

## CRÉER UN LIEN SÉCURISANT

Passer du temps de qualité avec votre enfant, c'est précieux! Ces moments de connexion augmentent le plaisir d'être ensemble et votre plaisir d'être parent. En partageant des moments avec lui, vous lui montrez qu'il est important pour vous et vous favorisez le développement de son cerveau et ses compétences sociales et émotionnelles.

### Des moments de connexion qui font toute la différence

Voici quelques idées pour renforcer votre lien au quotidien :

- Lire des histoires ensemble : crée un moment de partage et de proximité.
- Chanter des chansons : favorise la complicité et le plaisir.
- Jouer ensemble : encourage la collaboration et la construction de votre lien.
- Parler avec votre enfant et écouter attentivement ce qu'il vous raconte: vous permet de découvrir ses intérêts et son univers.
- Partager un moment sans distraction (ex: écrans): lui montre qu'il est important pour vous.
- Mettre en place une routine stable et prévisible : apporte des repères et un sentiment de sécurité.



## PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE SON ENFANT

Être parent demande beaucoup d'énergie et d'attention. Il est essentiel de prendre soin de soi pour être disponible émotionnellement pour son enfant. C'est comme dans un avion: il faut d'abord mettre son propre masque à oxygène avant d'aider les autres !

Lorsque vous vous sentez épuisé, dépassé, anxieux, ou en colère, voici quelques actions qui peuvent vous aider à retrouver votre calme et votre équilibre :

- Écouter** une musique apaisante ou énergisante selon votre besoin.
- Sortir** prendre l'air, même quelques minutes, pour marcher et respirer profondément.
- Faire** une activité qui vous détend et vous change les idées (coloriage, tricot, jardinage, lecture, film, etc.).
- Parler** avec une personne de confiance.
- Demander** du répit à un proche lorsque c'est possible.
- Écrire** ce que vous ressentez pour mettre des mots sur vos émotions et prendre du recul.
- Trouver** du soutien auprès des organismes de votre région qui offrent des ressources et du réseautage entre parents.

Ce document a été rédigé par **Vanessa Lecompte** et **Marie-Pierre Joly** de l'Institut universitaire Jeunes en difficulté (IUD) du CCSMTL, en collaboration avec **Chantal Cyr**, professeure à l'UQAM et titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur l'attachement et le développement de l'enfant et **Michèle Robitaille** de l'IUD, juin 2025



## La relation d'attachement

COMMENT DÉVELOPPER UN LIEN D'ATTACHEMENT SÉCURISANT ENTRE VOTRE ENFANT ET VOUS



## Qu'est-ce que l'attachement?

Dès ses premiers mois, votre enfant se tourne naturellement vers vous pour trouver réconfort, sécurité et réponse à ses besoins, qu'ils soient physiques (comme manger) ou émotionnels (comme être consolé).

Petit à petit, à travers ces interactions quotidiennes, l'enfant développe un lien privilégié avec vous.

La qualité de ce lien dépend notamment de la façon dont vous répondez à ses besoins. C'est ce qu'on appelle la sensibilité parentale.

## Qu'est-ce que la sensibilité parentale ?

C'est votre façon de percevoir, de comprendre et de répondre aux besoins de votre enfant de façon appropriée, avec constance et dans un délai raisonnable. Cela aide votre enfant à se sentir vu, important, compris, en sécurité et aimé.

Par exemple, si votre enfant a peur d'une situation et que vous prenez le temps de l'écouter, de comprendre son point de vue et de le rassurer, vous faites preuve de sensibilité. Il apprend qu'il peut compter sur vous quand il a besoin de réconfort.



### L'attachement sécurisant : un lien de confiance pour explorer le monde et apprendre à se connaître

Quand vos réponses aux besoins de votre enfant sont sensibles, il sent alors qu'il peut explorer en toute quiétude. Il devient disponible pour faire des apprentissages sur lui et ce qui l'entoure. Votre enfant développe ainsi une confiance en votre disponibilité, de même qu'en ses propres capacités à surmonter les défis.

#### Un enfant dont l'attachement est sécurisant a tendance à :

- ✓ Se tourner vers vous et rechercher votre réconfort lorsqu'il a de la peine, est inquiet, ou en colère, puis retourner jouer une fois apaisé.
- ✓ Découvrir, sous votre regard et vos encouragements, de nouveaux jeux (comme grimper une échelle au parc) et vous demander de l'aide au besoin.
- ✓ Vouloir être réconforté après un cauchemar ou un moment de peur, puis retrouver son calme.

## VOUS ÊTES SON REPÈRE !

## QUAND LA SENSIBILITÉ PARENTALE EST PLUS DIFFICILE

Il est normal que certains comportements ou émotions de votre enfant éveillent en vous de l'inquiétude, de l'impuissance ou même de la colère. Ça arrive à tous les parents !

Vos expériences personnelles et votre bien-être influencent votre sensibilité et vos réactions envers votre enfant.

#### Votre propre histoire

La façon dont vos parents et d'autres adultes importants dans votre enfance géraient leurs émotions et répondaient à vos besoins influence votre sensibilité envers votre enfant et la façon dont vous réagissez à ses émotions.

#### Les épreuves de la vie

Les événements marquants de votre vie peuvent affecter votre bien-être psychologique et faire en sorte que vous soyez moins disponibles sur le plan émotionnel pour votre enfant.

#### Le stress du quotidien

Les défis, comme le manque de soutien de votre entourage et les difficultés financières, peuvent rendre votre rôle de parent plus stressant et nuire à votre capacité à répondre avec sensibilité, calme et attention aux besoins de votre enfant.

### IL N'EXISTE PAS DE PARENTS PARFAITS !

Dans les moments plus difficiles, ce qui compte, c'est ce que vous faites pour réparer le lien avec votre enfant : en vous excusant, en parlant avec lui, en montrant que vous êtes là pour lui.

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR LE FAIRE.