



Association  
Elisabeth d'Ornano  
pour le trouble du déficit de  
l'attention et hyperactivité



Guide de référence rapide de prévention en santé mentale

# LE DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL AVANT LA NAISSANCE





Association  
Elisabeth d'Ornano  
pour le trouble du déficit de  
l'attention et hyperactivité

Guide de référence rapide de prévention  
en santé mentale

# LE DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL AVANT LA NAISSANCE

[www.elisabethornano.org](http://www.elisabethornano.org)



# Sommaire

INTRODUCTION	6
1. LES PARENTS : ASPECTS PSYCHOLOGIQUES	7
Le couple face aux difficultés	12
2. L'ENFANT : DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL	14
2.1. La première identité	14
2.2. De la conception aux premiers mois	16
2.3. Le lien ou l'attachement	17
2.4. Le jeu dès la grossesse	22
2.5. Nature et environnement	24
2.6. L'intelligence émotionnelle	29
3. REMARQUES FINALES EN GUISE DE RÉSUMÉ	32
LÉTTRE D'ELISABETH D'ORNANO	33



## INTRODUCTION

Au sein de l'association Elisabeth d'Ornano, nous souhaitons promouvoir la **prévention** comme mesure fondamentale de promotion de la santé. Pour ce faire, nous misons sur des initiatives susceptibles d'influencer la **santé mentale des enfants et des adolescents**.

Grâce au modèle théorique de vulnérabilité-stress, nous avons mieux compris des troubles tels que le déficit de l'attention et hyperactivité (TDAH). Ainsi, nous savons que les personnes qui naissent en présentant une prédisposition génétique pour souffrir d'une pathologie la manifesteront uniquement si survient, dans leur environnement, une série de facteurs environnementaux déclencheurs alors que, si elles sont entourées de facteurs de protection, les symptômes ne se manifesteront peut-être jamais.

À l'heure actuelle, notre objectif consiste à promouvoir des mesures générales favorisant l'apparition de facteurs de protection de la santé mentale chez les enfants et les adolescents, par le biais d'attitudes générales qui aident les plus petits à développer l'esprit le plus sain possible.

L'idéal serait de pouvoir commencer à appliquer ces mesures générales dès le premier moment auquel c'est possible. De quel moment s'agit-il ? **Nous pensons que l'on peut commencer à prévenir avant même la naissance**, par le biais d'une planification adéquate de la grossesse, d'une canalisation appropriée du désir d'être parents, d'une attention du couple qui permette à chacun de ses membres, père et mère, de vivre sa parentalité de manière intègre, en assumant la responsabilité que suppose le soin apporté à un être qui, au cours des premières étapes de sa vie, est tout à fait dépendant.

Tout cela, et c'est d'ailleurs pour ça que ce guide existe, avec pour objectif principal la promotion d'habitudes contribuant à améliorer notre santé mentale, en aidant à prévenir l'apparition ou l'aggravation de certains des troubles qui génèrent le plus de souffrance chez les petites filles et les petits garçons.

## 1. LES PARENTS : ASPECTS PSYCHOLOGIQUES

~ Les parents :

Avoir un enfant correspond probablement à l'une des décisions les plus importantes que quelqu'un peut prendre au cours de sa vie, puisqu'elle engage à vie envers un autre être qui, au début, est sans protection aucune. La parentalité est un processus naturel présent dans la majorité des espèces et qui, chez les humains, est entouré de tout un monde d'émotions.

**La relation des parents avec leurs enfants s'accompagne d'une énorme responsabilité.** Par conséquent, il est normal que les parents se demandent souvent s'ils agissent bien. Pour résoudre ce conflit et réduire notre insécurité, il est intéressant de prendre pour référence **le respect de la nature et de respecter l'autonomie d'autrui, même s'il s'agit de notre propre enfant.**

Très tôt, **la première identité** de l'enfant surgit dans l'esprit de ses parents. Il s'agit de l'idée relative à ce futur enfant qui apparaît dès le premier instant où, parce qu'ils l'ont prévu ou simplement parce qu'ils apprennent sa possible existence (dans le cas d'une grossesse non planifiée), ils comprennent qu'ils vont devenir parents. Cette première identité correspond à une représentation mentale porteuse de nombreuses attentes, à laquelle les parents doivent réfléchir, car, d'une manière ou d'une autre, elle influencera le développement émotionnel de leur enfant. Il existe autant de premières identités que d'individus mais, à des fins pratiques, nous pouvons nous intéresser à quelques stéréotypes. Par exemple, la première identité de l'enfant d'un couple en harmonie, dont la relation a atteint une certaine stabilité et qui, ému par le désir de développer son potentiel de parents, planifie et désire cet enfant.

Un exemple très différent serait celui de l'enfant d'une adolescente qui, au cours de ses premières expériences sexuelles, émue par le besoin de tendresse et de reconnaissance qui manquent à sa vie personnelle, tombe

enceinte d'un garçon qu'elle connaît à peine et qui, lorsqu'il apprend la grossesse, s'en lave les mains et abandonne la future mère.

Celle-ci, seule, doit faire face à la naissance prochaine de son enfant dès que la crainte de cet événement se transforme en quelque chose de trop complexe, susceptible d'empoisonner le reste de sa vie.

Le cas d'un couple qui essaie en vain d'avoir un enfant depuis plusieurs années et qui, après un effort très important (parfois même économique) atteint son objectif par l'intermédiaire de la fécondation « in vitro », comme c'est souvent le cas actuellement, accompagné d'une tendance quasiment inévitable à surprotéger la mère pendant la grossesse et peut-être l'enfant pendant toute sa vie, sera également différent. La situation est plus difficile encore si la mère donne naissance à des jumeaux, des triplés, etc.

Que dire enfin du cas d'un enfant qui naît avec un défaut ou une malformation quelconque et qui, en fonction des attentes de ses parents, peut se présenter à leur vie comme un échec ?

**La période périnatale (grossesse, accouchement et premier mois de vie) s'avère une période d'extrême vulnérabilité pour la santé mentale du bébé, mais également pour celle du père et, bien entendu, de la mère.**



De nombreuses personnes grandissent et s'améliorent avec la parentalité. Pour y arriver, il semble essentiel que les parents se soutiennent mutuellement afin de se sentir sûrs dans des situations d'incertitude, comme la grossesse, l'accouchement et la période néonatale, plus particulièrement si quelque chose se complique. Si la mère est certaine que son compagnon la soutient, qu'il est avec elle et qu'il en prend soin, elle se sentira sans doute beaucoup plus capable de se sortir avec succès de cette étape si **exigeante et son bébé percevra en elle la sécurité dont il a besoin pour développer l'intégralité de ses fonctions.**



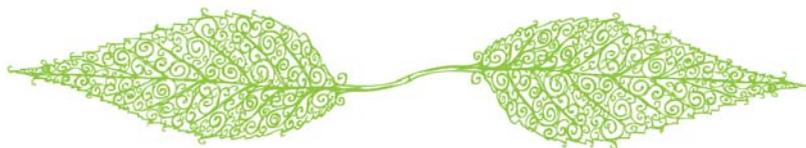
Par ailleurs, si le père perçoit dans la mère, sa capacité et sa confiance dans ses possibilités, il abordera le travail en équipe avec plaisir, pour mener à bien une mission à haute responsabilité. Leur bébé trouvera sans doute, ainsi, sa propre place pour continuer à progresser.

Ce dont un embryon a besoin pour aller de l'avant est un espace équilibré dans le corps de sa mère, où ses besoins de base sont satisfaits. **Le système nerveux de l'embryon commence à se développer dès la 3e semaine de gestation et les organes sensoriels, dès la 6e.** Par conséquent, **l'embryon commence à entrer en relation avec le monde extérieur presque dès le début.**

Si l'environnement qu'il perçoit est équilibré, s'il lui offre les stimuli auxquels il sera confronté plus tard, à la naissance, il sera mieux préparé quand arrivera le moment de sa naissance. Si le bébé est confronté à trop de stimulation et qu'il perçoit, ainsi, les dangers du monde des adultes, il y répondra avec une attitude d'alerte ou de plainte excessive.

Pendant la grossesse, il perçoit des sons auxquels il sera confronté à sa naissance, comme la voix de ses parents, les aboiements de son chien, le bruit des gouttes de pluie, etc. Il s'adapte peu à peu à de petites variations de température par le biais de sa mère et aux changements de luminosité, entre autres. Ainsi, ses parents peuvent lui montrer le monde tel qu'il est, en sortant souvent à l'extérieur, en gardant une vie suffisamment active (mais pas hyperactive), ce qui lui permettra de créer des connexions cérébrales dès qu'il commencera à s'y préparer. **Son cerveau est comme un grand bloc de pâte à modeler, sculpté par les stimuli qu'il perçoit.** Par ailleurs, si ceux-ci sont excessivement intenses, ils lui laisseront une trace peut-être trop profonde. S'ils sont peu intenses, ils lui laisseront à peine une petite trace.

Une fois né, le bébé a surtout besoin d'un environnement stable et sûr, dans lequel ses **besoins de base** peuvent être satisfaits : **le repos, l'alimentation et l'affection.** Le contact physique avec le bébé est fondamental, il doit se sentir accueilli, réchauffé, cajolé par ceux qui en prennent soin, entouré d'affection et de tendresse, pour gagner en confiance. **L'enfant prépubère devrait percevoir le monde comme étant parfait.** Tout doit fonctionner : s'il est malade, il va chez le médecin qui le soigne ; si un incendie se déclare, les pompiers arrivent et l'éteignent ; s'il a besoin de savoir quelque chose, il y a toujours un professeur qui le lui explique ; s'il a besoin de quoi que ce soit, papa et maman sont là pour le protéger et lui donner le meilleur ; si un délinquant traîne, la police l'arrête. Il s'agit de l'étape du « monde sûr chez les enfants ».



~ La femme :



Ces dernières décennies, les femmes ont été éduquées sur l'essentiel de la même manière que les hommes. **Il est possible que, au cours de cette transformation culturelle par laquelle est passée notre société, nous ayons perdu, en chemin, un peu de la conscience du potentiel de la femme comme mère en faveur d'un sens plus accru de la compétitivité, qui s'avère plus masculin dans la majorité des espèces.** Ce fait peut influencer la manière dont la mère se débrouille dans la vie, car notre société actuelle ne facilite pas la possibilité d'être mère, la rend plutôt plus difficile, puisque certaines femmes se montrent même réticentes à vivre l'expérience et à développer leur potentiel ou, dans le meilleur des cas, le subordonne au développement d'autres capacités, en particulier dans les domaines social et professionnel. Ceci a pour conséquence **le recul de l'âge de la maternité et les complications qui y sont liées.** Physiquement, il est possible que le recul de la maternité exige un grand effort de la part des mères, qui, en outre, doivent fréquemment tenter de concilier leur vie familiale et leur vie professionnelle... en quelques cas avec peu de soutien de leur compagnon.

**Mentalement, il est possible que l'état de maturité atteint à un âge plus tardif de la mère soit utile pour mieux assumer la responsabilité** qu'avoir un enfant suppose, même si, parallèlement, sa fertilité se complique et même si l'anxiété générée par la protection de sa grossesse peut transformer ce sentiment de responsabilité majeur en sentiment excessif.

La femme enceinte, qui commence à développer un sentiment d'elle-même en tant que mère de l'enfant à venir, va être touchée par de **nombreux changements psychologiques et hormonaux, la rendant plus vulnérable à présenter des symptômes psychologiques qui pourraient altérer les relations mère-enfant** et laisser des traces. **Par ailleurs, c'est au cours de cette période que le père joue un rôle essentiel**, lui apportant sécurité et tous les soins nécessaires.

Il n'est pas vrai que le père n'a aucune importance lors de la grossesse. Il en a, et beaucoup. Il représente l'élément de coordination de tout le processus. Si cette figure n'existe pas, quelqu'un devra prendre sa place. L'objectif ultime du trio mère-père-enfant est la promotion de la santé intégrale de l'équipe qu'ils forment et même de leurs propres familles.

- *Le couple face aux difficultés :*

Un couple gravit les étapes du processus de maturation de sa relation. L'arrivée d'un enfant constitue un événement généralement lié à l'amour entre eux, dans les cas idéaux. Toutefois, dans d'autres cas, d'autres personnes peuvent venir combler les failles que les parents, seuls, n'ont pas su ni pu combler. Ceci fera obstacle au passage de la relation à deux (mère-père) à la relation à trois (mère-père-enfant).

**Plus les parents sont immatures, plus l'apparition de processus primitifs dans cette interaction entre les trois membres sera facile.**

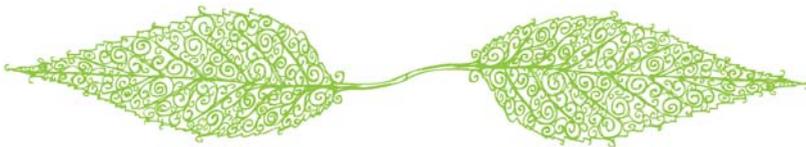
Ainsi, la période précédant la grossesse, avec l'expression du désir partagé d'être parents et la planification de l'arrivée du bébé, avec un processus de mentalisation et d'adaptation à un changement si important, jouera un rôle fondamental, qu'il faudra compenser plus tard d'une manière ou d'une autre

s'il n'a pas eu lieu à ce moment-là. **La nature facilite le chemin du nouvel être lorsque sa première identité surgit du désir de ses parents.**

Ultérieurement, la possibilité de vivre la grossesse de manière conjointe, en distribuant les rôles de manière logique et équilibrée, en partageant la responsabilité et le bonheur d'être parents, peut doter le futur bébé d'un environnement très sain pour son développement.

**Lorsque les choses ne se passent pas bien, il est facile que chaque membre du couple parte de son côté, se renferme sur lui-même pour ne pas inquiéter l'autre, qu'il suppose aussi désemparé que lui-même.** Toutefois, cette réaction prive les deux membres de la communication de sentiments réels qui sont soulagés si on les partage avec ceux qu'on aime. Par ailleurs, l'autre se relaxe souvent en voyant que son compagnon (ou sa compagne) se sent aussi dépassé(e) dans des moments importants et qu'il (ou elle) n'est pas « le faible du couple », celui (ou celle) qui ne sait pas faire face aux difficultés.

En cas de difficultés, **il ne s'agit pas de surprotéger l'enfant pour qu'il n'ait pas de problèmes, car il en aura sûrement. Ce qui importe, c'est de lui donner les ressources nécessaires pour que, lorsqu'ils surgissent, il puisse s'en sortir.**



## 2. L'ENFANT : DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL

- 2.1. La première identité



Un développement naturel permettra qu'un être juste créé se débrouille de manière autonome au fil des étapes de l'enfance et de la jeunesse, synonymes d'énormes exigences et de transformation profonde, au fil des étapes de l'âge adulte, synonymes de grande stabilité, beaucoup plus statiques et ce, jusqu'aux phases de vieillesse, synonymes de régression de la majorité de ses fonctions, qui termineront par le processus complexe de la mort. Par ailleurs, dans l'espèce humaine (nous ignorons si c'est aussi le cas dans d'autres espèces supérieures), ce moment des « au-revoir » s'accompagne, dans la plupart des cas, du souvenir de ceux à qui le mourant a donné la vie, ceux à qui il a permis de suivre leur propre route.

« Un bébé, ça n'existe pas...Un bébé ne peut exister seul, il fait essentiellement partie d'une relation » (D.W. Winnicott, 1964).

« La première identité » de chaque nouvelle personne, présente même avant sa naissance dans l'esprit de ses parents, influencera la relation du trio enfant-mère-père et chacun des duos (enfant-mère, enfant-père, père-mère) et, par conséquent, l'attitude de ces derniers envers l'enfant qu'ils ont créé. Cette première identité dans l'esprit des parents se nourrit de leur propre histoire, de leurs anciennes relations et, tout particulièrement, de leur relation avec leurs propres parents. Elle influence considérablement le type de relation qui s'établit entre père, mère et enfant.

Les parents jouent toujours un rôle dans la construction de la nouvelle personne. Et, quel qu'en soit le début, la **connexion dans le couple à propos de la responsabilité**, le vécu de **la grossesse comme un projet commun dans lequel promouvoir la sécurité de l'autre et s'efforcer d'être capables de satisfaire les besoins fondamentaux du nouvel être**, en lui permettant de bénéficier d'un **espace qui lui est propre pour son développement**, sans ni l'accabler ni envahir cet espace et sans l'entourer d'une bulle de cristal sans danger, constitueront le ciment sur lequel la personnalité d'un futur adulte se construira.

Ces mesures détermineront simplement la base de la santé mentale de l'enfant, car il ne fait aucun doute qu'il est bien mieux que le ciment soit solide et que l'enfant apprenne très tôt à trouver des solutions aux conflits auxquels il sera confronté dès sa naissance et tout au long de sa vie.





## ● 2.2. De la conception aux premiers mois

Le lien établi entre les parents et leur enfant pendant la grossesse accompagne généralement le bébé pendant toute sa vie, déjà dans l'utérus, après l'accouchement et au fil de son développement. **La capacité à entrer en relation de la mère (qui inclut la relation avec autrui, avec elle-même et avec sa propre histoire de vie) peut s'améliorer par le biais d'interventions spécialisées même avant la naissance et s'avère bénéfique pour les parents comme pour leur enfant.**

**Le stress et l'anxiété pendant la grossesse, surtout au cours des derniers mois, ont été mis en relation avec les principaux problèmes rencontrés lors de l'accouchement** (accouchement prématuré, faible poids de naissance, etc.) **et au cours du développement précoce de l'enfant**, tant au niveau émotionnel que comportemental.

Les situations difficiles traversées par les enfants peuvent avoir des répercussions sur leur développement et, à certains moments clés de ce dernier, ces répercussions peuvent s'avérer majeures. On sait, par exemple, que **le stress au dernier trimestre a une influence directe sur la provocation d'un accouchement prématuré, les bébés à faible poids de naissance et les problèmes de comportement pendant les premières années, indépendamment des caractéristiques de la personnalité ou émotionnelles de la mère.** En outre, ce stress en fin de la grossesse augmente le risque d'anxiété et de dépression post-partum.

### ● 2.3. Le lien ou l'attachement

L'attachement ou le lien représente la relation qui s'établit entre un bébé et ceux qui s'en occupent dès les phases les plus précoces de son développement et constitue une référence par rapport aux relations avec d'autres personnes, qui l'accompagnera tout au long de sa vie.

**Les attachements précoces influencent, de façon très importante, la qualité des futures relations interpersonnelles.**



Il est extrêmement important que l'enfant ait, au moins, un attachement sûr au cours de sa prime enfance.

La sécurité que nous apporte une relation d'attachement suppose de savoir clairement que quelqu'un répondra à nos besoins, nous donnera à manger, nous lavera régulièrement, nous réchauffera, nous prendra dans ses bras et nous transmettra des émotions positives. **Le bébé commence à lire à un mois de vie à peine ; il lit les émotions sur le visage de ses parents**, qu'il apprendra à interpréter et, ce qui est également très important, il apprendra à y répondre,

généralisant ainsi une **réciprocité**, qui constitue la base de toute relation interpersonnelle.

Les émotions négatives se transmettent également de manière involontaire et le bébé est capable de les lire, elles aussi. Si elles prédominent, elles engendrent une insécurité qui pourra l'accompagner dans sa vie ultérieure, l'empêchant de ressentir que le monde est parfait alors qu'il n'est pas encore prêt à comprendre qu'il est imparfait.

**Si l'enfant ne sent pas que, face à une situation d'angoisse, de peur, de faim, de froid, un adulte est là, qui répond, il grandit sans sécurité**

**ni certitude que les gens et le monde sont fiables.** Il grandit avec une *méfiance de base*, avec ressentiment ou dans l'incapacité de vivre avec les personnes comme s'il s'agissait de quelque chose de bon pour lui, en ayant peur de l'abandon.

**Maintenir une relation d'attachement sûr dans l'enfance représente l'assurance de pouvoir établir des relations de confiance, d'intimité et d'amour à l'avenir.**

Un manque d'attachement génère, chez la nouvelle personne, une sensation permanente d'incertitude, de solitude, d'incapacité à s'adapter à de nouvelles situations, ce qui aura des conséquences également incertaines par la suite, peut-être pas à deux ans ni à huit, mais probablement pendant des étapes au cours desquelles les exigences sont plus importantes (lorsqu'elle devra établir des relations d'amitié, de couple, de travail avec d'autres personnes). Un attachement incertain constitue, en revanche, un facteur de risque important pour le développement de troubles de la personnalité et du comportement.

Nous nous basons sur nos expériences précédentes pour nous imaginer quelle sera la relation avec une personne que nous venons de rencontrer.

**Il existe différents moyens de prévention et d'intervention pour l'étape de la grossesse,** tous liés à la promotion de la santé totale de la mère, du père, du nouveau-né et de leur famille. **C'est dans ce type de situations que l'aide professionnelle peut remettre sur pied des situations vouées à l'échec.**

Dès la naissance, déjà, **le bébé est un être social,** qui, quelques jours après sa naissance, est capable de différencier l'odeur, la voix et le visage de sa mère. Dès très tôt, les bébés ont une préférence pour les visages, par rapport à d'autres objets. **Le potentiel social de l'enfant a besoin d'un accompagnant sensible** et capable de comprendre les signaux qu'il émet et d'y répondre.

**À mesure que sa mère comprend ses demandes, l'enfant donne du sens à ses sensations, sait ce qu'il veut et le demande de plus en plus précisément (dormir, manger, être câliné, etc.).**

Une invasion trop importante de l'espace du bébé (en anticipant trop ses demandes, en ne générant ni désir ni besoin de quoi que ce soit à aucun moment, en ne lui permettant pas d'être seul et tranquille) ou, au contraire, une compréhension trop rare de la part de son accompagnant, sont, d'ordinaire, les formes habituelles de déséquilibre. En revanche, **l'harmonie adéquate de ces relations précoces favorise peu à peu le fait que l'enfant se sente capable, compris et confiant.**

Toutefois, aucun parent n'est parfait et les déséquilibres mère-bébé sont habituels et déterminent uniquement la pathologie de leur enfant s'ils deviennent prédominants.

**Le bébé a également besoin de se détacher de la grandeur qui, au cours des premiers instants de sa vie, lui ont permis de se considérer comme le centre de l'univers de ses parents. Il doit découvrir qu'il existe un monde au-delà de la relation parent-enfant.**



La capacité à s'ajuster aux besoins du bébé inclut celle de le laisser seul lorsqu'il ne demande rien, de le laisser expérimenter avec lui-même (même en présence de sa mère), comme un premier pas vers le développement d'une vie qui lui est propre, en laissant de l'espace pour que surgissent des initiatives spontanées et propres à l'enfant. Au contraire, forcer un échange, un contact, un regard permanent peut engendrer un caractère faux, complaisant et un manque d'identité propre.

## **Il existe des programmes d'intervention précoce centrés sur la promotion de la sensibilité et de la capacité de réponse de la mère aux exigences du bébé.**

La mère qui fonctionne réflexivement est plus apte à lire les intentions et les sentiments de son enfant et à y répondre de manière sensible et adéquate. Ce fonctionnement réflexif est l'un des objectifs du traitement de la capacité des mères à créer du lien.

Les expériences traumatiques, la pathologie mentale des enfants, les abus de substances, le manque de désir de parentalité, etc. constituent des facteurs susceptibles d'altérer l'interaction entre les parents et leur enfant.

Des études confirment que les enfants nés de mères moins sensibles et moins positives envers la grossesse présentent un rendement cognitif très amoindri à 18 mois. À 5 ans, ils présentent plus de problèmes de comportement, une interaction sociale plus pauvre et des comportements agressifs plus fréquents. Autrement dit, l'influence de la relation précoce va bien au-delà de l'influence sur la capacité de relation de l'enfant et affecte, en outre, sa capacité intellectuelle et de régulation émotionnelle.

---

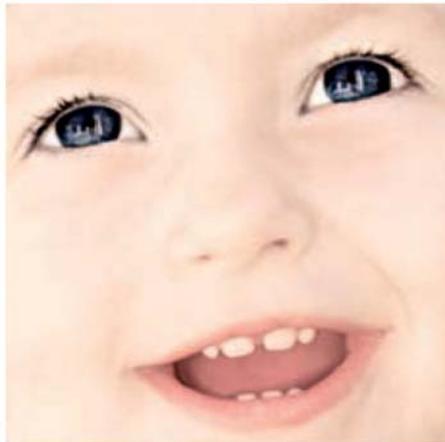
### **» MISE EN SCÈNE DE LA RELATION D'ATTACHEMENT DANS LA VIE QUOTIDIENNE**

---

Imaginons un enfant de 2 à 3 ans dans un parc. En général, il s'échappe de sa mère en courant (bien souvent en prétendant qu'elle le poursuit) mais, comme s'il était uni à elle par un ressort, peu après, il se retourne et regarde vers elle. S'il la voit, il rit et continue à courir, soit pour s'échapper, soit pour jouer avec les autres enfants. Parfois, il répète la même séquence, la regarde, la voit (se tranquillise) et continue à jouer.

Si, lors d'un de ces regards de vérification, il ne la trouve pas, il arrête immédiatement de jouer ou de courir et se part à sa recherche (sa capacité à explorer, à se séparer, à jouer et à apprendre est bloquée). Une fois qu'il la trouve du regard, il peut continuer ce qu'il était en train de faire. Dans ce cas, la mère est comme une base sûre et l'enfant doit savoir qu'elle est là. S'il tombe, s'il se fait mal, s'il a froid, s'il découvre quelque chose de palpitant, il a recours à elle. Dans la majorité des cas et la plupart du temps, il lui suffit de savoir qu'elle est là pour continuer sa tâche fondamentale : explorer, jouer, apprendre, etc.

Un adulte qui a bénéficié d'un attachement adéquat le manifestera, par exemple, lorsque, face à la difficulté, au conflit, au doute, à la crise, il est capable de faire appel à quelqu'un d'important (ami, compagne ou compagnon) pour être soutenu, consolé et... tenir le coup.



**Les adultes sûrs ont 3 ou 4 fois plus de chances d'avoir des enfants attachés à eux de manière sécurisée.** Les adultes à l'attachement sûr sont plus sensibles aux besoins de leurs enfants. Le style d'attachement marque également la capacité d'autoréflexion et le style du roman que chacun construit avec sa propre vie.

L'**alimentation et l'eau** constituent des besoins de base, mais dans les études menées avec les singes rhésus de Harlow, déjà, il a été constaté que, pour les primates, le **contact physique, la confiance et la chaleur** passent avant tout et s'avèrent plus essentiels que la nutrition pour un développement correct. Sans ceux-ci, la capacité à communiquer avec les autres, à développer de l'empathie et à créer des relations avec autrui, sont gravement touchées. Certaines situations dramatiques peuvent le démontrer. La perte répétée des figures d'accompagnement importantes pour l'enfant, l'abandon, l'abus, pendant des étapes vulnérables du développement, peuvent avoir des séquelles importantes difficiles à inverser au niveau de leur relation avec les autres, de la demande d'aide dans les situations difficiles et, en définitive, de la gestion des situations difficiles auxquelles il sera confronté tout au long de sa vie.

#### • 2.4. Le jeu dès la grossesse

Le développement de la capacité symbolique, représentée par le langage verbal, constitue le facteur différenciateur spécifique aux êtres humains.

La relation de l'enfant avec sa mère au sein de l'utérus maternel est essentiellement chimique et sensorielle. Le fœtus peut percevoir et être affecté par la température, le son, le rythme, le toucher, les changements d'énergie et d'humeur de sa mère. Après, à la naissance, une séparation progressive se dessine avec le début d'un jeu dans lequel, initialement, une grande union existe. Toutefois, peu à peu, la capacité de séparation et de relation apparaît. Tout d'abord, existe le fait de le *contenir* physiquement, ce que la mère fait en prenant son bébé, en le cajolant, en le berçant, puis vient le *soin*, toujours avec un contact physique important et ensuite, l'*attachement*, au sein duquel, une fois assumé, une séparation physique peut se produire sans danger pour la relation.

**Le corps lui-même constitue un instrument privilégié d'apprentissage et de développement de la confiance personnelle et de l'estime de soi. Il s'agit d'un moyen de communication et d'un outil particulier pour l'autonomie et l'indépendance.** Le processus de

séparation réelle du corps de la mère jusqu'à l'indépendance totale de l'enfant s'avère un processus particulièrement important : la mère le facilite, afin de permettre la séparation et l'indépendance. Jusqu'au moment auquel l'enfant acquiert la station debout et est physiquement indépendant, ce processus dépend en grande partie de l'attitude de la mère ou de l'accompagnant principal. L'enfant, à la naissance, se sépare du corps de sa mère et commence à percevoir des sensations et des émotions plus indépendantes de celles de cette dernière. Il se nourrit, bien entendu, des sensations, gestes et états émotionnels de sa mère, son propre cerveau réagit aux impulsions et stimuli qui émanent d'elle, mais aussi des autres ; il commence à imiter automatiquement, puis à copier. Au début, la mère et le bébé sont en consonance, se bercent mutuellement, l'un mange, l'autre alimente, l'un dort lorsque l'autre se détend, etc. Peu à peu, l'enfant prend des initiatives jusqu'à ce que, spontanément, il puisse avoir un sentiment de lui-même.

**La conscience de soi dépend de l'image de nous-mêmes que nous recevons des autres et des expériences partagées avec d'autres êtres humains.** Partager, faire équipe, tout aspect de la relation sociale se construit sur quelques relations réciproques précoces. Pendant la grossesse, une relation naît déjà avec le corps du fœtus, lorsque la mère ressent des sentiments ambivalents envers cette nouvelle expérience : du plaisir, du bonheur, un rejet de son corps ou du fœtus, la peur de l'accouchement, etc. L'affrontement de ces sentiments, le fait de leur donner place dans l'esprit de la mère, les valider, y répondre en conséquence (pouvoir se détendre et prendre soin, si la gêne physique est très présente, pouvoir parler et exprimer ces sentiments à quelqu'un synonyme de confiance et de sécurité) peut s'avérer nécessaire pour rééquilibrer la situation de la mère vers son état antérieur à la grossesse, pour, ensuite, affronter la gestation et la naissance de son enfant en disposant de l'intégralité de ses capacités.

Les premiers sens de l'enfant, comme le goût et l'odeur, semblent être déjà en marche aux environs de la 20<sup>e</sup> semaine. À partir de la 24<sup>e</sup> semaine, il réagit à la lumière, perçoit la voix de sa mère et peut entendre des mélodies. À partir de la 40<sup>e</sup> semaine, on observe que l'enfant « répète » déjà les mouvements nécessaires pour manger. Prendre conscience de ces

possibilités du fœtus permet à la mère d'entrer en relation avec lui, et de bénéficier de la richesse, en outre, de ne pas connaître ses caractéristiques concrètes, ce qui induit que presque tout ce que la mère fait, son imagination, sa fantaisie, les histoires qu'elle met en jeu, se nourrit de sa propre expérience. **Avec la naissance, la mère devra laisser place à la personne réelle du bébé, qui, peu à peu, devra endosser son rôle et prendre son indépendance dans la relation entre eux deux, en commençant à construire une relation à deux acteurs au lieu d'un.**

### ● 2.5. Nature et environnement

L'équilibre entre la nature et l'environnement s'avère essentielle pour le développement harmonieux et sain de l'enfant.

Il existe certains aspects, plus particulièrement biologiques (nature), comme peuvent l'être des traits de tempéraments donnés, la taille, la stature, le potentiel intellectuel ou le risque de souffrir de certaines maladies.

Toutefois, l'environnement permet ou empêche que le potentiel biologique dont nous disposons à la naissance se développe, pour le meilleur et pour le pire.



Dans cette interaction entre génétique et environnement, les étapes les plus précoces du développement semblent cruciales. Si, à la naissance, nous sommes très plastiques, l'environnement dans lequel nous nous développons et toutes les expériences que nous vivons nous modèlent, de sorte que l'idéal serait de réussir à dissimuler nos défauts au maximum et d'exhiber essentiellement nos qualités.

Au cours des étapes précoces, nos parents ou accompagnants peuvent faire beaucoup pour nous en nous dotant des expériences adéquates pour favoriser notre autonomie et notre intégration dans l'environnement dans lequel nous allons vivre. N'oublions pas que nos enfants devront faire face à des difficultés similaires à celles que nous avons dû affronter au fil de notre vie... et ce que nous pouvons faire de mieux pour eux revient à favoriser leur confrontation à ces dernières avec les ressources suffisantes pour aller, sans cesse, de l'avant. Par ailleurs, il semble que, si nous respectons les enseignements de la nature, présente avant même l'apparition de notre espèce, et de son immense expérience, et que nous permettons à nos enfants de se développer à leur propre rythme, en fonction de leurs propres besoins et non des nôtres ou à ceux dont parlent les livres, nos enfants s'équiperont progressivement des ressources suffisantes pour vivre de manière adaptée.

Ainsi, **dans l'utérus de notre mère, déjà, et lorsque nous nous préparons à nous adapter aux changements de température, à la respiration aérienne, à sucer la tétine ou à téter le sein, nous envoyons des signaux à notre génitrice pour qu'elle se dirige vers la salle d'accouchement et qu'elle nous laisse sortir, avec plus ou moins de difficultés.**

Ensuite, lorsque les régions motrices de notre cerveau, notre cervelet et nos muscles sont prêts, nous commencerons à ramper, à marcher à quatre pattes, puis à marcher. Il ne s'agit pas d'« enseigner » aux enfants à atteindre les bornes du développement, mais de respecter leur rythme de développement et de leur donner les opportunités et l'espace suffisant pour qu'ils puissent développer ces nouvelles fonctions qu'ils se sentent prêts à exprimer. La tâche complexe de faciliter et d'accompagner le développement de l'enfant, sans le forcer, sans l'empêcher, sans essayer de l'enfermer dans

un corset qui ne lui va pas, en encourageant ses possibilités, en stimulant ses sens et ses capacités, revient aux parents.

La surprotection, au cours de ces étapes, ne fait rien d'autre que restreindre l'espace dont le nouvel être a besoin pour manifester ses potentiels... et la négligence (l'inattention) l'empêchera de gagner des compétences et de s'entourer de la sécurité nécessaire pour tenter de relever



de nouveaux défis. Une des clés de la découverte de cet équilibre réside probablement dans le respect de la nature, de ses rythmes de développement.

Certaines données indiquent quels sont les mécanismes par lesquels le stress de la mère en fin de grossesse peut avoir un effet négatif sur l'accouchement et le bébé. Il semble que les hormones du stress (en particulier, les **glucocorticoïdes**) en soient en grande partie responsables.

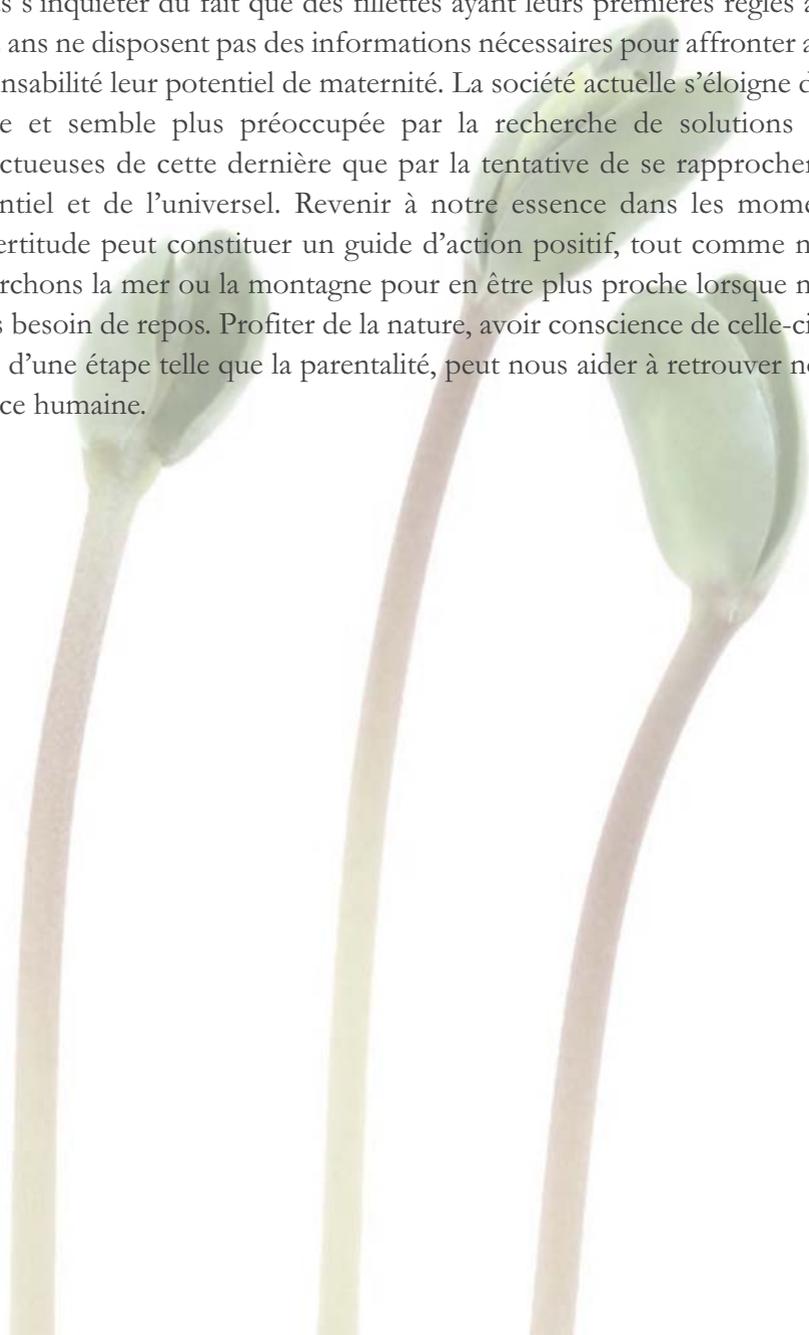
On parle beaucoup du rôle possible de l'**ocytocine** dans la grossesse et l'accouchement. Il s'agit d'une hormone que les femmes libèrent en grande quantité pendant l'accouchement et l'allaitement également ; elle est associée aux conduites d'attachement entre la mère et l'enfant. Toutefois, ses fonctions vont bien au-delà et il semble qu'elle soit associée à de nombreuses autres conduites amoureuses, notamment les conduites sexuelles. La succion du sein, la stimulation des organes génitaux et la distension du col de l'utérus produisent la libération de l'ocytocine.

Depuis longtemps, en outre, l'ocytocine est utilisée dans de nombreux accouchements, soit pour les provoquer, soit pour favoriser leur développement ou accélérer la dilatation.

### » *La relation entre la nature et la société*

Au sein du cycle naturel de notre existence, le respect de la nature constitue une garantie du développement satisfaisant de tout le processus vital. La majorité des espèces animales, parmi lesquelles nous nous trouvons, sont instinctivement capables de se débrouiller dans la vie en s'adaptant. Il est impressionnant de voir la manière dont les chiens, les chats, les souris, les chevaux et la majorité des mammifères femelles sont capables de se reproduire et de donner la vie à leurs enfants avec une sérénité innée, dont être le témoin laisse coi. La nature les dote des ressources nécessaires pour poursuivre leur développement correctement. Dans notre espèce, si influencée par des facteurs sociaux, l'éloignement de la nature nous conduit à oublier la cohérence et la consistance des processus naturels. Par ailleurs, notre résistance à certaines lois naturelles semble incohérente, tout comme notre oubli du respect du développement des personnes : nous nous efforçons pour qu'un enfant commence à marcher, à lire, à parler, etc. avant que son organisme ne soit assez mature, biologiquement, pour le faire. Le fait qu'à l'école, le rythme des bornes à atteindre soit imposé ou qu'il soit demandé aux enfants de commencer à se réveiller au bruit d'un réveil dès leur 5 ou 6e mois, ne fait rien d'autre que compliquer un développement harmonieux de la personne. Généralement, ne pas observer ce respect pendant les phases nécessaires pour atteindre une fonction déterminée échoue et termine par un épuisement. La même chose se produit, lorsqu'en forçant le rythme et le mode de vie, nous en arrivons à l'extrême de ne pas respecter les moments de repos déterminés par les cycles naturels (nuit/jour, saisons), les besoins alimentaires ou d'autres signaux de toute façon plus essentiels et basiques. C'est comme essayer de modifier le cours d'une rivière ou le climat. Et c'est ainsi que nous observons aujourd'hui avec désarroi la manière dont des personnes physiquement adultes, prêtes pour la reproduction et l'autonomie depuis des décennies, se révèlent incapables de s'émanciper jusqu'à leurs 30 ans ou plus, ou la manière dont la société semble

ne pas s'inquiéter du fait que des fillettes ayant leurs premières règles à 11 ou 12 ans ne disposent pas des informations nécessaires pour affronter avec responsabilité leur potentiel de maternité. La société actuelle s'éloigne de la nature et semble plus préoccupée par la recherche de solutions peu respectueuses de cette dernière que par la tentative de se rapprocher de l'essentiel et de l'universel. Revenir à notre essence dans les moments d'incertitude peut constituer un guide d'action positif, tout comme nous recherchons la mer ou la montagne pour en être plus proche lorsque nous avons besoin de repos. Profiter de la nature, avoir conscience de celle-ci, au cours d'une étape telle que la parentalité, peut nous aider à retrouver notre essence humaine.



## • 2.6. L'intelligence émotionnelle

### Ce que nous pouvons développer à l'aide de la prévention.

Avec la naissance, un processus d'apprentissage des ressources et de développement de capacités commence, qui nous aidera à faire face aux difficultés que la vie nous imposera. **Un développement émotionnel adéquat nous donnera les ressources suffisantes pour nous confronter à toutes les circonstances de la vie et pouvoir développer notre potentiel dans ce que l'on nous donne de meilleur, de façon à ce que la motivation soit le moteur de notre existence.**

Être parents constitue un pas de plus dans ce processus de développement de notre potentiel en tant que personnes, hommes et femmes qui laissent une trace dans l'ensemble de leur espèce, restant dans le souvenir de ceux à qui ils ont donné la vie auparavant. Créer de nouvelles personnes et leur permettre de se développer de manière autonome, en passant du fait de les guider au cours des premières étapes de leur vie à celui de leur fournir des ressources personnelles propres, contribuera à ce que notre figure ait une certaine continuité dans l'esprit de ceux qui ont partagé leur vie avec nous lorsque nous cesserons d'exister. Autrement dit, la fin de notre vie continuera, sans doute, avec le souvenir de ceux qui sont nés de nous, qui ont été dépendants de nous ou qui ont simplement participé à notre vie sociale.

Fournir le terrain adéquat au développement des émotions, tel que nous l'avons exposé dans ce guide, aidera les enfants à trouver un sens à leur propre vie, à faire de meilleurs choix dans les moments de conflit, à être conséquents avec leurs opinions et congruents dans la relation de leurs motivations et de leurs désirs, avec leurs pensées et actions. Autrement dit, comme nous l'avons expliqué dans ce guide, **nous pouvons prévenir en favorisant, très tôt déjà, l'intelligence émotionnelle de nos enfants.**





### 3. REMARQUES FINALES EN GUISE DE RÉSUMÉ

On en apprend de plus en plus sur l'influence de l'état émotionnel des parents pendant la grossesse et les étapes les plus précoces suivant l'accouchement sur le futur développement émotionnel et cognitif de leurs enfants.

Ainsi, il semble indispensable, au moins, d'essayer d'**identifier les cas de risque émotionnel**, tels que les grossesses chez les adolescentes, les grossesses non désirées, les parents violents ou consommateurs habituels de drogues, les parents présentant des troubles mentaux graves et même d'autres situations sociales défavorables, comme les familles rencontrant des problèmes économiques ou relationnels, pour essayer de prendre des mesures qui permettent que ces situations défavorables influent le moins possible sur le développement de la personne sur le point de naître.

**Dans les cas à risque comme lorsque nous ne sommes pas capables de réfléchir sur nos émotions ou lorsque nous nous rendons compte que nous avons des difficultés relationnelles, il convient de rechercher l'aide des autres.**

Un premier pas pourrait être d'en parler avec quelqu'un en qui nous avons confiance, qui a de l'expérience, qui peut nous aider, mais nous ne devrions pas hésiter à recourir à des professionnels préparés, si nous pensons qu'ils peuvent nous aider, surtout parce que le futur bénéfice pourrait être énorme.

C'est pourquoi, **nous ne devons pas hésiter à consulter des spécialistes pour nous accompagner au cours de la période périnatale à laquelle nous avons fait référence dans ce guide (sage-femme, obstétricien/gynécologue, néonatalogue/pédiatre, etc.).**



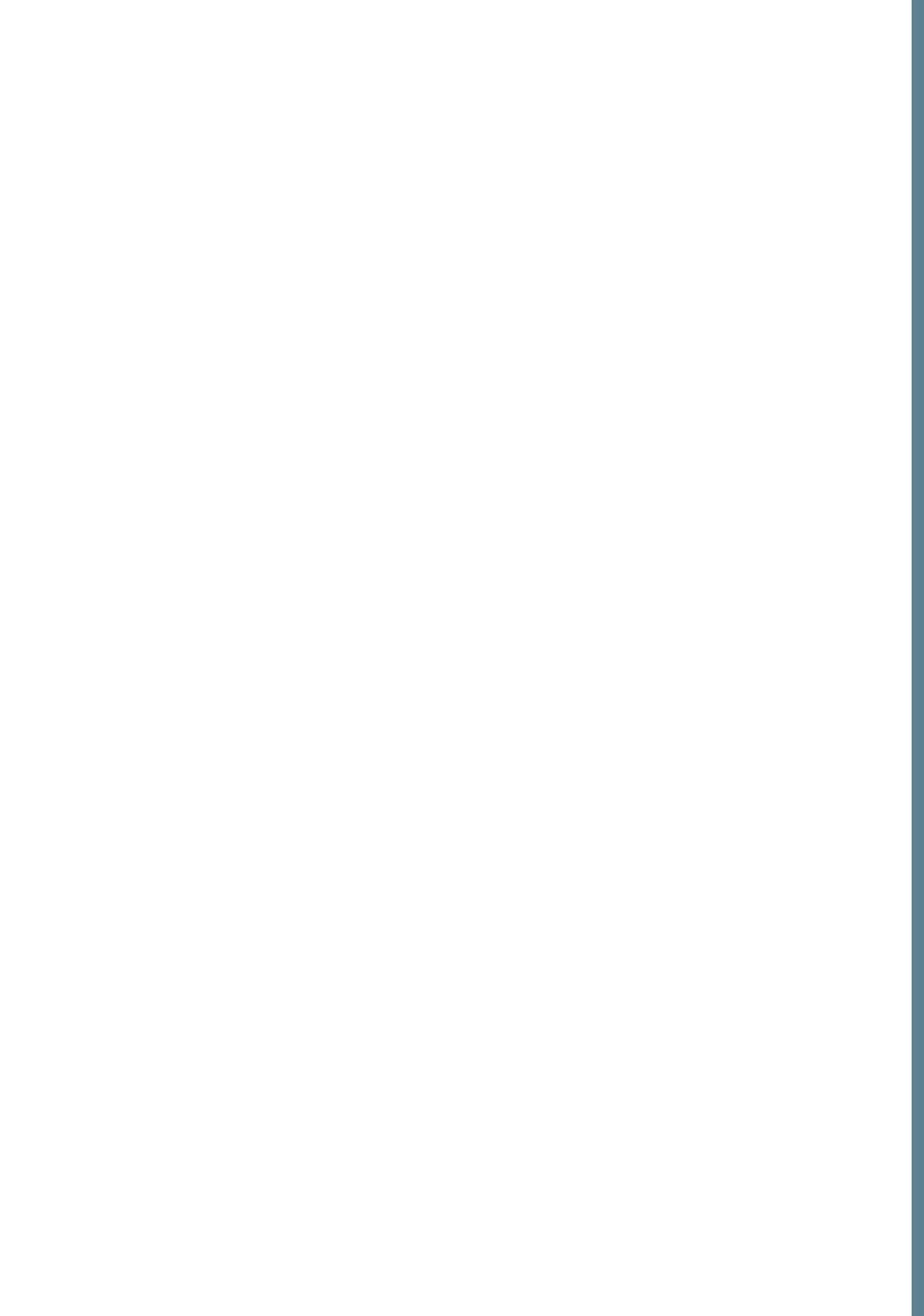
## LETTRE D'ELISABETH D'ORNANO

Lorsqu'une femme tombe enceinte, elle commence par passer par le moment le plus important de la création : l'idée que, en neuf mois et fruit de l'amour de deux personnes, une cellule se transforme peu à peu un joli bébé semble miraculeuse. Dans ces moments si spéciaux, j'aime me souvenir que la relation que les parents établissent avec le bébé qui va arriver influencera sa psychologie et dessinera sa future personnalité. Selon l'enquête existante dans ce domaine, les bébés, non seulement, entendent dans l'utérus, mais aussi, sentent, rêvent, communiquent, montrent des préférences et intérêts et rient. Au fil de cette étape, des illusions, des émotions, le bonheur, l'amour se tissent et éventuellement la peur, la crainte ou l'anxiété également. Les hormones s'occupent de transmettre au bébé, par l'intermédiaire du sang, ces messages émotionnels qui alimentent son développement. La communication entre la mère et le futur bébé est une réalité, par le biais de laquelle, l'enfant recevra une dose riche et variée d'émotions qui le familiarisera avec les différentes saveurs qu'il rencontrera au cours de sa vie.

La mère pourra percevoir, grâce à son intuition, les besoins de son enfant, l'alimentation dont il a besoin, ce qui lui convient le mieux pendant la grossesse et même, vraisemblablement, un attrait pour les sons, les couleurs et les formes peuvent contribuer à la formation de sa conscience et de son développement. Si nous essayons de visualiser l'enfant qui grandit dans notre corps, en cherchant le lieu des battements de son cœur dans notre ventre, si nous essayons de lui parler pour lui transmettre tout notre amour, notamment nos doutes et en établissant un dialogue intérieur sincère, nous l'aiderons sûrement à grandir plus fort et nous tisserons déjà un lien qui renforcera sa sécurité et le préparera mieux à la vie. Des moments de réflexion, de silence intérieur, de reconnaissance, d'écoute, de créativité, d'ordre et de préparation pour enfanter s'avèrent, pour cela, nécessaires. Les mères qui sont conscientes de ceci depuis le début de leur grossesse, atteignant un équilibre entre leurs composantes psychique et physique, perçoivent probablement avec plus de sensibilité et se révèlent de meilleures réceptrices de la communication de l'enfant qu'elles portent en elles. En tenant compte de tout cela, elles peuvent aider leurs enfants, sur le point d'arriver, en leur communiquant leur disponibilité pour les accueillir comme ils sont, sans leur créer d'identité peut-être étrangère à la leur, même avant de les concevoir. Ceci promouvra une meilleure évolution de la famille, avec l'objectif de pouvoir affronter et surmonter les difficultés qui surviendront tout au long de la vie et, par l'intermédiaire de ce qu'ils sont, aider leurs parents à surmonter les leurs.

La mère comme le père revivent leur propre enfance dans ce joli processus qui les fait devenir parents et cherchent à construire un monde habité par une humanité créatrice et regorgeant de qualités, qui contribue à obtenir un monde meilleur, plus humain et plus heureux. Un monde de paix.







Association  
Elisabeth d'Ornano  
pour le trouble du déficit de  
l'attention et hyperactivité

c/ Velázquez 3 planta 1 - 28001 Madrid

[www.elisabethornano.org](http://www.elisabethornano.org)