



jeunes

LA SECTION

LE CERCLE DE SÉCURITÉ

PAR CLAUD BISAILLON, PH. D., PSYCHOLOGUE
PROFESSEURE ADJOINTE, DÉPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE,
UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Nathan, 3 ans, joue dans les modules, au parc, avec d'autres enfants. Son père est installé tout près sur un banc avec son journal. Soudain, le pied de Nathan se coince entre deux barreaux d'une échelle. L'enfant laisse échapper un petit cri. Tout de suite, son père se tourne vers lui et lui demande : « Qu'est-ce qui se passe ? As-tu besoin d'aide ? » Nathan répond : « Mon pied... coincé... » Son père se lève, s'approche et l'aide à se libérer. Puis il lui passe affectueusement la main dans les cheveux en lui demandant : « Ça va maintenant ? » Nathan répond oui avec un beau sourire, se détourne et se remet à grimper.

< Si on ne change pas, on ne grandit pas.
Grandir exige de traverser temporairement
des moments d'insécurité. >

— Inspiré d'une citation de Gail Sheehy

Si l'on prend le temps de décortiquer cette scène apparemment banale, on peut y déceler plusieurs des ingrédients propres à la sécurité de l'attachement chez un jeune enfant. Le papa **présent** qui laisse jouer son fils, mais qui **veille** néanmoins sur lui, prêt à intervenir au besoin sans pour autant interférer dans son jeu lorsque cela n'est pas nécessaire, représente sa **base de sécurité**... L'enfant qui **communique** son besoin d'aide par son petit cri et qui explique ensuite ce qui lui arrive... Le papa qui **intervient** puis qui **réconforte** par une caresse, jouant alors son rôle de **refuge** pour son enfant... Et Nathan qui reprend son **exploration**...

Tout naturellement, les enfants explorent le monde qui les entoure. Que ce soit par un simple regard, par un mouvement de la tête chez le bébé ou encore, de façon plus active, en se transformant en bolide à quatre pattes, le petit est curieux de découvrir le monde. Mais même dans de tels moments, il a besoin de sentir qu'on veille sur lui. Il va souvent, par exemple, s'en assurer en se retournant vers le parent, sa **base de sécurité**, avant de poursuivre son chemin. Il peut ensuite poursuivre son exploration pendant un long moment, jusqu'à ce qu'il ressente le besoin de **refaire le plein** auprès du parent, qui joue alors son rôle de **refuge** auprès de lui. Le petit a alors besoin d'être **accueilli** à bras ouverts, parfois par un encouragement : **Oui, oui, vas-y, t'es capable!**, après quoi il pourra reprendre son **exploration**. À d'autres moments, l'enfant peut ressentir de la peur ou de l'inquiétude. Il aura alors besoin de se **rapprocher** davantage avant d'être en mesure de reprendre son exploration. Il est fréquent de voir les tout-petits indiquer qu'ils sont prêts à repartir lorsqu'ils se mettent à gigoter dans les bras de leur parent.

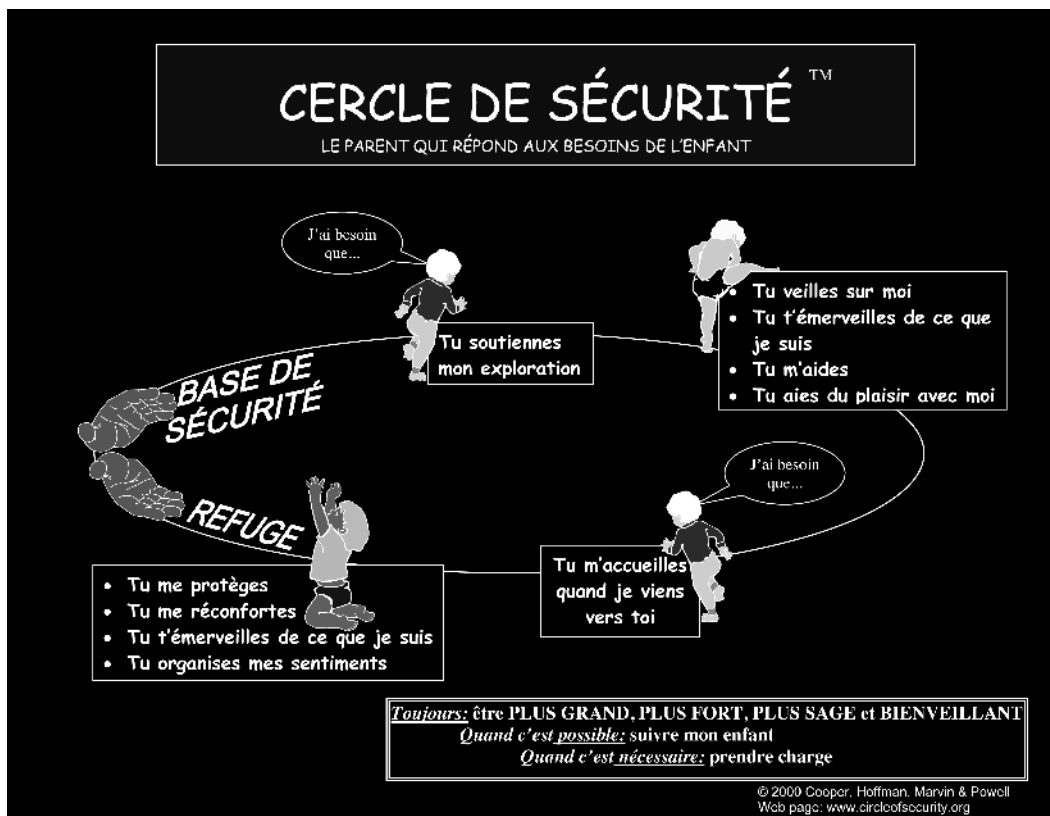
L'illustration du *cercle de sécurité*¹ aide à mieux comprendre le cycle exploration-rapprochement déployé par l'enfant. Il est utile de retenir qu'un enfant accomplit plusieurs cycles dans une même journée, voire dans une même heure, au gré de ses besoins.

Il arrive que des obstacles interfèrent avec le rôle parental de base de la sécurité. Pour toutes sortes de raisons dont celles liées à la façon dont leurs propres parents géraient leur exploration lorsqu'ils étaient eux-mêmes enfants, certains parents laissent difficilement leur enfant jouer seul ou prendre certains risques sans s'inquiéter outre mesure. Ils s'exposent alors à transmettre à leur enfant une image menaçante, voire dangereuse du monde extérieur, le seul endroit sécuritaire étant leur proximité. D'autres parents ont de la difficulté à jouer leur rôle de refuge, peut-être parce que leurs propres parents y arrivaient eux-mêmes mal. La détresse et le besoin de réconfort qu'exprime leur enfant leur apparaissent comme un fardeau, et ils peuvent s'en montrer irrités et peu accueillants. L'enfant peut alors comprendre qu'il importe de devenir le plus autonome et indépendant possible. Dans notre société nord-américaine qui prône la réussite et l'indépendance, nous sommes, comme parents, davantage à risque de ne pas jouer suffisamment notre rôle de refuge auprès de nos enfants. Dans des situations plus problématiques encore, il arrive que des parents éprouvent de la difficulté à se positionner en tant que figure *plus grande, plus forte et plus sage* par rapport à leur enfant, laissant ce dernier prendre les choses en mains et

prendre soin d'eux. Cette situation, qui repose sur une inversion des rôles, peut être coûteuse pour l'enfant qui se sent alors responsable de son parent et ne peut s'appuyer sur celui-ci comme il en aurait tant besoin.

On comprend donc qu'un attachement sécurisant est fait d'un équilibre entre le rapprochement et l'exploration. Comme parent, il nous arrive de ne pas être très disponible en tant que base de sécurité ou de refuge, mais si nous arrivons à l'être assez, nos enfants en bénéficieront considérablement, car ils grandiront avec un sentiment intérieur de sécurité et de compétence: *Je suis capable de faire plein de choses, mais au besoin quelqu'un est là pour moi*. Il faut aussi retenir que, même une fois grand, nous traversons toujours des moments où nous avons besoin de nous tourner vers quelqu'un pour recevoir des encouragements ou du réconfort.

Pour terminer, voici une activité toute simple qui aide à observer le va-et-vient entre votre enfant et vous en tant que base de sécurité. Que ce soit au parc ou dans un nouvel environnement comportant des jouets ou des activités, installez-vous à quelques mètres de lui et observez-le alors qu'il part en exploration. Portez une attention particulière à ces moments où il cherchera votre regard ou vous sollicitera brièvement afin de vérifier votre présence et votre disponibilité. Vous êtes *ensemble* dans le cercle de sécurité.



1/ Cooper, Glen, Kent Hoffman, Bert Powell et Robert Marvin. *Circle of security. Early intervention program for parents and children*, [en ligne]. [http://www.circleofsecurity.net/assets/forms_pdf/COSfrench%20final%202-25-09.pdf]

jeunes

adultes

travailleurs

ainés