

# Ne pars pas ! Les enfants face à l'angoisse de séparation.



*Il est souvent difficile pour un parent ou un autre proche de quitter un jeune enfant qui pleure et s'accroche. L'enfant fait face à l'angoisse de séparation. Les enfants peuvent ne pas savoir quand leurs proches seront de retour. Ces situations peuvent s'avérer éprouvantes pour les proches qui doivent tout de même partir ainsi que pour l'enfant. Voici quelques points à ne pas oublier concernant l'angoisse de séparation.*

## Une petite angoisse de séparation est normale.

Le comportement de l'enfant peut être un bon signe. Cela montre qu'il reconnaît et a développé des liens importants avec ses proches. (On doit se poser beaucoup de questions lorsqu'un enfant n'a jamais de problème lorsque ses parents quittent la maison ou qu'il ne montre aucune préférence parmi ceux qui prennent soin de lui.)

## L'angoisse a tendance à suivre un schéma prévisible.

À 8 mois, un enfant commence à avoir peur des personnes ou des lieux qu'il ne connaît pas bien. Parfois, cette phase de son développement arrive plus tôt, à 5 mois. L'angoisse de séparation atteint généralement son pic lorsque l'enfant a entre 10 et 18 mois avant de s'estomper à l'âge de 2 ans. Cette angoisse peut s'aggraver à n'importe quel âge et peut réapparaître chez un enfant plus âgé lorsque son environnement change ou en cas d'autres changements, comme la naissance d'un bébé dans la famille.

## Voici quelques idées pour rendre la séparation plus facile pour votre enfant.

- Lisez un livre pour enfant sur la séparation.
- Restez avec lui jusqu'à ce qu'il se familiarise avec une nouvelle personne ou un nouveau lieu.
- Dites-lui calmement que vous savez qu'il ne veut pas que vous partiez. Rassurez-le en lui disant que vous allez revenir.
- Dites-lui que maman et papa seront de retour après la sieste ou à l'heure du dîner, même s'il ne sait pas encore lire l'heure. Tenez votre promesse.
- Laissez-la avoir sa couverture préférée ou tout autre « doudou » pour la réconforter. Certains enfants aiment avoir un pull de maman ou un autre objet familier qu'ils peuvent garder jusqu'à votre retour.
- Évitez de laisser votre enfant lorsqu'il a faim, est fatigué ou malade.
- Ne vous moquez pas de lui, ne le grondez pas à cause de sa colère, et ne quittez jamais la maison sans le lui dire.
- Ne le soudoyez pas pour qu'il ne pleure pas.

## Votre niveau de stress peut contribuer à l'angoisse de séparation.

Votre angoisse quant à l'organisation de la garde de l'enfant ou votre culpabilité à l'idée de partir peut aggraver la détresse de votre enfant. Organisez les gardes de votre enfant en toute confiance. N'oubliez pas qu'un peu de temps à distance l'un de l'autre peut vous faire du bien.

## Parfois, il peut s'agir de plus qu'une simple angoisse de séparation.

Pensez aux autres causes potentielles du stress dans la vie de votre enfant ou cherchez un autre mode de garde dans les cas suivants :

- un enfant qui continue d'être inconsolable dans une nouvelle garderie ou un autre endroit pendant plus de deux semaines, ou
- un enfant qui arrête de manger et de dormir correctement, qui refuse d'interagir avec les autres, ou dont le comportement ne cesse de changer.

---

English Title: Please Don't Go! Separation Anxiety and Children



Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education