

CHARENTE

LE DÉPARTEMENT

LES SÉPARATIONS au fil de la vie de l'enfant

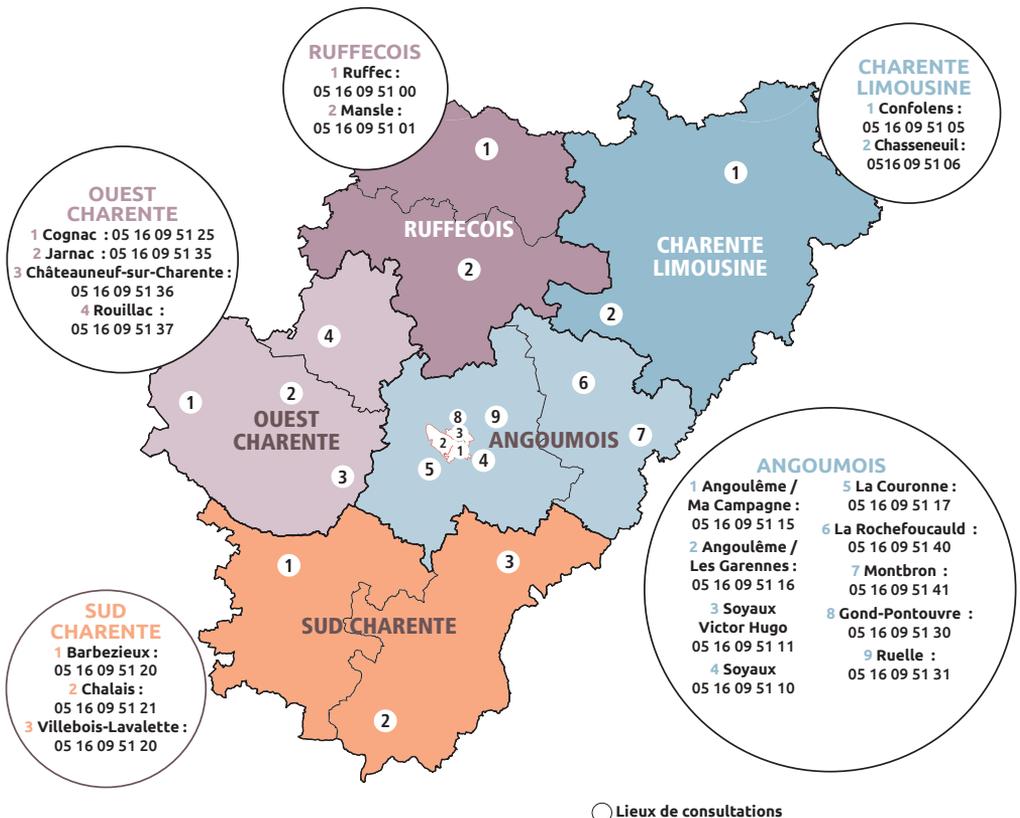


www.lacharente.fr

 Département de la Charente - Officiel //  [departementcharente](https://twitter.com/departementcharente)

Ce guide a été élaboré pour vous aider, vous donner des conseils, des petites astuces.

Vous pouvez contacter une professionnelle de la petite enfance de votre secteur afin qu'elle puisse répondre à vos interrogations.



Les bébés naissent avec le besoin de créer des liens aimants et réceptifs avec leur entourage. C'est ce que l'on appelle l'attachement.

Certaines attitudes favorisent la création du lien d'attachement :

- une réponse adaptée avec tendresse et affection aux besoins qu'exprime l'enfant,
- une réaction rapide aux pleurs du bébé,
- des interactions tendres et aimantes avec l'enfant,
- une prise en compte de l'enfant avec sa personnalité et ses particularités.

L'attachement est essentiel pour le bon développement de l'enfant.



L'enfant qui se sent aimé et en sécurité ira plus facilement vers les autres, il explorera son environnement en toute confiance et sera plus apte aux différentes découvertes et apprentissages. L'enfant saura qu'il peut compter sur vous en toutes circonstances, vous serez la base de sécurité vers laquelle il pourra revenir dès qu'il en éprouvera le besoin. L'enfant s'adaptera plus facilement aux différentes situations de sa vie. Il sera plus sociable et gèrera mieux ses émotions.

Un enfant a souvent plusieurs figures d'attachement : sa mère, son père mais aussi son assistante maternelle, un grand-parent, un adulte qui s'occupe de lui en votre absence.

L'enfant en l'absence de ses parents a besoin de la bienveillance d'un adulte qui veille sur lui.

Un attachement sécure permet à l'enfant de mieux vivre toutes les

situations de séparations tout au long de sa vie.

Les enfants sont des êtres de langage et d'émotions, il leur est nécessaire de comprendre ce qui leur arrive.

Quelque soit la situation de séparation qu'ils rencontreront, ils auront besoin d'amour, de paroles, de tendresse et de bienveillance.

LES DIFFÉRENTES SÉPARATIONS

La naissance est une véritable épreuve pour le bébé qui doit quitter le corps de sa mère et qui passe d'un milieu aquatique à un milieu aérien. S'il est accueilli par des parents qui

l'aident dans cette séparation avec tendresse, chaleur, assurance, le changement se fera dans la sécurité et la continuité. Il sera prêt à tisser des liens, à s'attacher.

La route se poursuit pour certains enfants avec la période de sevrage, il doit petit à petit se séparer de sa mère. Une fois encore, amour, tendresse, assurance et sécurité lui seront nécessaires. Si tout se passe bien, la mère figure d'attachement sera la véritable référente rassurante de l'enfant.

Puis l'enfant acquiert la station debout, la marche et petit à petit l'autonomie. Tout ceci séparera un peu plus l'enfant de ses parents. Mais au cours de ce parcours, d'autres séparations vont intervenir dans la vie de l'enfant :

- la reprise de travail des parents et les premiers modes d'accueil,
- l'entrée à l'école,
- des temps extérieurs sans papa et maman (week-end, vacances...),
- la séparation de ses parents,
- le décès d'un proche de la famille.



LA REPRISE DU TRAVAIL DES PARENTS



Prenez le temps de choisir le mode d'accueil qui vous convient, si possible en amont de la naissance.

Préparez-vous et préparez votre enfant à cette séparation, parlez et expliquez calmement à votre enfant que cette séparation sera temporaire, que vous reviendrez le chercher. Un tout petit qui ne maîtrise pas le langage comprendra votre intonation, vos paroles rassurantes qui l'apaiseront. Avec un plus grand, il est important de lui expliquer

avec des mots simples qu'il est en mesure de comprendre. Faites consciencieusement la période d'adaptation proposée par le mode d'accueil que vous avez choisi.

Dans un premier temps, l'enfant est accueilli en présence d'un de ses 2 parents, puis petit à petit, sur des temps d'accueil qui seront allongés chaque jour sans ses parents pour terminer par une journée ordinaire. La période idéale s'étale sur 10 à 15 jours.

- Rassurez-le sur vos sentiments,
- Dites-lui que cette séparation n'est que temporaire et que vous reviendrez le chercher,
- Proposez lui un objet (doudou, ninnin...) qui fera le lien entre vous et ses différents lieux de vie.

POUR UN WEEK-END, UN PETIT SÉJOUR SANS PAPA ET MAMAN

Pour que tout se passe dans la joie et la bonne humeur :

- expliquez positivement à l'enfant l'objet de ce séjour, dites-lui qu'il fera des découvertes, des activités...
- rappelez-lui que vous ne l'abandonnez pas, que vous reviendrez le chercher,
- gardez régulièrement le contact avec lui,
- n'oubliez pas ses objets indispensables (jouets préférés, doudou),
- demandez à la personne qui prendra en charge votre enfant de conserver ses repères affectifs (rituel d'endormissement, heure du coucher, repas...).

LES PREMIERS JOURS D'ÉCOLE

Comme pour les autres séparations, préparer en amont, expliquer, ne pas oublier les objets indispensables à l'enfant... et surtout ne pas oublier que les enfants ressentent tout, surtout ce qu'on ne leur dit pas.

Parfois, certains parents redoutent inconsciemment pour leur enfant des souffrances qu'ils ont eux-mêmes connues : solitude, agressions, harcèlement...

Il est courant de rencontrer des enfants inconsolables lors d'une première rentrée à l'école. Les larmes cessent fréquemment de couler quand leurs parents réalisent que c'est eux que cette scolarisation angoisse.



LA SÉPARATION DES PARENTS

Lors d'une séparation parentale, il est important :

- **d'annoncer ensemble** cette séparation à votre enfant. Choisissez un moment où votre enfant sera réceptif. Expliquez lui avec des mots simples qu'il peut comprendre et répondez simplement à ses questions s'il vous demande des informations,
- de **rassurer votre enfant** sur votre affection et votre amour,
- de lui expliquer clairement qu'il n'est **pas responsable** de cette séparation,
- de lui dire que c'est un **problème d'adulte** et qu'il n'aurait rien pu faire pour l'éviter,
- d'essayer de rester **en bons termes avec l'autre parent** pour le bien-être de votre enfant (une mauvaise entente lui serait nuisible),
- d'**encourager votre enfant à parler** clairement de ses sentiments : écoutez le attentivement, soyez patient, laissez le exprimer ses peurs et ses inquiétudes. Répondez à ses questions le plus honnêtement possible et dites à votre enfant seulement ce qu'il a besoin de savoir.

Si votre enfant en a besoin, aidez-le à trouver une personne qui pourra le soutenir, un membre de votre famille, un médecin, un psychologue...



POUR AIDER VOTRE ENFANT :

- expliquez-lui clairement **son nouveau rythme de vie**, indiquez-lui les décisions prises à son sujet. Il faudra peut-être modifier les ententes à mesure que votre enfant grandira,
- maintenez **sa routine et ses habitudes** le plus possible dans les deux maisons. Votre enfant se sentira alors plus en sécurité et en confiance,
- si vous avez plusieurs enfants, **passer du temps** de qualité seul avec chacun d'eux,
- **ne critiquez pas l'autre parent** devant votre enfant,
- respectez le protocole que vous avez établi ensemble avec votre conjoint en l'expliquant bien à votre enfant,
- communiquez directement avec l'autre parent sans utiliser l'enfant comme intermédiaire,
- **informez les adultes importants dans la vie de votre enfant** de cette nouvelle organisation afin qu'ils puissent repérer les signes de difficultés qu'il pourrait ressentir face à cette nouvelle situation (enseignants, mode d'accueil, assistante maternelle...),
- **surveillez les réactions** de votre enfant pour lui apporter l'aide dont il pourra avoir besoin pour s'adapter à ses changements : anxiété, tristesse, troubles alimentaires, sommeil, comportement agressif, problème à l'école...

N'hésitez pas à faire appel à un professionnel (médecin, puéricultrice, psychologue) si vous vous sentez dépassé.



LA MORT D'UN PROCHE

Il est essentiel de parler de la mort avec l'enfant lorsqu'elle frappe un être cher. L'enfant réagira selon son âge, sa personnalité.

Votre enfant a besoin d'être rassuré et soutenu, ce qui n'est pas toujours facile, surtout si vous êtes vous-même affecté par ce deuil.

- Nommez-lui vos émotions, parlez-en avec lui.
- Restez à l'écoute, encouragez-le à s'exprimer, à mettre des mots sur ce qu'il ressent. Vous pouvez aussi l'inviter à s'exprimer par un dessin ou utiliser des livres sur le sujet (cf. fiche « le livre et l'enfant »).
- S'il veut participer au rituel de deuil, laissez-le libre de le faire mais ne l'y forcez pas (expliquez-lui le déroulement de la cérémonie pour qu'il puisse prendre sa décision).
- Conservez sa routine quotidienne dans la réponse à ses besoins essentiels.

Ne lui mentez pas : soyez sincère, calme et honnête et répondez à ses questions avec des mots simples et clairs. Vous n'êtes pas obligés d'avoir une réponse à toutes ses questions, dites-lui que vous avez besoin de temps pour lui répondre.

- N'utilisez pas d'expressions comme « s'endormir », « partir », « s'en aller au ciel » pour expliquer la mort, cela pourrait lui engendrer des troubles du sommeil. Il pourrait alors attendre un retour ou être anxieux quand un être cher partira en voyage.
- Prenez soin de vous.
- Demandez de l'aide, au besoin pour vous et pour votre enfant.
- Surveillez les réactions de votre enfant : insomnies, cauchemars, peur de rester seul, peur du noir, anxiétés de séparation, ne plus pouvoir vous quitter, être agité, avoir des symptômes (maux de ventre, nausées...), être triste, déprimé.
- Soyez attentif au comportement de votre enfant dans les jours et les mois suivants ce douloureux événement mais aussi dans les années qui suivent.
- Toutes les réactions de votre enfant à l'égard du décès sont « normales », elles sont pour lui un moyen d'exprimer ce qu'il ressent.
- N'hésitez pas à demander de l'aide si vous vous sentez dépassé.

RÔLE DE L'ADULTE, DES PARENTS DANS UNE SÉPARATION AVEC L'ENFANT

SOYEZ ATTENTIF	QUE PEUT-ON FAIRE ?
aux besoins de votre enfant selon son âge	<ul style="list-style-type: none">• préparer en amont la séparation• accepter les pleurs de l'enfant, c'est son seul moyen de s'exprimer (ces pleurs ne durent en général que peu de temps)• prendre le temps de se séparer et accepter la période d'adaptation que vous propose votre mode d'accueil• demander à la personne qui prend en charge votre enfant de respecter ses rituels (histoire, chanson...)• ne pas oublier les objets importants pour l'enfant (doudou, ninnin, veilleuse, jouets préférés, sucette, biberon, gigoteuse...)• si c'est un nourrisson, donnez-lui un objet avec votre odeur• faire des jeux de coucou/caché, ces jeux aident l'enfant à se représenter la séparation, à la vivre pour mieux l'appréhender
à la façon dont vous communiquez avec lui	<ul style="list-style-type: none">• expliquez à l'enfant que cette séparation est provisoire• donnez lui des repères simples sur le moment de votre retour (si c'est un enfant plus grand)• prévenez le de votre départ• faites lui un calin et rassurez le sur vos sentiments (en évitant les calins trop envahissants)• dites au revoir à votre enfant sans prolonger ce moment trop longtemps
à la gestion de votre stress	<ul style="list-style-type: none">• gardez votre calme, maitrisez vos émotions• évitez les larmes devant votre enfant• une fois la séparation faite, il est important de maitriser votre stress et de ne pas revenir auprès de votre enfant• demandez de l'aide et du soutien à un professionnel ou à un proche si vous vous sentez dépassé• prenez soin de vous et trouvez des moyens pour gérer et évacuer votre stress

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

CONTACT
PÔLE SOLIDARITÉS
Protection maternelle et infantile
Direction enfance famille
05 16 09 76 94