

C'est quoi... l'attachement?

C'est le lien étroit qui unit un bébé et les personnes qui prennent soin de lui. Ce lien se construit au cours des premières années de vie de votre enfant. Il devient plus solide chaque fois que vous lui donnez de l'amour et de l'attention, et que vous le faites régulièrement.

Un attachement sain est essentiel pour favoriser la santé à long terme de votre bébé. Cela apprend à votre bébé qu'il est aimé et qu'il est en sécurité. En grandissant, le bébé acquiert la maîtrise de soi, une bonne santé mentale et affective, bâtit des relations solides et devient capable d'explorer le monde qui l'entoure avec confiance.

Chaque fois que vous répondez aux besoins de votre bébé de manière chaleureuse et toujours avec le même empressement, vous créez un attachement. Par exemple, si vous prenez votre bébé dans vos bras et que vous le caressez doucement chaque fois qu'il pleure, vous lui montrez qu'il peut compter sur vous pour du réconfort. De faire ainsi aidera votre enfant à se calmer à mesure qu'il grandit.

Parlez-en à votre professionnel de la santé si vous avez des difficultés à créer des liens avec votre bébé. Pour en savoir plus sur les moyens de favoriser la santé de votre bébé en répondant à ses besoins de manière régulière et chaleureuse, consultez la section [Développement du cerveau](#).



LE SAVIEZ-VOUS?

Le contact peau à peau est un excellent moyen de tisser le lien affectif qui vous unit à votre bébé. Il l'apaise et le réconforte et peut même faciliter l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine.



COMMENT FAIRE Pour tisser un lien affectif sain avec votre bébé

- Écoutez, surveillez et essayez de comprendre comment votre bébé exprime ses besoins.
- Répondez à ses besoins avec **amour**.
- Répondez à ses besoins aussi **rapidement** que possible.
- Répondez à ses besoins toujours de la **même** façon.
- Prenez votre bébé, souriez-lui et parlez-lui souvent.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les bébés sont habituellement plus attachés à leurs parents, mais peuvent aussi tisser un lien d'attachement sain avec d'autres adultes, comme les grands-parents ou les personnes du service de garde. Si votre bébé crée des liens avec d'autres personnes, cela ne veut pas dire que le lien qu'il a avec vous est moins fort.