



L'ANXIÉTÉ DE L'ENFANT EN CONTEXTE DE SÉPARATION PARENTALE

Qu'est-ce qui rassure notre enfant ?

Mélanie Breton – Marie Barraco
Juin 2017

Chaque enfant issu d'une famille séparée ou non vit des peurs ou des craintes qui se traduisent différemment selon son âge. Comment ses peurs issues du développement « normal » de l'enfant peuvent-elles influencer son adaptation à la séparation parentale ? Comment le parent peut-il aider l'enfant à s'adapter ?



Âges	Ce qui fait peur en général	Ce qui est possible en situation de séparation	Ce qui rassure
Dès la naissance	<ul style="list-style-type: none"> • L'inattendu (bruits soudains) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Devenir agité dans un nouveau milieu (ne reconnaît plus les bruits habituels) ➤ Réagir (sursauts, s'agrippe, pleurs...) aux nouvelles voix et nouveaux visages (si nouveau conjoint ou enfants du conjoint) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Maintenir des routines stables dans tous ses milieux ✓ Maintenir un contact privilégié avec ses donneurs de soins (si nouvelle personne ou environnement, garder le bébé près de soi pour le rassurer)
Vers 6 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Les personnes et les situations nouvelles • Être séparé des donneurs de soins 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Réagir en l'absence des donneurs de soins ➤ Réagir lors du transfert d'un parent à l'autre (prendre en considération le délai de séparation avec le parent) ➤ Difficultés de sommeil ➤ Être agité avec une nouvelle personne 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Éviter les longs délais de garde d'un parent à l'autre ✓ Si possible, au moment de la transition, demeurer un certain temps tous les deux avec l'enfant. Permettre un temps d'adaptation au changement de donneur de soins ✓ Utiliser un objet de transition
Vers 2 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Certains animaux • Être seul • L'obscurité 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendant les étapes de la séparation, peut avoir peur qu'on l'abandonne et de se retrouver seul ➤ Réagir (pleurs, refus de quitter un parent, etc.) au déménagement et aux transitions par peur d'être abandonné par le parent qu'il laisse ➤ Peur de rester seul dans sa chambre (qu'elle soit nouvelle ou non) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lui expliquer que ses deux parents seront toujours là pour lui ✓ Identifier à l'aide d'un calendrier le temps passé avec chacun de ses parents et respecter le calendrier ✓ S'assurer que l'enfant demeure dans sa chambre, mais lui offrir une veilleuse ou laisser la porte ouverte
Vers 5 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Les animaux sauvages • Les créatures imaginaires 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Associer les nouveaux bruits et nouveaux milieux à la possibilité qu'il y ait des créatures imaginaires ➤ Penser que les nouvelles personnes dans sa vie pourraient être méchantes (sorcière, troll, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Faire visiter les nouveaux endroits ✓ Nommer d'où viennent les bruits ✓ Laisser l'enfant nommer ce qui lui laisse croire que la personne est méchante et le rassurer
Vers 7 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Les accidents, la mort, et les catastrophes • Être punis 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ne pas vouloir quitter un parent de peur qu'il lui arrive quelque chose en son absence ➤ Peur de parler de ce qui est vécu différemment chez son autre parent de peur d'entendre des réprimandes sur ce qui a été vécu 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recentrer l'enfant sur le positif qu'il vivra chez son autre parent ✓ Le rassurer en lui parlant de quelque chose qui sera fait pendant son absence (et qui n'est pas dangereux) ✓ Écouter le vécu de l'enfant sans émettre de jugements ✓ Émettre des commentaires positifs si on s'en sent capable
Chez l'adolescent	<ul style="list-style-type: none"> • L'évaluation de ses pairs • Le rejet • L'échec 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire semblant que tout va bien de peur d'être perçu comme vulnérable ➤ Rejeter un parent qu'il pense distant (rejette avant d'être rejeté) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Encourager ou maintenir sa participation à des activités pour lesquelles il est doué ✓ Rester disponible à l'écouter s'il désire parler ✓ Encourager les liens avec ses deux parents