

# LA RELATION MÈRE-ENFANT, LE PREMIER LIEN

Le contact maternel, les câlins... sont au cœur d'une théorie dite « de l'attachement ».  
En voici les grands axes, avec quelques pistes pour une enfance épanouie.

PAR VALÉRIE JOSSELIN



**D**es chercheurs israéliens qui ont suivi pendant plus de vingt ans une centaine d'individus depuis leur naissance viennent de publier ces résultats<sup>1</sup> : le cerveau de la mère et celui de son nourrisson se synchronisent dès les premiers câlins. Ce contact physique dans les premières années de la vie produit même des effets sur le fonctionnement du « cerveau social » de l'enfant, des décennies plus tard, notamment sur sa capacité à faire preuve d'empathie. Voilà qui rejoint l'une des plus importantes découvertes du **xx<sup>e</sup>** siècle concernant le développement de l'enfant : la théorie de l'attachement. Après la Seconde Guerre mondiale, le psychiatre britannique John Bowlby, missionné par l'OMS pour établir un rapport sur la santé mentale des orphelins, observa que l'attention portée à l'hygiène et à l'alimentation des nourrissons privés de leurs mères ne suffisait pas et que, pour se développer, ces derniers avaient besoin d'un attachement sécurisé avec un adulte référent (voir encadré). Il en allait de leur survie psychologique. On le sait désormais, sans ce lien fort, il ne peut pas y avoir d'enfants « secure », ce qui est la clé de l'autonomie et de la confiance en soi. L'amour n'y suffit-il pas ? Comment se noue ce lien de sécurité ?

## LE « PEAU À PEAU » AU QUOTIDIEN

C'est le premier geste qui suit la naissance, lorsque le nourrisson est posé sur le ventre de sa mère. L'OMS le recommande en continu à celles dont les bébés sont de grands prématurés. « Le peau à peau provoque chez le nourrisson une sensation de plaisir associée à la libération d'ocytocine, d'opioïdes et de dopamine par le cerveau, qui renforce les comportements d'affiliation, ceux qui nous permettent de nous sentir proches des autres et reliés à eux, de faire partie d'un groupe social, explique la psychologue Rebecca Shankland<sup>2</sup>, spécialiste des compétences socio-émotionnelles. La mère sécrète elle aussi de fortes doses d'ocytocine, d'abord au moment de l'accouchement, puis après, car cette hormone favorise les réponses adaptées aux besoins de son bébé, qui sont d'être pris dans les bras, porté, bercé. »

**EN PRATIQUE** Durant les six premiers mois, le bébé a particulièrement besoin d'être pris dans les bras, cajolé, massé, et de ce peau à peau que favorise le porte-bébé ou l'écharpe de portage.

## PAS DE PLEURS DANS LE VIDE

Sans adulte pourvoyant à ses soins, le bébé ne survivrait pas. La nature étant bien faite, il naît avec un éventail de signaux lui permettant d'attirer l'attention en cas de nécessité. « Il apprend, au cours de ses premières expériences relationnelles, une sorte de script : "J'ai peur/jémets un signal/jobtiens un réconfort", détaille Blaise Pierrehumbert<sup>3</sup>, psychologue. C'est la répétition de ces expériences d'apaisement qui lui procurera un sentiment de sécurité, le rendra plus confiant. » Si personne ne vient le consoler ou tarde à le faire, le cerveau du bébé est envahi par l'adrénaline, la noradrénaline et le cortisol. « Cela le fragilise et augmente ses affects négatifs », observe Catherine Gueguen<sup>4</sup>, pédiatre spécialisée en neurosciences affectives et sociales. Le bébé perçoit alors le monde qui l'entoure comme hostile.

**EN PRATIQUE** Oublier l'idée qu'il faudrait laisser pleurer le bébé cinq, dix, puis quinze minutes, pour l'habituer à ne plus le faire. « Certains nourrissons ne se laissent pas facilement apaiser, concède Blaise Pierrehumbert. Ils peuvent donner aux parents un sentiment d'incompétence et susciter chez eux des réactions de rejet qui ne feront qu'empirer les difficultés. » Dans ce cas, on n'hésite pas à consulter un pédiatre.

## DES MOTS SUR LES ÉMOTIONS

« Un parent empathique permet le développement chez l'enfant, dès 6 mois, des structures cérébrales impliquées dans les compétences socio-émotionnelles », rappelle Catherine Gueguen. Lesquelles clarifient la connaissance de soi et augmentent la confiance en soi et en l'autre. « Lorsqu'un parent perçoit les signaux de son enfant et y réagit avec justesse, il lui permet d'activer, puis de désactiver ses demandes d'attachement, note Blaise Pierrehumbert. Ce qui n'est pas le cas si le parent est lui-même évitant ou excédé. L'accès de l'enfant à son monde interne, "invalidé" par l'adulte, se trouve alors menacé. En grandissant, il risque de ne pas pouvoir identifier ses émotions et celles des autres, et de se sentir démuné en cas de difficulté. » Or la sécurité repose sur la certitude que les émotions existent et sont communicables, à condition de ne pas encombrer l'enfant avec nos propres affects, qui peuvent le déstabiliser.

**EN PRATIQUE** Le parent verbalise (« J'ai compris que tu as faim et que tu es furieux parce que je ne suis pas à toi. »). Quand le bébé commence à parler, on peut l'inciter à exprimer ce qu'il ressent ou perçoit des autres à partir de leurs expressions faciales et l'inviter à réguler ses émotions (« Même si tu es en colère, je ne veux pas que tu frappes les autres ») avant de l'aider à comprendre, dès 3-4 ans, des émotions plus complexes : être dépité, hésitant, touché...

## SURVEILLER SANS CONTRÔLER

« Il est essentiel de garder en tête le besoin de sécurité et le besoin d'exploration, en apparence contradictoires », souligne Rébecca Shankland. Si le parent est toujours « sur le dos » de l'enfant, prompt à le contrôler, à décider pour lui, à faire les choses à sa place, il lui coupe les ailes et l'empêche de développer des compétences par lui-même et sa confiance en lui.

**EN PRATIQUE** On laisse le tout-petit explorer son environnement proche en lui donnant au préalable les explications nécessaires, et surtout en étant prêt à le consoler en cas de besoin. Aussi, félicitez-le pour ses efforts, ses prises de risque, plutôt que pour ses qualités (« Bravo, tu as descendu le toboggan dans la bonne position » plutôt que « Tu vois, tu n'es plus un bébé ! »).

1. Dans la revue PNAS, pnas.org. 2. Auteure, avec le psychiatre Christophe André, de *Ces liens qui nous font vivre*, Odile Jacob.

3. Auteure de *L'Attachement en questions*, Odile Jacob. 4. Auteure de *Lettre à un jeune parent*, Les Arènes.

## QUAND ON EST LÀ... ON EST LÀ !

Parfois, on lui donne le bain, on le change, on joue, mais notre esprit divague. On est présent sans y être, c'est humain ! Or les recherches montrent que la capacité du parent à accorder une pleine attention à son enfant favorise la proximité relationnelle et augmente son sentiment d'être important, de compter. « Dix minutes d'attention continue accordées à l'enfant augmentent la qualité de l'attachement et permettent de prévenir les conduites à risque de l'adolescent », confirme Rébecca Shankland.

**EN PRATIQUE** Se ménager des moments de pleine présence où l'enfant est notre absolue priorité. On éteint les écrans, la musique, on ne répond pas au téléphone, on le regarde dans les yeux, on lui sourit, autant de techniques d'entraînement mental qui peuvent aider les parents ayant tendance à s'échapper.

## ÊTRE PRÉVISIBLE, C'EST LA BASE

« Rien de plus déstabilisant qu'un parent au comportement inattendu, incohérent ou versatile, qui impose au bébé un mode de vie déréglé. Il ne s'agit pas de proposer un cadre rigide, mais de poser des "balises" permettant à l'enfant de combler son besoin d'exploration en toute sécurité », insiste Blaise Pierrehumbert.

**EN PRATIQUE** Jusqu'à 3-4 ans, éviter les horaires irréguliers, les changements de dernière minute, la vaise des baby-sitters et, même s'il est tout-petit, l'informer de ce qui va arriver (« Ce soir, ce sera papa qui viendra te chercher chez la nounou »)...