

# FICHE DIDACTIQUE

## VIDEO 3 : Le besoin de sécurité

Le petit enfant a un grand besoin de sécurité

### Table des matières

1) MESSAGE CLE .....	2
2) L'OBJECTIF.....	2
3) POURQUOI TRAITER CE THEME ?.....	2
4) TEXTE DE LA VIDEO .....	5
5) ANIMATION DE L'ECHANGE .....	6
a) Animation générale.....	6
b) Fausses croyances / Idées reçues : .....	8
c) Exercices / Jeux de rôle.....	9
6) AUTRES RESSOURCES.....	10
7) VERBATIM PARENTS.....	10

## 1) MESSAGE CLE

Le jeune enfant a un besoin vital de s'attacher et d'être sécurisé.

## 2) L'OBJECTIF

Compréhension par le parent des besoins de l'enfant en terme d'attachement et de sécurité psychique, des réactions en chaîne quand ces besoins ne sont pas remplis et du rôle que le parent joue dans le remplissage du réservoir de sécurité.

## 3) POURQUOI TRAITER CE THEME ?

*En quoi est-il essentiel du point de vue du développement de l'enfant ? En quoi est-il facteur d'inégalités ? Que nous dit la littérature (références) ?*

Le rapport issu de la conférence de consensus sur les besoins fondamentaux de l'enfant protégé, rédigé par Marie-Paule Martin Blachais, avec la participation de la présidente de PAPOTO, la sociologue Nadège Séverac, a défini un « méta besoin », le besoin de sécurité de l'enfant, avec au premier plan une dimension émotionnelle et affective. *« En résumé, participe au sentiment de sécurité de base du bébé, le fait de disposer d'un petit nombre de care givers (donneurs de soin) fortement engagés auprès de lui, disponibles et sensibles, c'est-à-dire attentifs, sachant entendre ses besoins et sachant y répondre de manière adaptée, et qu'il retrouve selon une routine quotidienne. »*

C'est cette dimension affective et émotionnelle de la parentalité, au cœur de nombreuses recherches, qui est mise en avant dans la vidéo. Cette notion s'appuie sur la théorie de l'attachement qui fait aujourd'hui consensus. La vidéo ne traite pas explicitement de l'attachement mais celui-ci se trouve bien au cœur du propos.

Voici quelques rappels sur cette théorie, à l'aide de spécialistes.

Anne Raynaud, fondatrice et responsable de l'Institut de la parentalité à Bordeaux, propose cet éclairage :

*« L'attachement enfant-parent se définit par le lien affectif qui existe entre un enfant et son principal « donneur de soin ». Ce lien se construit principalement au fil des interactions quotidiennes avec le parent.*

*Les événements qui suscitent des manifestations de détresse ou d'alarme chez l'enfant sont particulièrement importants pour définir les contours de ce lien affectif. De nombreux facteurs jouent sur le développement : génétique, tempérament, qualité de l'environnement intra-utérin, relations avec les autres « donneurs de soins », qualité de l'environnement familial, qualité de la relation avec les pairs, etc...*

*Cependant, la recherche pointe clairement comment les premiers liens d'attachement vont avoir une influence importante sur l'enfant et sur la manière dont il comprendra l'environnement. **La sécurité de l'attachement a été mise en lien avec divers aspects du développement cognitif, du comportement social avec les pairs, ainsi qu'avec différentes dimensions du développement affectif.** Ainsi, pour certains auteurs, sans être déterministe, ce premier lien octroie à l'enfant « une feuille de route » qui guidera ses attentes, ses comportements et ses états émotionnels lorsque de nouvelles possibilités relationnelles se présenteront à lui. »*

Jeanne Roy, travailleuse sociale québécoise spécialisée en petite enfance et parentalité, formatrice, auteure de « *La trousse de voyage au cœur de l'attachement* », était présente le 11 juin 2018 aux « Francophonies de l'attachement » organisées par le Département du Calvados. « *L'enfant est affamé de relations, de proximité, a-t-elle expliqué. Ensuite il va explorer. La première saison de l'être humain c'est la dépendance. Si l'enfant est nourri il va s'aventurer dans le monde. Il s'agit d'un instinct qui vise la proximité. Quand l'enfant perçoit la menace, l'inconfort, il est en détresse, il a besoin de cette proximité, c'est vital. L'enfant sécurisé a fait le plein de sécurité, il part à l'aventure, il peut explorer, il n'a pas de crainte. S'il a peur, il est convaincu que le refuge est là. Quand la dépendance de l'enfant est reçue et accueillie il ne devient pas dépendant, il acquiert une autonomie relationnelle.*»

Peut-on établir un lien entre la situation psycho-sociale des parents et la qualité de l'attachement ? Il semble bien que oui. D'après le rapport de la Early Intervention Foundation qui synthétise les données de la recherche sur le sujet<sup>1</sup>, les facteurs qui prédisent la sensibilité maternelle, c'est à dire cette capacité à répondre aux besoins, notamment de sécurité émotionnelle, de l'enfant, sont le niveau de défaveur, la santé mentale et physique des parents, la qualité du réseau familial et la qualité de la relation conjugale. Le rapport propose les résultats d'une méta analyse dont les auteurs ont trouvé un taux d'attachement désorganisé de 15% chez les enfants de la classe moyenne, de 25 à 35% dans les milieux défavorisés, de 43% parmi les enfants de mères alcooliques ou toxicomanes et de plus de 48% dans les familles où une maltraitance était suspectée.

Dans un colloque organisé en Belgique par l'association Echoline en janvier 2019, Nicole Guedeney, pédopsychiatre qui a permis à la théorie de l'attachement d'arriver jusqu'aux professionnels français, a proposé un remarquable topo sur l'impact des vulnérabilités psycho-sociales sur l'attachement.

*« C'est toujours une question de probabilité. Si on a une histoire d'attachement compliquée, c'est plus compliqué pour notre enfant de développer un attachement secure. On pense désormais que l'état d'esprit du parent va jouer sur le caregiving (la dimension des soins parentaux qui répond aux besoins de l'enfant). Cet exercice du caregiving joue lui-même sur l'attachement de l'enfant. »*

---

<sup>1</sup> <https://www.eif.org.uk/report/foundations-for-life-what-works-to-support-parent-child-interaction-in-the-early-years/>

Or, on sait qu'il y a beaucoup plus d'attachements désorganisés dans les familles à risques multiples<sup>2</sup>. Comme l'expose Nicole Guédeney, « *on trouve des histoires infantiles très dures chez les mères précaires, avec un risque accru de bébés plus difficiles ou aux besoins extraordinaires. C'est pourquoi en matière d'attachement et de caregiving, les cartes sont pipées par la précarité.* » Les mères en situation de précarité sont exposées à davantage de stress et à plus de facteurs de risque : psychopathologie parentale, faible qualité du réseau social, attachement désorganisé, stress dans la famille... Sur le sujet il existe de nombreuses références bibliographiques proposées par N.Guedeney lors de ce colloque<sup>3</sup>.

**Le rapport de la EIF précise que c'est la sensibilité maternelle, plus que le comportement de l'enfant lui-même pendant les toutes premières années de sa vie, qui se révèle le meilleur prédicteur de son évolution future. La sensibilité maternelle mise en œuvre dans cette période est ainsi cruciale pour le développement de l'enfant.**

Il nous semble donc essentiel d'informer les parents, notamment les mères confrontées à des difficultés psycho-sociales, de l'importance des interactions précoces, du besoin de sécurité et d'attachement de leur enfant et de les aider concrètement à porter leur bébé sur le plan émotionnel.

---

<sup>2</sup>Disorganized attachment in early childhood: meta-analysis of precursors, concomitants, and sequelae, Van Ijzendoorn et al, Dev Psychopathol. 1999; Attachment security and disorganization in maltreating and high-risk families: A series of meta-analyses, Cyr et al, Development and Psychopathology 2010

<sup>3</sup> Belski 1999; George et Solomon 1999 et 2008; Kobak et Mandelbaum 2003; Greenberg 2005; Cowan et Cowan 2009; Verhage et al 2015.

#### 4) TEXTE DE LA VIDEO

De quoi a besoin un petit enfant pour bien grandir ? De lait, d'une couche propre, d'amour. Oui, bien sûr. Mais il y a un autre besoin très important : le besoin de sécurité, que l'enfant va éprouver dans sa tête et dans son corps. Le plus grand besoin pour un bébé humain c'est de savoir que s'il a faim, s'il a peur, s'il a mal, s'il est triste, un adulte sera là pour l'aider et le soulager. Il va s'attacher à cet adulte, créer avec lui un lien très fort.

Un jeune enfant a besoin que son réservoir d'affection et de sécurité soit toujours rempli. Lorsque le réservoir est vide, il ne se sent pas bien, il pleure, il fait des colères, il ne peut pas se calmer. PAUSE 1

Parfois les adultes pensent qu'un enfant trop rassuré, trop câliné, ne saura pas se débrouiller plus tard. C'est le contraire. Les enfants qui ont cette base de sécurité deviennent des adultes plus équilibrés que les autres, plus forts. L'enfant a besoin que les adultes, surtout ses parents, soient comme une oasis. L'enfant peut avoir plusieurs oasis, qui comptent plus ou moins pour lui. Quand l'enfant sent que son réservoir de sécurité est vide, il vient refaire le plein de protection près du parent ou de l'adulte qui s'occupe régulièrement de lui, et ensuite il peut repartir explorer le monde. PAUSE 2

Comment peut-on remplir le réservoir de sécurité de l'enfant ? Avec des mots et des gestes tendres, en respectant son rythme, par exemple son besoin de manger et de dormir à des horaires réguliers, en le rassurant, en ne le laissant pas pleurer. C'est parfois difficile pour les parents d'être cette oasis car c'est un rôle très fatigant. C'est normal d'avoir besoin d'aide et d'en demander à la famille, aux amis, aux voisins ou aux professionnels. PAUSE 3

## 5) ANIMATION DE L'ÉCHANGE

### a) Animation générale

Connaissez-vous tous les besoins de l'enfant <sup>4</sup>? De quoi a besoin un enfant pour bien se développer ?

Besoins physiologiques: L'enfant a besoin d'être nourri, lavé (hygiène corporelle et bucco-dentaire) et de dormir selon des rythmes réguliers, en quantité et en qualité, adaptés à son âge. Il a besoin d'être vêtu avec des vêtements propres et en rapport avec les nécessités climatiques. Accès aux services et à un suivi de santé.

(Rappel des heures de sommeil recommandées pour les enfants en bas âge : Nouveau né : 14 à 17h, de 1 à 3 ans : 11 à 14 heures (dont 2 à 3h de sieste), de 3 à 6 ans : 10 à 13h),

Besoin de protection: L'enfant a besoin d'être protégé de toute forme de maltraitance, soit violence physique, sexuelle, psychologique, exposition à la violence conjugale et négligence. L'autre type de protection dont l'enfant a besoin est lié aux blessures ou préjudice susceptibles d'être causés par les dangers de son environnement extérieur et/ou de son environnement domestique.

Besoins de sécurité affective et relationnelle: communiquer, apprendre et jouer, explorer, découvrir, expérimenter, observer, motricité libre, câlins et tendresse, attention, valorisation, se sentir respecté, le besoin d'un cadre de règles et de limites, le besoin d'identité.

### PAUSE 1 :

Pour vous c'est quoi un enfant en sécurité affective ? Faire la différence entre sécurité physique, affective et émotionnelle.

Expliciter la notion de réservoir. On peut ici rappeler que c'est l'enfant qui s'attache.

Inciter les mères à évoquer les appels du bébé et travailler avec elles sur la mentalisation : Quand votre enfant pleure, que ressentez-vous ? Pourquoi pleure-t-il en général ? Avez-vous parfois l'impression qu'il pleure pour vous embêter ? Comprenez-vous que ce n'est pas le cas ?

Ressentez-vous son angoisse ? Quel est votre réflexe en entendant votre bébé pleurer ? Vous souvenez-vous de la dernière fois où vous avez éprouvé cette sensation de vous sentir perdue, submergée par l'angoisse et d'avoir besoin d'aide ? Vous souvenez-vous de la sensation de soulagement quand quelqu'un répond à cette angoisse et vous aide ?

---

<sup>4</sup> [Rapport Démarche de consensus sur les besoins fondamentaux de l'enfant en protection de l'enfance](#)

### PAUSE 2 :

Expliciter la notion d'oasis : illustrer cette idée que le parent est un centre de ressource auprès duquel l'enfant vient recharger sa batterie de sécurité avant de pouvoir repartir à l'assaut du grand monde.

Comprenez-vous pourquoi ces besoins, s'ils ne sont pas assouvis, peuvent avoir un impact négatif plus tard ? Enumérer les risques.

On peut ici interroger les parents sur cette idée de l'enfant que l'on va « gâter », rendre capricieux ou dépendant. Echanger avec eux sur ces notions de « bases », de « fondations solides », d' « insécurité ».

Dans leur entourage entendent-ils des parents ou grands-parents dire qu'il faut laisser un bébé pleurer, qu'il ne doit pas s'habituer aux bras ? Sans être dogmatique, on peut ici rappeler à quel point les pratiques éducatives évoluent à travers le temps et d'une culture à l'autre puis préciser qu'aujourd'hui on dispose de nombreuses études à travers le monde qui mettent en exergue le besoin de sécurité de l'enfant et la nécessité d'y répondre. Noter par exemple que dans les cultures traditionnelles des pays en voie de développement, les bébés sont collés à leur mère qui répondent au moindre pleur. Insister sur le fait que les enfants sécurisés sont plus autonomes que les autres.

### PAUSE 3 :

Comment faites-vous pour remplir son réservoir de sécurité ? Quels conseils donneriez-vous à une maman qui ne sait pas comment faire ?

Très important : nous avons précisé « en ne le laissant pas pleurer seul » et non « en ne le laissant pas pleurer ». Car il ne s'agit pas de dire qu'un enfant ne doit pas pleurer. Au contraire. Qu'un tout petit pleure est normal. Il doit pouvoir s'exprimer et décharger ses émotions. En revanche l'adulte doit pouvoir accompagner ces pleurs et aider l'enfant à s'apaiser. Là aussi il est possible de faire un peu de prévention du syndrome du bébé secoué. Qu'un enfant pleure, même beaucoup, n'est pas alarmant. Mais le parent peut se sentir à bout. Si c'est le cas, alors il est préférable de laisser le bébé pleurer seul, de s'éloigner et de s'isoler quelques minutes dans une pièce pour souffler. Et bien sûr si cette sensation d'épuisement, d'énervement, voire d'hostilité semble récurrente, alors il faut absolument conseiller au parent de se faire aider par un spécialiste.

Les parents présents éprouvent-ils la fatigue évoquée ? C'est l'occasion de leur dire qu'elle est normale, qu'ils ont le droit de se sentir épuisés. Sur quelles ressources peuvent-ils s'appuyer ? Ont-ils la possibilité de confier leur enfant le temps de souffler ? L'autre parent est-il présent ? Sentent-ils parfois qu'ils sont sur le point de craquer ?

Focus: les mères d'origine étrangère dans les quartiers politique de la ville sont encore nombreuses à avoir plus de trois enfants, parfois cinq ou six, d'âges rapprochés. Comment donner à chaque enfant cette attention très chronophage et pourtant indispensable ? Il n'y a pas de réponse toute faite mais en tous cas le sujet soit être abordé, en partant d'elles.

Comment faites-vous ? Comment est organisé le temps, comment sont séquencées les journées pour donner un peu d'attention à chaque enfant ? Vous semble-t-il possible de consacrer au moins cinq minutes de qualité chaque jour à chaque enfant ?

⇒ Exercice autour de la démonstration de l'amour <sup>5</sup>

Toucher physiques : câlins, chatouilles, massages, bagarres pour de faux, caresses dans les cheveux. Attention : savoir entendre quand l'enfant ne veut plus jouer ou que c'est trop intense sensoriellement. Comment sait-on le reconnaître ?

Paroles ou gestes valorisants : « je suis fière de toi, bravo c'est super, tu vas y arriver, » nommer la ou les qualités de l'enfant, applaudissements, sourire, pouce levé

Moments partagés : jouer ensemble, aller se promener (faire du vélo, à la piscine, etc...), danser/chanter, dessiner, faire la cuisine ensemble,

Cadeaux : pas uniquement des cadeaux achetés mais aussi petits bonus de type choisir l'histoire du soir, aller au lit 15' plus tard, petit mot écrit pour l'enfant,

⇒ S'entraîner à voir les qualités de soi et de ses enfants (dire quelques qualités, imprimer des qualités ou comportements à valoriser pour avoir des exemples ex : généreux, drôle, fait bien la cuisine, etc... )

## b) Fausse croyance / Idées reçues :

Si on est trop à l'écoute de notre enfant, il va devenir faible, ou capricieux et ça ne le prépare pas à la vie qui peut-être dure.

Être à l'écoute de son enfant, répondre à ses besoins (physiologiques, affectifs, émotionnels) ne veut pas dire répondre à toutes ses demandes, toutes ses envies. Trouver le bon équilibre entre cadre et règles (pas trop rigides) et écoute et compréhension.

Pour être comprises par les enfants, les règles doivent être explicitées, détaillées, répétées dans le temps, et respectées par les parents sur le long terme.

Mon enfant ne s'exprime pas encore très bien, je ne vois pas comment je peux comprendre ce qui lui arrive et répondre à ses besoins

C'est à l'adulte d'aider l'enfant à s'apaiser, à comprendre ce qu'il traverse. Le langage de l'adulte, son attention, les mots qu'il utilise pour décrire la vie de l'enfant (quotidienne, intérieure, etc..) aide l'enfant à apprendre sur lui-même.

---

<sup>5</sup> Les 5 langages de l'amour Gary Chapman + PSFP p.18 « 4 types d'encouragements »



### Mon enfant demande beaucoup d'attention, je ne suis pas capable de m'occuper de lui tout le temps

Idée du moment magique (Anne Raynaud): l'enfant doit pouvoir vérifier une ou deux fois par semaine que son parent est disponible, fiable, accessible pendant 15mn ou même 5 mn par jour. Cela nous amène à réfléchir qu'on est peu disponible, qu'on court, qu'on diffère toujours et s'obliger à être présent totalement pour l'enfant. Nous pouvons faire quelque chose qui nous procure aussi du plaisir, en dehors des écrans (discuter, faire la cuisine, jouer, etc...)

### Il faut laisser un bébé pleurer seul pour le rendre plus autonome

Non, un jeune enfant ne peut pas s'auto-réguler et se calmer seul. Son cerveau n'est pas suffisamment mature pour ça. Il a absolument besoin de l'adulte pour s'apaiser. Il a besoin de la présence physique, du toucher (il n'a pas forcément besoin d'être porté, cela dépend des enfants), de la voix, du regard. Certains enfants sont plus demandeurs de présence que d'autres, certains éprouvent plus de détresse que d'autres, mais tous ont besoin d'être sécurisés. Il ne s'agit pas de vivre avec son bébé collé sur soi ou d'anticiper le moindre de ses manques mais d'être là quand il exprime un inconfort ou le besoin d'être consolé.

#### c) Exercices / Jeux de rôle

### **Orienter des parents en difficulté et en souffrance**

Chaque professionnel doit avoir une bonne connaissance de son biotope pour pouvoir orienter vers un service de soutien. En cas d'absence de service, et sauf besoin critique (suspicion de dépression, de maltraitance, dénuement économique majeur), faire parler le parent, l'aider à verbaliser. Idée sous-jacente à faire émerger : Il faut oser demander de l'aide.

Avoir une liste à jour des professionnels de la santé mentale, psychologues, psychiatres et médecins généralistes sur le territoire donné (PMI, CMP, Hôpitaux, associations et professionnels en libéral). Penser à des professionnels parlant des langues étrangères (arabe, turc, etc...)

### **Si vous n'avez que 15' avec le parent :**

Concentrez-vous uniquement sur la vidéo, faites des pauses et posez les questions après chaque pause.

## 6) AUTRES RESSOURCES

Vidéo sur l'attention conjointe et l'interaction parent/enfant: (en anglais, à regarder sans le son pour les parents)

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=96&v=KNrnZag17Ek&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=96&v=KNrnZag17Ek&feature=emb_logo)

La situation étrange de Mary Ainsworth (pour les professionnels):

Explication de l'expérience: <https://www.youtube.com/watch?v=f62cagUoGY>

Expérience: <https://www.youtube.com/watch?v=QTsewNrHUHU>

Angoisse de séparation: <https://www.youtube.com/watch?v=dH4TihS7gmw>

## 7) VERBATIM PARENTS

*« Quand j'ai eu mes enfants ma mère m'a conseillé de ne pas trop répondre à leurs pleurs et de ne pas trop les prendre dans les bras »*