



Séparations & retrouvailles

Des astuces pour vivre mieux ces moments

Des moments de changements qui perturbent :

Votre enfant se met à pleurer alors que vous arrivez à la crèche ou à l'école ? Il ne veut pas quitter vos bras et se débat lorsque vous souhaitez le confier ? À l'inverse, il vous fuit quand vous arrivez pour le chercher ? Vous vous sentez mal à l'aise pendant ces moments de séparations/retrouvailles ?



Comprendre la théorie de l'attachement pour comprendre les difficultés :

L'attachement est un **besoin** de votre enfant qui consiste à former une relation affective privilégiée avec la personne qui prend soin de lui. Le lien d'attachement permet d'apporter un sentiment de sécurité et de réconfort lorsque votre enfant le manifeste (cris ou pleurs par exemple). En tant que parent, vous êtes la **principale figure d'attachement** de votre enfant. Vous lui permettez de grandir en toute **sécurité affective** et en toute **confiance**. Votre enfant est pleinement lui-même en votre présence.

La séparation peut donc être compliquée si votre enfant ne ressent pas la confiance avec la tierce personne. A contrario, aux retrouvailles, votre enfant pourra « se décharger » émotionnellement en raison du plaisir de vous retrouver et/ou de la frustration de quitter l'espace où il a joué toute la journée.

Que sont les VEO ?



Les VEO (Violences Éducatives Ordinaires) sont les violences physiques, psychologiques et/ou verbales qualifiées « d'éducatives » parce qu'elles sont utilisées pour éduquer et faire obéir l'enfant et « d'ordinaires » parce qu'elles sont souvent quotidiennes et considérées comme normales.

Selon la loi du 10 juillet 2019 relative aux violences éducatives ordinaires : « l'autorité parentale s'exerce sans violences physiques ou psychologiques ».

En savoir + :
stopveo.org



COMPRENDRE ET AIDER AU MIEUX LES ENFANTS

Pleurer permet à votre enfant de marquer son « désaccord » ou sa tristesse au moment de la séparation. **Accueillez ses pleurs sans vouloir nécessairement les stopper au plus vite.** Ne le brusquez pas. Accueillez son émotion. Dites-lui qu'il a le droit d'être triste ou de marquer son désaccord et que vous comprenez pourquoi.



LA SÉPARATION

Adaptez le temps de séparation si elle est stressante pour vous et/ou votre enfant. S'il y en a une, profitez de la période d'adaptation pour que votre enfant se familiarise avec le lieu et les personnes. En fonction de son âge, pensez à préciser l'heure à laquelle vous venez le chercher.

L'enfant « subit » la séparation et les retrouvailles dans la mesure où il ne choisit pas le moment où elles ont lieu.



Votre enfant peut être gêné de devoir arrêter brusquement son activité à votre arrivée. Attendez qu'il finisse ou expliquez-lui qu'il peut arrêter dès qu'il est prêt. Il ne cherche pas à vous provoquer en continuant son jeu.

LES RETROUVAILLES

LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

L'enfant ne peut pas être précoce dans la gestion de ses émotions, car cela nécessite des capacités psychosociales et des connexions neuronales qui commencent à se mettre en place à partir de 5/6 ans. Donc, plus un enfant est petit, plus il lui est difficile, voire impossible, de verbaliser ses besoins ou ses émotions. Ayez confiance en vous et sachez que chaque situation au cours de laquelle vous l'accompagnerez calmement est un grand pas pour sa construction et la qualité de votre relation sur le long terme.