

Première rentrée ?
Quelques astuces pour
aider votre enfant à vivre
la séparation

Crèche, maternelle, nouvelle structure..
Les premiers jours peuvent être riches en émotions.

Parlez-en avant

Mettez des mots sur ce qui va changer

Expliquez simplement à votre enfant où il va aller, qui sera là et ce qui va se passer.

Pas besoin de tout expliquer à l'avance : quelques mots simples et répétés peuvent suffire.



Le petit rituel

Un rituel pour se dire au revoir

Un câlin, une phrase, un petit geste...
Répéter le même rituel chaque matin peut aider votre enfant à retrouver un repère.

***“Je te dis au revoir, et
je reviendrai te
chercher après le
goûter.”***



Ne partez pas en cachette

Même si la séparation est difficile...

Évitez de partir sans dire au revoir pour empêcher votre enfant de pleurer.

Votre enfant peut avoir besoin de savoir que vous partez et que vous reviendrez. Les pleurs sont une façon d'exprimer une émotion. Ils ne veulent pas forcément dire que votre enfant ne s'adaptera pas.



Un objet peut rassurer

Un petit objet pour garder un repère

Si la structure l'autorise, un doudou ou un petit objet familier peut accompagner votre enfant.

Il peut représenter un petit morceau de la maison dans ce nouvel environnement.



Laissez-lui du temps

Chaque enfant a son propre rythme

Certains enfants s'adaptent rapidement.
Pour d'autres, il faudra davantage de temps.
Fatigue, pleurs, besoin de proximité, changements de comportement...

Ces réactions peuvent apparaître pendant cette période de transition.

***Observer, écouter
et ajuster : c'est
déjà accompagner.***





Une première rentrée,
c'est une grande étape...

Pour votre enfant comme pour vous.
Il n'existe pas une seule bonne façon de
vivre cette transition.

Avancez progressivement, faites confiance à votre
enfant et échangez avec les professionnels qui
l'accompagnent.

InterCAMSP