Comment vivre une séparation plus sereine avec mon enfant?

Même si ce n'est pas facile, il est important de lâcher prise et de faire confiance au fait qu'une autre personne que vous peut aussi prendre soin de votre enfant.

- **Préparer-vous à la nouvelle routine :**
  - ➲ quelques semaines à l'avance, en commençant à vous lever plus tôt et à vous préparer comme si vous alliez porter votre enfant à la garderie.
  - ➲ en vous rendant sur place, afin d'évaluer votre trajet et de prévoir le temps de transport nécessaire afin de diminuer l'anxiété le jour venu.
- **Visitez le milieu de garde à plusieurs reprises :**
  - ➲ afin de vous assurer qu'il correspond à vos valeurs et aux besoins de votre enfant.
  - ➲ pour les informer de vos habitudes de vie à la maison afin que vous puissiez savoir, avant l'intégration, si elles pourront être poursuivies. Vous pourrez donc adapter vos attentes et éliminer des sources de frustrations potentielles.
- **N'hésitez pas à communiquer avec l'éducatrice de votre enfant :**
  - ➲ pour lui parler de vos inquiétudes et poser l'ensemble des questions qui vous viennent en tête. Plus vous clarifiez vos questionnements, plus votre anxiété diminuera.
  - ➲ pour discuter quotidiennement, avec elle, du déroulement de la journée de votre enfant et de son intégration en général.

Mon enfant pleure ou refuse d'aller à la garderie

Les enfants ont tous besoin d'une période d'adaptation pouvant durer quelques jours à quelques semaines. Il peut être calme durant les premières semaines, puis commencer à pleurer par la suite, car il se rend compte que la situation est permanente.

La crainte d'être séparé est fréquente chez les enfants de 1 à 2 ans et peut perdurer jusqu'à 3 ans. Elle peut s'accentuer lorsque le parent exprime lui aussi de l'anxiété ou une crainte de se séparer de lui, tant par des mots que par des gestes. Si vous êtes nerveux ou émotif lorsque vous amenez votre enfant le matin, il percevra comme message qu'il a raison d'être craintif lui aussi et de ne pas vouloir rester à la garderie.

Quelques recommandations :

- Rassurez brièvement votre enfant avant de partir et évitez de demeurer longtemps à la garderie.
- Dites-lui que vous comprenez qu'il a de la peine de se séparer de vous.
- Rappelez-lui le moment précis où vous viendrez le chercher, puis partez. En général, les pleurs ne durent que quelques minutes.
- Posez-vous ces questions : depuis quand pleure-t-il ou refuse-t-il d'aller à la garderie? Y'a-t-il eu des changements à la garderie ou à la maison qui pourraient expliquer ses comportements?

Références :

- ➲ *Faciliter la transition en service de garde, Refus d'aller à la garderie*, www.naîtreetgrandir.com
- ➲ *Réussir l'intégration à la garderie*, www.canalvie.com
- ➲ *Se préparer pour la garderie*, *Bébé commence la garderie,* et *Quand aller à la garderie est difficile*, www.mamanpourlavie.com

POUR OBTENIR DU SOUTIEN

Première ressource, aide aux parents : 514 525-2573

Ligne parents : 1-800-361-5085

Pour une évaluation de votre situation, contactez l'accueil psychosocial dans un CLSC près de chez vous :

Lundi au vendredi : 8 h à 20 h
Samedi : 8 h à 16 h

- **CLSC de Mercier-Est—Anjou**
  514 356-2572
- **CLSC de Pointe-aux-Trembles—Montréal-Est**
  514 642-4050
- **CLSC de Rivière-des-Prairies**
  514 494-4924

Réalisation :
Émilie Thériault, psychoéducatrice, Programme Petite enfance, Direction des services généraux, à la jeunesse et à la famille et des services multidisciplinaires, avec la collaboration de la Direction de la qualité et des communications.

Avril 2015

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Québec

L'intégration à la garderie



Petite enfance
0-5 ans

L'intégration à la garderie

Le temps est venu pour votre enfant d'intégrer la garderie!

Chaque enfant étant différent, certains vivront cette transition avec aisance tandis que d'autres la vivront avec plus de difficultés.

Une période d'adaptation est nécessaire…

Puisque cette étape comporte des nouveautés et des changements pour tous! Il arrive aussi que certains parents vivent de l'anxiété et de la culpabilité durant cette période.

Aussi, il est normal que vous vous demandiez comment bien préparer votre enfant afin de faciliter cette transition à l'extérieur du nid familial.

Ce présent feuillet vise à vous aider à préparer et à soutenir votre enfant dans cette transition.

Chaque famille est unique!

Il se peut que certains moyens ou recommandations ne conviennent pas à votre situation.

C'est à vous de déterminer quelles interventions sont bénéfiques pour votre famille et votre enfant.

Existe-t-il un moment favorable?

Chaque enfant étant différent, nous ne pouvons déterminer un âge ou un moment plus favorable qu'un autre pour son intégration à la garderie. Cependant, il est important de considérer les éléments suivants :

- d'être à l'écoute des besoins de son enfant et de ses signaux.
- de s'assurer que le milieu de garde choisi est adapté à l'âge de votre enfant : certains n'offrent pas de services pour les moins de 18 mois ou les moins de 12 mois.
- d'intégrer un enfant âgé entre 7 et 9 mois peut être plus difficile puisqu'à cet âge, selon certains professionnels, il est habituellement dans la phase d'anxiété de séparation.
- d'intégrer votre enfant lorsqu'il vit d'autres transitions ou changements importants au même moment, tels un déménagement, une séparation, une maladie.

Comment préparer mon enfant?

- Faites-lui visiter la garderie à plusieurs reprises avant sa 1re journée. Le poupon ayant une mémoire à court terme, il sera préférable de le faire quelques jours à l'avance.
- Faites-lui vivre la routine de départ pour la garderie quelques semaines à l'avance. Lorsque le grand jour arrivera, il sera plus calme puisqu'il sera habitué au déroulement.
- Parlez-lui de la garderie plusieurs jours à l'avance, même s'il est un poupon. Décrivez-lui ce qu'il y fera et qui il y aura. Il s'habituera aux mots et sera plus calme lorsque vous irez le porter à la garderie.

Qu'est-ce qu'une intégration progressive?

Probablement que votre milieu de garde vous aura recommandé de débuter l'intégration de votre enfant par de courtes périodes par jour. Ce type d'intégration progressive varie en fonction du milieu qu'intégrera votre enfant. Informez-vous auprès des responsables sur leur façon de procéder.

➲ La 1re journée, vous pouvez débuter en accompagnant votre enfant durant quelques heures. Vous repartez ensuite avec lui.

➲ La 2e journée, vous pouvez le laisser seul 1 à 2 heures (sans repas ni sieste).

➲ Les journées suivantes, vous augmentez graduellement le nombre d'heures à la garderie.

Comment favoriser un sentiment de sécurité chez mon enfant ?

- En lui permettant d'apporter un objet qui lui rappellera la maison ou votre présence (toutou, doudou, morceau de vêtement du parent, photo de la famille).
- En le rassurant lorsque vous le reconduirez à la garderie, en lui nommant comment il se sent et en lui mentionnant que vous comprenez.
- En l'informant du moment précis que vous reviendrez le chercher (et respectez-le), par exemples : après le repas, après la sieste. Si vous n'arrivez jamais à la même heure, il sera plus difficile pour votre enfant de s'habituer puisqu'il percevra vos départs et arrivées comme étant imprévisibles.
- En évitant de «partir en douce» le matin. Il est important de dire au revoir à l'enfant sans toutefois s'éterniser. Établissez à l'avance la routine (par exemple : on dit au revoir, on donne un câlin et on s'en va). Si vous faites le même rituel tous les matins, votre enfant s'habituera graduellement. Lorsque nous nous éternisons auprès de lui, nous augmentons son sentiment d'insécurité et favorisons une séparation difficile.
- En remettant une feuille qui décrit votre enfant et ses habitudes (sommeil, alimentation, routine, jeux préférés, etc.), si le milieu de garde ne vous l'a pas déjà demandé.
- En communiquant avec son éducatrice à tous les jours, vous pourrez lui faire part de l'état de votre enfant et des changements dans sa vie (maladie, sommeil, alimentation, difficultés familiales, etc.). Elle sera en mesure de s'adapter aux besoins et votre enfant percevra que vous avez confiance en elle.
- En jouant seul à seul avec lui, 10 à 15 minutes au retour de la garderie. Il verra qu'il peut encore passer du temps de qualité avec vous. Il sera aussi plus enclin par la suite à jouer seul lorsque vous préparerez le souper.
- En lui parlant de sa garderie et de ce qu'il a fait durant la journée. Vous pouvez aussi afficher ses bricolages ou une photo de son groupe afin de pouvoir parler des amis.