


Les  qui développent des liens fiables depuis petits avec leurs parents ont des vies plus heureuses et épanouissantes

Attachement

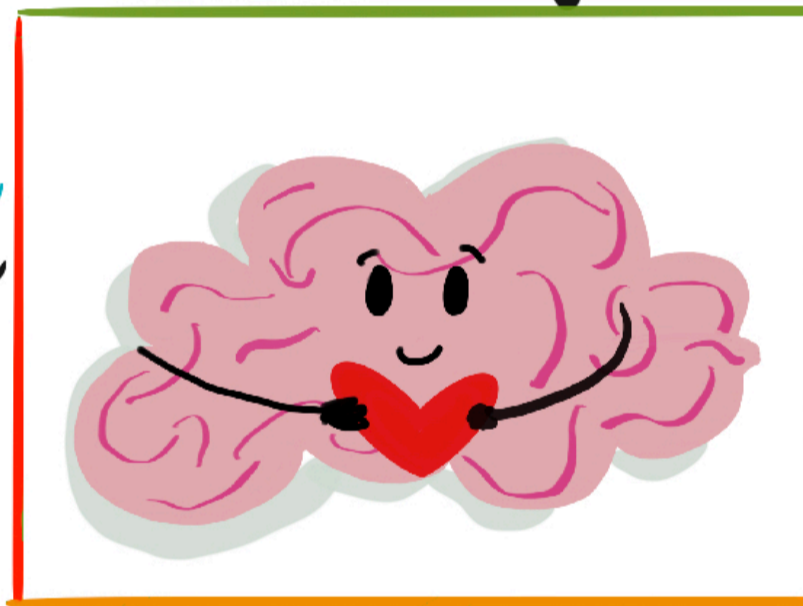
Comment la sécurité se construit ?
le lien s'établit

Une réponse adaptée aux besoins des enfants et des ados qui apporte du reconfort régulier et prévisible.

Se questionner sur son histoire permet de comprendre, (se) pardonner et accepter que nous ne sommes pas responsables de ce qui aurait pu arriver dans son enfance. Nous sommes responsables de nos actes aujourd'hui

Protection = Sécurité (Réparez)^N et soyez un refuge

Confiance
Apprendre à se connaître, se protéger, être dignes d'attention et savoir



Attention
se sentir vu et compris

Aide à développer :

"Mentalisation"

Source de satisfaction physiologique

survie
régulation

Réconfort = Apaisement
Astuces pour se calmer / Présence, Engagement, Affection, Calme, Empathie

Si abîmé → le réparer
Si rigide → l'assouplir
Si détérioré → chercher de l'aide

⇒ Ce qui peut aider dans le développement de nos enfants/ados :

Voyage dans le passé

Pour identifier son style d'attachement aujourd'hui

Récit cohérent

Présence **attachement sécurisé**

SOURCE 

D. SIEGEL & T. PAYNE BRISON
"L'attachement"
Ed. LES ARÈNES.