

# *L'attachement, essentiel à la vie*

Conférence présentée par Louise Godin, infirmière bachelière, septembre 2020

« La biologie et les neurosciences nous aident à comprendre comment le « système immunitaire émotionnel » que constitue l'attachement se met en place chez l'enfant dès les premiers mois de la vie.<sup>1</sup> »

Être maman-papa, c'est créer une « **niche sensorielle et affective**<sup>2</sup> » sécurisante autour de son enfant surtout durant « **les 1 000 premiers jours de cet enfant**<sup>3</sup> », de sa conception jusqu'à son deuxième anniversaire environ.

Dans la nature, le bébé humain est le mammifère le plus immature : à sa naissance, il est un « **prématuré physiologique**<sup>4</sup> ». En arrivant dans notre monde de terriens, il a besoin de se sentir en sécurité. Il découvre l'inconnu avec du connu, sa maman, puis son papa.

La croissance de notre cerveau se complète vers l'âge de 35-45 ans<sup>5</sup>. Nous naissons avec un cerveau du bas dominant (cerveau reptilien et cerveau des émotions) et un cerveau pensant (cognitif ou néocortex) très peu développé. De plus, les hémisphères dans le cortex préfrontal s'intègrent après au moins 5 à 7 ans de développement sain. Si le petit vit une grande insécurité, ça génère chez lui une très grande tempête émotionnelle : il a besoin de sa maman, de son papa, pour l'apaiser, le rassurer, l'aider à mettre des mots sur ses grandes émotions qui l'envahissent.

« **Un caprice d'enfant, ça n'existe pas.**<sup>6</sup> »

**Le cerveau est plastique** : les neurones qui s'activent ensemble finissent par se connecter à la suite des apprentissages et c'est la répétition des actions qui renforcera leur connexion.

Plusieurs hormones sont libérées dans notre corps quand nous sommes en relation et en particulier durant les 1 000 premiers jours de vie de l'enfant et ce, autant pour cet enfant que pour ses parents:

- l'**ocytocine**, hormone de l'amour, de l'altruisme et aussi, hormone responsable des contractions utérines pendant la mise au monde puis de l'éjection du lait quand maman allaite. Elle déclenche la sécrétion de la dopamine, des endorphines, de la sérotonine. Elle rend maman encore plus sensible et plus vulnérable à la critique.
- la **prolactine**, hormone de la sollicitude et du maternage, responsable de la production de lait chez maman qui allaite.
- les **endorphines**, nos morphines endogènes.

---

<sup>1</sup> Genet et Wallon (2015), p. 22.

<sup>2</sup> Boris Cyrulnik

<sup>3</sup> Organisation Mondiale de la Santé

<sup>4</sup> Ingrid Bayot

<sup>5</sup> Joël Monzée, Cerveau et psychologie, novembre 2019

<sup>6</sup> Catherine Gueguen, Cerveau et psychologie, novembre 2019

Les hormones de stress libérées (cortisol, adrénaline, catécholamines) viennent contrer l'effet de ces hormones. Le **stress** sert à mobiliser de l'énergie dans mon corps pour assurer ma survie. Par contre, quand les hormones de stress atteignent des niveaux très élevés ou si elles sont sécrétées de façon prolongée, elles ont des effets très toxiques pour certaines structures cérébrales en développement <sup>7</sup>.

**Pour un petit, le pire stress, c'est être séparé de sa maman, de sa figure d'attachement.**

En tant que mammifères, nous portons en nous l'**instinct d'attachement** – un instinct qui vise la proximité si je ressens ou perçois une menace, un inconfort. Chaque parent porte en lui l'**instinct de protection et de soins** – un instinct qui nous porte à prendre soin du plus petit.

**Autant l'enfant est vulnérable à la naissance, autant il est compétent** : quand le petit ressent ou perçoit une menace, un inconfort, il sort de sa « trousse attachement » **un comportement attachement, un instinct** qui vise la proximité – la succion, les pleurs, l'agrippement la poursuite visuelle, la poursuite motrice et l'orientation posturale de même que les sourires et les vocalises.

**Plus l'enfant se sent en sécurité, plus il peut explorer son monde.**

**Être parent, c'est exigeant.** Ça prend du temps, une patience infinie, beaucoup de générosité<sup>8</sup>

- Moi, maman-papa, est-ce que je prends soin de moi...?
- Moi, maman-papa, est-ce que je forme une équipe avec l'autre parent...?
- Nous, maman-papa, est-ce que nous sommes entourés d'un village fait de personnes bienveillantes et aimantes, qui prennent soin de nous, qui nous sécurisent, afin qu'ensuite, nous puissions prendre soin et sécuriser nos enfants...?

*Qui est l'expert de mon enfant...?*

*Moi, est-ce que je suis un parent sculpteur ou un parent jardinier...?* 😊



---

<sup>7</sup> Gueguen (2014), p. 136

<sup>8</sup> Jeanne Roy, travailleuse sociale spécialisée en petite enfance et parentalités

## Bibliographie

- Alvarez Céline. *Les lois naturelles de l'enfant – la plasticité cérébrale*, <https://www.celinealvarez.org/plasticite-pour-le-meilleur-ou-pour-le-pire>, page consultée 2019-02-11
- Apprendre, réviser, mémoriser par Caroline. La neuroplasticité expliquée aux enfants. <https://apprendre-reviser-memoriser.fr/expliciter-la-neuroplasticite-aux-enfants/> page consultée 2019-10-14.
- Bayot I. (2018). *Le quatrième trimestre de la grossesse*. Toulouse : éditions Érès.
- Bergman Nils (2013). « Neonatal stomach volume and physiology suggest feeding at 1-h intervals »
- Brabant I. (2013) *Une naissance heureuse : bien vivre sa grossesse et l'accouchement*. Montréal : Fidès.
- Britton J. R. et al. (2006) « Breastfeeding, Sensitivity and Attachment » *American Academy of Pediatrics*.
- Brizendine L. md (2006). *The Female Brain*. New York: Morgan Road Books.
- *Cercle de sécurité*, <https://www.circleofsecurityinternational.com/>, page consultée 2019-02-11
- Cerveau et psychologie (9 et 10 novembre 2019). Conférences données dans le cadre du « Colloque international – Des univers en transformation », Joël Monzée, Catherine Gueguen.
- Collectif (2016). *Trousse « Voyage au cœur de l'attachement »*.
- Cozolino Louis (2014). *The neuroscience of human relationships: attachment and the developing social brain*. WW Norton & Co.
- Cyrulnik Boris (2010). *La naissance du sens*. Hachette Pluriel Editions.
- Cyrulnik Boris (2002). *Sous le signe du lien*. Hachette Littératures.
- Deprez A. (Décembre 2014). « Attachement, allaitement, sevrage : y aurait-il une fonction attachement à l'allaitement? » in « Douceurs et aléas de l'oralité du bébé », Spirale no 72, Marseille : Érès, pp. 79-91.
- Didierjean-Jouveau C. (10 décembre 2016). « De la succion intra-utérine à l'allaitement, quel continuum? » <http://www.claude-didierjean-jouveau.fr/2017/01/15/de-succion-intra-uterine-a-lallaitement-continuum/>, page consultée 2019-02-11
- Didierjean-Jouveau C. et C. Jolivet (2016). « L'allaitement, un vecteur de l'éducation bienveillante » in *Grandir Autrement – hors série no 10*, pages 13-15.
- Dumonteil-Kremer C (2016). *Élever son enfant autrement*. Éditions La Plaque.
- Feldman R. et al. (2007) « Evidence for a Neuroendocrinological Foundation of Human Affiliation » in *Psychological Science*, vol. 18, no 11.
- Filliozat I. (2008). *Il n'y a pas de parent parfait – l'histoire de nos enfants commence par la nôtre*. Paris: Poche Marabout J. C. Lattès.
- France, Ministère des Solidarités et de la Santé. Installation de la commission des 1000 premiers jours de la vie de l'enfant. <https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/communiqués-de-presse/article/installation-de-la-commission-des-1000-premiers-jours-de-la-vie-de-l-enfant-428421>, page consultée 2019-10-14.
- Genet C. Wallon E. (2015) *Ça sert à quoi des parents?* Paris : Les petites pommes du savoir.
- Guedeney Nicole. *L'attachement, un lien vital*. <http://www.yapaka.be/content/1%E2%80%99attachement-un-lien-vital> page consultée 2019-02-11
- Guedeney N. et al. (2008). « Développement du processus d'attachement entre un bébé et sa mère » [http://www.duattachement.com/wp-content/uploads/2017/09/03\\_GUEDENEY-arch-Fr-peddev-attachement.pdf](http://www.duattachement.com/wp-content/uploads/2017/09/03_GUEDENEY-arch-Fr-peddev-attachement.pdf) page consultée 2019-02-11.
- Guedeney N. « Attachement et allaitement : un nouveau regard sur les relations précoces mère enfant » <https://docplayer.fr/8936011-Attachement-et-allaitement-un-nouveau-regard-sur-les-relations-precoces-mere-enfant.html>, page consultée 2019-02-11.
- Gueguen Catherine (2014). *Pour une enfance heureuse*. Paris : Robert Laffont.
- Hechler, Beijers, Riksen-Walraven (2018). Are cortisol concentrations in human breast milk associated with infant crying? <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6120523/pdf/DEV-60-639.pdf>, 2019-04-13.
- Hinde, Skibié, Foster, Del Rosso, Mendoz, Capitanio (2015). “Cortisol in mother's milk across lactation reflects maternal life history and predicts infant temperament”, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4309982/pdf/aru186.pdf>, 2019-04-13.
- Hoekzema E. et al. (2016). “Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure” in *Nature Neuroscience*, vol. 20, no 2.
- Institut national de santé publique du Québec. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*. <https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre> page consultée 2019-02-11.

- Institut national de santé publique du Québec. « Projet Verglas » <https://www.inspq.qc.ca/bise/les-effets-du-stress-maternel-prenatal-sur-le-developpement-cognitif-des-enfants-projet-verglas>, 2019-04-14.
- IWK Health Centre, Dre J. MacDonald, <http://www.iwk.nshealth.ca/fr/mmh/resources>, 2019-02-11.
- Jackson D. B. (2016). “The association between breastfeeding duration and attachment: a genetically informed analysis” in *Breastfeeding Medicine*, vol. 11, no 6, pp. 297-304.
- Kendall-Tackett K. (2019). « Lessons to learn from Fed is Best”, GOLD Online Conference, 2019-04-24.
- Lacombe M. et al. (2008). « L’établissement de la relation mère-enfant : une voie optimale pour la poursuite de l’allaitement maternel » in *L’infirmière clinicienne*, volume 5, no 2.
- Lamas C., Guedeney N. (2006). « Constitution des liens d’attachement”, in *Journal de pédiatrie et de puériculture*, pp. 111-114.
- Lester, Conratt, LaGasse, Tronick, Padbury, Marsit (October 2018). “Epigenetic Programming by Maternal Behavior in the Human Infant” in *Pediatrics* 142 (4).
- Lupien Sonia, Centre d’études sur le stress humain. *Le stress, c’est du CINÉ*. <https://www.stresshumain.ca/> page consultée 2019-02-11.
- Lupien Sonia (2019). *À chacun son stress*. Montréal : Éditions du Savoir.
- MacNamara Deborah (2017). *Jouer grandir s’épanouir*. Boisbriand : Éditions au Carré.
- Marin Gabriel et al. (2015). « Intrapartum Synthetic Oxytocin Reduce the Expression of Primitive Reflexes Associated with Breastfeeding” in *Breastfeeding Medicine* vol. 10 no 4, pp. 209-213.
- Martel (2017) *Être parent à l’unité périnatale*. Montréal : éditions Hôpital Sainte-Justine.
- McGill University, *Le cerveau à tous les niveaux*. <http://lecerveau.mcgill.ca/avance.php>, page consultée 2019-02-11.
- McGill University – Projet Verglas. <https://www.mcgill.ca/projetverglas/fr>, page consultée 2019-04-09.
- Mercer R.T.(September-October 2006) “Nursing Support of the Process of Becoming a Mother” in *JOGNN*, pages 649-651.
- Noël Louise (2004). *Je m’attache, nous nous attachons*. Montréal : Béliveau.
- Odent M. (1990). *Votre bébé est le plus beau des mammifères*. Paris : Albin Michel.
- Odent M. (2001). *L’amour scientifique*. Paris : Jouvence.
- Ogden P., Minton K., Pain C. (2015). *Le trauma et le corps – une approche sensorimotrice de la psychothérapie*. Paris : deBoeck Supérieur.
- Organisation Mondiale de la Santé. *L’initiative des 1000 jours de l’OMS et l’origine développementale de la santé et des maladies(DOHaD)*. <http://www.sf-dohad.fr/index.php/publications-en-francais/136-l-initiative-des-1000-jours-de-l-oms>, page consultée 2019-10-14.
- Prieur R. (2014) *Douceurs et aléas de l’oralité du bébé*. Collection Spirale no 72. Toulouse : Érès.
- Roques N. (2003). « Les psys et l’allaitement maternel », Érès, <https://www.cairn.info/revue-spirale-2003-3-page-99.htm>, page consultée 2019-02-18.
- Roy Jeanne travailleuse sociale spécialisée en petite enfance et parentalité, conversations et travaux en collaboration.
- Roy Jeanne, ts, Godin Louise (2016). *Dictionnaire attachement et neurosciences affectives*. Trousse « Voyage au cœur de l’attachement »
- Scharfe Elaine Ph.D. (2012). « Maternal Attachment Representations and Initiation and Duration in Breastfeeding” in *Journal of Human Lactation* 28(2), 218-225.
- Science et avenir (20 décembre 2016). “Comment le cerveau des femmes change pendant la grossesse », [https://www.sciencesetavenir.fr/sante/grossesse/comment-le-cerveau-des-femmes-change-pendant-la-grossesse\\_109100](https://www.sciencesetavenir.fr/sante/grossesse/comment-le-cerveau-des-femmes-change-pendant-la-grossesse_109100), page consultée 2019-04-09.
- Siegel D.J., Bryson T.P. (2015). *Le cerveau de votre enfant*. Paris : éditions Les Arènes.
- Table des partenaires en petite enfance de Saint-Hubert (2019). *Guide – L’approche personnalisée, une approche où le parent devient la boîte à outils de son enfant*.
- Tousignant D. (novembre-décembre 2018). « Impacts de certaines interventions obstétricales sur l’allaitement maternel » in *Perspective infirmière*, vol. 15 no 5, pp. 23-25.
- Tremblay RE, Boivin M, Peters R DeV, eds. (2017) « Allaitement maternel » dans *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants*[en ligne]. <http://www.enfant-encyclopedie.com/sites/default/files/dossiers-complets/fr/allaitement-maternel.pdf>. 2019-02-18.