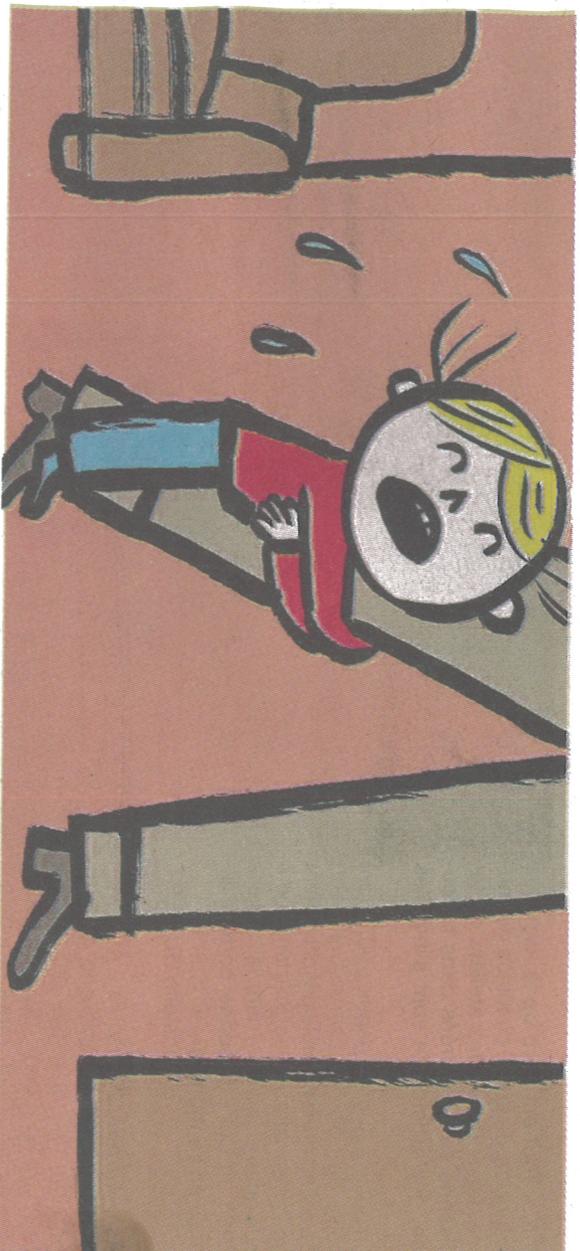


Apprendre à se séparer sans larmes

Psycho. Il pleure à la crèche, elle panique à l'idée de la future classe de mer... Des solutions concrètes et simples peuvent pourtant améliorer les choses.



Charles Dutoit

Témoignage

Sarah, 35 ans, mère de Lias, 7 ans.
« J'ai toujours confié ma fille, parce que j'ai un travail qui me plaît et qui m'amène à me déplacer, j'ai des loisirs et on aime bien voyager en amoureux. Mais les séparations ont toujours été compliquées. Chez la nourrice et à la crèche, on avait le droit à

quinze jours de pleurs à chaque rentrée.

À 5 ans, Lias a dormi chez une copine et elle a eu une gastro. Depuis, toute séparation la rend très anxieuse : elle pleure, tremble, peine à s'endormir le soir. On a mis en place des petits trucs, mais on a encore du mal à la rassurer. Elle craint qu'il nous arrive quelque chose ou d'être

de nouveau malade. À chaque fois, ça m'énerve, comme si elle faisait ça contre moi, je perds patience et je lui dis qu'elle réagit comme un bébé. J'ai sûrement tort. On a fait six séances de psy, ça n'a pas arrangé grand-chose... Maintenant, j'ai plutôt envie de lui dire : OK, tu es comme ça, je te fais confiance, ça passera. On arrête d'en faire tout un plat. »

« Offrez à votre enfant un au revoir calme et confiant »

Entretien



Elizabeth Pantley, auteure américaine du livre *Elle est où, maman?*
JC Lattès.

Pourquoi doit-on garder son calme devant un enfant qui peine à quitter ses parents ?

De 6 mois à 6 ans, presque tous les enfants passent par une forme d'anxiété de séparation. C'est une réponse normale à toute menace de disparition de ce qui compte le plus pour eux : leurs parents. Les adultes peuvent s'en sentir confus et énervés, pourtant, c'est une preuve éclatante de l'amour et de la confiance de l'enfant pour eux. Et cela montre qu'il se développe intellectuellement. Si le parent paraît triste ou inquiet, c'est contagieux et décuple l'anxiété de

l'enfant qui décode : la séparation est donc une affaire grave et dangereuse. Offrez à votre enfant un « au revoir » calme et confiant. De même, inutile de multiplier les effusions de joie en se retrouvant. Baraillez la séparation.

Doit-on éviter de se séparer ?

Chaque enfant est unique et il est important que la réponse des parents soit ajustée aux sentiments de leur enfant, selon qu'il peut être vite rassuré ou qu'il est vraiment effrayé. Nous avons le droit d'éviter de nous éloigner s'il traverse un pic d'anxiété et si la séparation n'est pas nécessaire : rien ne montre qu'un enfant contrainct à confronter sa peur la surmontera avec plus de facilité. Allons-y étape par étape. Cela ne signifie en aucun cas que nous devons laisser son comportement anxieux contrôler notre existence et nous empêcher, globalement, de partir.

Quels petits « trucs » peuvent aider les parents ?

- Jouer à cache-cache avec des ob-

jets ou des gens. Cela transmet à bébé une idée importante : les choses existent même s'il ne les voit pas et quand elles disparaissent, elles réapparaissent.

- Quand on quitte un bébé, mieux vaut éviter les changements de bras et le placer en position neutre, sur un tapis ou un relax. Même s'il ne semble pas comprendre, on lui dit quand on part et quand on revient.

- Suggérer à la nounou d'attirer son attention par un geste actif ou enthousiaste plutôt qu'en le consolant tout bas : ses émotions intenses empêchent le bébé d'être apaisé et cela lui montre qu'il a raison d'être triste.

- La répétition générale. Simulons la séparation, déguisons-nous en baby-sitter et jouons ce qui va arriver.

- Écrire des pensées positives sur des bouts de papier qu'on glisse dans sa poche : « Papa vient toujours me chercher après l'école », « Je peux le faire ».