



MÉLANIE BILODEAU

M. Sc., psychoéducatrice  
Périnatalité et petite enfance

Soyez

L'EXPERT

de  
votre

*tout-petit*

◇◇◇  
Éduquer dans  
la parentalité  
sécurisante

◇◇◇



MÉLANIE BILODEAU

M. Sc., psychoéducatrice  
Périnatalité et petite enfance

Soyez

L'EXPERT

de  
votre

*tout-petit*

*Soyez l'expert de votre tout-petit* est un ouvrage de vulgarisation et non un outil pouvant servir à poser un diagnostic. Chaque enfant est unique; si vous avez des préoccupations importantes au sujet du développement ou des comportements d'un enfant que vous accompagnez, il est recommandé d'entreprendre une démarche d'évaluation auprès d'un professionnel compétent. Notez également que dans ce livre, l'auteur fait référence à toutes les formes de familles ainsi qu'aux parents et aux enfants de tous les genres. Dans tous les exemples impliquant des consultations réelles avec des clients, les noms et les détails des histoires ont été modifiés afin de préserver la confidentialité.

Autrice : Mélanie Bilodeau  
Illustrations : Stéphanie Mackay  
Photographie de l'auteur : Francis Kègle  
Photographie de la page couverture : DepositPhotos



Tous droits réservés  
© Éditions Midi trenté  
[www.miditrente.ca](http://www.miditrente.ca)

ISBN : 978-2-925213-22-2  
ISBN ePub : 978-2-925213-23-9  
ISBN PDF : 978-2-925213-24-6  
Imprimé au Canada

Dépôt légal : 4<sup>e</sup> trimestre 2022  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque et Archives du Canada

Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment



Il est **interdit** de reproduire le contenu de cette publication, en partie ou en totalité, sans autorisation.

*Merci de protéger les créateurs et de nous permettre de continuer à publier des ouvrages de qualité.*

Financé par le  
gouvernement  
du Canada

Canada

**Société  
de développement  
des entreprises  
culturelles**

Québec

Les Éditions Midi trenté remercient la  
SODEC de son soutien.

Québec

Crédit d'impôt  
livres

Gestion  
SODEC

# Table des matières

Introduction ..... 5

## SECTION 1

Les fondements de la parentalité sécurisante ..... 9

## SECTION 2

Les dix leviers de la parentalité sécurisante ..... 31

### LEVIER 1

Éduquer plutôt que discipliner ..... 33

### LEVIER 2

Nourrir un attachement sécurisant  
(Être un porte-avion) ..... 53

### LEVIER 3

Bâtir une alliance coparentale ..... 65

### LEVIER 4

Accueillir et accompagner les émotions  
(Poser un regard réaliste sur le tout-petit) ..... 91

### LEVIER 5

Remplir le réservoir d'affection ..... 131

## **LEVIER 6**

Reconnaître le besoin derrière le comportement..... 137

## **LEVIER 7**

S'adapter aux résistances du cerveau ..... 147

## **LEVIER 8**

Définir un cadre clair et constant

*(Installer une clôture solide et bien délimitée)* ..... 159

## **LEVIER 9**

Sécuriser sans surprotéger..... 171

## **LEVIER 10**

Être doux avec soi-même..... 195

## **LEVIER 11 (Bonus!)**

Cultiver le plaisir..... 215

Conclusion..... 227

Remerciements..... 230

Références..... 231

# Introduction

Quand j'ai publié mon premier livre, *Soyez l'expert de votre bébé*, j'étais très loin de me douter que j'en écrirais la suite. Si vous l'avez lu, vous savez que j'y discutais, entre autres, du culte que l'on voue socialement au « bon bébé », soit celui qui est facile à décoder, d'humeur agréable, qui se satisfait de tout ce qu'on lui propose, qui n'ébranle pas trop le quotidien familial, qu'on peut trimbaler n'importe où sans déranger qui que ce soit, qui fait l'envie de tous les autres parents et, évidemment, qui fait honneur à ses grands-parents. Je tentais alors de déboullonner les nombreux mythes qui circulent encore très souvent autour de ce bébé presque parfait et je faisais appel aux plus récentes découvertes en neurosciences et en psychologie pour mieux comprendre comment aborder le bébé de manière plus réaliste afin de bien répondre à ses besoins socioaffectifs...

Mais voilà : depuis la parution de ce premier ouvrage, je ne compte plus le nombre de fois que j'ai constaté que ce fameux « culte du bon bébé » est loin de se terminer à 18 mois. J'ai bien l'impression qu'il ne fait que se transformer pour devenir... le « culte de l'enfant facile et bien élevé » ! En effet, à partir de 18 à 24 mois, lorsque les premiers comportements de différenciation et d'affirmation de soi commencent à se manifester, certains parents semblent très heureux de se vanter que LEUR enfant ne vit pas de *terrible two*, qu'il n'a jamais fait de crise

de colère au milieu de l'allée des céréales à l'épicerie, qu'il peut se faire garder par n'importe qui sans rechigner et qu'il n'aurait jamais osé les gifler en plein visage, LUI ! Nous devons nous rendre à l'évidence : encore aujourd'hui, la société valorise énormément l'enfant docile, facile à vivre et toujours souriant. Il y a donc encore plusieurs mythes à déconstruire, n'est-ce pas ?

J'ai souvent le sentiment qu'on ne permet pas encore au tout-petit d'*ÊTRE*, tout simplement... et surtout, qu'on lui prête parfois des intentions qu'il est pourtant cognitivement incapable d'entretenir. On pense encore à tort qu'il faut *casser* ses comportements répréhensibles. (Et on pointe du doigt les parents qui ne « réussissent » pas dans ce domaine. Le sentiment d'incompétence qui en découle peut parfois être bien insidieux pour certains parents...)

Or, vous vous en doutez bien : je suis persuadée qu'aucun enfant n'a besoin d'être *cassé* ! Mais ce dont je suis certaine, c'est ceci : il est essentiel de mieux comprendre le tout-petit pour bien l'accompagner dans son développement tout en nous ajustant à son immaturité et en maintenant des attentes réalistes à son égard.

*Plus encore, je suis convaincue  
que ce dont le tout-petit a vraiment besoin,  
c'est d'être sécurisé.*

Dès les premières années de vie, la qualité des interactions parents-enfant et des réponses à ses besoins a une grande influence sur le type d'attachement à partir duquel il évoluera comme humain et sur son sentiment de sécurité affective, des éléments essentiels à la construction de soi. Un parent qui est sensible à ces enjeux permet à son enfant de se développer dans le calme et la confiance. Voici donc exactement ce que je vous propose d'explorer dans ce deuxième ouvrage, qui vous aidera (c'est mon souhait le plus cher !) à **mieux accompagner votre tout-petit en cultivant une parentalité sécurisante.**

Tout en m'inspirant des grandes orientations de la parentalité positive, je souhaite ici définir les fondements d'une éducation menant à la construction d'une sécurité affective solide chez l'enfant. Je veux proposer des balises concrètes pour guider nos interactions avec lui, sans pour autant s'infliger une pression de performer ou de poursuivre des objectifs qui pourraient paraître irréalistes pour certains. (Parce que non, toutes les interventions dites « positives et respectueuses des besoins de l'enfant » ne conviennent pas nécessairement à tous les parents, ni à toutes les familles. La parentalité, c'est un cheminement personnel. Nous construisons à partir de notre propre bagage de vie, de nos limites, de nos vulnérabilités et de notre degré de sensibilité parentale. Mon objectif, c'est de vous aider à vous situer dans tout ça, à réfléchir à votre manière d'accompagner votre tout-petit.)

Sachant qu'être sensible aux comportements, au vécu émotionnel et aux enjeux de développement du tout-petit contribue à la construction de son sentiment de sécurité affective, l'adulte qui intervient avec lui doit pouvoir travailler à se connecter à sa propre sensibilité, car c'est une des clés pour établir une relation sécurisante avec l'enfant. Pour mieux saisir ce dont il est question ici, après un petit passage obligé sur les fondements scientifiques et les concepts reconnus sur lesquels je me suis appuyée pour élaborer cette nouvelle approche de la parentalité (on n'y échappe pas!), je vous présente les **douze déterminants de la sensibilité parentale**. Ce sont tous des facteurs qui aident les parents à cultiver des interactions positives avec leur enfant et à offrir des réponses adéquates à ses besoins affectifs.

Par la suite, je vous parle de la mise en application concrète de mon approche. Parce que derrière la théorie, il y a la pratique! Je vous propose donc **dix leviers (et un petit onzième en bonus !)** sur lesquels vous appuyer au quotidien afin d'orienter vos interactions avec le tout-petit et d'optimiser votre dynamique avec lui. Fidèle à mon habitude, j'en profite évidemment pour nuancer les croyances populaires et erreurs d'interprétation courantes entourant le tout-petit et ses comportements. Matante Monique\* n'a qu'à bien se tenir !

\* Connaissez-vous matante Monique? C'est un personnage que j'ai créé dans mon premier livre et qui, à ma grande surprise, fait maintenant partie de plusieurs discussions sur la parentalité au Québec! En fait, matante Monique n'existe pas vraiment. Je l'ai inventée pour illustrer les clichés et croyances populaires dont j'aime bien me moquer gentiment. Ces croyances peuvent tout aussi bien être véhiculées par votre voisine qui sait tout, par votre beau-père pourtant bien intentionné ou par une amie mère de trois enfants qui croit connaître votre bambin mieux que vous. Alors comme je l'ai fait dans mon premier livre, j'aimerais présenter mes excuses à l'avance à toutes les Monique qui me liront. ;-)

**Vous ne trouverez aucune recette toute faite ici. Seulement des idées pour vous guider et vous appuyer dans votre rôle de parent, tout en vous permettant de laisser s'exprimer votre intuition.** D'ailleurs, au fil des pages, je vous inviterai de temps à autre à vous connecter à vous-même pour réfléchir à vos pratiques, à vos pensées et à vos émotions (mais aussi pour vous rassurer : lâcher-prise ou acheter la paix de temps à autre, ce peut être une excellente idée pour préserver notre santé mentale, n'est-ce pas ?).

Avec ce livre, je veux vous permettre d'accroître votre compréhension du tout-petit, bien sûr, mais aussi de renforcer votre confiance en votre capacité à décoder ses besoins, ses comportements et ses grandes tempêtes émotionnelles. J'espère aussi vous transmettre la conviction profonde que de contribuer à la construction d'une base de sécurité affective solide et durable constitue une responsabilité incontournable pour tout adulte significatif qui accompagne un enfant.

En somme, que vous en soyez à vos premiers pas dans l'accompagnement d'un tout-petit, que vous ayez besoin de validation et de réassurance ou que votre petite voix intérieure ait été écorchée par le *mom shaming* et les mille et un conseils de matante Monique, gardez en tête que le parfait parent bienveillant n'existe pas. Cependant, il est tout à fait possible d'être un parent imparfait et parfaitement sécurisant. Ensemble, offrons cet inestimable cadeau à nos tout-petits !

# SECTION UN



## *Les fondements de la parentalité sécurisante*

Au cours de la dernière décennie, les neurosciences affectives et sociales ont littéralement transformé le regard des professionnels de la petite enfance sur la nouvelle génération de tout-petits. On tient maintenant mieux compte de l'immaturation de leur cerveau et de l'importance de l'affection et des pratiques parentales positives dans les recommandations visant à soutenir leur développement optimal. **Plusieurs études ont démontré qu'une relation parent-enfant caractérisée par l'empathie, le soutien et l'encouragement est essentielle pour le sain développement du cerveau du jeune enfant.** En fait, dès la première année de vie, la qualité des relations affectives du bébé avec les adultes significatifs qui gravitent autour de lui au quotidien joue un rôle capital dans le développement de ses processus socioaffectifs et de ses relations d'attachement.

Cela dit, dans les dernières années, l'approche dite de la « parentalité positive et bienveillante » a parfois conduit à certaines incompréhensions et à des interprétations très subjectives. Cette approche n'a pas fait que des adeptes ! C'est vrai que si on la perçoit comme un genre de mouvement réservé à l'élite de la patience, de la douceur et de la perfection (comme la maman de Caillou !), il y a de quoi décourager quiconque de s'y intéresser, même de loin.

En outre, certains individus défenseurs des principes de l'autorité parentale pointent du doigt la parentalité positive comme étant responsable de l'avènement d'une génération d'enfants-rois. Ils l'accusent, à tort, de laxisme et d'excès d'indulgence et de tolérance. Ils disent des parents qu'ils sont trop permissifs et que leur style marqué par le laisser-aller fait trop de place à la conciliation et à la négociation, ce qui conduit selon eux à l'absence de limites pour l'enfant. C'est un point de vue !

Cela dit, ce que j'ai vu le plus souvent, ce sont des parents bien intentionnés, qui ont tenté d'appliquer le « mode d'emploi » intégré au fil de leurs innombrables lectures sur la parentalité bienveillante et qui croient, non sans une certaine culpabilité et un vif sentiment d'échec, qu'ils ne sont pas « suffisamment bons » pour ce style parental. Plusieurs m'ont d'ailleurs confié ne pas être les parents qu'ils voudraient être. Même s'ils sont généralement empathiques, bienveillants et adéquats dans leurs interactions avec leur tout-petit, ils ne se sentent pas à la hauteur. Pourquoi ? Parce qu'ils ont crié hier matin quand Victor refusait de s'habiller pour la quatrième journée consécutive. Parce qu'ils ont hurlé à Juliette « qu'elle n'était pas gentille » au lieu de décoder le besoin derrière son comportement. Parce qu'ils ont dit à Nicolas d'arrêter de pleurnicher au lieu d'accueillir son émotion. Parce qu'ils ont ressenti une fatigue, voire une colère d'être parent et que même s'ils aiment leur enfant plus que tout au monde, ils ont parfois une boule dans le ventre à la simple idée de devoir rentrer à la maison après le boulot. Ces situations manquent-elles de bienveillance ? Oui, un peu. Doit-on en conclure que ces parents ne sont pas bienveillants ? Pas nécessairement !

Voici donc ma réflexion à ce sujet : et si la bienveillance était un ingrédient de la parentalité parmi d'autres, plutôt qu'un but à atteindre ? À mon avis, l'objectif

d'un parent ne devrait pas être d'être irréprochable, mais bien d'être « suffisamment bon », comme le disait si bien Winnicott.

**Les enfants n'ont pas besoin d'adultes parfaits pour déployer leur plein potentiel. Ce qui est essentiel, cependant, c'est d'avoir des figures d'attachement sécurisantes et suffisamment bonnes.** Dans les pages qui suivent, je vais donc vous présenter mon modèle de la parentalité sécurisante. J'espère sincèrement que ce modèle deviendra rapidement un guide, un phare pour tous les parents et les intervenants qui accompagnent des tout-petits et qui partagent ma vision de l'éducation.

## *Fondements théoriques à l'origine du modèle conceptuel de la parentalité sécurisante*

*(ou ce qui démontre que tout ça n'est pas sorti de nulle part!)*

Décrire les concepts clés, les théories et les modèles qui m'ont conduite à concevoir le modèle de la parentalité sécurisante demeure, qu'on le veuille ou non, un passage obligé. C'est en quelque sorte une justification scientifique du modèle que je propose. Je m'engage toutefois à vous les présenter de la manière la plus succincte possible. Pour les plus férus de connaissances scientifiques, vous pourrez consulter les références citées à la fin. Pour les autres, j'ai l'impression que vous me donnez encore cinq lignes pour déterminer si vous sautez cette section ou pas. Alors, pour résumer très brièvement, disons simplement que les approches préconisées dans ce livre découlent directement des modèles résumés aux pages suivantes.

## Modèles, courants et théories à l'origine du modèle conceptuel de la parentalité sécurisante

### LE MODÈLE ÉCOLOGIQUE (Bronfenbrenner, 1979)

Le développement humain résulte d'une adaptation mutuelle et progressive entre la personne et l'environnement physique et social dans lequel elle grandit.

**CE QUE LE MODÈLE DE LA PARENTALITÉ SÉCURISANTE EN RETIENT :** Le développement de l'enfant est particulièrement influencé par son environnement et les personnes qui y gravitent.

### LA THÉORIE DE L'ATTACHEMENT (Bowlby, 1969; 2002)

Cette théorie permet de comprendre le lien d'attachement comme un lien affectif privilégié établi avec une personne spécifique (généralement la mère dans la première année de vie ou l'autre parent s'il est le donneur de soins principal). C'est vers cette personne que le bébé va se tourner pour s'apaiser en cas de détresse et pour retrouver un sentiment de sécurité qui lui permettra ensuite de s'éloigner pour explorer le monde qui l'entoure.

**CE QUE LE MODÈLE DE LA PARENTALITÉ SÉCURISANTE EN RETIENT :** Cette théorie est incontournable pour comprendre la parentalité sécurisante. La relation d'attachement se construit au fil des interactions entre les parents et leur enfant. La répétition d'échanges caractérisés par de l'affection, de la cohérence, de la constance et une réponse adaptée aux besoins exprimés par l'enfant favorise la construction d'un lien d'attachement sécurisant.

### LE COURANT DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE (Seligman, 2013)

Dans la petite enfance, l'accent devrait être mis sur le renforcement des émotions positives. Le renforcement positif, les encouragements et la valorisation des forces et des valeurs de l'enfant sont également essentiels, tout comme l'est la transmission de modèles positifs.

**CE QUE LE MODÈLE DE LA PARENTALITÉ SÉCURISANTE EN RETIENT :** L'idée avec la parentalité sécurisante est de créer une « spirale vertueuse » d'émotions positives et de favoriser un attachement solide et sécurisant. Toutes les émotions sont considérées comme authentiques et essentielles au développement des enfants et doivent être prises au sérieux, tant pour les enfants que pour les parents.

**LE MODÈLE DES COMPOSANTES DE LA RELATION PARENTS-ENFANT** (Bell, 2008; Bell et al., 2012)

La relation parents-enfant est définie à partir de cinq composantes interreliées :

1. **la découverte de l'enfant;**
2. **la proximité physique;**
3. **le contact affectif;**
4. **la communication;**
5. **l'engagement parental.**

**CE QUE LE MODÈLE DE LA PARENTALITÉ SÉCURISANTE EN RETIENT :** Ces cinq composantes ont été retenues comme éléments centraux pour décrire la parentalité sécurisante. Elles soutiennent le développement et l'expression de la sensibilité parentale, fondamentale dans la construction de la sécurité affective chez l'enfant.

**LE MODÈLE TRANSACTIONNEL**

L'interaction entre ce que l'individu reçoit comme bagage génétique et l'environnement dans lequel il évolue va déterminer la manière dont il va se développer, apprendre, penser et réagir.

**CE QUE LE MODÈLE DE LA PARENTALITÉ SÉCURISANTE EN RETIENT :** La qualité des interactions de l'enfant avec ses figures de soins en termes de cohérence, de prévisibilité et de chaleur joue un rôle fondamental dans ses apprentissages. Les pratiques parentales sécurisantes misent sur les interactions parents-enfant positives.

**LE MODÈLE DU FONCTIONNEMENT PARENTAL** (Belsky, 1984; Devault et al., 2007)

Ce modèle souligne les facteurs influençant les pratiques parentales :

1. **les ressources psychologiques du parent**, incluant son histoire développementale, son style parental, sa personnalité;
2. **les caractéristiques de l'enfant**, particulièrement son tempérament;
3. **les sources de stress et le soutien social**, soit les relations conjugales, l'histoire coparentale, le réseau social, la dimension du travail.

**CE QUE LE MODÈLE DE LA PARENTALITÉ SÉCURISANTE EN RETIENT :** La parentalité est multidimensionnelle et les interactions parents-enfant peuvent être influencées par une foule de facteurs, sur lesquels les parents n'ont pas toujours de pouvoir. Les facteurs cités dans ce modèle sont centraux dans l'approche de la parentalité sécurisante.

## LE MODÈLE MULTIDIMENSIONNEL DE L'EMPATHIE (Decety et Jackson, 2004)

Ce modèle présente les trois composantes majeures du fonctionnement humain qui interagissent pour créer l'expérience de l'empathie :

1. **la résonance affective**, qui réfère à l'empathie affective;
2. **la souplesse mentale**, soit l'empathie cognitive;
3. **la conscience de soi et de l'autre**, qui peut être comparée à la sollicitude empathique.

**CE QUE LE MODÈLE DE LA PARENTALITÉ SÉCURISANTE EN RETIENT** : On sait que la qualité de la relation en termes d'empathie, de soutien et d'encouragement est essentielle pour le développement du cerveau de l'enfant et le déploiement de ses compétences socioémotionnelles. On sait également qu'il existe un lien entre l'empathie et l'attachement. Il va donc de soi que l'empathie se retrouve dans le modèle de la parentalité sécurisante.

## LE CONCEPT DE LA SENSIBILITÉ PARENTALE (Ainsworth et al., 1974; 1978)

Le concept de la sensibilité parentale réfère à la capacité du donneur de soins de décoder les signaux de l'enfant et d'y répondre de manière adaptée, dans un délai approprié. Cela implique que le parent saisisse que l'enfant communique également par le sourire, le contact visuel, les mouvements du corps et les vocalises, et qu'il puisse interpréter ces signaux même s'ils ne reposent pas sur des mots.

Il s'adapte à l'évolution de l'enfant et ajuste les décisions relatives à sa protection et à son bien-être en fonction de son âge, de ses caractéristiques individuelles et du contexte dans lequel il évolue

(Claussen et Crittenden, 2000).

On considère aussi comme faisant partie de la sensibilité parentale la capacité de se responsabiliser dans son rôle parental afin d'offrir à l'enfant des soins constants, prévisibles et cohérents.

Des études confirment en ce sens le lien entre une faible sensibilité parentale et un attachement insécurisant (Matos et al., 2014).

**CE QUE LE MODÈLE DE LA PARENTALITÉ SÉCURISANTE EN RETIENT** : La sensibilité parentale est le facteur prédictif le plus important de l'attachement sécurisant (Atkinson et al., 2000; Tissier et al., 2011). Les parents sensibles trouvent l'équilibre entre les exigences du contexte et les caractéristiques de l'enfant. C'est pourquoi la parentalité sécurisante tient compte de ces dernières. Selon le tempérament, certains enfants sont plus intenses et difficiles à décoder. La sensibilité parentale s'avère donc essentielle à la construction de ce lien affectif fondamental nécessaire à la survie de l'enfant, lequel influencera considérablement sa trajectoire développementale et son histoire de vie. Ce concept constitue donc le cœur du modèle de la parentalité sécurisante.

## LE CONCEPT DE L'AUTOCOMPASSION (Neff, 2003)

Depuis le début des années 2000, ce concept s'inscrit dans les approches cognitives comportementales en psychologie. Il s'agit d'un outil thérapeutique aux nombreux bienfaits pour la régulation des émotions et la gestion des situations de stress (Raab, 2014; Sinclair et al., 2017).

L'autocompassion, c'est faire preuve de compassion et d'acceptation pour soi. C'est aussi :

1. **la bienveillance envers soi** (la gentillesse et la compréhension envers soi en cas d'échec);
2. **la considération d'une humanité commune** (c'est-à-dire voir la souffrance et les échecs comme étant le lot de tous les humains plutôt que de les vivre comme des expériences personnelles isolées; reconnaître qu'une foule de facteurs présents dans l'environnement peuvent influencer nos pensées, nos émotions et nos comportements);
3. **la pleine conscience** (vivre dans le moment présent, être réceptif à ses pensées et à ses émotions, qu'elles soient agréables ou non, demeurer conscient de ses pensées et de ses sentiments douloureux au lieu de les nier, tout en maintenant un équilibre pour éviter de les ruminer ou de s'y identifier de manière excessive, accepter ce que l'on vit et que les émotions font partie de l'humain, accueillir les émotions plutôt que de tenter de les éviter).

**CE QUE LE MODÈLE DE LA PARENTALITÉ SÉCURISANTE EN RETIENT :** Pour être pleinement disponible pour son enfant, il faut d'abord être capable de se connecter à soi, de nommer, d'accueillir et d'accepter de vivre ses propres émotions. Il est donc essentiel de prendre soin de soi comme parent et d'être doux envers soi-même afin d'adopter une parentalité sécurisante.

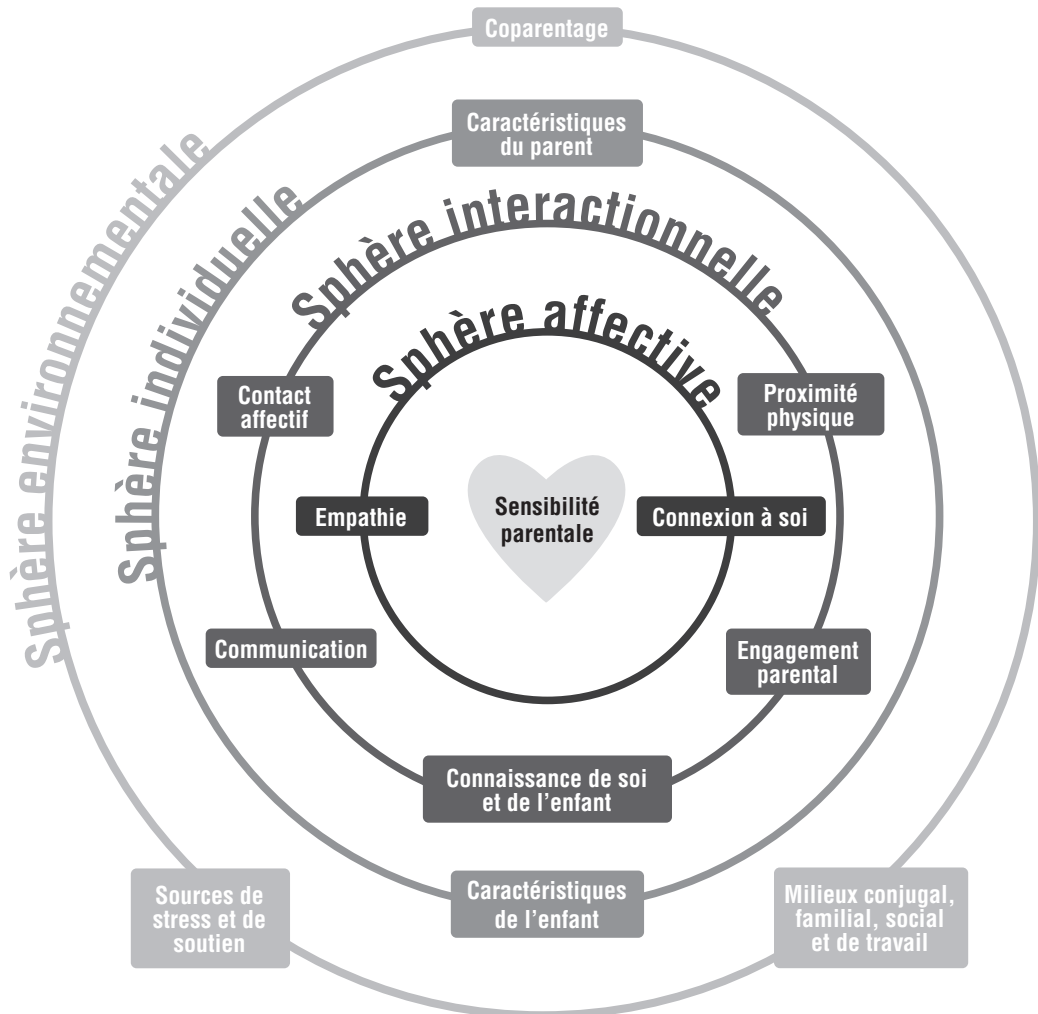
## *Mon modèle conceptuel de la parentalité sécurisante*

À la lumière des théories et concepts présentés précédemment, il est possible de circonscrire **douze déterminants de l'expression de la sensibilité parentale**. Ceux-ci influencent l'avènement d'interactions positives et ouvrent la voie à des réponses adéquates de la part des parents aux besoins affectifs de leur enfant — et donc à une parentalité sécurisante !

On peut classer ces déterminants en quatre grandes sphères (affective, interactionnelle, individuelle et environnementale), pour lesquelles je proposerai bien sûr des interventions concrètes. (Oui ! Vous saurez très vite comment appliquer tout ça dans votre vie de parent, je vous rassure.) Ainsi que vous le verrez dans le schéma de la page suivante, l'empathie et la connexion à soi sont les deux premiers déterminants de l'expression de la sensibilité parentale. En fait, ils sont au cœur du modèle, et c'est bien logique: il est essentiel d'être empathique au vécu de l'enfant, mais également envers soi-même pour éduquer dans la parentalité sécurisante. Ensuite, les dix autres déterminants englobent non seulement la qualité des interactions parents-enfant, mais aussi les caractéristiques individuelles du parent ET de l'enfant (parce que nous sommes tous uniques et différents), ainsi que tous les facteurs inhérents à la famille et à l'environnement (le couple, le travail, la famille, le coparentage, les sources de stress et de soutien).

Voyons tout ça de plus près.

## Modèle conceptuel de la parentalité sécurisante



Reprenons les déterminants un à un.

## *L'empathie*

C'est par l'empathie que l'adulte perçoit et comprend les émotions de l'enfant et décode ses besoins affectifs. Cette composante est indispensable au déploiement de la sensibilité parentale et à l'établissement d'une relation parent-enfant sécurisante. On distingue trois formes d'empathie : affective (percevoir), cognitive (comprendre) et compassionnelle (prendre soin).

### *Comment faire pour être plus empathique ?*

- » S'intéresser à ce que l'enfant vit, l'écouter pleinement lorsqu'il raconte ou exprime quelque chose. → *Percevoir*.
- » Observer le langage non verbal de l'enfant pour reconnaître ses émotions et ses pensées et comprendre ses réactions : gestes, façon de parler, regard, posture, etc. → *Percevoir*.
- » Poser des questions à l'enfant sur les situations qu'il raconte, échanger avec lui sur ses émotions. → *Comprendre*.
- » Écouter le vécu de l'enfant sans nécessairement chercher des solutions ou donner son avis. → *Prendre soin*.
- » Accueillir les émotions de l'enfant avec une attitude d'ouverture et de non-jugement, sans chercher à les faire cesser. (Toutes les émotions sont valides et utiles.) → *Prendre soin*.

## *La connexion à soi*

Se connecter à soi, c'est se connecter à ses propres émotions, agréables et désagréables, à ses pensées et à ses sensations physiques, dans le moment présent. C'est aussi travailler à se connaître toujours un peu plus et à prendre conscience de l'impact de son vécu intérieur sur ses comportements et ses interactions avec l'enfant. C'est saisir ce que nous fait vivre une situation, l'accepter sans se blâmer et

ÉDITIONS  **MIDI TRENTE**

Les Éditions Midi trente : des livres pratiques et des outils  
d'intervention sympathiques pour surmonter les difficultés et  
pour stimuler le potentiel des petits et des grands.

**MIDITRENTE.CA**



## MÉLANIE BILODEAU

M. Sc., ps. éd.

Psychoéducatrice en périnatalité et petite enfance, Mélanie est aussi une conférencière, chroniqueuse et formatrice très appréciée, aux indéniables talents de communicatrice. Elle a fondé La Clinique Mélanie Bilodeau Psychoéducation, qui propose des services de consultation et d'accompagnement aux familles et aux intervenants. Elle est également conceptrice du modèle conceptuel de la parentalité sécurisante, autrice du bestseller *Soyez l'expert de votre bébé* et heureuse maman de trois enfants.

Ce dont le  
tout-petit a  
vraiment besoin,  
c'est d'être  
*sécurisé.*

Votre tout-petit grandit à vue d'œil. Chaque jour, ses besoins changent, il s'ouvre sur le monde qui l'entoure et il acquiert un peu plus d'autonomie. Or, à cette étape de sa vie, la qualité des interactions parents-enfant et des réponses à ses besoins influence grandement son sentiment de sécurité affective, un élément essentiel à la construction de soi — et un atout pour la vie !

Dans cet ouvrage, je vous invite à affiner votre compréhension de l'enfant de 18 mois à 6 ans pour mieux décoder ses besoins, ses comportements et ses tempêtes émotionnelles. Je souhaite ainsi vous offrir les outils et la confiance nécessaires pour mieux lire ses réactions, mais aussi pour envisager ses comportements avec davantage de justesse et d'empathie, et ce, sans tomber dans le piège de la performance parentale.

Plus encore, je vous propose d'éduquer votre enfant dans une parentalité sécurisante. L'objectif ? Contribuer à la construction d'un sentiment de sécurité affective solide et durable, justement. C'est la clé ! Au cœur de ce livre sont donc détaillés DIX leviers sur lesquels vous pourrez agir quotidiennement pour favoriser l'épanouissement de votre tout-petit, tout en écoutant votre intuition et votre sensibilité parentale. Parce que bien sûr, c'est vous, l'expert de votre tout-petit !