



SOS VILLAGES  
D'ENFANTS

# L'importance des relations sûres

## Fiche d'information

Cette fiche d'information donne un aperçu de quelques concepts clés et des développements scientifiques liés à l'importance des relations sûres dans le développement des enfants.

## Les faits



**L'architecture du cerveau** : le développement des connexions essentielles dans le cerveau se fait pendant la petite enfance, lorsque le cerveau est le plus flexible.

*Un enfant naît avec la majorité des cellules cérébrales qu'il aura pour le reste de sa vie, mais ce sont les connexions entre ces cellules qui font réellement fonctionner le cerveau. La formation ou non de ces connexions dépend de nombreux facteurs, notamment : le toucher physique, la stimulation et les relations, les expériences positives ou négatives vécues pendant l'enfance, le stress, et même le stress de la mère pendant la grossesse.*



**Le pouvoir de la connexion** : les personnes qui bénéficient d'un amour et d'un soutien constants dans la petite enfance sont plus susceptibles de devenir des adultes confiants, empathiques et stables émotionnellement.

*La théorie de l'attachement postule que les enfants sont biologiquement prédisposés à former des liens affectifs avec les personnes qui s'occupent d'eux. Des attachements "sûrs" se forment grâce à un amour et à un soutien constants et conduisent souvent à des résultats positifs plus tard dans la vie. Il peut s'agir de capacités d'apprentissage accrues, d'une meilleure régulation émotionnelle, d'une capacité à nouer des relations interpersonnelles plus saines et d'une résilience accrue à l'âge adulte.*

*Les personnes qui ont connu un attachement "insécurisant" dans leurs premières années de vie courent un risque accru de développer : des problèmes liés à la santé mentale, des compétences sociales moindres pendant l'enfance, des difficultés dans leurs relations amoureuses, une consommation de drogues et plus de difficultés dans l'éducation de leurs enfants, qui sont à leur tour plus susceptibles de développer des modèles d'attachement insécurisant similaires.*



**Service-retour** : les interactions réactives avec les adultes sont essentielles pour les jeunes enfants.

*De nombreuses recherches en neurosciences confirment la valeur des relations réactives. Les experts appellent ces relations "service-retour" et elles sont cruciales pour l'acquisition du langage et le développement cognitif. Le "service" commence lorsque l'enfant perçoit quelque chose et y réagit, et le "retour" est lorsque le parent voit l'enfant le faire et lui renvoie une réaction en retour.*

*Lorsqu'un enfant ne reçoit pas de réaction, le système nerveux du corps est activé. Selon le Harvard Center for the Developing Child, la perturbation continue ou l'absence significative de réactivité de la part de la personne qui s'occupe de l'enfant peut causer des dommages plus durables au développement de l'enfant que des violences physiques manifestes.*



**La santé mentale des parents** : le bien-être mental général des parents, y compris leur capacité à faire face aux situations de crise, joue un rôle essentiel dans l'atténuation des effets des traumatismes potentiels sur les enfants.

*Il existe de nombreuses preuves de l'importance de la santé mentale des parents dans le développement de l'enfant, en particulier en période de crise. Une étude de William R. Saltzmann a étudié l'efficacité d'une intervention axée sur la famille, conçue pour améliorer le fonctionnement familial et réduire les symptômes de traumatisme chez les enfants vivant dans des circonstances très stressantes et potentiellement traumatisantes. L'étude a montré que les enfants des familles dont les parents disposaient de stratégies de gestion du stress et d'amélioration de la communication familiale présentaient une réduction significative des symptômes de traumatisme chez l'enfant par rapport au groupe de contrôle.*



**Le traumatisme intergénérationnel** : la transmission d'un traumatisme d'un parent à un enfant peut ne pas se limiter au comportement ; la recherche indique qu'il peut également être transmis par les gènes.

*D'un point de vue comportemental, le cycle de la négligence, de la maltraitance et de l'abandon est bien documenté - les enfants qui manquent de soins parentaux peuvent avoir du mal à les prodiguer à leurs propres enfants. Et, lorsqu'il y a maltraitance, il arrive souvent que le parent ait lui-même fait face à de la maltraitance dans son enfance. Mais des recherches récentes montrent de plus en plus que les traumatismes intergénérationnels peuvent être encore plus profonds, jusqu'au niveau génétique. Une étude récente (Yehuda et Lehrner, 2018) a révélé que les expériences traumatiques d'un parent peuvent entraîner des changements dans l'activité génétique d'un enfant avant sa naissance.*



**Le pouvoir de guérison des relations sûres** : même si un enfant a eu un départ difficile dans la vie, il peut s'épanouir lorsqu'il est entouré de relations épanouissantes.

*Le Bucharest Early Intervention Project a étudié des enfants qui avaient été gravement négligés. Certains de*

ces enfants ont bénéficié d'une prise en charge en famille d'accueil de grande qualité. Les résultats ont été remarquables. Les enfants placés en famille d'accueil ont développé un attachement sécurisant et se sont améliorés sur le plan cognitif. Cela montre que même les enfants venant de milieux très complexes peuvent renforcer leur résilience et changer leur chemin de vie grâce à des relations épanouissantes. Les interventions thérapeutiques et les pratiques sensibles aux traumatismes combinées avec un environnement stable et stimulant, comme lors d'une prise en charge en famille d'accueil de grande qualité, peuvent favoriser le développement d'attachements sûrs et l'amélioration cognitive.



**Renforcer la résilience** : la science nous apprend que la résilience n'est pas un trait personnel que les individus possèdent ou ne possèdent pas, mais qu'il s'agit de quelque chose qui peut être cultivé.

Il existe un nombre croissant de recherches sur les moyens de renforcer la résilience afin d'atténuer les effets des expériences négatives vécues pendant l'enfance. Par exemple, les expériences protectrices de l'enfance - avoir des amis, ressentir un amour inconditionnel, faire partie d'une communauté - peuvent avoir un impact cumulatif tout aussi important au fil du temps que les expériences négatives. Une étude (Bethell, 2019) montre que les risques de dépression ou de mauvaise santé mentale peuvent être jusqu'à 72 % moins élevés chez les adultes qui déclarent avoir vécu de nombreuses expériences protectrices dans leur enfance que chez ceux qui en ont vécu peu.

Selon une autre étude (Bartlett et Steber, 2019), le **"facteur de protection le plus fort lié à la résilience aux traumatismes de l'enfance est la présence fiable d'un adulte sensible, attentionné et réactif"**. Le plus important est l'existence d'au moins une relation stable, bienveillante et de soutien entre un enfant et un adulte important dans sa vie.

## Bibliographie et autres ressources

Anda, R. F. et al. (2006), *The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood. A convergence of evidence from neurobiology and epidemiology*. European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience.

Ardiel, E. L., Rankin, C. H. (2010), *The importance of touch in development*. Paediatrics and Child Health 15.

Bartlett, J. and Steber, K. (2019), *How to Implement Trauma-informed Care to Build Resilience to Childhood Trauma*.

Bethell, C. et al. (2019), *Positive Childhood Experiences and Adult Mental and Relational Health in a Statewide Sample: Associations Across Adverse Childhood Experiences Levels*. JAMA Pediatrics.

Bowlby, J. (1988), *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*.

Bucharest Early Intervention Project. Accessed June 2023. <https://bucharestearlyinterventionproject.org/>

Ceccarelli, C. et al. (2022), *Adverse childhood experiences and global mental health: Avenues to reduce the burden of child and adolescent mental disorders*.

Frederick, J. et al. (2023), *Supportive Relationships with Trusted Adults for Children and Young People Who Have Experienced Adversities: Implications for Social Work Service Provision*. The British Journal of Social Work.

Lu, B., Nagappan, G., Guan, X. et al. (2013), *BDNF-based synaptic repair as a disease-modifying strategy for neurodegenerative diseases*. Nature Reviews Neuroscience 14.

Morris, A. S., et al. (2021), *Adverse and Protective Childhood Experiences and Parenting Attitudes: the Role of Cumulative Protection in Understanding Resilience*. Adversity and Resilience Science.

National Scientific Council on the Developing Child (2005/2014), *Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain: Working Paper 3*. Updated Edition.

National Scientific Council on the Developing Child (2015), *Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience: Working Paper 13*.

Yehuda, R. and Lehrner, A. (2018), *Intergenerational transmission of trauma effects: putative role of epigenetic mechanisms*. World Psychiatry 17.

**Vidéos:** [How Child Neglect Harms Brain Development in Children \(harvard.edu\)](#) / [Toxic Stress Derails Healthy Development / Brain Architecture \(harvard.edu\)](#)