

# Rassurer l'enfant

FACE À LA **SÉPARATION** AVEC  
L'ADULTE SIGNIFICATIF



*"Maman, papa, restez près de moi"*

*Sabrina Labranche, ps.éd.*

# L'ENFANT

## Et son kangourou intérieur


### Introduction

Pour chaque enfant, son parent est  
comme un **petit refuge tout douillet**.  
Près de lui, il se sent bien et en sécurité.  
Ce qu'il souhaite, c'est de rester le plus  
près possible de lui. Comme un bébé  
kangourou dans la poche de sa  
maman.



Je veux rester  
ici toute la vie  
!





Bien que le parent souhaite le bonheur de son enfant et qu'il peut par conséquent être difficile de le quitter, il n'est pas réaliste pour petit kangourou de demeurer dans son nid pour toute la vie.

DE TOUTE FAÇON, CE QU'IL NE SAIT PAS ENCORE, C'EST QU'À L'EXTÉRIEUR, TANT DE BELLES CHOSES L'ATTENDENT.

**AUTONOMIE**

**ESTIME DE SOI**

**IDENTITÉ**

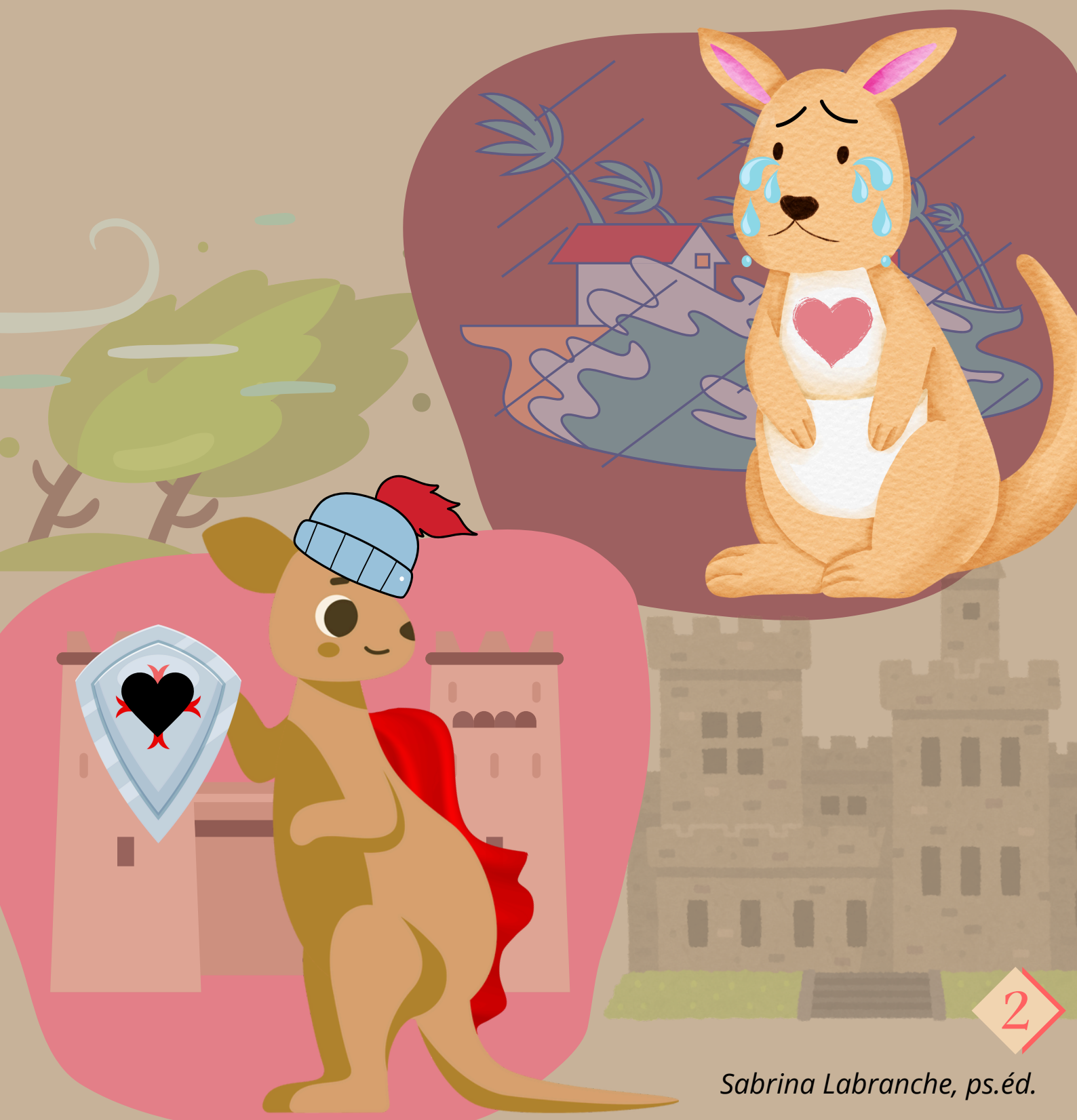
**AMITIÉS**

Et il le constatera avec le temps, crois-moi...

2

Sabrina Labranche, ps.éd.

Mais comment amorcer  
cette étape tout en prenant  
soin du **coeur** de petit  
kangourou ??





# Pour débiter...

## LES FACTEURS DE RISQUE

Avant d'aborder les **interventions gagnantes**, il est important de prendre un temps pour discuter de ce qui peut **accentuer** l'anxiété de séparation chez l'enfant afin de prendre des mesures adaptées à sa situation personnelle.

Attention, si vous reconnaissez un facteur de risque chez votre enfant, sachez que ces facteurs ne sont pas des 'failles' ou des erreurs qui sont mentionnés dans le but de vous taper sur la tête, mais plutôt des éléments à considérer pour mieux comprendre ce que peut vivre votre enfant

### SON ÂGE



À partir de **4-5 ans et au-delà**, une anxiété de séparation persistante peut être plus préoccupante, car l'enfant a généralement acquis une certaine capacité à tolérer les absences parentales courtes (comme au moment de l'entrée en garderie ou à l'école). Si l'anxiété persiste ou augmente à cet âge, cela peut devenir un facteur de risque pour le développement d'une anxiété plus importante ou d'autres difficultés émotionnelles.

### UNE SÉPARATION



**Important!** Le but ici n'est absolument pas de se culpabiliser en tant que parent si nous vivons une séparation ! Oh non, loin de là. Ce dont l'enfant a besoin par-dessus tout, c'est d'un parent épanoui, peu importe la solution que cela implique. Toutefois, il est important de rester attentif au contexte d'instabilité que cette situation peut générer pour l'enfant pendant cette transition. En effet, les séparations parentales, bien qu'inévitables dans certains cas, peuvent exacerber l'anxiété de séparation, surtout si l'enfant perçoit des tensions ou des changements soudains dans ses repères quotidiens

### LA SURPROTECTION



Les parents peuvent éprouver une profonde inquiétude face aux défis auxquels leur enfant est confronté. Dans leur désir d'agir au mieux, ils peuvent ressentir le besoin d'éliminer les sources de stress ou de frustration. Cela se traduit souvent par une tendance à contrôler l'environnement ou à répondre immédiatement aux besoins de l'enfant. Cependant, bien que cette intention soit empreinte de bienveillance, il est important de reconnaître qu'elle peut également engendrer une peur chez l'enfant lors du départ du parent. En effet, l'enfant peut percevoir son environnement comme menaçant, pensant que seul son parent est capable de le protéger.

# Suite...

## LES FACTEURS DE RISQUE

### LE RENFORCEMENT INVOLONTAIRE



Il peut être très crève-cœur pour un parent de voir son enfant bouleversé par son départ. Il est donc complètement naturel de vouloir le prendre dans nos bras ou voir même, le ramener à la maison pour cesser ces pleurs douloureux. Cependant, si un parent reste ou cède aux pleurs de l'enfant lors des séparations, cela peut renforcer sans le vouloir le comportement anxieux. Par exemple, l'enfant enregistre qu'en pleurant, le parent restera près de lui.

### L'ABSENCE PROLONGÉE D'UN PARENT



Même temporaire, une absence prolongée d'un adulte significatif peut susciter chez l'enfant un sentiment d'abandon. Ce sentiment, souvent ancré dans l'incertitude, peut accentuer l'anxiété face aux contextes de séparation, car l'enfant est confronté à la réalité que l'adulte sur qui il compte peut s'éloigner pour une longue période. Cette perception peut affecter son sentiment de sécurité affective. Cependant, il existe des stratégies pour atténuer l'impact de ces absences prolongées, en les rendant plus douces et moins pesantes pour l'enfant, notamment en renforçant son lien d'attachement à travers des gestes et des routines rassurantes, même à distance.


### CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES



**Tempérament** : Les enfants naturellement plus anxieux, sensibles ou introvertis sont plus à risque.

**Développement neurologique** : Les enfants ayant un TSA ou un trouble de développement peuvent ressentir une anxiété de séparation accrue en raison de leur besoin de routine et de figures connues.

Sachant cela, l'objectif est seulement de trouver des stratégies adaptées à leurs besoins personnels pour les réconforter.



Ok, mais maintenant, qu'est-ce que je peux faire pour **sécuriser** mon petit kangourou lors de mon départ ?

**Bien sûr**, voyons des petites stratégies ensemble !

# 1. Préparer le départ DE L'ADULTE

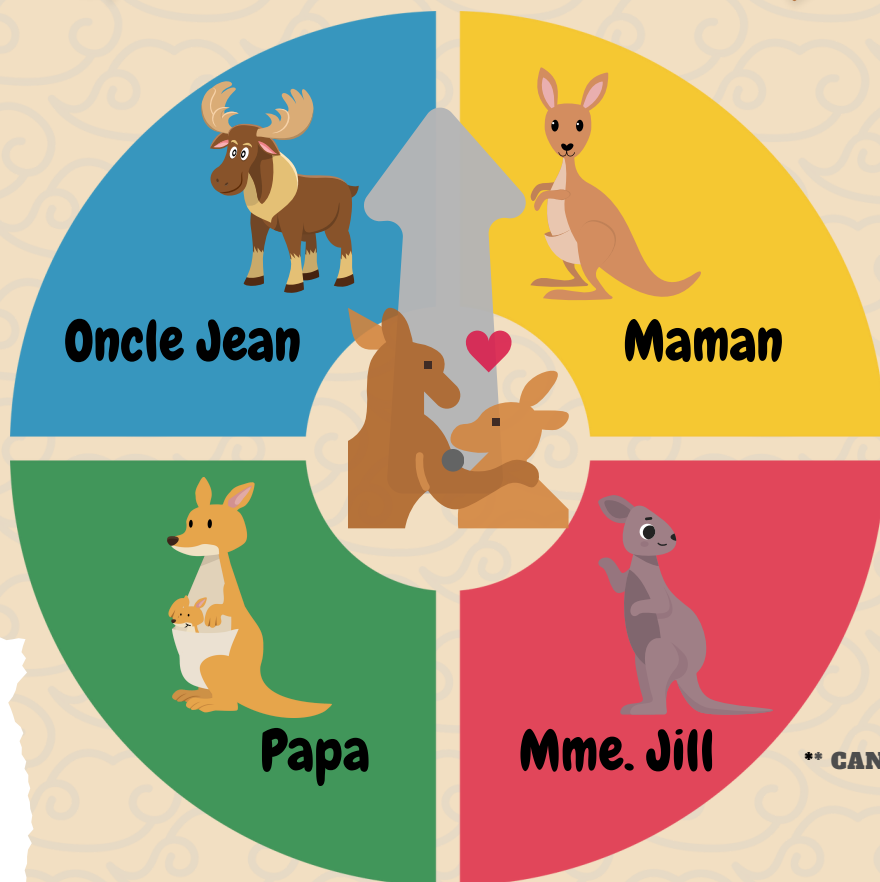
- Si possible, privilégier des **départs de courte durée** au début pour sécuriser l'enfant quant à votre retour et lui offrir des contextes de réussite.
- Tenter de ne **pas prolonger** les aurevoirs (*essayer, autant que possible de ne pas montrer trop de tristesse, mais lui offrir un geste d'affection, comme un bisou, un câlin, etc.*)
- Lui offrir des indicateurs **clairs et concrets** quant à votre retour (ex : période de la routine).  
**"Je vais être de retour pour te raconter l'histoire".**
- Lui donner une **"mission secrète"** lors de votre départ. Exemple : lui donner une peluche et lui demander de prendre soin d'elle pendant votre départ. Vous pouvez également l'encourager à l'enlacer s'il s'ennuie.



Petit objet de transition

# 1.1 LA ROUE DE

## QUI PREND SOIN *de moi*



Si l'enfant rencontre pour la première fois l'adulte qui prendra soin de lui, prévoyez une première visite courte en votre présence.

**\*\* CANEVAS VIERGE À LA FIN**

### Fonctionnement

En tournant la flèche vers l'adulte qui prendra soin de lui, lui rappeler des moments positifs qu'il a eu avec cette personne. Exemple : " Pendant mon départ, c'est *Oncle Jean* qui va prendre soin de toi. Te souviens-tu comment vous avez eu du plaisir quand vous avez glissés ensemble dehors ? ". Remettre la flèche vers soi lors de notre retour pour l'aider à comprendre que le parent est toujours de retour.

### Bien-fait

Permet à l'enfant de comprendre que le parent confie le rôle de prendre soin de lui à un autre adulte qui est là pour répondre à ses besoins. Cela est donc sécurisant pour lui et le prépare au départ.



## 2. Lorsque l'enfant s'ennuie



Important : **Normaliser** l'émotion de l'enfant, sans la banaliser.  
Une fois que cela est fait, lui proposer différentes stratégies :

1

L'écoute d'un  
message vocal  
personnalisé



2

Le diriger vers  
le coffre au trésor  
de la famille



3

Lui proposer des  
stratégies

Avec l'outil de l'arbre  
(page suivante)



Bref message enregistré ou le parent salut l'enfant, lui dit qu'il est fier de lui et lui rappelle qu'il revient bientôt. Lui donne également des suggestions de choses à faire d'ici son retour.

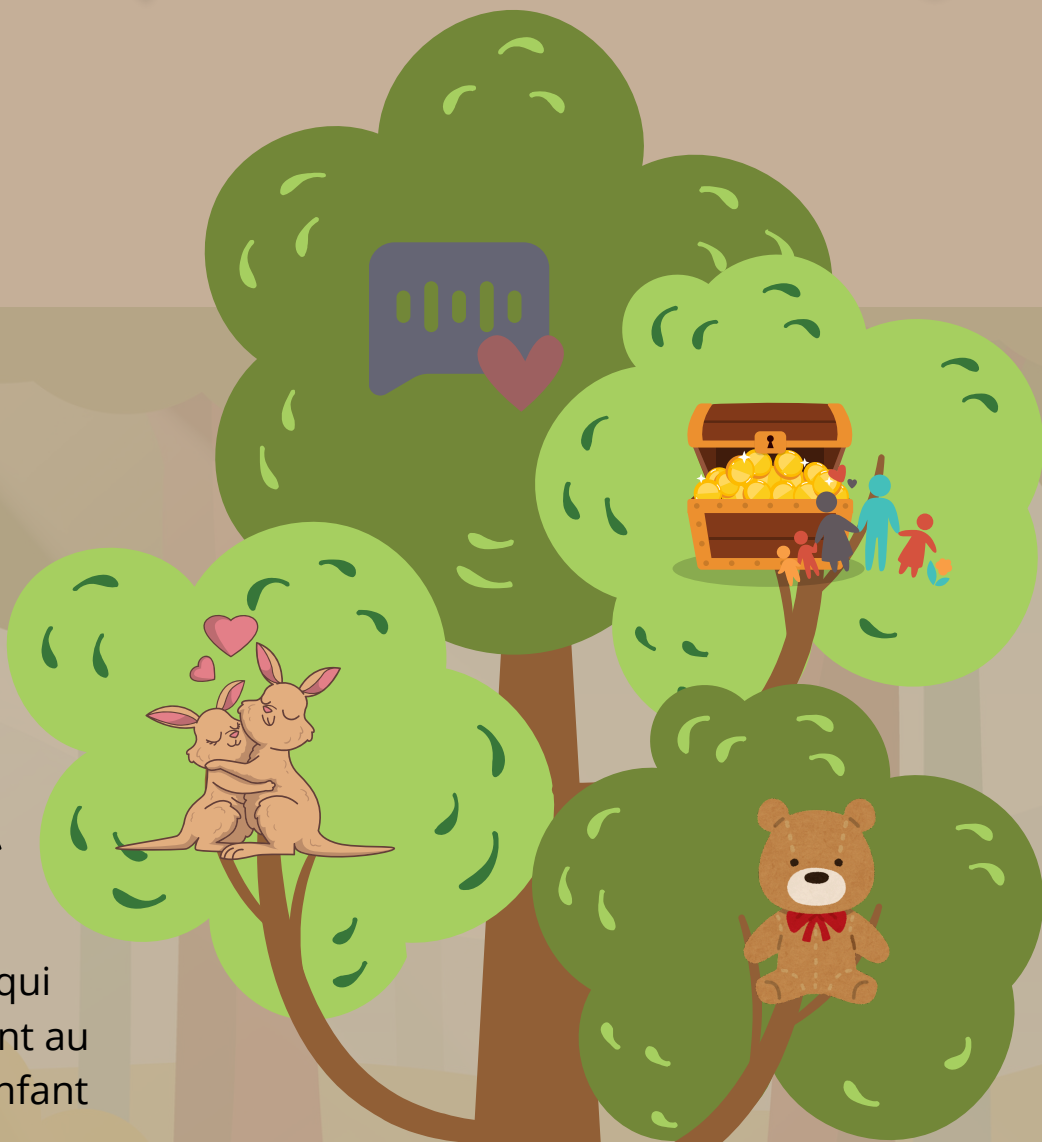


### Exemple d'éléments pouvant se trouver dans le coffre au trésor

- Une photo de famille ;
- Un objet réconfortant pour l'enfant
- Des objets apaisants (exemple : balles sensorielles)
- Etc..

# 2.1 L'ARBRE

## DES STRATÉGIES



Stratégies qui  
correspondent au  
besoin de l'enfant



*Il serait davantage gagnant si  
vous pouvez faire participer  
l'enfant à cet exercice*



Tronc: Visuel pour  
représenter l'ennui à  
l'enfant



## 2.1.1 : AUTRES IDÉES DE STRATÉGIES QUI PEUVENT ÊTRE INTÉGRÉS DANS L'ARBRE, SELON LES BESOINS DE CHAQUE ENFANT

OFFRIR UN CÂLIN



LE CONTACT PHYSIQUE CRÉE UN SENTIMENT IMMÉDIAT DE SÉCURITÉ ET D'APAISEMENT EN LIBÉRANT DES HORMONES COMME L'OCYTOCINE, QUI RÉDUISENT LE STRESS.

OFFRIR UN OBJET RÉCONFORTANT



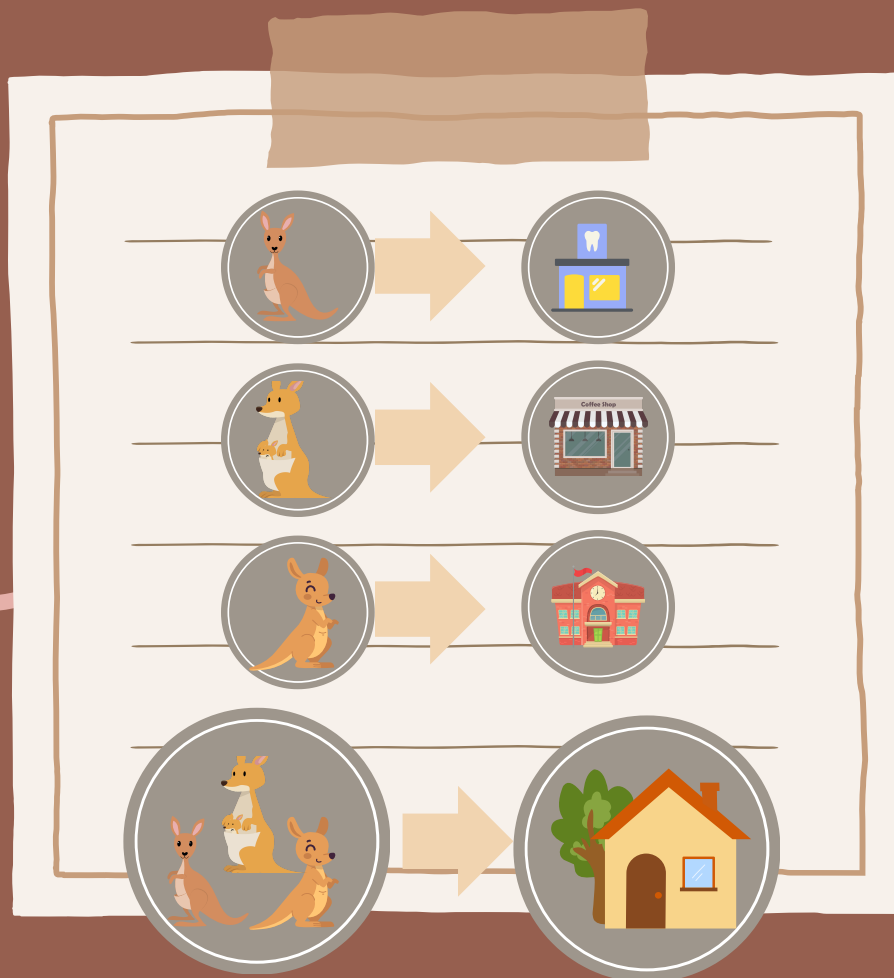
UN DOUDOU OU UN OBJET APPARTENANT AU PARENT AGIT COMME UNE PRÉSENCE SYMBOLIQUE, AIDANT L'ENFANT À SE SENTIR CONNECTÉ MALGRÉ L'ABSENCE.

REDIRIGER VERS UNE ACTIVITÉ APPRÉCIÉE



CELA DÉTOURNE SON ATTENTION DE L'ABSENCE, TOUT EN LUI OFFRANT UNE EXPÉRIENCE POSITIVE QUI PEUT L'AIDER À SE RÉGULER ET À RETROUVER UN ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL.

## 2.2 UN VISUEL D'OÙ SE TROUVE CHAQUE PERSONNE ET QUI INTÈGRE LE MOMENT DES RETROUVAILLES



**Un support visuel montrant où se trouve chaque membre de la famille et à quel endroit ils se retrouveront peut être très aidant pour un enfant qui s'ennuie de son parent pour plusieurs raisons :**

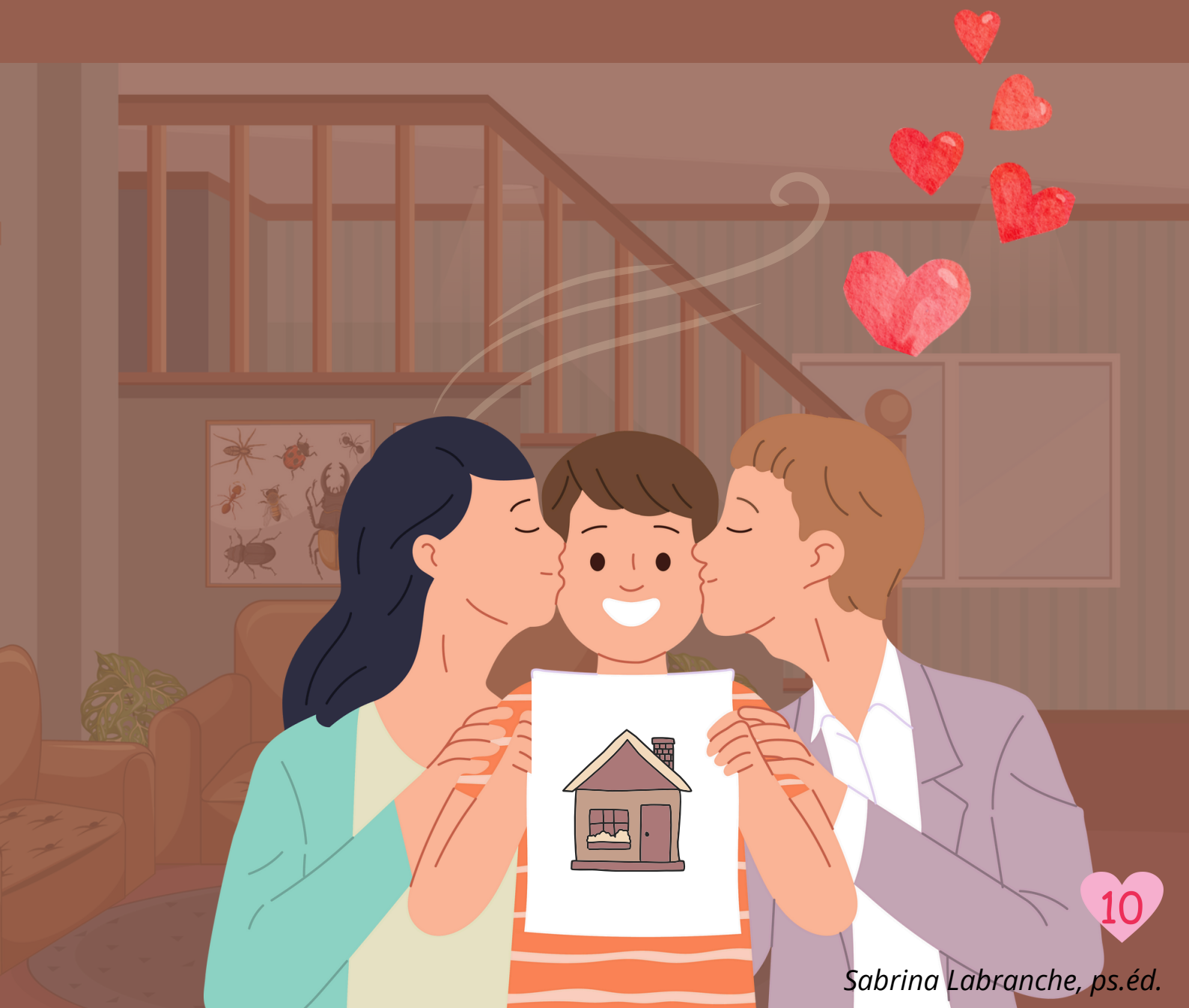
Les enfants, particulièrement les jeunes, ont souvent du mal à conceptualiser le temps et l'espace. Un support visuel leur permet de comprendre clairement où se trouve leur parent et quand ils seront réunis, ce qui réduit l'anxiété liée à l'inconnu. Savoir que la réunion est planifiée et visualiser cet objectif final peut rassurer l'enfant sur le fait que l'absence est temporaire, renforçant la confiance dans la constance des liens familiaux. L'accès à une information claire et visuelle peut aider l'enfant à se calmer plus rapidement en lui offrant une alternative cognitive (observer et comprendre le support) plutôt que de se concentrer sur son anxiété. Enfin, il peut arriver aux enfants de ne pas vouloir quitter la maison en s'imaginant que la famille, elle, y sera, ce qui peut rendre plus difficile l'acceptation du départ. En ce sens, il peut alors être réconfortant pour lui de constater que chaque membre de la famille se trouve à son endroit respectif avant les retrouvailles.

# Et puis,

## AU MOMENT DES RETROUVAILLES...

Tout le monde est bien **content**.

Et petit kangarou a le droit à des bisoux à volonté.



# LA ROUE DE QUI PREND SOIN *de moi* Vierge

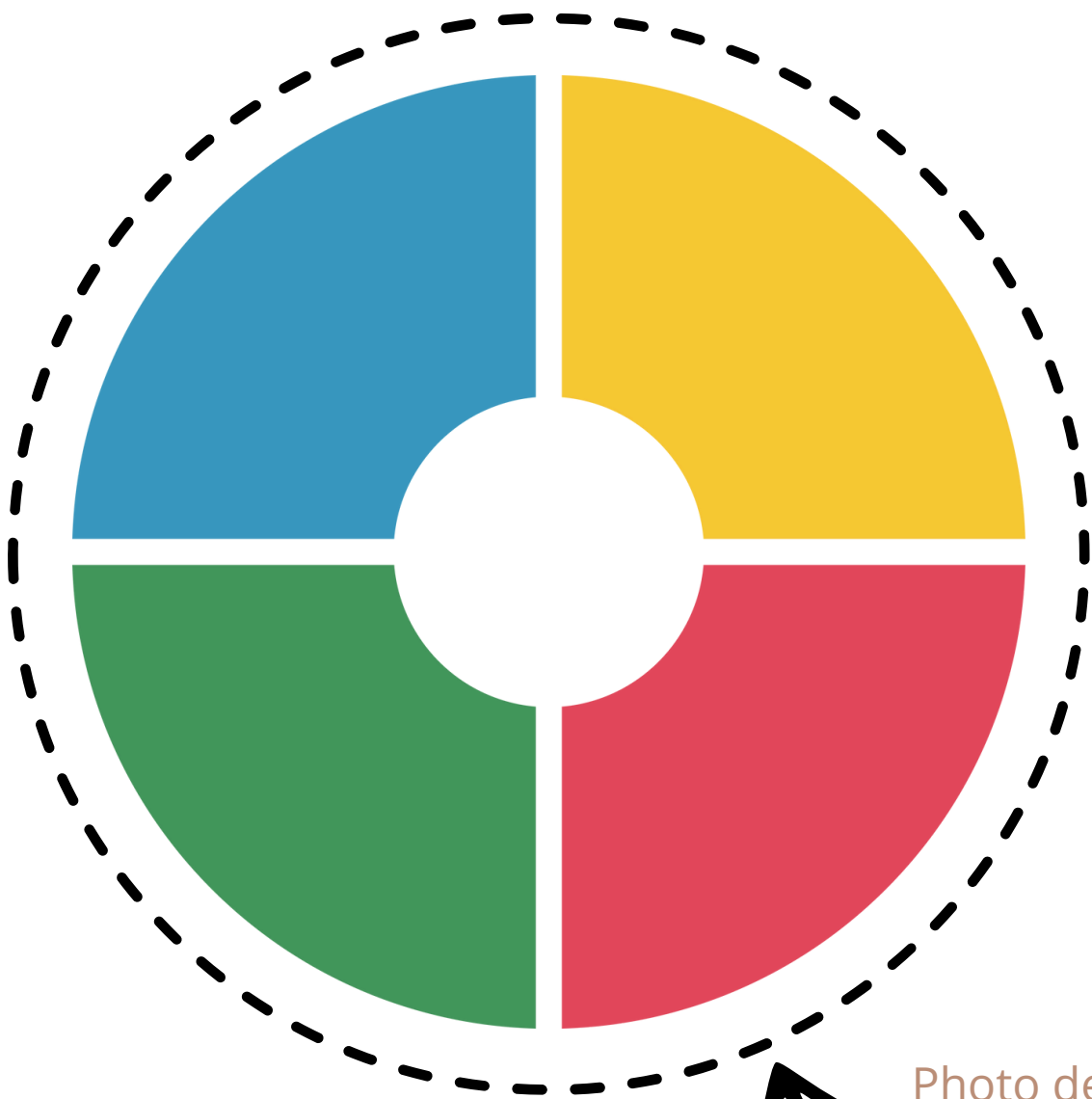
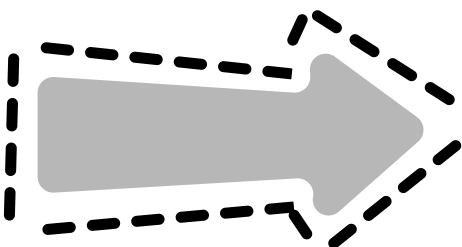


Photo des adultes  
significatifs



# L'ARBRE

## DES STRATÉGIES

*Vierge*

