

## Créer un lien d'attachement sécurisant avec bébé

Temps de lecture : 3 minutes Publié le 25 juin 2019 - Mis à jour le 26 juillet 2019

Certains parents fonctionnent à l'instinct pour répondre aux besoins de bébé. C'est parfait ! Il n'y a pas de « mode d'emploi ». Il y a presque autant de manières de créer une relation avec son bébé qu'il y a de parents et d'enfants. L'important, c'est que chacun agisse selon sa culture, son histoire, ses conditions de vie. Notre personnalité et celle de l'enfant sont aussi à prendre en compte. On peut agir d'une façon avec l'aîné, et pas du tout de la même façon avec le suivant. Ce qui compte, c'est d'être disponible et à l'écoute, proche et tendre et se faire confiance soi-même.

### Pourquoi être disponible et à l'écoute ?

Le nouveau-né est **l'être humain le plus dépendant qui existe**. Pour sa survie, il a besoin de sentir qu'il peut compter sur nous.

Etre disponible et à l'écoute permet de détecter les signes qu'il nous envoie, de les comprendre chaque jour encore mieux. Et donc de bien répondre à ses besoins, le réconforter.

### Qu'apportent contact et tendresse à bébé ?

Le contact physique est le moyen le plus simple de **créer un lien de confiance** avec bébé. Etre bercé, caressé, câliné, tenu dans nos bras lui permet de ressentir moins de stress. S'endormir sur notre poitrine par exemple l'apaise, le réconforte.

Réagir vite quand il pleure en le prenant dans nos bras participe à ce qu'il se sente en sécurité. Tout comme entendre une voix douce et aimante. On ne doit pas hésiter à lui parler, lui raconter ce que l'on fait quand on s'occupe de lui, lui dire des mots d'amour. Cela lui montre aussi qu'il est aimé, et **favorise le développement de son estime de soi**.

Si on n'est pas trop à l'aise avec les câlins ou qu'un gros rhume ou un handicap ne nous permet pas de prendre bébé contre nous, on peut envisager d'autres activités. L'important c'est de ressentir avec bébé du **plaisir à être ensemble**. Que cela participe à développer notre confiance l'un en l'autre. Des exemples d'activités sont proposés sur la page "Renforcer la relation avec bébé par des activités".



### FOCUS bien-être

L'enfant a seulement besoin d'un parent, et non pas d'un parent parfait. Les erreurs sont humaines, il ne faut donc pas s'inquiéter. Tant que bébé peut compter sur nous, la plupart du temps, il saura s'adapter. Il est capable dès la naissance de jouer un rôle actif dans ses interactions avec nous.

Et il est aussi important d'avoir confiance en nous car il ressent notre bien-être.

---

**Source URL:** <https://www.agir-pour-bebe.fr/creer-un-lien-dattachement-securisant-avec-bebe>

- 
- 