



Bonus

Le Petit Guide
de l'Attachement

www.editions.mamanzen.com

P'TIT GUIDE ATTACHEMENT



POUR TOUTES LES PERSONNES PRÉSENTES
DANS LA VIE DE L'ENFANT.



ICÔNES DU GUIDE 03

LE PARENT ET L'ENFANT KANGOUROU 04

J'AIMERAIS TANT TE DIRE 05

ÉMOTIONS 06

BESOINS 08

COMPORTEMENTS ATTACHEMENT 10

PLEURS 12

SOMMEIL 14

CRISES 16

RÉGRESSION 18

ENTOURAGE 20

SÉPARATION • RETROUVAILLES 22

EXPLORATION 24

EN RAFALE 26

POUR ALLER PLUS LOIN 27

ICÔNES DU GUIDE



L'ARRÊT vous invite à prendre une pause et à observer.

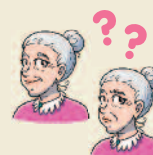
- Est-ce que mon enfant se sent bien ?
- Est-ce que moi, je me sens bien ?
- Que se passe-t-il ?
- Qu'est-ce que je décide de faire ?



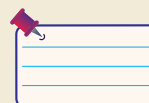
Cette icône vous invite à vous rappeler que le cerveau de l'enfant est encore en développement.



Toutes informations importantes en lien avec l'attachement.



La voix de mon entourage. La voix qui me questionne. Parfois, elle est la bienvenue. Parfois, non. Parfois, elle me met de la pression. Parfois, elle m'encourage.



Pour vos notes et vos réflexions.



Dans la version en ligne (www.autourdestout-petits.ca), cette icône indique un lien vers d'autres ressources utiles.

LE PARENT ET L'ENFANT KANGOUROU

POURQUOI LE KANGOUROU?

Le kangourou illustre l'attachement, la sécurité, le besoin d'aller explorer et le besoin d'être proche de son parent.

PARENT KANGOUROU peut se tromper et cela ne le décourage pas car il sait que son bébé peut utiliser ses propres ressources pour trouver une solution. Parent Kangourou sait que son bébé n'a pas besoin d'un parent parfait, qu'il a juste besoin d'un parent attentionné.

ENFANT KANGOUROU est curieux, spontané, serein et tout à fait absorbé par ses découvertes. Il est libre de partir car il sait qu'il peut revenir en toute sécurité auprès de son parent. Il n'est pas inquiet car il a la conviction profonde que son parent l'accepte et respecte son besoin d'être différent.



J'AIMERAIS TANT TE DIRE



L'attachement, c'est... beau, difficile, amusant, surprenant !

Partout, on parle d'attachement... c'est quoi? Ça se vit quand? Comment?

C'est simple: c'est le sentiment de sécurité que je construis dans les moments où je ne suis pas bien et où tu réponds à mes besoins.

Et pourquoi c'est important? Parce que l'attachement favorise mon développement global et affectif. Ça me donne une base solide pour le reste de ma vie.

C'est important pour ma confiance en moi.

J'aimerais tant avoir les mots pour t'exprimer l'amour que j'ai pour toi et te dire combien notre relation est la plus importante pour moi.

J'imagine que la vie de parent, ce n'est pas toujours facile. Les enfants ne viennent pas au monde avec un mode d'emploi! Tu veux le meilleur pour moi et je le sais.

C'est toi qui me connais le mieux. Fais-toi confiance!

Lorsque notre monde est tout chamboulé par une poussée de croissance, une émotion forte, une grande tempête ou un petit ou un grand apprentissage, jette un coup d'œil à ce guide.

Je suis prêt à explorer.
Es-tu prêt à m'accompagner?



ÉMOTIONS



LA JOIE



LA PEUR



LE DÉGOÛT



LA COLÈRE



LA TRISTESSE



L'AMOUR



LA CURIOSITÉ



J'exprime mon émotion, c'est une énergie très intense pour mon petit corps! Accompagne-moi, reste avec moi de la manière dont j'ai besoin.



TROP D'ÉMOTIONS = PAS DE RÉFLEXION

Le cerveau de mon enfant ne contrôle pas ce que l'émotion lui fait vivre. Je l'aide à apprendre tranquillement à vivre cette émotion en la nommant.

« Tu es fâché parce que tu voulais vraiment ce jouet avec lequel joue ta sœur. »

De cette manière, je lui montre que je suis là pour lui et qu'il est compris. C'est sécurisant.

Les émotions viennent surcharger le cerveau et l'enfant ne répond pas toujours de la façon dont l'adulte s'y attend.

PRATICO PRATIQUE

VOUS POUVEZ :

- Dire que vous êtes là, présent pour lui.
- Essayer de nommer l'émotion que vit votre enfant.
- Vous permettre et lui permettre de vivre son émotion.
- Prendre le temps de se reconnecter à son enfant lorsque l'émotion est passée.

Que tu sois un adulte, un ado, un enfant ou un aîné, une émotion, ça se partage!



Qu'est-ce qui fait du bien à mon enfant lorsque l'émotion l'envahit?

• *Quand je me mets à sa hauteur et que je l'écoute.*

BESOINS

COMPORTEMENT

À LA POINTE DE L'ICEBERG, on observe le comportement qui peut être dérangeant.

ÉMOTION

SOUS L'EAU, le comportement cache une émotion...

BESOIN

...ET EN PROFONDEUR, un besoin qui mérite d'être écouté.

UN BESOIN ENGENDRE UNE ÉMOTION QUI VA ENTRAÎNER UN COMPORTEMENT.



BESOINS AFFECTIFS

Avoir confiance, être réconforté, se sentir apprécié, être encouragé, **être proche...**



BESOINS PHYSIQUES

Manger, boire, dormir, bouger, être câliné, **être proche...**



BESOINS COGNITIFS

Jouer, toucher à tout, explorer, lire, essayer par soi-même, **être proche...**



Lorsque les besoins sont comblés rapidement et chaleureusement, il est possible pour l'enfant d'explorer à sa façon son univers pour devenir autonome petit à petit.

Le toucher et le besoin d'être collé à son parent sont des besoins essentiels de l'enfant pour se sentir en sécurité. Ces besoins sont aussi importants que la nourriture pour la croissance et le développement.



Tout ça s'applique à tout âge. Mais plus l'enfant est petit plus le besoin se fait ressentir intensément.

Comment je fais pour voir au-delà du comportement et découvrir le besoin de mon enfant?

• *Je respire. Je me donne le droit de ne pas comprendre le comportement de mon enfant et de ne pas savoir quoi faire. Je reste à l'écoute.*



COMPORTEMENTS ATTACHEMENT

Je te dis que je vis de la détresse quand...



L'ORIENTATION POSTURALE



LA POURSUITE VISUELLE



LA SUCCION



LA POURSUITE MOTRICE



L'AGRIPPEMENT



LES PLEURS

Peu importe l'âge que j'ai, ce sont des comportements qui signifient que j'ai besoin de toi pour me sentir en sécurité.



Tu pourrais...

- me prendre dans tes bras
- me parler
- nommer l'émotion que je vis
- te mettre à ma hauteur
- coller ta tête sur la mienne
- me regarder dans les yeux
- me sourire
- me chanter une chanson
- m'écouter
- mettre ta main sur mon épaule, mon dos
- me demander ce dont j'ai besoin

Avec ces gestes, tu prends soin de moi.
Ça m'aide à me sentir en sécurité.

ÇA FAIT QUOI?



Lors d'un contact physique, le cerveau libère une grande quantité d'ocytocine (hormone de l'amour) et favorise la construction d'un lien de confiance.

Ce contact permet de se reconnecter à son enfant et de rétablir le lien pour qu'il se sente bien.

Quels gestes permettent à mon enfant de se sentir en sécurité?

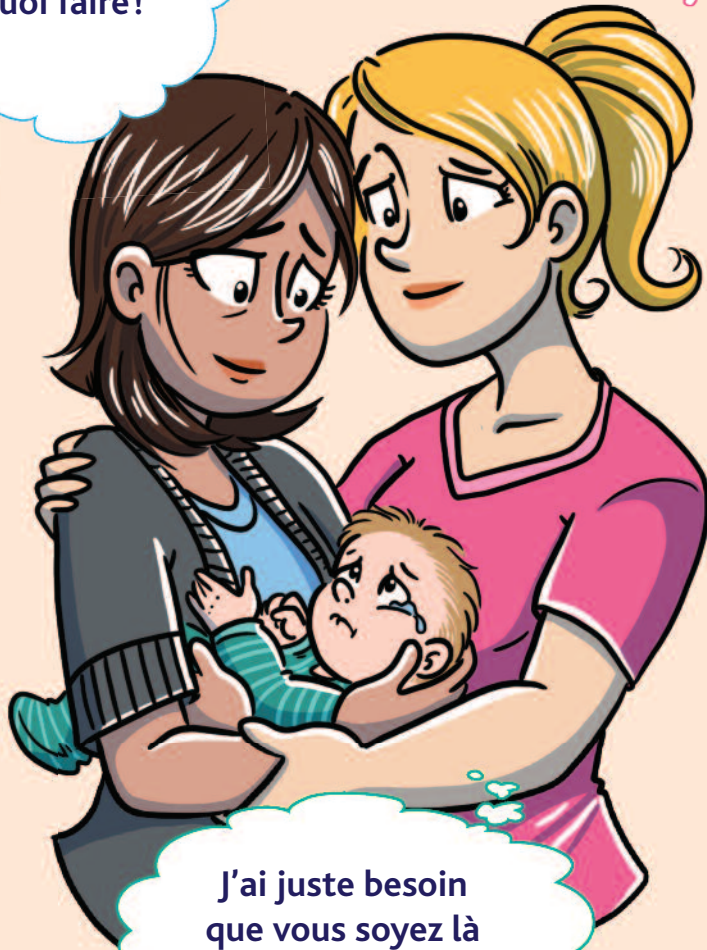
- Je le regarde dans les yeux quand il me cherche.

PLEURS

Le bébé n'arrête pas de pleurer. Je ne sais plus quoi faire!



Nous avons fait tout ce qu'il faut! Je ne me sens pas bonne.



J'ai juste besoin que vous soyez là pour moi.

Un enfant qui pleure ou qui chigne est un enfant qui parle!

Mais entre nous... est-ce qu'on peut se dire que ce n'est pas toujours facile à comprendre?



Mes besoins de base ont été comblés?

Me réconforter ne veut pas dire que je vais arrêter de pleurer.

Accompagne-moi dans mes pleurs. Ainsi, je sais que tu es là pour moi.

ATTENTION!

Si tu es à bout de forces, est-ce qu'il y a quelqu'un d'autre qui peut prendre le relais? Si non, il est quand même mieux que tu me déposes dans un endroit sécuritaire, comme mon berceau, et que tu t'éloignes quelques minutes!



Pour la majorité des bébés, les cris et l'agitation sont plus marqués au cours des trois premiers mois.

Souvent, on note un pic vers six à huit semaines.

Vous allez en faire un bébé à bras!



Maintenant, c'est prouvé: le cerveau des bébés et des jeunes enfants n'est pas assez mature pour manipuler. Même pour les plus vieux, les pleurs sont généralement un message.

Comment est-ce que j'accompagne mon enfant dans ses pleurs?

- Je le berce en chantant.



Ce n'est pas tant le bébé qui ne fait pas ses nuits...
mais le parent !

L'heure du coucher et les nuits
entrecoupées peuvent être
un éternel recommencement.
Pas de trucs magiques ou
peut-être que oui... LE TEMPS!



Je ne peux pas
« apprendre » à dormir !

Nous, les bébés, sommes
généralement de petits dormeurs.
Notre corps est fait pour dormir
de petites périodes à la fois.
Avec le développement
de mon cerveau, tranquillement,
je dormirai de plus longues
périodes de temps.

VOUS POUVEZ :

- Observer les signaux qu'envoie votre enfant: il se frotte les yeux, il touche ses oreilles, il est irritable...
- Instaurer des rituels doux en fonction des goûts de votre enfant: chants, berceMENT, danse, câlins, massages...
- Favoriser le sommeil par la proximité.
- Créer un environnement calme, sans trop de stimulation. Attention aux écrans!

**Vaut mieux regarder son enfant
que son horloge!**



Le sommeil est aussi influencé par les apprentissages de la journée.
Les grandes poussées de développement entraînent souvent une régression au niveau du sommeil puisque le cerveau de l'enfant travaille très fort pour intégrer les apprentissages.



Mon enfant ne veut pas dormir ?

- A-t-il besoin que je reste plus longtemps collé avec lui ?
- Y a-t-il eu des changements dans sa routine ?
- A-t-il dépensé suffisamment d'énergie ?
- Est-ce qu'il se sent en sécurité ?
- A-t-il besoin que je sois là ?
- ...

Quand je me sens TROP fatiguée, qu'est-ce qui me fait du bien ?
Qui peut venir prendre la relève ?

• *Un proche qui vient faire mon ménage et cuisiner.*

CRISES



Je ne sais pas
quoi faire
mais JE suis
avec toi!

Va-t-elle
faire quelque
chose pour
l'arrêter?

Je me demande
comment
je pourrais
aider...
un sourire
peut-être?

Mes enfants
ne feraient pas ça!
Il faut le punir!

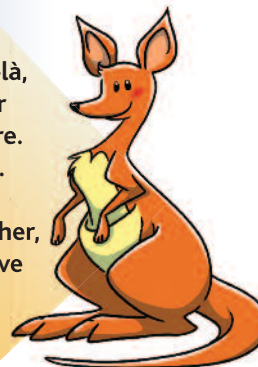
Quel enfant
mal élevé!

Les miens aussi
font des crises.

16

OUF!

Des réactions comme celles-là, ça me donne envie de crier moi-même! J'inspire. J'expire. On se donne un gros câlin. Une main sur l'épaule. Et si je ne peux pas m'approcher, j'offre une présence attentive le temps que la tempête passe et qu'on puisse se reconnecter.



Rappelez-vous!
Un comportement
dérangeant cache
un besoin qui mérite
d'être écouté.



Maman et papa, vous pouvez avoir peur que je sois un enfant gâté parce que je fais « des crises » à la moindre frustration ou refus, ou encore, que je sois un enfant têtu parce que je veux faire à ma tête.

Cependant, ça fait partie de mon développement. Bien souvent mes crises me font peur à moi-même. J'ai donc besoin que vous me rassuriez.

PRATIC PRATIQUE

VOUS POUVEZ :

- Prendre un temps d'arrêt ensemble pour laisser retomber l'émotion.
- Vous rapprocher de votre enfant.
- Dire que vous êtes là, présent pour lui.
- Essayer de nommer l'émotion qu'il vit.
- Attendre que la tempête passe en restant tout près.
- Veiller à la sécurité physique de l'enfant.
- Offrir un câlin

Qu'est-ce qui me fait le plus peur quand mon enfant est en crise?

• *Que je me laisse moi-même envahir par la colère.*

17

RÉGRESSION

Oh! Il ne veut plus dire «ballon» alors qu'il le disait la semaine dernière. Il doit être en train de travailler fort sur autre chose.

Tu as raison! Je crois qu'il met toute son énergie sur la marche. Il s'est rendu jusqu'au salon hier!



Hier, il était propre, aujourd'hui non! Il recommence à faire des crises. Pas de panique!

C'est déstabilisant, c'est inquiétant et ça gruge l'énergie de toute la famille. Il doit être en train d'apprendre autre chose.

Ça signifie que je dois observer et m'ajuster aux changements... que je dois réapprendre à connaître l'enfant que j'ai devant moi.



Le développement ne se fait pas en ligne droite. C'est un parcours fait de sommets, de vallées et de plateaux. La régression est un moment où l'enfant se désorganise pour mieux se réorganiser.



Observez l'enfant pour l'accompagner dans la régression

- Qu'est-ce qu'il ne fait plus qu'il faisait avant?
- Son énergie est concentrée sur quoi?
- Comment agit-il? Est-ce qu'il refuse la nourriture en la jetant par terre?
- Est-ce qu'il dort moins la nuit? Est-ce qu'il crie, hurle, tape, pleure parce qu'il ne peut le dire autrement?
- Qu'est-ce qui se passe en lui?
- Comment est-ce que je peux l'accompagner?

Chaque enfant apprend à un rythme différent.



Que ressentez-vous devant les régressions de votre enfant, ses refus?

J'ai l'impression de ne pas le stimuler suffisamment.

ENTOURAGE

JE suis l'expert(e)
de mon enfant... mais
j'ai quand même besoin
de votre soutien et surtout...
de votre reconnaissance!



Les choses
ont bien changé
depuis le moment
où j'ai été parent...
Comment est-ce
que je peux
aider?



Les grands-parents,
les amis, les oncles,
les tantes et les voisins
sont des ressources précieuses!

Mais parfois, les parents ressentent
de la pression et du jugement
de leur part.

Si ces derniers sont plutôt
des alliés et des accompagnants,
les parents se sentent
compétents et sécurisés.



Bébé est petit et veut peut-être rester près de maman
ou papa même si j'ai très envie de le prendre.
C'est parfois aussi le cas pour les plus vieux.

Quels sont les autres moyens d'aider ?
Comment les parents veulent-ils que je les soutienne ?



- En leur demandant comment je peux les aider ?
- En leur reflétant ce qu'ils font de bien comme parents ?
- En faisant le ménage ?
- En leur préparant des petits plats ?
- ...

Les grands-parents font partie de l'équipe familiale
et ils peuvent être d'une très grande aide et surtout...
ils apportent beaucoup à leurs petits-enfants!

Pour agrandir votre
réseau, vous pouvez
aussi aller vers
les ressources
de votre
communauté.

Qui sont les personnes sur lesquelles je peux compter quand j'en ai vraiment
besoin ? Qu'est-ce que j'aimerais leur demander ?

• *Ma meilleure amie. Elle me fait une lasagne et vient m'écouter.*



Maman et papa, je vis toutes sortes de séparations:

- aller à la garderie;
- me coucher pour la nuit;
- aller chez mon autre parent.



Que ce soit avec mon parent, un proche ou mon éducatrice, j'ai besoin d'être accompagné avec respect et douceur dans la transition que je vis.

À mon rythme, je serai en mesure d'être à nouveau disponible pour explorer et m'amuser.



Me séparer de mon enfant peut être difficile pour moi aussi. Comment est-ce que je me sens? Comment est-ce que mon enfant se sent? De quoi aurions-nous besoin?

Le moment de retrouver papa ou maman peut aussi être chargé d'émotions.

- Je peux être fâché d'avoir été laissé à la garderie.
- Je peux me décharger de mes émotions parce que c'est avec vous que je me sens le plus en sécurité.
- Je peux vivre une très grande joie de vous revoir.
- Je peux être interrompu dans mon jeu qui est important pour moi.



Qu'est-ce qui rassure mon enfant lors des transitions?

• *Le matin à la garderie, c'est toujours la même routine: câlin, bisou, aurevoir et à ce soir.*



EXPLORATION



Jouer,
c'est mon travail!
C'est comme ça
que j'explore...

...le monde
qui m'entoure.

...les relations.

...mes capacités.

L'exploration est une manière pour moi de découvrir mon environnement et d'apprendre à me connaître.

Chaque enfant explore le monde qui l'entoure à sa manière. Certains apprennent en observant. D'autres, apprennent par essai-erreur.



Lorsque papa ou maman a pris le temps de répondre à mes besoins et de me sécuriser, je me sens prêt et en confiance pour aller explorer, jouer, apprendre et me développer. À tout moment, je sais que je peux revenir vers eux si j'en ressens le besoin.

J'ai besoin de faire des erreurs, d'essayer des choses trop difficiles pour moi. Accompagne-moi dans mes découvertes! Tu peux m'encourager: « Ça doit être difficile d'ouvrir un pot de confiture », le résultat n'est pas un échec mais une expérience.

Quand tu t'émerveilles avec moi en voyant ce que je fais, je suis tellement fier. Prends ton temps et décris ce que tu vois. « Sur ton dessin, il y a des couleurs partout. Tu as travaillé fort! » Quand tu me dis ça, ça me valorise!



- Quel type d'explorateur ai-je devant moi?
- Quels sont ses intérêts?
- Comment est-ce que je peux stimuler sa curiosité?
- Comment est-ce que je gère les petits risques?

Comment est-ce que je peux soutenir mon enfant dans son exploration?

• *Sécuriser l'environnement pour qu'il puisse explorer librement.*



Est-ce que je vais «scrapper» mon enfant si je n'applique pas tout ce qui est suggéré dans les livres ou dans ce guide?

26 Il faut se rappeler qu'il en faut beaucoup pour «scrapper» son enfant! Nous ne prétendons pas avoir toutes les réponses. Nous vous proposons des pistes de réflexions pour que vous trouviez vous-même la réponse qui convient à votre enfant et à votre réalité. Il y a beaucoup de pression qui est mise sur les parents pour performer. Ça peut être plutôt angoissant. Un enfant n'a pas besoin de parents parfaits. Il a besoin de parents suffisamment bons.

Suis-je un mauvais parent si parfois je m'impatiente et je crie après mon enfant?

La relation parent-enfant est faite d'erreurs et de corrections. Ce qui compte avant tout est de reconnaître nos erreurs, de nous excuser auprès de nos enfants, de nous reconnecter émotionnellement et d'envisager d'autres manières de faire en collaboration. Bref, envisager la coopération plutôt que l'imposition de notre volonté.

Si je laisse toujours mon enfant gagner, respectera-t-il mon autorité?

La relation parent-enfant n'est pas une relation où il y a un gagnant et un perdant. En tant que parent, on essaie de répondre de notre mieux au besoin. Lorsque le besoin est répondu, le comportement dérangeant disparaît et nous n'avons plus besoin d'avoir recours à la punition, la menace ou l'isolement.

Est-ce normal que mon bébé pleure plus dans les bras d'un de ses parents?

Les humains sont programmés pour s'attacher d'abord à une personne. Cette personne est le donneur de soin principal. Le lien d'attachement avec l'autre parent et les autres figures d'attachement se construira tranquillement lorsque ce dernier prendra soin de bébé dans les moments où il ne se sent pas bien. On doit laisser le temps à la relation de s'installer en prenant du temps ensemble.

Si bébé pleure lorsque le donneur de soin principal n'est pas là, vous êtes là pour l'accompagner dans ses pleurs en chantant, en lui parlant, en le berçant... Vous lui faites un grand cadeau... même si ses pleurs continuent!



Tu aimes lire?

Pour un sommeil paisible et sans pleurs - Elisabeth Pentley
La science au service des parents - Margot Sunderland
Le petit décodeur de l'enfant en crise - Anne-Claire Kleindienst | Lynda Corazza
 Tous les livres d'Isabelle Filliozat
Parler pour que les enfants écoutent - Adele Faber | Elaine Mazlish
Naître et grandir - <https://naitreetgrandir.com/fr/>
Bien comprendre les besoins de votre enfant - Aletha Solter
Papa positive - <http://papapositive.fr/>
Apprendre à éduquer - <http://apprendreaeducer.fr/>
Autour des tout-petits - www.autourdestout-petits.ca



Tu aimes les vidéos?

TPPE, St-Hubert, projet Agir ensemble pour le développement des enfants:
<http://www.autourdestout-petits.ca/tppe/ptit-guide-et-capsules-attachement/>
Isabelle Filliozat • <https://www.youtube.com/channel/UCe4SeUNtM7vK-wLTV8qOxjg>
Plasticité cérébrale • https://www.youtube.com/watch?v=pnF21M30U_U
Capsule vidéo «Dis-moi» AQCPPE • <http://www.aqcpe.com/dis-moi/>
Rubans (court métrage) • https://www.onf.ca/film/rubans_2017/

Éditeur

Table des partenaires en petite enfance (TPPE) de Saint-Hubert

Production

Agir ensemble pour le développement des enfants

Rédaction

Maude Boulay, Agir ensemble pour le développement des enfants

Collaboratrices à la rédaction (comité de co-construction)

Kim Bédard, Maison de la famille La Parentr'aide
 Linda Bossé, Agir ensemble pour le développement des enfants
 Emilie Bouchard, Partenaire
 Manon Cantin, L'Autre maison centre de périnatalité
 Kim Couture, MAM autour de la maternité
 Julie Coutya, Partenaire
 Mélanie Deneault, Agir ensemble pour le développement des enfants
 Geneviève Desmarais-Bernier, Partenaire
 Christine L'Abbé, Partenaire
 Fanny Labrecque, Partenaire
 Isabelle La Rocque, Agir ensemble pour le développement des enfants
 Virginie Poirier, L'Envol Programme d'aide aux jeunes mères

Coordination

Isabelle La Rocque, Agir ensemble pour le développement des enfants

Révision

Linda Bossé, Agir ensemble pour le développement des enfants
 Thérèse Dallaire, Agir ensemble pour le développement des enfants

Illustrations

Manuella Côté

Conception graphique

Shirley Bossé

Imprimeur

Tout Litho Communication

Toute reproduction de ce document, en tout ou en partie, devra mentionner la source. Les illustrations demeurent la propriété de l'auteure.

**Ce p'tit guide
ne prétend pas avoir
les réponses à toutes les questions.
Il veut d'abord parler de l'importance
de l'attachement, apporter un peu
de douceur lorsqu'être parent
devient difficile.**

**Vous êtes l'expert de VOTRE enfant.
Nous vous invitons à adapter
le contenu de ce guide à votre
réalité et y prendre ce qui
vous convient.**

Besoin de parler? En détresse?

La ligne parent:

<http://ligneparents.com/>
1 800 361-5085

Pour trouver un organisme de ton quartier:

www.221qc.com
211

Info-social:

<http://www.premiereresource.com/>
811



AVENIR D'ENFANTS
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

longueuil

