

Lien et attachement : des solutions à hauteur des familles

Conférence de Jean-François Chicoine

*pédiatre au CHU Sainte-Justine,
professeur adjoint de la clinique à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal
vice-président de la Société de pédiatrie internationale.
La Marlagne (Namur) 3 novembre 2009*

Compte rendu

Après le colloque à destination des professionnels, Jean-François Chicoine a donné ce soir-là une conférence pour les parents.

On pourrait dire que cette conférence était une sorte de proposition de « travaux pratiques pour les parents » qui suivait les exposés théoriques de la journée. Elle nous offre le moyen de réfléchir à « comment intégrer la formation d'un attachement secure dans la vie quotidienne d'un enfant déjà blessé. » Et cela nous intéresse particulièrement tous.

Tout être humain possède, selon Jean-François Chicoine une sorte de « gène de l'attachement ». C'est le premier défi, la première recherche de tout enfant tout juste sorti du corps de sa mère. Il doit absolument « s'attacher » un adulte capable de s'occuper de lui. Et la réponse immédiate à cette recherche est fondamentale à la construction psychique de l'enfant.

Ce défi, **il doit le réussir** pour pouvoir grandir psychiquement, confiant dans sa survie, confiant que la personne qu'il se sera ainsi « attachée » lui assurera cette survie sans condition. Pour cela, il faut qu'il trouve immédiatement des bras accueillants, rassurants, des bras capables d'**actualiser ce besoin primaire d'attachement**. Une maman mourante, une maman abandonnante, une maman disparue derrière l'artillerie médicale d'une couveuse, ou une maman perdue dans de trop grandes souffrances personnelles (ou dans les dédales d'une catastrophe naturelle) ne peuvent actualiser ce besoin primaire humain d'attachement. Et même souvent, quand elles le souhaitent très fort.

L'enfant vivra alors son premier échec. Sa première sensation au monde sera cet échec, sera d'**être un échec**. Il est trop petit pour analyser plus loin les choses. **Il est ce qu'il sent**. Il ne peut être rien d'autre.

Cette actualisation du besoin primaire humain d'attachement, nous dit Jean-François Chicoine passe par les sens. Les deux premiers sens étant le toucher et le système vestibulaire (c'est-à-dire l'oreille et l'équilibre) qui apaisés vont influencer la production de sérotonine, qu'on appelle parfois hormone de bien-être, ou même hormone de bonheur

Au Québec, on parle de « crèche précoce » pour nommer le congé parental. Une façon d'exprimer que la première crèche idéale, c'est entre le père et la mère qu'elle se trouve. Pour le tout petit, le danger est donc grand si personne n'est disponible, mais aussi si « trop de monde » est disponible à la fois. Là, son cerveau et ses sens encore immatures ne peuvent pas s'y retrouver. Le cerveau du petit doit d'abord établir des repères clairs et ne peut pas encore s'y retrouver dans la multitude. Il a besoin de toujours les mêmes personnes, en avant plan et bientôt, d'autres personnes viendront, en arrière-plan. L'enfant doit tout de suite savoir qui sont les personnes essentielles dans sa vie et pouvoir établir une « hiérarchie » dans les donneurs de soins. Cela fait partie de la construction d'un attachement secure solide. Entre 9 et 16 mois, dit Jean-François Chicoine, l'enfant ne peut pas s'« approprier » plus de 5 personnes pour s'occuper de lui. Cela veut dire : sa maman, son papa, une grand-mère, la gardienne, un grand-frère ou une grande sœur... le monde est déjà assez grand pour que le petit y trouve son compte sans s'y perdre. Il y a vraiment beaucoup de choses à revoir dans notre façon actuelle d'envisager la « capacité d'adaptation » des bébés. Ils ont la capacité de s'adapter à presque toutes les situations, **mais pas sans grands dommages**. Notre protection doit leur éviter le maximum de changements et d'adaptations au début de leur vie.

Dans sa conférence, Jean-François Chicoine nous parlait bien sûr d'adoption. C'est son travail. Depuis longtemps cependant, nous avons admis que les enfants adoptés faisaient partie de tous les enfants abandonnés et que les enfants abandonnés faisaient partie de tous les enfants qui avaient connu des ruptures graves dans le début de leur vie. Ces ruptures graves qui ne permettent pas qu'un attachement secure se construise.

Actuellement, dans nos pays, les enfants adoptés sont les « révélateurs » de la question de l'attachement insecure vécu par de nombreux enfants dans des situations très diverses. Les moyens de compréhension et les mesures d'aide leur sont donc communs quand on s'attache à construire chez eux, une sécurité interne solide.

C'est donc bien les conséquences de cette rupture qu'il faut comprendre et la manière d'y remédier qu'il nous faut trouver.

Parmi les ruptures, dit Jean-François Chicoine, il y a bien sûr **la prématurité externe** - l'enfant né avant terme - mais aussi **la prématurité interne** provoquée par toutes les restrictions intra utérine si la future maman n'était elle-même pas bien nourrie et souffrait de carences de toutes sortes, si le fœtus était exposé à l'alcool, à des drogues, **si la future maman ne l'intégrait pas psychiquement**.⁽¹⁾ Avant d'être un enfant adopté, dit Jean-François Chicoine, on est souvent un enfant prématuré avec un très petit poids de naissance et des sens pas arrivés à maturité pour naître.

Ces enfants, dit-il, bien plus que tout nouveau-né ordinaire, ont besoin de « **sentir leur contenant** », ce contenant - l'utérus disparu - qui leur permet d'identifier leur forme et donc de se reconnaître dans cette forme. Ils doivent être plus contenus que les autres, dans des langes un peu plus serrés, des vêtements plus lourds pour qu'ils s'expriment bien autour du corps de l'enfant et lui donnent les limites en dehors desquelles il ne va pas se répandre.

L'enfant abandonné, qui n'a pu « s'approprier » un adulte capable de lui assurer tous les soins nécessaires se sent en échec, incapable, un « mauvais bébé » qui ne peut pas non plus croire à ces adultes incapables de s'occuper de lui. Le cerveau de ce « mauvais bébé » stressé par cet échec produit du **cortisol**, cette hormone du stress, **en trop grande quantité**. Ce cortisol surabondant va pénétrer les cellules cérébrales, les faire gonfler et les faire éclater. Il y a dans le cerveau des tout petits abandonnés une bataille terrible qui se termine à leurs dépens.

L'émotion primitive finit par s'incruster en
une construction de neurones bien développés pour l'anxiété.

Certains deviennent des enfants effrayés. Ce sont les « collants », ceux qui s'accrochent en permanence à leurs parents. Ce « collage » n'est pas l'expression d'un attachement secure, bien au contraire. L'attachement secure pousse un enfant à l'exploration. Un enfant en demande permanente de trop grande proximité n'a pas, ou pas encore, d'attachement secure. C'est seulement un enfant effrayé.

L'anxiété devient vite sa drogue. Il devient, dit Jean-François Chicoine, une sorte de toxicomane de l'angoisse, (ou de la colère, ou de la peur, ou de la fuite) et il risque d'y revenir toute sa vie, comme à son berceau d'origine.

La relation d'attachement dit-il aussi ne peut se faire que si les 2 termes de cette relation, enfant et parents entrent dans cette relation. Si le parent entre dans la relation mais que l'enfant, par tout ce qui précède, envoie ce que Johanne Lemieux appelle « ses mines antipersonnel », la relation d'attachement est impossible.

C'est ce que vivent beaucoup de familles adoptives et beaucoup de familles d'accueil. C'est ce que vivent aussi beaucoup de familles d'origine qui se sont trouvées séparées de leur enfant, un moment trop long pour que celui-ci, encore trop petit « garde en lui l'image vivante de sa mère » et qu'il n'a plus pu, en la retrouvant, entrer à nouveau en relation d'attachement avec elle.

Pour Jean-François Chicoine, les pays d'accueil des enfants adoptés n'offrent pas suffisamment d'outillage pour réparer ce premier échec de l'enfant.

Nous sommes bien d'accord avec lui. Pour cela, il faudrait que ces notions d'attachement soient bien connues des professionnels, qu'ils puissent en tirer des moyens et thérapies de reconstruction, qu'ils puissent aider les parents dans cette tâche essentielle. Cette théorie est dans les livres, depuis bien longtemps sans emploi. Elle est cependant de plus en plus souvent « nommée » dans les cénacles et dans les équipes intervenantes. Elle doit absolument être utilisée, reprise, évaluée par toutes les équipes, dans leur pratique professionnelle. Nous osons nous permettre de le rêver.... (Notes de PETALES-Belgique)

Il existe à côté de cela, nous rappelle Jean-François Chicoine, de plus en plus de pays et d'institutions qui voudraient prévoir quels enfants vont poser des problèmes de comportement ou de délinquance à l'avenir. Certains cherchent à définir des « gènes » de délinquance. Or ces problèmes sont souvent liés au mode d'attachement. Jean-François Chicoine rappelle que

**les « facteurs de risques » ne sont jamais des facteurs de prédiction
mais peuvent simplement amener à de la prévention.**

Ce danger que Jean-François Chicoine nous signale est bien réel pour nos enfants et pour tous les enfants que la vie a maltraités dès le début.

On nous accuse souvent, parents de PETALES, de « stigmatiser » nos enfants en parlant de troubles de l'attachement. En ne parlant pas des troubles de l'attachement, nous permettrions simplement qu'au lieu d'être compris et aidés, ils soient bientôt stigmatisés et tout à fait exclus, dès le début de leur vie par toute la société et pour toujours. C'est un point de vue qu'il nous faut approfondir en ces temps du « sécuritaire à tout prix » si nous ne voulons pas que tous les enfants qui ont eu un début de vie difficile se trouvent dès le départ, coupables et exclus au lieu d'être aidés.

Toutes les expériences vécues sont emmagasinées dans notre cerveau. Toutes les expériences de rupture y sont aussi. Quand ce sont les premières expériences de la vie, elles prennent de plus la marque de prototype relationnel, engrangé dans une mémoire traumatique, sans souvenir. Elles engendrent donc en réponse des comportements qui sont évidents et naturels à ceux qui les ont vécues mais qui sont étranges pour tous les autres.

Pour Jean-François Chicoine, les 18 premiers mois de la vie ne sont pas récupérables.

Quand nous pensons aux 18 premiers mois de la vie de beaucoup de nos enfants, nous souhaitons vivement qu'il se trompe. Mais nous ne pouvons que continuer à chercher en tenant compte de ces premiers mois.

Il nous dit aussi, comme beaucoup d'autres spécialistes de l'attachement, qu'il est vraiment important d'**observer la nature de l'enfant** : comment il regarde, comment il touche, quel est son rapport à l'eau, quel est son comportement quand il se promène, etc... Tous ses rapports aux choses, aux êtres et à lui-même. Beaucoup d'enfants, nous dit-il, souffrent d'un manque de maturation et d'intégration sensorielle. Or, toute relation passe par les sens. La relation d'attachement aussi et

**sans établir le niveau des capacités sensorielles,
il sera impossible de travailler à la construction d'un attachement secure.**

On nous parle toujours d'amour dit encore J.F. Chicoine, mais

l'amour est un sentiment beaucoup plus mature que la confiance.

Il nous faut donc prioritairement travailler la confiance. Et la **confiance** s'installe dans la **répétition sans rupture** de tous les gestes, de tous les soins, dans la **continuité** de ceux-ci et de la personne qui les prodigue et dans la **prévisibilité**, pour l'enfant, du comportement des adultes et de ce qu'il peut en attendre. Précisément ! C'est ce qui construira chez l'enfant un sentiment de sécurité sur lequel la confiance pourra s'établir. C'est ce qu'on appelle la confiance de base, la **sécurité interne** et alors, il pourra ressentir, comprendre et s'ouvrir à l'amour.

Sans cela, ce ne seront que des gestes, des mots qui y ressemblent, mais sans contenu, et ce que nous lui apporterons d'amour parental ne sera pas compris pour ce qu'il est mais seulement une faiblesse de notre part à utiliser par lui. Je n'explique rien aux parents, ils savent tout cela, c'est

simplement un rappel à tous ceux qui ne veulent pas renoncer à l'idée que l'amour résout tout, et qu'un enfant aimé va bien automatiquement. Non, il faut la capacité de comprendre et de recevoir cet amour, la capacité d'entrer en « relation d'amour » et pour cela, la base c'est la sécurité interne, la confiance de base. L'enfant a besoin d'un certain nombre d'outils pour y accéder, d'outils sensoriels et relationnels. Pour l'enfant insécure, il faut beaucoup, beaucoup plus de rigueur que pour les autres. Si de nombreux spécialistes parlent souvent de la nécessité de haute structure disciplinaire pour les enfants souffrant de troubles de l'attachement, c'est parce que ces hautes structures disciplinaires contiennent et sécurisent.

Jean François Chicoine nous dit aussi que c'est une erreur de vouloir socialiser un enfant, par exemple en le faisant entrer à la maternelle, tant que le holding à la maison n'a pas encore réussi. Pour explorer, le monde et les autres, il faut partir d'une base bien solide : l'attachement sécurisé à la mère. Et tant que celui-ci ne sera pas suffisamment solide, toute nouvelle aventure, tout éloignement, tout essai de socialisation n'aura pas sa base et tournera au drame.

Il faut nous rappeler que les petits enfants ne doivent pas d'abord s'adapter, ils doivent d'abord se construire. Alors seulement, ils pourront s'adapter. Le temps parental est donc un temps primordial et il est nécessaire de l'envisager en couple dès avant l'arrivée de l'enfant, et de le réévaluer ensuite au fur et à mesure de ses besoins. C'est bien difficile pour les parents qui doivent en même temps répondre aux exigences de la société et de leur travail. Mais il est impératif d'en tenir compte dès le départ et de **nous** adapter plutôt que de l'exiger d'enfants encore trop immatures pour le faire sans dégâts importants. Cela remet bien évidemment en question l'idéologie actuelle qui pousse les enfants dès leur trop jeune âge à gérer de plus en plus de situations par eux-mêmes. Avant cela, ils doivent se construire en toute sécurité. Cette sécurité, c'est nous qui leur donnons.

Une difficulté particulière aux parents adoptifs est cependant de commencer un processus d'attachement avec un enfant qui est souvent en âge de vivre le premier processus de détachement. Ce premier temps où l'enfant commence à se distinguer de sa mère s'il est âgé de quelques mois, ou ses premières explorations un peu plus tard et de plus grandes explorations, une plus grande diversité sociale s'il est plus âgé.

C'est un paradoxe important de l'adoption. Et ce paradoxe n'a en effet, encore jamais été pris sérieusement en compte par les thérapeutes appelés à l'aide. Il est pourtant fondamental, en ce sens qu'il va fonder l'enfant dans l'être qu'il sera, suivant que l'attachement se construit ou non, en même temps que sont respectés - mais cependant beaucoup plus contenus qu'ils ne seraient autrement - les premiers besoins d'autonomie et d'exploration.

Les thérapeutes actuels et les grandes voix de la psychanalyse restent encore, le plus souvent, centrés sur l'importance de la séparation d'avec la mère. Ce qui est impossible si aucun attachement n'a encore eu lieu. On ne peut se séparer que de quelqu'un à qui on est attaché. En toute confiance. Ceux de nos enfants qui peuvent avoir l'air très mûrs, très autonomes, très détachés à certains moments de l'enfance, sont seulement de petits météores perdus qu'aucune gravité ne retient à une base.

Ce paradoxe, il nous faut donc tous le travailler avec des professionnels avertis pour que nos enfants trouvent l'attachement sécurisé dont ils ont besoin, et avec lui, la capacité d'autonomie. (2)

Jean-François Chicoine analyse ensuite pour nous des situations quotidiennes et la manière d'y répondre pour que cet attachement sécurisé puisse se construire.

Il ne nous parle pas d'amour, mais de **nourriture affective**. Non, ce n'est pas du tout la même chose. Sans déverser nos émotions, notre amour sur un enfant qui n'a pas encore la capacité de le recevoir sans risquer l'anéantissement, nous devons le nourrir affectivement. Lui donner cette capacité à recevoir, établir ce **cordón ombilical relationnel** dans toutes les circonstances de la vie et avec les exigences et limites nécessaires que nous imposons. Souvenons-nous : l'utérus, le contenant. Nous devons le construire symboliquement. Le cordon ombilical qui nourrit affectivement, qui garde le lien de vie continu, il faut aussi le construire et bien l'entretenir.

Ainsi, on proposera des choix à l'enfant, mais quelques-uns, deux si possible (et pas plus nous dit quant à lui Niels-Peter Rygaard ⁽³⁾). L'enfant sera contenu dans ce choix. Il peut choisir entre ce que nous lui proposons mais ne peut pas exiger un autre choix encore. Ce qu'il fera sans doute et que nous refuserons. Ce troisième choix proposé par l'enfant, on pourra l'utiliser une autre fois, dans une autre situation, mais pour le contenir, il faut rester sur notre proposition sans la changer.

Le choix permettra l'échange, la relation, la nourriture qui passe de nous à lui par le cordon. La limitation des choix donnera le contenant, l'espace de liberté duquel il ne peut pas sortir, dans lequel il est protégé.

Et on recommence, recommence, recommence ce processus d'attachement qui s'élabore naturellement pour beaucoup d'enfants dans une gestation harmonieuse. Pour beaucoup d'enfants, mais ce processus naturel n'a pu s'élaborer pour les nôtres ! Il nous faut donc reprendre tout par le début avec toutes les exigences d'une reconstruction.

Quand un enfant est en difficulté, ou même en crise, il faut, dit Jean-François Chicoine **d'abord capter son attention** et même « capturer » cette attention en le regardant dans les yeux, à sa hauteur de regard, même s'il faut s'accroupir près de lui.

Les paroles n'auront aucun sens pour l'enfant en crise.

Il faut donc parler le moins possible et l'accompagner dans cette crise. Etre avec lui sans participer à la crise. Notre adrénaline reste bien en repos si nous comprenons ce que vit notre enfant et ce dont il a besoin.

L'accompagner dans sa crise sans jamais l'humilier. On dira ça pour tous les enfants bien sûr, mais il faut de plus se rappeler que les enfants qui souffrent de Troubles de l'Attachement sont de véritables « toxicomanes de la honte » et qu'ils vont nous provoquer à les humilier pour avoir cette dose de honte. Nous sommes nombreux à savoir combien en cela ils sont doués.

Capter son attention, le regarder dans les yeux, à hauteur des yeux et l'accompagner dans sa crise avec très peu de mots, si possible pas du tout. Jean-François Chicoine nous dit que cette technique n'apporte aucun échec.

Alors, parents de jeunes enfants violents, ou d'adolescents, confiez-nous vos réussites - et vos échecs – que nous puissions ensemble affiner la méthode.

L'enfant envoyé au coin parce qu'il est puni ou pour se calmer **ne peut y aller seul**. On ne l'enverra pas non plus seul dans sa chambre pour qu'il se calme. Cette méthode est bonne pour celui qui a une base d'attachement secure. Pour celui qui n'en a pas, c'est l'envoyer en chute libre dans du vide.

Il ira donc au coin **et nous l'y accompagnerons**. Pas pour jouer avec lui bien sûr, il est puni. Non, pour l'accompagner dans la décision de retrait que nous avons prise pour lui. Le coin, le retrait des autres le contient ; notre présence le nourrit. Ces deux éléments devraient toujours exister. Il nous faudra cependant beaucoup d'imagination pour concrétiser cela à tous les moments de la journée. Il nous faudra aussi, surtout au début accepter nos échecs jusqu'à réussir. On décidera du temps du retrait, tout haut. La durée dépendra de l'âge de l'enfant. Par exemple 5 minutes s'il a 5 ans, 4 minutes s'il a 4 ans, etc... avec une minuterie. Précise. Et on attendra calmement, assise près de lui, en feuilletant une revue si ça nous aide. Et si l'enfant n'est pas calmé au bout du temps prévu, on remontera la minuterie pour un deuxième tour, de même durée au même endroit. S'il le faut, le parent accompagnant peut être relayé par son conjoint, mais l'enfant restera dans le cadre prévu et jamais seul.

Contenir et nourrir affectivement par la relation, **l'utérus et le cordon**. Pas simple d'être parents d'un enfant souffrant d'un attachement insecure.

Il est aussi important de travailler le toucher de l'enfant par des séances de brossage (brosse douce au cours du bain ou massages dirigés. Ce sont les parents qui massent, le professionnel dirige seulement les gestes des parents. Le lien affectif, c'est avec les parents que l'enfant doit pouvoir le nouer, dans un encadrement familial non-humiliant même dans les périodes de crises terribles que beaucoup d'entre nous connaissent et où nous ne trouvons plus que faire pour apaiser sa violence.

Le « coussin de la colère »⁽⁴⁾ sur lequel il peut taper et hurler sans blesser personne ni agresser nos oreilles est un bon outil. Avec le coussin, la colère est respectée. Elle a le droit de s'exprimer et pour nos petits insecure, elle a beaucoup de raisons d'exister. Mais cette colère, cette violence, elle s'exprime sur un coussin, en respectant les personnes et les objets.

Certains enfants très anxieux, même devant des situations de vie parfois très bénignes, doivent être déchargés de ces problèmes, clairement, par leurs parents. « C'est à papa, (ou maman) de s'occuper de cela, toi, tu t'occupes de tes affaires ». C'est lui dire que sa sécurité est prise en charge. Un enfant qui souffre de troubles de l'attachement en doute. Il est même souvent sûr du contraire. C'est ici que l'enfant doit être clairement remis à sa place. Le « ce n'est pas l'affaire des enfants » a une place sécurisante quand c'est dit dans le bon contexte. « Tu restes à ta place d'enfant, nous nous occupons du reste, tu n'as pas le choix, tu dois nous faire confiance ».

Et c'est sans discussion ! Parce que dans ces circonstances, la discussion ce serait le contenu qui déborde du contenant. Et l'enfant se répand !

L'anxiété dit Jean-François Chicoine **est la façon ultime de contrôler ses parents**. Aussi un enfant qui pleure ira aussi au coin ! Ce sont les parents qui contrôlent, qui contiennent. La confiance interne de l'enfant viendra de cette certitude.

Beaucoup d'enfants empêchent leurs parents de dormir et les réveillent un nombre incalculable de fois la nuit. Les parents s'épuisent et l'enfant n'y gagne rien. Si le temps n'arrange visiblement rien, il faut de nouveau chercher comment à la fois contenir et nourrir la relation. Certains ont inventé les « billets de sommeil » : « voilà, cette nuit, tu peux me réveiller deux fois mais pas plus. Voici deux billets, tu les utilises quand tu veux, mais quand tu les auras utilisés, nous ne nous lèverons plus et tu n'entreras plus dans notre chambre non plus. »

Le choix est là, la relation possible, et le nombre contient. Au début, le premier billet sera vite utilisé. Il n'en restera qu'un... En général, l'enfant pris dans ce « jeu » va réfléchir, attendre encore un peu, se dire que de toute façon, il a encore un billet et qu'il pourra vous réveiller quand il le décide... jusqu'au jour où il s'endormira avant d'avoir utilisé le deuxième billet de sommeil et bientôt avant d'avoir utilisé le premier.

Contenir : pas plus de deux. **Nourrir la relation** : jusqu'à deux c'est possible.

Il est nécessaire de trouver des techniques parentales au jour le jour, dans les originalités de chaque famille pour leur enfant. Ce n'est pas simple. C'est même épuisant. Il est donc précieux de s'échanger tout cela pour démultiplier les possibilités. Trouver chacun ce qui conviendra à un moment donné, dans une situation précise. Et s'y tenir ! Pour une trouvaille, combien d'échecs. Autant profiter tous de chacune de ces trouvailles et y choisir celles qui nous conviennent.

Les TDA/H (Troubles De l'Attention avec ou sans Hyperactivité voir sur tdah.be) sont une maladie génétique dit Jean-François Chicoine. Mais cette maladie est activée par les troubles de l'attachement.

Les TDA/H, c'est comme l'épilepsie dit-il, il faut les soigner (la Ritaline), mais avant cela, plusieurs diagnostics contradictoires doivent être posés. Au Québec dit-il, suivant le diagnostic, un enfant souffrant de TDA/H a droit à une aide en psychoéducation.

Il y a maintenant des classes de 7 élèves pour un professeur dont l'attitude est : « J'ai décidé que tu apprendrais ». L'enfant est contenu dans la volonté de l'adulte. Devant l'échec de l'enfant, le professeur dira : « c'est ma faute, je t'ai demandé quelque chose de trop compliqué pour toi » (si l'enfant a entre 7 et 9 ans) et il réduira ses exigences aux possibilités de réussite de l'enfant pour l'amener à renforcer ses compétences.

L'adulte prend les échecs de l'enfant en charge et rend l'enfant à ses possibilités. C'est ce que préconise également Niels-Peter Rygaard dans son livre « L'enfant abandonné, guide de traitement des troubles de l'attachement » (éd. De Boeck) au chapitre 11 « Thérapie du Milieu pour l'enfant d'âge scolaire ».

Le petit enfant qui souffre de TDA/H a du mal à s'habiller, il a du mal avec lui-même, son corps, sa spatialité.

Jean-François Chicoine recommande un grand miroir sur pied, devant lequel l'enfant peut s'habiller étape par étape.

Oui, la tâche est rude pour les parents d'enfants souffrant d'un attachement insecure. Les problèmes de la vie quotidienne s'accumulent d'une minute à l'autre, il n'y a aucun répit. C'est pourquoi les parents ont vraiment besoin d'être aidés, à tous les niveaux dans cette recherche quotidienne où les risques d'échecs sont aussi nombreux que les cailloux d'un chemin.

Nos enfants doivent être accompagnés dans le présent, la vie quotidienne minute par minute. Nous avons besoin d'une très grande force pour cela. Nous avons aussi besoin de « débrancher » nos affects personnels pour nous consacrer aux siens. Il faut pouvoir répondre à la question : « quels sont ses comportements qui me mettent dans un tel état ? Qu'est-ce qui fait que chez moi, dans cette circonstance, cela saute ? ». Cette compréhension nous amènera à plus de sérénité et à bien différencier ses affects des nôtres. Cela aussi apaisera notre enfant.

Jean-François Chicoine nous dit aussi l'importance d'accompagner sensoriellement chaque geste quotidien. Le mouvement dit-il est une intelligence perdue devant les écrans.

Il nous rappelle aussi que l'humour est un outil bien agréable et bien efficace. Avec les adolescents, l'absurde aussi peut beaucoup aider. On entre dans une intelligence commune, une relation et surtout, une relation de plaisir. Mais l'humour dit-il, pas l'ironie parce que celle-là est humiliante et destructrice.

Résumer une conférence de Jean-François Chicoine est absolument impossible. J'ai fait de mon mieux pour exprimer le maximum de ses propos et que vous puissiez en profiter et les mettre à l'épreuve dans vos vies de parents et aussi pour que les professionnels qui nous lisent en tiennent compte dans leur pratique.

Bernadette Nicolas

- (1) Voir sur ce site dans « Abandon » - **Mère porteuse, enfant bien mal porté**
- (2) « **L'attachement, de la dépendance à l'autonomie** » Sous la direction d'A.S. Barbey-Mintz , R.Dugravier et O.Faure-Fillastre (Erès – Enfance et PSY 2017)
- (3) Niels Peter Rygaard : « **L'enfant abandonné : guide de traitement des troubles de l'attachement** » (De Boeck 2005)
- (4) Voir aussi « **La chaise magique – boîte à outil de gestion de crise** » de Paul Leurquin – Illustré par Géraldine Nemery (atzeo 2020)