

# Parent-enfant : dur, dur de se séparer !



Clotilde, chef de marché, maman d'Eloi, 7 ans, Pierrick, 4 ans, et Tristan, 1 an.



Anne Floret, psychologue clinicienne, psychanalyste et sophrologue, est l'auteur de *Des enfants bien dans leur peau*, éd. Flammarion.



Stéphanie, assistante de direction, maman d'Amaury, 4 mois.



Thérèse, formatrice, maman de Tatiana, 16 ans, Gaëtan, 9 ans, et Manon, 2 ans et demi.



Gilles, électronicien, papa de Guillaume, 16 mois.



Elisabeth, chargée d'affaires, en congé parental, maman de Malo, 7 ans et demi, Arthur, 5 ans, Paola et Juliette, 2 ans et demi.

Sevrage, reprise du travail, entrée en crèche puis en maternelle, premières vacances loin des parents... la séparation est un apprentissage difficile mais nécessaire pour l'épanouissement de tous.

**Anne Floret**, psychologue clinicienne, répond aux questions de nos cinq parents lecteurs. ➤



# Coaching lecteurs

Parent-enfant : dur, dur de se séparer !



**Clotilde**  
Son fils de 4 ans,  
Pierrick, est parti seul  
dans la famille  
quelques jours.



**Stéphanie**  
Comment Amaury,  
4 mois, va-t-il vivre le  
fait que sa maman  
reprenne le travail ?

**Clotilde :** Pierrick est récemment parti en vacances une semaine chez sa tante et marraine. Nous ne nous étions jamais séparés et l'idée m'angoissait. Pour finir, je l'ai fait partir avec son grand frère. Pourquoi ai-je ressenti cette inquiétude alors qu'il est déjà autonome ? Peut-être n'étais-je pas prête à le laisser partir seul dans un environnement inconnu.

**Anne Floret :** Allait-il se retrouver avec d'autres enfants ?

**C. :** Oui, les quatre enfants de sa tante, le plus jeune a 5 ans.

**A. F. :** Comment décrivez-vous Pierrick ?

**C. :** C'est un petit garçon très sensible. Il a tendance à cacher ce qu'il ressent et j'ai cru décoder qu'il redoutait ces vacances.

**A. F. :** On peut distinguer deux éléments dans votre inquiétude. Le premier est votre perception de Pierrick. Vous avez un peu peur de sa réaction dans un environnement inconnu. C'est votre regard intuitif de mère.

**C. :** Oui, il donne l'impression d'un petit garçon que rien ne touche. Mais, finalement, il en est affecté. Je le découvre après.

**A. F. :** Le deuxième aspect a peut-être un lien avec votre propre histoire. Avez-vous vécu des moments de séparation difficiles ?

**C. :** Je ne vois pas de séparations douloureuses. Mais enfant, je passais souvent mes vacances dans ma famille, loin de mes parents. Je n'ai pas l'impression d'en avoir été perturbée, mais, inconsciemment, il existait peut-être un sentiment d'abandon.

**A. F. :** D'où l'analogie avec les vacances de Pierrick. Ce qui explique sans doute votre sensibilité à ce qu'il allait vivre lui, chez sa marraine, loin de vous. En reconnaissant que votre peur appartient à votre histoire, vous résolvez la moitié du problème. Ressentez-vous que Pierrick redoute d'être séparé de vous ?

**C. :** A priori, non. Pourtant, je me suis même dit que cette semaine de vacances allait être un cauchemar s'il partait seul.

## Conseil + de la spécialiste

Les mères doivent écouter leur intuition, ce sont elles qui connaissent le mieux leur enfant. Enfin, vous avez trouvé une solution qui vous apaisait, vous. Et votre soulagement ne pouvait que faire que du bien à votre enfant.

**Stéphanie :** Je reprends mon travail dans quinze jours. Amaury va être gardé un mois par son papa et trois semaines par sa grand-mère. Il partira ensuite en vacances avec son père. Je les rejoindrai et il débutera ensuite la crèche par une période d'adaptation de quinze jours avec moi. Je redoute tous ces changements car il passe ses journées avec moi depuis sa naissance. Comment bien nous préparer à cette séparation ?

**Anne Floret :** Il aura donc 6 mois à l'entrée en crèche, un âge où la séparation n'est pas trop traumatique. C'est plus difficile entre 8-9 mois et 18 mois, parce que l'enfant croit qu'il vous a fait disparaître. Il en garde de la culpabilité et une angoisse d'abandon. Pour vous, confier votre bébé n'est pas agréable. Mais le fait qu'il soit d'abord gardé par son papa est une bonne chose.

**S. :** Il connaît peu sa grand-mère, ma propre mère. Pensez-vous qu'il vive mal d'être gardé par quelqu'un qu'il n'a vu qu'une fois ?

**A. F. :** Les bébés repèrent tout de suite les membres de la famille. J'ai observé que le contact entre les bébés et leur grand-mère se fait vite, peut-être sentent-ils qu'elle est à l'aise avec eux.

**S. :** Dois-je m'éloigner avant ma reprise du travail et le laisser un peu seul avec son père pour qu'il s'habitue bien à sa présence ?

**A. F. :** Pas forcément. L'important pour votre fils est de continuer à sentir une enveloppe de type maternel. La séparation avec la maman n'a pas de conséquences graves sur le développement d'un bébé lorsqu'il s'agit du travail. Vous allez vous absenter et revenir le soir. Il est bien pris en charge et materné ? Vous n'avez donc pas à vous faire de soucis. Vous pouvez lui laisser un de vos tee-shirts ou foulards qui portera votre odeur.

**S. :** J'ai peur qu'il ne supporte pas notre première séparation, lorsque mon mari partira avec lui. Moi, je le vivrai mal.

**A. F. :** Si son papa a l'habitude de s'occuper de lui, il n'y a aucune raison pour qu'Amaury vive un grand choc. Dites-vous que votre bébé est avec votre mari dans sa famille et dans un environnement qu'il connaît, vos deux hommes seront heureux.

## Conseil + de la spécialiste

Pour positiver cette séparation, dites-vous que vous ouvrez votre enfant au monde. Pendant les quelques jours où votre fils sera avec son papa, profitez de ces moments de tranquillité avant de les retrouver tous les deux.



# Coaching lecteurs

Parent-enfant : dur, dur de se séparer !



**Thérèse :** Après un congé parental de deux ans, je viens de reprendre mon travail. Ma fille s'accroche à moi, refuse de dormir dans son lit. Comment l'aider à accepter cette reprise de mes activités et lui faire intégrer que je ne l'abandonne pas ?

**Anne Floret :** Aviez-vous discuté avec elle du fait que vous alliez recommencer à travailler ?

**T. :** Oui, je l'ai fait bien à l'avance. Je pensais qu'elle avait compris. Sur le fond, je ne suis pas inquiète, cette étape va l'aider à devenir plus autonome. De plus, cela se fait en douceur. Une personne la garde à la maison et, dans quelques mois, elle ira à la crèche.

**A. F. :** Jouez avec elle en vous mettant en scène toutes les deux, une maman qui part au travail et qui revient. Aidez-vous de figurines et de maisons de poupées symbolisant vos lieux de vie et de travail. Écoutez ce qu'elle exprime en jouant. Elle apprivoise ainsi ses peurs. Quelle est sa relation avec son papa ?

**T. :** Il est assez ferme. Avec lui, elle fait preuve de plus de retenue.

**A. F. :** Je pense qu'elle commence à s'intéresser à son papa. Il se peut qu'elle ressente une certaine ambivalence. En s'accrochant à vous, elle vous montre qu'elle vous aime quand même.

**T. :** Lorsque nous sommes allés l'inscrire en crèche, elle était à l'aise avec les autres enfants. Elle ne voulait plus en partir ! Mais à la maison, il lui arrive de me demander de lui tenir la main.

**A. F. :** Vous pourriez aussi lui montrer des photos de mamans kangourous avec le bébé dans la poche et lui expliquer que lorsque leur petit devient trop lourd à porter, il doit sortir de la poche. Alors, la maman peut aller chercher à manger pour son bébé. Elle comprendra ainsi mieux ce qu'elle vit en ce moment.

**T. :** Que faire lorsque la nuit elle vient se coucher dans notre lit ?

**A. F. :** Il est préférable qu'elle ne dorme pas avec vous. Même si c'est difficile, essayez de la remettre dans son lit, laissez-lui une veilleuse. N'oubliez pas que votre lit est aussi celui du couple.

## Le conseil + de la spécialiste

Manon aura certainement besoin de quelques mois pour bien vivre le fait de ne plus être avec vous toute la journée. Discutez avec elle, en reprenant son langage d'enfant. Demandez au papa de confirmer votre parole.

**Gilles :** Nous avons adopté Guillaume à l'âge de 6 mois, au Vietnam. Il était dans un orphelinat. Comment lui faire vivre au mieux son entrée en crèche ?

**Anne Floret :** Comment vivait-il là-bas ?

**G. :** En pouponnière avec une vingtaine de bébés. Les premiers jours, nous passions deux heures le matin et deux heures le soir avec lui, dans notre chambre située dans l'orphelinat. Ces périodes ont augmenté au fur et à mesure des semaines. Nous sommes rentrés en France au bout d'un mois.

**A. F. :** Dans quelles dispositions retrouvait-il les autres enfants ?

**G. :** Les derniers jours, il montrait des réticences.

**A. F. :** Cela prouve que l'adaptation avec vous se faisait bien.

**G. :** Mais à la crèche, il va peut-être ressentir un retour en arrière.

**A. F. :** Il a certainement gardé en mémoire ces six mois à l'orphelinat, peut-être même une sensation de malaise. Mais il a aussi « accroché » son affectivité à ses parents adoptifs.

**G. :** Pour le préparer, nous l'avons mis en halte-garderie deux fois par semaine en restant avec lui les premiers jours une demi-heure. Mais depuis que nous partons après l'avoir déposé, il a tendance à pleurer et, le soir, à notre retour, à bouder.

**A. F. :** Encore une fois, c'est la preuve qu'il vous a adoptés. Mais aussi qu'il a gardé en mémoire le traumatisme de l'abandon.

**G. :** J'ai quand même l'impression qu'il est bouleversé depuis peu. Il se réveille la nuit, il a du mal à faire la sieste.

**A. F. :** Il est probable qu'il se sente en danger. Un enfant élevé en orphelinat a besoin de retrouver un attachement sécurisant. Il a peur d'un nouvel abandon. Répétez-lui souvent que vous allez revenir le chercher. Laissez-lui un vêtement qui porte l'odeur de sa maman ou la vôtre.

## Conseil + de la spécialiste

Pour essayer de rassurer votre enfant, apprenez-lui à maîtriser l'absence en jouant. Par exemple, attachez un objet à une ficelle, envoyez-le loin et faites-le revenir, ou cachez des personnages que vous retrouverez avec lui. ▶



# Coaching lecteurs

Parent-enfant : dur, dur de se séparer !



**Elisabeth :** J'aimerais apprendre à mes filles à se séparer de façon à ce qu'elles s'épanouissent chacune de leur côté. Dois-je profiter de leur entrée en maternelle ou bien attendre ?

**Anne Floret :** Pourquoi ? Les vrais jumeaux aiment à rester ensemble. Ils apprécient cette bulle de complicité naturelle. Si ce ne sont pas de vraies jumelles et qu'elles demandent un espace propre, bien sûr donnez-le-leur. Mais elles sont encore jeunes. A cet âge, si elles ne sont pas rivales, la séparation peut attendre. Essayez plutôt de les distinguer par l'habillement et les activités.

**E. :** Si je suis obligée de les séparer, comment les rassurer ?

**A. F. :** Prenez comme image les deux pages d'un livre ouvert, chacune est comparable à une de ces pages, avec une histoire différente. Vous mettez en évidence leur lien et leur voie propre.

**E. :** Cette notion de séparation est douloureuse pour moi. J'ai repris mon travail, mon aîné Malo avait 9 mois. Pendant plus d'un an, il a évité mes regards. Dès que son père était là, il m'ignorait. Puis-je encore réparer les choses et comment ?

**A. F. :** Vers 9 mois, l'enfant commence à prendre conscience qu'il existe. Il peut avoir des mouvements d'agressivité vis-à-vis de sa mère. Si la maman part à ce moment-là, il peut penser l'avoir chassée. Cette culpabilité fait ressortir une angoisse d'abandon. C'est un âge où il est conseillé de ne pas quitter l'enfant.

**E. :** L'adaptation chez la nounou a été rapide. Puis il est allé à la crèche. Plus tard, lors des départs en classe de nature, il pleurait.

**A. F. :** Son foyer et la chaleur familiale semblent primordiaux pour lui. Il s'y ressource. Confiez-lui des activités par lesquelles il met en valeur son aspect créatif. Par exemple du bricolage comme son père, des petites responsabilités à sa mesure...

**E. :** Il a remonté la pente depuis que j'ai de nouveau arrêté de travailler après la naissance de son petit frère. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE-VICTOIRE GARCIA. PHOTOS : PIERRE-LAURENT HAHN.

## Conseil + de la spécialiste

Pour aider Malo dans ses moments d'angoisse de séparation, exprimez-lui que vous comprenez ce qui se passe en lui. Au moment d'un départ sans vous, dites-lui qu'il a la possibilité de revenir s'il est très malheureux. En général, l'angoisse disparaît vite.

## Réponses flash... sur enfant-magazine.com

Chaque mois, notre spécialiste invité répond à vos questions posées sur notre site Internet.

« Ma fille de 2 ans refuse de s'endormir si je ne reste pas à ses côtés. Même si je suis dans la pièce voisine, elle m'appelle jusqu'à ce que je vienne et que je m'endorme à côté d'elle. Comment l'amener à s'assoupir toute seule ? »  
**Margot**

**Anne Floret :** Votre fille a certainement peur. Cette peur est un problème classique chez les enfants entre 18 mois et 7 ans. Pendant cette période de la vie, l'enfant a du mal à faire la différence entre son imaginaire, qui est riche, et le réel. Ainsi, la nuit, il est capable de transformer tout ce qu'il voit en formes ou présences fantastiques et dangereuses. Il confond réalité et imaginaire. Il n'est pas capable de se repérer dans le temps et l'espace. On peut ajouter, à partir de 18 mois, le début des cauchemars. Je vous propose de lui raconter avant de s'endormir une petite histoire rituelle. Par exemple, un conte autour d'une petite fille qui veut aller dans la lune, prépare sa fusée, fait son premier essai avec sa maman... voudra y aller toute seule un jour. Partir dans la lune, symbole de la nuit, c'est partir dans le rêve. Vous pouvez aussi l'aider avec des éléments plus concrets, un doudou à côté d'elle, une veilleuse allumée dans sa chambre.

« Je me suis toujours occupée de mon fils. Je redoute son entrée en maternelle à la rentrée. Lorsque nous lui parlons de l'école qu'il a déjà visitée, il a l'air content. Mon anxiété peut-elle le perturber, même si je ne lui en parle pas ? Comment y remédier ? »  
**Paola**

**A. F. :** Votre enfant est certainement sensible à votre anxiété. Il peut se culpabiliser d'aimer aller à l'école ou bien s'imaginer qu'il y a du danger à se séparer de vous. Il semble déjà heureux à l'idée de rentrer à l'école maternelle, cela doit pouvoir vous rassurer car ce n'est pas toujours le cas. Il est normal que vous soyez émue et angoissée par cette première séparation. Votre réaction se retrouve chez la plupart des parents dont l'enfant fait ses premiers pas à l'école. Ce sera surtout en voyant votre enfant revenir content de l'école que votre inquiétude va vraiment diminuer. En attendant, imaginez votre fils prendre sa liberté avec plaisir, heureux de se faire des petits copains et d'apprendre en s'amusant.

« Ma fille de 6 ans va partir pour la première fois quelques jours en vacances chez ses grands-parents. Est-ce trop si je l'appelle tous les soirs ? »  
**Aude**

**A. F. :** Il se peut que cela réveille un petit stress et qu'elle se mette à pleurer en entendant votre voix alors que vous êtes loin. De plus, elle risque d'être dans l'attente de votre coup de fil tous les soirs. Pour lui éviter cela, proposez-lui plutôt, avant de partir, de vous appeler lorsqu'elle en a envie.

Vous souhaitez participer ou poser votre question ? Rendez-vous sur [www.enfant-magazine.com](http://www.enfant-magazine.com) rubrique « Interrogez nos spécialistes », fenêtre Coaching. Prochain thème de discussion sur notre site : « Comment aider son enfant à gagner en autonomie ? »