

Atachman enpòtan!

Lè tibebe w lan fèt, li frajil e li antyèman depann de ou. Se gras a swen ou bay ke li vin gradyèlman atache ak ou. Lyen sa kap konstwi an pèmèt pitit ou a santi li an sekirite epi devlope byen.

Nan fèy sa a

- > Yon lyen ki ap konstwi
- > Kijan pou ankouraje atachman
- > Avansman ki genyen nan atachman
- > Bizou ak akolad, fè anpil byen!
- > Lè atachman pi difisil...
- > Lòt obstak
- > Èske sa ka chanje?
- > Jès atachan
- > Sonje

Yon lyen ki ap konstwi

Yo souvan kwè ke atachman ak lanmou se sinonim. Men, avan li vin renmen w, pitit ou premyèman vin atache ak ou.

Tibebe w la grangou? Ou ba li manje. Li frèt? Ou chofe li. Ti kras pa ti kras, li konprann ke swen ou ba li yo fè sansasyon dezagreyab li santi yo disparèt. Apre sa, li reyalize ke ou nan orijin byennèt sa. Kidonk lè sa, li vin fè w konfyans e ap chèche prezans ou. Se lyen sa yo rele atachman.

"Lyen atachman an pran fòm nan moman difisil, lè ti bebe a avèti paran li nan kriye oswa rele; lè li bezwen yon bagay epi li jwenn yon repons", se sa Johanne Lemieux, travayè sosyal ak sikoterapis eksplike.

Lyen atachman an kreye espesyalman pandan premye ane a vi yo epi yo konsidere ke li se nan maksimòm li apre 6 mwa swen. Li kontinye devlope ak ranfòse pandan tout anfans lan. Li nesèsè pou devlopman apwopriye pati sèvo a ki gen rapò ak fonksyon afektif epi sosyal timoun nan.

Nan kòmansman, ti bebe a santi yon atachman pi fò pou paran ki pran swen l plis lan epi ki pase plis tan avè l la. Epi sa, vin tounen figi atachman prensipal lan. Timoun nan atache tèt li tou ak lòt paran an depi li resewva konfò nan men l e ke li gen kontak priveleje avè l. **Se poutèt sa, pandan konje paran, li enpòtan pou tou de paran yo patisipe nan swen an epi pase moman ak tibebe a pou ankouraje atachman**, se sa Geneviève Lafleur panse, sikoedikatriks nan Lopital Inivèsite Sainte-Justine.

Kijan pou ankouraje atachman

Pou atachman rive, li esansyèl pou satisfè bezwen tibebe w la, espesyalman pandan twa premye mwa yo, nan yon fason rapid, previzib, apwopriye ak konstan. Apre, lè tibebe w la enteryorize epi konprann ke w ap ba li swen li bezwen yo, l ap ka rete tann yon ti tan.

Nan kòmansman lavi, kriye, rele ak ekspresyon vizaj se sèl fason yon ti bebe gen pou kominike. **Yon timoun piti pa kapab fè yon kapris, paske sèvo l pa devlope ase.** Si yon ti bebe kriye pou yo pran l, se paske li bezwen pou yo rasire l. Lè w ale kote l byen vit kote l pou kalme l, bal manje, karese l oswa chanje kouchèt li, ou aprann li pou l fè w konfyans. Li rasire, paske li konnen l ap jwenn èd lè li rele w.

Sepandan, gen kèk ti bebe ki bezwen yo rasire yo plis pase lòt. Chantal ka temwaye sa, li ki adopte yon ti bebe ki soti Mali, Zahara Leonie, a laj 8 mwa. Pandan plizyè semèn, ti pitit la te reveye nan mitan lannwit ap kriye. Men, etan done ke yo t ap dòmi ansanm, Zahara Leonie te jis retounen dòmi lè li santi manman l bò kote l. Apresa a, li te retounen nan chanm li, men Chantal te dòmi nan pye kabann lan. "Lè li leve, mwen te fwote do l epi pale avè l tou dousman, pou di l " Manmi la", " se sa manman adoptif la rapòte. Pafwa sa te konn pran li inèdtan pou sispann kriye e si mwen kite chanm lan, li te rekòmanse ankò. Mwen imedyatman konn tounen vin jwenn li, paske mwen te vle l konprann ke li kapab konte sou mwen. »

Sepandan, kreye yon lyen atachman sekirizan pa mande pou se yon paran pafè. « Se fè mwayèn lan ki konte, selon travayè sosyal Johanne Lemieux. **Sa ka rive ou tronpe w oswa pi enpasyon nan yon jou. Men, sa ki esansyèl se ke ou satisfè bezwen pitit ou nan majorite tan an. »**

Timoun ki gen yon lyen atachman sekirizan solid ak paran li gen plis konfyans nan tèt li pou eksplòre anviwònman li epi konekte ak lòt moun.

Sitou nan kòmansman, li pa toujou fasil pou dekòde siyal ke ti bebe yo voye. Èske li grangou, cho oswa vant li ap fèl mal? Pafwa ou gen pou fè kèk esè anvan ou konprann sa li vle. « Pafwa tou, ou pap ka konsòle l, men omwen w ap bò kote l », se sa sikoedikatrik Geneviève Lafleur di.

Plis w ap konnen pitit ou, plis ou pral konprann ak dekòde pi byen bezwen li yo. Sa pral rann li pi fasil pou ou pou w kalme l.

Avansman ki genyen nan atachman

Ant 4 ak 12 mwa, yon ti bebe montre premye siy atachman l: li souri, li gade paran l ak plis entansite, li eseye rete pre l (li lonje bra l, li rale nan direksyon l), li pè etranje oswa moun li pa konnen byen. Men, se ant 12 mwa ak 18 mwa ke li posib yo wè si yon timoun devlope yon bon lyen atachman ou pa.

"An jeneral, timoun ki devlope yon lyen fò pral eksplòre anviwònman l ak konfyans, pandan ke l ap asire ke paran li yo tou pre, se sou sa George Tarabulsy mete aksan, pwofesè nan Lekòl Sikoloji Inivèsite Laval ak direktè syantifik sant rechèch inivèsite an sou jèn ak fanmi nan CIUSSS Kapital Nasyonal la. Li verifye ke paran l ap gade l, e li montre yo dekouvèt li. Li vire tou gad paran li lè li gen difikilte oswa lè li pa sèten de tèt li. Sa a se Ka Mathilde, 3 zan. Nan lè rakonte istwa nan bibliyotèk la, li souvan gade paran li lè animatris lan poze yon kesyon. « Nou fè li yon souri, lè sa a, li konprann ke li gen pèmasyon nou epi li leve men l », se sa papa l, Daniel di.

Lè yon timoun byen atache ak paran li, li devlope konfyans nan tèt li e li jere pou kontwole emosyon li pi byen. « Pa egzanp, li kalme pi fasil pou kont li, paske li konprann ke li an sekirite kont danje, » se sa Johanne Lemieux di. Menm jan Zahara Leonie kounye a ap dòmi pou kont li nan chanm li. Ti pitit fi a, kounye a gen 17 mwa, li toujou ap reveye souvan nan mitan lannwit, men li sèlman bezwen aktive jwèt mizik li pou li retounen dòmi. Nwit apre nwit, ak prezans konstan li, manman l prouve l ke li ap toujou la pou ede l.

Lè yon timoun santi yo renmen l epi an sekirite, li devlope tou yon pi bon estim de tèt li, menm jan tou ak yon santiman pozitif pou pou lòt timoun ak adilt. Sa ede l gen bon relasyon ak lòt moun. Li kapab tou adapte l pi fasil nan sitiyasyon estrès, tankou antre nan sèvis gadri. Li ka yon ti jan tris lè paran li yo ale, men anjeneral li pa dire paske li konnen y ap tounen chèche l.

Avantaj ki genyen nan atachman yo pral parèt pita nan lekòl. Rechèch endike ke **timoun ki byen atache ak paran li gen plis fasilite pou aprann.** An rezime, yon lyen atachman sekirizan favorize devlopman jeneral pitit ou.

Gadri: ki enpak sou atachman?

Gen kèk paran ki enkyè sou efè gadri genyen sou relasyon yo ak pitit yo. George Tarabulsy, yon pwofesè Nan Lekòl Sikoloji Nan Inivèsite Laval, di: « Lè lyen ki genyen ant paran ak timoun nan fò e anviwònman gadri an de bon kalite, anjeneral pa gen okenn pwoblèm ». Kòm pitit ou a fè w konfyans e li konnen ke w ap toujou vin chèche l, li kapab atache l ak edikatè li san sa pa gen yon efè negatif sou relasyon espesyal li genyen avèk ou. Anplis de sa, kòm majorite timoun piti antre nan gadri nan anviwon yon lane, yo te deja gen tan pou kreye yon bon lyen ak paran yo.

Bizou ak akolad, fè anpil byen!

Lè w gen kontak fizik cho ak afektye avèk pitit ou a, sa ede l kalme l nan moman difisil e sa ede l santi yo renmen l toutan.

Lè Mathilde, 3 zan, frape pandan l ap jwe, li chèche konsolasyon nan men paran l. Yon ti bizou e li te gentan pare pou yon nouvo avanti. « Nan aswè, anvan lè dòmi, li fè anpil akolad, se sa manman l, Sara di. Li trè kolan. »

Geneviève Lafleur, yon sikoedikatrik Nan Lopital Inivèsite Sainte-Justine, di: " se pa sèlman kontak fizik ki kreye atachman, men se yon eleman enpòtan nan relasyon paran-pitit la". Manyen se premye fòm kominikasyon ant yon tibebe ak paran li. **Lè w pran tibebe w nan bra w, fwote do l oswa mase li, ou fè l konprann ke li pa pou kont li e ke ou sansib pou li.** Kontak po-a-po depi nesans rasire timoun nan tou epi fasilite tranzisyon li ant vant manman ak mond ekstèn lan.

Rechèch menm montre ke **plis nou manyen ti bebe yo, mwens yo kriye.** Chantal ka temwaye sa, li ki te itilize pòt-bebe an anpil. « Nan kòmansman, Zahara Leonie te vle pou l kole sou mwen, sinon li tap kriye. Avèk pòt-bebe an, mwen te kapab rasire l, pandan m gen men m lib pou fè lòt aktivite. »

Èske gen yon risk pou gate ti bebe a si nou toujou genyen l kole sou nou oswa si nou presipite nan premye kriye a? « Anvan 18 mwa, timoun nan pa gen okenn kapris epi nou pa ka gate l, se sa Geneviève Lafleur di. **Si li mande konfò, se paske li bezwen li.** » Ou pa gate pitit ou lè ou reponn byen vit a bezwen li yo. Olye de sa, aprann li ke li ka konte sou ou. Ou ede l tou santi l an sekirite e pou l fè w konfyans, sa ki fè li posib pou kreye yon lyen atachman sekirizan.

Kontak fizik se yon bon fason pou konsole pitit ou epi montre li ke ou la pou li.

Gen kèk timoun ki mwen « kolan » de nati. Gen lòt, lè y ap grandi, vin mwen konfòtab ak bo epi akolad. Li enpòtan pou respekte limit pitit ou. Si ou bo ti pitit ou epi li pouse w, vire tèt li oswa sispann gade w, se paske li gen ase. Nan ka sa a, li preferab pou pa ensiste.

Si li pa renmen bizou ak akolad, ou ka montre l lanmou w ak yon men nan cheve l, on ti bizou soufle, yon ti bat zye, yon « mwen renmen w » oswa yon souri. « Ou ka kite l tou pran inisyativ la lè w di l ke ou ta renmen ba l yon akolad lè li vle l », se sa Geneviève Lafleur sijere.

Lè atachman pi difisil...

Si atachman se yon pwosesis natirèl, gen kèk sitiyasyon ki fè li yon ti kras pi konplike. Pa egzanp, lè yon ti bebe malad oswa lè paran l pa kapab pran swen li.

Magalie, 4 mwa, te fèt ak malfomasyon ki te fèl sibi deja twa operasyon. Paran li yo, Nathalie ak Alexi, ak pi gran frè Li Marc-antoine, 2 zan, pat janm te kapab mennen li lakay li. Epi yo pa konn kilè gran jou sa a ap rive.

Chak jou, youn apre lòt, paran yo al wè pitit fi yo ki rekonèt yo menm si yo mete yon mask. Lè yo rive, je li klere. Tout bagay fèt nan rega. « Mwen gen enpresyon ke li wè nan fon nanm mwen, se sa Alexandre di. Li santi emosyon nou tou. Si je m plen dlo, mwen wè tristès nan pa li. »

Lè pèsònèl lan prepare Magalie pou yon piki oswa nenpòt lòt entèvansyon medikal, aparèy yo endike ke ti kè l bat pi vit. Li konnen sa k ap tann li. « Lè sa a, li peze dwèt nou trè sere epi li pa sispan fikse jel nan je nou. Sa a se sa ki fè nou panse ke li distenge nou de pèsònèl medikal lan e ke nou enpòtan pou li », se sa Nathalie espere.

Koup la konnen ke sitiyasyon an konplike fòmasyon lyen atachman an. « Gen kèk jou, eta sante li anpeche nou pran li nan bra nou. Li entibe. Manman an di li gen doule. Ki jan nou ka asire wòl nou kòm paran pwotektè nan kondisyon sa yo? »

Lòt obstak

Genyen lè tou paran yo pa gen disponiblite nesèsè pou satisfè bezwen tibebe yo byen. Pa egzanp, depresyon oswa nenpòt lòt maladi paran, dèy, adiksyon dwòg, povrete, izolasyon sosyal, vyolans konjigal oswa konfli nan koup la... « **Lè yon paran pa byen, li trè difisil pou li pran bon swen pitit li epi fè li santi l an sekirite** », se sou sa Johanne Lemieux, travayè sosyal ak sikoterapis mete aksan.

Pafwa, tou, paran yo gen difikilte ki soti nan pwòp anfans yo. George Tarabulsy, yon pwofesè Nan Lekòl Sikoloji Nan Inivèsite Laval, eksplike: « Si yo te grandi nan yon fanmi kote yo te inyore bezwen yo, yo ka gen difikilte pou yo konprann ak entèprete siyal tibebe yo, e pou yo satisfè bezwen yo ». Yo kapab lè sa montre neglijan oswa abi sou li.

« Ti bebe a ap vin atache ak paran li oswa ak moun ki pran swen li, kèlkeswa kalite swen an, se sa Karine Dubois-Comtois di, pwofesè titilè nan Depatman Sikoloji nan Inivèsite Quebec Trois-Rivières epi sikològ klinik nan sikyatri timoun nan CIUSSS du Nord-de-L'Île-de-Montréal.

Sepandan, **lè yon timoun pa sèten li ka konte sou paran li, viv nan ensètitud ak anksyete**. Lè sa, li vin gen yon atachman ke yo di ki pa an sekirite. »

Ou ka pataje enkyetid ou ak difikilte sikolojik ak moun ki nan antouraj ou oswa ak yon entèvenan.

Lè sa a, atachman an manifeste poukont li nan diferan fason. Gen kèk timoun ki toujou kole ak paran yo e yo pè deplase al lwen yo pou yo eksplòre anviwònman yo. Yo reyaji anpil ak chanjman yo epi yo trè difisil pou kalme. Souvan timoun sa yo gen yon paran enprevizib. Kòm yo pa konnen ak kisa pou yo atann yo, yo rete tou pre nan espwa pou yo resevwa atansyon.

Lòt timoun, o kontrè, ekspriye ti detrès epi raman ale jwenn paran yo lè yap fè fas ak yon difikilte. Sa a se lè paran an pa disponib emosyonèlman pou pitit li e li gen tandans inyore demand li yo. Lè sa a, timoun nan pral prefere pa mande anyen olye ke riske fè eksperyans rejè. « **Tibebe a ki pa gen yon bon lyen atachman gen difikilte pou kontwole emosyon li**, se sa Karine Dubois-Comtois endike. Li reyaji pi fò ak chanjman e li kapab gen konpòtman agresif. Li gen tou yon pi ba estim de tèt li. Tout sa ka lakòz li, gen pwoblèm pita nan relasyon l ak lòt moun. »

Èske sa ka chanje?

Erezman, **lè kontèks la amelyore, yon pi bon atachman ant paran an ak timoun nan ka fòme**. Sa ta ka rive, pa egzanp, lè yon manman ap rekipere de yon depresyon e kapab kounyea byen pran swen ti bebe li. Plis timoun lan piti, plis li fasil pou li fè granmoun lan konfyans ankò.

Kontrèman, plis li pi gran se, plis lyen an difisil pou repara. Se poutèt sa **paran ki gen difikilte pou pran swen pitit yo ta dwe chèche èd byen vit** ak yon fanmi, yon doktè oswa CLSC an. Gen plizyè pwogram pou ede yo. Gen menm, nan kèk rejyon, fòmasyon pou anseye paran yo pi byen konprann pitit yo epi satisfè bezwen yo.

Pafwa pwoblèm yo konn grav anpil

Gen kèk timoun ki te mal demare lavi yo e ki pa t rive kapab devlope yon lyen atachman ak yon lòt moun enpòtan. Sa a se pafwa ka a pou sa yo te abandone nan nesans yo, ki te viv eksperyans neglijan grav, abi oswa plasman repete nan fanmi adoptif. Paske yo pa te resevwa atansyon ak swen yo bezwen, lè sa a, yo gen pi gwo risk pou devlope reta devlopman ak pwoblèm konpòtman. « Timoun sa yo se yon gwo defi pou moun k ap pran swen yo, se sa Johanne Lemieux di, travayè sosyal ak sikoterapis. Li nesesè pou gen anpil enèji, montre pasyans epi byen souvan chèche sèvis sikyatri timoun pou amelyore sityasyon an. » Sa rive ke mank atachman sa trè difisil pou repara. Lè sa a, nou pale de « twoub atachman », yon dyagnostik ki fèt pa yon sikyat. « Yo konpare li ak yon sendwòm pòs-twomatik, akòz relasyon emosyonèl yo te vin tounen yon zòn min pou timoun nan, se sa Johanne Lemieux eksplike. Li prèske pa kapab atache l epi fè konfyans menm ak paran adoptif ki renmen l yo. »

Jès atachan

Atachman paran-pitit se yon melanj de sekirite, konfyans, renmen, afeksyon ak konstan nan swen. Men kèk ide pou ranfòse lyen sa a.

Antre an kontak ak tibebe w la

Ou kreye yon lyen lè ou souvan gade tibebe w la nan je epi pale avè l. Sa a ka fèt, pa egzanp, lè wap dekri jès ou yo lè w ap ba l bwè oswa lè w ap chanje kouchèt li. Ou ka reponn a souri l epi ak son li fè yo lè w souri ba li, pale avè l ak chante.

Konfò

Lè w reponn byen vit lè tibebe w ap kriye, ou rasire l. Pale avè l dousman, pran l, kajole l, balanse l, chante yon mizik pou li: tout bagay sa yo rasire timoun nan. Li enpòtan tou pou koute lè li fache, pè oswa gen doulè epi pou rete pre li jiskaske li vin pi bon. Li pral konprann ke li ka konte sou ou nan moman difisil.

Jwe ak pitit ou

Lè ou pran tan pou jwe ak pitit ou, menm si se sèlman pou kèk minit nan yon jounen, ou bati yon lyen atachman. Si pitit ou a se yon ti bebe, ou ka, pa egzanp, montre l jwèt, prezante l anviwònman li, chatouye l, pale avè l, souri ... Li bon tou pou w enterese nan sa ti pitit ou an ap fè. Pa egzanp, ou ka poze l kesyon pou l ka di w sa l te fè nan sèvis gadri an. Lè ou gen plis pase yon timoun epi ou pase yon ti tan pou kont ou ak chak, yo santi yo enpòtan epi apresye.

Nonmen emosyon ou

Lè ou di pitit ou: « Ou te pè akoz gwo bri a. Se te sèlman yon kamyon, pa gen okenn danje », ou ede l fè koneksyon ki pral ede l konprann pita sa k ap pase nan li ak ozanlantou l, e konsa pou kontwole emosyon l yo.

Avèti l anvan ou kite

Lè ou avèti pitit ou ke ou dwe soti olye ou sove an kachèt, ou ede l konprann ke wap toujou retounen menm si ou gen pou deplase. Konsa ou diminye santiman abandon li ta ka santi. Eksplike l ke w ap soti epi di l kiyès kap pran swen l.

Etabli woutin

Lè w etabli woutin ak règ, tankou woutin pou dòmi (egzanp beny, istwa, dòmi), ou bay pitit ou estabilite. Sa ede l konnen kisa k ap vini. Règ yo dwe klè epi adapte ak laj li.

Sonje

- ▶ Atachman se lyen emosyonèl ki ini yon ti bebe ak moun ki pran swen li.
- ▶ Lyen atachman an ap devlope toutotan paran an ap reponn a bezwen pitit li nan yon fason rapid, previzib, apwopriye ak konstan.
- ▶ Yon timoun bezwen pou l santi li an sekirite pou l ka devlope byen.
- ▶ Yon timoun piti ki kreye bon lyen ak paran li gen plis fasilite pou antann li byen ak lòt moun epi adapte l ak chanjman yo

Sous : magazin Naître et grandir, mas 2016

Rechèch ak redaksyon : Nathalie Vallerand

Revizyon syantifik : Nathalie Parent, sikològ, otè ak fòmatriis

Mizajou : Jen 2023