

ACCOMPAGNEMENT



*L'intention du « Voyage au cœur de l'attachement » est une recherche, une quête pour favoriser le sentiment de sécurité.
L'accompagnement est une manière chaleureuse de marcher côte à côte en écoutant nos histoires d'attachement, nos besoins, nos fragilités et nos forces.*

Intention

Accompagnement

FAVORISER LE SENTIMENT DE SÉCURITÉ

OBSERVATION

L'observation est toujours la première étape du *Voyage au cœur de l'attachement* et elle demeure tout au long du voyage.

Observer ce que nous voyons, entendons, touchons, ressentons sans évaluation et sans jugement.

L'observation permet de se lier en tout respect et de créer un climat de confiance.

Observer en regardant et en écoutant avec une attention soutenue dans le désir de connaître l'autre. Observer en offrant d'abord notre regard, notre présence attentionnée et en s'appuyant sur nos sens.

En pleine conscience, partager les émotions et permettre l'échange, par un langage empathique (mots, gestes, attitude).

Observer pour échanger autour des besoins. Observer pour découvrir ce que la personne a de meilleur, pour éventuellement le nommer.

Observer pour favoriser un sentiment d'importance, de confiance et une dose de motivation.

QUESTIONS OUVERTES

Poser des questions ouvertes, car elles ouvrent les portes des émotions, de la réflexion et de la liberté de pensée.

Éviter les « pourquoi » car ils peuvent réactiver des souvenirs négatifs liés à l'autorité parentale.

Suggestions : Que s'est-il passé ou que vous est-il arrivé? Qu'est-ce que cela vous fait? Comment votre enfant se sent ou comme parent que ressentez-vous? Qu'est-ce qui vous manque le plus? Vous préoccupe le plus? Qu'avez-vous besoin? Qu'est-ce qui vous rassure? Vous apaise? Qu'est-ce qui vous apporte du bien-être?

Pour approfondir, voir Annexe 2

BESOINS

Échanger autour des besoins car ils sont essentiels à la survie et au développement de l'être humain.

Reconnaître les besoins, reconnaître ses besoins et les respecter permet la confiance et l'estime de soi.

Les bébés, les enfants et les adultes en situation de détresse ont besoin de proximité.

La proximité est un besoin vital pour se sentir lié, compris et confiant. La proximité apaisante apporte la détente, libérant ainsi l'énergie et la force pour découvrir et apprendre.

Pour approfondir, voir les annexes 2 et 3

FORCES

Échanger autour des forces, car elles sont présentes chez tous les êtres humains.

Forces du bébé : pour le bébé, la force attachement est sa capacité à exprimer son besoin de proximité, son besoin de continuité et son besoin de se lier.

Force de maman et papa : la force de maman et de papa est l'instinct de protection, le désir de prendre soin du plus petit que soi et la motivation de reconforter, d'apaiser.

Force de l'équipe maman-papa : la force de l'équipe maman-papa est d'écouter leur « voix attachement », de respecter le rôle spécifique de chacun auprès de leur enfant, de respecter leur complémentarité et ainsi, de faire alliance.



ACCOMPAGNEMENT

Pour aller plus loin

Accompagner dans le désir de connaître l'autre, d'aller à sa rencontre, de se joindre, de se lier.

La personne qui accompagne n'impose pas. L'être humain n'a pas besoin de conseils, ni de jugement, ni de leçons et ni de grandes déclarations. L'être humain a besoin de considération et d'acceptation. La personne qui accompagne place ces besoins au cœur du voyage attachement. Elle pense en termes de soutien, d'appui et de sécurité affective. Elle cultive l'ouverture, la sensibilité, l'engagement et la disponibilité.

La personne qui accompagne donne des repères qu'elle transmet d'abord par sa façon d'être. Accompagner exige une présence à soi : une observation consciente de ses propres émotions, de ses propres paroles, gestes et attitudes.

La personne qui accompagne connaît sa valeur. Elle se sait naturellement imparfaite, limitée et **digne**. Elle accepte les erreurs comme faisant partie de l'expérience humaine. Elle accepte de se tromper et de le partager. Ainsi, l'autre se sent en confiance car elle sait qu'elle aussi peut se tromper en tout respect.

L'accompagnement est une collaboration entre deux partenaires. Elle ne peut se faire sans heurts. Il y a des temps d'accord et des temps de désaccord. Les deux temps sont importants. Les différends sont vus comme une occasion d'affirmer les besoins et d'exprimer les émotions. Cet échange permet aux deux partenaires de prendre en compte ce que l'autre vit et ensemble de trouver ce qui peut leur convenir. L'accord qui émerge d'un désaccord partagé est vrai et contribue à augmenter la confiance et à solidifier la relation.

L'accompagnement est un échange qui passe surtout par l'expérience. L'expérience est un événement vécu susceptible d'apporter un enseignement. Explorer, expérimenter, essayer ensemble en prenant le temps de parler de l'expérience vécue suscite la joie, la fierté et l'intérêt de recommencer. La répétition de l'expérience permet l'intégration et la personne peut alors essayer d'autres expériences et aller plus loin.

L'accompagnement se vit dans la proximité, la réciprocité, le réconfort d'être ensemble et la confiance d'être rassurée au besoin.

En somme, l'accompagnement **possède la même dynamique que la construction d'un lien d'attachement. Son intention est d'installer progressivement un sentiment de sécurité et ainsi favoriser une exploration libre des deux partenaires.**