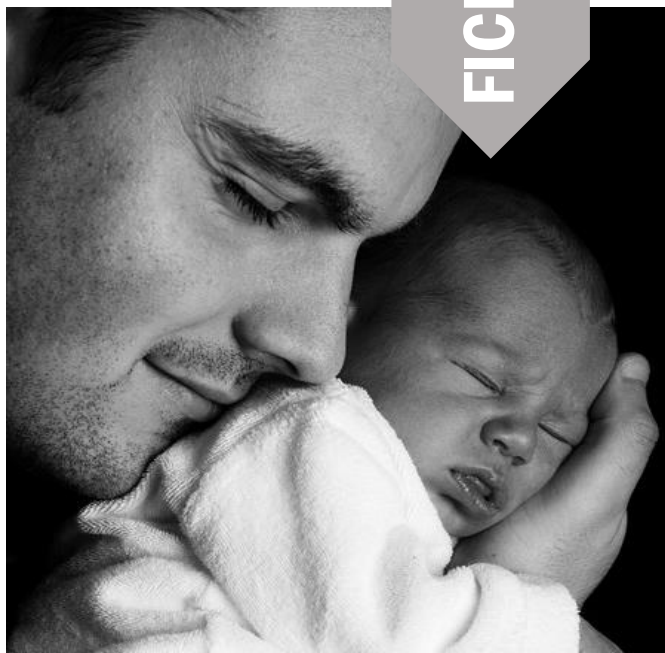


RESTER EN LIEN QUELLE QUE SOIT LA SITUATION

Comment répondre à notre besoin de proximité et de lien pendant cette période ?



Nous avons tous besoin de lien sociaux, de proximité avec les gens qui nous sont chers et d'autant plus lorsque nous traversons des périodes difficiles. Nous avons besoin de soutien, d'affection, d'amour et de sécurité. C'est comme cela que se traduit l'attachement. Cette fiche explore ce qu'est l'attachement et comment en prendre soin durant cette période.

Qu'est-ce que l'attachement ?

L'attachement est un phénomène universel dans l'espèce humaine, il est identique quelles que soient les cultures et se transmet de génération en génération. L'attachement fait référence à notre besoin de proximité, de sécurité, d'amour et d'affection. Ce besoin est très important pour un nourrisson, mais les adultes en ont également besoin !

Quand se développe l'attachement ?

Les premières relations d'attachement se construisent entre le bébé et ceux qui l'élèvent, mais nous construisons des relations d'attachement tout au long de notre vie. Comme le disait Bowlby : « l'attachement est actif depuis le berceau jusqu'à la tombe ». Lorsqu'un bébé vit des émotions difficiles, il a besoin de sa figure d'attachement pour se sécuriser et se soulager. La figure d'attachement permet au bébé ou à l'enfant de réguler ses propres expériences physiologiques et émotionnelles. La personne qui donnera le plus de sentiment de sécurité au bébé deviendra sa figure d'attachement principale. C'est vers elle que le bébé se tournera de manière préférentielle en cas de détresse ou de peur. Évidemment, au fur et à mesure des années, le besoin d'être proche de la figure d'attachement diminue. À partir de la deuxième année, le bébé va se contenter de savoir que sa figure d'attachement est disponible en cas de besoin, et profitera de cette sécurité de base pour aller explorer le monde autour de lui ! Lorsqu'il est en difficulté, il sait qu'il peut retrouver son havre de sécurité.

Pourquoi l'attachement est-il important ?

La sécurité, l'affection et l'attention que va donner la figure d'attachement à l'enfant est très importante. Elle permet à l'enfant de se sentir soutenu, de réguler ses états internes, de se sentir en sécurité et donc d'aller explorer de nouveaux horizons qui lui permettront de faire ses premiers apprentissages. L'attachement ne rend donc pas dépendant, au contraire ! Être attaché permet de s'éloigner en sécurité de la base, parce que l'on sait qu'elle est disponible en cas de besoin pour m'accueillir et me reconforter ! L'enfant se sert donc de la figure d'attachement pour explorer en toute sécurité et pour y revenir en cas de peur, de stress, de faim ou de douleur. L'attachement contribue donc à la survie de l'enfant en assurant sa protection par des adultes, mais pas seulement !

Le rôle de l'attachement dans les compétences sociales

Si un attachement sécurisant permet à l'enfant de réguler ses états émotionnels, il lui permet également de développer ses capacités de mentalisation, c'est-à-dire sa capacité à imaginer ce qui se passe dans la tête d'autrui. C'est donc une sécurité interne qui me permet de percevoir l'autre, de me mettre à sa place et donc de mieux le comprendre, favorisant ainsi mes interactions avec ce dernier. L'attachement joue donc un rôle primordial dans nos relations.

Comment prendre soin de l'attachement ?

Si vous avez des enfants, prenez le temps d'être à leur écoute, de les rassurer, de mettre des mots avec eux sur ce qu'ils ressentent. Votre enfant a besoin de cette affection et attention pour ensuite explorer de lui-même en autonomie, son environnement. En tant qu'adulte, si vous souhaitez savoir qui sont vos figures d'attachement, il suffit de vous poser la question suivante : « Lorsque je ne vais pas bien, que je suis face à une difficulté, à qui ai-je envie de me confier ? De qui ai-je besoin de me rapprocher ? ». Les adultes aussi ont besoin de lien, de proximité et d'affection, n'hésitez pas à rester en lien avec vos proches et à leur partager à quel point ils sont importants pour vous afin de renforcer la proximité de vos relations en cette période difficile.

Cette fiche a été réalisée à partir de contenus rédigés par le Docteur Nicole Guedeney et résumés par le Professeur Antoine Guedeney de l'Hôpital Bichat, puis adaptés par des membres de l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité de l'Université Grenoble Alpes : Marine Paucsik, & Rebecca Shankland.