

PREMIÈRE SÉPARATION AVEC VOTRE BÉBÉ

COMMENT FAIRE POUR QUE TOUT SE PASSE BIEN

LE SAVIEZ-VOUS ?

Même s'il s'agit souvent d'une étape difficile à la fois pour les adultes et pour l'enfant, la séparation est une phase incontournable du développement de l'enfant !

EN AMONT : FAIRE UNE ADAPTATION PROGRESSIVE

- ✓ Expliquer à son bébé la situation et ce qu'il va se passer.
- ✓ Organiser des «visites préparatoires» du lieu d'accueil.
- ✓ Commencer par des petites phases de séparation.

PENSER AU DOUDOU, OBJET TRANSITIONNEL

Le «doudou» ou autre «objet transitionnel» joue un rôle important :
il rassure votre bébé, lui permet de mieux supporter la séparation et assure une présence physique familière.

GÉRER SES PROPRES ÉMOTIONS

Rester calme, positif et confiant dans cette nouvelle étape aidera à réduire l'anxiété de votre bébé.



METTRE EN PLACE UNE ROUTINE DE SÉPARATION

Répéter les mêmes gestes ou les mêmes paroles, comme une phrase spéciale ou un geste de départ, instaure un cadre rassurant pour les enfants.

EXPRIMER UN VRAI «AU-REVOIR»

Lui dire au revoir de manière claire et apaisante en insistant bien sur le fait qu'on va revenir le chercher le soir pose un cadre rassurant.



NE PAS REVENIR SUR VOS PAS... MÊME SI VOTRE ENFANT PLEURE

Même si cela est tentant, résistez à l'envie de revenir sur vos pas. Cela peut être difficile, mais cela ne ferait que prolonger sa détresse. Il est préférable de partir avec assurance et confiance, pour lui permettre de s'adapter et de comprendre que vous reviendrez toujours le chercher

L'ATOUT GAGNANT : FAIRE ÉQUIPE AVEC LES PERSONNES QUI S'OCCUPENT DE VOTRE ENFANT

Avoir confiance dans le mode d'accueil choisi, encourager les interactions positives entre votre enfant et les personnes qui s'en occupent, discuter et échanger avec elles... sont les meilleurs atouts pour une séparation réussie ! Ne jamais oublier : les professionnels de petite enfance sont vos alliés !

Votre enfant présente des difficultés à s'adapter ? Vous avez aussi du mal à vous séparer ?
Soyez patients et discutez avec les personnes qui s'en occupent pour faciliter cette adaptation !