



# Favoriser l'attachement

## Pour cultiver l'intelligence, la créativité et les émotions saines chez votre enfant

En 1969, le psychologue John Bowlby affirmait que les premiers liens créés entre un adulte et un enfant avaient une incidence énorme sur le reste de la vie de celui-ci. Des recherches plus approfondies ont confirmé que cet attachement constitue un facteur clé du développement social, émotionnel, intellectuel et physique de l'enfant. Le solide lien émotionnel qu'un bébé développe avec son père, sa mère et d'autres personnes qui lui sont familières lui apporte des avantages incommensurables.

### Comment favoriser l'attachement avec bébé

**Par le toucher.** Les nourrissons réagissent favorablement à la chaleur du toucher. Le contact peau à peau les sécurise. Le massage représente un moyen naturel d'améliorer leur santé physique et émotionnelle.

**Par le contact visuel.** Un nourrisson vous voit le plus clairement lorsque votre visage se trouve à environ 30 cm du sien. Faire des grimaces, sourire et regarder son bébé dans les yeux favorisent l'attachement.

**Par les sons.** Les bébés adorent le son de la voix humaine; n'hésitez donc pas à chanter pour eux ou à leur parler. Le son familier des battements de votre cœur les aide également à se détendre.

**En étant à l'écoute de ses besoins.** Le fait de prendre un bébé dans ses bras lorsqu'il pleure ou de le nourrir lorsqu'il a faim favorise la confiance et l'attachement. À mesure qu'il grandit, vous remarquerez que différentes sortes de pleurs correspondent à différents désirs; vous pourrez ainsi satisfaire ses besoins plus rapidement.

**Par la répétition.** Les gestes répétitifs à son égard aident un bébé à traiter l'information reçue et à explorer le monde qui l'entoure. Cela lui inspire également un sentiment de sécurité.

**Par les habitudes.** Les bébés aiment savoir à quoi s'attendre. Les habitudes quotidiennes les aident à se sentir en sécurité et favorisent l'attachement et la confiance.

**Par les repas.** Un grand nombre des premières tentatives de communication de votre bébé sont axées sur ses besoins en nourriture. Augmenter la fréquence des tétées (s'il y a lieu) ou prolonger les périodes d'interaction pendant les « repas » peut améliorer énormément sa capacité de socialiser.

**Par le sommeil.** Les bébés peuvent dormir de 16 à 18 heures par jour durant les premiers mois de leur vie, et il est surprenant à quel point ils sont capables de vous faire savoir qu'ils s'endorment. Par ailleurs, lorsqu'un bébé est très fatigué, il peut être excessivement agité et bouger de façon frénétique. Vous pourriez interpréter cette énergie comme une invitation au jeu, mais elle pourrait plutôt être sa façon à lui de vous dire : « l'heure de mon dodo, c'était il y a 30 minutes ».



Ce mois-ci, nous examinons comment les parents d'un nouveau-né ou ceux qui lui fournissent des soins peuvent cultiver des liens d'attachement profond avec lui, puis continuer d'alimenter ces liens à mesure que l'enfant grandit. Si vous n'avez pas la charge d'un jeune enfant\*, veuillez remettre ce bulletin à quelqu'un qui pourrait en bénéficier.

\* Aux seules fins d'alléger le texte, le masculin est employé ici comme genre neutre.



## En fin du compte

Le lien qui unit un bébé à la personne qui en est la principale responsable est unique et particulier. À mesure que vous apprenez à connaître et à apprécier votre bébé, il se peut que vous deviez vous méfier des pressions que risquent d'exercer sur vous des parents ou des amis bien intentionnés. Ce qui a bien fonctionné avec leur bébé peut ne pas convenir au vôtre.

Un lien solide entre un bébé et la personne qui s'en occupe offre à l'enfant un fondement optimal pour la vie : le désir d'apprendre, une saine conscience de soi, la considération à l'égard des autres et la confiance. Lorsque les besoins de sécurité et de compréhension d'un enfant ne sont pas satisfaits, il risque d'éprouver du désarroi ou des difficultés relationnelles et d'apprentissage. Il n'est pas nécessaire d'être en tout temps un parent parfait pour créer un lien d'attachement entre vous et votre bébé. Faites de votre mieux et ne vous inquiétez pas si vous ne savez pas toujours ce que veut votre bébé. Ses demandes deviendront plus claires à mesure que votre attachement se développe.

## L'importance du jeu

- La recherche a montré que pour aider votre enfant à se développer normalement sur les plans social, émotionnel et cognitif, vous devez lui fournir des occasions de jouer librement et de donner libre cours à son imagination. C'est par le jeu qu'un enfant développe ses aptitudes sociales et interpersonnelles et ses habiletés en résolution de problèmes.
- À mesure que votre bébé grandit, il est important de vous amuser, de jouer, de rire et de partager avec lui des moments de bonheur. Les jouets, les livres et la musique peuvent fournir un bon point de départ au jeu.
- Le fait de jouer avec des amis de son âge apprend à l'enfant à partager, à faire des compromis et à négocier.
- L'acquisition de nouvelles aptitudes par la répétition contribue au développement des habiletés motrices qui seront nécessaires aux jeux futurs de l'enfant.
- Lorsqu'un enfant utilise son imagination et ses talents pour créer quelque chose ou monter un spectacle, il développe ses habiletés en résolution de problèmes, son imagination, sa motricité fine et son estime de soi.
- Le jeu présente de nombreuses occasions de communication orale qui favorisent l'acquisition langagière de l'enfant.



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions.

N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse [familleensante@solutionshumaines.ca](mailto:familleensante@solutionshumaines.ca).

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

**1.800.361.4858**

**514.875.0720**

**1.866.433.3305** (service ATS pour les personnes malentendantes)

**514.875.0720** Appels internationaux (à frais virés)

**[www.solutionshumaines.ca](http://www.solutionshumaines.ca)**

Human  
**Solutions**  
Humaines 