

# BABY BYTES

Pour les familles ayant des nourrissons et des jeunes enfants

## Liens d'attachement

Les nourrissons peuvent former des liens d'attachement avec différentes personnes : parents, grands-parents, etc. Les nourrissons tendent à s'attacher davantage à au moins une personne. Il s'agit habituellement de son principal gardien, la personne qu'il voit le plus souvent. Des liens d'attachement solides ont été associés à de meilleurs résultats pour ce qui est de l'indépendance, de l'image de soi, de l'empathie et de toute relation avec les autres dans la petite enfance, l'âge scolaire et l'adolescence.



## LE SAVIEZ-VOUS???

- Dans les trois premiers mois de la vie, les nourrissons apprennent qu'il y a tout un monde de choses et d'autres gens autour d'eux.
- Entre le deuxième et le septième mois, les bébés découvrent qu'il y a une personne spéciale qui est toujours là quand ils en ont besoin.
- Entre le quatrième et le douzième mois, ils apprennent qu'ils peuvent communiquer avec cette personne spéciale par le regard, le toucher et le jeu.
- Dès l'âge d'un an, les bébés peuvent se déplacer, saisir des objets et communiquer des émotions par des expressions faciales, des gestes, des sons et même un mot ou deux.
- Des liens d'attachement solides sont associés au développement du cerveau du bébé, ce qui peut influencer son apprentissage, sa pensée, ses sentiments et son comportement tout au long de la vie.
- De tels liens procurent un sentiment de sécurité, d'appartenance et de conscience de sa valeur, ainsi que la promesse d'un avenir.

## COMMENT ÉTABLIR UNE RELATION DE CONFIANCE

- Il est important d'accorder votre attention à votre bébé quand il est malade, quand il se fait mal ou quand il est en colère, triste ou effrayé.
- Découvrez comment les nourrissons se développent afin de mieux comprendre ce qui est approprié pour leur âge.
- Il est important de pourvoir à leurs besoins – nourriture, vêtements, bain, etc. – de façon prévisible.
- Parlez à votre bébé en des termes affectueux, puis attendez un peu pour lui donner l'occasion de réagir et d'émettre des sons.
- Les bébés aiment que vous leur parliez et que vous leur chantiez des chansons.
- Le fait de garder votre calme dans les moments difficiles aide votre bébé à rester calme aussi.
- Créez des routines et des rituels sains avec votre bébé : p. ex. des activités de jeu qui favorisent le contact visuel, le toucher et les interactions à tour de rôle et adonnez-vous fréquemment à ces activités.



Les bébés sont des individus qui ont leur propre personnalité et leur propre identité. Les liens d'attachement entre le parent et l'enfant tendent à se forger dans la première année de la vie de l'enfant, mais continuent de se développer tout au long de sa vie. Les parents et les gardiens jouent un rôle clé dans l'établissement de liens d'attachement solides chez l'enfant. Un sentiment de sécurité de base aide les bébés à forger de bonnes relations avec les autres pendant leur vie et à acquérir la confiance en soi nécessaire pour devenir compétents et autonomes.

*Source : My Child and I, Attachment for Life - Best Start 2009  
I Love You Rituals - Becky Bailey-2000*