faim et le nourrissent.

Quand les parents répondent aux signaux de leur bébé de façon rapide et appropriée, les bébés apprennent à se servir d'autres signaux que des pleurs pour combler leurs besoins. Les pleurs deviennent graduellement la stratégie de dernier recours.

Comment peut-on arriver à comprendre les signaux émis par son bébé ?

- ✚ En se questionnant sur ce qui pourrait être à la source de la détresse du bébé. On peut se demander : « Que ressent mon bébé? De quoi mon bébé a-t-il besoin en ce moment ? »
- ✚ En essayant de deviner ce qui calmerait le bébé, puis en l'essayant ; à force d'essais et d'erreurs, on arrive à trouver ce qui aide le bébé à se calmer.
- ✚ En se rappelant à la longue de ce qui fonctionne ou pas.

Que se passe-t-il quand un parent aide régulièrement son bébé à réguler ses émotions ?

- ✚ Le bébé s'exerce à reconnaître le sentiment d'être calme et retrouve son calme.
- ✚ Le réflexe qui amène le bébé à se calmer se déclenche de plus en plus vite à mesure que le parent répète ses interventions réconfortantes.
- ✚ Le bébé en vient à anticiper une réponse du parent à sa détresse. Il fait confiance à son parent qu'il perçoit comme un être fiable et bienveillant ; cela développe son sentiment de bien-être.

Comment apprend-on aux enfants à réguler leurs propres émotions (l'autorégulation) ?

- ✚ Tandis que leur cerveau se forme et que leur mémoire se développe, les bambins en viennent à faire confiance à leurs parents, à se fier à eux.
- ✚ Éventuellement, les enfants ayant bénéficié de cette expérience apprennent à découvrir quels sont leurs besoins. Petit à petit, ils apprennent à identifier leurs propres émotions et à demander de l'aide pour combler leurs besoins.
- ✚ Quand les bambins apprennent à se calmer et à réguler leurs émotions avec l'aide de leurs parents, ils gagnent au fil du temps suffisamment d'expérience et d'habiletés pour, tranquillement, arriver à se calmer par eux-mêmes (c'est-à-dire à déclencher le réflexe les amenant à se calmer).
- ✚ L'autorégulation des émotions est un long processus marqué par des essais et des erreurs, tant pour les enfants que pour les parents. Tout au long de leur croissance, les enfants ont besoin du soutien de leurs parents pour surmonter les épreuves émotives auxquelles ils sont confrontés.



Prendre en charge les enfants

Assurez la sécurité de votre enfant, réglez ses émotions, montrez-lui comment bien se comporter et établissez des limites raisonnables en le prenant chaleureusement en charge.

Les parents doivent parfois se montrer fermes pour **prendre en charge leurs enfants**, tout en étant chaleureux et affectueux, pour assurer la sécurité de leur enfant, l'aider à réguler ou gérer ses émotions, lui enseigner un comportement approprié et établir des limites raisonnables. Quand les parents sont constants dans leurs interventions, les enfants se sentent plus en sécurité, protégés et aimés, et ils apprennent à réguler (ou gérer) leurs propres émotions et leurs comportements.

Nourrisson (avant que l'enfant puisse se déplacer seul) :

- ✦ **Assurez la sécurité de votre bébé autant que possible.** Par exemple, protégez votre bébé contre les chutes, les brûlures.
- ✦ **Protégez votre bébé contre les situations effrayantes ou bouleversantes.** Protégez notamment votre bébé contre la violence qu'il pourrait voir devant lui ou à la télévision.
- ✦ **Régulez (ou gérez) les émotions de votre bébé en réagissant de façon appropriée,** c'est-à-dire en encourageant les émotions positives et en aidant le bébé en détresse à se calmer.

Quand l'enfant peut se déplacer seul et vous comprendre :

- ✦ **Préparez l'environnement pour qu'il soit le plus sécuritaire possible** pour que votre enfant soit libre d'explorer : mettez les objets dangereux hors de sa portée, installez des barrières protectrices en haut des escaliers, etc.
- ✦ **Avertissez votre enfant** des choses qui peuvent le blesser. Par exemple, mettez-le en garde contre ce qui brûle, les voitures, les chiens ; (pour les enfants plus vieux) mettez-le en garde contre les gens qui pourraient lui faire mal et les endroits où jouer serait dangereux.
- ✦ **Protégez votre enfant** contre les situations effrayantes et bouleversantes comme la violence réelle ou à la télévision. Si votre enfant est témoin d'un événement bouleversant, aidez-le à raconter son expérience.
- ✦ **Aidez votre enfant** à réguler ses émotions, à se calmer quand il est fâché et à revenir à un état plus serein.
- ✦ **Montrez-lui le comportement approprié.** Soyez un modèle pour votre enfant et faites-lui des éloges descriptifs.
- ✦ **Établissez des limites raisonnables** et prévisibles, de façon affectueuse. Faites en sorte que les conséquences soient pertinentes et constantes, et appliquez-les.



Un rappel!

Autant que possible, essayez de **prendre en charge les enfants** calmement et gentiment. L'idée est d'assurer la sécurité de l'enfant et de lui enseigner des comportements, pas de le punir !



J'en prends soin

Quand vous n'êtes pas capable de satisfaire immédiatement les besoins de réconfort, de soins et de protection de votre enfant, il est important que vous l'aidiez à se sentir mieux.

Directives pour présenter J'en prends soin à votre groupe :

Partez de ce que vous connaissez...



Réfléchir

Demandez aux participants de se rappeler la fois que leur enfant voulait quelque chose alors qu'ils étaient occupés. Par exemple, ils étaient en train de :

- préparer le souper
- parler au téléphone
- mettre les enfants au lit
- se préparer à sortir
- faire l'épicerie
- rendre visite à quelqu'un

Demandez-leur de se rappeler de moments où ils n'ont pas compris ce que leur enfant voulait. Étaient-ils distraits à ce moment-là ? L'enfant faisait-il une crise de colère ?

Demandez-leur de dire comment leur enfant a réagi en voyant qu'ils ne pouvaient pas combler son besoin ? Comment se sont-ils senti à ce moment-là ?



Dire

On ne peut pas toujours satisfaire dans l'immédiat les besoins d'un enfant. Cela peut arriver lorsque vous êtes occupé, distrait ou quand vous ne comprenez pas le besoin exprimé par votre enfant. Par exemple, quand votre enfant est fâché et qu'il a perdu le contrôle, vous pouvez avoir de la difficulté à décrypter ses signaux et à savoir comment l'aider.

Les enfants sont en détresse quand leurs parents ne comblent pas leurs besoins. Quand cela se produit, les parents se sentent souvent coupables ou pensent qu'ils ne se sont « pas bons ». Toutefois, c'est en éprouvant des moments de détresse suivis par l'intervention du parent que les enfants apprennent que la relation sécurisante qu'ils entretiennent avec leur parent fera en sorte que tout entrera dans l'ordre. Ces expériences contribuent à enseigner aux enfants comment faire face aux problèmes ; ils découvrent que les autres aussi ont des besoins.

Il faut quand même reconnaître que ces délais peuvent faire souffrir l'enfant. Même si ces situations font partie de la vie courante, l'enfant ressent plus que le parent la douleur d'avoir à mettre ses besoins et ses sentiments de côté. L'expérience de vie de l'enfant ne lui permet pas de reconnaître que ses parents l'aiment même s'ils ne peuvent pas répondre immédiatement à un besoin qui a beaucoup d'importance pour lui.



Réfléchir

Pour encourager les participants à réfléchir à la façon dont peut se sentir leur enfant quand ses besoins ne sont pas satisfaits – demandez-leur comment ils se sentiraient si la personne sur qui ils comptent ne répondait pas à un appel de soutien.



Dire

Quand vous ne pouvez pas répondre tout de suite aux besoins de votre enfant, il est important que vous preniez le temps **d'aider votre enfant à se sentir mieux**. Si vous prenez le temps de rassurer rapidement et constamment vos enfants, ces derniers comprennent que leurs besoins sont entendus et reconnus, ce qui les aide à développer une relation de confiance et de sécurité avec vous. Le besoin prioritaire de l'enfant est de se sentir aimé et valorisé par vous.



Réfléchir

Demandez aux participants de partager les moyens entrepris pour aider leur enfant à se sentir mieux en situation de détresse.

Qu'est-ce que J'en prends soin ?

Distribuez aux participants le prospectus intitulé **J'en prends soin**.



Dire

Vous n'êtes pas toujours en mesure de répondre immédiatement à votre enfant, que ce soit à cause d'une incompréhension de son besoin, d'une distraction ou d'un manque de disponibilité ponctuel parce que vous êtes autrement occupé. Les enfants sont en détresse et contrariés quand leurs parents ne répondent pas à leurs besoins. C'est naturel et c'est correct. Ce qui compte dans ces instants c'est d'aider l'enfant à se sentir mieux. « **J'en prends soin** » veut dire « j'aide mon enfant à se sentir mieux en le réconfortant et en répondant à ses besoins ».

Décrivez et discutez chacune des étapes présentées dans **J'en prends soin**. Pour approfondir la discussion, mettez l'emphase sur les points suivants :

- ✦ **Réconfortez votre enfant** – Il est important de réconforter dès que possible un enfant qui est en détresse (s'il a de la peine, s'il est blessé, s'il a peur ou s'il a mal). Vous pouvez répondre aux sentiments d'un enfant promptement même si vous êtes dans l'impossibilité de répondre concrètement à son besoin dans l'immédiat.
- ✦ **Identifiez ses besoins** – Les sentiments et les besoins d'un enfant en détresse ne sont pas toujours très clairs ; vous devez jouer le rôle d'un détective, chercher des indices. *Pour aider les parents à comprendre les sentiments et les besoins qui se cachent derrière le comportement difficile de l'enfant, vous pourriez revoir ensemble le « Cercle de la réparation ».
- ✦ **Dites-lui que maintenant, vous comprenez ce dont il a besoin** – Il est important de communiquer à votre enfant que vous comprenez bien quel est son besoin. Si vous n'arriviez pas à comprendre son besoin auparavant, demandez-lui pardon. Cela aide votre enfant à comprendre que vous vous souciez de lui et que ses besoins comptent pour vous.
- ✦ **Répondez à ses besoins de réconfort, de soins et de protection dès que possible** – Réagissez de façon calme, chaleureuse et gentille. Votre enfant apprend comment gérer les difficultés d'après vos propres réactions.
- ✦ **Essayez de satisfaire le besoin de votre nourrisson dès que possible** – Lorsque vous prenez soin d'un nourrisson, il peut être difficile de répondre rapidement à ses besoins tout en accomplissant vos autres fonctions. Jusqu'à ce que le nourrisson soit plus vieux, il pourrait être nécessaire pour vous de diminuer vos attentes envers vous-même quant au nombre de fonctions que vous pouvez entreprendre. Pour répondre aux besoins de votre enfant, vous pourriez : reporter l'exécution de vos tâches jusqu'à ce que l'enfant ne requière plus votre attention, porter votre enfant pendant l'exécution de vos tâches ou demander de l'aide. Le



Si vous êtes trop occupé pour réagir dans l'immédiat :

Suivez les étapes pour **réconforter**, **identifier ses besoins** et **lui dire (...)** telles que décrites ci-dessus. Une fois que vous savez ce dont votre enfant a besoin :

- ✿ **Déterminez si vous pouvez remettre à plus tard la satisfaction du besoin de votre enfant** pendant que vous terminez ce que vous avez entrepris. Vous pouvez à l'occasion remettre la satisfaction du besoin de votre enfant à un moment plus opportun, à moins que votre enfant soit encore un nourrisson ou que son besoin soit urgent (ex. : l'enfant est blessé, en danger, vraiment bouleversé ou vraiment inconfortable).
- ✿ **Expliquez-lui que vous devez terminer ce que vous êtes en train de faire** – Cela permet à l'enfant d'apprendre que vous avez aussi des besoins.
- ✿ **Planifiez avec lui le moment auquel vous pourrez répondre à son besoin** aussitôt que possible – Regardez-le dans les yeux et assurez-vous que votre enfant comprenne bien vos intentions.
- ✿ **Respectez vos intentions : comblez son besoin comme vous vous y étiez engagé** – Faites ce que vous aviez promis de faire. Cela démontre à votre enfant votre affection et votre volonté de l'aider, en plus de lui apprendre à vous faire confiance.



Faire

Comment **J'en prends soin** ? Effectuez un **remue-méninges** des façons de prendre soin des sentiments et des besoins des enfants dans les différents scénarios discutés au début de cette séance.

Quelle est l'importance de J'en prends soin ?



Réfléchir

Établissez ensemble la liste des raisons pour lesquelles **J'en prends soin**, est important. Assurez-vous d'inclure que cela...

- ✿ démontre à l'enfant que vous vous occupez de lui et qu'il a de la valeur;
- ✿ aide l'enfant à vous faire confiance;
- ✿ aide l'enfant à sentir qu'il a un certain contrôle sur ce qui lui arrive;
- ✿ aide l'enfant à apprendre à gérer des situations difficiles (avec votre aide pour commencer et éventuellement par lui-même).

Synthèse



Réfléchir

Répétez pourquoi **J'en prends soin** est primordial. Encouragez les participants à partager leurs idées sur la façon de s'y prendre avec leur enfant pour « prendre soin de ça » les prochaines fois qu'ils ne seront pas en mesure de répondre immédiatement à ses besoins.



J'en prends soin

Quand vous n'êtes pas capable de satisfaire immédiatement les besoins de réconfort, de soins et de protection de votre enfant, il est important que vous l'aidiez à se sentir mieux.

En tant que parents, vous n'êtes pas toujours capables de répondre tout de suite aux besoins de vos enfants. Parfois, on ne comprend pas ce que l'enfant demande ou bien on est distrait ou occupé à faire autre chose. Les enfants peuvent alors devenir contrariés ou même en détresse. « **J'en prends soin** », cela veut dire : j'aide mon enfant à se sentir mieux. Comment ? En le réconfortant et en répondant à son besoin dès que vous le pouvez, calmement, chaleureusement et gentiment.

Pour « en prendre soin », vous devez :

- ✱ **Réconforter** votre enfant ;
- ✱ **Identifier** son besoin ;
- ✱ Lui **dire** que maintenant, vous comprenez de quoi il a besoin ;
- ✱ **Répondre à ses besoins** de réconfort, de soins et de protection le plus vite possible.

✱ **Essayez de répondre aux besoins de votre bébé dès que possible. Vous pourriez :**

- ✱ **Attendre** que votre bébé n'ait plus besoin de votre attention pour faire vos affaires ;
- ✱ **Porter votre bébé** en faisant vos activités quotidiennes, si c'est possible (dans une écharpe ou autre porte-bébé) ;
- ✱ **Demander de l'aide** quand votre bébé a besoin de vous et que d'autres tâches doivent être effectuées.

Si vous êtes occupé et que votre enfant est capable de comprendre que vous comblerez ses besoins plus tard :

- ✱ **Suivez les étapes** décrites plus haut pour **réconforter, identifier et dire** (...)
- ✱ **Déterminez** si vous pouvez remettre à plus tard la satisfaction du besoin de votre enfant ;
- ✱ **Expliquez-lui** que vous devez terminer ce que vous aviez commencé ;
- ✱ **Planifiez** avec lui le moment le plus proche où vous pourrez répondre à son besoin ;
- ✱ **Respectez vos intentions** et comblez son besoin comme vous vous y étiez engagé.

✱ **Réagissez et répondez calmement, gentiment et chaleureusement aux besoins de votre enfant.**



Un rappel!

Parfois, les besoins de réconfort, de soins ou de protection d'un enfant ne peuvent pas ou ne devraient pas être remis à plus tard, s'il s'agit d'un nourrisson par exemple ou encore si l'enfant est blessé, en danger, très perturbé ou très inconfortable.



Maman et papa détectives

Vous êtes détective et vous devez découvrir les besoins et les sentiments de votre enfant en recherchant les indices cachés dans son comportement.

Directives pour présenter Maman et papa détectives à votre groupe :

Partez de ce que vous connaissez...



Réfléchir

Demandez aux participants **d'effectuer un remue-méninges** des signaux et des comportements que leurs enfants adoptent pour indiquer ce qu'ils ressentent ou ce dont ils ont besoin.

Encouragez-les à partager le plus grand nombre d'indices possibles. S'ils manquent d'idées, inscrivez sur une feuille les grandes catégories (les expressions faciales, par ex.) et des exemples plus précis pour les relancer. Voici quelques exemples d'indices :

- ✦ **Les expressions faciales** : sourit, fronce les sourcils, sort la langue, établit un contact visuel, imite l'expression du parent, a l'air détendu et intéressé, etc.
- ✦ **Les bruits** : chigne (pleurniche), roucoule, babille, pleure, crie, grogne, glousse (rit en poussant de petits cris), etc.
- ✦ **L'expression corporelle** : n'a pas l'air décidé, se tortille, baille, s'agrippe ou s'éloigne de vous, vire de bord, ferme les yeux, vous pousse ou vous tire, suce quelque chose, se met les doigts dans la bouche, se frotte les yeux, fait une crise, etc.



Dire

Tous les enfants (même les bébés) nous fournissent des indices à propos de ce qu'ils ressentent et de leurs besoins. Un enfant pourrait nous indiquer qu'il a besoin d'attention, qu'il a besoin que vous fassiez quelque chose ou que vous fassiez différemment ce que vous êtes en train de faire, ou encore qu'il en a assez. Les enfants ont recours aux comportements et au langage corporel pour communiquer avec nous, et c'est particulièrement vrai quand ils ne sont pas en âge de parler. Cela dit, même quand ils sont capables de dire des mots, les enfants se servent de leur corps, de leur visage et de leurs attitudes pour communiquer aux autres leurs besoins et comment ils se sentent.

Effectuez un remue-méninges des sentiments et des besoins possibles des enfants. Notez les idées. Voici des exemples :

a faim – besoin d'être nourri

est inconfortable – besoin de se faire changer

a froid – besoin de se faire réchauffer

s'ennuie – besoin d'attention

a peur ou est triste – besoin de réconfort

est fatigué – besoin de se reposer ou de dormir

est content – besoin de partager sa joie

sur-stimulé/en a assez – besoin d'arrêter

est frustré – besoin d'aide (juste assez)

est stressé/anxieux – besoin d'être retiré d'une situation



Qu'est-ce que Maman et papa détectives ?

Distribuez aux participants le prospectus intitulé **Maman et papa détectives**.



Dire

***Maman et papa détectives** est une façon amusante d'essayer de comprendre et de réagir aux comportements et aux attitudes de votre enfant. Vous jouez le rôle d'un détective qui recherche des « indices » dans le comportement de votre enfant. Votre mission consiste à résoudre le mystère entourant les sentiments et les besoins de votre enfant. En réussissant à percer ce mystère, vous obtiendrez une récompense de grande valeur : votre enfant sera plus heureux. Le rôle du détective commence dès la naissance de votre enfant et se poursuit tout au long de sa vie, avec de nouveaux mystères à résoudre au fil des jours.*

Décrivez les étapes présentées dans **Maman et papa détectives** et **discutez-en** en groupe. Pour approfondir la discussion, servez-vous des renseignements supplémentaires.

Pour les enfants de tous âges :

- ✿ **Décrivez à voix haute les indices** - Ces indices se trouvent dans le comportement de votre enfant, dans les expressions de son visage ainsi que sa façon de se tenir, de bouger (expression corporelle).
- ✿ **Essayez de comprendre la signification des indices** - Pensez aux goûts et aux préférences de votre enfant. Votre enfant aime-t-il être calme et réagit-il mal aux changements brusques ? Pensez à sa routine quotidienne... Est-ce que c'est maintenant l'heure de sa sieste ? de manger ? de jouer ? de relaxer ? *Ne vous attendez pas à comprendre tous ces indices dès le départ. Vous ne comprendrez peut-être pas immédiatement son besoin ; n'abandonnez pas. Même si vous ne pouvez pas expliquer le comportement de votre enfant, celui-ci appréciera que vous réagissiez et que vous essayiez de l'aider.
- ✿ **Dites à voix haute ce que vous pensez que ressent votre enfant et ce dont il a besoin** - Même quand ils peuvent parler, les enfants ne connaissent pas toujours les mots pour vous dire ce qu'ils ressentent ou ce qu'ils veulent. Parlez à votre enfant et tentez de mettre des mots sur ses sentiments et ses besoins. Évitez de lui demander ce qu'il ressent ou ce qu'il veut puisque qu'il ne le sait peut-être pas. Votre rôle, justement, c'est de l'aider à l'identifier.
- ✿ **Mettez votre idée à l'essai** - Comblez le besoin que vous croyez déceler dans l'attitude de l'enfant.
- ✿ **Observez les nouveaux indices** - Observez sa réaction. Les expressions et les gestes de votre enfant sont autant d'indices qui confirmeront ou non que vous aviez vu juste.
- ✿ **Suivez la piste des nouveaux indices que donne votre enfant** - Si votre enfant réagit et s'intéresse à ce que vous faites, continuez. Si votre enfant n'aime pas ce que vous faites ou qu'il n'a pas l'air intéressé, poursuivez votre travail de détective et essayez autre chose.



Faire

Faites la démonstration de « Maman et papa détectives » en vous servant de la liste d'indices trouvés collectivement plus tôt. Demandez à un participant de lire l'un des indices à voix haute. Demandez-lui d'interpréter le sens de cet indice ou demandez au groupe de le faire. Expliquez qu'un détective ne parvient pas toujours à résoudre une énigme du premier coup et qu'il peut avoir besoin d'essayer différentes méthodes avant de réussir à débusquer quelque chose.



Distribuez aux volontaires d'autres indices et demandez-leur de jouer au détective en suivant les étapes de « l'enquête ».

Voici des exemples de ce qu'une **maman ou un papa détective** pourrait dire :

- ✿ «Tu fais des sons joyeux et tu me regardes quand je te regarde et quand je te parle. Tu aimes ça quand je te parle... Là tu te détournes et tu commences à chigner ; je pense que tu en as assez de cette activité, allez, on va faire autre chose. Je vais te prendre et te bercer, je vais voir si tu aimes ça. »
- ✿ «Tu as l'air inconfortable et tu as la bougeotte. Je vais voir si ta couche est pleine... Non. Laisse-moi voir si tu as trop chaud... Oui, tu as chaud, viens que je te déshabille un peu. »
- ✿ «Je vois que tu te frottes les yeux et que tu commences à chigner. Je crois que tu es fatigué. Je vais t'étendre et te chanter une berceuse... Non, ça ne te tente pas. Alors allons-y avec des câlins. Je vais te prendre dans mes bras et te lire une histoire. »
- ✿ «Je vois que tu es triste et que tu pleures. Je me demande si tu es triste parce que papa est parti. Tu veux un câlin ? Non ? Peut-être que tu es frustré et fâché parce que maman ne t'aide pas. Tu veux que maman t'aide ?»



Dire

Parfois, vous ne pouvez tout simplement pas comprendre ce que votre enfant essaie de vous dire, peu importe vos efforts. L'important est d'avoir fait de votre mieux. Ne vous en faites pas ! Soyez là pour votre enfant ou prenez-le dans vos bras, tout simplement ; cela le rassurera. Si vous êtes frustré et que vous avez besoin de vous calmer, assurez-vous que votre enfant soit en sécurité et éloignez-vous. Respirez profondément pour vous calmer. Au besoin, appelez à l'aide. Rappelez-vous que les nourrissons et les enfants eux aussi apprennent à décrypter et à comprendre votre comportement à travers les indices que vous leur fournissez. Faites donc votre possible pour que vos actions soient claires, et les raisons aussi.

Quelle est l'importance de Maman et papa détectives ?



Réfléchir

Effectuez un remue-méninges des avantages du rôle de la **maman ou du papa détective**. Assurez-vous d'inclure les avantages suivants :

- Vous reconnaissez de mieux en mieux les indices donnés par votre enfant et vous les comprenez donc mieux;
- Votre enfant sent que vous êtes attentif à ses besoins et que vous prenez soin de lui;
- Votre enfant apprend à se fier sur vous en cas de besoin;
- Votre enfant a l'impression de pouvoir influencer sur ce qui lui arrive;
- Votre enfant apprend des mots qui lui permettent de communiquer ce qu'il ressent et ce dont il a besoin;
- Les problèmes de comportement diminuent parce que vous comprenez les besoins de votre enfant et que vous réagissez en conséquence.

Synthèse



Réfléchir

Rappelez l'importance du rôle du détective. Amenez les participants à discuter des situations qui les inciteront à mettre leurs techniques de détectives en pratique.



Maman et papa détectives

Vous êtes détective et vous devez découvrir les besoins et les sentiments de votre enfant en recherchant les indices cachés dans son comportement.

Maman et papa détectives vous propose un jeu pour comprendre l'attitude de votre enfant et y réagir. Une fois que vous aurez percé le mystère du comportement de votre enfant, vous aurez un enfant plus heureux. Il est important de jouer au détective dès la naissance de votre enfant et de continuer tout au long de sa vie, puisqu'il y aura de nouveaux mystères à résoudre d'une année à l'autre.

Pour résoudre le mystère de ce que votre enfant essaie de vous dire :

- ✳ **Décrivez à voix haute les indices**
- ✳ **Essayez de comprendre la signification des indices**
- ✳ **Dites à voix haute ce que vous pensez que ressent votre enfant et ce dont il a besoin**
- ✳ **Mettez votre idée à l'essai en comblant le besoin que vous croyez déceler dans l'attitude de votre enfant**
- ✳ **Observez de nouveaux indices dans la réaction de votre enfant**
- ✳ **Suivez la piste des nouveaux indices que donne votre enfant**



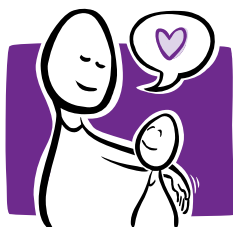
Un rappel!

Ne vous attendez pas à comprendre immédiatement tous les indices. N'abandonnez pas ! Même si vous ne comprenez pas exactement pourquoi votre enfant agit comme ça, il appréciera que vous réagissiez et que vous essayiez de l'aider.



Important!

Même les enfants qui sont en âge de parler n'ont pas toujours les mots pour vous dire ce qu'ils ressentent et ce dont ils ont besoin. Aidez votre enfant à mettre des mots sur ce qu'il ressent. Évitez de lui demander ce qu'il ressent ou ce qu'il veut. Il ne le sait peut-être pas ; c'est à vous de l'aider à le savoir !



L'attention positive

Remarquez les gestes positifs que pose votre enfant puis dites-lui que ce qu'il vient de faire est bien et pourquoi c'est bien.

Directives pour présenter L'attention positive à votre groupe :

Partez de ce que vous connaissez...



Réfléchir

Effectuez un **remue-méninges** des raisons qui amènent les participants à faire l'éloge de leurs enfants. Comment s'y prennent-ils ?

Qu'est-ce que L'attention positive ?

Distribuez aux participants le prospectus intitulé **L'attention positive**.



Dire

*L'attention positive vous rappelle d'être attentif à ce que votre enfant fait de positif dans la journée. Quand vous voyez votre enfant faire quelque chose de bien, dites-lui que c'est bien et pourquoi ce l'est. Faites cela aussi souvent que possible. Essayez de le faire au moins trois fois par jour, même pour de petites actions. **L'attention positive** est bénéfique pour des enfants de tous âges.*

Décrivez les étapes suivantes pour donner de **L'attention positive** et **discutez-en** en groupe. Pour approfondir la discussion, servez-vous des renseignements complémentaires.

Pour donner de l'attention positive, vous devriez :

- ✦ **Prêtez attention à votre enfant.** Remarquez tout ce que votre enfant fait de bien.
- ✦ **Concentrez-vous sur le positif.** Ceci aide votre enfant à savoir comment se comporter.
- ✦ **Montrez-lui votre satisfaction.** Vous pouvez lui sourire, mettre tendrement votre main sur son épaule, lui donner un bec sur la joue, lui faire un câlin, le serrer dans vos bras, etc.
- ✦ **Faites des éloges descriptives.** Dites ce que votre enfant a fait de positif et pourquoi ce l'était. Faites-le sur-le-champ. Dites des phrases simples, qui vont droit au but, par exemple : « J'ai vraiment aimé comment tu as aidé ton ami à trouver le jouet qu'il cherchait. Cela montre que tu es attentionné et serviable. »



Avec un nourrisson :

- ✳️ **C'est le temps de vous exercer à dire des commentaires positifs à votre enfant.** Suivez toutes les étapes décrites précédemment. Il n'est jamais trop tôt pour commencer ! Au début, votre bébé ne comprendra peut-être pas vos mots mais comprendra votre regard et le son de votre voix. Rapidement, il en viendra à comprendre le sens des mots, sans même que vous vous en rendiez compte. En voyant dès le début le positif chez votre enfant, vous aurez plus de chances de conserver cette bonne habitude à long terme.
- ✳️ **Observez et décrivez à voix haute le comportement de votre nourrisson.** Par exemple, quand votre bébé sourit, dites-lui comment son sourire est original.
- ✳️ **Faites la conversation à votre bébé.** Quand votre bébé gazouille, dites-lui que l'histoire qu'il raconte est magnifique. Quand il fait de gros efforts pour prendre ou toucher un objet, faites-lui savoir que vous voyez qu'il travaille fort.



Un rappel !

En remarquant les actions de votre enfant et en lui donnant de **l'attention positive**, c'est-à-dire en lui faisant des éloges descriptives – même pour des gestes en apparence anodins – vous influencez grandement son comportement et comment il se sent.



Faire

Démontrez ce que vous venez de dire en faisant l'éloge des participants. Décrivez une de leurs actions et expliquez en quoi c'était positif, par ex. : « J'ai vraiment aimé comment tu as dit "bonjour" avec un grand sourire en arrivant ici, j'ai senti que tu étais contente de me voir. »

Quelle est l'importance de L'attention positive ?



Dire

*Il est facile de passer des commentaires négatifs, mais ceux-ci peuvent être blessants pour l'enfant. Le but de cette activité est de développer le réflexe de donner de **l'attention positive** à nos enfants. Les enfants aiment plaire à leurs parents mais ne savent pas trop comment faire. Les éloges descriptives permettent à votre enfant de savoir comment se comporter plutôt que de savoir ce qui n'est pas bien. De plus, en étant positif avec votre enfant, vous l'éduquez à se comporter de façon positive avec les autres.*



Réfléchir

Demandez aux participants de penser à deux éloges qu'on leur aurait déjà faites :

- 1) un énoncé général sur leur personne, par ex. : « Tu es quelqu'un de bien » et
- 2) une description de ce qui était apprécié chez eux et pourquoi, comme : « Tu es un bon confident. Je sens que tu m'écoutes vraiment, ça me fait du bien de te parler. »

Comment se sentent-ils en entendant ces deux exemples ? Demandez-leur de partager leurs réactions. Parlez de l'importance du choix des mots pour faire des éloges à quelqu'un.



Dire

Les éloges les plus efficaces sont descriptives et se concentrent sur ce que quelqu'un a fait plutôt que sur ce qu'elle est. On y croit plus facilement et elles sont plus faciles à répéter. En faisant l'éloge de votre enfant, au lieu de dire « bon garçon », dites plutôt « tu m'aides beaucoup en rangeant les jouets ».

Comment intégrer L'attention positive



Réfléchir

Effectuez un remue-méninges d'autres comportements positifs dont ils pourraient faire l'éloge. Encouragez-les à penser aux actions les plus anodines, puis ajoutez celles-ci à la liste de comportements positifs qu'ils ont établie au début de l'activité.

Effectuez un remue-méninges des façons de dire ce qui était positif et de dire pourquoi c'était positif, bref comment donner de l'attention positive. Écrivez tout. Ajoutez l'une ou l'autre des suggestions suivantes :

Façons de dire ce qui était positif

- « C'est bien quand tu... »
- « Tu dois être fier de toi pour... »
- « C'était super comment tu... »
- « Tu as vraiment bien réussi à... »
- « Parce que tu t'es si bien comporté, toi et moi
irons/ferons... »
- « J'aime toujours ça quand on... comme ça »
- « Wow ! Merci pour ... »
- « Ça c'était une bonne idée ! »
- « Tu as fait ça tout seul... excellent ! »

Façons de dire pourquoi c'était positif

- « Ça m'aide vraiment »
- « Cela m'a fait plaisir »
- « Tu m'as montré que c'était important pour toi »
- « Je vois que tu fais de gros efforts »

Façons de donner de l'attention positive

- un câlin
- caresser la tête, tapoter l'épaule
- un sourire
- passer le bras autour des épaules
- un petit bec
- un clin d'oeil
- faire le signe du pouce levé

★ Essayez de démontrer votre intérêt et de joindre les gestes aux paroles !



Faire

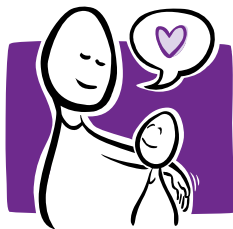
Il pourrait être utile de distribuer aux participants une liste de façons de donner de l'Attention positive. Celle contenue dans le prospectus peut très bien faire l'affaire, sinon ce peut être la liste créée par le groupe.

Synthèse



Réfléchir

Dites pourquoi l'Attention positive est importante. Encouragez les parents à partager leurs idées concernant les moments et les façons de donner de l'Attention positive à leur enfant.



L'attention positive

Remarquez les gestes positifs que pose votre enfant puis dites-lui que ce qu'il vient de faire est bien et pourquoi c'est bien.

L'**attention positive** vous rappelle que'il est important que vous remarquiez chaque jour ce que votre enfant fait de positif. Quand vous voyez votre enfant faire quelque chose de bien, dites-lui que c'est bien et pourquoi ce l'est. Faites cela aussi souvent que possible. Essayez de le faire au moins trois fois par jour, même pour les petites actions. L'**attention positive** est bénéfique avec des enfants de tous âges.

Avec un enfant de tout âge

- ✦ **Prêtez attention à votre enfant**
- ✦ **Concentrez-vous sur le positif**
- ✦ **Montrez-lui votre satisfaction**
- ✦ **Faites des éloges descriptifs sur-le-champ.** Dites ce que votre enfant a fait de positif et pourquoi ce l'était. Dites des phrases simples, qui vont droit au but.

Avec un nourrisson

- ✦ **Exercez-vous à dire des commentaires positifs à votre enfant.** Faites toutes les étapes décrites ci-dessus.
- ✦ **Observez et décrivez à voix haute le comportement de votre nourrisson.**
- ✦ **Faites la conversation à votre bébé.**



Un rappel!

En remarquant les actions de votre enfant et en lui donnant de l'**attention positive**, c'est-à-dire en lui faisant des éloges descriptif – même pour des gestes en apparence anodins – vous influencez grandement son comportement et comment il se sent.

Façons de dire ce qui est positif

- « C'est bien quand tu... »
- « Tu dois être fier de toi pour... »
- « C'était super comment tu... »
- « Tu as vraiment bien réussi à... »
- « Wow ! Merci pour ... »
- « Tu as fait ça tout seul... excellent ! »

Façons de dire pourquoi c'est positif

- « Cela m'a fait plaisir »
- « Je vois que tu fais de gros efforts »
- « Ça m'aide vraiment »
- « Tu m'as montré que c'était important pour toi »

Façons de donner de l'attention positive :

Sourire, donner un bec, caresser la tête, tapoter l'épaule, faire le signe du pouce levé, un clin d'œil, étreindre affectueusement l'enfant.

★ Essayez d'être démonstratif et de dire ce que vous aimez.



L'heure du câlin

Le temps que vous passez physiquement proche de votre enfant à lui donner de l'affection.

Directives pour présenter L'heure du câlin à votre groupe :

Partez de ce que vous connaissez...



Réfléchir

Effectuez un **remue-méninges** des activités favorisant le rapprochement et l'affection que les parents font déjà avec leurs enfants, ou qui sont rattachées à leur propre enfance. ***Rappelez-vous de faire preuve de sensibilité. L'expérience peut être difficile pour ceux qui auraient été abusés ou qui ne pourraient se rappeler d'avoir fait l'expérience d'une relation affectueuse saine dans leur jeunesse.**

Qu'est-ce que L'heure du câlin ?

Distribuez aux participants le prospectus intitulé **L'heure du câlin**.



Dire

L'heure du câlin consiste à vous rapprocher de votre enfant. Il s'agit d'identifier des câlins (échange de tendresses, de caresses) que vous autant que votre enfant apprécierez. Si possible, réservez un moment de la journée pour **L'heure du câlin**. Effectuée régulièrement, cette **heure du câlin** vous aidera à vous rapprocher; votre enfant et vous en viendrez même à anticiper avec plaisir ces moments précieux passés ensemble. **L'heure du câlin** est importante à tout âge.

Décrivez les façons suivantes de vivre **L'heure du câlin** et **discutez-en** en groupe. Pour approfondir la discussion, servez-vous des renseignements supplémentaires. Encouragez les parents à essayer les activités avec lesquelles ils se sentent le plus à l'aise.

- ✿ **Blottissez-vous contre votre enfant.** Prenez-le doucement et faites-lui un câlin, ou passez votre bras autour de ses épaules.
- ✿ **Prenez votre bébé dans vos bras de sorte que vous puissiez le regarder dans les yeux.** Ceci est particulièrement important pour les bébés, mais les enfants plus vieux l'apprécient aussi.
- ✿ **Bercez doucement votre bébé en lui chantant une chanson.** Faites cela avant le dodo. Commencez dès maintenant cette routine avec votre bébé et entretenez-la aussi longtemps que votre enfant et vous en profiterez.
- ✿ **Collez-vous à votre enfant et lisez-lui une histoire à voix haute.** Commentez les images. Encouragez l'enfant plus vieux à pointer les images auxquelles vous référez.
- ✿ **Récitez des comptines avec des gestes** (Menton fourchu, Tête-épaule-genoux-orteil, J'ai deux yeux, etc.). Touchez votre enfant affectueusement, avec plaisir et douceur. Souriez et prenez une voix joyeuse pour que ce soit amusant.
- ✿ **Prenez le temps de vous asseoir près de votre enfant et de lui parler.** Parlez-lui de sa journée, de ce qu'il préfère, racontez-lui l'histoire de vous quand vous étiez enfant, etc.



- ✳️ **Offrez un doux massage affectueux à votre enfant.** Le massage peut être une excellente façon d'aider votre bébé à se détendre. Lui masser le dos, les mains, les pieds, ou encore lui flatter les cheveux : tout cela peut aider un enfant de tout âge à s'endormir.
- ✳️ **Portez votre bébé contre vous.** Ceci est particulièrement important pour les bébés et les enfants en bas âge. Servez-vous d'un porte-bébé pour porter votre petit durant une promenade dehors ou chez vous, tout en accomplissant vos mille et une tâches quotidiennes. Parlez-lui de ce que vous êtes en train de faire, de ce que vous voyez.



Un rappel !

L'heure du câlin est plus efficace si vous ne vous faites pas déranger. Éteignez la télévision et essayez de faire cette activité quand vous n'êtes pas occupée ou pressée.



Faire

Faites la **démonstration** de différentes activités illustrant **L'heure du câlin** avec la collaboration d'un enfant, en vous aidant d'une poupée ou en montrant des illustrations. Demandez aux participants de mettre en pratique ces activités avec un enfant, ou encore une poupée.

Pourquoi L'heure du câlin est-elle importante ?



Dire

Tous les enfants, qu'ils soient filles ou garçons, ont besoin de contacts physiques sains et d'une relation intime empreinte de chaleur affective. Les enfants ont besoin de se faire prendre, bercer et embrasser. C'est particulièrement vrai pour un enfant en détresse. Les enfants qui, sur une base régulière, reçoivent de telles marques d'affection de leurs parents développeront un lien très fort avec eux. Ce lien aide les enfants à faire confiance à leurs parents et à penser : « mes parents seront là si j'ai vraiment besoin d'eux ». Ces enfants se sentent forts, confiants, en sécurité. Ils peuvent être indépendants tout en étant capables de venir chercher du soutien auprès de leurs parents s'ils en ressentent le besoin.



Réfléchir

Demandez aux participants de se poser cette question : ont-elles déjà connu dans leur vie des personnes qui leur ont permis de développer ce sentiment de confiance contenu dans une relation intime saine ? Demandez-leur de partager de quelles façons ces expériences ont modifié leurs sentiments à l'égard de cette relation et d'elles-mêmes. *Ce sujet pourrait être très délicat à traiter et entraîner le partage d'expériences difficiles.

Comment intégrer L'heure du câlin ?



Réfléchir

Demandez aux participants de réfléchir aux accessoires qui réduisent les contacts physiques avec les bébés (ex. : poussette, parc pour enfant, balançoire pour bébé, etc.)... Est-ce que notre société valorise que l'on prenne un enfant dans ses bras ? Discutez des moyens de maximiser le toucher avec nos enfants et de comment on pourrait les prendre plus souvent.

Effectuez un remue-méninges d'activités que les participants pourraient faire à **L'heure du câlin**. Inspirez-vous de la liste issue de leur premier remue-méninges, puis ajoutez-y leurs nouvelles idées. Discutez de la façon d'incorporer certaines d'entre elles dans leur vie.



Dire

Les enfants doivent pouvoir choisir le degré d'intimité qu'ils partagent avec une personne. Chaque enfant a ses préférences quand vient le temps de donner ou de recevoir un câlin. Par exemple, certains enfants n'aiment pas se faire toucher et d'autres n'aiment pas toujours se faire prendre. Laissez votre enfant vous montrer ce qu'il ou elle préfère. Laissez l'enfant prendre l'initiative et soyez à l'écoute de ses signaux. **L'heure du câlin** ne vous aidera à bâtir cette relation de confiance que si vous êtes attentive aux marques d'affection que votre enfant préfère et que vous respectez le moment qui convient le mieux à l'enfant.



Réfléchir

Invitez les participants à se demander comment leur enfant réagit au toucher, à la proximité physique. **Effectuez un remue-méninges** des signaux qu'envoie un enfant pour dire s'il apprécie ou non ces contacts. Ajoutez ce à quoi les participants ne penseraient pas.

- ✿ L'enfant apprécie : il se détend, il se colle, il sourit, il gazouille, etc.
- ✿ L'enfant n'apprécie pas : il se détourne, il se tend, il vous repousse, il dit « non », il fait la moue, etc.



Dire

Tous les adultes ne ressentent pas le toucher et l'intimité de la même façon. Il est important de considérer vous aussi vos propres sentiments par rapport à cela et de trouver votre zone de confort. Si cette proximité vous rend inconfortable, vous pouvez apprendre à gérer cet inconfort afin de pouvoir ensuite satisfaire le besoin de contacts physiques de votre enfant.



Réfléchir

Demandez aux participants si la proximité physique les a déjà rendues inconfortables. **Effectuez un remue-méninges** de trucs pour rester calme lors de tels rapprochements. Par exemple :

- ✿ Identifiez les formes d'intimité avec lesquelles vous êtes à l'aise (pourquoi ne pas essayer les comptines avec des gestes, par exemple ?) ;
- ✿ Préparez-vous à vivre un moment intime ;
- ✿ Concentrez-vous sur le plaisir qu'éprouve votre enfant ;
- ✿ Établissez une durée limite pour ces rapprochements ;
- ✿ Respirez profondément et détendez-vous pendant **L'heure du câlin**.

*Certains parents pourraient refuser de discuter de leur malaise avec l'intimité, particulièrement devant un groupe.

Synthèse



Réfléchir

Rappelez l'importance de **L'heure du câlin** et encouragez les participants à s'échanger des idées pour intégrer à leur horaire ces moments précieux de tendresse avec leur enfant.



L'heure du câlin

Le temps que vous passez physiquement proche de votre enfant à lui donner de l'affection.

L'heure du câlin consiste à vous rapprocher de votre enfant. Il s'agit d'identifier des câlins (échange de tendresses, de caresses) que vous et votre enfant appréciez. Essayez de le faire chaque jour. Vous et votre enfant aurez hâte qu'arrive **l'heure du câlin**, qui est importante à tous âges.

Voici des suggestions d'idées pour **l'heure du câlin**. Essayez celles qui vous attirent le plus :

- ✦ **Blottissez-vous contre votre enfant**
- ✦ **Prenez votre enfant dans vos bras et regardez-le dans les yeux**
- ✦ **Bercez votre enfant tout en lui chantant doucement une chanson**
- ✦ **Collez-vous l'un contre l'autre et lisez-lui un livre à voix haute**
- ✦ **Récitez-lui des comptines avec des gestes**
- ✦ **Prenez le temps de vous asseoir près de votre enfant et de lui parler**
- ✦ **Massez affectueusement votre enfant**
- ✦ **Portez votre bébé ou votre enfant en bas âge tout contre vous**



Un rappel!

L'heure du câlin est plus efficace si vous ne vous faites pas déranger. Éteignez donc la télévision et essayez de faire l'activité quand vous n'êtes pas occupé ou pressé.



Important!

Les enfants doivent avoir la possibilité de choisir le niveau d'intimité qu'ils trouvent confortable.

Aussi important ! Trouvez votre propre zone de confort. Si la proximité physique vous rend inconfortable, vous pouvez : identifier les formes d'intimité avec lesquelles vous êtes à l'aise ; vous préparer à vivre ce moment intime ; vous concentrer sur le plaisir qu'éprouve votre enfant ; établir une durée limite pour ces rapprochements ; respirer profondément et vous détendre.



Rendre les tâches quotidiennes amusantes

Comment rendre plaisants et amusants, pour vous et votre enfant, les soins que vous prodiguez régulièrement à votre enfant.

Directives pour présenter Rendre les tâches quotidiennes amusantes à votre groupe :

Partez de ce que vous connaissez...



Dire

Prendre soin de nos enfants implique un tas de choses à faire. Cela peut s'avérer une corvée si votre enfant n'est pas content. Vous pouvez rendre ces tâches quotidiennes plus faciles et amusantes, pour votre enfant comme pour vous, en faisant de petites activités spéciales. Ces activités vous aideront à vous sentir mieux et à créer un lien solide et chaleureux entre vous deux.



Réfléchir

Demandez aux participantes **d'effectuer un remue-méninges** des soins quotidiens qu'ils prodiguent, puis des activités spéciales qu'ils font déjà avec leurs enfants durant leur routine de soins. Par exemple :

✿ L'heure du dodo :

- une berceuse, une prière ou une histoire
- lire un livre
- jouer de la musique
- donner des câlins et des becs au coucher ou au réveil

✿ Aux repas :

- une façon spéciale de mettre la table
- une chanson ou un jeu pendant que vous nourrissez votre bébé ou votre bambin

✿ L'heure du bain / de changer la couche :

- ayez des jouets réservés au bain et d'autres disposés près du coin à langer
- une chanson ou un jeu pendant que vous déshabillez ou changez votre enfant, ou pendant qu'il prend son bain

✿ Les bonjours et les adieux :

- des câlins et des becs avant ou après une séparation
- dire quelque chose de spécial avant ou après une séparation

Qu'est-ce que Rendre les tâches quotidiennes amusantes ?

Distribuez aux participants le prospectus intitulé **Rendre les tâches quotidiennes amusantes**.



Dire

Rendre les tâches quotidiennes amusantes est une façon de s'assurer que les tâches routinières qui s'appliquent à votre enfant deviennent plus faciles et plus amusantes, pour vous et votre enfant. L'intégration d'activités spéciales et amusantes dans votre routine aidera votre enfant à se sentir spécial et proche de vous, en plus de vous faciliter drôlement la tâche. **Rendre les tâches quotidiennes amusantes** s'applique aux enfants de tous âges.



Décrivez les étapes présentées dans **Rendre les tâches quotidiennes amusantes et discutez-en** en groupe. Pour approfondir la discussion, servez-vous des renseignements supplémentaires.

- ✿ **Pensez aux tâches routinières auxquelles vous vous appliquez pour votre enfant** – pensez à des tâches que vous ou votre enfant trouvez difficiles, désagréables ou ennuyantes.
- ✿ **Pensez à des activités spéciales que vous pourriez faire pendant que vous accomplissez ces tâches et qui les rendraient plus amusantes.**
- ✿ **Intégrez régulièrement ces activités spéciales et amusantes dans vos tâches quotidiennes.**

Pour un nourrisson :

- ✿ **Allez-y doucement** – assurez vous d'être doux et rassurant dans vos contacts avec votre bébé.
- ✿ **Souriez, regardez-le dans les yeux** et questionnez-vous sur ce que votre bébé pense et ressent.
- ✿ **Parlez-lui sur un ton amical** et prêtez attention à ses réactions.
- ✿ **Observez attentivement** si l'enfant a du plaisir durant l'activité – si ce n'est pas le cas, arrêtez.

Les bébés vous signalent qu'ils en ont assez en se détournant. Patientez et observez. Si votre bébé continue de se détourner, changez d'activité. Essayez de faire cela avant que votre bébé ne se fâche ou ne devienne grincheux.

Voici quelques exemples d'activités spéciales :

- ✿ Des comptines avec ou sans gestes (J'ai deux yeux, Panse de son) *Les enfants plus vieux pourraient y aller à tour de rôle et vous faire faire les activités ou les faire avec vous.
- ✿ Chanter une berceuse ou autre chanson (Au clair de la lune, Frère Jacques)
- ✿ Raconter une histoire (histoire inventée, histoire de famille, conte de fées, légende, histoire tirée d'un livre)
- ✿ Gestes attentionnés (câlins, becs, chatouilles, massage doux)



Un rappel !

- ✿ Choisissez une ou deux tâches quotidiennes et intégrez-y une activité spéciale de façon régulière.
- ✿ Assurez-vous que l'activité soit amusante pour vous comme pour l'enfant.
- ✿ N'oubliez pas d'être flexible. Si votre enfant n'aime pas l'activité, essayez autre chose.



Faire

Faites la démonstration et enseignez aux participants des comptines, avec ou sans gestes, et des berceuses qu'ils pourraient réciter ou chanter pendant leur routine quotidienne. En voici des exemples :

« *J'ai deux yeux, tant mieux
deux oreilles, c'est pareil
deux épaules, c'est drôle
deux bras, ça va
deux fesses qui s'connaissent
deux jambes y'm'semble que...* » **(reprendre au début)**

« *Brosse brosse brosse
j'me brosse les dents
celles d'en arrière celles d'en avant
Brosse brosse brosse
j'me brosse les dents
brosse brosse brosse brosse
j'm'les brosse souvent* »



« *Panse de son, estomac de plomb
face de pigeon, menton fourchu
bouche d'argent, nez cancan,
joue bouillie, joue rôtie
p'tit œil, gros-t-œil
sourcillons, sourcillette
Cogne ! Cogné ! la caboche !* »

« *Maman les p'tits bateaux qui vont sur l'eau ont-ils des jambes ?
Voyons mon grand bêta s'ils n'en avaient pas
y marcheraient pas...* »

Pointez et faites les gestes avec votre corps ou gentiment avec celui de votre bébé. Vos enfants plus vieux peuvent faire les gestes eux-mêmes.

Demandez aux participants d'essayer ces comptines avec leur enfant, ou de faire semblant si leur enfant n'est pas présent avec eux.

Quelle est l'importance de Rendre les tâches quotidiennes amusantes ?



Réfléchir

Discuter des avantages de **Rendre les tâches quotidiennes amusantes**. Assurez-vous de mentionner ceux-ci :

- ✿ rend les tâches quotidiennes plus amusantes et plus faciles tant pour le parent que pour l'enfant;
- ✿ l'enfant coopère et se comporte mieux;
- ✿ aide au développement d'un lien spécial entre le parent et l'enfant;
- ✿ aide à l'établissement de routines stables.



Dire

Les routines sont importantes pour les enfants. Faire les mêmes choses avant ou après les mêmes périodes de la journée (ex. : le repas, l'heure de la sieste, l'heure du dodo, l'heure du jeu) aide les bébés et les enfants à apprendre comment réguler leur corps (ex. : quand ils ont faim, quand ils somnolent, quand ils sont éveillés). Les routines aident les enfants à régler leur horloge interne.

Synthèse



Réfléchir

Revoir l'importance de l'activité **Rendre les tâches quotidiennes amusantes**. Demander aux participants de partager les tâches qui mériteraient d'être plus amusantes et leurs idées pour y arriver.



Rendre les tâches quotidiennes amusantes

Comment rendre plaisants et amusants, pour vous et votre enfant, les soins que vous prodiguez régulièrement à votre enfant.

Rendre les tâches quotidiennes amusantes vous rappelle que toutes ces tâches routinières que vous devez accomplir pour le bien-être de votre enfant peuvent être amusantes et même plaisantes, pour lui comme pour vous. L'idée ? Vous rendre la tâche plus facile. Comment ? En intégrant des activités amusantes à votre routine, ce qui aidera votre enfant à se sentir spécial et lié à vous. Ce prospectus s'adresse aux parents d'enfants de tous âges.

✿ **Pensez aux soins quotidiens** que vous prodiguez à votre enfant, aux activités de routine telles que :

- le nourrir
- lui faire prendre un bain / le changer
- le quitter et le retrouver
- l'endormir

✿ **Pensez à des activités spéciales** que vous pourriez faire pendant que vous accomplissez ces tâches afin de les rendre plus amusantes.

✿ **Intégrer régulièrement ces activités spéciales et amusantes à vos tâches quotidiennes.**

Pour un nourrisson :

- ✿ **Allez-y doucement**
- ✿ **Souriez, regardez-le dans les yeux**
- ✿ **Parlez-lui sur un ton amical**
- ✿ **Observez attentivement si l'enfant a du plaisir durant l'activité** – si ce n'est pas le cas, arrêtez.

Les bébés vous signalent qu'ils en ont assez en se détournant. Patientez et observez. Si votre bébé continue de se détourner, changez d'activité. Essayez de changer avant que votre bébé ne se fâche ou ne devienne grincheux.

Voici quelques exemples d'activités spéciales amusantes :

- ✿ Réciter des comptines, avec ou sans gestes ;
- ✿ Chanter une berceuse ou une autre chanson ;
- ✿ Raconter une histoire ;
- ✿ Donner des câlins, des becs, faire des chatouilles ou un petit massage.



Un rappel!

- Choisissez une tâche quotidienne (ou deux) et intégrez-y une activité spéciale de façon régulière.
- Assurez-vous que l'activité soit amusante pour votre enfant et vous.
- N'oubliez pas d'être flexible. Si votre enfant n'aime pas l'activité, essayez autre chose.



Ce que nous avons appris

Certaines croyances rattachées aux pratiques parentales que l'on nous a apprises ne sont pas vraies.

Directives pour présenter Ce que nous avons appris à votre groupe :

Partez de ce que vous connaissez...



Réfléchir

Demandez aux membres du groupe s'ils ont déjà reçu des conseils sur leurs pratiques parentales les ayant rendus mal à l'aise. Demandez-leur de partager pourquoi cela les avait mis mal à l'aise et comment ils avaient répondu à ces conseils.



Dire

Certains conseils venant de nos familles, de nos amis ou d'étrangers sont des mythes. Un mythe est ce que plusieurs prennent pour vrai mais qui se révèle faux, études et expériences à l'appui.

Voici une liste des mythes les plus courants en matière d'éducation des enfants. Vous pourriez lire cette liste en demandant aux participants d'indiquer s'ils croient que ces éléments sont vrais ou faux.

À noter – Assurez-vous de bien indiquer que ces énoncés sont des mythes – qu'ils ne sont pas vrais ! On vous recommande de ne pas écrire ces mythes puisque certains participants ne comprendront peut-être pas que ces énoncés ne sont pas corrects.

Mythe #1 – Vous gâtez votre bébé ou votre enfant en réagissant à ses pleurs.

Mythe #2 – C'est de gâter votre enfant que de lui faire des éloges.

Mythe #3 – Quand votre enfant pleure, il essaie de vous manipuler ou de vous faire fâcher.

Mythe #4 – L'important est la quantité de temps que vous passez avec votre enfant. Si vous êtes avec lui tout le temps ou presque, votre enfant grandira heureux et en santé.

Mythe #5 – Vous devez offrir à votre enfant les meilleures choses matérielles.

Mythe #6 – L'art d'être parent vient tout seul ; c'est naturel.

Mythe #7 – Votre enfant ne vous aimera pas si vous le faites fâcher ou si vous lui faites de la peine.



Ce que nous avons appris...

Distribuez aux participants le prospectus intitulé **Ce que nous avons appris**.



Faire

Choisissez les mythes qui feront l'objet de cette discussion. Demandez aux membres du groupe s'ils connaissent les mythes en question. Servez-vous des énoncés corrigés dans **Ce que nous avons appris** pour démarrer la discussion. Ces corrections sont fondées sur le résultat des recherches de plusieurs experts de l'éducation, sur leurs expériences et leurs observations. Assurez-vous de clarifier ce qu'est un mythe et concentrez-vous sur ce que nous avons appris. Sentez-vous à l'aise d'enrichir la conversation à l'aide d'autres sources d'information. Invitez les participants à partager leurs expériences et leurs préoccupations. Si certains résistent aux idées présentées, ne vous sentez pas obligés de les convaincre de ce qui est vrai. Le simple fait d'ouvrir une discussion, de soulever de nouvelles idées, pourrait entraîner un changement de conviction éventuel.

Voici l'heure juste relativement à plusieurs mythes concernant l'éducation des enfants :

#1 – Vous ne gêtez pas votre bébé ou votre enfant en réagissant à ses pleurs.

En réagissant de façon appropriée aux pleurs de votre bébé ou à tout autre signal de détresse, vous lui laissez savoir que vous êtes là pour lui. Les pleurs sont un moyen pour votre bébé de vous laisser savoir qu'il a besoin d'aide. Vous **ne gêtez pas** votre enfant quand vous réagissez à ses signaux, et il n'essaie pas de vous contrôler. Quand vous réagissez de façon constante aux besoins de votre enfant, il apprend à vous faire confiance et à se fier à vous. Si ses besoins ont été comblés de façon constante à un jeune âge, l'enfant qui grandit aura tendance à moins pleurer. À la longue, les parents apprennent à décrypter ses besoins et ajustent la rapidité de leur intervention en conséquence.

#2 – Vous ne pouvez pas gêter votre enfant en lui faisant des éloges.

Faire des éloges à votre enfant lui permet de réaliser qu'il compte pour vous et que vous êtes fier de ce qu'il fait, qu'il s'agisse d'un grand accomplissement ou de quelque chose de très petit. En disant à votre enfant que vous en êtes fier et en lui expliquant pourquoi, vous l'aidez à améliorer son comportement. Les enfants aiment entendre ce que vous appréciez et pourquoi vous l'appréciez.

#3 – En pleurant, votre bébé ou bambin ne tente pas de vous punir, de vous manipuler ou de vous faire fâcher.

Quand un bébé pleure ou qu'un enfant pique une crise, vous pouvez avoir l'impression d'être puni. Il est certain que ces expériences sont déplaisantes, mais votre enfant n'est pas en train de vous punir ! Votre enfant essaie de vous dire quelque chose. Les enfants n'ont pas toujours les mots pour exprimer ce qu'ils pensent, ce qu'ils ressentent ou ce dont ils ont besoin. Essayez de trouver ce qui se passe dans la tête de votre enfant et ses sentiments en observant ce qu'il fait. Le plus important à ce moment-là, c'est de penser à ses besoins et d'essayer de l'aider. Quand votre enfant est vraiment bouleversé, il a besoin d'aide pour comprendre ses sentiments, se calmer et faire face à la situation.

#4 – Passer du temps avec votre enfant ne suffit pas. La qualité du temps passé ensemble et votre constance sont également importantes.

L'enfant a besoin de savoir que son parent est disponible pour prendre soin de lui physiquement et émotionnellement. La constance de vos interventions et la qualité de l'attention que vous accordez à votre enfant comptent autant que votre seule présence.



#5 – Vous n’avez pas l’obligation d’offrir les meilleures choses matérielles à votre enfant.

Ce que vous pouvez donner de mieux à votre enfant ne s’achète pas dans un magasin. Les enfants ont besoin d’amour, de protection et de constance. Les objets et l’amour sont deux concepts très différents. Ce dont votre enfant a le plus besoin, c’est vous.

#6 – Ce ne sont pas toutes les techniques parentales qui viennent naturellement.

Les parents sont des humains. Les humains commettent des erreurs et tentent de les corriger. Nous avons tous souhaité un jour que nos enfants nous arrivent avec un guide d’utilisation ! Les erreurs ne causent problème que si on les répète continuellement. Si vous éprouvez un sentiment de culpabilité, cela indique peut-être le besoin de changer quelque chose. Il est correct de demander de l’aide ou de demander conseil quand vous n’êtes pas sûr du bon chemin à prendre. En apprenant de nos erreurs, nous montrons à nos enfants qu’ils peuvent faire de même.

#7 – Votre enfant vous aimera même si vos actions le fâchent ou lui font de la peine.

Il est difficile de voir votre enfant malheureux, mais vous devez l’accepter. Les enfants ont besoin de savoir que tous les sentiments sont corrects, qu’ils ont leur place. Tout le monde a besoin de faire valider ses sentiments. Alors si vous avez fait quelque chose qui a fâché ou fait de la peine à votre enfant, laissez-lui savoir que c’est correct de ressentir ce qu’il ressent mais continuez votre intervention. Par exemple, «Tu es très fâchée. Je comprends ça. Mais c’est l’heure d’aller au lit. »



Dire

Les enfants et les parents apprennent ensemble, et l’un grâce à l’autre. Le parent et l’enfant parfaits n’existent pas. Il n’y a pas qu’une bonne façon d’être un parent. Votre façon d’être parents change au fur et à mesure que vous apprenez à mieux connaître votre enfant et ses besoins sans cesse changeants.

Synthèse



Réfléchir

Revoyez **Ce que nous avons appris**. Demandez aux gens de discuter comment ils réagiront la prochaine fois qu’un membre de leur famille ou d’autres personnes leur donneront des conseils basés sur **ce que nous avons appris** être des mythes. Ils pourraient alors...

- ✚ dire quelque chose comme « Merci de votre intérêt ! Il y a effectivement beaucoup de monde qui pense ça, mais de nouvelles recherches démontrent que... »
- ✚ sourire poliment et poursuivre leur activité ;
- ✚ dire « J’vais y penser. »



Ce que nous avons appris

Certaines croyances rattachées aux pratiques parentales que l'on nous a apprises ne sont pas vraies.

Voici l'heure juste relativement à plusieurs mythes concernant l'éducation des enfants :

- #1 - Vous ne gâtez pas votre bébé ou votre enfant en réagissant à ses pleurs.
- #2 - Vous ne pouvez pas gâter votre enfant en lui faisant des éloges.
- #3 - En pleurant, votre bébé ou votre bambin ne tente pas de vous punir, de vous manipuler ou de vous faire fâcher.
- #4 - Passer du temps avec votre enfant ne suffit pas. La qualité du temps passé ensemble et votre constance sont également importantes.
- #5 - Vous n'avez pas l'obligation d'acheter des choses chères à votre enfant. Ce qu'il y a de plus cher à ses yeux – et ce dont il a le plus besoin –, c'est vous.
- #6 - L'art d'être parent s'apprend.
- #7 - Votre enfant vous aimera même si vos actions le mettent en colère ou l'attristent.



Un rappel!

Les enfants et les parents apprennent ensemble, et l'un grâce à l'autre. Les enfants parfaits n'existent pas. Il n'y a pas non plus de parents parfaits, comme il n'existe pas qu'une seule bonne façon d'être parent. L'éducation que vous offrez à votre enfant changera au fur et à mesure que vous apprendrez à mieux connaître cette personne et ses besoins sans cesse changeants.



Questions pour le suivi

Voici des questions que vous pouvez poser pour faciliter la discussion de groupe suivant une activité. Vous pouvez poser certaines de ces questions à la fin de l'activité si les participants ont eu la chance de l'essayer, ou plus tard (la semaine suivante par exemple), une fois qu'ils auront eu la chance d'essayer l'activité à la maison. Si vous leur posez ces questions plus tard, rappelez-leur quelle était l'activité afin de rafraîchir leur mémoire et de s'assurer que tous, incluant ceux qui étaient absents, sachent ce dont il était question.

- ✿ Avez-vous été capable d'essayer l'activité avec vos enfants?
- ✿ Comment cela s'est-il déroulé ?
- ✿ Qu'est-ce qui vous a empêché de faire l'activité ?
- ✿ Comment avez-vous commencé l'activité ? Comment cela s'est-il déroulé ?
- ✿ Qu'est-ce que vous avez le plus aimé dans cette activité avec votre enfant ?
- ✿ Avez-vous éprouvé des difficultés ?
- ✿ Qu'avez-vous remarqué chez vos enfants pendant que vous faisiez l'activité ?
- ✿ Comment vos enfants ont-ils réagi ? Ont-ils réagi comme vous le pensiez ? Expliquez ce que vous voulez dire.
- ✿ Qu'auriez-vous fait de différent ? / Qu'est-ce que vous ferez différemment la prochaine fois que vous ferez l'activité ?
- ✿ Quelles expériences aimeriez-vous partager ?
- ✿ Y a-t-il des choses que vous avez faites ou des choses que vous avez apprises qui pourraient être utiles aux autres personnes dans le groupe ?
- ✿ Avez-vous des questions ?



Un rappel !

L'apprentissage d'une nouvelle habileté requiert du temps et de l'exercice. Pour apprendre à introduire et à faire ces activités avec votre enfant, vous devrez mettre du temps et des efforts, mais dites-vous bien que vos efforts seront récompensés par une relation plus solide et joyeuse avec votre enfant. Cela vous rapprochera de votre enfant.