

# COMMENT DÉVELOPPER LA SÉCURITÉ D'ATTACHEMENT DES ENFANTS ?

L'attachement se définit comme le besoin inné et vital de tout être humain de se tourner vers une figure d'attachement pour trouver de la proximité et du réconfort en cas de stress.



## APPORTER LA SÉCURITÉ PHYSIQUE

Un parent sécurisant apporte un sentiment de **sécurité physique et corporel** à l'enfant. Cette sécurité physique est réconfortante et rassurante car l'enfant sent qu'il peut se **laisser aller dans les bras** de l'adulte qui le protège.



## APPORTER LA SÉCURITÉ INTÉRIEURE

Un adulte sécurisant a acquis une relative **sagesse de la vie** et peut s'appuyer sur une vision du monde adaptée, réaliste et plutôt positive pour accompagner les enfants.

La sécurité intérieure du parent lui permet de réguler ses propres ressentis et d'adapter ses pensées et réactions. Cette sagesse se manifeste sous des formes allant de **l'écoute** bienveillante à la **demande d'aide extérieure** si nécessaire, par l'expression de **limites personnelles** en passant par des réponses comme "**Je ne sais pas, mais nous allons réfléchir ensemble et trouver des solutions.**"

## ÊTRE UN REFUGE

Une figure d'attachement sécurisante est le **havre de paix** vers lequel **l'enfant sous stress** se tourne. Un parent sécurisant comprend l'enfant en détresse, accompagne ses émotions et fait preuve d'**empathie**. C'est avec des expériences de ce type, répétées, que l'enfant construit peu à peu une représentation de lui-même ("**mes émotions sont légitimes et je suis aimé**"), des autres ("**c'est normal d'avoir parfois besoin d'aide et les autres sont dignes de confiance**") et du monde ("**le monde offre des expériences que je peux vivre en sachant que je peux me réfugier dans un endroit sûr auprès des miens**").



## AUTORISER L'EXPLORATION

Un enfant a autant besoin d'attachement que d'opportunités pour **développer sa personnalité et son autonomie**. Pour que le processus d'**individuation** se réalise de manière sereine, il est nécessaire que l'enfant sache qu'il peut **revenir à sa base de sécurité** en cas de problème (auprès de ses figures d'attachement). L'exploration n'est pas ici à réduire à l'exploration physique des lieux et du monde extérieure, mais elle concerne aussi l'exploration du monde interne (sensations, émotions, pensées).

