

QU'EST-CE QUE L'ANGOISSE DE SEPARATION ?

L'angoisse de séparation est une étape normale du développement des enfants qui survient vers 8 mois. À cet âge, un bébé commence à comprendre qu'il est une personne à part entière et non un prolongement de ses parents. Il se rend donc compte que ses parents et lui sont des personnes distinctes. Il fait aussi de plus en plus la différence entre les personnes de son entourage (parents, frère, sœur, grands-parents) et celles qu'il ne connaît pas. C'est pourquoi votre bébé souriait auparavant à tous les étrangers et, qu'à présent, il a l'air sérieux et intimidé en présence d'inconnus.

L'angoisse de séparation touche les deux parents, mais elle peut se manifester davantage envers celui qui passe le plus de temps avec l'enfant.

En plus d'avoir peur des nouveaux visages, votre bébé a aussi, et surtout, peur d'être abandonné. Quand il ne vous voit pas, il pense que vous êtes parti pour toujours. En effet, il ne comprend pas que lorsqu'il ne voit plus une personne ou un objet, cette personne ou cet objet existe toujours. C'est pourquoi l'on dit qu'il n'a pas encore acquis la « permanence de l'objet ».

Lorsqu'il croit que vous avez « disparu pour toujours », la peur et les pleurs de votre enfant augmentent, car vous êtes la personne qui le nourrit, qui prend soin de lui et qui le réconforte. Cette inquiétude peut se prolonger jusqu'à 18 mois.

COMMENT SE MANIFESTE L'ANGOISSE DE SEPARATION ?

VOICI COMMENT VOTRE BEBE PEUT REAGIR DURANT CETTE PERIODE :

- Se mettre à pleurer lorsqu'il ne vous voit plus, quand vous le laissez seul dans une pièce ou en présence d'une personne qu'il ne connaît pas ou peu.
- Ne plus sourire au premier venu et ne plus vouloir se faire prendre par n'importe qui.
- S'agiter ou pleurer quand vous l'amenez dans de nouveaux endroits.
- Ne plus aimer prendre son bain, car il perçoit désormais l'eau comme un milieu « étranger ».

Les enfants ne vivent pas tous l'angoisse de séparation avec la même intensité. Ceux qui sont habitués de voir beaucoup de monde traversent souvent plus facilement cette période. La personnalité a aussi son rôle à jouer : certains enfants sont plus craintifs de nature alors que d'autres sont plus sociables.

Comment l'aider à traverser la période de l'angoisse de la séparation?

Petit à petit, votre bébé s'habitue aux situations et aux personnes nouvelles. Il apprendra aussi à se détacher de vous. Voici ce que vous pouvez faire pour diminuer son anxiété :

- Évitez de partir quand votre enfant ne regarde pas ou quand il dort. Il risque de vivre cela comme un abandon. Dites-lui au revoir tout en lui expliquant pourquoi vous partez et ce qui va se passer durant votre absence. Même s'il pleure et ne semble pas vous écouter, expliquez-lui que vous reviendrez bientôt avec un repère concret dans le temps. Par exemple, dites-lui : « On se revoit après ta sieste. » Vous pouvez aussi lui expliquer qu'il sera bien avec la personne qui le garde et qu'elle s'occupera bien de lui.
- Montrez-vous confiant lorsque vous le confiez à quelqu'un. Sinon, il ressentira votre angoisse et cela ne fera qu'augmenter la sienne.
- Lorsque vous le faites garder à la maison, demandez à la personne qui le garde d'arriver de 15 à 30 minutes avant l'heure de votre départ. Elle pourra ainsi faire des activités avec lui pendant que vous êtes encore à la maison.
- Habituez votre bébé à voir du monde, mais ne le forcez pas à se faire prendre par quelqu'un d'autre.
- S'il veut se coller à vous devant des étrangers, câlinez-le. N'hésitez pas à le rassurer et à le prendre dans vos bras quand il a peur.
- Donnez-lui le temps de s'adapter à un endroit nouveau ou à des gens qu'il ne connaît pas. Prenez le temps de parler à ces derniers pour qu'il s'habitue à eux.
- Jouez à « coucou » en cachant votre visage derrière une couverture. Ce jeu permet à votre bébé de réaliser que vous existez toujours même quand il ne vous voit pas.
- Offrez-lui un toutou ou une couverture qui sera une source de réconfort pour lui lorsqu'il vivra de fortes émotions.
- Aidez votre tout-petit à devenir indépendant. Installez-le, par exemple, avec ses jouets près de vous lorsque vous cuisinez ou que vous lisez. Il prendra peu à peu confiance en lui tout en sachant que vous êtes tout près.

Entrée à la garderie et angoisse de séparation

Si votre enfant commence la garderie durant cette période, vous devez l'habituer peu à peu à votre absence. Voici quelques conseils qui l'aideront à mieux vivre la situation :

- Allez visiter l'endroit à l'avance. Restez ensemble le temps qu'il faut pour découvrir l'endroit et pour faire connaissance avec les personnes qui s'y trouvent. De cette façon, lorsque vous l'y laisserez pour la première fois, ce ne sera pas un endroit totalement nouveau pour lui.
- N'éternisez pas le moment du départ. Prenez un instant pour câliner votre enfant, le rassurer, lui dire qu'il est entre bonnes mains, et quittez les lieux par la suite. Si vous restez sur place trop longtemps, il lui sera difficile les journées suivantes de comprendre que vous partiez rapidement. Si vous souhaitez demeurer un peu sur place avec lui, il est préférable de le faire au moment de votre retour.
- Commencez par le laisser pour de courtes périodes à la fois, une heure ou deux les premières journées, puis une demi-journée, et ainsi de suite. Votre enfant s'habituerait ainsi peu à peu à ce nouvel environnement, et ses réactions diminueront et feront place au plaisir de la découverte.

- Ne lui en voulez surtout pas si, quand vous le allez le chercher soir, il pleure ou vous ignore. Il a besoin de s'adapter à votre retour et ses sentiments sont parfois contradictoires. Il a probablement eu une belle journée, mais il a peut-être connu de l'ennui aussi. Attendez qu'il vienne à vous de lui-même.

EN RESUME

L'angoisse de séparation est une étape normale du développement des enfants qui survient vers l'âge de 8 mois.

Lors de cette période, votre bébé craint les inconnus et il a peur d'être abandonné. Quand il ne vous voit pas, il pense que vous êtes parti pour toujours.

Vous pouvez aider votre bébé à réduire son angoisse en lui donnant beaucoup d'affection et en l'habituant tranquillement à des personnes et à des situations nouvelles.

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=angoisse-separation