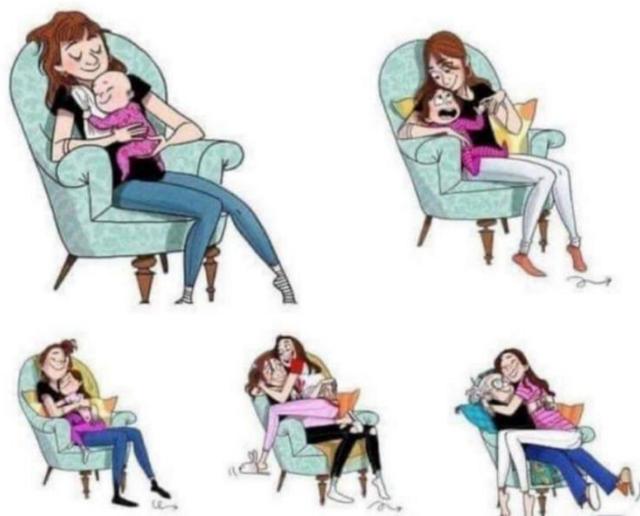


# Le câlin

Enfant câliné... adulte prosocial !



A son enfant des câlins à faire,  
Est la plus belle chose que nous puissions faire,  
En tant que mère et père.

Le câlin, la plus merveilleuse des affections.

Tout le monde sait qu'un câlin fait toujours du bien.

Cependant, vous êtes-vous réellement demandé pourquoi votre enfant aime tant que vous le serriez dans vos bras ? Et est-ce trop de gâter son enfant que de lui faire des câlins ?

Un câlin a un impact sur l'enfant bien plus grand que vous l'imaginez.

Lorsque nous sommes tout petits, nous commençons à peine à prendre conscience de nos sentiments et apprenons progressivement à les verbaliser. En tant que communication non verbale, le câlin permet de transmettre nos ressentis, envies et besoins. Il peut aussi bien refléter un sentiment de joie, de bonheur comme il peut dévoiler un sentiment de tristesse, de peur ou de fatigue.

Les câlins, les caresses et les attentions sont les racines qui construisent, au long terme, des enfants aux personnalités plus solides. Câliner l'enfant pour qu'il se sente aimé et qu'il apprenne à valoriser ceux qui l'aiment.



L'impact bénéfique du contact physique du parent sur le bon développement du bébé n'est plus à démontrer, notamment sur les relations sociales et affectives une fois adulte.



Karl A. Menninger, psychiatre américain disait, « tout ce que nous offrons aux enfants, ils l'offriront à la société ».

Plus nous sommes affectueux avec nos enfants, plus ils deviendront ensuite empathiques et généreux à l'âge adulte. L'enfant à qui nous faisons des câlins apprend la valeur du langage affectif et se sentira libre et sûr de lui pour répondre de la même manière aux personnes qu'il aime.

La psychotérapeute française Catherine Aimelet-Périssol explique que le câlin est la prolongation de l'expérience de la vie intra-utérine puis du contact avec la peau. Il en résulte une détente et un relâchement des tensions qui favorisent les capacités cognitives et la confiance en soi de l'enfant.

Lorsque nous caressons notre bébé avec tendresse, nous le câlinons et choyons de manière douce et délicate. Et ces caresses s'accompagnent très souvent de mots doux. Être un parent aimant et attentif favorise le bien-être psychologique et émotionnel de nos enfants. Un enfant qui reçoit des câlins, est un enfant ayant la capacité affective plus réceptive et ouverte. Proposer un câlin à un enfant qui est en souffrance, qui s'est fait mal, est en colère, est fatigué, sous stress, c'est lui transmettre qu'être attentif aux souffrances des autres, même quand elles sont bénignes, fait partie de notre humanité.

L'enfant qui reçoit de l'affection et des preuves constantes d'amour peut être plus fort et sûr de lui que celui qui n'en reçoit pas sous prétexte qu'« *il sera plus fort sans toutes ces bêtises* ».

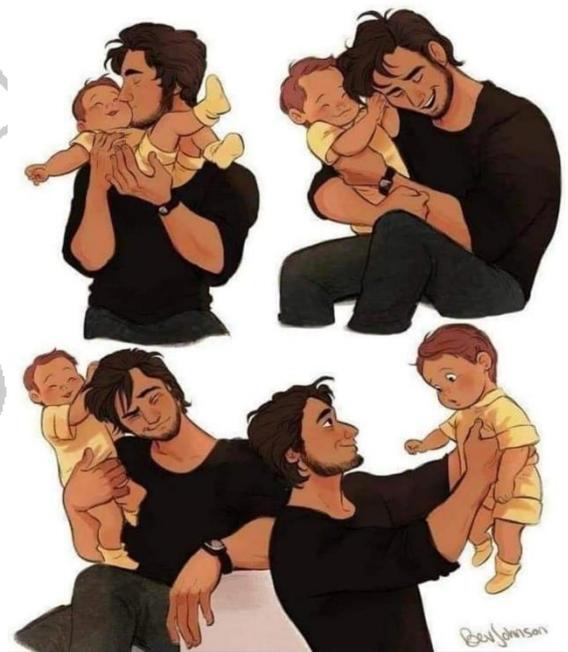
A contrario, la connotation négative selon laquelle un « *enfant recevant trop de tendresse sera mal élevé car sera trop gâté* », peut venir d'un manque d'information. Un enfant « *gâté* » est celui envers qui ses parents sont trop indulgents, voire trop permissifs. Certains adultes utilisent le câlin comme un chantage affectif pour obtenir de l'enfant ce qu'ils veulent, jusqu'à devenir toxique. Certains enfants sont choyés et gâtés et ils finissent par être mal élevés ou devenir de petits tyrans. Ce n'est pourtant pas le cas tout le temps.

Il s'agit alors d'éviter de franchir la ligne entre les câlins et les indulgences trop présentes par des stratégies adéquates, car rien n'est plus beau que de prendre soin de son enfant par un câlin.

Un câlin fait du lien.

Il provoque des réponses neurochimiques dans le cerveau bâtissant le lien d'attachement et créant un modèle de relations futures que votre enfant établira tout au long de sa vie.

Dans le câlin, c'est l'enfant qui décide.



Alors la grande tante qui réclame un câlin à son petit neveu qui refuse et lui dit : « *oh t'es pas gentil !* », est contreproductif et ne lui permet ni de décider ce qui est fait sur son corps, ni d'appréhender la notion du consentement. Nous pouvons lui poser la question suivante : « *as-tu besoin d'un câlin ?* »

Et le temps idéal d'un câlin ?

C'est attendre que l'enfant se détache le premier, qu'il prenne le temps dont il a besoin pour se recharger dans les bras et pour gagner en sécurité.

Faire des câlins est un langage qui naît du cœur.

De plus les câlins n'ont pas de date de péremption, ils continueront à être offerts tout au long de la vie.

Alors si votre enfant vous demande un câlin, câlinez-le avec tendresse et amour, l'impact peut être bien plus grand que tous les « *je t'aime* » du monde !

*Besoin d'un câlin ?*



Le câlin est le démonstrateur d'amour lorsqu'il est contenant, délicat, doux, tendre et consenti.



Le colibri qui coule de source :

. Catherine Guéguen, *Vivre heureux avec son enfant*

<http://www.europe1.fr/emissions/antidote/le-calin-ce-n'est-pas-anodin-3461492>

. Valéria Sabater, psychologue, article diffusé sur le site [etreparents.com](http://etreparents.com)

. Catherine Aimelet-Périssol, psychothérapeute spécialiste des émotions

. Marie Savart Illustration