



# FRANCOPHONIES DE L'ATTACHEMENT

## ETRE PARENT AUJOURD'HUI À LA LUMIÈRE DES NEUROSCIENCES AFFECTIVES ET SOCIALES

### ETRE PARENT, C'EST D'ABORD COMPRENDRE QUE L'ENFANT PETIT NE PEUT PAS GÉRER SES ÉMOTIONS

L'enfant jusqu'à 6-7ans a un cerveau très immature. Lorsqu'il est en proie à des grosses colères, des paniques, des pleurs, qu'il tape, mord, il ne le fait pas exprès pour « embêter » ses parents.....

### ETRE PARENT, C'EST L'APAISER, L'AIDER À METTRE DES MOTS SUR SES ÉMOTIONS

Au lieu de le punir ou de lui dire « Arrête ton cinéma », « Vas faire ta colère ailleurs », l'adulte l'apaise avec des gestes tendres, un ton de voix calme, et un regard bienveillant, puis l'aide à mettre des mots sur ses émotions : « Es-tu en colère ? Triste ? As-tu peur ? ». Cette attitude permet à son cerveau de mûrir progressivement.

### ETRE PARENT NE VEUT PAS DIRE LAISSER TOUT FAIRE, ÊTRE LAXISTE

Quand l'enfant tape, mord, jette ses jouets, on lui dit non, bien entendu : « Non, on ne mord pas ». Ensuite l'encourager : « Je te fais confiance en grandissant, tu vas apprendre à ne plus mordre. »

Si on lui dit : « Tu n'es pas gentil », « Ce n'est pas bien, », on dévalorise l'enfant. Or, toute humiliation verbale, physique, empêche le cerveau de l'enfant de bien se développer.

### ETRE PARENT EST DIFFICILE CAR IL FAUT DES TRÉSORS DE PATIENCE

Le cerveau met plusieurs années à mûrir et il ne se développe bien que si les adultes ont cette attitude bienveillante, c'est-à-dire de compréhension et d'encouragement. Si les adultes punissent, dévalorisent, l'enfant continuera à avoir des tempêtes émotionnelles, à crier, taper, à un âge où il ne devrait plus le faire c'est-à-dire vers 7 ans.

### POUR FINIR, N'OUBLIONS PAS QUE LES ENFANTS NOUS IMITE

Si nous crions, les enfants crient. Si nous humilions, les enfants vont humilier leurs frères et sœurs, leurs camarades. Si nous les tapons, ils vont faire de même.

Nous sommes de puissants modèles.

### ET SI C'EST TROP DIFFICILE, DEMANDONS DE L'AIDE...

DANS DES ATELIERS DE PARENTS,  
PAR EXEMPLE, OÙ L'ON APPREND  
BEAUCOUP.

