



Mieux accompagner mon jeune en contexte de deuil, de maladie grave, de disparition ou d'abandon.

L'anxiété de séparation

Ce guide vise à accompagner les parents dans leurs relations avec leurs enfants après une modification dans leur situation de vie, que ce soit par un deuil, une maladie grave, un abandon ou la disparition de quelqu'un dans leur entourage.

Il sera ici question de l'anxiété de séparation qui peut survenir lorsque la famille est ébranlée par un événement difficile.

Il est possible et tout à fait normal que votre jeune soit plus anxieux lorsqu'il doit se séparer de vous s'il vit un deuil, la maladie grave d'un proche, la disparition ou encore une réalité d'abandon. Face à de telles réalités, votre enfant réalise que les gens autour de lui ne sont pas invincibles, que des événements graves peuvent survenir et qu'il pourrait perdre des personnes qu'il aime. Devant ces constats, certains comportements peuvent apparaître : ne plus vouloir aller à la garderie, s'ennuyer davantage à l'école, ne plus vouloir que vous quittiez la pièce lorsqu'il joue, etc. Lorsque ces réactions surviennent, il est important d'agir avec chaleur et de laisser le temps à votre enfant de comprendre que les épreuves de vie n'arrivent pas à tous les jours et qu'elles ne toucheront pas nécessairement l'ensemble de son entourage. Une approche aidante est de rassurer votre enfant pour qu'il ne généralise pas la situation vécue.

Exemples :

« Je sais que tu n'as pas envie d'aller à l'école et que tu as envie de rester avec moi. Aujourd'hui, je dois aller travailler et toi, tu dois aller à l'école. Ne t'inquiète pas, je vais revenir te chercher à 16h30. Aimerais-tu apporter un objet qui te fait penser à moi et que tu pourras prendre si tu en éprouves le besoin ? »

« Je sais que tu n'aimes pas rester seule dans la pièce. Je reviendrai dans 5 minutes, je vais simplement aux toilettes. Tu peux continuer à jouer pendant mon absence, je ne serai pas loin. »



⚠️ Afin de maintenir ou développer un attachement sécurisant et diminuer les craintes de votre enfant quant aux départs, il est important de respecter ce qui lui est annoncé. Si vous lui mentionnez que vous quittez pour 5 minutes, revenez dans 5 minutes, et ce, même si votre enfant a une notion du temps plutôt vague. Si vous ne croyez pas être en mesure de respecter le délai annoncé, il est préférable d'éviter d'annoncer un temps précis. Vous pouvez toutefois utiliser des repères dans le temps (ex. : annoncer que vous viendrez après la collation lors du temps de jeu à l'extérieur.)

ET SI C'ÉTAIT AUTRE CHOSE QUE DE L'ANXIÉTÉ DE SÉPARATION ?

Parfois, votre jeune peut sembler vivre de l'anxiété de séparation, mais il s'agit plutôt d'une prise de responsabilité à votre égard. En effet, il arrive qu'un jeune ne veuille plus quitter son parent afin d'être là s'il se passe quelque chose ou pour prendre soin de lui. Si vous sentez que votre jeune vit cette réalité, il est important de le dégager de cette responsabilité et de le rassurer sur votre capacité à prendre soin de vous-même.



**Deuil-
Jeunesse®**

Nous joindre

Pour toute question ou pour être outillé de façon plus personnalisée, n'hésitez pas à contacter un intervenant spécialisé de Deuil-Jeunesse.

Deuil-Jeunesse est là pour vous soutenir.

Téléphone	418 624-3666
Sans frais	1 855 889-3666
Courriel	info@deuil-jeunesse.com
Site web	www.deuil-jeunesse.com

