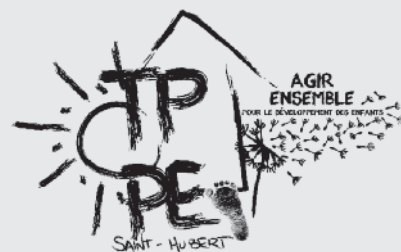


DICTIONNAIRE



DICTIONNAIRE ATTACHEMENT ET NEUROSCIENCES AFFECTIVES

Idée originale de *Louise Godin*, infirmière bachelière en périnatalité et petite enfance, co-auteure avec *Jeanne Roy*, travailleuse sociale spécialisée en attachement.



Ce **Dictionnaire Attachement et Neurosciences affectives** s'inscrit dans notre désir d'aller plus loin, d'outiller les organisations œuvrant auprès des enfants et leur famille et surtout, de permettre aux intervenantes-accompagnatrices d'intégrer encore davantage la théorie de l'attachement et de s'en imprégner, pour mieux adapter leur pratique. Ce **Dictionnaire Attachement et Neurosciences affectives** se veut également un hommage aux auteures et auteurs de nombreux ouvrages portant sur l'attachement et les neurosciences affectives, car ils nous ont permis d'élaborer et de réaliser notre **Trousse de Voyage au cœur de l'attachement**.



La théorie de l'attachement

John Bowlby (1907-1990), pédopsychiatre et psychanalyste anglais, fondateur de la théorie de l'attachement.

Brève histoire personnelle de Bowlby : Il est né au début du XX^e siècle dans une famille bourgeoise. Sa nourrice devient sa figure d'attachement et s'occupe de lui de sa naissance jusqu'à 4 ans. Elle est remplacée par une autre nourrice que Bowlby qualifie de cruelle. À cause de la guerre, il est envoyé dans un pensionnat à l'âge de 10 ans jusqu'à 13-14 ans. Il voit ses parents 2 à 3 fois par année. Bowlby a dit de son enfance : « J'ai été blessé mais pas endommagé. »

« Il est parti de son expérience clinique et de son vécu personnel par ailleurs pour mettre au point une théorie innovante de la relation de l'enfant aux personnes qui s'occupent de lui de manière privilégiée. S'éloignant des conceptions courantes de l'époque selon lesquelles le bébé ne s'intéresse à sa mère que parce qu'elle le nourrit, il propose l'idée d'un instinct relationnel qui motive l'enfant à entrer en contact avec autrui, et qui le conduit à être pleinement acteur du rapprochement dans la mesure de ses moyens [...]

Référence : Wiart, Yvonne. (2011). *L'attachement un instinct oublié*. Éditions Albin Michel, pages 241-242 (327 pages).

[...] l'existence d'un instinct d'attachement à part entière susceptible de le protéger et d'assurer ainsi sa survie. Bowlby fait remonter la mise en place d'un tel mécanisme aux nécessités d'adaptation de l'espèce face aux prédateurs, conditions de vie certes assez peu d'actualité, mais qui ont présidé aux premiers pas d'évolution humaine et donc de son patrimoine génétique. Référence : Op cit, page 254.

La théorie de l'attachement considère que la tendance à établir des liens affectifs intimes envers des personnes spécifiques est une composante fondamentale de la nature humaine, en germe dès la naissance et active tout au long de la vie adulte jusqu'aux âges les plus avancés ». Référence : Op cit, page 256-257.

James Robertson (1911-1988), travailleur social, est un des premiers assistants de John Bowlby. Ces travaux portent sur la situation des enfants hospitalisés qui selon la coutume de l'époque, sont séparés de leur mère durant le traitement. Les enfants réagissent à cette séparation et Robertson, en les filmant, va montrer leur vécu. Les écrits et les films (1951 et 1958) de Robertson illustrent les réactions de protestation, de désespoir et de détachement vécues par l'enfant durant la période de séparation. Les deux films vont amener des changements importants aux conditions de séjour des enfants hospitalisés dans la plupart des pays du monde occidental.

Mary Ainsworth (1913-1999), collaboratrice de Bowlby, Mary Ainsworth est psychologue canadienne. Elle finit ses études à Toronto par une thèse portant sur la théorie de la sécurité développée par William Blatz. Ce dernier soutient que les enfants ont besoin de développer une dépendance sécurisée envers leurs parents avant de se sentir à même de se lancer dans l'exploration de l'environnement. Ainsworth en fait le sujet de sa thèse et aborde déjà la notion de base de sécurité.

En 1950, lors d'un séjour à Londres, elle est engagée par Bowlby pour une recherche concernant les impacts de la séparation d'avec la mère sur le développement de la personnalité.

En 1953, en Ouganda, elle réalise une première étude sur l'attachement en s'inspirant des idées éthologiques de Bowlby. En 1955, elle déménage aux États-Unis et ce n'est que quelques années plus tard qu'elle analyse les données de son étude en Ouganda. En 1960, Ainsworth commence une nouvelle étude à Baltimore qui l'amène à développer la « Situation étrange (Strange Situation) ».

Cette expérience permet d'évaluer le type de relation entre un enfant et sa mère et de le catégoriser parmi trois types de relations possibles : relation sécurisante, relation insécurisante de type évitant et relation insécurisante de type résistant. (C'est Mary Main, une de ses élèves, qui va observer un autre type de relation, désignée par une relation insécurisante de type désorganisé-désorienté). Ainsworth et Bowlby vont travailler en étroite collaboration et vont s'influencer mutuellement.

LES NEUROSCIENCES AFFECTIVES

(émotions, affectivité, relations aux autres et vie sociale)

Les neurosciences affectives sont un champ de recherche récent (environ 10-15 ans). Les neurosciences nous montrent comment le cerveau de l'enfant est fragile, vulnérable et immature. Elles nous montrent aussi que le cerveau est malléable surtout les 2-3 premières années de vie. Tout ce qu'on dit et fait s'imprime profondément dans le cerveau de l'enfant et laisse donc des traces qui vont influencer son développement.

Enfin, les neurosciences affectives nous démontrent comment les émotions et l'affectivité jouent un rôle majeur dans la maturation saine du cerveau. En étant empathique à l'enfant (sentir, comprendre sa détresse et ses émotions), l'adulte lui donne les possibilités de développer ses capacités affectives, relationnelles et intellectuelles.

QUELQUES PIONNIERS

- **Antonio Damasio**, professeur de neurosciences, de neurologie et de psychologie. Il est directeur de l'Institut pour l'étude neurologique de l'émotion et de la créativité de l'université de Californie.
- **Richard Davidson**, responsable du laboratoire des neurosciences affectives du Wisconsin.
- **Joseph E. LeDoux**, psychologue, professeur de sciences à l'université de New York, directeur du centre de neurosciences sur la peur et l'anxiété.
- **Jaak Panksepp**, associé à la chaire de science du bien-être animal, université d'État de Washington et directeur de recherche en neurosciences affectives, Institut de neurochirurgie et de recherche neurologique de Chicago.
- **Allan Shore**, pédiatre, neurologue, psychiatre, psychanalyste, chimiste et biologiste. Il est directeur du département de psychiatrie de l'université de Los Angeles. Il étudie l'impact des traumatismes précoces sur le développement cérébral et sur la neurobiologie de l'attachement.

ACCORDAGE

« Accorder vient du latin populaire, *accordare*, de *cor*, *cordis*, cœur. »

Référence : <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/accorder/487>, page consultée 2015-08-18.

« Accordage synchrone : Effet harmonisant observé entre un parent et un enfant, dont on a démontré qu'il permet au nourrisson de modifier ses rythmes corporels et ses réactions internes pour les adapter à ceux du parent et ainsi à apprendre à réguler les siens d'où « entrer en synchronie ». »

Référence : Archer Caroline (2007). *Enfant qui a mal, enfant qui fait mal conseils pour les parents adoptifs et les parents d'accueil*. Traduction et adaptation par Françoise Hallet. Bruxelles : de Boeck, page 127. (180 pages).

ADRÉNALINE ET NORADRÉNALINE

« Ces deux molécules jouent un rôle important sur notre humeur. Ces substances sont libérées par les fibres du système nerveux sympathique, et par les glandes surrénales. Quand ces substances sont à un taux normal, nous sommes pleins d'allant et d'énergie pour vivre. Mais quand ces substances sont à des taux trop élevés, nous devenons angoissés et/ou en colère. Nous sommes alors submergés par un sentiment de peur et notre corps entre en hyper-vigilance prêt à tout moment à attaquer, à fuir ou à se replier. »

Référence : Gueguen Catherine (2014). *Pour une enfance heureuse*. Paris : Robert Laffont, page 134 (297 pages).

ADULTISME

« Le modèle dominant qui détermine majoritairement le contenu des relations entre les adultes et les enfants – ou les jeunes est ce que nous appelons la « culture adultiste ». Dans la plupart des sociétés, cet ensemble de représentations et de comportements sert d'argument mystificateur à l'abus des adultes, sur les enfants, parce que celui-ci est soi-disant nécessaire au nom de l'éducation, de l'ordre et de l'autorité parentale. Cette dernière est conçue, dans la culture adultiste, comme un droit des parents sur leur enfant, sans considérer les droits et les besoins de ces derniers. »

Référence : Barudy Jorge, Dantagnan Maryorie (2007). *De la bientraitance infantile – compétences parentales et résilience*. Paris : Éditions Fabert, page 56 (257 pages).

L'adulte-adultiste voit le monde à travers ses yeux d'adulte. Un des grands malentendus entre cet adulte et l'enfant est de penser que l'enfant pense comme lui. Alors que : « L'enfant ne peut pas réagir comme un adulte. Ce n'est pas qu'il ne sait pas ou ne veut pas, c'est qu'il ne peut pas car ses structures et réseaux cérébraux ne sont pas encore suffisamment fonctionnels. »

Référence : Gueguen Catherine (2014) *Pour une enfance heureuse – repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*. Paris : Éditions Robert Laffont, page 69 (287 pages).

AMYGDALÉ

« L'amygdale est un composant clé dans nos relations avec le monde environnant et fait partie de nombreux circuits neuronaux associés aux expériences émotionnelles et notamment à nos vécus de peur et d'attachement. L'amygdale est le lieu où s'élaborent nos premières impressions émotionnelles. En 2011, Shir Atzil, de l'Université Bar-Ilan en Israël, nous rappelle que l'amygdale est fortement impliquée dans le comportement maternel. [...] Lors des premières années de vie, l'amygdale parfaitement mature, déclenche chez l'enfant de nombreuses réactions (peur, colère, stress) qu'il n'est pas capable de gérer seul. »

Référence : Gueguen Catherine (2014). *Pour une enfance heureuse*. Paris : Robert Laffont, pages 105-107 (297 pages).

AUTONOMIE

« La norme actuelle valorise l'autonomie, souvent confondue avec l'indépendance, mais alors que la première favorise les liens dans le respect de soi et des autres, la seconde rend la relation à autrui difficile par peur de la dépendance, considérée comme signe de faiblesse et d'immaturation. »

Référence : Wiart Yvane (2011). *L'attachement, un instinct oublié*. Paris : Albin Michel, p. 226 (327 pages)

« Une personne autonome est capable d'agir par elle-même pour répondre à ses besoins. Cela suppose deux éléments : elle reconnaît son expérience intérieure et elle en tient compte dans ses actions. Au lieu de se laisser dicter ses besoins et son comportement par l'extérieur, cette personne est "déterminée de l'intérieur" (comme l'exprimait Abraham Maslow). »

Référence : <http://www.redpsy.com/infopsy/autonomie.html>, page consultée 2015-08-10.

BESOIN ATTACHEMENT

(Voir Annexe 3)

Essentiellement, besoin de proximité du bébé et du jeune enfant qui, comblé, amène son apaisement et peut lui permettre d'explorer.

« L'équilibre des deux systèmes attachement/exploration varie en fonction du temps ou des circonstances. Avant 3 ans, on constate la prédominance du système d'attachement dont les besoins sont prioritaires sur tous les autres besoins développementaux de l'enfant. Après 3 ans, on constate la prédominance du système exploration; cependant, en fonction des conditions de stress ou d'alarme, l'attachement peut revenir au premier plan. »

Référence : Guedeney Nicole (4 janvier 2011). *L'attachement, un lien vital*. <http://www.yapaka.be/content/l%E2%80%99attachement-un-lien-vital> page consultée 2015-10-17, page 18.

CERVEAU

(Voir Annexe 7)

« Il n'existe pas de cerveau isolé. Le cerveau se construit lors des interactions avec les autres, et il se développe de façon satisfaisante grâce aux personnes qui ont pris soin de nous et qui ont de l'affection pour nous. »

Référence : Louis Cozolino cité dans Gueguen Catherine (2014) *Pour une enfance heureuse – repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*. Paris : Éditions Robert Laffont, p. 57 (287 pages).

« Le développement du cerveau est sous la dépendance de processus génétiques mais il se forme aussi sous l'influence de l'environnement. [...] L'apprentissage, les interactions affectives et sociales ont des effets profonds non seulement sur les structures et circuits cérébraux mais aussi sur l'expression de certains gènes. Cela retentira de façon déterminante sur le comportement social de l'enfant, notamment sa capacité à surmonter le stress, à vivre ses émotions et à exprimer son affectivité. Michael Meany montre bien que les soins parentaux ont une influence majeure et retentissent sur l'expression de certains gènes... [...] »

Référence : Op cit, pages 66-68.

CERVELET

(Voir Annexe 7)

« Il a été démontré que le cervelet connaît une période de croissance importante pendant le troisième trimestre, de manière plus marquée que les hémisphères cérébraux. [...] Le cervelet semble jouer un rôle central dans le développement des compétences interactives et communicationnelles et dans la régulation des affects. »

Référence : Alvarez, Cayol, Magny et Morisseau (2010/2) (Vol.53). « L'ombre des traumatismes périnataux sur les premiers liens » in *La psychiatrie de l'enfant*, pages 609-638, page 622, <https://www.cairn.info/revue-la-psychiatrie-de-l-enfant-2012-2-page-609.htm>, page consultée 2016-12-12.

« Il n'occupe que 10% de la boîte crânienne mais comprend plus de 50 % de ses neurones. Le cervelet joue un rôle primordial dans la coordination des mouvements mais il participe également à nos capacités d'attention, de langage, et a un rôle dans notre vie sociale et émotionnelle ».

Référence : Gueguen Catherine (2014) *Pour une enfance heureuse – repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*. Paris : Éditions Robert Laffont, p. 122 (287 pages).

COMPÉTENCES DU BÉBÉ

Trousse de survie qui permet au bébé d'assurer sa survie et de s'attacher à sa maman et à son papa. « Capacité active du nourrisson à utiliser ses aptitudes sensorielles et motrices pour agir ou tenter d'agir sur son environnement. »

Référence : <http://www.psychologies.com/Dico-Psycho/Compétence>, page consultée 2015-05-07.

COMPORTEMENTS ATTACHEMENT

Il y a cinq comportements attachement : succion, pleurs-cris, agrippement, poursuite-visuelle-orientation-posturale-poursuite-motrice, vocalises-sourires. Ces comportements signalent un besoin ou un malaise et visent la proximité. Les comportements attachement du bébé sont inscrits en lui et ils sont choisis en lien avec ses besoins de proximité. Les comportements attachement de l'enfant sont dans sa trousse attachement.

COMPORTEMENTS DE SOINS

Ils représentent le désir et la motivation pour maman et papa à fournir protection et réconfort dans le but d'apaiser. Ils sont des réponses aux comportements attachement de l'enfant. Les comportements de soins des parents sont dans la trousse de soins des parents.

CONFIANCE

(Voir Annexes 4 et 12)

La confiance est intimement liée au lien d'attachement et elle se construit dans les premières années de vie. La confiance de l'enfant vient de l'assurance que ses figures d'attachement sont toujours là pour lui en cas de difficulté, de détresse. La confiance, c'est un cadeau de l'attachement sécurisant : celui qui donne le sentiment de sécurité.

CORTISOL

Hormone de stress quand elle est libérée en très grande quantité « [...] En quantité modérée, le cortisol est bénéfique, il nous aide à calmer un état de stress en augmentant le taux de glucose dans le sang. À l'opposé, un taux élevé de cortisol entraîne le sentiment d'être sans force, sans courage, triste, en grande insécurité. [...] La sécrétion prolongée de cortisol peut aussi modifier le métabolisme et l'immunité de l'organisme, entraîner le développement de maladies chroniques, des maladies auto-immunes (diabète, sclérose en plaques, polyarthrite rhumatoïde, etc.) et avoir des effets redoutables sur le cerveau immature de l'enfant. »
Référence : Gueguen Catherine (2014). *Pour une enfance heureuse*. Paris : Robert Laffont, pages 134-135 (297 pages).

DÉTRESSE

(Moments de détresse)

La menace ressentie ou perçue peut venir de l'intérieur : faim, froid, fatigue, douleur, maladie, inconfort. Elle peut aussi venir de l'extérieur : refus ou découragement de l'intimité par la maman-le papa, absence de la figure d'attachement ou son départ, stimulation excessive ou insuffisante, frustration, bruit, présence d'un objet ou d'une personne inconnue, cris pour le faire cesser de pleurer, faire des gros yeux, lever le ton, le laisser pleurer dans le noir pour « qu'il apprenne à dormir », gestes brusques et différentes corrections physiques, l'isoler quand il manifeste de la colère ou de la peine, séparation à la naissance, prématurité, hospitalisation, expériences effrayantes.

DOPAMINE

« La dopamine est une molécule cérébrale qui donne du plaisir à vivre, stimule la motivation et la création [...] La dopamine est sécrétée lors des moments d'intimité. Elle joue un rôle dans les relations humaines, en priorité dans l'attachement. »

Référence : Gueguen Catherine (2015). *Vivre heureux avec son enfant – un nouveau regard sur l'éducation au quotidien grâce aux neurosciences affectives*. Paris : Robert Laffont, pages 209 et 206 (246 pages).

ÉGOCENTRISME

« Pour Jean Piaget l'égoïsme est une étape normale du développement de l'enfant qui voit le monde à partir de son propre point de vue, par exemple, lorsque, interrogé, il dit que la lune le suit parce qu'il la voit se déplacer. Ce point de vue psychologique développemental est dénué d'aspect péjoratif. Pour Piaget qui s'est tout le temps opposé à l'adulto-centrisme, un enfant ne peut se décentrer, faire preuve d'altruisme qu'à partir du moment où il sait distinguer ce qui est « de » et « à » lui de « ce qui est aux autres ».»

Référence : <http://psychologie.savoir.fr/egocentrism/>, page consultée 2016-10-26.

ÉMOTIONS

« Les émotions font partie de notre équipement de survie. Leur fonction biologique est double :

- produire une réaction spécifique à la situation déclencheur;
- réguler l'état interne de l'organisme pour maintenir son intégrité.

[...] Une émotion dure quelques minutes au plus et se déploie en trois temps : charge, tension et décharge. La perception du stimulus et son interprétation par l'amygdale déclenchent la charge émotionnelle. Des hormones spécifiques sont libérées. Le corps se met en tension, en mobilisation énergétique pour agir ou fuir. [...] l'émotion guide l'organisme vers une réaction adaptée à l'environnement. La décharge est la phase de l'expression qui permet au corps de revenir à son équilibre de base. (Ex-pression = mettre la pression à l'extérieur.) »

Référence : Filliozat Isabelle (2001). *Que se passe-t-il en moi ?* Paris : Éditions Jean-Claude Lattès, pages 22-23 (301 pages.)

Filliozat fait référence à six émotions de base : peur, colère, tristesse, joie, amour et dégoût.

Référence : Op cit, page 51.

Dans la ***Trousse de Voyage au cœur de l'attachement***, la curiosité s'ajoute à cette liste. « Le système cérébral qui génère la curiosité « donne aux animaux et aux humains l'énergie de quitter l'endroit où ils se trouvent pour aller là où ils pourront cueillir et goûter les fruits de la vie ».

Référence : Sunderland Margot (2016). *La science au service des parents. Comprendre et élever son enfant grâce aux avancées scientifiques*. Canada. Édition Hurtubise, page 94 (288 pages.)

« Le système responsable de la curiosité engendre des états d'excitation et de concentration chez les humains comme chez les animaux. Les circuits dopaminergiques du système stimulent et coordonnent les fonctions d'un grand nombre de zones cérébrales en charge des activités de planification et de prévision. »

Référence : Op cit, page 276.

ÉMOTIONS SPÉCIFIQUES QUI ACTIVENT LE SYSTÈME D'ATTACHEMENT

« Dès le début de la vie, toute situation d'alarme ou de détresse à laquelle nous sommes exposés active notre système d'attachement. La source de l'alarme peut être externe à nous, provenant de l'environnement, ou d'origine interne. Les émotions dites négatives sont en effet de puissants activateurs du système d'attachement. Le terme négatif n'a pas de valeur « morale » : il signifie juste que ces émotions, qui dérivent des émotions basiques que sont la peur, la colère et la tristesse, mettent en danger, au-delà d'une certaine intensité, la survie psychophysiologique du bébé. Elles placent l'enfant dans un état émotionnel qu'il ne peut réguler tout seul et qu'on peut qualifier de chaos ».

Référence : Guedeney Nicole (4 janvier 2011). *L'attachement, un lien vital*. <http://www.yapaka.be/content/l%E2%80%99attachement-un-lien-vital> page consultée 2016-10-31, page 9.

Peur, colère, tristesse sont des émotions présentes tout au long de la vie de l'être humain. Les premières années de vie, l'enfant a besoin de ses figures d'attachement pour l'aider à composer avec ces émotions. L'enfant qui vit une peur : peur de l'étranger, d'être délaissé, peur d'un bruit, des monstres, des aliments. L'enfant qui est en colère parce que sa figure d'attachement ne fait pas attention à ses besoins ou parce qu'il vit une injustice ou se sent incompris. L'enfant qui est triste d'être séparé de ses figures d'attachement. Cet enfant vit un désarroi et il va le manifester en utilisant ses comportements d'attachement.

« La psychothérapeute Isabelle Filliozat [...] en avait l'intuition depuis longtemps. « Un jeune enfant n'a pas la capacité cérébrale de réguler sa peur ou sa colère, explique-t-elle. Et il n'est pas bon de le laisser gérer seul ses émotions. Quand on l'envoie dans sa chambre pour « se calmer », l'enfant, par inhibition, peut certes s'arrêter de crier. Mais il se met alors dans un état de stress encore plus toxique : il a l'air calmé, mais il s'est juste insensibilisé. Et cette colère réprimée va un jour ressortir contre son petit frère, ou à l'école. »

Référence : Thiercellin Emmanuelle (16 juin 2015). *Écoutons les émotions de l'enfant*. <http://www.la-croix.com/Famille/Parents-Enfants/Dossiers/Ecoutons-les-emotions-de-l-enfant-2015-06-16-1324109>, page consultée 2016-10-31.

ÉMOTIONS SPÉCIFIQUES QUI DÉSACTIVENT LE SYSTÈME D'ATTACHEMENT

« Les émotions positives les plus spécifiques de la théorie de l'attachement sont le sentiment de sécurité (safety) lié à la proximité de la figure d'attachement : c'est un état de détente, de bien-être et de confort, où tout est sous contrôle. La proximité dans l'attachement est un indice externe spatial qui renvoie à l'état intérieur de sécurité, qui est, lui, un état émotionnel subjectif interne. C'est la double notion de proximité et de sécurité qui définit l'objectif externe et interne du système d'attachement (Sroufe et Waters, 1997). »

Référence : Guedeney Nicole et Guedeney Antoine (2009). *L'attachement, approche théorique – du bébé à la personne âgée*. Paris : Masson Elsevier, page 14 (230 pages).

Un enfant apaisé peut alors ressentir de la joie, de l'amour, de la curiosité. Ce sont des émotions d'amélioration de vie comme le souligne Johanne Lemieux.

Référence : Lemieux Johanne (2013). *La normalité adoptive : les clés pour accompagner l'enfant adopté*. Montréal : Québec Amérique (508 pages.), pp. 202 à 204.

EMPREINTE

« C'est l'interaction avec l'autre, lorsqu'elle est présente, qui alimente l'activité psychique et crée une première mémoire, celle du corps, faite d'empreintes laissées par les traces cérébrales de ces rencontres et qui renforcent une aptitude à percevoir certaines informations et à en négliger d'autres. »

Référence : Vasseur Roger et Delion Pierre (2010). *Périodes sensibles dans le développement psychomoteur de l'enfant de 0 à 3 ans*. Éditions Érès, page 114 (208 pages).

« Konrad Lorenz (1991) a découvert que les oies « imprimaient » (se liaient aux objets d'attachement) dans une période limitée, juste après la naissance. [...] Chez les humains, on peut voir ce principe d'empreinte psychologique sous la forme plus souple et plus complexe du schéma de l'attachement. L'environnement interpersonnel précoce laisserait des empreintes sur le cerveau humain en formant les réseaux neuronaux de l'enfant et en établissant le type de fonctionnement biochimique dans les circuits réservés à la mémoire, aux émotions, à la sécurité et à la survie. Plus tard, ces structures et ces processus serviraient d'infrastructure aux compétences sociales et intellectuelles, à la régulation des affects et au sens de soi. La dépendance prolongée pendant l'enfance permet le développement d'un néocortex si complexe qu'on est capable de mettre en œuvre un langage oral et écrit, une conscience de soi, et la construction à la fois d'un Soi intime et d'un Soi Social. ».

Référence : Cozolino Louis (2012). *La neuroscience de la psychothérapie, Guérir le cerveau social*. Montréal, Éditions du CIG, page 29 (455 pages)

ENCOURAGEMENT

Les parents comprennent que l'encouragement ce n'est pas complimenter. Ils savent que c'est important de regarder, d'observer, d'être disponibles, prêts à aider. Parfois les parents sentent que leur seule présence suffit. D'autres fois, les parents sentent qu'ils doivent aller plus loin. Ils décrivent alors ce que leur enfant fait, posent des questions qui permettent de démontrer leur intérêt et de souligner les efforts. Ils ajoutent des commentaires concrets et en même temps, ouvrent la discussion sur les émotions vécues par chacun. « J'ai vu, oui, tu as grimpé les trois marches pour atteindre la glissade, tu es fier de toi ? » « Tu sembles heureux d'avoir réussi, ton sourire le montre et me fait sourire aussi ! » Ainsi, les parents qui encouragent permettent l'exploration et sont là pour la soutenir. Ils sont respectueux de ce qu'il fait, le laissent libre lorsqu'il n'y a pas de danger et admirent ses efforts. « Ce sont les choses que l'on a expérimentées par soi-même au moment où elles nous intéressaient que l'on intègre le mieux. »

Référence : Truchis, Chantal de (2009) *L'éveil de votre enfant*. Paris : Albin Michel, page 106 (271 pages)

Les parents qui encouragent cultivent précieusement cette phrase de Rudolf Dreikurs : « L'encouragement est à l'enfant ce que l'eau est à la plante. »

ENDORPHINES

Ces hormones « soulagent la douleur [...], elles inhibent l'activité de l'amygdale, nous rendent calmes, donnent un sentiment de sécurité et nous permettent d'être moins sur le qui-vive. Elles diminuent les sensations de peur et de stress, elles procurent un sentiment de bien-être diffus. D'après Jack Panksepp, la forte production d'endorphines contribue à un bon équilibre psychologique. [...] Elles régulent les processus d'attachement et du maternage. [...] Elles sont sécrétées également lors des contacts agréables, chaleureux, affectueux. Jouer, chahuter, câliner son enfant, tout cela augmente les endorphines, aussi bien chez le parent que chez l'enfant, procurant une sensation de bonheur lors de ces instants d'intimité. »

Référence : Gueguen Catherine (2014). *Pour une enfance heureuse*. Paris : Robert Laffont, pages 198-199 (297 pages).

ENJEU DE LA CONTINUITÉ

« Il semble que la continuité sensorielle mère-enfant constitue le socle du sentiment de permanence nécessaire à la construction de l'identité de l'enfant. »

Référence : Cyrulnik Boris. (1993) *Les nourritures affectives*. Paris : Éditions Odile Jacob, page 72 (244 pages).

ESTIME DE SOI

« Tout au long de son développement, mais plus particulièrement durant l'enfance, l'individu a besoin de personnes significatives pour le soutenir dans les différentes phases de son développement, tant dans l'expression de ses ambitions et de ses talents que dans la construction d'un idéal d'éthique personnelle. Le développement de l'estime de soi a lieu grâce à une réponse adéquate aux besoins de miroir et d'apaisement de l'enfant. Le regard empathique de ses figures d'attachement lui permet de développer une représentation juste de lui-même, par une appréciation saine de ses caractéristiques personnelles tant sur le plan de ses capacités et de ses limites que sur celui de ses énergies libidinales et agressives, reconnues en maintenant un sentiment de dignité et de légitimité (Cyr & Drouin, sous presse).

De façon tout aussi fondamentale, le développement de l'estime de soi passe par la reconnaissance des besoins et des limites de l'autre et de son respect. Mais pour se (sic) faire, l'autre doit se manifester auprès de l'être en développement. Comme le dit Delisle (2004), la devise des personnes qui ont complété avec succès l'enjeu d'estime de soi pourrait s'énoncer ainsi : « Je suis naturellement imparfait, limité et digne. L'autre aussi ». Par nature, l'individu a besoin de savoir qu'il existe aux yeux d'un autre comme un être distinct et qu'il est digne d'être aimé malgré ses limites et ses imperfections. »

Référence : Girard Line, Delisle Gilles. (2012) *La psychothérapie du lien. Genèse et continuité*. Les Éditions du CIG, pages 82-83 (336 pages).

FIGURES D'ATTACHEMENT PRIMAIRES

(Voir Carnet 4, Attachement privilégié, p. 10)

Les figures d'attachement primaires se forment dans la première année de vie du bébé.

« Le bébé va progressivement hiérarchiser ses figures d'attachement primaires en figure d'attachement principale et figures d'attachement subsidiaires. Dans les circonstances habituelles, la figure d'attachement principale est en général la personne qui s'est le plus occupée du bébé pendant les premiers mois. [...] Principale ou subsidiaire ne veulent pas dire que le bébé en aime une plus que l'autre ou que l'une est plus importante que l'autre. »

Référence : Guédeney Nicole (2009). *L'attachement, un lien vital*, pages 13-14, http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/TA_Lattachement_un_lien_vital_WEB.pdf, page consultée 2016-10-31.

HÉMISPHÈRES DU CERVEAU

(Voir Annexes 7)

Il y a deux hémisphères dans le cerveau, un hémisphère droit et un hémisphère gauche. Certains auteurs parlent de cerveau droit et de cerveau gauche.

« Le cerveau droit, lui est holistique et non verbal. Il envoie et reçoit des signaux qui nous permettent de communiquer, comme les expressions faciales, les regards, les inflexions de la voix, les postures, la gestuelle. Au lieu du détail et de l'ordre, notre cerveau droit s'intéresse à la vision d'ensemble – la signification et le ressenti d'une expérience – et plus particulièrement aux images, aux émotions et aux souvenirs personnels. Grâce à notre cerveau droit, nous éprouvons des émotions qui viennent des « trippes » ou du « fond du cœur ». [...] Ce cerveau droit est plus directement influencé par le corps et les aires cérébrales inférieures, permettant de recevoir et d'interpréter les informations émotionnelles. [...] Les très jeunes enfants ont un hémisphère droit dominant, en particulier pendant les trois premières années de leur vie. Ils ne maîtrisent pas encore la logique et la parole pour exprimer leurs émotions et vivent uniquement dans l'instant – ce qui explique pourquoi un enfant est capable de s'arrêter au milieu du trottoir pour étudier une coccinelle alors qu'il est en retard pour son cours d'initiation musicale. »

Référence : Dr Siegel Daniel J. Siegel et Payne Bryson Tina (2015 pour la traduction française). *Le cerveau de votre enfant*, pages 47-48 (247 pages).

« Votre cerveau gauche aime et recherche l'ordre. Il est logique, littéral, linguistique (il aime les mots), linéaire (il organise et ordonne les éléments). Le cerveau gauche apprécie que ces quatre termes commencent par la lettre « L » (il aime aussi les listes). »

Référence : Op cit, page 47.

« Nous devons faciliter l'intégration de nos enfants pour qu'ils utilisent efficacement la totalité de leur cerveau. Ils ont besoin d'être intégrés horizontalement : le cerveau gauche logique doit collaborer avec leur cerveau droit émotionnel. Ainsi que verticalement, de sorte que les aires cérébrales supérieures, permettant de réfléchir à leurs actes, s'accordent avec les parties inférieures, liées à l'instinct et à la survie ».

Référence : Op cit, page 34.

« Quand un enfant est bouleversé, la logique ne fonctionne que si nous répondons d'abord aux besoins émotionnels de son cerveau droit. Nous appelons cette connexion émotionnelle « se mettre sur la même longueur d'ondes », c'est-à-dire établir un lien profond qui donne l'impression à autrui d'« être ressenti ». Quand parents et enfants sont connectés, ils éprouvent une sensation de convergence. »

Référence : Op cit, page 58.

HONTE

La honte se manifeste autour de 18-24 mois.

« Au plan physiologique, la honte se traduit par la transition rapide d'un état affectif positif vers un état négatif, [...]. L'attente d'affects positifs déclenche cette modification lorsque le petit voit la figure maternelle qui exprime des émotions négatives (Schore, 1994). C'est peut-être difficile à croire, mais les tout-petits pensent que leurs parents devraient être aussi excités qu'eux quand ils renversent du lait par terre ou encore quand ils entendent le « plouf » des jouets jetés dans la cuvette des toilettes. Au début, les réactions de désapprobation ou de colère des parents sont incompréhensibles pour l'enfant, mais rapidement, elles le transforment, à la fois biologiquement et psychologiquement. [...] Pendant les expériences précoces de sociabilisation (sic), la honte est le signe d'une perte d'accordage avec la figure maternelle. Elle puise sa force dans un besoin primal de contact – synonyme de survie. Les états prolongés et répétés de honte créent une dysrégulation physiologique, ils ont un impact négatif sur la régulation des affects, l'attachement et le développement des réseaux du cerveau social (Schore, 1994). Le fait de quitter l'état de honte pour revenir à un état accordé entraîne le rééquilibrage du fonctionnement autonome et la régulation des affects qui contribuent au développement progressif de l'autorégulation. Un retour répété et rapide d'un état de honte à un état accordé renforce le sentiment que les interactions sociales difficiles peuvent bien se terminer. Ces réparations sont stockées comme des souvenirs viscéraux, sensoriels, moteurs et émotionnels, et donc l'intériorisation du bon maternage devient une expérience totalement corporelle. Ainsi, l'expérience en continu d'accordage, désaccordage et réaccordage crée une sorte de souvenir corporel qui permet à l'enfant d'avoir un regard optimiste sur les relations et la vie. »

Référence : Cozolino Louis (2012). *La neuroscience de la psychothérapie, Guérir le cerveau social*. Montréal, Les Éditions du CIG, page 210 (455 pages).

HORMONE

Substance sécrétée par une glande endocrine, libérée dans la circulation sanguine et destinée à agir de manière spécifique sur un ou plusieurs organes cibles afin d'en modifier le fonctionnement.

<http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/hormone/40392>, page consultée 2016-10-31.

Vient du grec « poussera ». Ce sont des ambassadrices équipées pour accroître la probabilité que les signaux, une fois activés, passent bien.

Tiré de : Hrdy, Sarah Blaffer (2002). *Les instincts maternels*. Paris : Payot, page 55 (624 pages).

Dans les carnets, nous parlons de différentes hormones : adrénaline et noradrénaline, cortisol, dopamine, endorphine, ocytocine, prolactine, sérotonine (Voir ces mots).

MAMAN/MÈRE

Nous empruntons à Jacques Salomé, psychosociologue, la distinction entre ces deux termes : la maman est celle qui tisse des liens avec le bébé. La mère fait référence au rôle social.

Référence : <http://karisma.canalblog.com/archives/2011/05/30/21261181.html>, page consultée 2015-05-04.

MODÈLE INTERNE OPÉRANT (MIO) OU LUNETTES ATTACHEMENT

« Bien que le nourrisson soit dans l'impossibilité de construire des structures symboliques à partir des interactions auxquelles il participe, il n'en reste pas moins capable d'intérioriser des séquences d'événements (grâce à la mémoire « procédurale ») et d'adapter son comportement à la lumière des expériences passées (Bowlby, 1969). Mais parce qu'il est incapable de se représenter des choses qu'il ne perçoit pas dans l'immédiat, il ne répond qu'à des paramètres qui sont présents dans la réalité environnante. Ses réactions sont donc extrêmement dépendantes des séquences interactives du moment et, de ce fait, très labiles (Pipp, 1990; Thompson, 1991).

Lorsqu'il forme ensuite des représentations, même embryonnaires, des objets qui l'entourent, il devient capable d'intérioriser les interactions auxquelles il participe, indépendamment de ce qui arrive dans le présent. À partir des échanges avec son entourage familial, il développe des modèles de relations qui, une fois mis en place, l'aident à comprendre et à interpréter le comportement de ses proches; ces modèles lui permettent d'anticiper les réactions d'autrui. De ce fait, ils influencent son comportement dans ses rapports avec ses figures d'attachement.

Bowlby a emprunté au psychologue britannique Kenneth Craik (1943) le concept de « modèle interne opérant » (Internal Working Model; MIO) pour désigner ces modèles mentaux que l'enfant se forme. Ce faisant, il mettait l'accent sur leur aspect dynamique en ce sens qu'ils opèrent dans la vie de l'enfant, en le guidant dans sa manière de percevoir et de se conduire dans ses relations interpersonnelles. Celui-ci formerait simultanément un modèle de soi et un modèle d'autrui. Le modèle de soi correspondrait à une image de soi comme étant plus ou moins digne d'être aimé, alors que le modèle d'autrui renverrait à sa perception des autres comme étant plus ou moins attentifs et sensibles à ses besoins. »

Références : R. Miljkovitch, Chapitre 5 « L'attachement au niveau des représentations », page 39 – Guédeney Nicole et Guédeney Antoine (2009) *L'attachement : approche théorique – du bébé à la personne âgée*. Paris : Masson, (230 pages).

NEURONES MIROIRS

« Les neurones miroirs jouent un rôle dans l'imitation mais aussi dans le déchiffrement des intentions et des émotions d'autrui. [...] Ces neurones réagissent extrêmement rapidement et répondent au moindre début d'intention de mouvement et nous aident à détecter la motivation qui les sous-tend. Nous réagissons alors vite et de façon adéquate. [...] Autrement dit, observer un comportement, un mouvement, c'est déjà le réaliser dans notre esprit, et de manière extrêmement précise. »

Référence : Gueguen Catherine (2014). *Pour une enfance heureuse – repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*. Paris : Robert Laffont, page 169 (297 pages)

« On sait aujourd'hui qu'il existe des neurones « miroirs » dans le cerveau, qui enregistrent les comportements observés par l'enfant et préparent leur fidèle reproduction ».

Référence : Maurel Olivier. (2012) *La violence éducative : un trou noir dans les sciences humaines*. Les Éditions l'Instant présent, page 31. (178 pages).

« Les neurones miroirs nous montrent combien notre lien à autrui est profond et fortement enraciné (G. Rizzolatti et C. Sinigaglia) »

Référence : Cozolino Louis. (2012). *La neuroscience de la psychothérapie. Guérir le cerveau social*. Les Éditions du CIG, page 199 (455 pages).

OCYTOCINE

Par différentes actions, l'ocytocine diminue le stress. L'ocytocine renforce aussi les liens affectifs.

« L'ocytocine est la « molécule » de la relation aux autres, des relations sociales, de l'amitié, de l'amour. Elle est actuellement considérée comme l'hormone du lien, de l'affection. Elle accroît le sentiment de confiance sans lequel l'amour et l'amitié ne se développent pas. L'ocytocine synthétisée dans le cerveau est à la fois un neurotransmetteur (molécule chimique qui transmet l'information d'un neurone à un autre en traversant la synapse) qui agit localement sur les cellules du système nerveux par le biais des récepteurs membranaires à l'ocytocine et une hormone qui agit par voie sanguine, à distance du cerveau, sur différents organes. Elle intervient à deux niveaux, sur les régions du cerveau qui régissent les comportements émotionnels et sociaux et sur des fonctions physiologiques telles que l'accouchement et l'allaitement. Elle provoque des contractions de l'utérus et du sein qui permettent la naissance de l'enfant et l'écoulement du lait.

L'ocytocine déclenche la sécrétion successive de plusieurs molécules : la dopamine, les endorphines et la sérotonine. En agissant sur la dopamine, l'ocytocine active les circuits cérébraux du système motivation-récompense, [...] stimule la « motivation », donne du plaisir, de l'allant puis active la « récompense » par la libération d'endorphines qui, elles, apportent une sensation de bien-être. Enfin, en favorisant la sécrétion de sérotonine, l'ocytocine participe à la stabilisation de l'humeur. »

Référence : Gueguen Catherine (2014). *Pour une enfance heureuse – repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*. Paris : Robert Laffont, pages 176-177 (297 pages).

« Apaiser, câliner, avoir une attitude bienveillante font sécréter de l'ocytocine, molécule de l'amour, de l'amitié, de l'empathie chez celui qui la reçoit et chez celui qui donne cette attention. »

Tiré de Gueguen Catherine (2015). *Vivre heureux avec son enfant – un nouveau regard sur l'éducation au quotidien grâce aux neurosciences affectives*. Paris : Robert Laffont, page 208 (246 pages).

PAPA/PÈRE

Nous empruntons à Jacques Salomé, psychosociologue, la distinction entre ces deux termes : le papa est celui qui tisse des liens avec le bébé. Le père fait référence au rôle social.

Référence : <http://karisma.canalblog.com/archives/2011/05/30/21261181.html>, page consultée 2015-05-04.

PARENTALITÉ POSITIVE

Nous pensons qu'il y a une convergence entre parentalité positive et attachement. « L'éducation ou parentalité positive est une approche empathique de l'enfant. On pose l'hypothèse que derrière les comportements, il y a des émotions et des besoins. On va alors se mettre à l'écoute de ces derniers plutôt que de tenter de contrôler les comportements. C'est donc aux parents, à tous les acteurs de la petite enfance, à tout adulte en contact avec des enfants d'écouter et de comprendre les émotions. Cette éducation se place dans une dynamique de non-violence, et dans la non-violence, il n'y a pas de jugement. Cette éducation est positive, non pour être en opposition avec quelque chose de négatif, mais parce qu'on va s'attacher à donner des ressources à l'enfant, plutôt que des limites. En résumé, plutôt que de dire « non », on va tenter d'enseigner à l'enfant comment faire. »

Référence : Filliozat Isabelle. <http://www.kaizen-magazine.com/lenfant-nest-pas-un-etre-de-pulsions-lenfant-est-un-etre-habite-de-besoins-isabelle-filliozat/>, page consultée 2016-10-31.

PÉRIODE SENSIBLE

« L'expression « période sensible » fait référence à une période de développement pendant laquelle l'enfant est particulièrement réceptif à l'influence de certaines expériences. Le cerveau présente alors une réceptivité maximale à des expériences spécifiques. »

Référence : Vasseur Roger, Delion Pierre (2010). *Périodes sensibles dans le développement psychomoteur de l'enfant de 0 à 3 ans*. Toulouse : Érès, page 25. (208 pages)

PRENDRE SOIN

John Bowlby faisait une distinction entre deux concepts :

- « attachment », lien de l'enfant envers son parent, qui est traduit par attachement. L'enfant est attaché à son parent, pas l'inverse.
- « bonding », lien du parent envers son enfant. Il n'y a pas vraiment d'équivalent en français. Ce mot est traduit par « liant » (entre autres) entre la motivation et toute la protection du parent en lien avec la détresse de son enfant. Ce « lien de soins » correspond à « bonding » : il y a un lien de soins du parent envers son enfant.

PROLACTINE

La prolactine, hormone de la sollicitude, joue un rôle essentiel dans le degré d'attention porté par les parents à leur progéniture. Chez la femme, la prolactine s'élève pendant la grossesse et l'allaitement. Elle s'élève aussi chez papa : trois semaines avant la mise au monde, le niveau de prolactine dans son corps augmente d'environ 20%. Pour chacun d'eux, le fait de prendre soin l'un de l'autre puis de leur bébé favorise une plus grande sécrétion de prolactine. À noter que plus le taux de prolactine est élevé dans le corps, plus l'être humain a besoin de pleurer. C'est peut-être un moyen prévu par la nature pour faire baisser le stress dans l'organisme. Pour maman et papa, pleurer c'est une bonne affaire. Plus de pleurs, moins de stress. Moins de stress et plus de sensibilité à leur bébé. Plus de sensibilité, plus de rapprochement et plus d'ocytocine.

Référence : Carnet 2, 7^e mois de vie.

PROCESSUS

« Contrairement à un événement qui se situe à un moment précis dans le temps, un processus est une suite de phénomènes organisés dans le temps. Pour utiliser une comparaison, un événement est semblable à une photographie : on y voit un sujet à un moment précis et dans une situation bien particulière de son existence. Un processus, pour sa part, ressemble plutôt à un film : le sujet est en action et en évolution à travers un laps de temps pendant lequel il peut être confronté à diverses expériences. Avoir un lien significatif avec quelqu'un, être attaché à cette personne, est un état qui s'installe avec le temps. »

Référence : Noël Louise. (2003) *Je m'attache, nous nous attachons. Le lien entre un enfant et ses parents*. Montréal, Édition Science culture page 71(270 pages).

PROCESSUS ATTACHEMENT

L'attachement est un processus permettant l'adaptation de l'enfant, à maman, papa, et autres adultes qui s'occupent de lui régulièrement et qui vont devenir des figures d'attachement dans sa première année de vie.

RESPECT

« Sentiment et attitude de considération envers une personne, enfant ou adulte, et qui porte à la traiter avec des égards particuliers et avec dignité. »

Référence : <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/respect/68670?q=respect#67918>, page consultée 2016-10-31.

SÉCURITÉ AFFECTIVE

« Les émotions positives les plus spécifiques de la théorie de l'attachement sont le sentiment de sécurité (safety) lié à la proximité de la figure d'attachement : c'est un état de détente, de bien-être, de confort, où tout est sous contrôle. La proximité dans l'attachement est un indice externe spatial qui renvoie à l'intérieur de sécurité, qui est, lui, un état émotionnel subjectif interne. C'est la double notion de proximité et de sécurité qui définit l'objectif externe et interne du système d'attachement. »

Référence : Guédeney Nicole et Guédeney Antoine (2009) *L'attachement : approche théorique – du bébé à la personne âgée*. Paris : Masson, page 14 (230 pages).

SENSATION

« Une sensation est l'information procurée par les organes des sens. Elle dure tant que dure la stimulation. Elle n'est pas nécessairement consciente. »

Référence : Filliozat Isabelle (2001). *Que se passe-t-il en moi ?* Paris : Éditions Jean-Claude Lattès, page 20 (301 pages).

SENSIBILITÉ

« Aptitude à s'émouvoir, à éprouver des sentiments d'humanité, de compassion, de tendresse pour autrui. »

Référence : <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/sensibilite/C3%A9/72107>, page consultée 2016-12-16

« [...] la sensibilité parentale réfère à la nature des réponses du parent aux signaux de son enfant, et à sa capacité de se synchroniser aux signaux et au rythme de l'enfant (Desjardins, Dumont, Laverdure et Poissant, 2003). Selon Moran, Pederson et Tarabulsky (1996), la sensibilité parentale (qui a longtemps été la sensibilité « maternelle » dans le domaine de l'attachement) fait référence à : « la capacité, chez la mère, de reconnaître et détecter les signaux de son enfant nécessitant une réponse ou créant une occasion d'interaction, d'y répondre dans un délai convenable et de manière appropriée. » (p. 85) Au fond, un parent est sensible s'il s'harmonise aux signaux de son enfant (Ainsworth, 1982; Moral et al, 1996; Shaffer, 1977). »

Référence : Larin Stéphanie, St-Georges Rachèle, Jacques Caroline, Otis Nathalie, Desaulniers Renèle. *Programme en intervention relationnelle*, Guide d'intervention (2006), 233 pages, page 17

SENTIMENT

« Un sentiment est un état affectif complexe, combinaison d'éléments émotifs et imaginatifs, plus ou moins clair, stable, qui persiste en l'absence de tout stimulus. (*Dictionnaire Larousse de la psychologie*). Le sentiment s'étaye sur une émotion ou se constitue à partir d'un mélange d'émotions : le sentiment de culpabilité, par exemple, est fait de peur et de colère retournée contre soi. L'émotion est une information transmise par le corps. Le sentiment est une construction, une élaboration de notre lien à autrui, une orientation psychique. Il est interne, privé, et n'est pas accompagné de modifications physiologiques importantes (sauf dans le cas d'un mélange d'émotions comme l'angoisse par exemple). »

Référence : Filliozat Isabelle (2001). *Que se passe-t-il en moi ?* Paris : Éditions Jean-Claude Lattès, page 24 (301 pages).

SENTIMENT DE SÉCURITÉ

Le sentiment de sécurité se construit quand l'enfant en détresse est apaisé. La répétition des réponses apaisantes, durant ses premières années de vie, crée l'attachement sécurisant. Ce sentiment peut durer toute la vie.

SÉROTONINE

« La sérotonine contribue à différentes fonctions comme le sommeil, l'humeur, l'appétit, la douleur et la régulation de la température. »

Référence : Gueguen Catherine (2015). *Vivre heureux avec son enfant – un nouveau regard sur l'éducation au quotidien grâce aux neurosciences affectives*. Paris : Robert Laffont, page 138 (246 pages).

SOINS ET SOIGNER

« Bowlby appelait « soins » la réaction de la figure d'attachement aux comportements de l'enfant de recherche de proximité et d'attachement. L'organisation de l'attachement est déterminée par la nature des soins que l'enfant reçoit. »

Référence : Prior Vivien ; Glaser Danya. (2010). *Comprendre l'attachement et les troubles de l'attachement : théorie, preuve et pratique*. Paris : De Boeck, page 63 (335 pages).

« Soigner, dans sa forme pure, consiste à fournir protection et réconfort de manière à désactiver le besoin d'un comportement d'attachement et à apaiser la personne menacée, à lui rendre un sentiment de sécurité. »

Référence : Op cit, page 45.

STRESS

(Voir Annexe 7)

« Une de nos plus graves erreurs a été de croire que le cerveau d'un enfant était une structure solide pouvant supporter toutes sortes de stress. La science a prouvé qu'il n'en est rien. Bien que les enfants soient doués d'une certaine résistance – bien plus grande que chez d'autres mammifères – leur cerveau, en pleine croissance durant les premières années de leur vie, est extrêmement vulnérable au stress. Il est si sensible que le stress provoqué par des pratiques éducatives très banales peut altérer le fragile équilibre hormonal et émotionnel de l'enfant, allant jusqu'à causer la mort de cellules dans certaines structures cérébrales. Si l'on n'aide pas suffisamment un enfant à gérer ses émotions fortes, les systèmes d'alerte de son cerveau inférieur risquent d'être suractifs plus tard. Il réagira ainsi de manière excessive face à la moindre situation stressante, en s'énervant pour un rien et/ou en s'angoissant en permanence. Les parents peuvent éviter à leur enfant de vivre cela. Certes, ils ne peuvent lui épargner les inévitables souffrances que la vie peut causer, mais ils peuvent améliorer considérablement sa qualité de vie en se comportant avec lui de façon à renforcer les systèmes régulateurs de stress et d'anxiété de son cerveau. »

Référence : Sunderland Margot (2016). *La science au service des parents. Comprendre et élever son enfant grâce aux avancées scientifiques*. Canada. Édition Hurtubise, page 27(288 pages)

« Certaines structures cérébrales sont particulièrement vulnérables au stress dans la petite enfance. [...]

- L'hippocampe

Cette structure [...] joue un rôle important dans la mémoire, l'apprentissage et la régulation des émotions [...]

- L'amygdale

[...] Le stress durant la petite enfance altère profondément le fonctionnement des neurotransmetteurs dans l'amygdale : la dopamine, la sérotonine et le GABA (acide gamma-aminobutyrique). La dopamine est impliquée dans de nombreuses fonctions essentielles comme le contrôle moteur, l'attention, le plaisir et la motivation, le sommeil, la mémoire et la cognition. Elle joue un rôle fondamental dans les différentes addictions (alcool, drogues). La sérotonine contribue à différentes fonctions comme le sommeil, l'humeur, l'appétit, la douleur et la régulation de la température. Le GABA régule l'anxiété, contribue au contrôle moteur et à la vision. [...]

- Le cortex cérébral

Le cortex préfrontal, structure fondamentale de l'être humain pensant, responsable et éthique est très sensible au stress. [...] Un stress important dans la petite enfance agit sur le cortex préfrontal et peut entraîner une destruction de ses neurones. Il entrave alors sa maturation et diminue son volume. [...]

- Le corps calleux

Un stress pendant la petite enfance peut altérer son développement voire entraîner une destruction de ses neurones et empêcher une bonne communication entre les hémisphères cérébraux.

- Le cervelet

[...] Quand le stress est très sévère, le cortisol en trop grande quantité peut détruire les neurones du cervelet, et il est possible qu'apparaissent des troubles dans la régulation des émotions, dans le comportement social ainsi que des difficultés cognitives et langagières. »

Référence : Gueguen Catherine (2015). *Vivre heureux avec son enfant – un nouveau regard sur l'éducation au quotidien grâce aux neurosciences affectives*. Paris : Robert Laffont, pages 137 à 140 (246 pages).

STRESS DES MÈRES

Chaque parent est susceptible d'être victime d'épuisement surtout quand il y a déséquilibre des tâches. Le parent qui est à la maison pour s'occuper de l'enfant, très souvent la maman, vit un quotidien hautement stressant. « Une multiplication de tâches répétitives, fort peu de reconnaissance, des contraintes horaires démentes, un tas de situations sur lesquelles elles n'exercent aucun contrôle, l'impossibilité de se concentrer sur une tâche sans être interrompue dix fois et cela 24h/24 et 365 jours par an pour une durée indéterminée. »
Référence : Filliozat Isabelle (2008). *Il n'y a pas de parent parfait – l'histoire de nos enfants commence par la nôtre*. Paris : Poche Marabout J.C. Lattès, 317 p. Page 126 (Voir Carnet 2, Démarrage, p. 20)

« La première phase du burn-out est décrite par Violaine Guéritault : le réservoir d'énergie est vide. Elle est dans un épuisement émotionnel et physique consécutif à cette nécessité d'adaptation permanente. Si la mère ne reçoit pas d'aide, de soutien pour évacuer son trop-plein de stress, elle risque d'atteindre assez vite le second stade, celui de la dépersonnalisation, de la distanciation.

La maman sait qu'elle doit continuer de fonctionner mais elle ne sait plus comment ! Sa seule issue est inconsciemment de se couper émotionnellement de la source de stress, afin de minimiser les fuites d'énergie et de continuer de remplir, comme une automate, les tâches qu'elle ne peut fuir. La mère épuisée s'occupe de son enfant, mais sans affect. Elle n'y est plus. Nous avons toutes connu ces moments de total épuisement. Nous faisons ce qu'il y a à faire [...] mais tout se passe en mode automatique. Quand l'épuisement s'installe, ce mode automatique devient permanent. La mère s'éloigne de plus en plus de ses enfants. Elle n'est plus présente affectivement.

La maman non accompagnée s'enfonce dans la dépression. Elle est de moins en moins efficace, tout lui demande un effort immense, elle doute de ses capacités. Certaines tâches qu'elle accomplissait avant [...] lui paraissent insurmontables. Peu à peu, elle glisse dans la troisième et dernière phase du burn-out. [...] la mère fait tout ce qu'elle ne voulait pas faire à ses enfants et bien évidemment, les choses empirent et c'est le cercle vicieux. [...]

Si toutes les mamans ne sombrent pas dans la dépression, une immense majorité – pour ne pas dire toutes – passe par une phase fugace, récurrente ou prolongée d'épuisement. Le burn-out n'est pas dû à une quelconque fragilité de la femme. Il n'est pas dû au fait qu'elle aurait un passé plus douloureux qu'une autre, mais résulte de l'interaction avec son entourage. Inutile de lui donner des médicaments : ce n'est pas elle qui est à soigner, mais son environnement qui est à repenser. »
Référence : op cit, pages 130-131.

Il est urgent de permettre aux mères de pouvoir parler de leur fatigue, de leur épuisement, de leurs inquiétudes et de leurs angoisses, de leurs difficultés à jouer ce nouveau rôle. « Chercher, comme on le fait trop souvent, à les rassurer sur leurs compétences : « Ne t'inquiète pas comme ça. Tu es une bonne mère », non seulement ne les soulage pas mais les invite à se taire, à garder pour elles et donc à retourner contre elles leurs angoisses. Nos réassurances ne font que les insécuriser et les culpabiliser davantage. Tandis que l'écoute respectueuse de leurs émotions les aidera à retrouver le contact avec elles-mêmes et par la suite avec leur enfant. »
Référence : Op cit, pages 192-193

« Quand l'homme apporte à sa femme de la tendresse, du contact physique, du respect pour ses émotions et de l'admiration, quand il assume tant sa place de mari que de père, il crée des conditions favorables pour que la mère puisse établir un rapport plus juste avec son enfant. »
Référence : Op cit, page 136

Elle a besoin de savoir qu'elle n'est pas la seule à porter le poids des responsabilités et qu'elle peut compter sur une personne proche pour l'aider à y faire face. « Je n'insisterai donc jamais assez sur l'importance d'une présence chaleureuse et d'une écoute attentionnée dans le cercle familial des mères. »
Référence : Guéritault Violaine (2004). *La fatigue émotionnelle et physique des mères – le burn out maternel*. Paris : Odile Jacob éditeur, page 150, (319 pages).

SYSTÈME

« Un système (du grec sustêma : assemblage, composition) est un ensemble organisé d'éléments en interaction. Deux personnes composent déjà un système. Pour que ce système fonctionne bien, les communications entre les deux éléments doivent être fonctionnelles et bien adaptées. »

Référence : Noël Louise (2003). *Je m'attache, nous nous attachons – le lien entre un enfant et ses parents*. Montréal : Éditions Sciences et culture, page 199 (270 pages).

« Un système est donc décrit comme un système motivationnel ou comportemental car cette structure complexe se définit par un certain nombre de composantes : un objectif à atteindre et les moyens d'atteindre cet objectif, qui sont représentés par des comportements. Ceux-ci sont de plus en plus sophistiqués et mentalisés au fur et à mesure du développement, leur fonctionnalité est organisée par un système de représentations. Enfin, un système est activé et éteint par des signaux spécifiques. »

Référence : Guédeney Nicole. *L'attachement, un lien vital*, page 7 http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/TA_Lat-attachement_un_lien_vital_WEB.pdf, page consultée 2016-10-31.

SYSTÈME COMPORTEMENTAL D'ATTACHEMENT

« L'attachement opère par l'intermédiaire du système comportemental d'attachement. Celui-ci comprend plusieurs comportements différents qui peuvent, individuellement, servir aussi dans d'autres systèmes comportementaux. Ce qui caractérise la combinaison de divers comportements en un système de comportement, c'est leur objectif commun. Bowlby utilise le terme « résultat prévisible » pour cela, signifiant qu'une fois que le système est activé, le résultat en question va probablement survenir. Le résultat prévisible du système comportemental d'attachement est d'amener l'individu en proximité plus étroite, ou de maintenir la proximité avec sa figure d'attachement, avec l'attente instinctive que cette figure d'attachement enlève les facteurs de stress et donc désactive le besoin d'un comportement d'attachement. »

Référence : Prior Vivien, Glaser Danya. (2010). *Comprendre l'attachement et les troubles de l'attachement : théorie, preuve et pratique*. Paris : De Boeck, page 21. (335 pages)

SYSTÈME DE SOINS

« Selon George et Solomon (1999), un système est constitué de comportements coordonnés qui ont des buts spécifiques et une fonction adaptative : le système de caregiving (système de soins NDLR) est la réciproque du système d'attachement et sa fonction adaptative est la protection des jeunes. Les signaux internes et externes associés aux situations que le parent perçoit comme dangereuses ou stressantes pour l'enfant activent le système de caregiving (comme pour le système d'attachement). De la même façon, le système de caregiving se désactive ou plutôt se met en veille, quand la proximité physique ou psychologique est réalisée et que l'enfant est réconforté. »

Référence : Guédeney Nicole et Guédeney Antoine (2006, 2^e édition). *L'attachement. Concepts et applications*. Paris : Masson, page 60 (235 pages).

TENDRESSE

La tendresse fait partie des besoins humains. « Notre civilisation judéo-chrétienne nous a amenés à considérer la vie sous l'angle de la difficulté et de la frustration. »

Référence : Robert-Ouvray Suzanne (2010). *Mal élevé. Le drame de l'enfant sans limites*. Paris : Desclée de Brouwer, 236 pages, page 66.

« Nulle part dans les textes anciens, il n'est dit que la tendresse est un mouvement humain fondamental, qui possède une fonction intégrative des expériences plus ou moins violentes de la vie, par la fonction d'appel à la détente qu'elle met en œuvre. Aujourd'hui, notre société privilégie les touchers auditif et visuel au détriment du toucher tactile. Nous sommes dans un système de carence communicationnelle de proximité. Pourtant, le toucher corporel augmente la conscience du corps, et cette conscience de la masse musculaire fait baisser le tonus. »

Référence : Op cit, pages 67-68.

Ce toucher corporel apporte à l'enfant et à tout être humain, une meilleure résistance physique et un apaisement.

« La tendresse s'oppose à la violence, à la cruauté et au sadisme, mais elle n'en est pas seulement le contraire. Elle possède ses propres éléments qui la mettent à la fois au creux même des besoins de l'homme et en dehors, comme une enveloppe relationnelle. C'est un besoin complexe qui passe par le toucher multisensoriel respectueux des limites de chacun. Embrasser un enfant est un acte tendre, mais le retenir et le couvrir de baisers lorsqu'il se débat est un acte abusif. La tendresse est le premier moyen de communication avant toute autre forme de langage et elle s'installe en soubassement de toute relation intime. Elle est un garde-fou contre la violence. La tendresse est sexuée, mais n'est pas sexualisée. Ce que ressent l'enfant dans les bras de son père est différent de ce qu'il ressent dans les bras de sa mère, la nature des touchers étant liée à la tonalité des personnes. L'hormone masculine, la testostérone, génère une tonicité forte chez les hommes dont les touchers sont plus stimulants, mais l'acte tendre passe **dans l'intention de donner de l'humanité**. Les enfants reconnaissent l'intention. »

Référence : Op cit, pages 68-69. Voir aussi Carnet 2, Démarrage, page 22. (Les caractères gras dans le texte ont été ajoutés par les auteures, Louise Godin et Jeanne Roy.)

« La tendresse augmente la lucidité tout en soulageant la douleur. Faire un bisou sur une blessure, souffler pour faire partir le bobo, c'est aider l'enfant à accepter la douleur et continuer son chemin. Elle réduit l'anxiété mais ce n'est pas un mouvement de décharge. La valeur intégrative de la tendresse nous est nécessaire pour avaler et digérer l'âpreté de la vie. Ce n'est pas la dureté de la vie qui nous permet d'être fort, solide, conscient mais l'alliance entre les difficultés et la tendresse, entre le dur et le mou, entre le plaisir et la frustration, entre la tension et la détente, entre l'absence et la présence. »

Référence : Op cit, page 69.

« La tendresse est une modalité relationnelle qui satisfait les besoins psychologiques de respect et de reconnaissance et les besoins physiologiques **d'être touché par les mots et les gestes. C'est une nourriture fondamentale qui ouvre l'appétit sur la nécessité de s'appartenir et de se sentir libre d'exister tel qu'on est.** »

Référence : Op cit, page 74. (Les caractères gras dans le texte ont été ajoutés par les auteures, Louise Godin et Jeanne Roy.)

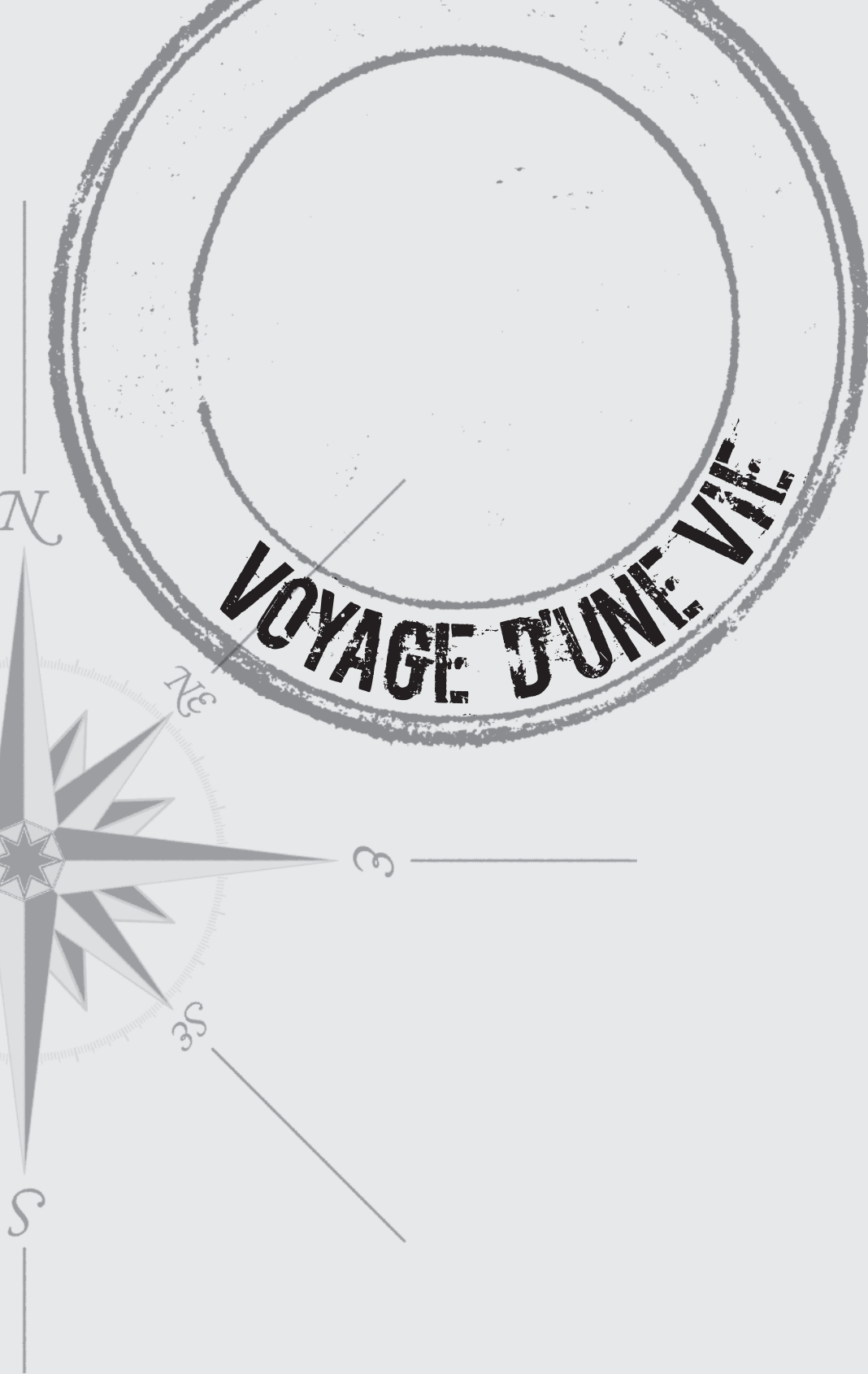
VOIX ATTACHEMENT DES PARENTS

(Petite voix intérieure)

Les sources de sécurité pour la voix attachement sont l'affection et la tendresse dans le couple, celles reçues dans l'enfance et celles de la famille, des amies et amis ainsi que la communauté toute entière.

- La voix attachement nous connecte et nous pousse vers notre instinct de protection.
- La voix attachement favorise le réconfort et l'apaisement du petit.
- La voix attachement encourage à répondre aux besoins de proximité du petit.
- La voix attachement est un repère puissant pour comprendre la détresse du petit et y répondre.
- La voix attachement facilite les réponses rapides, chaleureuses, cohérentes et prévisibles à la détresse du petit.
- La voix attachement est sensible à la peur, à la colère et à la peine du petit.
- La voix attachement est une connexion au ressenti du petit.
- La voix attachement sait que le cerveau du petit est immature et qu'il a besoin des grands pour le protéger.

La voix attachement est une boussole, un GPS, un « kangourou-soin »...



www.autourdestout-petits.ca/tpe/
Trousse de voyage au cœur de l'attachement (2016)

1^{ère} édition, 2016

978-2-9815522-2-8 (version imprimée)

Publié en 2016, sous le titre *Trousse de voyage au cœur de l'attachement*

Dépôt Légal — Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016

Dépôt Légal — Bibliothèque et Archives Canada, 2016