

Naissance et Attachement

Comment soutenir pleinement votre
enfant à partir de maintenant



par
Myrna Martin,
MN, RCC, RCST®

Copyright 2003, revue et corrigée par Myrna Martin, MN, RCC en 2009. Ne pas copier ; veuillez contacter myrna@myrnamartin.net pour les reproductions.

Guide pour co-créer un attachement sécurisant

L'attachement est un lien profond et durable établi entre un enfant et un parent (ou fournisseur de soins significatif). Ce lien est la fondation de la relation de l'enfant avec lui-même. Il est co-créé par deux êtres humains spécifiques dans une relation mutuelle continue. On pourrait l'appeler le cycle de l'  me ou le cycle de l'amour. Le schéma d'attachement commence in utero. Si cet environnement est aimant, sûr et nourrissant à tous les niveaux, alors la base solide d'un attachement sain commence à se bâtir. Ce schéma est encore renforcé quand le processus de naissance est optimal. Après la naissance, le bébé ressent un besoin, puis un mécontentement, il reçoit une réponse et enfin la satisfaction du besoin. Ce modèle se répète encore et encore jusqu'à ce que le bébé apprenne à faire confiance, se sente en sécurité et sache que le parent répondra de manière consistante et aimante. A travers ces expériences, le bébé peut développer la capacité à tolérer la satisfaction différée et commence à limiter les impulsions sur le moment lorsque l'âge préscolaire est atteint (entre 1 et 4 ans). La base d'amour et de confiance dans la relation avec l'adulte est totalement intégrée et installe le modèle de référence pour la vie de l'enfant.

L'attachement est extrêmement important car cette relation soutient le bébé à développer l'aptitude à gérer ses émotions, à apprendre des stratégies pour faire face au stress et crée le modèle pour toutes les relations pour le reste de sa vie. Il influe considérablement sur les capacités d'apprentissage et d'attention de l'enfant. Il est aussi d'une importance vitale pour la santé physique de l'enfant puisque l'attachement joue un grand rôle dans la régulation des systèmes cardiaque, neuro-endocrinien et immunitaire. Dès le dernier trimestre de grossesse jusqu'à environ 8 mois, le cerveau du nourrisson fonctionne majoritairement en ondes delta et theta, ce qui correspond à l'état du cerveau lorsqu'ont lieu des empreintes profondes. C'est comme si le bébé "t  l  chargeait" directement dans les centres émotionnels de son cerveau tout ce qui lui arrive et tout ce qu'il voit autour de lui. Ces expériences modèlent sa vision de lui-même et de la vie.

Quand la relation d'attachement entre le bébé et sa famille commence-t-elle ?

Le bébé nouvellement conçu dans le ventre de sa maman est inséparable de l'expérience de sa mère et expérimente en fait tout ce que la mère expérimente elle-même. Donc ce que vit sa mère pendant la grossesse et qui est automatiquement transmis au bébé le renseigne déjà sur des questions comme : Suis-je aimable ? Suis-je en sécurité ? Est-ce que ma mère sera capable de me protéger ? Est-ce que ma mère sera là pour répondre à mes besoins ? La façon dont le corps, le système nerveux et l'intelligence du bébé se développe pendant la grossesse est directement relié à ce que la mère expérimente dans sa vie. Bruce Lipton, un biologiste cellulaire, affirme que ceci est vrai même avant la conception (Lipton, 2001). Il dit que l'expérience de la mère lorsque son corps se prépare à l'ovulation environ 2 mois avant la conception aura une influence sur quels gènes seront "allumés" dans l'ovule et compteront donc pour moitié parmi les gènes qui rejoindront ceux du spermatozoïde à la conception. C'est aussi vrai pour les gènes qui sont "allumés" pendant la période où le spermatozoïde se développe chez le père.

Pendant qu'il se développe in utero le bébé bâtit son corps en réponse à ses expériences. Il construit un corps adaptés aux conditions présentes dans l'environnement extérieur que le bébé perçoit à travers sa mère. Il apprend les manières dont sa mère fait face au stress. Est-ce qu'elle allume une cigarette ou boit un verre ? Est-ce qu'elle se repose et réajuste son rythme ou sa charge de travail ? L'enfant à naître apprend les habitudes de sa mère concernant la nourriture, le sommeil, son rythme, sa façon de bouger, le genre de musique qu'elle aime...tout sur elle. Il apprend à connaître celle qui va prendre soin de lui quand il sera né et à savoir à quoi s'attendre après la naissance. Vers 6 à 7 mois de grossesse le bébé à venir répond avec un mouvement musculaire précis à chaque unité de son dans les paroles de sa mère quand il est éveillé. Ils dansent ainsi constamment l'un avec l'autre.

Si la maman expérimente un haut niveau de stress dans sa vie, en raison d'une dépression, de violence, d'une surcharge de travail ou toute autre cause, alors le niveau élevé d'hormones de stress chez la

maman a pour conséquence le développement chez le bébé d'un corps modelé par ce haut niveau de stress. Chez le fœtus, les muscles, cellules et mécanismes de "flight or fight" (mécanisme de réaction de fuite ou de lutte face au danger) seront bien développés. Cela signifie que l'apport sanguin et nerveux et le nombre de cellules dans les organes internes seront moindres que si le niveau de stress de la mère était bas. L'enfant peut être plus sujet aux maladies comme les maladies cardiaques, le diabète et les maladies du système immunitaire plus tard dans la vie (Nathanielsz, 1999). A la naissance, le bébé a déjà un sens d'un monde sans danger ou hostile dû totalement à la façon dont la mère a senti ou vécu son expérience prénatale, que ce soit ce haut niveau de stress vécu au travail, les disputes avec le père du bébé, les problèmes d'argent, la guerre ou quelle que soit la situation. Après la naissance, ce sens continue à se construire ou est remodelé dépendamment de l'expérience du bébé.



A l'âge d'un an, le bébé aura ce sens basique de confiance ou de peur bien établi. Si la confiance en ses parents n'est pas là, il développera déjà des stratégies pour se protéger de peines futures. A 18 mois, les fondements de sa façon de voir le monde, de se voir lui-même et ses stratégies d'être au monde sont profondément établies dans le cerveau émotionnel et vont déterminer son comportement émotionnel tout au long de la vie. Cela ne veut pas dire que le changement n'est pas possible passé cet âge, mais c'est plus difficile et un travail soutenu de la part des parents et de l'enfant est nécessaire puisqu'il s'agit maintenant de remodeler une façon d'être bien installée.

Les stades de la relation d'attachement après la naissance

Immédiatement après la naissance

Le processus de naissance du bébé, son poids, sa maturité et son état de santé influent sur sa disponibilité à la prochaine étape d'attachement à sa maman. Si le nouveau né est dans un excellent état de santé et de maturité, il sera capable de se tourner vers les sources sonores, visuelles et tactiles et de coordonner ses yeux clairement. Il sera présent et en relation et s'attachera à sa mère à peu près 20 minutes après la naissance s'il est laissé paisiblement sur le ventre nu de sa mère. Il rampera, utilisant la force de ses jambes, faisant rebondir sa tête depuis le ventre nu de sa mère jusqu'à sa poitrine. Il peut choisir la voix, la photo, le lait et l'odeur de sa mère parmi ceux de n'importe quelle autre femme. Il peut aussi reconnaître la voix de son père s'il a été présent et a parlé avec lui in utero.

Si le bébé est prématuré ou a reçu une médication ou a vécu une naissance longue et difficile ou autres problèmes pendant la grossesse ou la naissance, il peut ne pas être aussi disponible à l'attachement et au contact. Il peut être désorienté, incapable de répondre de manière consistante aux stimulations visuelles, sonores et tactiles. Cela perturbera le cycle naturel d'attachement et de mouvement envers sa maman et son sein pour se nourrir. Dans de telles situations, il est très profitable pour l'enfant que sa mère le garde dans un contact peau à peau contre sa poitrine autant que possible. Ici, il sent la chaleur de sa mère, entend les battements de son coeur et sa voix. Cela aidera le bébé à réguler son rythme cardiaque, sa température, sa respiration, à se sentir en sécurité et à s'adapter à ce nouvel endroit hors du ventre maternel. C'est comme lui rappeler qu'il est toujours avec sa mère qu'il connaît déjà et qu'il peut compter sur elle pour être là et combler ses besoins même si des choses difficiles se sont passées. Ce simple acte de contact peau à peau soutiendra le processus d'attachement nécessaire au bébé et à la maman à ce stade très précoce.

De la naissance à l'âge de 3 mois : Savoir que je suis le/la bienvenu(e) ici

Pour comprendre vraiment comment fonctionne le processus d'attachement, on a besoin de comprendre un peu comment le cerveau et le système nerveux se développent dans les premiers 18 mois de vie et quels types d'actions soutiennent un développement et un fonctionnement optimaux du cerveau émotionnel ou cerveau droit. Cette information vient du travail de Schore et Seigel (voir bibliographie). Le cerveau et le système nerveux du bébé se développent en relation avec la mère et le père et d'autres fournisseurs de soins significatifs. Le cerveau qui se développe est extrêmement sensible au stress.

De la naissance à l'âge de 3 mois, l'amygdale, système limbique primitif intègre des informations venant de l'extérieur et de l'intérieur du corps du bébé d'une manière brute et crée une réponse. Le bébé a besoin de contact physique avec sa maman pour l'aider à gérer ses émotions et son corps, ce système restant très primitif. S'il reçoit cela de sa maman avec douceur et amour son cerveau établira de riches connections vers les centres émotionnels de manière optimale. Il commence à être capable de se contrôler un peu plus. Le bébé intègre des informations essentiellement par l'odorat, l'ouïe et le toucher, souvent par l'intermédiaire de sa bouche, comme un moyen de percevoir le monde. Les bébés vont sucer plus fort de manière à voir ou à entendre mieux. La vue devient beaucoup plus importante à partir de 6 à 8 semaines. Donc quand le bébé est allaité ou nourri au biberon dans les bras de sa mère dont il peut voir le visage, les yeux, la bouche et sentir sa chaleur, sa peau et son odeur, alors il apprend à ce moment-là s'il est aimable, en sécurité et si sa maman lui répondra ou pas. C'est la base de l'estime de soi.

Le bébé apprend aussi à gérer davantage l'excitation et à être capable d'interagir mutuellement et de jouer d'une manière agréable. **La mère doit être capable de reconnaître quand le bébé a besoin de s'arrêter et de se reposer et de respecter l'espace du bébé. Quand le bébé se détourne, la mère doit être capable d'attendre que son bébé revienne jouer ou alors le bébé deviendra agité et entrera en détresse.** Si cela se produit d'une

manière répétitive ou si la maman n'interagit pas assez souvent, le bébé apprendra à se détourner et à être seul.

L'autre aspect important de ses trois premiers mois est lorsque le bébé est en détresse de l'intérieur, par exemple avoir faim, être mouillé, avoir froid, il compte sur les personnes qui s'occupent de lui pour comprendre l'information qu'il transmet au sujet de son état et pour répondre vite et efficacement afin de le réconforter et lui donner ce dont il a besoin. Et plus cela se passe ainsi, plus l'enfant peut relaxer, se sentir en sécurité et heureux et plus il reçoit le message à l'intérieur de son corps que les personnes qui prennent soin de lui répondront et l'aideront à passer d'une sensation inconfortable à une sensation confortable. Il apprend que la vie ici est agréable et bonne. Tout cela se passe à un niveau pré-verbal inconscient dans cette partie du cerveau qui gère les émotions.

Bien sûr, pour que la maman puisse être totalement présente, détendue et puisse s'asseoir avec son bébé et chanter, parler, roucouler, regarder et toucher au mieux de ses capacités, **elle a besoin elle-même de beaucoup de support. On ne peut attendre de quelqu'un qu'il prenne soin seul d'un nouveau-né. L'aide et le soutien pour la maman sont absolument vitaux.**

Vers la fin du troisième mois, si tout s'est bien passé jusque-là, la maman et le bébé nouent un lien solide.



Le bébé est plus à l'aise dans son corps, dort, mange et digère plus facilement et peut communiquer des messages à sa maman qui comprend de mieux en mieux et y répond de manière appropriée.

De 3 à 9 mois : Savoir que cette personne est là pour moi

Le bébé se tourne maintenant encore plus, spécialement vers le visage de sa mère mais il est aussi intéressé par d'autres membres de la famille ou d'autres personnes qui s'en occupent régulièrement. Il apprend comment lire précisément les visages, la signification émotionnelle des différentes expressions faciales. Il apprend à reconnaître si les expressions faciales de sa mère, le ton de sa voix et ce qu'elle fait coïncident. S'il expérimente cette congruence chez les personnes de son entourage, il apprend à le faire à l'intérieur de lui-même. Si la communication n'est pas congruente, il apprend qu'il ne peut pas compter sur cette personne.

Atteint l'âge de 6 à 7 mois, il devient beaucoup plus sûr qu'il veut avec lui seulement des personnes qu'il connaît bien. Il montrera de la peur et de l'anxiété avec des personnes qu'il ne connaît pas très bien. Il sera ouvert dans son environnement familial, mais en retrait lorsque de nouvelles situations semblent menaçantes ou qu'il se trouve parmi des personnes inconnues. C'est une partie naturelle et normale de son apprentissage que sa maman, son papa et d'autres personnes très proches qui prennent soin de lui sont la base de sécurité dans sa vie.

Comme les centres supérieurs du cerveau émotionnel commencent lentement maintenant à contrôler l'amygdale primitive, sa capacité à se concentrer augmente. C'est le moment où les voies cérébrales concernant la concentration et la direction de l'attention s'établissent. C'est un développement vital pour tout apprentissage cognitif futur.

Si les besoins du bébé ont été satisfaits de manière adéquate, il peut maintenant garder confiance en lui-même, se sachant digne d'amour, de soin, d'attention et de protection. Il est en bonne voie pour être un enfant attaché en toute sécurité.

De 9 à 18 mois :

Savoir que cette personne restera avec moi Je crois en eux et ils croient en moi

Autour de 9 mois, le cortex orbital préfrontal droit commence à grandir rapidement. Si le processus d'attachement va bien, le bébé développe de plus en plus de connections neuronales dans cette région du cerveau en réponse à des expériences riches et aimantes. Le cortex préfrontal orbital droit est le centre social le plus sophistiqué du cerveau. Il est spécialisé dans la compréhension des intentions sociales d'autrui en lisant leurs gestes et leurs expressions faciales, ainsi que le ton de leur voix. Il encourage le reste du cerveau à rendre compte de ce qui se passe dans l'environnement social et permet au bébé de gérer encore mieux ses émotions et son attention. Le bébé reçoit un flot constant d'évaluations émotionnelles positives ou négatives inconscientes lors d'événements sociaux et répond à cette entrée de données. Ce mécanisme de perception est organisé sainement s'il a reçu amour et sécurité et si ses besoins ont été entendus la plupart du temps. Sa réponse à la situation extérieure sera le plus souvent appropriée.

Si les parents sont congruents, ils entreront et sortiront d'un contact profond ou harmonieux avec leur bébé, et quand ils rateront quelque chose d'important avec le bébé, ils le reconnaîtront rapidement. Ils répareront alors leur erreur afin de revenir en harmonie avec le petit enfant. Cela montre à l'enfant comment faire cela aussi. Le bébé apprend à gérer de manière flexible son état émotionnel à travers ses relations avec autrui et aussi avec lui-même. Son comportement est guidé depuis le côté inconscient droit du cerveau.

Le système du cerveau droit donne fondamentalement forme à l'organisation de nouveaux apprentissages et à la capacité à s'adapter à un environnement qui change rapidement. Le cerveau droit joue un rôle majeur dans la gestion des fonctions physiologiques fondamentales, le système immunitaire, le système de commande motrice et le système cardiovasculaire. Après 18 mois, le cerveau gauche débute sa croissance rapide et les capacités cognitives des enfants d'âge préscolaire commencent à se développer rapidement. Le côté droit du cerveau reste tout de même de première importance jusqu'à environ l'âge de 3 ans.

Si l'enfant a vécu des relations où il a expérimenté la peur et où ses besoins basiques d'amour et d'attention sont restés insatisfaits la plupart du temps, son cerveau se sera développé de telle façon que ses capacités à gérer ses émotions ou à faire face au stress ne seront pas très bonnes. Il vivra dans un état de perturbation et de stress neurochimique qui ne lui permet pas de savoir quand il est en sécurité et quand il ne l'est pas. Même de petits événements prendront un sens de vie et de mort.

Que peuvent faire les parents et fournisseurs de soins significatifs pour soutenir le développement d'un attachement sécurisant dans leur relation avec le bébé ?

Si l'un ou l'autre des parents a des problèmes laissés non-résolus de sa propre enfance, faire face à ces problèmes est important. Ce qui est plus important que comment s'est passé la petite enfance d'un parent et comment ont été ses parents avec lui/elle, c'est d'avoir accepté ce qui lui est arrivé quand elle/il était enfant. Des parents qui sont en paix avec leur propre enfance élèveront des enfants qui vont s'épanouir.

L'autre chose que des futurs parents peuvent faire est de regarder leur vie et faire tout ce qu'ils peuvent pour réduire le stress dans l'année qui précède la grossesse, pendant la grossesse et l'année qui suit la grossesse. Chaque famille et chaque femme sont uniques en qui concerne les causes de stress. D'une manière générale, ce qui crée le meilleur environnement de croissance pour un petit enfant, c'est une expérience détendue et spacieuse pour tous les membres de la famille. Chaque maman et chaque papa ont besoin de beaucoup de support lorsqu'ils ont un nouvel enfant. Le dicton "il faut tout un village pour élever un enfant" est une déclaration très juste, mais beaucoup de familles souffrent d'isolement, de solitude et de manque de soutien à ce précieux moment de leur vie.

C'est le moment d'entrer en contact avec les autres et en relation avec d'autres familles qui ont de jeunes enfants et avec les supports disponibles dans votre communauté. Essayer de se débrouiller seul c'est trop pour n'importe quel nouveau parent. Si l'un ou l'autre

parent souffre de dépression, d'anxiété ou a beaucoup de difficulté à s'adapter à ce GROS GROS changement dans sa vie, alors il est vraiment important de chercher de l'aide. Appeler votre Infirmière de la Santé Publique ou une autre agence communautaire est une bonne façon de commencer. Nous savons maintenant que si la maman souffre de dépression du post-partum et/ou d'anxiété, cela peut affecter sa relation d'attachement avec son bébé. De très nombreuses mères connaissent une dépression et ne cherchent pas d'aide. Cette situation est de moins en moins taboue et de plus en plus de femmes obtiennent le support dont elles ont besoin et qu'elles méritent au moment où elles éprouvent des difficultés d'adaptation dans l'année post-partum.

Les questions essentielles à se poser pour les mamans :

- 1. Est-ce que je suis capable de dormir quand le bébé dort ?**
- 2. Est-ce que je sors ?**
- 3. Est-ce que je mange, et si oui, qu'est-ce que je mange ?**
- 4. Est-ce que j'ai des pensées effrayantes ou répétitives ?**



Les réponses à ces questions aideront la maman à décider si elle a besoin de plus de support que ce qu'elle reçoit déjà pour ce qu'elle est en train de traverser. C'est toujours mieux de parler de ce qui se passe vraiment avec quelqu'un en qui vous avez confiance plutôt que de ne pas en parler. Les partenaires et les amis doivent être conscients de l'importance de ne pas prendre à la légère la détresse évoquée par une maman et de ne pas suggérer qu'elle va y arriver ou que ça va passer rapidement.

Conseils pour une parentalité favorisant un attachement sécurisant

Les principes suivants pour une éducation saine et par conséquent développant un attachement sécurisant entre le bébé et les parents et d'autres fournisseurs de soins significatifs ont été tirés du travail de Dr. Ray Castellino avec des familles du BEBA (Building and Enhancing Bonding and Attachment : créer et améliorer le lien et l'attachement) et ont continué à se développer lors du projet "Strengthening families" (: consolider les familles), à Nelson, Colombie britannique.

1. Ralentir le rythme

Le monde moderne dans lequel nous vivons va trop vite pour la plupart des gens, et en particulier pour les bébés et les enfants. Le système nerveux d'un petit enfant a besoin de plus de temps pour traiter les événements et y répondre qu'un système nerveux adulte. Le bébé est facilement dépassé et surstimulé quand les événements vont trop vite. Le seul moyen qu'a le bébé de faire face est de se replier ou d'entrer en détresse. Le bébé a besoin que le parent ralentisse grandement et utilise son propre rythme corporel pour aider le bébé à revenir en relation. Le seul moyen pour un bébé de ralentir est que le parent puisse ralentir. Les parents peuvent aider leurs bébés à revenir dans leur corps en faisant tampon contre les sentiments envahissants et en les protégeant contre les événements effrayants.

Les parents aussi ont le droit de prendre une pause et de ralentir.

Ce sera alors plus facile d'avoir des pensées plus claires sur comment s'y prendre dans une situation et de retrouver le calme en soi-même. C'est exactement ce dont les bébés et petits enfants ont besoin que leurs parents fassent, afin qu'ils apprennent eux-mêmes à se calmer et à se centrer.

Quand un parent ou un fournisseur de soins devrait-il prendre une pause ?

- quand c'est une question de sécurité
- quand ils se sentent eux-mêmes dépassés
- quand la communication a besoin d'être clarifiée ou est interrompue...avec le bébé ou d'autres adultes

Si l'adulte se dépêche, devient anxieux et se sent dépassé, c'est merveilleux de dire au bébé ou à l'enfant ce qui se passe pour vous et que vous avez besoin de retrouver le calme en vous-même. Ralentir, retrouver le nord, afin de pouvoir reconnecter avec vous-même et avec lui.

C'est aussi bon de dire à votre bébé si vous êtes contrarié à propos de quelque chose qui n'a rien à voir avec lui. Il se peut que vous rentriez de faire les courses contrarié à cause de ce qu'un ami vous a dit, et c'est important de dire à votre bébé quelque chose comme : "Je suis tracassé au sujet de quelque chose qui s'est passé chez Marie aujourd'hui....ça n'a rien à voir avec toi, mais il se peut que tu sentes ma contrariété." Ou "Papa et moi sommes contrariés et en colère l'un envers l'autre, et ça n'a rien à voir avec toi, mais tu sens peut-être notre contrariété".

Les bébés ont besoin de savoir ce qui va arriver avant que cela arrive.

Les bébés comprennent beaucoup plus que ce que nous pouvons imaginer. Ce sont des êtres conscients et ils apprennent de ceux qui les entourent qui ils sont. Ralentir le rythme sert en partie à informer les nouveaux-nés de ce qui va se passer après et à leur donner une chance de s'y adapter. Très souvent le bébé n'a pas le choix de ce qui va se passer, mais il a besoin de savoir qu'une transition va avoir lieu. Même si un bébé ne comprend pas encore les mots d'une manière rationnelle, il comprendra que quelque chose va se passer et qu'il est inclus dans le projet. Par exemple, si un bébé est allongé et que sa maman va arriver

arriver pour le prendre et le changer, elle devrait d'abord le prévenir, avant de la prendre, que c'est ce qui va se passer. Alors la maman peut laisser un petit espace au bébé pour répondre. Souvenez-vous, les systèmes nerveux des bébés est plus lent que celui des adultes, donc il y aura un petit laps de temps avant la réponse. Un exemple : quand un adulte veut prendre un bébé, il dirait au bébé : "Je m'approche pour te prendre". Puis, regarde la réponse du bébé. Il se peut qu'il se tourne vers vous, tende la main ou vous donne un autre moyen d'indiquer qu'il veut que vous le preniez. Après ce petit laps de temps, approchez-vous pour prendre l'enfant. Si le bébé pleure ou indique qu'il ne veut pas être pris, alors l'adulte doit reconnaître ces sentiments et décider si c'est vraiment nécessaire de prendre le bébé tout de suite. Ça pourrait être quelque chose comme : "Oh, tu ne veux pas qu'on te prenne. Tu aimes ce que tu es en train de faire en ce moment. Je suis désolée mais maman doit t'emmener avec elle au magasin. Donc dans quelques minutes, j'aurai besoin de te prendre".

Le langage des bébés : comment les bébés répondent OUI ou NON ?

Avant que les bébés et les enfants puissent exprimer leurs désirs et besoins par le langage, ils utilisent les mouvements corporels, gestes et états corporels pour communiquer leurs besoins et ce qui se passe pour eux. Ci-dessous une liste de quelques-unes des façons dont les bébés communiquent avec leurs corps.

Dire NON ! ou "J'ai besoin d'une pause" ou "J'aime pas ça"

1. les expressions faciales de colère, peur, méfiance
2. les expressions de vide ou un regard absent
3. nez froncé et lèvre supérieure retroussée
4. des bruits de succion qui augmentent alors que le bébé n'est pas en train d'être allaité/nourri
5. tentative de bouger ou de se détourner physiquement
6. gigoter ou sursauter soudainement, surpris alors qu'il n'y a pas de son vraiment fort ni de mouvement rapide

7. essayer de se protéger en couvrant leurs corps avec leurs bras ou en levant un bras entre l'adulte et eux-mêmes. En général, nous, adultes, pensons qu'il s'agit de mouvements simplement dus au hasard mais c'est une façon pour le bébé d'exprimer un "non" avec son corps
8. détourner sa tête ou simplement fermer les yeux pour éviter le contact
9. se raidir ou pousser et se cambrer pour s'éloigner de l'adulte qui les tient
10. vocaliser d'une manière qui ressemble à un "non"
11. montrer une réponse au stress comme le hoquet, cracher, bâiller ou éternuer
12. faire la moue ou pleurnicher
13. serrer ses poings et aussi recroqueviller ses orteils en "poings" serrés
14. s'agiter et pleurer pour aucune raison apparente
15. une fois mobile, s'éloigner en rampant ou en marchant ou essayer de le faire

Dire "oui" ou "J'aime ça"

1. atteindre ou s'approcher de l'adulte physiquement
2. se détendre corporellement et se mouler dans les bras de l'adulte
3. montrer de l'excitation et du plaisir
4. le visage s'éclaire
5. regarder directement dans les yeux
6. sourire ou faire d'autres expressions faciales invitantes
7. être calmement alerte et attentif

Où le bébé est peut-être en train de dire "J'ai besoin de toi"

1. pleurer pour une raison que vous pouvez comprendre....faim, froid, seul, mouillé
2. les bras en l'air en direction de l'adulte
3. regarder directement l'adulte
4. faire plus de sons, de plus en plus fort
5. se pencher, ramper ou marcher vers l'adulte

Reconnaître la réponse du bébé ou son besoin

Même si le bébé n'a pas le choix de ce qui va se passer (par exemple un changement de couche), c'est très important que l'adulte reconnaisse quelle est la réaction du bébé quand on lui dit qu'il est temps de changer de couche. Si le bébé indique un "non" en essayant de se détourner corporellement en tournant sa tête ou en s'agitant, l'adulte doit dire "Oh, je vois que tu ne veux pas qu'on te change la couche...tu veux encore jouer" ou une réponse de ce genre. Et puis laisser un petit temps pour que le bébé s'ajuste. Dire "Maman a besoin de changer cette couche humide maintenant...jouons en même temps".

Si le bébé a en réalité le choix, c'est crucial de reconnaître et de respecter le choix basé sur la réponse que le bébé a donnée. Si l'adulte pose une question au bébé comme "Est-ce que tu veux que je te prenne et que je te fasse un câlin maintenant ?" et le bébé détourne son corps et son regard, l'adulte peut répondre "Oh, je vois, tu n'es pas encore prêt à ce que je te prenne dans mes bras, attendons un petit peu". L'adulte peut attendre jusqu'à ce que le bébé indique qu'il veut venir vers l'adulte.

C'est important aussi que l'adulte prévienne quand il va ôter son attention du bébé et ensuite donne un temps à l'enfant pour s'ajuster à cela. Souvent, si l'adulte déplace rapidement son attention vers un autre adulte, enfant ou situation sans prévenir le bébé à l'avance, le bébé entrera en détresse, tout d'abord à cause de la soudaineté du mouvement.

Ralentir, reconnaître vos sentiments et ses sentiments aide le bébé à se sentir en sécurité avec vous, même en période de bouleversement.

2. Le contact visuel

A l'âge de 6 semaines nos yeux humains sont les reflets de l'âme. C'est par le contact visuel que nous pouvons comprendre et connecter le plus directement avec une autre personne. Un bébé est neurologiquement programmé pour chercher le contact visuel avec ses parents à moins qu'il ait déjà expérimenté un trauma ayant entraîné le détournement du regard et l'évitement du contact visuel à cause de la peur. Un contact visuel profond entre la maman et le bébé pendant l'allaitement aide à créer la relation d'attachement, à se relaxer, à dormir, à digérer.

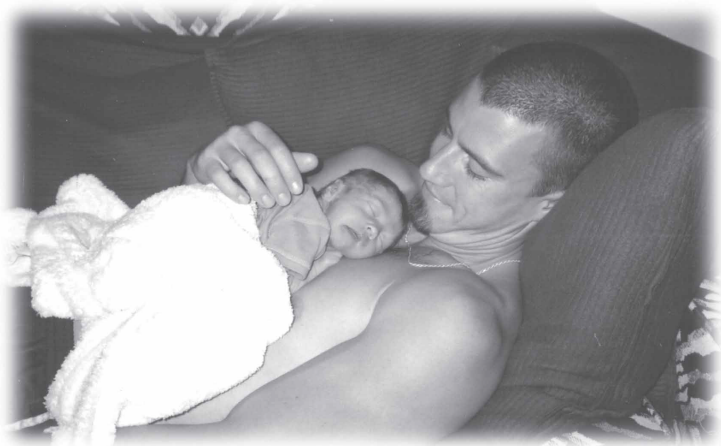


Quand un nouveau bébé arrive dans une famille, souvent le bébé est le centre d'attention des adultes et le reste jusqu'à ce qu'il devienne un enfant. Les parents ou adultes dans la maison sont souvent tellement centrés sur le bébé qu'ils oublient de maintenir un bon contact visuel entre eux. C'est alors facile pour les adultes de mal se comprendre ou de perdre une profonde connexion. Cela aide le bébé et les relations d'attachement qui sont en train de se développer si les adultes dans la maison gardent un contact visuel fréquent entre eux. Le système du bébé va se détendre quand les adultes autour de lui entreront en relation de cette manière. Il fera l'expérience d'un environnement très porteur autour de lui.

3. Le toucher

Le contact physique et le contact peau à peau sont essentiels à la vie humaine. Dans les premiers jours de vie hors de l'utérus, le corps de la maman régule le corps du bébé, aussi bien physiologiquement qu'émotionnellement. Il n'y a rien de mieux pour un bébé contrarié qu'un contact peau à peau, allongé sur la poitrine de sa maman ou de son papa qui le berce ou le nourrit.

Lorsque le bébé grandit, une étroite proximité et un contact physique sont essentiels lorsque le parent entre en relation avec le bébé/jeune enfant, car la communication a besoin d'être somatique (orientée vers le corps) aussi bien que verbale. L'enfant répond depuis le côté droit de son cerveau qui est inconscient et somatique, et au mieux reçoit des signaux à travers un toucher sensible, doux et aimant, ainsi qu'un toucher ferme et aimant quand c'est approprié. Les parents revendiquent leurs enfants comme les leurs, communiquent leur amour et gèrent le comportement de leurs enfants à travers le toucher. Le véritable sens ressenti dans le corps d'appartenir les uns aux autres vient par le toucher.



4. Le mouvement

Basculer, gigoter, rebondir doucement, se balancer, être dans les bras de l'adulte lorsqu'il est en train de marcher font partie du langage corporel de l'attachement sécurisant, surtout en association avec la nourriture, le contact visuel et le toucher. Le mouvement est souvent négligé comme facilitateur d'attachement. Même si le mouvement est subtil, on ne saurait trop insister sur l'importance de la stimulation vestibulaire (la partie de l'oreille interne liée au mouvement et à la position). Accomplir ces bienfaits demande au parent qui tient le bébé d'impliquer son propre corps. Les écharpes porte-bébé ou autres moyens pour le bébé d'être sur le corps du parent vont aider dans ce sens. Les items comme les balançoires ou autres appareils en mouvement ne favorisent pas l'attachement. Parfois les balançoires et autres équipements du même genre peuvent être utiles car ils aident les parents à prendre un pause lorsqu'ils en ont vraiment besoin.

5. Surveiller et respecter les cycles d'activation et de repos

Tous les bébés et les jeunes enfants ont naturellement un cycle alternant les périodes d'activité et de calme. Mais leur environnement peut interférer avec leur cycle naturel aussi bien que le favoriser. Parfois cela commence par leur travail induit ou augmenté par le pitocin (oxytocine). Le nourrisson peut avoir une forte expérience d'un travail trop rapide, trop brusque et intense, tout comme la maman peut avoir une expérience similaire. Cela peut aussi avoir comme effet une confusion dans les réponses de leurs rythmes naturels à leur mère et le besoin de prendre plus de temps pour se calmer. Il arrive qu'il se passe tellement de choses pour la maman qu'elle se pose rarement elle-même pendant la journée. Parfois, et spécialement s'il y a d'autres jeunes enfants dans la maison, tout va vite et le bébé doit s'adapter à beaucoup de rythmes différents.

Il est important que les parents offrent des périodes d'activité et des périodes de temps calme et de repos pour leurs jeunes enfants. Les parents doivent remarquer quand un enfant est fatigué ou agité et accompagner l'enfant à se calmer. Cela aide l'enfant à sentir son propre rythme naturel et l'assistera grandement dans la gestion de ses émotions. Les familles qui jouent ensemble activement puis entrent ensemble dans un temps calme renforcent le lien d'attachement car ils partagent leurs rythmes naturels dans une danse coopérative. Pour les parents qui ont parfois le temps de se reposer pendant la journée, cela peut être une des clés majeures pour une éducation favorisant un attachement efficace. Sans cela, c'est impossible pour n'importe quel adulte de rester présent avec leur enfant. Un exemple serait d'établir une routine de repos en commun où les membres de la famille se relaxeraient ensemble pour une courte période après être rentré à la maison à la suite d'un déplacement. Tout le monde pourrait s'écrouler sur le canapé ou sur le sol pour quelques minutes avant de préparer le repas ou de commencer d'autres activités.

6. Reconnaître quand le bébé et les enfants sont en lien avec leur histoire

Il est inévitable que de temps en temps des événements difficiles arrivent. Des bébés sont nés prématurément, ils ont une maladie qui nécessite des hospitalisations et de la chirurgie, les parents se disputent et se séparent, les parents vivent de la dépression, de l'anxiété et d'autres stress majeurs qui ont un impact sur le petit enfant. Par exemple un enfant qui a reçu beaucoup de prises de sang au talon pour des échantillons sanguins dans une unité néonatale de soins intensifs détestera qu'on lui touche les pieds et se battra comme un lion si quelqu'un lui touche les pieds ou essaye de lui mettre la mauvaise paire de chaussettes ou de chaussures. Si le parent peut comprendre ce qui se passe en lien avec l'histoire de l'enfant et être empathique par rapport à ça, de l'espace sera créé pour que l'enfant puisse passer à travers en étant soutenu. Les parents peuvent le formuler pour l'enfant et accepter leurs sentiments. Cela

aidera l'enfant à traverser ses émotions et arriver à être plus coopératif pendant l'habillage. Un parent empathique peut d'abord dire : "Oh, je sais que tu n'aimes pas qu'on te touche les pieds, maman sait que tes pieds ont souffert quand tu étais un tout petit bébé". Bien que l'enfant a toujours besoin de chaussettes, on peut arriver d'une manière créative pour les parents ou l'enfant à mettre les chaussettes d'une bonne manière. Alors, une bonne chance de guérir le trauma et de renforcer le lien d'attachement est créé. Un autre exemple pourrait être un jeune enfant (d'âge préscolaire) qui a été hospitalisé pour une chirurgie essentielle. Quand il rentre à la maison, il est très en colère et en retrait. Il montre à ses parents qu'il n'a pas aimé être blessé et laissé seul.

Reconnaître quand les parents et les nourrissons ou petits enfants ont besoin de plus de soutien

1. Le bébé/petit enfant ne répond pas avec confort et détente aux efforts de ses parents pour le réconforter et le consoler
2. Le parent devient anxieux, en colère, insécurisé et commence à perdre confiance dans ses habiletés parentales (Qu'est-ce que je fais de mal ? est souvent expérimenté)
3. le parent renonce ou devient de plus en plus punitif ou intrusif
4. Le bébé/enfant répond au stress et à l'anxiété élevée du parent en devenant lui-même plus anxieux, craintif et ses pleurs peuvent s'amplifier, il peut devenir très inhibé ou commencer à agir agressivement d'une manière persistante.

Résumé

Un attachement sécurisant fournit les bases pour une vie heureuse et épanouissante avec soi-même et en relation avec les autres. Ce n'est jamais trop tard pour guérir les schémas d'attachement originaux établis entre le parent et l'enfant s'il n'est pas optimal. Les principes débattus dans ce guide soutiendront l'établissement ou le développement d'un attachement sécurisant une fois qu'un schéma de rupture a été reconnu. Un des avantages à utiliser ces principes en famille c'est que souvent les parents ainsi que d'autres membres de la famille remarquent que les relations entre eux s'améliorent et s'enrichissent.

Bibliographie

Castellino, R. (2003). Unpublished manuscript. 1105 North Ontare, Santa Barbara, CA 93105. www.castellinotraining.com

Lipton, B. (2002). Nature, Nurture and the Power of Love: The Biology of Conscious Parenting. Video de Spirit 2000 Inc. www.brucelipton.com

Nathanielsz, P. (1999). Life in the womb; The origin of Health and disease. Promethean Press. Ithaca, New York.

Grubin, D. (2001). The secret Life of the Brain. PBS Home Video:

Siegel, D. & Hartzell, M. (2003). Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self Understanding Can Help You Raise Children who Thrive. Penguin Putman.

Siegel, D. (2008). The Neurobiology of WE: How Relationships, the Mind and the Brain Interact to Shape Who We Are. Sounds True Audio Series.

www.truamapages.com ce site web contient des articles d'Allan Schore qui a contribué à ce guide, ainsi que d'autres articles intéressants sur l'attachement et la résolution de traumatismes précoces.



A propos de Myrna Martin

Myrna a 35 ans d'expérience en travail thérapeutique comme infirmière, thérapeute familiale et thérapeute en crânio-sacré. Elle a été directrice des Services de Santé mentale pour Nelson et sa région pendant de nombreuses années. Sa pratique privée se concentre sur la résolution de traumatismes précoces chez les bébés, les enfants et leurs familles aussi bien que chez les adultes. Myrna a beaucoup étudié avec Dr. William Emerson et Dr. Ray Castellino. Elle est certifiée par chacun d'eux pour faciliter des ateliers thérapeutiques pour adultes. Elle enseigne une formation professionnelle Pré et Périnatale de 2 ans aux Etats-Unis et au Canada, qui offre une éducation professionnelle pour une large palette de personnes travaillant avec des couples attendant un enfant, des familles avec des enfants en bas âge ainsi qu'avec des adultes. La formation couvre les difficultés rencontrées dès les périodes de préconception/prénatal/naissance et attachement. Myrna est praticienne et enseignante certifiée en Integrative Body Psychotherapy (IBP) et en Biodynamic CranioSacral Therapy (Thérapie Crânio-Sacrée Biodynamique). Elle facilite des séminaires, formations, ateliers thérapeutiques internationalement pour les parents et les professionnels. Myrna est Directrice du Kutenai Institute of Integral Therapies qui dispense des formations en Thérapie de l'Attachement, Résolution Somatique de Trauma et Thérapie Crânio-Sacrée Biodynamique. Vous pouvez joindre Myrna à l'adresse suivante : myrnamartin123@me.com, visiter son site web au www.myrnamartin.net ou celui de l'institut : www.kutenaiinstitute.com