Améliorer son lien d'attachement avec son enfant, c'est possible!

Cadre : Il s'agit de l'ensemble des règles et des limites claires permettant à l'enfant de savoir à quoi s'attendre s'il les dépasse. Les enfants ont besoin de sécurité et de prévisibilité pour être apaisés.

- Les règles doivent être constantes, cohérentes, connues, claires, et conséquentes.
- Les règles peuvent être écrites ou imagées.

Fermeté bienveillante : La fermeté cadre, guide, équilibre et sécurise l'enfant tout en permettant au parent d'établir des balises. La bienveillance est ce qui favorise la connexion, ce qui nourrit la relation et qui aide à grandir de façon sereine et sûre. Un équilibre entre les deux est nécessaire.

Bien communiquer avec son enfant

- S'excuser après une dispute.
- Se connecter avec votre enfant avec intérêt, sincérité et motivation.
- Reconnaître et exprimer efficacement les émotions. Pour une communication consciente, il faut : 1) exprimer son émotion 2) exprimer son besoin 3) exprimer une demande claire et une précision dans le temps. Ex. « Je suis fatigué(e). J'aurais besoins d'aide pour l'entretien de la maison. Peux-tu ramasser tes jouets avant le souper? »
- Utiliser le « tu » pour encourager et non pour juger ou accuser. Ex. : « Tu peux être fier de toi » au lieu de « Tu es insupportable quand tu cries ! »
- Faire attention aux étiquettes et aux jugements pour éviter la fermeture de l'enfant. Ex. : « Tu es tellement tête de cochon ! »
- Utiliser le « je » pour féliciter (« Je suis fier de toi ! »), pour exprimer une demande claire (« J'ai besoin que tu me parles plus doucement maintenant ») et pour exprimer ce qu'on ressent (« Je n'aime pas quand tu cries comme ça ! »).

Garder le lien avec l'enfant

- Si le lien est abîmé par une dispute, réparez-le. Ayez un moment agréable avec l'enfant, discutez avec votre enfant de ce qui s'est passé.
- Si le lien est fragile, essayez des choses nouvelles pour vous reconnecter avec votre enfant afin de rendre votre lien plus riche et plus résistant.
- Si le lien est rigide, assouplissez-le. Il est nécessaire de rejoindre votre enfant en devenant plus souple. Il est possible d'instaurer un rituel au moment du coucher pour échanger 1 ou 2 moments de la journée dont il est content, fier, etc. Vous aussi vous dites à votre enfant 1 ou 2 moments de la journée que vous êtes content, fier, etc. Cela termine la journée sur une note positive et aide à la détente.
- Si le lien est détérioré, demandez de l'aide. Passez le relais à des proches, invitez au développement d'alliances (amis, famille) et demandez de l'aide professionnelle.
- Miser sur un temps de qualité: au moins 15 minutes de temps d'exclusivité par jour.

Comportements à éviter

- **Éviter d'être trop autoritaire:** être trop autoritaire peut créer la rébellion ou la soumission de l'enfant. Il est important d'expliquer les règles et d'établir un cadre avec l'enfant. Si l'enfant ne comprend pas les motifs des décisions, il peut être anxieux ce qui peut créer une absence ou une recherche de contrôle.
- **Éviter d'être trop souple et imprévisible:** ne pas connaître les limites, ignorer ce qui est autorisé ou non et être incapable de prédire les conséquences de ses gestes est très insécurisant pour l'enfant.
- **La surprotection:** l'enfant surprotégé risque de percevoir le monde comme un endroit hostile, débordant de dangers auxquels il ne peut faire face seul. Le jeune doit vivre diverses expériences et comprendre qu'il a les ressources pour s'adapter. Si, de façon répétitive, il est freiné dans son exploration, sa prise d'initiative ou sa recherche d'autonomie, il pourra douter de sa capacité à agir avec discernement, à choisir pour lui-même et à assumer les conséquences de ses gestes. Il est important d'accepter que son enfant éprouve un certain inconfort pour améliorer son autonomie et vivre les conséquences de ses choix.

Référence: *Être parent: Boîte à outils, Ariane Hébert (2018)* et *Petit décodeur de l'enfant en crise: quand la crise nous fait grandir,* Anne-Claire Kleindienst et Lynda Corazza (2017)