

Parentalité : « L'enfant a besoin d'être sécurisé pour être heureux », les outils du Dr Anne Raynaud



Le docteur Anne Raynaud, fondatrice des Instituts de la parentalité, dans son bureau à Floirac. © Crédit photo : Stéphane Lartigue / "Sud Ouest"

Par Gaëlle Richard - g.richard@sudouest.fr

Publié le 24/05/2021 à 15h53 <https://www.sudouest.fr/gironde/bordeaux/parentalite-l-enfant-a-besoin-d-etre-securise-pour-etre-heureux-les-outils-du-dr-anne-raynaud-2761754.php>

Dans son nouveau livre, la fondatrice des Instituts de la parentalité en France, Dr Anne Raynaud, donne des outils pour affronter le quotidien, de la naissance à l'école, à la lumière de la théorie de l'attachement

Elle prévient d'emblée : « Ce livre n'est pas un manuel du bon parent ». Le Dr Anne Raynaud, psychiatre et fondatrice des Instituts de la parentalité en France, dont le premier se situe à Floirac près de Bordeaux, publie « Enfant sécurisé, enfant heureux, éduquer au quotidien grâce au lien d'attachement ». Pour autant, la psychiatre bordelaise, après un premier volume très pédagogique sur les bases de la théorie de l'attachement, délivre des outils pour gérer (autant que faire se peut !) les situations du quotidien avec un bébé ou un enfant jusqu'à la maternelle. Le médecin livre également les clés de compréhension du comportement des bouts de chou, pour aider les parents à voir « la

partie immergée de l'iceberg », ce qui se cache derrière une crise au supermarché, un coucher difficile, les colères, les pleurs, etc.

Qu'est-ce qui a motivé ce second livre sur l'éducation grâce au lien d'attachement ?

Dans mon premier livre, « La sécurité émotionnelle de l'enfant », j'explique les besoins fondamentaux des petits, ceux qui, non assouvis, engendrent toutes sortes d'attitudes qu'il faut savoir décrypter. Maintenant que l'on sait, qu'est-ce qu'on fait ? Les bonnes intentions de la parentalité bienveillante et nos convictions sont mises à l'épreuve de la « vraie vie ». D'où ce second ouvrage avec des « éléments de réponses » et des idées très concrètes pour qu'enfants et parents grandissent ensemble.

Le cerveau de l'enfant n'est pas câblé comme celui des adultes, il y a des choses qu'il n'est physiquement pas capable de comprendre

Sur quoi repose la théorie de l'attachement ?

Cette théorie repose sur le besoin fondamental de sécurité. Les récents travaux scientifiques et les neurosciences permettent de mieux connaître les besoins fondamentaux de l'enfant et d'apporter un décodage. Parmi ces besoins, le plus important est celui de ressentir une sécurité émotionnelle. Je prends souvent l'image du porte-avions. L'enfant est un petit avion et les parents ses porte-avions. L'avion a besoin de savoir qu'il peut, à tout moment, venir faire le plein de sécurité sur son porte-avions. Il a besoin de savoir qu'il peut compter sur sa base en cas de danger pour du réconfort lui permettant ensuite d'explorer le monde, de faire ses apprentissages et de tisser des relations. Pour être un porte-avions « sécuritaire », le parent doit être cohérent : par exemple, si on dit « tu comptes plus que tout pour moi » et que l'on regarde son téléphone, ce qu'il comprendra lui, c'est qu'il n'est pas « tout » puisque son parent fait autre chose pendant qu'il livre ses émotions. Il existe des « outils » pour montrer sa cohérence. Le porte-avions doit aussi avoir un comportement stable et prévisible afin que le petit avion ne soit pas désarçonné par des revirements intempestifs. Le cerveau de l'enfant n'est pas câblé comme celui des adultes, il y a des choses qu'il n'est physiquement pas capable de comprendre.

Théorie de l'attachement : des clés pour comprendre les enfants et celui que l'on a été

En Gironde, le docteur Anne Raynaud, psychiatre et fondatrice de l'Institut de la parentalité à Floirac, publie « La Sécurité émotionnelle de l'enfant ». Des clés pour comprendre les enfants et celui que l'on a été

Quels « outils » peuvent utiliser les parents ?

L'important est de montrer à l'enfant que l'on est soucieux de ce qui l'insécurise même s'il ne sait pas l'exprimer. Les crises, les gestes de violence sont une manière d'exprimer un trop-plein d'émotions. On peut utiliser « la chaise de tranquillité » lors de crises. On instaure un temps d'arrêt sur une chaise en silence obligatoirement assorti d'un minuteur pour que l'enfant se calme. Ce peut être un temps de réflexion avec le parent pour que l'enfant « retrouve ses esprits » ou un temps de silence mais avec le porte-avions à côté. Pour renforcer la sécurité émotionnelle de l'enfant, on instaure des « moments précieux », souvent deux à trois par semaines d'une vingtaine de minutes, sans écran, dans un milieu protégé et sans objectif précis. L'enfant sait qu'il aura ce moment de partage rien que pour lui et son parent. On partage ses ressentis émotionnels.

Quels mots (que l'on a tous dit) sont maltraitants pour un enfant ?

Les parents ne se rendent souvent pas compte du pouvoir de leurs mots sur un petit pour qui ils sont tout. Certaines phrases sont très violentes et maltraitantes comme « Qu'il est désagréable de vivre avec un enfant comme toi », « Regarde comme ton frère est plus gentil, lui », « Tu te crois intelligent quand tu me dis ça ? », « Tu ne m'intéresses pas quand tu es si vilaine », « Tu ne pourras jamais te faire de copines si tu es si méchante »...

Quelles sont les principales questions des parents ?

Je reçois beaucoup de parents démunis face aux pleurs, aux crises et aux problèmes de sommeil. Il faut savoir que les pleurs c'est normal, physiologique et nécessaire ! Les larmes évacuent les molécules de stress. L'enfant n'est pas malheureux, il a besoin de réconfort, souvent de contact physique. Les crises signifient que l'enfant ne se sent pas entendu dans ses besoins, que son cerveau est submergé d'émotion qu'il n'arrive pas à apaiser tout seul. Il a donc besoin d'aide, pas qu'on lui crie dessus ce qui aggrave son inquiétude, donc la crise. Les problèmes de sommeil sont souvent un moyen, très pratique pour le petit avion, de rester le plus longtemps possible avec son porte-avions dans un moment, la nuit, qui l'insécurise. Le laisser pleurer lui fera comprendre qu'il ne peut pas compter sur son parent pour le rassurer.

Des Instituts partout en France

Le Dr Raynaud est présidente de la Fédération des praticiens de la parentalité, une structure qu'elle a créée pour répondre à la demande de collectivités, d'hôpitaux ou de mairies pour ouvrir des Instituts de la Parentalité en France. « Il faut instaurer une structure juridique, monter des dossiers administratifs et financiers très lourds, pour cela il faut des salariés, donc des fonds... » La Fédération des praticiens de la parentalité, basée à Floirac près de Bordeaux, reçoit un grand soutien de l'Agence Régionale de Santé (ARS) et de la CAF de Nouvelle-Aquitaine. « Les Instituts travaillent en seconde ligne après les Unités mères-bébés ou les coaches, il n'y a donc pas de concurrence et ils permettent de faire du préventif donc de désengorger les structures » argue-t-elle. Le médecin au parcours personnel et professionnel riche en expériences va explorer le mécénat, notamment, pour mettre en place les quinze projets de création d'Instituts dont les deux prochains à ouvrir seront Aix-les-Bains et Blois.