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

Le docteur Anne Raynaud a fondé l'Institut de la parentalité, à Floirac, avec une antenne à Paris. Avec ses équipes, elle se démène pour obtenir des financements, y compris sur Helloasso, afin de développer des formations et des ateliers. © Crédit photo : PHOTO FABIEN COTTEREAU

Par Gaëlle Richard
Publié le 17/12/2019 à 6h29
Mis à jour le 17/12/2019 à 11h04 https://www.sudouest.fr//gironde/floirac/theorie-de-l-attachement-des-cles-pour-comprendre-les-enfants-et-celui-que-l-on-a-ete-2367564.php

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

Au fil des pages, un **léger picotement** vous saisit. Là, dans le ventre. À moins que cela se loge au fond de la gorge, où la boule se serre parfois. Un **fond de colère attisé par du regret** . Et cette petite voix qui geint depuis le fin fond du cortex préfrontal : **« Si j'avais su… »** , « Pourquoi on ne me l'a pas dit avant ? » Le **docteur Anne Raynaud, psychiatre et fondatrice de l**'Institut de la parentalité **, à Floirac** , vient de publier **« La Sécurité émotionnelle de l'enfant »** , à mettre entre toutes les mains de parents, d'enseignants, d'éducateurs, de juges et même d'élus. Parce que les livres sur la beauté de la grossesse, de bébé qui arrive et des « petits caprices tout à fait normaux », c'est bien joli mais ils n'expliquent pas le **besoin fondamental de l'enfant** , celui qui, non assouvi, engendre toutes sortes d'attitudes qu'il faut savoir décrypter.

Psychiatre, le docteur Anne Raynaud, voix douce et regard posé bienveillant, consulte à l'Institut de la parentalité qu'elle a fondé à Floirac, près de Bordeaux, avec une nouvelle antenne à Paris. Elle est l'une des professionnels en France à **enseigner et appliquer la théorie de l'attachement** , à l'instar, notamment, de Boris Cyrulnik. Dans son livre, elle explique ce

concept avec une **grande pédagogie** . Elle donne des **clés pour comprendre les enfants et celui que l'on a été** .
Qu'est-ce que la théorie de l'attachement ? Elle est basée sur la **sécurité émotionnelle de l'enfant** . Sans elle, toute éducation, si « positive » soit-elle, est finalement vouée à l'échec. La théorie de l'attachement (qui vaut également dans les relations de couple ou d'entreprise) décrit que **l'enfant, dès la gestation, a besoin de trouver en son parent (ou l'adulte en son conjoint, le salarié en son manager) un socle sécurisant** pour avoir confiance en lui et dans les autres.
La manière dont l'enfant s'attache à ses parents détermine le **système avec lequel il nouera des liens tout au long de sa vie** , les personnes par lesquelles il sera attiré, etc. C'est comme un **programme inscrit en nous depuis l'enfance.** Quand on comprend que la manière d'être avec nos enfants a une incidence sur ce pan de leur histoire, quelle responsabilité ! Mais aussi quelle richesse de le savoir…
Pourquoi ce concept est encore peu connu ? Il a été vécu comme une attaque contre certains courants de pensée. Aujourd'hui, **les neurosciences valident l'hypothèse que nous sommes un système non seulement biologique (fait de neurotransmetteurs) mais aussi psychologique et social** (nous avons besoin de liens). Ce concept démontre que l'enfant a besoin de stabilité, de prévisibilité et de cohérence pour établir un système d'attachement sécurisant.
L'image du porte-avions résume à elle seule l'attachement ? Ce symbole parle à tout le monde. **L'adulte est le porte-avions et l'enfant l'avion** . Dans le livre, je fais parler l'enfant. « Je suis un petit avion et j'ai besoin de mon porte-avions pour pouvoir m'y poser dès qu'un danger menace. » Si le porte-avions n'est pas stable, le petit avion ne décollera pas pour explorer le monde.

« Quand on comprend que la manière d'être avec nos enfants a une incidence sur leur histoire, quelle responsabilité ! »

Le porte-avions doit être accessible psychiquement et physiquement : **être à l'écoute, faire des câlins** , etc. Il doit **se montrer cohérent et sensible** pour que l'avion sache qu'en cas de danger il retrouvera la **proximité affective** dont il a besoin pour retrouver son équilibre émotionnel. Si l'accès aux porte-avions est fermé parce que le parent est préoccupé, pas suffisamment à l'écoute, voire violent, le petit avion met en place des **comportements de défense** en adoptant des attitudes provocatrices ou en s'éloignant du porte-avions synonyme de danger. Si l'accès au porte-avions est ouvert puis fermé sans explication, il est insécurisant. La répétition de ces « petites » expériences du quotidien informe l'enfant qu'il peut ou non avoir confiance en son porte-avions.

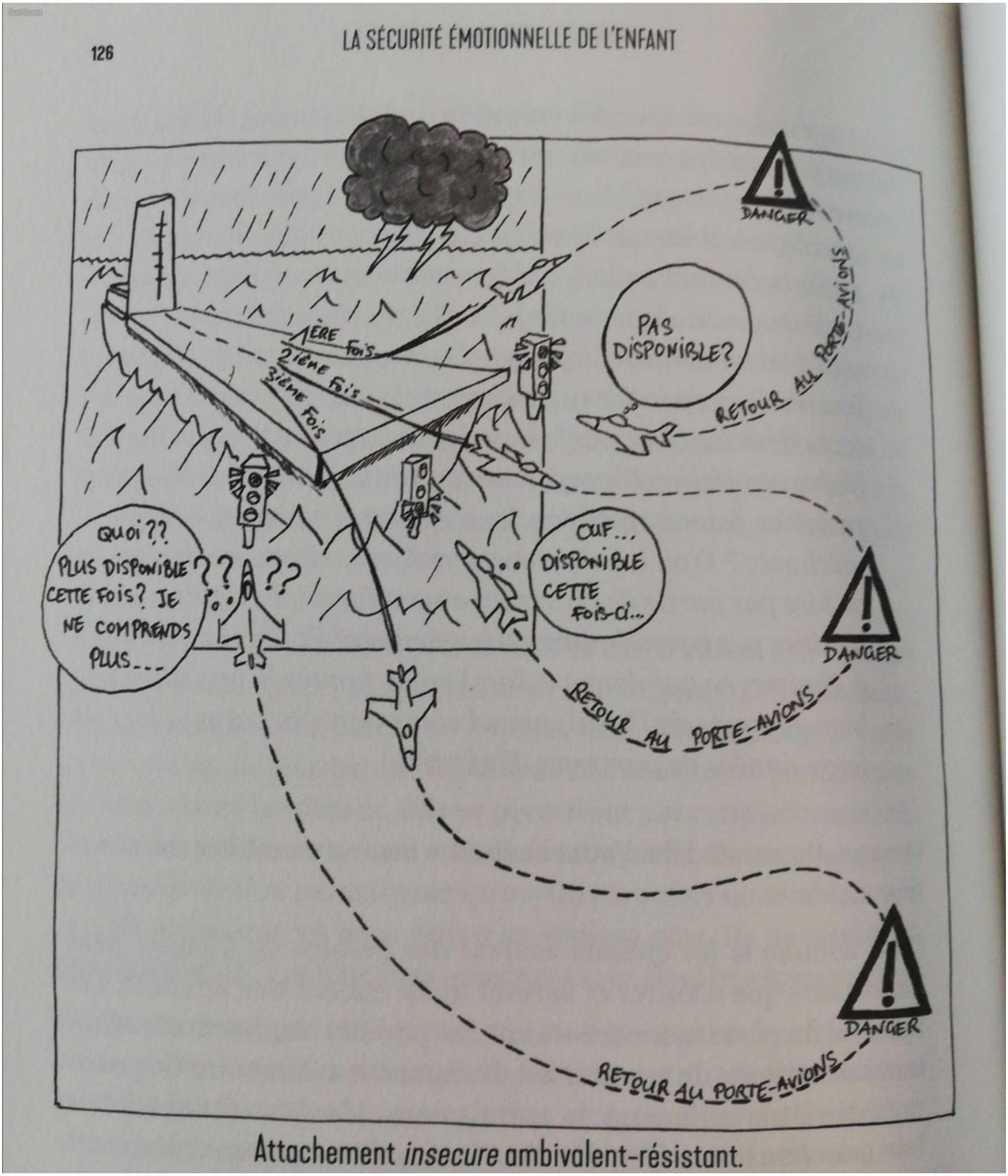

Schéma d'un porte-avions insécure.
"La sécurité émotionnelle de l'enfant"

Pourquoi l'enfant ne pense-t-il pas comme nous ? Son cerveau n'est pas câblé pour réfléchir comme nous, les neurosciences le démontrent. Il acquiert de nouvelles compétences (savoir exprimer ses émotions, se concentrer…) au fur et à mesure que les différentes zones du cerveau grandissent.

Pourquoi avons-nous la sensation que nos enfants sont des éponges ? On sait que **les parents retraversent, au fur et à mesure que leur enfant grandit, les différents stades du développement**, sans doute grâce aux neurones miroirs. L'enfant, inconsciemment, vient appuyer à l'endroit que l'on s'était appliqué à enfouir ! L'enfant ouvre une fenêtre sur l'enfance de son parent. Ces moments de prise de conscience ne sont pas forcément confortables, c'est vrai, mais ils nous permettent, nous aussi, de grandir.

https://www.facebook.com/institutdelaparentalite/photos/a.1744627225776530/2296329917272922/?type=3

Comment appliquer la théorie de l'attachement au milieu professionnel ? Dans nos formations, **nous insistons sur la sécurité, la coopération qui amène l'émulation** , conditions indispensables pour soutenir le changement et l'évolution des pratiques. On commence par **comprendre le fonctionnement cérébral et la construction des liens interpersonnels** . L'objectif est de comprendre, analyser et transformer ses systèmes de pensée dans ses prises de décision en tant que manager pour mieux accompagner ses équipes et stimuler la créativité. Parce que les adultes fonctionnent en grande partie sur le système intégré dès l'enfance.
« La Sécurité émotionnelle de l'enfant », Anne Raynaud, Éditions Marabout, 153 pages. 16,90 €.

Pour être un porte-avions sécurisant

Je t'aime. Le parent qui dit à son enfant « Je t'aime, tu es mon trésor » mais qui repousse les câlins parce qu'il finit son travail à la maison envoie un signal de porte-avions fermé. Il n'est pas cohérent. Le petit avion se demande : « Si je suis ton trésor, pourquoi je passe après ton travail ? » Le parent doit prendre le temps d'expliquer qu'il finit mais qu'il fera plein de câlins plus tard (et les faire !). Bobo. Un enfant tombe. Si le parent lui dit que ce n'est rien, qu'il ne faut pas pleurer, le petit intègre que la douleur qu'il perçoit n'est pas vraie. Il n'aura plus confiance en lui. L'estime de soi se construit grâce au regard du porte-avions. Celui-ci doit plutôt lui dire que le choc a dû être rude, qu'il a eu raison de demander de l'aide, faire un câlin et montrer que l'avion peut repartir, rassuré, pour de nouvelles aventures.