

Apprenez à connaître votre enfant

L'attachement

Qu'est-ce que l'attachement?

La relation privilégiée entre vous et votre enfant qui lui offre un espace sécuritaire à partir duquel il peut explorer le monde.

Un attachement sain est l'un des facteurs clés qui permettent à un enfant de grandir en étant heureux et sûr de lui.

Lorsque l'attachement de votre enfant est réussi, il se sent en sécurité. Il peut tenter de nouvelles expériences, sachant qu'il peut toujours retrouver un espace sécuritaire à vos côtés.

L'attachement se fortifie avec le temps, à travers les activités et les routines du quotidien. Lorsque vous répondez constamment à votre enfant de façon aimante et accueillante, il apprend qu'il peut compter sur votre soutien et votre protection.



À RETENIR

Un attachement sain est la clef qui permet à un enfant de grandir tout en étant heureux et sûr de lui. L'attachement se développe petit à petit au moyen d'interactions cohérentes, attentives et bienveillantes entre vous et votre enfant.

Établir un attachement solide avec votre enfant signifie :

- **Le réconforter toutes les fois qu'il est malade, qu'il se blesse ou qu'il est contrarié** en le rassurant, le berçant ou le prenant dans vos bras.
- **Lui donner de l'attention et répondre à ses demandes.** Lui montrer qu'il est important pour vous en passant du temps seul avec lui et en faisant des activités qui l'intéressent. Consultez [Le développement du cerveau](#) afin d'en apprendre davantage sur les interactions de type « service-retour ».



À ESSAYER

Trouvez des activités que votre enfant et vous appréciez. Prenez le temps de lui parler, de l'écouter et de lui faire découvrir de nouveaux endroits. Lisez-lui des histoires, faites des promenades et jouez à des jeux ensemble.

- **Suivre des routines quotidiennes** afin qu'il sache à quoi s'attendre. Faites en sorte que les heures des repas et du coucher soient prévisibles et établissez des règles claires et cohérentes.
- **Démontrez que vous avez confiance en lui** en le laissant explorer tout en le surveillant. Par exemple, laissez-le s'éloigner à une courte distance lorsqu'il apprend à ramper ou à marcher, mais restez près de lui afin qu'il puisse revenir vers vous.

- **Lorsqu'un événement peut le contrarier, discutez-en avec votre enfant.** Certaines choses, comme la naissance d'une petite sœur ou d'un petit frère ou encore le déménagement d'un ami peuvent causer des cauchemars ou d'autres formes de détresse. Même de très mauvaises expériences peuvent être adoucies par la présence positive d'un adulte bienveillant.
- **Préparez-le bien à l'avance pour chaque moment où vous serez séparés.** Confiez uniquement votre enfant à une personne en qui vous avez confiance. Établissez un rituel de départ (un baiser, des petits mots doux et un signe de la main dans la cour, par exemple) et partez avec assurance. Donnez-lui des choses à faire, une photo de vous ainsi que sa couverture ou son jouet préféré. Dites-lui quand vous serez de retour et assurez-vous d'arriver à l'heure.
- **Créez de bons souvenirs** en lui racontant des histoires de famille, en regardant des albums photos ensemble, en conservant une collection de ses bricolages et de ses dessins, en tenant un journal de ses réalisations et en tournant des vidéos des événements spéciaux auxquels il participera.
- **Créez un sentiment d'appartenance** en honorant vos traditions familiales et culturelles.

Le tempérament

Qu'est-ce que le tempérament?

Il s'agit de la personnalité unique de votre enfant qui fait de lui « qui il est ».

Le tempérament de votre enfant peut être évident dès la naissance ou s'affirmer avec le temps.

Le tempérament comprend :

- son humeur générale;
- son niveau d'énergie et à quel point il est actif;
- la façon dont il réagit aux nouvelles situations;
- sa capacité à se concentrer ou à se laisser distraire facilement.

Le tempérament de votre enfant peut être semblable au vôtre ou être très différent. Le milieu familial et les personnes qui l'entourent l'influenceront en partie, mais le tempérament représente en majeure partie sa personnalité innée.



LE SAVIEZ-VOUS?

Accepter le tempérament de votre enfant ne signifie pas le laisser faire tout ce qu'il veut, mais l'aider à se développer de la façon qui lui convient le mieux.



HISTOIRE DE FAMILLE

Un infirmier a suggéré que je m'allonge sur le plancher avec mon fils et que j'observe ce qu'il fait en essayant de m'imaginer ce à quoi il pense. J'en ai appris beaucoup sur lui par cette simple activité d'observation tranquille.



Soutenez le tempérament de votre enfant en :

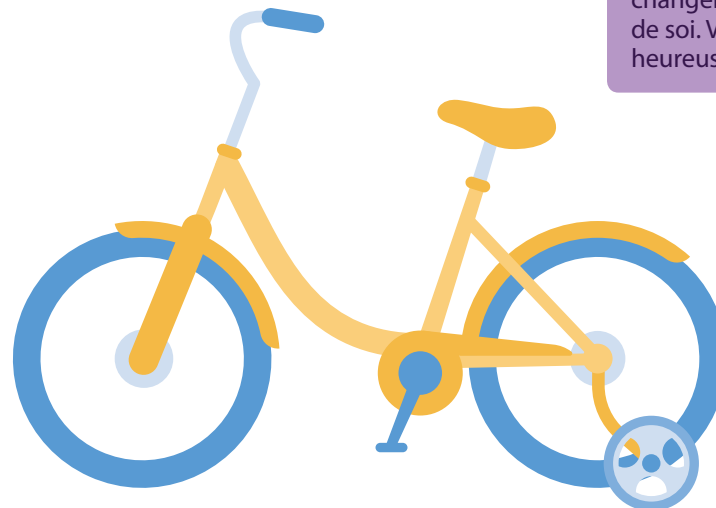
- **Comprenant la personnalité de votre enfant.** En l'observant dans différentes situations, vous en apprendrez beaucoup sur lui, ce qu'il aime ou n'aime pas et à quel point il se sent à l'aise dans ses rapports avec les autres.
- **N'attribuant pas d'étiquette à votre enfant.** Un enfant qui grandit en entendant constamment qu'il est timide ou qu'il parle trop, par exemple, aura tendance à le croire et à répondre à ces attentes.
- **Étant ouvert et en acceptant votre enfant comme il est,** au lieu de souhaiter qu'il soit autrement. Laissez-le prendre l'initiative de découvrir ses talents et ses préférences.



MODELEZ SON CERVEAU

Au lieu de réprimander votre enfant, aidez-le à comprendre la situation et faites preuve d'empathie envers ses sentiments. Au lieu de dire « Arrête de lancer tes jouets et calme-toi ! », essayez « On dirait que tu es très contrarié. Je suis désolé que tu te sentes ainsi. Moi aussi, je suis contrarié parfois ».

À mesure qu'il grandira, aidez-le à mettre des mots sur ses sentiments et à gérer les grandes émotions de façon saine : « Peux-tu me dire ce que tu ressens ? Peux-tu trouver un moyen de me dire que tu es fâché sans lancer tes jouets ? »



- **Trouvant des façons d'orienter le tempérament de votre enfant vers des activités positives** d'une façon qui lui convient.
- **S'il est timide** au parc, par exemple, laissez-le s'asseoir avec vous pour qu'il observe à distance jusqu'à ce qu'il soit près à se joindre aux autres.
- **S'il déborde d'énergie,** offrez-lui des occasions de bouger - comme danser, courir dans la cour ou aider aux tâches domestiques. S'il doit rester tranquille, donnez-lui un objet avec lequel il peut jouer.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Lorsque votre enfant se comporte d'une façon donnée, il vous communique quelque chose. Ce qui pourrait apparaître comme « espiègle » n'est que le moyen que votre enfant emploie pour vous dire qu'il a besoin de quelque chose. Consultez [Gérer les comportements problématiques les plus courants](#) pour des conseils sur la manière d'y faire face.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Apprendre à accepter le tempérament de votre enfant et à composer avec lui plutôt qu'à essayer de le changer l'aidera à avoir une bonne estime de soi. Votre vie à tous les deux sera plus heureuse et plus agréable.

- **S'il est facilement effrayé,** montrez-lui que vous avez confiance en lui pour surmonter ses peurs et aidez-le à le faire. Inspectez la garde-robe avec lui pour voir si des monstres s'y cachent, par exemple, ou prenez-le sur vos genoux lorsque vous êtes en présence de chiens.
- **S'il est très sensible** au bruit, à la lumière ou au touché sur sa peau, essayez de baisser le volume de la télévision, de tamiser les lumières ou de couper les étiquettes de ses vêtements. En éliminant ces distractions, vous l'aidez à se concentrer sur d'autres choses.
- **S'il n'aime pas les situations nouvelles,** essayez de les diviser en étapes simplifiées. Dites, par exemple, « Voici comment tu t'assoies sur ta bicyclette. Voici où tu poses tes pieds. » au lieu de « Monte sur ton vélo et pédale. ». Et avertissez-le bien à l'avance et à plusieurs reprises avant tout changement à sa routine.