

PROGRAMMES
AVION®

DÉJÀ PARENTS





PROGRAMMES
AVION®



**LA PARENTALITÉ :
TOUTE UNE AVENTURE**



Attachement : un
Voyage au cœur de la construction de
l'**I**dentité de l'enfant par
l'**O**bservation et les connaissances en
Neurosciences.

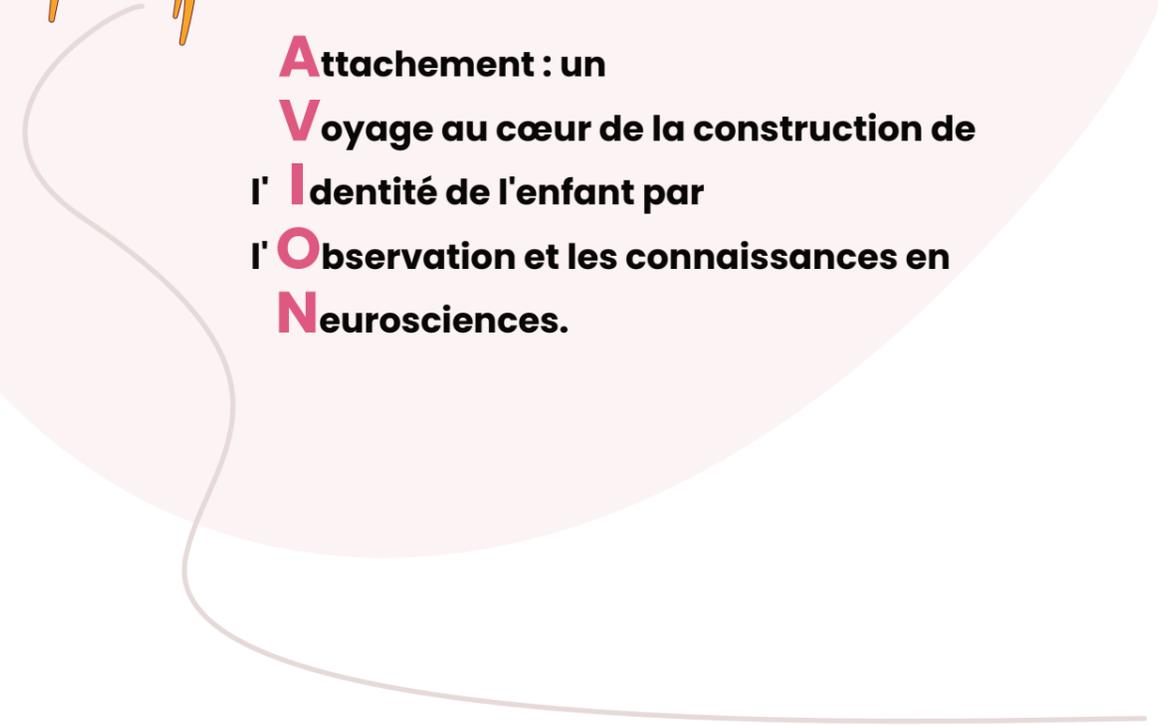


TABLE DES MATIÈRES

SÉANCE 1

DU CÔTÉ DE L'ENFANT : LE BESOIN D'ATTACHEMENT

8

1 Mot de bienvenue - INTRODUCTION

9

- A. [Présentation des animateurs](#)
- B. [Présentation des participants](#)
- C. [Présentation du programme](#)
- D. [Les objectifs de cette première séance](#)
- E. [L'évaluation & Recherche](#)
- F. [Créer une dynamique de groupe](#)

9

9

9

10

10

11

2 L'ATTACHEMENT : DE QUOI PARLE-T-ON ?

13

- A. [Sortir de la culpabilité](#)
- B. [Un peu de vocabulaire autour de la théorie de l'attachement](#)
- C. [La compétition entre le système d'attachement et le système d'exploration](#)
- D. [L'image du porte-avions](#)
- E. [Les stratégies d'attachement](#)

13

13

17

19

21

3 UN PEU DE NEUROSCIENCES : LES 3 CERVEAUX

24

- A. [Le cerveau en 3 parties](#)
- B. [Bonne nouvelle : La plasticité cérébrale](#)

25

25

4 CONCLUSION ET TRAVAIL INTERSESSION

31

- A. [Conclusion de la séance](#)
- B. [Proposer des exercices aux parents](#)

31

31

SÉANCE 2

DU CÔTÉ DES PARENTS : LE CAREGIVING

34

1 Mot de bienvenue - INTRODUCTION

35

- A. [Reprise et bilan de la 1ère séance](#)
- B. [Partage sur les exercices « intersession »](#)

35

35

2 OBJECTIFS DE LA DEUXIÈME SÉANCE

36

3 ÊTRE PARENT : LE SYSTÈME DE CAREGIVING

37

- A. [Être parent ?](#)
- B. [Le Cercle de Sécurité®](#)
- C. [La compétition entre le système d'attachement et le système de caregiving](#)

37

39

42

4 LA GESTION DES ÉMOTIONS

44

- A. [La proximité](#)
- B. [Le partage des émotions](#)

44

45

5 CONCLUSION ET TRAVAIL INTERSESSION

46

- A. [Conclusion de la séance](#)
- B. [Les exercices intersessions \(dans le livret parent\)](#)

46

46

SÉANCE 3

PRENDRE SOIN DU LIEN

52



1 Mot de bienvenue - INTRODUCTION

53

- A. [Reprise et bilan de la 2ème séance](#)
- B. [Partage sur les exercices « intersession »](#)

53

53

2 OBJECTIFS DE LA TROISIÈME SÉANCE

54

3 LES ÉMOTIONS AU CŒUR DE LA RELATION

54

4 LES TEMPS PRÉCIEUX

56

- A. [Qu'est ce qu'un Temps Précieux ?](#)
- B. [Quand mettre en œuvre un Temps Précieux ?](#)
- C. [Comment se déroule un Temps Précieux ?](#)
- D. [Où se déroule le Temps Précieux ?](#)
- E. [Que faire si mon enfant refuse le Temps Précieux ?](#)

56

57

57

58

58

5 LES SIGNAUX CODÉS DE L'ENFANT

59

6 LES RÉPONSES DU CAREGIVER

60

4 CONCLUSION

61

- A. [Conclusion](#)
- B. [Programmer la rencontre individuelle](#)

61

61





Je suis le professionnel chargé de **superviser** et d'**assurer** que le petit avion et son porte-avions entretiennent une **relation sécurisée**. En effet, si le porte-avions est **cohérent**, **prévisible** et **stable**, le petit avion pourra **explorer** le monde en toute **confiance**, sachant qu'il peut compter sur son porte-avions, sa figure d'attachement.

DU CÔTÉ DE L'ENFANT : LE BESOIN D'ATTACHEMENT



1 Mot de bienvenue - INTRODUCTION

A. Présentation des animateurs

- Cette étape peut se faire avec ou sans outil (photolangage, portrait chinois etc.).

B. Présentation des participants

- Prénom du parent.
- Âge de l'enfant.
- Quelques mots sur la démarche si le parent le souhaite.
- Les attentes du programme.

C. Présentation du programme

- Ce programme est composé de **3 séances** de groupe.
- Ce parcours vise à **révéler** et **accompagner** les **compétences de chacun**, ainsi qu'à améliorer les **interactions parents-enfants**.
- Ces 3 séances **n'ont pas pour objectif de délivrer un manuel ni un modèle stéréotypé**, mais de mettre en réflexion les parents, en lien avec le partage de leurs vécus de parents pour trouver l'**équilibre** entre les apports **théoriques**, les outils **pratiques** et les **échanges** et **partages**.
- Ces rencontres sont conçues comme un programme avec 3 séances de groupe et 1 entretien individuel à distance, soit **4 séances** (cf. livret 1).
- Rappel des dates et des horaires.





D. Les objectifs de cette première séance

- Au cours de ces 4 séances, l'ambition est d'apporter aux parents (ou FA) des **clés** (et non des outils – bien trop stéréotypés en lien avec la fonction réflexive) pour mieux **comprendre** et **décoder** leurs enfants, et ainsi développer leurs **habiletés parentales**, telles que leurs **capacités d'observation** (vous êtes le meilleur observateur de votre enfant), leurs **capacités d'accordage** ainsi que leur sensibilité parentale.

AIDE À L'ANIMATION

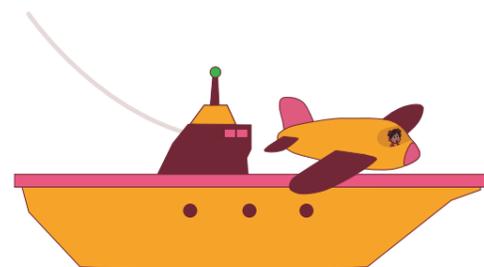
💡 À travers ces séances, vous allez :

- Acquérir un ensemble de connaissances sur le **développement de l'enfant**, les recherches en **neurosciences** et leurs liens avec la **théorie de l'attachement**.
- Comprendre le **besoin de sécurité** de votre enfant dans la relation.
- Augmenter vos habiletés d'**observation** et de **déduction** : observer et deviner.
- Développer des habiletés pour répondre aux besoins de votre enfant et construire une **relation sécurisante** avec lui.
- Développer votre sentiment de **compétence parentale**.



E. L'évaluation & Recherche

- Soucieux de la qualité des accompagnements proposés par l'Institut de la Parentalité et de témoigner de la pertinence de tels dispositifs innovants, il est possible de demander de répondre à un ou des **questionnaires** aux parents.
- Présenter les **conditions** : nombres de questionnaires, ce qui est évalué, modalités de réponse, nombre de fois à remplir, anonyme ou non, etc.



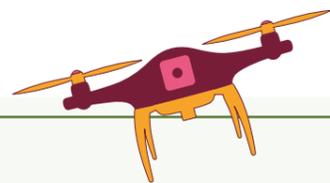
F. Créer une dynamique de groupe

- Le groupe va constituer une **base de sécurité** et cette étape de l'accueil et de la constitution de la dynamique de groupe est essentielle dans le processus de **psychoéducation**.
- L'attention doit être ajustée afin que chacun se sente **accueilli** sans pour autant se sentir dans l'obligation de devoir parler immédiatement.

OUTILS

- Le **PPT** support de présentation.
- Le **livret** dédié aux parents.
- **Paper board** => pour noter les mots des participants.
- **Feuille** à garder en **fil rouge** tout au long des 3 séances, sur la base de ce que les participants auront apporté, faire une synthèse.





AIDE À L'ANIMATION

Demander aux parents quelle définition, ils pourraient donner à cette fonction d'être parent ?

ÊTRE PARENT, C'EST ...

- « **Prendre soin** » de façon attentive et chaleureuse de l'enfant, nourrir, donner, offrir, puis lui apprendre à aller chercher et à utiliser à l'extérieur.... (**exploration**)
 - « **Guider** » le **développement** de l'enfant, pour accompagner la construction de sa **sécurité affective** et de son épanouissement, en s'appuyant sur les valeurs parentales, mais aussi sur les normes et les représentations sociétales.... En s'appuyant également sur l'écoute et le partage des **émotions**, composants structurants de la construction identitaire de l'individu et véritables clés de **compréhension** de son évolution tant cognitive qu'affective.
 - « **Protéger et éduquer** », face aux **dangers** d'abord physiques puis affectifs, mais aussi intellectuels, relationnels et sociaux.
 - « **Encadrer** », établir des limites aux comportements, aux connaissances et aux relations, d'après ce qui a été établi par la fonction de **guidance**. Contrôler ne correspond pas à des abus de pouvoir ou une attitude d'autoritarisme, mais il s'agit d'offrir un **cadre sécurisant**, lisible et structurant pour ce petit être en construction.
 - **Décoder** les **besoins** de mon enfant
... Accueillir, s'adapter, explorer, découvrir, apprendre, imaginer, sentir, envelopper, traduire, contenir...
- Les enjeux du devenir et de l'être parent sont **multiples**, et sont à mettre en lien avec l'**histoire** de chaque parent. Ils consistent, entre autres, à développer une **sensibilité interactive** avec l'enfant afin de lui assurer la **sécurité relationnelle** et la **régulation émotionnelle** dont il a besoin pour se **développer**, et varient selon l'âge des enfants.



L'ATTACHEMENT : DE QUOI PARLE-T-ON ?



A. Sortir de la culpabilité

- Les parents ou autres figures d'attachement ont déjà beaucoup entendu ou lu de propos sur l'**attachement**.
- Ils en ont pour la plupart une représentation fondée sur des **valeurs affectives** très subjectives.
- Ils expriment souvent un **sentiment de culpabilité** de ne pouvoir apporter à l'enfant l'affection dont il a besoin.
- **Ils ne distinguent pas attachement - sécurité et amour.**
- Ils focalisent beaucoup sur le sentiment de **sécurité** et d'**insécurité** sans le mettre en corrélation avec l'**exploration**.

B. Un peu de vocabulaire autour de la théorie de l'attachement



OUTILS



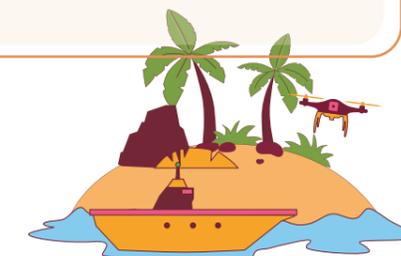
Outils à disposition pour la présentation :

Obligatoires :

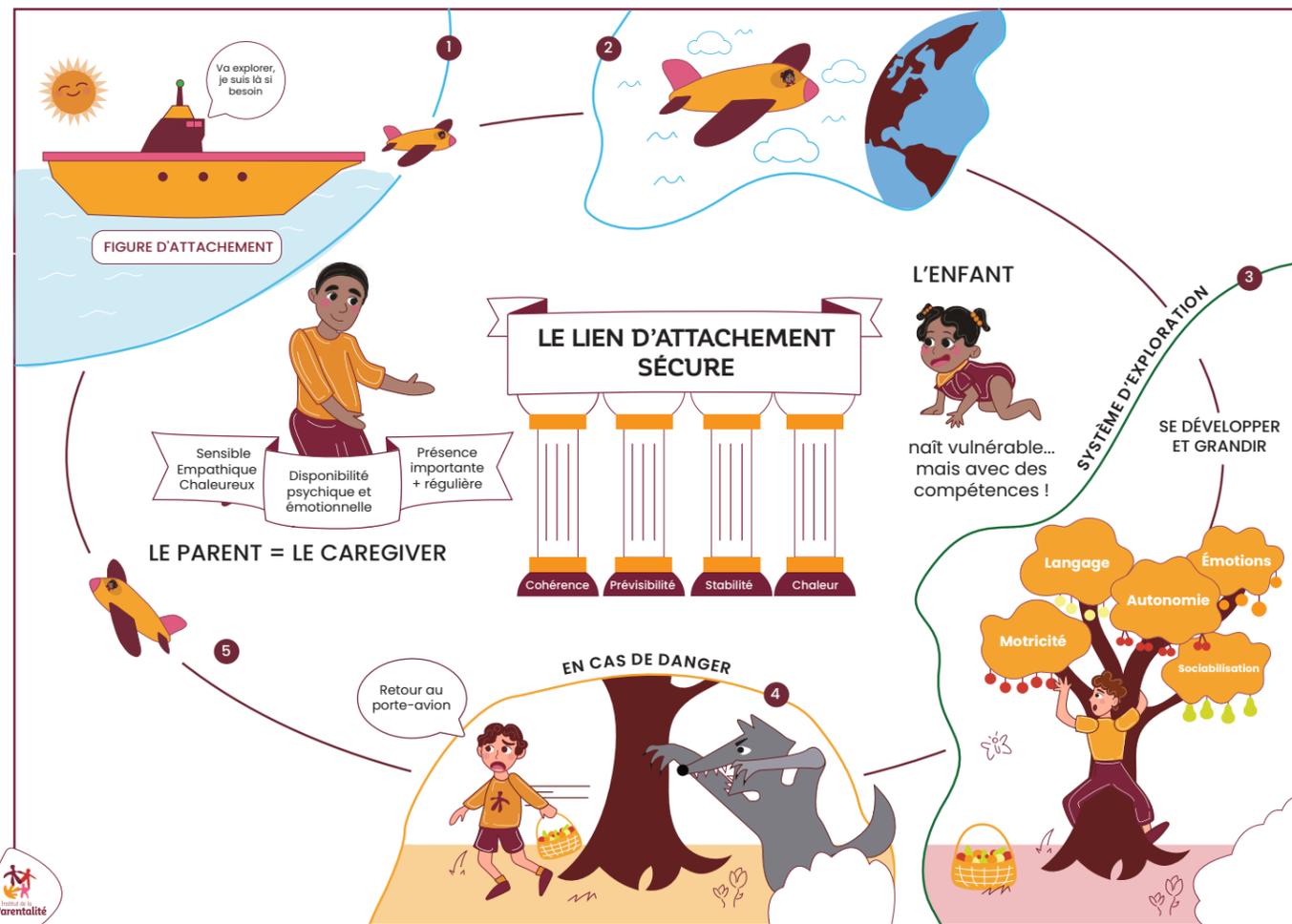
- Schéma du porte-avions.
- Vidéos **Papoto** « le besoin de sécurité ».

Optionnels :

- Cercle de sécurité.
- Balance attachement/ exploration.
- Extrait du « **petit guide de l'attachement** » (page 9-10), « **les comportements d'attachement** ».



L'ATTACHEMENT SÉCURE



AIDE À L'ANIMATION : LA THÉORIE DE L'ATTACHEMENT

Un peu d'histoire

- « Le bébé est une personne » et « seul, il ne peut pas exister »
- Ces concepts ont **bousculé** notre approche du bébé et de l'enfant. L'intégration de ces connaissances viennent sans cesse faire **évoluer** notre approche de l'enfant et son **développement**.
- Décrite par **John Bowlby** en 1958, elle vient faire le lien entre les connaissances **psychodynamiques**, enrichies par les travaux en éthologie de **Konrad Lorenz** et **Harry Harlow** et une vision systémique du fonctionnement humain.
- Une lecture qui **décode** les comportements inscrits dans la relation avec « l'autre ».
- Sa complexité est parfois masquée par son **accessibilité**. C'est aussi cela sa grande richesse : pouvoir se l'approprier en tant que parents, à travers la compréhension de **modèles relationnels** codifiés qui décodent nos **postures relationnelles**.

Que nous dit-elle ?

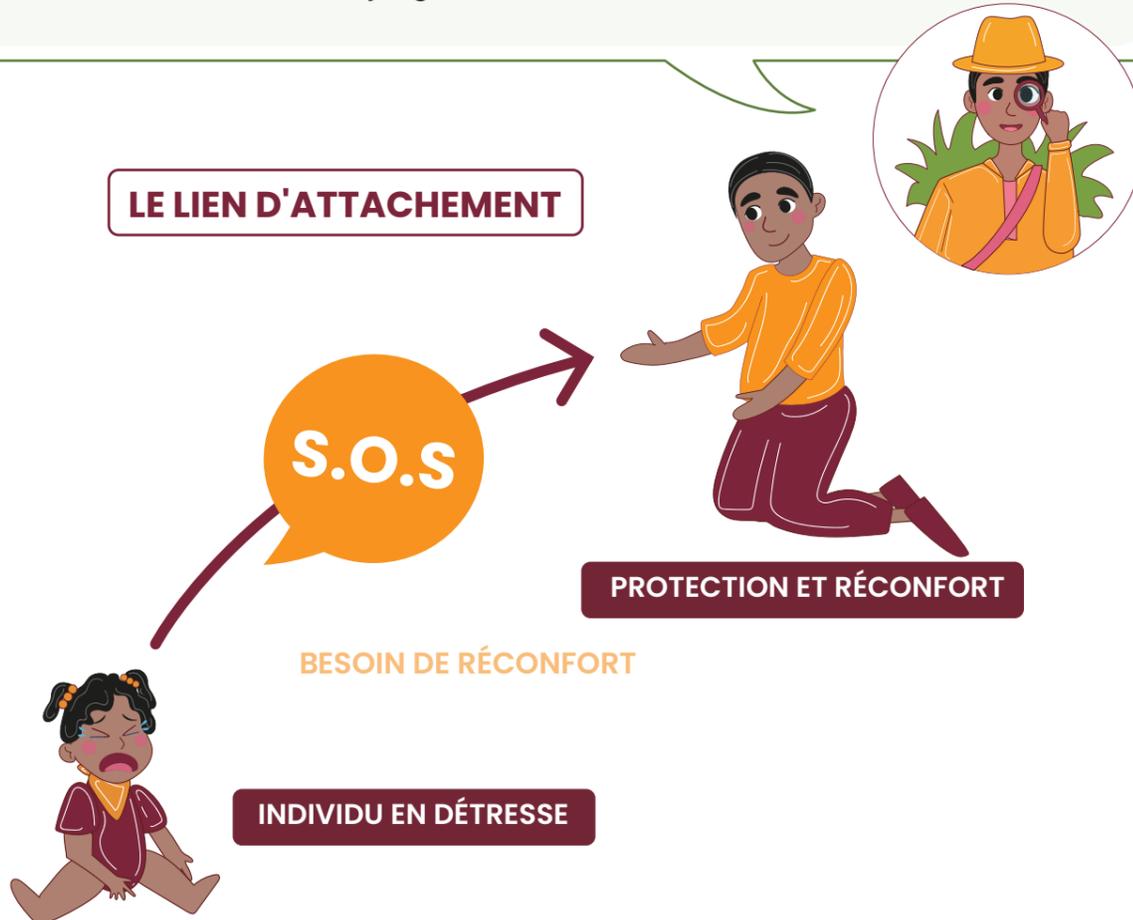
- Que pour nous construire, nous avons besoin de forger des **liens d'attachement** avec un être « **qui est censé être plus fort et plus sage** », et qui va nous protéger et nous **réconforter** si nous sommes soumis à une menace ou un danger.
- Que ces liens s'inscrivent dans une relation affective durable, et qu'ils répondent à un **besoin de sécurité émotionnelle**, qui nous est fondamental et **vital**.
- Que les réponses que nous allons recevoir de nos parents ou autres « figures d'attachement » dans notre petite enfance, vont forger **notre propre image** de nous-même, mais aussi des **autres**.
- Que si nous pouvons nous appuyer sur une **sécurité intérieure** ressentie, nous allons avoir les ressources et les possibilités d'**explorer** le monde, de développer notre **curiosité** et nos **compétences**.

AIDE À L'ANIMATION : LA THÉORIE DE L'ATTACHEMENT

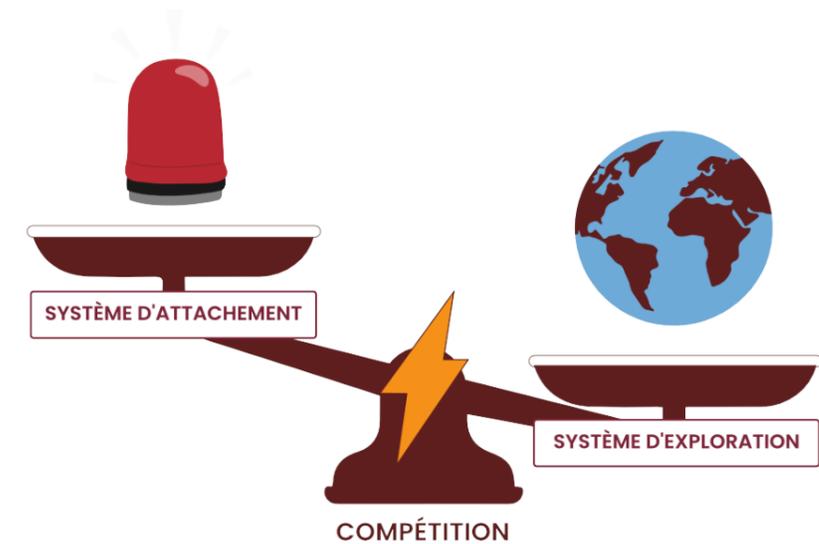
💡 Un besoin biologique : se sentir en sécurité

- Le besoin d'attachement est **biologique, inné et essentiel** à la survie. Le besoin de se sentir en **sécurité** est inscrit profondément dans chacun d'entre nous. Le besoin d'avoir des **relations sécurisantes** s'inscrit dans toutes nos interactions.
- Le petit bébé, pour pouvoir se **développer harmonieusement** et s'épanouir, explorer le monde et découvrir son environnement, va avoir besoin de savoir qu'il peut **compter sur sa figure d'attachement** pour lui apporter proximité et réconfort s'il se sent menacé. Et tant de choses le **menacent**.
- Dès ses premiers instants de **vie aérienne** : le bruit, le froid, la lumière, la faim. Et puis avec les premiers mois : les nouveaux repères, les nouveaux visages, les séparations, les univers inconnus (crèche, école, nounou...).
- Et puis, tous ces évènements, qui viennent ponctuer son quotidien et qui lui demandent beaucoup d'**adaptation**. Nous n'en avons **pas toujours conscience**, nous adultes, car ces évènements ne nous semblent pas menaçants, à nous. Mais n'oublions pas de nous **mettre à la place de nos enfants**, qui doivent parfois avoir le sentiment d'être dans la jungle ou dans un film de sciences-fictions.

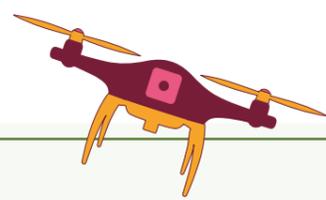
LE LIEN D'ATTACHEMENT



C. La compétition entre le système d'attachement et le système d'exploration



- Ce point est une clé de compréhension majeure dans la lecture de la **théorie de l'attachement** : la sécurité est corrélée aux capacités d'exploration.
- La **compétition** entre le système motivationnel d'**attachement** et le système motivationnel d'**exploration**, va pouvoir éclairer nombre de situations vécues par les enfants et leurs figures d'attachement.
- Les séparations, le sommeil, la perte du doudou, la maladie, l'arrivée d'un autre enfant, sont autant de **dangers** qui vont activer le **système d'attachement**. La priorité absolue pour l'enfant est donc de retrouver cet **état intérieur** plus sécurisant. Tant que cette **stabilité** n'est pas retrouvée, impossible de mobiliser son système d'exploration et ainsi retourner vivre de **nouvelles expériences**.
- Ainsi, au-delà de réconforter l'enfant, la **figure d'attachement** va avoir pour rôle de **soutenir** ses **capacités** à découvrir le monde.
- **Explorer** le langage, la marche, les apprentissages, les nouvelles situations, mais aussi nos émotions, ce que nous ressentons au fond de nous, nos envies, et même nos rêves... autant de mondes que nous ne pourrions **découvrir** pleinement que si nous sommes intérieurement en **sécurité**.
- L'implication de cette connaissance est majeure sur la **compréhension** de nombreuses trajectoires de vie, où nous observons des individus très en **difficulté** pour apprendre à l'école, s'intéresser à de nouvelles découvertes ou s'adapter à un nouveau milieu.
- Sans cette sécurité intérieure, nous sommes limités dans notre **capacité à oser...** apprendre, découvrir, innover, explorer.
- Il s'agit d'une **clé fondamentale** face aux défis de l'existence. Or, la vie nous réserve souvent des **surprises** et plus nous sommes en sécurité intérieure, plus nous avons la **capacité** d'y faire face.

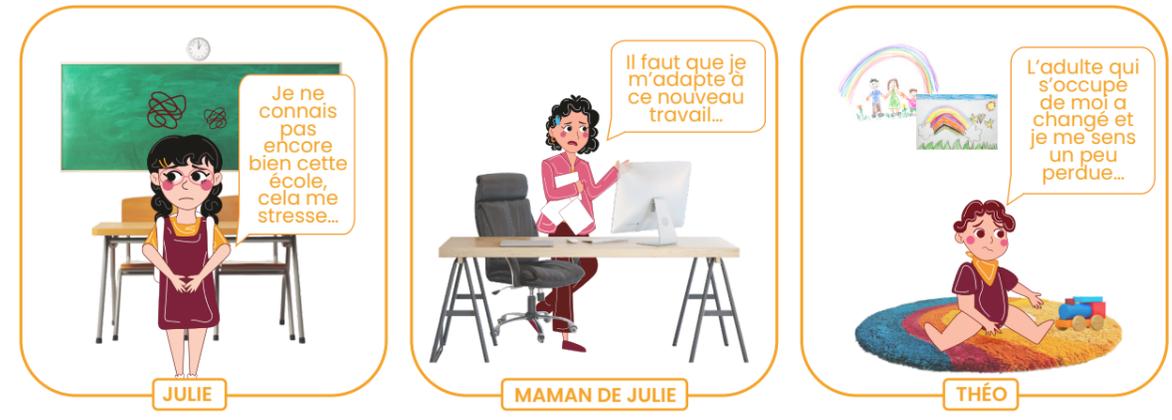


AIDE À L'ANIMATION

- Nous arrivons tous équipé d'un **système d'attachement**, comme un système d'alerte qui s'allume si nous percevons la menace. Il est alors possible de mettre tous les moyens en place pour **se rassurer**.
- Mais nous avons également d'**autres systèmes** en nous pour nous développer, grandir et faire face aux expériences de la vie.
- Tous ces programmes sont appelés **systèmes motivationnels**.
- Ils soutiennent le développement de nos stratégies pour valoriser toutes les **compétences** avec lesquelles nous naissons et toutes les **ressources** que nous allons construire au fil du temps.
- Ainsi, un autre système est relié au système d'attachement : il s'agit du **système d'exploration**.
- Ils sont tous les deux **couplés**, mais de manière **inverse**.
- Cela veut dire que si le système d'attachement s'**allume** et que je suis en danger, le système d'exploration se **désamorce**.

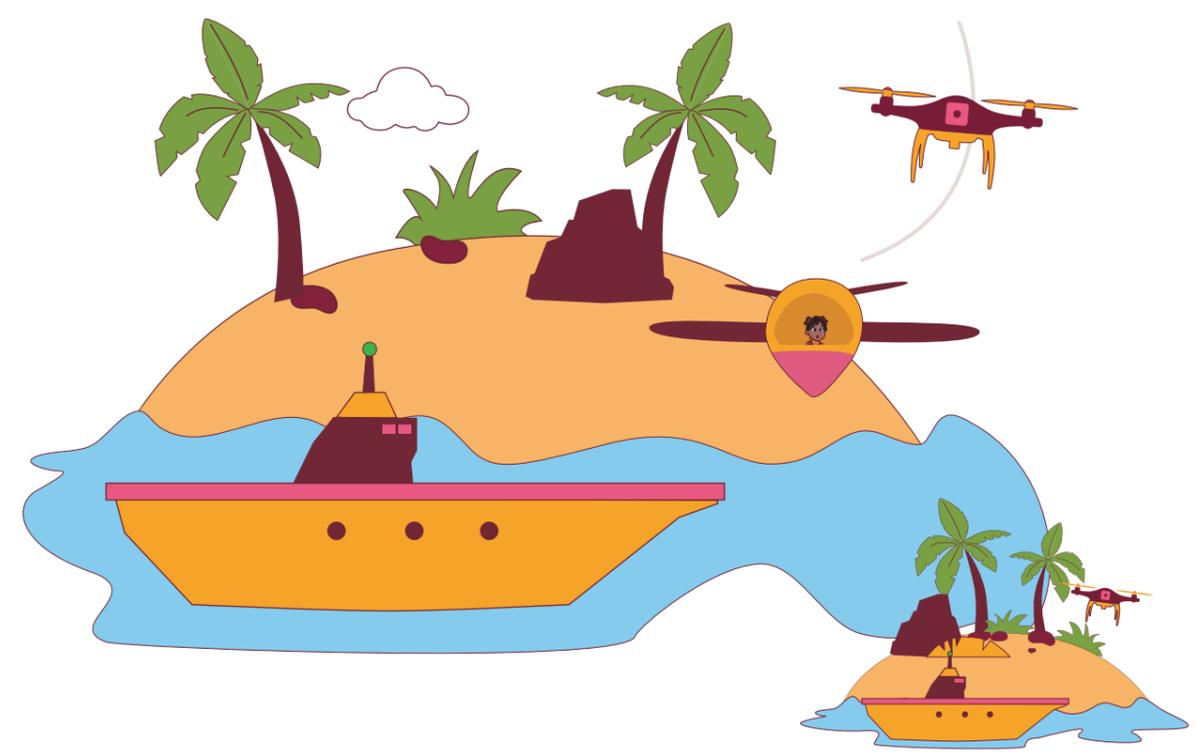
Exemple

- Quand **Julie** arrive à l'école et se sent en alerte à cause de cette **nouvelle situation** angoissante, il devient difficile pour elle d'**explorer** les ateliers et les apprentissages de maîtresse Laura..
- La **maman de Julie** vient de changer de travail et ne connaît encore personne dans l'entreprise. Sa fiche de poste n'est pas très claire et pourtant son chef de service lui demande déjà beaucoup de tâches. Elle était très attendue et les tâches administratives s'accumulaient en attendant son arrivée. Elle va ne pas se sentir très **compétente** quelques jours, le temps de s'**apaiser**. Ensuite elle aura davantage d'idées à propos du **mode de fonctionnement** de cette nouvelle équipe et les attentes de son chef de service.
- Et puis, **son petit frère Théo** a été confié à la crèche, mais le personnel tourne beaucoup en ce moment et cela n'est pas très rassurant pour Théo. Alors, il va mettre un peu plus de temps pour **explorer** la marche.



D. L'image du porte-avions

- On utilise le porte-avions qui représente la **figure d'attachement**, le plus souvent le parent.
- Il n'y en a qu'un sur le schéma mais on peut imaginer que l'enfant en a **plusieurs**.
- Quand l'enfant a reçu tout ce dont il a besoin il peut **décoller** et monter dans l'arbre : aller **explorer**. Il va pouvoir apprendre, se développer etc.
- Quand il rencontre un **danger** : le loup (exemple : se fait mal, fait tomber quelque chose, est frustré, où qu'il n'a plus de carburant car il a explorer trop longtemps, etc.). Il a alors besoin de revenir au porte-avions.
- Il faut qu'au moins la moitié des fois où l'enfant sollicite le parent, celui-ci soit **disponible** de façon **stable, cohérente, prévisible** et **chaleureuse**.
- À chaque tour de piste, la relation se solidifie et se **renforce**. Il va pouvoir aller **explorer** de plus en plus loin, de plus en plus longtemps.





AIDE À L'ANIMATION

- Imaginons nos enfants métamorphosés en **petits avions**. Ils décollent de leur porte-avions et vont **explorer** le monde.
- Si des dangers viennent les menacer, ils reviennent alors vers leur **base de sécurité**, le pont de leur porte-avion pour faire le plein de cette sécurité dont ils ont un **besoin vital**.
- Ce précieux carburant leur donne **confiance en eux** et dans les autres, l'énergie pour explorer le monde et la conscience de leurs ressources et trésors intérieurs.

Ce lien qui relie le petit avion à son porte-avions s'appelle le lien d'attachement :

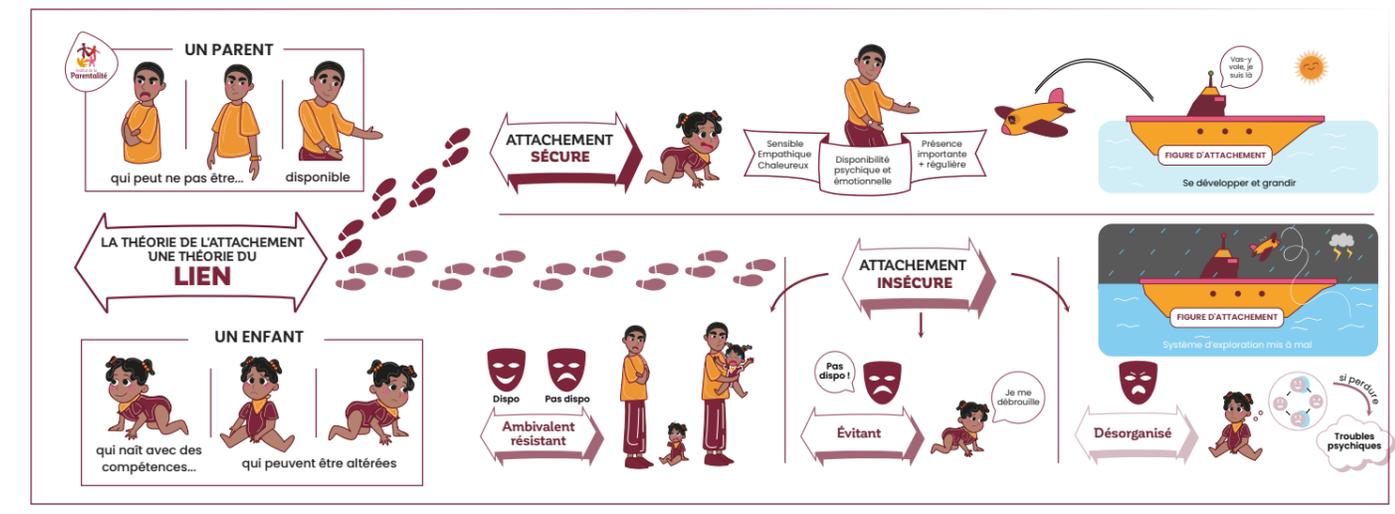
- Celui, qui permet au petit avion de retrouver la **proximité** de son porte-avions si il a besoin de **réconfort** et de **protection**.
- Celui, qui lui offre un **havre de sécurité**, sur lequel il peut compter quand son équilibre émotionnel est perturbé par une menace.
- Celui, qui ne le jugera pas et qui le recueillera avec ses **émotions** et ses peurs.

- Si le petit avion a identifié dans son environnement l'existence de porte-avions qui va lui donner avec fiabilité, ce réconfort dont il a un **besoin fondamentalement**, il va pouvoir décoller, **explorer** le monde et **s'épanouir** tout au long des expériences que la vie lui réserve.
- Et c'est bien cela dont nous rêvons, quand se dessine le **désir d'enfant** : lui offrir l'**environnement** dont il a besoin pour lui donner toutes les chances de vivre une **vie épanouie et réalisée**.
- Mais nous ne pouvons **pas le protéger de tous** les évènements douloureux. Nous ne vivons pas au pays des bisounours. Nous ne pouvons pas empêcher tous les « aléas » que la vie nous réserve. Mais nous pouvons compter sur nos ressources intérieures, et savoir que nous pouvons aussi **compter sur l'aide de notre entourage** pour traverser ces épreuves.



E. Les stratégies d'attachement

- En fonction des réponses de la figure d'attachement, l'enfant va exprimer son **besoin** de sécurité en construisant des **stratégies d'attachement**, que l'on nomme **Modèles Internes Opérants**.
- La compréhension de ces stratégies n'a pas pour objectif de « catégoriser » l'enfant, car ce modèle est très dynamique et l'expression des besoins de sécurité varie en fonction du **contexte**.
- L'objectif est principalement de **comprendre** si l'enfant se sent en **sécurité** ou non.



AIDE À L'ANIMATION

- Nos petits avions attendent donc de leurs porte-avions qu'ils soient principaux, comme les parents biologiques, ou secondaires, comme la nounou, la référente à la crèche ou au foyer, l'assistante familiale, ou le parent adoptant, la maitresse ou l'ATSEM, **attention** et **disponibilité**. Ils ont besoin d'**éprouver** que nous percevons les peurs ou les menaces qu'ils ressentent.
- Alors, ils peuvent venir se **blotir** contre nous et retrouver la proximité du porte-avions. Ainsi, ils pourront retrouver cet **équilibre émotionnel** qui va leur permettre de reprendre leur **vol d'exploration**.
- Comme un **cercle vertueux**, ce ballet aérien, offre à l'enfant dans ses **premières années** de vie, l'expérience de **liens sécurisants**. Il sera alors équipé des instruments de vol, qui vont lui donner, ce que l'on nomme des **facteurs de protection** pour « affronter » la vie et ses surprises..
- L'attention, la proximité et la disponibilité qu'il attend de son porte-avions ne sont pas toujours facile à mobiliser quand la vie menace aussi les porte-avions. Avons-nous aussi nos porte-avions, nous **adultes** ? Comment construire cette **chaîne de sécurité**, alors que nous aussi, nous percevons sans cesse des **menaces** : sanitaires, matérielles, affectives, professionnelles...

AIDE À L'ANIMATION

- Et puis, parfois, il est si difficile de décoder les **signaux de détresse** du petit avion quand il demande à se poser pour faire le **plein**.
- Quand il se met sans cesse en colère, qu'il est opposant, violent, agressif ou provocateur, comment décoder alors qu'au fond, il n'est pas méchant, mais qu'il a **peur** ? Quand il mord, tape, réveille la nuit, refuse le repas préparé, comment comprendre qu'alors il ne souhaite qu'une chose : **retrouver la proximité dont il a besoin** pour s'apaiser. Souvent, nous lui imposons l'inverse : **l'éloignement**. « *Va dans ta chambre...* », « *Va dans la classe de la directrice...* », ce qui ne fait que le menacer et **aggraver** sa peur et donc ce comportement contre lequel nous pensons **lutter**.
- Si nos petits avions font **l'expérience** que leurs porte-avions ne sont pas disponibles, ni accessibles, ils peuvent alors apprendre à se **débrouiller tous seuls**. Ils vont penser qu'ils ne peuvent pas faire confiance et qu'il vaut mieux être **autonome** et compter sur soi que sur les autres. Et quand une épreuve arrivera, ils pourront ressentir un profond sentiment de **solitude** et d'**isolement**.
- Si nos petits avions ont le sentiment que nous sommes parfois disponibles mais si souvent **inaccessibles**, car préoccupés, ou plongés sans cesse dans nos écrans, sur lesquels des notifications tombent sans cesse, ils vont sans cesse venir se poser sur le pont du porte-avions, soucieux de **préserver** cette **proximité** qui leur est **vitale**.
- Cette attitude souvent **irritante** ne fait qu'aggraver notre **indisponibilité**. Nous n'avons alors souvent comme seule réponse que l'injonction donnée à l'enfant d'arrêter de sans cesse nous solliciter. C'est tellement éprouvant, presque harcelant parfois. Ces petits avions vont **explorer beaucoup moins loin** leur environnement. L'**insécurité** s'installe dans leur fonctionnement et vient teinter la relation qu'ils vont construire avec les autres. Et puis parfois, le porte-avions devient très **incompréhensible** et c'est même lui qui vient menacer le petit avion : « *T'es nul, tu n'y arriveras jamais...* », « *Tu mérites une correction...* », et les humiliations répétées, et parfois les coups viennent **ponctuer** la relation. Le petit avion est alors perdu et se **désorganise psychologiquement**. Il perd la boussole et ne comprend pas que son porte-avions de qui il attend la protection, soit la **source de la menace** !
- Notre **responsabilité** de figure d'attachement, et donc de porte-avions est **grande**. Elle mérite toute notre attention. Elle justifie que nous nous donnions les moyens de **mieux comprendre** nos enfants. Comment ils expriment leur peur que nous n'arrivons que si rarement à **décoder**.



AIDE À L'ANIMATION

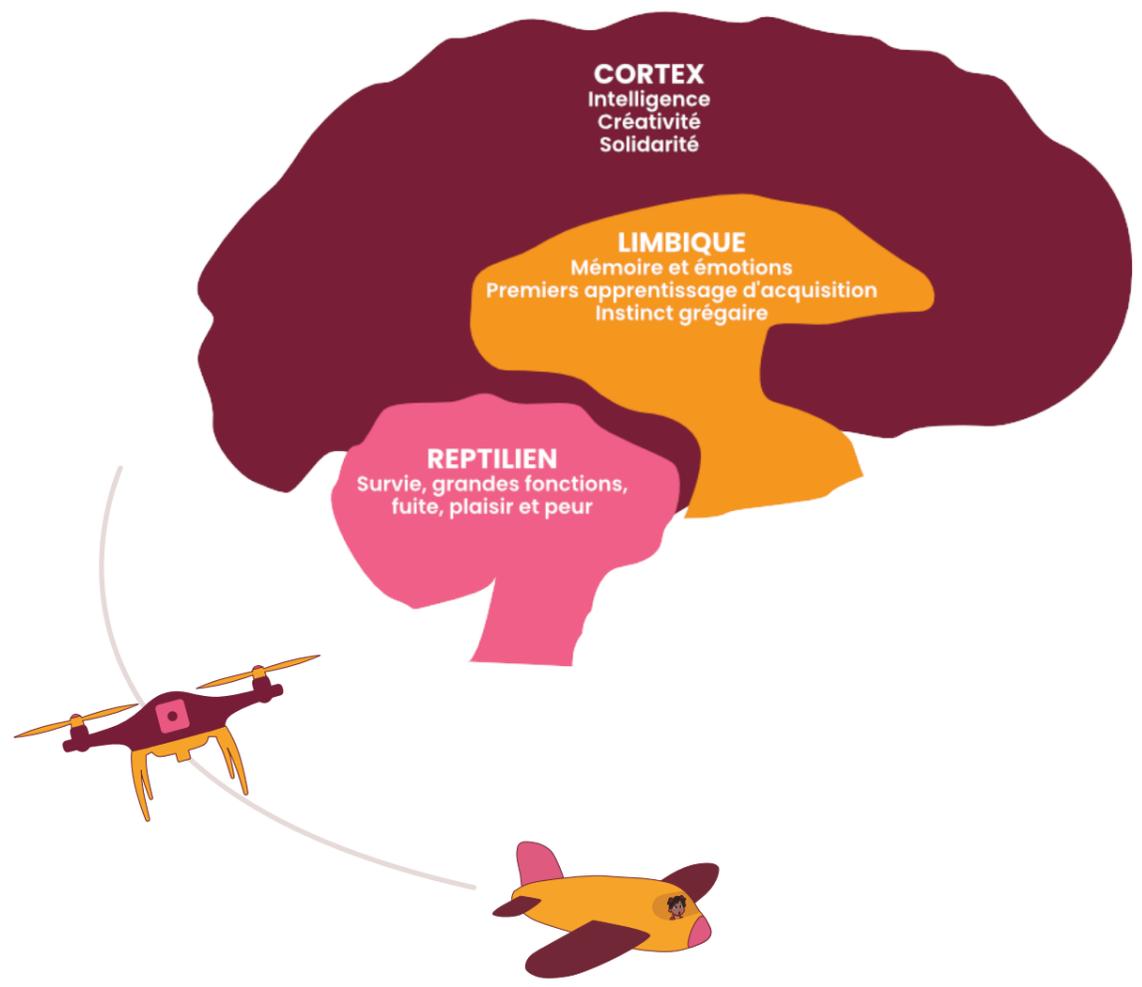
- Comme l'iceberg, nous ne voyons souvent que la **partie émergée**, sans réaliser que la partie immergée est bien plus **importante**.
- Dessous se cachent si souvent l'**anxiété** et la **peur**, alors que nous regardons l'agressivité, l'opposition, la provocation, l'agitation...
- Cette théorie nous invite à plonger **sous la surface** pour identifier la **source** de ces attitudes. Avec des **réponses ajustées**, nous pourrions ainsi donner à nos avions, l'envie de voler, d'**explorer**, car ils sauront qu'ils pourront compter sur des porte-avions **cohérents, prévisibles** et **stables**.
- Des **navires solides**, qui pourront les reconforter et les rassurer, en leur offrant les mots, les bras, l'attention, la **disponibilité**, l'**accessibilité** dont ils ont alors besoin pour grandir et s'épanouir.
- C'est en cela, que la compréhension de la **théorie de l'attachement** vient nous offrir des **clés de décodage**, du comportement des individus, enfants, comme adultes, conjoint(e) ou collègue, qui vont être précieuses pour sortir de nos interprétations souvent **erronées**, car subjectives et teintées de notre **propre histoire**. Elle n'explique pas l'ensemble du fonctionnement humain, mais donne objectivement des éléments pertinents en termes de **lecture** des **relations interpersonnelles**. Complémentaire et inscrite dans une vision intégrative avec les autres approches actuelles, ses mises en applications peuvent **guider** notre quotidien, quel que soit notre **rôle de porte-avions** auprès des enfants, que nous côtoyons.





6 UN PEU DE NEUROSCIENCES : LES 3 CERVEAUX

- Le cerveau joue pourtant un **rôle central** dans tous les **aspects de la vie** : apprentissage, mais aussi rapport à l'autre, discipline, prises de décision, conscience de soi...
- Nos enfants font donc **ce qu'ils peuvent** avec le cerveau qu'ils ont. Ils n'ont pas physiologiquement la capacité de gérer l'ensemble des situations et des **émotions** auxquelles ils sont confrontés.
- L'enfant ne peut pas réagir comme un adulte, non pas parce qu'il ne le voudrait pas, mais parce qu'il **ne le peut pas**.
- Souvent, il ne comprend pas lui-même ce qui lui arrive. Il est **submergé** par ses **émotions** et ne peut pas les contrôler.



A. Le cerveau en 3 parties

- Comprendre le **fonctionnement cérébral** des enfants va permettre de mieux les comprendre, de savoir comment faire face aux **moments difficiles** et de leurs permettre de tendre vers une **santé émotionnelle, mentale et sociale**.
 - Le cerveau est constitué de **différentes parties** qui ont chacune un **rôle précis**.
 - Ce **découpage** en « 3 cerveaux » est une **image** qui permet d'expliquer une partie du fonctionnement cérébral et n'explique pas tout.
- **Le cerveau reptilien (« cerveau des réflexes »)** qui est le **cerveau archaïque** qui gère les **fonctions primaires** liées à la **physiologie de base** (respiration, rythme cardiaque...). Il déclenche face au **danger**, des comportements instinctifs liés à notre survie, avec des réflexes d'attaque ou de fuite.
- **Le cerveau limbique, « émotionnel » (« cerveau des émotions »)** qui nous fait ressentir toute la gamme des **émotions**. Il est impliqué dans la mémoire et l'apprentissage. Il est fonctionnel mais **pas mature**. C'est-à-dire qu'il fonctionne, nous fait ressentir des émotions mais ne sait pas encore les gérer.
- **Le cerveau supérieur ou néocortex (« cerveau de la raison »)** qui est le siège de la **réflexion**, du raisonnement, de la créativité, de l'imagination, de la conscience de soi, de l'**empathie**. Il est impliqué dans les fonctions dites **supérieures** (conscience, langage, capacités d'apprentissage...).

B. Bonne nouvelle : la plasticité cérébrale

- Pendant longtemps on a pensé que le cerveau se développait dans l'enfance et qu'une fois mature, à l'âge adulte, il ne se **modifiait plus**.
- Les recherches en **neurosciences** sont venues faire voler en éclat cette croyance.
- Nous savons aujourd'hui qu'à chaque expérience, de **nouvelles connexions** sont établies, de nouveaux réseaux de neurones se créent, se défont et se réorganisent. Nos expériences **modifient** donc la structure physique de notre cerveau.
- Puisque **rien n'est figé**, nous ne sommes pas **prisonniers** du fonctionnement actuel de notre cerveau.
- Les expériences que nous faisons vivre à nos enfants déterminent la **structure** de son cerveau (non ne stressez pas... !!) En plus de leur architecture neuronale de base et de leur tempérament inné, nous avons donc pour mission de leur faire vivre des **expériences** qui leur permettent de développer un cerveau **intégré et efficace**.



OUTILS



Outils à disposition pour la présentation :

Obligatoires :

- Schéma des 3 cerveaux.
- Vidéos Papoto « L'importance des expériences précoces ».

Optionnels :

- Brainstorming : Que savez-vous du cerveau, et particulièrement de celui de vos enfants ?

AIDE À L'ANIMATION



Imaginons que l'enfant vous présente son cerveau

- Mon cerveau est composé de **trois parties**, qui sont toutes reliées les unes aux autres, par de nombreux circuits. Chacune d'entre elles est chargée de ses propres missions.
 - Le premier de ces cerveaux, qui a été celui qui a débuté la **construction** de notre développement, pour notre espèce, est le cerveau dit **reptilien**. Celui-là, il est prêt à fonctionner dès ma naissance. On peut dire qu'il est mature et fonctionnel dès le début de ma vie. Pourquoi ? Parce qu'il est chargé de me **protéger du danger**. Il va me permettre de **survivre** face à tous ces éléments extérieurs qui peuvent m'attaquer et mettre ma vie en péril. Ses réponses sont immédiates et instinctives, répondant de manière **automatique** à une stimulation de peur. Il va me permettre de mobiliser ma respiration et mes muscles, pour **faire face au danger** que je perçois.
 - Il a la capacité de **court-circuiter** les deux autres cerveaux, s'il estime que le danger est important. Mais la notion de **danger** est très personnelle. Et parfois, mes parents ne ressentent pas le même danger que moi ! Comment leur **expliquer** que je ne ressens pas les mêmes menaces qu'eux.
 - Comment leur dire que la plus **grande peur** pour moi, pendant mes premières années de vie, c'est que je **perde de vue mon parent**, que je ne puisse pas compter sur sa **proximité** et sa **disponibilité**. Je vous l'ai déjà dit, je suis totalement **dépendant** des soins que mes proches, et en particulier mes parents, vont me prodiguer les premières années. S'ils s'**éloignent**, ou que je les sens absorbés dans leurs pensées et soucis, qu'ils ne sont pas assez attentifs à moi, **j'ai très peur**.

AIDE À L'ANIMATION



- Et ce cerveau « automatique » va se mettre en route. Son **activation** peut alors être à l'origine de comportements qui vont témoigner de ma **peur** de les voir s'éloigner. Je pleure, je m'agite, je n'arrive pas à me calmer et parfois, on peut penser que je fais un caprice, mais j'ai juste très peur.
- C'est tellement important à comprendre. Car ce cerveau, c'est **lui qui décide** de mon **comportement**, je suis encore beaucoup trop petit pour me dire que ce n'est pas grave et que je vais réussir à me calmer tout seul. J'ai tellement **besoin** de mes parents. J'ai besoin qu'ils soient **attentifs à moi**, qu'ils puissent me prendre dans les bras, quand j'ai si peur.
- Mais **comment leur dire** ? Je ne peux que pleurer, crier et gesticuler. Je sais que ce n'est vraiment **pas facile** pour mon parent de me voir pleurer. Qu'il souhaite très vite réussir à me calmer et qu'il cherche souvent toutes les **solutions** pour y arriver. Mais parfois, lasser de ne pas réussir, par exemple quand je ne dors pas, il peut décider de me laisser pleurer, un petit peu, puis, un peu plus longtemps et encore plus longtemps. Mais en fait, j'ai juste très **peur** et plus maman s'éloigne, plus j'ai peur et plus je pleure.
- Alors, ce n'est pas pareil quand j'ai 9 mois ou trois ans, mais quand même, j'ai souvent très **peur**. C'est un peu comme la maitresse, qui m'envoie dans une autre classe, car je ne suis pas très sage dans sa classe. En fait, je ne suis pas très rassuré à l'école. Tous ces **nouveaux changements** me font très peur et du coup, je ne m'intéresse pas trop à ce que me demande la maitresse. Je n'ai pas l'air d'écouter et je vais embêter les autres camarades. Alors, elle me confie à sa copine des CP. Mais c'est encore pire pour moi. Là je ne connais vraiment personne, et j'ai encore plus peur... et je m'**agite** encore plus. Parfois, je fais plusieurs classes dans la journée, plus la garderie, plus la cantine... un **vrai cauchemar** !
- Vous l'avez compris, je n'ai aucune prise sur ce premier cerveau et mes parents non plus. Si vous avez peur d'une araignée, on a beau vous dire qu'elle est gentille, vous n'allez pas le croire. Et bien moi, c'est pareil, si j'ai **peur** de perdre la **proximité** de mes parents ou de ceux qui prennent soin de moi et qu'on me dit que ce n'est pas grave, je ne vous crois pas et je continue à pleurer et à m'agiter.
- Et puis, il y a le deuxième cerveau apparu dans l'évolution de notre espèce. C'est le **cerveau limbique**, celui qui est chargé en particulier des **émotions**. Il joue un rôle clé dans mes prises de décision, mais aussi pour la mémoire et ma manière d'apprendre.
- C'est dans ce cerveau que se niche l'**amygdale cérébrale**. C'est grâce à elle, que je vais ressentir et percevoir chez les autres certaines émotions. Ce cerveau fonctionne dès ma naissance, mais il est **loin d'être mature**. J'ai besoin de quatre ou cinq années, pour lui permettre de comprendre tous les **enjeux émotionnels** et de pouvoir y **répondre** de manière un peu plus ajustée.

AIDE À L'ANIMATION



- Alors quand mes parents, vers l'âge de trois ans, disent que je ne sais **pas gérer** la **frustration**, c'est juste **normal** ! Mon **cerveau limbique** n'a pas encore la capacité de le faire. Je peux l'apprendre et y être invité régulièrement, mais comment expliquer à mes parents, que ce n'est pas encore totalement stable dans ma tête ?
- Pendant ces premières années, je vais donc partir **à la découverte des émotions** : les identifier, les ressentir, comprendre petit à petit celles des autres, en passant par mes propres expériences, **décoder** ce que mes **émotions** et mes **comportements** déclenchent chez les autres... Une vraie jungle pour moi !
- Heureusement, que je suis aidé maintenant par tous ces **jeux** autour des **émotions**, et aussi par les lectures de mon papa et les petits dessins animés que je regarde avec maman, qui m'explique pourquoi Petit Ours Brun, pleure et est triste.
- Et puis, c'est si important quand mes parents **partagent** avec moi, certaines de leurs **émotions**. Leur exemple me montre que nous avons tous des émotions et que le fait de les partager est une grande chance. Parfois, pour me **protéger** mes parents ne veulent pas me montrer, qu'ils sont tristes. Ils pensent que cela sera pire et que cela me rendra à mon tour très triste. Alors que moi, je le **ressens**, mais que je ne sais pas ce que c'est.
- Cette « **éducation émotionnelle** » est si fondatrice pour moi. Les **neurosciences** aujourd'hui redécouvrent les **émotions** et certains auteurs, comme Antonio Damasio, nous disent même que sans nos émotions, nous ne pouvons avoir conscience de nous. Que de sujets encore à découvrir ! Vous voyez comment toutes ces **découvertes** invitent à beaucoup d'humilité sur nos **connaissances** sur le cerveau et la conscience !
- C'est aussi à cause de ce cerveau **pas encore mature**, et de ma mémoire encore en cours de construction, que je ne peux pas raconter à mes parents en petite ou en moyenne section, mon emploi du temps de la journée. Comment s'est passée ta journée, mon chéri ? *J'sais pas...* Quelles activités avez-vous fait avec maitresse ? *J'ai joué...* C'était bon à la cantine ? Qu'as-tu mangé ? *J'sais plus...* Maman pense que je lui cache des choses. Que je fais exprès de ne pas lui dire. Mais c'est juste que ma **mémoire émotionnelle**, je ne peux pas la mobiliser comme ça, aussi facilement que cela ! C'est aussi pour cela, que quand je vais voir le Dr Anne et qu'il m'est arrivé des choses tristes, elle a besoin de jouer avec moi, pour retrouver mes **souvenirs enfouis**.



AIDE À L'ANIMATION

- Ce deuxième cerveau est donc celui avec lequel je vais **communiquer** avec vous pendant mes 5 premières années. Mais il est loin d'être câblé et terminé. Alors je vais avoir besoin de vous, pour le faire **mûrir**, mieux le comprendre, mieux me **comprendre** et mieux comprendre les autres. J'ai besoin que vous me **guidiez** pour qu'il puisse **apprendre** tout ce qu'il a apprendre et ne pas exiger de moi, qu'il soit prêt tout de suite. Je sais que vous espérez que je vous comprenne tout de suite dans vos attentes et que quand je « suis sage » ce soit plus facile pour vous. Mais je ne peux pas accélérer sa **maturation** !
- Et puis, vient la dernière étape de notre découverte du cerveau : le **néocortex**. Lui, il est chargé de ce que certains appelle « **la raison** ». Les vieux dictons parlent de l'âge de la raison, vers 7 ans.
- C'est effectivement vers cette période-là, que l'on peut attendre de lui qu'il soit plus **opérationnel**. Avant, il est en construction et il le restera jusqu'à l'âge adulte. C'est le cerveau du **raisonnement** et de la **logique**. C'est grâce à lui, que je vais réussir petit à petit à être « raisonnable ».
- Quand du haut de mes trois ans, ma maman me demande d'être raisonnable, car ma petite sœur est née, et qu'elle a besoin de ses bras... Je ne peux pas comprendre son discours. Elle m'explique alors que je suis le grand et que je dois montrer l'exemple !! Qu'est-ce que c'est **difficile** pour moi ! Pour se construire, ce troisième cerveau, va avoir besoin de vivre des **expériences d'apprentissages**, tout au long de mes premières années de vie.
- C'est normal, que mes parents ou mes proches me demandent de comprendre certaines conséquences de mes actes, de commencer à **décoder** les répercussions de mes comportements. C'est comme cela que je vais **apprendre**. Il faut juste qu'à leur tour, ils comprennent que pendant cette phase d'apprentissage, ce n'est pas parce qu'ils me l'ont déjà expliqué que je vais avoir la capacité de le mettre en place tout de suite. Et ce **décalage**, qu'est-ce qu'il est difficile à vivre dans notre vie de famille. *Je te l'ai déjà expliqué... tu pourrais quand même faire un effort pour le comprendre, me crie papa...* Mais non, en fait, je ne le fait pas exprès ! Mon cerveau n'est **pas assez mature** pour y arriver.
- Voilà le tableau est complet, sans oublier, tous les **circuits** qui relient en permanence ces trois étages de cette fusée, dont les étincelles au démarrage sont souvent source de beaucoup d'**incompréhension**, entre ma vision et celles de mes parents ou ceux qui prennent **soin de moi**.



TRAVAIL INTER-SÉANCE

AVEC VOTRE NOUVELLE « PAIRE DE LUNETTES »



4 CONCLUSION ET TRAVAIL INTERSESSION

A. Conclusion de la séance

- Reformulation des éléments transmis.
- Laisser la place aux questions et échanges.
- Eventuellement : proposer des vidéos de **déculpabilisation** (Florence FORESTI – Vidéo fête des mères).

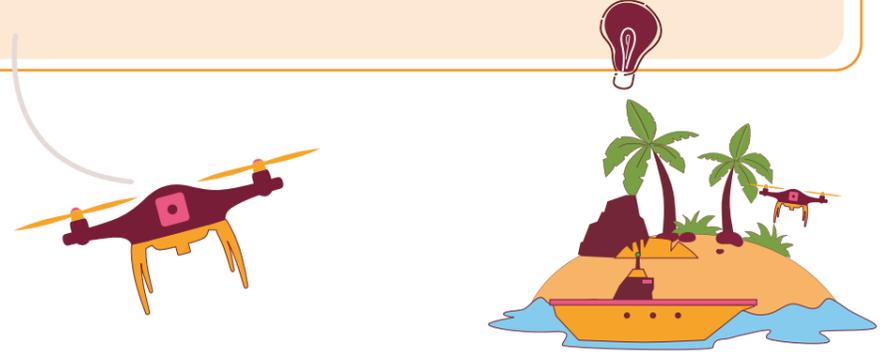
B. Proposer des exercices aux parents

- Le travail intersession a pour objectif de soutenir la **figure d'attachement** dans l'appropriation de ces éléments de **psychoéducation**.
- Il n'y a pas d'obligation pour la figure d'attachement de les mettre en œuvre, mais l'objectif est de susciter l'envie de poser **un autre regard** sur son enfant.

EXERCICE 1

 Grâce au schéma du porte-avions, vous allez proposer aux parents d'observer leur enfant, d'être **le détective de leur enfant** et repérer les signaux qui indiquent leur besoin d'attachement d'ici la séance suivante.

- À quel moment observez-vous votre enfant explorer ?
- A-t-il besoin de l'adulte pour explorer ?
- À quel moment a-t-il besoin de revenir au porte-avions ?
- Grâce à quels signaux indique-t-il qu'il a besoin de revenir au porte-avions ? Ces signaux passent-ils inaperçus ou bien votre enfant vient-il solliciter sans cesse votre attention ?



DU CÔTÉ DES PARENTS : « LE CAREGIVING »



1 Mot de bienvenue - INTRODUCTION

A. Reprise et bilan de la 1ère séance

• **Besoin fondamental** de l'enfant : être en relation avec un **adulte attentionné** capable de répondre à ses besoins et particulièrement celui de **sécurité**, et cela dès la naissance.

→ Quand l'enfant se sent en sécurité, sa **curiosité** s'éveille et il veut **explorer** le monde. Mais avant cela, il a besoin de **sentir le soutien** du parent. Il a autant besoin de son parent lorsqu'il explore loin lui.

B. Partage sur les exercices « intersession »

- Ce temps est **essentiel** pour venir soutenir le parent en début de deuxième séance.
- C'est l'occasion de recueillir un **matériel psychique précieux**, qui pourra constituer un **socle** sur lequel illustrer les propos tenus lors de cette deuxième séance.
- Il est possible que certains parents n'aient pas de retour ou qu'ils n'osent pas le partager.
- Retour sur l'observation des **comportements d'attachement** (où comment l'enfant a envoyé les signaux au porte-avions).
- Reprise du travail intersession : « tableau comportement » / l'observation de leur enfant.
- Cela a-t-il **impacté** votre quotidien ? Si oui comment ?
- Comment ont-ils vécu ces **signaux** ? Sont-ils parvenus à y répondre différemment ? (plus calmement ou avec de nouveaux mots ou de nouvelles postures).





2 OBJECTIFS DE LA DEUXIÈME SÉANCE

- Activer le **système de caregiving** parental en lui offrant des outils de décodage des besoins spécifiques de l'enfant.
- Faire le lien avec ce qu'ils auront compris des **besoins** et les **comportements** observés de l'enfant à la suite de la 1ère séance.
- Mettre en perspectives l'importance de leurs **réponses** par rapport aux besoins de l'enfant.
- Induire la **fonction réflexive**.
- Aborder plus précisément l'importance du **rôle de parent** face aux **besoins** spécifiques de l'enfant.
- Permettre de mieux **repérer** et identifier les **besoins spécifiques** de l'enfant et de prendre conscience de leurs **compétences de parent** en développant des habiletés d'**observation** et d'inférence pour y répondre de manière **sensible, stable, cohérente** et **chaleureuse** la plupart du temps.

OUTILS

- Cercle de Sécurité.
- Schéma du porte-avions.
- Balance Attachement / Caregiving.

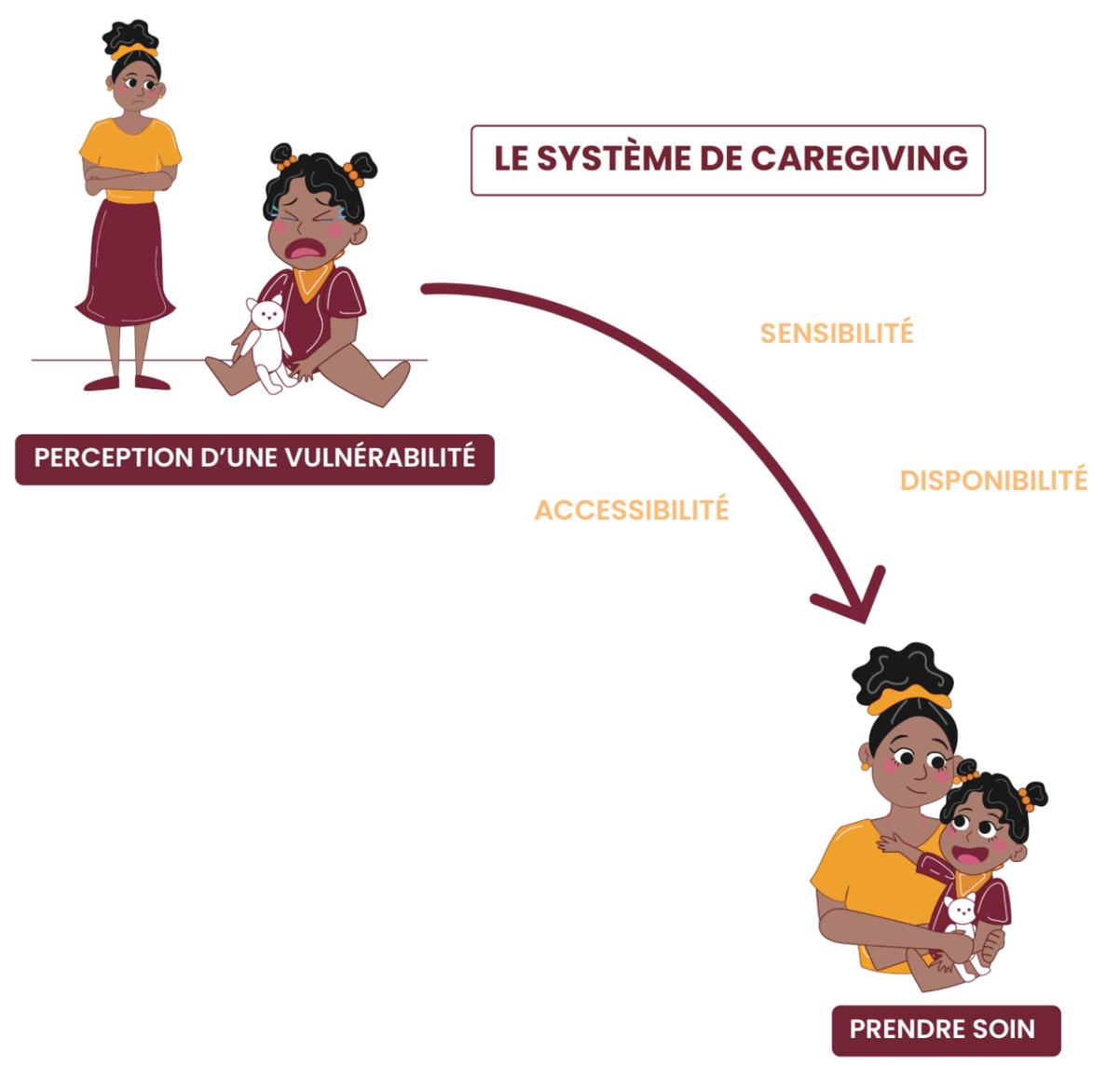


3 ÊTRE PARENT : LE SYSTÈME DE CAREGIVING

A. Être parent

Caregiving = « prendre soin »
Caregiver = « celui qui procure les soins »

- Le **système de caregiving** est un **système motivationnel** au même titre que le **système d'attachement**, mais c'est le système qui organise les soins parentaux répondant aux **besoins d'attachement** de l'enfant.





- Il est la fonction de **prendre soin**, il va du parent vers l'enfant, il n'est qu'un aspect du **lien unissant** le parent à son enfant et se définit par l'ensemble des **soins** physiques et émotionnels prodigués aux enfants par les personnes en charge de répondre aux **besoins d'attachement** de ces derniers.

- Il est activé par des **stimuli** et son objectif va alors être de maintenir ou rétablir une **proximité** physique et psychologique avec le bébé lorsque celui-ci est en situation de détresse ou d'alarme afin de répondre à ses **besoins** (d'attachement et d'exploration) et de lui fournir une protection.

- Notion de **comportements** « corrigés quant au but » : comportements **flexibles** et **changeants** en fonction des caractéristiques du contexte, du développement et du fonctionnement de l'enfant qui peuvent se mettre en place, et doivent évoluer avec l'âge de l'enfant, son niveau de développement, le contexte, etc. => exemple de **comportements d'attachement** différents selon les âges.

- **Développement du caregiving** : nous avons appris à devenir parent à travers les **soins** que nous avons reçus de nos parents durant notre enfance. Nous ne nous sommes pas construits en mémorisant des choses, mais au fil de toutes les **petites expériences** que nous avons vécu au quotidien, quand quelqu'un nous a pris dans ses bras, nous a bercé, nous a encouragé ou réconforté.

- Tout ce dont l'enfant a besoin c'est d'un **parent suffisamment bon**, et non pas d'un parent parfait ! Autrement dit :

- Vous avez le **droit** de commettre des **erreurs**, 50% + correction
- Il n'est **jamais trop tard** pour vivre de belles choses dans la relation à vos enfants.
- Les erreurs se produisent (vous avez seulement besoin d'être « assez bon » avec vos enfants + suffisant si ok 50% du temps)
- La perfection est **impossible** dans la parentalité. En fait, elle n'est même pas recommandée.
- Un enfant qui sait que tout le monde dans la famille fait des erreurs, qui peuvent être réparées, se sentira **plus sûr** qu'un enfant qui pense que tout doit être juste dès la première fois.



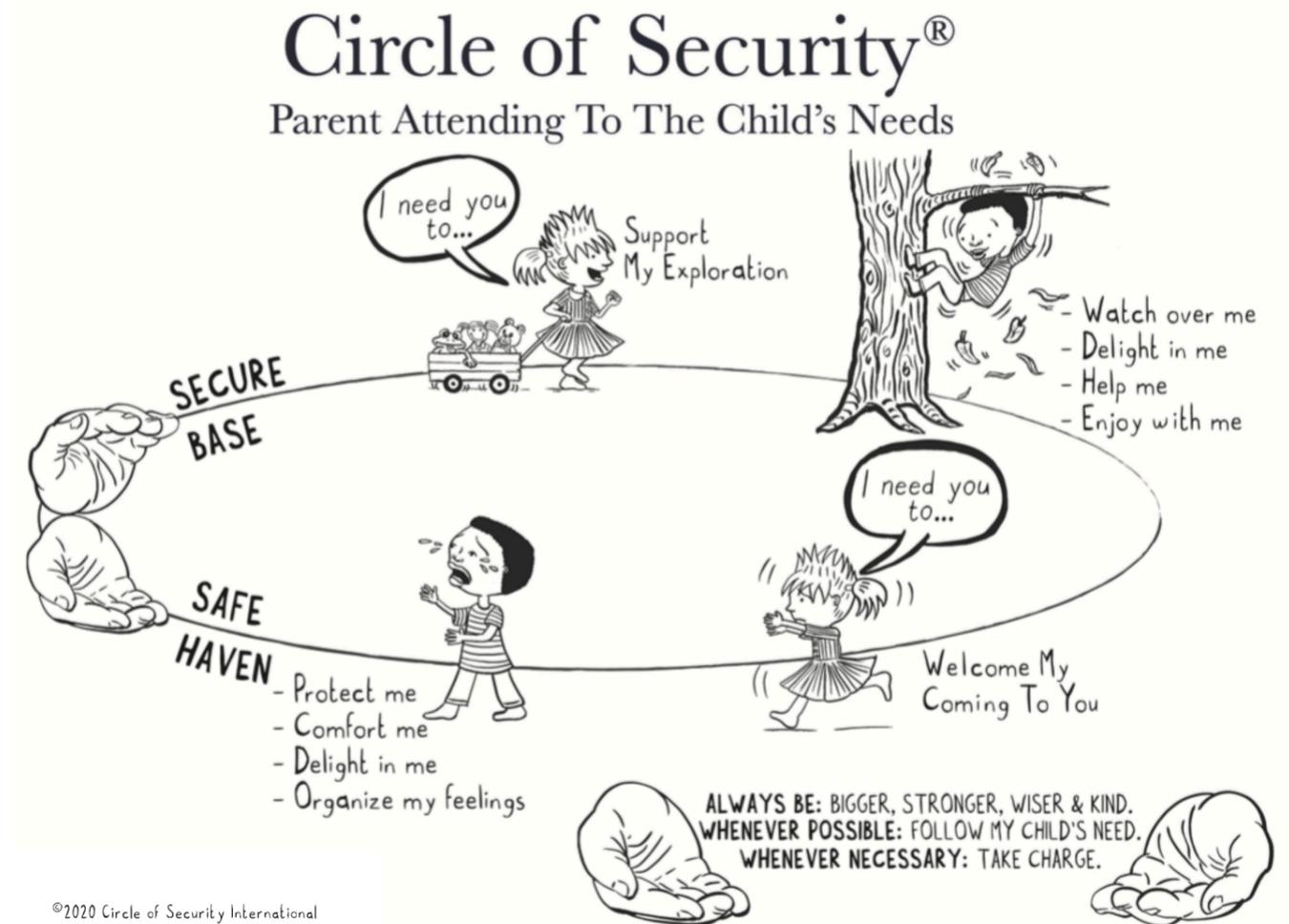
B. Le Cercle de Sécurité®

- Nous allons voir ensemble quoi observer, comment l'observer, et dans quel but, à travers l'outil de nos amis québécois du **Cercle de Sécurité®**.

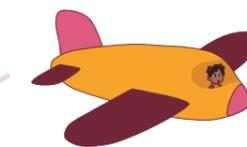
- Le **Cercle de Sécurité** est basé sur des années de recherches autour de la **théorie de l'attachement** et des **neurosciences**.

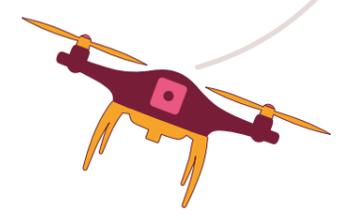
- **Figure d'attachement** = base de sécurité sur laquelle l'enfant s'appuie + **refuge** pour remplir le réservoir et repartir explorer pour répondre au besoin d'être cajolé en toute **sécurité**.

- On ne peut être dans cette dynamique de relation 24h/ 24h, mais nous pouvons tous vivre dans le **Cercle de Sécurité** avec nos enfants, le plus souvent possible.



©2020 Circle of Security International





• La figure d'attachement a 2 fonctions :

→ **Comme base de sécurité, pour l'exploration :**

- Soutient mon exploration.
- Veille sur moi = sois disponible et attentif à ce que je fais.
- Apprécie-moi simplement pour ce que je suis, et pas pour ce que je fais.
- Aide-moi = besoin d'un petit coup de pouce pour apprendre.
- Amuse-toi avec moi = partage, disponibilité, et intérêt.

→ **Comme refuge, quand recherche de proximité :**

- Accueille-moi quand je reviens vers toi.
- Protège-moi.
- Réconforte-moi.
- Apprécie-moi.
- Organise mes émotions.
- = remplir le réservoir émotionnel !
- Autant que possible : suivre les besoins de l'enfant.

• Dès que nécessaire : **prendre en mains** la situation -> Trouver un **équilibre** entre la fermeté et l'affection : « *Je serai toujours là pour toi, mais cela ne veut pas dire que je dois toujours être trop gentil avec toi. Ça peut impliquer de poser des limites, et de parfois dire qu'elles sont dépassées aussi* ».

• Pour apprendre à **décoder** ces besoins, il faut apprendre à diriger notre attention, mais aussi trouver l'**équilibre** entre **exigences** des tâches parentales, **besoins** de l'enfant, et nos propres états émotionnels.

AIDE À L'ANIMATION

Devenir parent : « c'est grave docteur ? »

• *Être parent, serait-ce une maladie? Je croyais que c'était inné, que dès que mon enfant serait arrivé, tout serait évident. Et puis demander de l'aide, c'est finalement admettre que je ne suis pas à la hauteur, que je suis « un mauvais parent » ... c'est presque honteux, comment va-t-on me juger ? Ça a l'air facile pour les autres. Leurs enfants sont joyeux et souriants et le mien semble si dur ! Mais non, nous allons bien y arriver seuls !*



AIDE À L'ANIMATION

• Notre société change et traverse sans cesse des **crises** : économiques ou sanitaires, elles viennent **impacter** nos vies, mais aussi l'exercice de la parentalité. Alors la pression est de plus en plus grande. L'**insécurité** s'installe et peu d'espaces résistent à cette influence.

• Le terme de « **charge mentale** » est arrivé dans notre vocabulaire pour témoigner de cette **hypervigilance**, cette nécessité de penser sans cesse à... Tout ce qu'il fait faire, qu'il reste à faire, en oubliant souvent tout ce que nous avons déjà réussi à faire.

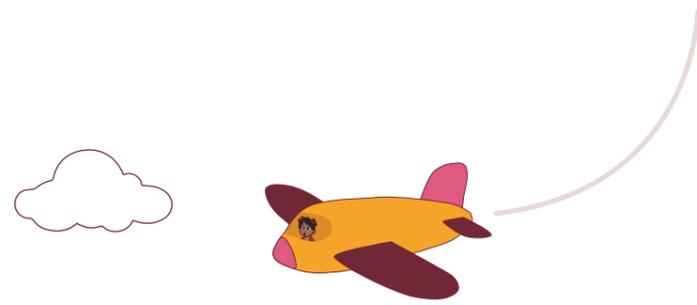
• Nous négligeons souvent de faire preuve de plus d'**indulgence** avec nous. Qu'il est essentiel de se **féliciter** chaque soir de toutes ces tâches et actes positifs que nous avons réalisés, au lieu de nous **critiquer** sur ce détail qui est resté en suspend et que nous ajoutons anxieusement à notre to-do list.

• Et puis, c'est comme si le temps passait **plus vite** « qu'avant ». La course contre la montre est lancée. Nous devons sans cesse « faire vite », car nous allons une fois de plus être en retard ! Tout va **si vite**. Alors nous ne supportons plus d'attendre, nous n'en avons plus le temps ! Et nos enfants, qui eux **prennent leur temps**, comme ils ont de la chance ! Mais souvent, nous n'avons pas le temps de les attendre, et nous accélérons aussi leur temps d'enfant. Ils ne se rendent pas compte de tout ce que nous avons à faire. Du matin au soir, les contraintes s'accumulent.

• Ces obligations transforment insidieusement nos vies et nous donnent tant d'**insatisfactions**. Nos enfants sont des cadeaux, qui nous obligent à prendre du temps, à **ÊTRE avec eux**.

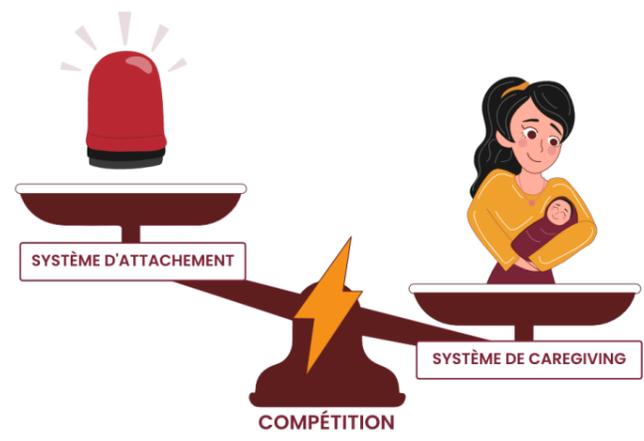
• Enfin, la **solitude** s'est invitée dans notre façon de vivre aujourd'hui. L'isolement, l'éclatement des familles, auxquels maintenant s'ajoute la distanciation physique mais aussi sociale, avec l'épidémie de Covid 19 qui a confiné le monde entier. Se sentir seul ou abandonné, alors que les **connexions virtuelles**, ont envahi nos vies, quel paradoxe. Et pourtant, tant de parents l'expriment.

• Tous ces ingrédients donnent à nos vies de parents aujourd'hui, une teinte plus **tourmentée**. Les préoccupations sont multiples et ces **peurs** viennent s'immiscer dans notre rôle de parent. Alors, non, ce n'est pas une maladie. Pourtant les incompréhensions s'installent si rapidement, entre parents et enfants, mais aussi avec l'entourage plus large : famille ou école. Laisser s'installer des difficultés, induit de la **souffrance**, qui petit à petit peut faire le nid de difficultés encore plus marquées.



C. La compétition entre le système d'attachement et le système de caregiving

- Tout ce dont l'enfant a besoin c'est d'un parent **suffisamment bon**, et non pas d'un parent parfait !
- Le système motivationnel de **caregiving** est en balance/ en compétition avec le **système d'attachement** (Rappel : le système d'attachement existant tout au long de la vie est donc présent chez l'adulte), si le **système d'attachement** est activé chez le parent/caregiver son **système de caregiving** ne pourra s'activer (d'où l'importance d'avoir des stratégies chez l'adulte d'auto-régulation).



AIDE À L'ANIMATION

- Mais que serait la **sécurité** de l'enfant, sans compter sur **la vôtre**. C'est comme une grande **chaîne** qui nous relie tous. Et le premier maillon, **c'est vous**.
- Pour être sensible à ce que l'enfant ressent, que vous soyez vous même **disponible** pour répondre aux besoins de l'enfant et l'accueillir, vous avez besoin aussi de **sécurité**. Vous devez pouvoir être soucieux de cet **équilibre intérieur**, grâce auquel vous pouvez vous rendre **accessible** aux demandes de sécurité de votre enfant.

AIDE À L'ANIMATION

- Comme pour l'enfant, si vous vous sentez **menacé**, vous allez mobiliser une grande partie de votre **énergie** pour trouver des moyens de ne pas vous effondrer. Vous allez vous concentrer sur les solutions à trouver pour faire face aux épreuves, un peu sur un **mode survie**.
- Et comme pour l'enfant vos capacités pour explorer vont être **impactées** mais aussi celles que vous mobilisez pour **prendre soin** de l'enfant.
- À l'image d'une **balance**, si vous êtes en danger, et que votre **système d'alerte** s'active, difficile de mobiliser en même temps votre système qui s'active pour **prendre soin** de votre enfant. Ce que l'on appelle avec la théorie de l'attachement votre système de « **caregiving** ». Oui, vous êtes le « **preneur de soins** » de l'enfant, dans votre manière de veiller sur lui, de l'accueillir, de le réconforter, de l'envelopper.
- Et cette **compétition** entre ces deux systèmes, est tellement essentielle aussi à comprendre. Elle vous explique pourquoi, quand la vie est faite d'adversités dans votre quotidien, vous vous sentez **moins disponible** pour votre enfant et ses besoins.

Exemple

- Quand des **disputes** éclatent à la maison, avec la **menace** d'une séparation, quand votre collègue vous relance sans cesse, vous mettant une pression d'enfer, quand la fin du mois est compliquée par des dettes contractées pour faire face à toutes les dépenses que vous portez seul, quand... difficile de **prendre soin** de l'enfant et de **comprendre ses besoins**.
- Vous êtes peut-être **professionnel** travaillant dans un établissement accueillant des jeunes enfants, et votre groupe est très important avec des bébés très sensibles, des postes sont vacants, les enfants pleurent toutes la journée, et vous vous sentez isolé... Quelle **motivation** et **énergie** mobiliser pour assurer la journée de travail auprès de vos petits pensionnaires ?
- Et puis, si vous êtes ma maitresse, et que votre groupe classe est très important, que vous recevez une **pression de performance** pour que tous vos petits élèves aient un haut niveau de compétences en fin d'année, que vous avez trois élèves en grande difficulté avec peu d'aide pour les encadrer, que votre ATSEM est en arrêt maladie régulièrement, que... Comment garder votre **équilibre** et soutenir l'**exploration** de tous ces petits avions ?

Nous pourrions **décliner** tout cela à l'infini.



4 LA GESTION DES ÉMOTIONS

- Être parent vient souvent **bousculer** l'équilibre émotionnel.
- Il est alors nécessaire de pouvoir s'**autoréguler**, mais cela n'est pas toujours facile dans le quotidien très contraint de nos vies.



OUTILS

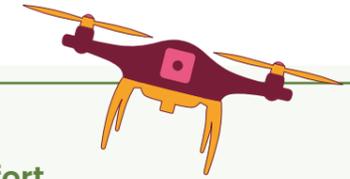
- Schéma de l'iceberg.
- Cercle de Sécurité.
- Schéma du porte-avions.
- Vidéos **PAPOTO** « Parler des émotions avec son enfant ».
- Vidéo « Le cerveau dans la main ».

A. La proximité

- Les jeunes enfants ont souvent des **sentiments bouleversés** (colère, douleur, tristesse, peur) qui sont trop difficiles à gérer par eux-mêmes.
- Lorsque votre enfant a un sentiment **intense**, restez avec lui jusqu'à ce que le sentiment s'**apaise**.
- Votre enfant va apprendre la **confiance de base** : « *quelqu'un est ici avec moi quand je suis en difficulté et je sais que je peux traverser cette difficulté car cela s'est déjà produit avec une issue positive* ».
- La **terreur** (peur démesurée) et le **désespoir** (impuissance profonde) deviennent écrasants pour les enfants, principalement parce qu'ils n'ont pas l'impression qu'ils peuvent être partagés et organisés par quelqu'un qui est plus grand, plus fort, plus sage et plus aimable : « *Je suis tout seul dans cette inquiétude et cette faiblesse sans personne avec qui je peux le partager.* »

B. Le partage des émotions

- Dès les premiers jours de votre enfant, exprimer à voix haute des **émotions** (de votre enfant et les vôtres) commencera à aider votre enfant à éventuellement étiqueter les sentiments et se rendre compte qu'ils peuvent être **partagés**.
- Comme votre enfant grandit, il se rend compte que les sentiments intenses peuvent être **nommés** (colère, tristesse, joie, et peur) et discutés avec un autre, mettant ainsi **fin** à un besoin d'agir.



AIDE À L'ANIMATION

💡 Être parent : sortir de sa zone de confort

- Oui, s'engager pleinement dans ce **rôle de parent**, et plus largement celui de « **preneur de soin** » de votre enfant, appelle à un processus de **transformation**.
- Enthousiasmant et excitant, votre curiosité est alors aiguisée pour s'**aventurer** dans cette **nouvelle expérience**.
- C'est alors l'occasion de **sortir de votre zone de confort**. Celle au cœur de laquelle, vous vous sentez à l'aise, en sécurité. Celle qui vous rassure et où votre incertitude, le manque et la vulnérabilité sont réduits au minimum. Pourtant, au fond, vous le savez, si cette zone reconfortante, permet de tenir à l'écart le stress et la peur, elle n'est **pas propice aux nouvelles expériences**. Comme un frein, mobilisée par la peur, elle vous protège mais peut aussi vous limiter. Car dans cette zone de confort, il est difficile d'apprendre, de découvrir, d'expérimenter, de rencontrer, de goûter, en d'autres termes de s'**épanouir**.
- Alors, l'envie de vivre pleinement vous pousse régulièrement à sortir de cet espace. Perdre le contrôle, découvrir de nouvelles contrées. L'occasion alors de **gagner en confiance** en vous, en réussissant des actes inhabituels même modestes. Dès lors, votre envie de réaliser de expériences inhabituelles et d'acquérir de **nouvelles compétences** augmentera. Vous serez amené parfois à rencontrer vos plus grandes **peurs**, mais une fois lancé dans un projet nouveau, la peur peut se dissiper peu à peu pour laisser place au **développement de soi**. Et puis, c'est aussi en sortant de votre zone que s'offre l'occasion de découvrir vos talents cachés. En osant entrouvrir le voile vers des horizons encore **inexplorés**, vous voilà en route pour toutes les découvertes, même les plus inattendues.
- Eh bien voilà, la parentalité, c'est un peu cela, **sortir de votre zone de confort**, pour **encore mieux vous découvrir**.



AIDE À L'ANIMATION

- Profiter de cette rencontre avec cet **intime inconnu**, qu'est votre enfant, pour éprouver des **émotions** jusqu'alors insoupçonnées. Scruter les mimiques de votre enfant et ses signaux, pour mieux **découvrir** ses **besoins** et vous reconnecter aux vôtres. Apprendre à **s'ajuster** à sa **temporalité**, pour découvrir des **moments précieux** et suspendus hors de la course de notre monde contraint. Et tant d'autres leçons de vie, que cette parentalité va vous offrir.
- Pourtant, sortir de votre zone de confort peut devenir pour vous un cadeau mal emballé. Vous vous êtes peut-être appliqué jusqu'à cette étape de la parentalité, à rester blotti.e dans cette zone qui vous apporte toute la sécurité dont vous avez besoin pour garder votre **équilibre intérieur**.
- Et pourtant cette petite voix est venue vous inviter à penser un enfant. La maternité, comme la promesse d'une exploration excitante mais tellement **déroutante**. Mais c'est plus fort que votre peur : vous voilà embarqué. Ce **voyage** au cœur de l'inconnu va vous réserver de **sacrées surprises**.



5 CONCLUSION ET TRAVAIL INTERSESSION

A. Conclusion de la séance

- **Conclure** et redonner les informations importantes.
- Laisser la place aux **questions**.

B. Les exercices intersessions (dans le livret parent)

- Le travail intersession a pour objectif de soutenir la figure d'attachement dans l'appropriation de ces éléments de **psychoéducation**.
- Il n'y a pas d'obligation pour la figure d'attachement de les mettre en œuvre, mais l'objectif est de susciter l'envie de poser un **autre regard** sur ses réponses en qualité de **caregiver** de l'enfant.

TRAVAIL INTER-SÉANCE

AVEC VOTRE NOUVELLE « PAIRE DE LUNETTES »



EXERCICE 1

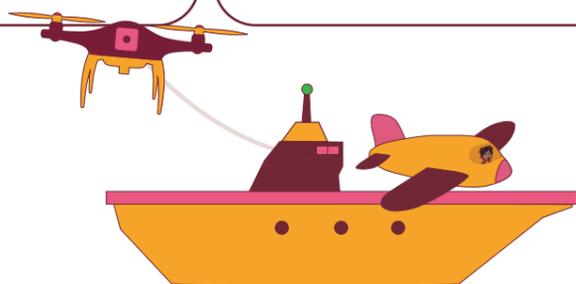
« Prendre conscience de ses compétences de parents »

- L'idée de cet exercice est d'aider les parents à **mettre en lien** leurs compétences, leurs comportements avec les **besoins** de l'enfant.
- L'exercice consiste à compléter les phrases proposées dans le tableau ci-dessous.

Exemple : *Je suis le meilleur parent que mon enfant puisse avoir car... je fais les meilleures bolognaises du monde ! => à quel besoin de votre enfant faire les meilleures bolognaises répond ?*



| QUALITÉ | BESOIN COMBLÉ |
|---|--|
| 1. Je suis le meilleur parent que mon enfant puisse avoir parce que ... | Car cela répond au besoin de ... de mon enfant. |
| 2. Je suis le meilleur parent que mon enfant puisse avoir parce que ... | Car cela répond au besoin de ... de mon enfant. |
| 3. Je suis le meilleur parent que mon enfant puisse avoir parce que ... | Car cela répond au besoin de ... de mon enfant. |



EXERCICE 2

Après avoir observé votre enfant entre la 1ère et la 2ème session, il est maintenant temps de vous observer vous-même. Pourriez-vous répondre à ces questions :

Avez-vous pu identifier où votre enfant se situe sur le cercle et quelle réaction cela entraîne en vous ?

- Regardez quand votre enfant a des comportements d'attachement, besoin de proximité physique, de soutien pour l'exploration, de veille... notamment à partir des comportements verbaux et non verbaux et face aux situations nouvelles, et repérez vos propres émotions et réactions.

Par exemple : *Quand mon enfant explore et s'éloigne de moi, je me sens... cela provoque chez moi... Quand mon enfant a besoin de réconfort dans telle situation, je me sens...cela provoque chez moi...*

Vous pouvez à nouveau vous appuyer sur la grille d'observation et le cercle de sécurité.



Avec quelle partie du cercle de sécurité êtes-vous le plus à l'aise ?

La partie haute : Accompagner à l'exploration, aider votre enfant à jouer, apprendre, faire de choses ?

- Veille sur moi
- Apprécie-moi
- Aide-moi
- Amuse-toi avec moi

La partie basse : Accueillir le retour au port avion, le moment où votre enfant a besoin de revenir vers vous pour se ressourcer et recharger les batteries :

- Protège-moi
- Réconforte-moi
- Apprécie-moi
- Organise-mes émotions

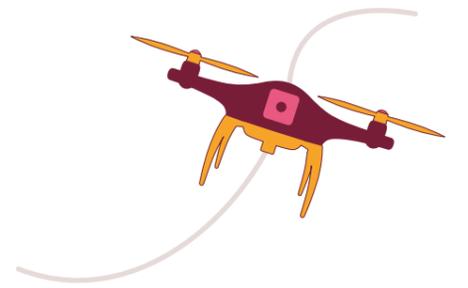




PRENDRE SOIN DU LIEN



1 Mot de bienvenue - INTRODUCTION



A. Reprise et bilan de la 2ème séance

- Le **besoin d'attachement** de l'enfant et le **caregiving**.
- Reprise du travail intersession sur leur propre **observation** des deux fonctions de la figure d'attachement (accès à l'exploration ou accueillir le retour au porte-avions).

B. Partage sur les exercices « intersession »

- Reprise du travail intersession : l'**observation** de votre enfant et des **réponses** que vous avez pu avoir.
- Cela a-t-il **impacté** votre quotidien ?
- Qu'avez-vous retenu ?

OUTILS

- Reprise des deux exercices intersessions.
- Vidéo **PAPOTO** « Les colères chez le tout petit ».
- Vidéo : « Attachement/relations – bébé en santé, cerveau en santé » part 1.
- Vidéo : « Attachement/relations – bébé en santé, cerveau en santé » part 2.
- Cercle de sécurité/ schéma du porte-avions.
- Balance Attachement/ Exploration.
- Balance Attachement/ Caregiving.
- Fiche du temps précieux.





2 OBJECTIFS DE LA TROISIÈME SÉANCE

- Soutenir la construction des **liens d'attachement** par la mise en œuvre d'un cadre contenant et **sécurisant** pour soutenir l'enfant dans son **besoin d'exploration**.
- Développer la **fonction réflexive** et la **régulation émotionnelle** par la capacité du parent à identifier et à prendre en compte les états mentaux qui sous-tendent son propre comportement et celui de son enfant.
- Proposer aux parents de réfléchir à des outils de **prise de conscience/ régulation** de leurs propres émotions, car c'est aussi un indispensable pour pouvoir se rendre **disponible** à son enfant, de pouvoir **réguler en soi**, et peut permettre à certains parents de prendre conscience de leur propre **besoin d'aide**.
- Conclure et se dire au revoir.



3 LES ÉMOTIONS AU CŒUR DE LA RELATION

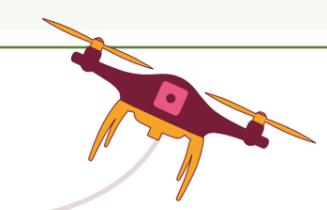
- On l'a vu, l'enfant a besoin de **notre aide** pour mettre de l'ordre dans ses sentiments.
- Un des plus précieux cadeaux = **aider l'enfant à organiser ses émotions à travers l'« être ensemble », le partage**.
- Donner la chance d'être en **sécurité** et en relation avec nous pour mieux organiser les **émotions**.
- Si pas d'accompagnement quand l'enfant traverse des **émotions perturbatrices** => il va apprendre qu'il ne doit pas ressentir ce qu'il ressent.
- Importance de l'**accompagner** là où il en est.
- **Être ensemble** dans le bouleversement pour retrouver un **équilibre**.
- Notre réaction face à ses **émotions** lui enseigne s'il est préférable de les cacher ou de les partager, si on doit tenter d'y faire face, ou s'il faut les fuir.
- L'adulte fait pour l'enfant, puis l'enfant fait en s'appuyant sur le parent, pour finir par le faire **tout seul**.

- Trouver l'**équilibre** pour que l'enfant intègre une **sécurité émotionnelle** et ne tombe pas dans un des extrêmes : faire face tout seul, ne jamais demander de l'aide, ou toujours compter sur l'autre.
- Quand l'enfant boude, fait une crise, **pleure** = il dit « *Je suis perdu, j'ai besoin de toi pour organiser mes émotions* ».
- Certains **besoins** de nos enfants réveillent des sentiments **inconfortables** chez nous -> cf. notre propre histoire = expériences passées agissent en trame de fond sur la façon dont nous agissons dans le cercle.
- activation du **passé** qui peut nous couper des besoins de l'enfant.
- L'enfant qui pleure et qui peut susciter chez le parent l'envie de **partir loin**, ou l'enfant en colère qui suscite de la **peur** chez son parent...
- L'enfant qui explore et le parent qui se sent rejeté par la **distance nécessaire** à l'**exploration**...
- À partir de 11 mois, l'enfant a déjà appris à **anticiper** nos réactions et à éviter les besoins qui nous **activent**.

AIDE À L'ANIMATION



- Se rappeler que je suis l'adulte, plus **grand**, et plus **fort, bienveillant**.
- Importance de repérer ce qui m'**active**, et le **verbaliser**.
- Car quand je suis **activé**, mes capacités à répondre aux besoins de mon enfant sont **réduites**, et l'enfant se sent **inconfortable**.
- Apprendre à **prendre du recul** sur ce qui nous active pour nous aider à percevoir ce qui fonctionne bien et ce qui fonctionne moins bien (cf tableau d'observation).
- Identifier nos **forces** et nos difficultés pour développer nos **habilités parentales** et accroître le sentiment de **sécurité** de l'enfant.
- + demander ce qu'ils font quand ils sont activés ?





4 LES TEMPS PRÉCIEUX

- **Passer du temps** avec nos enfants. Nous avons tous l'impression de le faire, mais finalement sommes-nous vraiment présents à eux ?
- Cette **disponibilité psychique** que nous avons évoquée, est-elle au rendez-vous de ces moments de **partage** ? Ne sommes-nous pas si souvent envahis par tant de préoccupations ou hyper-vigilants aux notifications de notre téléphone, toujours à nos côtés ?
- Et puis, quand même, ils pourraient être autonomes plus rapidement nos petits... Nous leur avons mis à disposition tant d'activités, pas question de s'ennuyer ! Pourtant, ils ont l'air de nous réclamer tout le temps, de nous **hyper-solliciter**, de « profiter » des nuits ou des repas, ces temps où nous sommes normalement « extraits » de nos obligations, pour venir nous chercher, nous inviter, mais parfois nous importuner ou nous provoquer. Alors pourquoi ne pas leur offrir ces temps-là avant qu'ils ne se sentent pousser à nous les mendier.
- Combien de fois, disons-nous à nos enfants, que nous les **aimons**, qu'ils sont **précieux** pour nous, qu'ils éclairent nos vies, alors qu'eux n'en voient que les miettes, que ces quelques minutes parfois réclamées, quemandées.
- Les Temps Précieux, vont **sécuriser** ces enfants colériques, agités, insomniaques, provocateurs ou insolents. Autant de manifestations, qui témoignent d'une **anxiété sous-jacente** et d'un **besoin de proximité** et au fond de **sécurité émotionnelle** et **relationnelle**.
- Rappelons-nous les qualités du porte-avions : **disponible, sensible et accessible**, afin d'apporter la **sécurité** qui repose que la **cohérence**, la **prévisibilité** et la **stabilité**, en passant par la **proximité**. Autant de caractéristiques réunies dans ces temps précieux.

A. Qu'est-ce qu'un temps précieux ?

- C'est un **moment privilégié** avec son enfant, un véritable **trésor** à préserver hors du temps. Une **bulle suspendue** dans un quotidien qui va à 100 à l'heure, qui fait autant de bien à l'enfant qu'au parent.
- C'est un **temps de partage** avec son enfant, qui permet de le rassurer sur la **disponibilité** de ses figures d'attachement et de « **remplir ses batteries** » de **sécurité émotionnelle**.
- Essayez ainsi de poser **quelques instants** votre smartphone, d'éteindre le téléviseur ou ne **pas solliciter** un autre membre du cercle familial.

B. Quand mettre en œuvre un temps précieux ?

- Il peut être réalisé **2 à 3 fois par semaine** entre l'enfant et l'adulte qui prend soin de lui, et avec qui les relations semblent compliquées.
- Il n'a pas besoin d'être quotidien, car il reste un Temps **Précieux**.
- C'est au parent (ou autre figure d'attachement) de **définir** quand va avoir lieu cette **bulle relationnelle**.
- Ce temps n'a **pas besoin d'être ritualisé** : il n'a pas à être réalisé le même jour ou la même heure chaque semaine. L'enfant doit simplement **savoir** qu'il va bénéficier de ces **deux ou trois temps chaque semaine**.
- Chaque famille est **différente**, et ainsi ce temps privilégié ne doit, dans la mesure du possible, **pas dépendre du reste de la fratrie** (ex : pas pendant la sieste du petit dernier, sinon, sentiment pour l'enfant d'avoir les « miettes d'attention » de l'adulte).

C. Comment se déroule un Temps Précieux ?

Ce temps précieux doit répondre à **trois critères** de formes :

- Ce temps doit être **maitrisé par l'enfant**. C'est lui qui doit avoir accès à l'information espace-temps qui va lui être consacré, savoir quand ce Temps Précieux commence et quand il va s'arrêter. Ainsi, la mise en place d'un **petit réveil avec des aiguilles** (non digital) ou d'un **sablier** peut lui donner ce sentiment de **contrôle**. Ce temps peut sembler un peu court, mais c'est la **qualité qui va primer sur la quantité** (d'où son qualificatif de « Précieux »). Il est ainsi important de ne pas s'engager dans des activités qui pourraient **dépasser** le quart d'heure prévu et feraient alors exploser le **cadre posé** dans la réalisation de ce moment. Si vous avez prévu de passer une petite heure de jeu avec votre enfant, vous pouvez alors identifier un **temps spécifique** pour le Temps Précieux, faire une petite pause « domestique » par exemple, puis revenir jouer de manière plus informelle avec l'enfant.
- Une phrase doit débiter ce Temps Précieux, comme un message qui ouvre l'enfant à une nouvelle écoute. « **J'ai envie de passer du temps avec toi parce que tu es IMPORTANT pour moi** ». Le concept d'**affection** parfois sembler virtuel à l'enfant : il est essentiel qu'ils entendent la **tendresse** que nous avons pour eux, et que nous leur verbalisons.



- Le Temps Précieux doit être conclu par un **temps de partage positif** avec l'enfant, lorsque la dernière minute commence son compte à rebours : « *Qu'est-ce que c'est agréable de passer du temps avoir toi, quel plaisir de passer du temps en ta compagnie, quelle joie d'avoir pu jouer avec toi* », etc. En effet, et sans en avoir conscience, nous « râtons » souvent auprès de nos enfants ! « *T'es pénible* », « *J'ai pas le temps* », « *Je ne veux plus te voir / t'entendre* », « *Va dans ta chambre* », etc. : autant de mots qui **blesent** nos enfants. En concluant le Temps Précieux par des mots d'encouragement, ces derniers vont **venir construire leur confiance en eux et en l'Autre**.

D. Où se déroule un Temps Précieux ?

- Privilégié et un peu spécial, le Temps Précieux sera le moment où l'enfant va bénéficier de la **proximité** et de la **disponibilité** de l'adulte.
- Il doit donc s'inscrire dans un **espace protégé**, préservé, qui va permettre un tête-à-tête **intime**. La chambre de l'enfant est un **endroit idéal** pour ce Temps Précieux, ou tout autre espace qui ne sera pas « perturbé » par un autre membre de la famille.
- En effet, le Temps Précieux est un **instant** entre l'adulte et l'enfant seulement, sans intrus extérieur. Les espaces et activités de plein air sont ainsi **moins propices** à la réalisation du Temps Précieux.

E. Que faire si mon enfant refuse un Temps Précieux ?

- Chaque enfant est **unique**, et dans un premier temps votre enfant ne sera peut-être pas disposé à accepter votre proposition. Il aura peut-être déjà appris à faire **sans vous** ou préférera ne pas vous « faire perdre » du temps, car il sait qu'il est précieux pour vous ! Il ne s'agit **pas d'un sabotage** intentionnel.
- Il sera alors nécessaire de **dépasser** ce refus, et parfois cette opposition, qui c'est vrai n'est pas du tout agréable. Alors comment l'embarquer avec vous dans cette bulle, malgré sa réticence ? Peut-être pouvez-vous commencer un jeu qu'il aime bien, pour lui montrer votre **réelle disponibilité** et votre **envie** de passer du temps avec lui... Et qu'il/elle est tellement **important pour vous** !



5 LES SIGNAUX CODÉS DE L'ENFANT



- Dans la relation, l'important est d'être **à l'écoute** et de répondre aux messages et **besoins** de l'enfant, qu'il exprime à travers ses **comportements**.
- Il est important à avoir en tête qu'aucun enfant ne souhaite une relation où il doit démontrer de **mauvais comportements** afin de maintenir le **lien** avec son parent.
- Être un enfant difficile est très couteux, et n'est **pas gratifiant**, ni pour l'enfant, ni pour le parent.
- Souvent les enfants se « conduisent mal » de manière **répétée** parce que le parent ne répond pas à ses besoins de **proximité** et de **sécurité émotionnelle**.
- Ce qui veut dire que la solution se trouve dans notre **relation à l'enfant**.
- Ainsi, lorsqu'un enfant fait une **crise** : « *Un enfant insupportable est un enfant qui vit quelque chose d'insupportable* ».
- En réalité il dit « **Je suis perdu, j'ai besoin de ton aide et de ton réconfort** ».
- Le parent peut alors être **activé**, et se sentir agressé, frustré, impuissant, apeuré...
- Il ne voit plus l'enfant comme vulnérable et ayant besoin de réconfort et de sécurité, mais comme « **négatif** », rejetant, exigeant et parfois même doté d'intentions malveillantes.
- Ce sentiment crée une **rupture** dans la relation car le parent n'est plus disponible car activé. Et pour vous ?

Quand nous sommes activés, la perception de l'enfant et de ses besoins est impactée. Il est important de pouvoir repérer ces moments-là où la perception de l'enfant ou celle que nous avons de nous-même est brouillée (enfant méchant, parent incompetent...)



6 LES RÉPONSES DU CAREGIVER

• Tous les parents vivent des **ruptures** dans leur relation à leur enfant. Ce qui est important, c'est d'avoir conscience que l'on peut **réparer** la relation, et en même temps la **renforcer**.

• Il s'agit de revenir dans le **cercle**, et de dire « *Je suis là, je sais que tu as besoin de moi, et nous allons trouver une solution* ».

→ Reconnaître la **rupture**.

→ Prendre une pause pour s'**apaiser** si besoin, comme une **respiration** avant de pouvoir revenir et être présent pour l'enfant (= remettre de l'ordre dans nos idées et nos sentiments).

• NB : la pause ne doit pas être pour l'enfant car il n'a pas la capacité de s'apaiser seul ; mais elle doit bien être pour le parent !

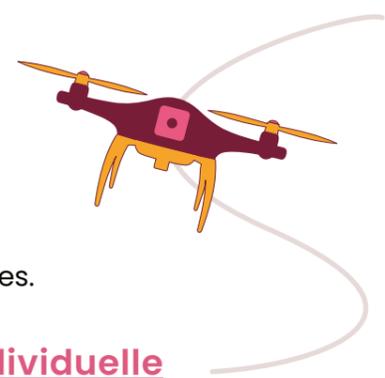
→ Passer du temps avec l'enfant, être **présent** avec lui. L'aider à organiser ce qu'il vit et ressent, en mettant les limites appropriées. Aider à **comprendre** ce qu'il s'est passé dans la relation. Mettre du sens.

• **Accompagner** l'enfant = **être ensemble**.

• Ne pas aller dans le sens inverse et tenter de le distraire, éviter ce qu'il vit et inciter à se sentir bien et joyeux = contreproductif = **rupture**.



7 CONCLUSION



A. Conclusion

- Conclure.
- Redonner les informations importantes.
- Laisser la place des questions/ remarques.

B. Programmer la rencontre individuelle

- Choisir quel thérapeute verra quelle famille, en amont.
- Rappeler l'objectif :
 - Répondre au mieux au **besoin des familles**.
 - Faire le point, rappels et si besoin orientation.
- Ce n'est pas une consultation.
 - Il s'agit plutôt d'un **bilan individualisé** où l'expression est plus libre sans le groupe.
 - C'est un temps de **prévention** et d'**orientation** en fonction de l'évaluation.
 - En termes de posture : c'est un professionnel de l'institut qui reçoit la famille et non un thérapeute.
- Le **déroulé** : comment se sentent les parents par rapport à :
 - Leur capacité d'observation, et de **décodage** des besoins de leur enfant.
 - Leur capacité d'accordage des affects.
 - Leur capacité à **identifier** leurs états mentaux et ceux de l'enfant.
 - Leur capacité de reconnaître les **influences mutuelles** entre ceux-ci.
 - Leur sentiment de **compétence parentale**.
- Les **changements** dans leur quotidien ? Dans la **relation** avec leur enfant ? Dans le **comportement** de leur enfant ?
- Les questions qui restent ?
- Tout est clair ?
- Leurs **besoins actuels** ? (pour orientation)





NOTES

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

MAIGRI PROGRAMMES



PROGRAMMES AVION[®]



**Ce livret est destiné aux professionnels animant
les programmes A.V.I.O.N.[®] formés par
la Fédération des Praticiens de la Parentalité
(Ne pas reproduire ou distribuer sans autorisation)**

Ce Programme Avion Déjà Parents a été réalisé avec le soutien de :



Site web ARS - NA



Site web CAF

www.institut-parentalite.fr

