

Guide de la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les professionnels : L'attachement

Voici ce que l'on connaît sur l'attachement :

- Les nourrissons sont programmés pour établir des liens affectifs forts ou, des liens d'attachement, avec les personnes qui prennent soin d'eux à travers des interactions de type [service et retour](#) comme au tennis.
- Un bébé a besoin de se sentir en sécurité, aimé et protégé. Lorsque les personnes qui s'occupent d'un bébé répondent régulièrement à ses besoins de façon chaleureuse et attentionnée, cela permet de créer un attachement sécurisant.
- Les parents ou tuteurs représentent un point d'ancrage pour le jeune enfant, lui permettant d'explorer son monde en toute sécurité et d'atteindre son plein potentiel.
- Lorsque le besoin de former des liens d'attachement solides est comblé, un sentiment de confiance s'installe chez l'enfant qui se sait alors aimé et important.
- L'enfant a besoin d'avoir des parents ou tuteurs attentionnés afin de le protéger des dangers et des effets du stress toxique.
- Un attachement solide est à la base d'un bon développement et de relations futures positives avec ses pairs.

En tant que professionnel(le) et en tenant compte des [déterminants sociaux de la santé](#), voici comment favoriser l'attachement :

- Encourager le parent ou tuteur à répondre sans tarder et avec sensibilité aux émotions et aux besoins de son enfant.
- Examiner avec le parent ou tuteur l'importance d'avoir de saines routines prévisibles liées à l'alimentation, au sommeil, au temps d'écran, au jeu et aux activités en plein air.
- Partager les lignes directrices concernant le temps d'écran et ses répercussions sur le développement du cerveau et l'établissement de liens d'attachement solides avec le parent/tuteur. Voici les lignes directrices énoncées par la [Société canadienne de pédiatrie](#) relatives au temps d'écran et aux jeunes enfants :
 - Les enfants de moins de deux ans : ne devraient pas passer de temps devant un écran.
 - Les enfants de deux à cinq ans : limiter le temps d'écran régulier à moins d'une heure par jour; rien ne prouve que le temps passé devant un écran pour se distraire améliore le développement du jeune enfant, moins est toujours mieux.
- Chercher avec le parent ou tuteur des occasions qui permettront à l'enfant de découvrir son monde (à l'extérieur notamment) en toute sécurité, tout en le surveillant attentivement.
- Explorer avec le parent ou tuteur la possibilité de profiter d'ateliers ou de services axés sur l'attachement, qui favorisent une bonne relation parents-enfants.
- Discuter de la façon dont le parent ou tuteur s'adapte à la situation et parler de son réseau de soutien.
- Trouver des possibilités pour le parent ou tuteur d'établir des liens avec des réseaux de soutien formels et informels (collectivité, voisins, ressources, groupes).
- Encourager le parent ou tuteur à avoir des attentes réalistes adaptées à l'âge de l'enfant.

- Dépister chez le parent ou tuteur la présence de troubles de l'humeur post-partum et d'autres facteurs de risque (usage de substances) qui peuvent avoir des répercussions sur l'attachement, et référer.

Où trouver des renseignements supplémentaires?

- [Soins de nos enfants : Le temps d'écran et les jeunes enfants](#)
- [Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants : Attachement](#)
- [Harvard University, Center on the Developing Child: Key Concepts, Brain Architecture, Serve and Return, Toxic Stress](#)
- [Zero to three: Infant and Early Childhood Mental Health](#)
- [Meilleur départ – Bébé en santé, cerveau en santé \(option française disponible, voir bouton sur la page\)](#)
- [Meilleur départ – Bébé en santé, cerveau en santé \(vidéo sur l'attachement, option française disponible, voir bouton sur la page\)](#)
- [Réconforter, jouer et enseigner](#)
- [Psychologie Canada, « Make the Connection »](#)
- [Meilleur départ – La vie avec un nouveau bébé et les troubles post-partum \(vidéo\)](#)
- [Centre de collaboration nationale de la santé autochtone](#)
- [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#)
- [Kid Care Canada Videos \(en anglais\)](#)
- [Connect Play & Learn Every Day! \(site web en anglais, vidéos disponibles en français et dans d'autres langues\)](#)

Où trouver du soutien?

- [Être parent à Ottawa](#)
- [Centre de ressources pour parents](#)
- [Navigation communautaire de l'Est ontarien / 211](#)
- [Services et ressources de santé mentale et Santé liée à la consommation de substances](#)

Références :

- [Meilleur départ – L'amour nourrit le cerveau \(vidéo sur un cerveau en santé\)](#)
- [National Scientific Council on the Developing Child \(2004\). Young Children Develop in an Environment of Relationships](#)
- [Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants : Attachement](#)
- [Harvard University, Center on the Developing Child: Key Concepts, Brain Architecture](#)
- [Harvard University, Center on the Developing Child: Serve and Return](#)
- [Soins de nos enfants : Le temps d'écran et les jeunes enfants](#)