Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

S'armer contre l'angoisse de la séparation

Confier son enfant à la garde d'une autre personne peut être très troublant à la fois pour les parents et l'enfant. Toutefois, la transition se fera plus agréablement si on la planifie avec soin et si on comprend qu'il est normal de ressentir une certaine angoisse et de verser quelques larmes. L'enfant prendra plus ou moins de temps à s'adapter, selon son âge et son stade de développement; ce qu'il a déjà vécu quand il s'est fait garder; les compétences de la nouvelle gardienne; le choix du nouvel environnement; et la capacité des adultes à se préparer et à préparer l'enfant. Ci-dessous se trouvent des suggestions pour que tout se déroule sans heurts.



Donnez des renseignements à la gardienne. Faites part à la gardienne des caractéristiques de votre enfant : ses goûts, ses craintes, ses habitudes pour manger et pour dormir et tout autre renseignement qui pourrait l'aider à comprendre votre enfant, à faciliter la transition et à donner des soins qui sont comparables aux vôtres.

Visitez les lieux avec votre enfant. Montrez à l'enfant où il mangera, dormira et jouera et présentez-lui la nouvelle gardienne. Si l'enfant reconnaît l'endroit, la séparation sera plus facile. Les enfants d'âge préscolaire aiment parfois qu'on leur lise un livre sur la garderie.

Laissez l'enfant moins longtemps les premiers jours. Des visites plus courtes donnent à l'enfant le temps de s'adapter et lui permettent d'apprendre par expérience que vous reviendrez.

Créez une atmosphère de confiance. Laissez votre enfant voir que vous vous entendez bien avec la gardienne. Tous les trois, passez quelques minutes à parler ou à jouer ensemble. Les enfants utilisent souvent leurs parents comme un « pont » pour nouer des liens avec un autre adulte.

Faites les préparatifs la veille. Pour que la séparation se fasse en douceur, il est crucial de partir sans presse et de bonne humeur. Si l'enfant est assez grand, demandez-lui son avis sur le menu de la collation ou sur les vêtements. Pour les petits, il suffit de leur demander de choisir entre deux articles (par exemple, des chaussettes blanches ou bleues, des raisins ou une pomme).

Apportez un objet familier. Les jeunes enfants trouvent souvent réconfortant d'avoir un objet de la maison (comme leur ours en peluche ou leur couverture favorite). D'autres préfèrent mettre dans leur poche ou leur sac à dos un portrait de famille ou un vêtement familier de leur parent (foulard, gant). À la longue, le besoin de tels réconforts ou objets de transition diminue.

En chemin, la première journée. Soyez calme et positif. Les bébés et les tout-petits sont particulièrement sensibles à vos humeurs et ne tardent pas à déceler la tension dans votre voix, votre visage, votre toucher ou votre comportement. Chantez une chanson que votre enfant aime ou parlez-lui de votre journée ou de la sienne. Un détail précis comme : « Je vais prendre l’ascenseur pour aller parler à mon patron » est beaucoup plus intéressant qu'un commentaire vague du genre : « Je vais travailler à mon bureau toute la journée ». Expliquez à l'enfant, dans des termes qu'il peut comprendre, quand et où vous viendrez le chercher (« Je viendrai après la collation et la sieste. Au moment où j’arriverai, tu seras probablement en train de jouer dehors. Je saurai où te trouver. ») Souvent, les enfants ont peur que leurs parents ne reviennent pas ou qu'ils ne sachent où les trouver.

Commencez un rituel d'au revoir. Les gestes rituels sont rassurants, particulièrement en période de stress.

Imaginez une façon particulière de dire au revoir, comme un signe devant la fenêtre, ou une empreinte de rouge à lèvres sur le dos de la main. Vous pouvez demander à un enfant plus grand : « Comment veux-tu dire au revoir? Je te serre dans mes bras ou je te donne un baiser? Un baiser ou deux? » Leur laisser le choix des détails leur donne l'impression qu'ils maîtrisent un peu la situation.

Prenez le temps de dire au revoir. Quittez l'enfant en lui disant ce que vous ferez d'agréable ensemble à la fin de la journée : « Garde un baiser en réserve pour mon retour! Ensuite, nous irons chercher ton frère à l'école. » Même si c'est parfois tentant, ne partez jamais à la dérobée pendant que l'enfant regarde ailleurs. Vous détruiriez sa confiance, et vous l'encourageriez à se cramponner encore plus la fois suivante.

Évitez de dire plusieurs fois au revoir. Une fois que vous aurez dit que vous partez, et que vous aurez posé les gestes du rituel d'au revoir, partez. Si vous vous montrez indécis, vous risquez d'augmenter les craintes de l'enfant et il se cramponnera encore plus à vous.

Soyez à l'écoute de votre enfant et acceptez les sentiments négatifs. Si vous ou votre enfant êtes troublé par la séparation, rassurez-vous en vous disant que vous avez pris toutes les mesures pour placer votre enfant dans un endroit sécuritaire, éducatif et enrichissant? Si vous dites à l'enfant qu'il est trop grand pour pleurer ou qu'il s'agite sans raison, vous ne ferez qu'aggraver ses craintes et l'empêcher de comprendre ses sentiments réels. Il vaut mieux lui dire : « Je sais que tu es triste. Tu vas me manquer aussi. »

L'adaptation prend un certain temps, il faut l'accepter. C'est normal de se sentir un peu coupable ou inquiet en tant que parent. Si vous voulez, vous pouvez dire à la gardienne que vous l'appellerez au cours de la journée pour prendre des nouvelles. L'angoisse de la séparation et la période d'adaptation peuvent être difficiles pour les parents et les enfants. Heureusement, avec une bonne planification, cette période peut être de courte durée.

Cette feuille-ressources s'intègre à une série de plus de 70 documents conçus à l'intention des parents et des fournisseurs de soins par la Fédération canadienne des services de garde à l'enfance au http:// www.cccf-fcsge.ca/home_fr.html. Permission d'afficher © FCSGE.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.