

LES ANGOISSES DE LA SÉPARATION CHEZ L'ENFANT

Ah les douloureuses « angoisses de la séparation » ! Nous les connaissons bien, car avec 3 enfants nous en avons vu un paquet (et continuons d'en voir) :

- **Les séparations pour la crèche** (Lou y a été de ses 2 mois jusqu'à ses 18 mois)
- **Les séparations pour la nounou** (Léo y a été jusqu'à ses 3 ans et demi, Lou et Lili y sont actuellement)
- **Les séparations pour l'école** (Qui se sont pour le coup extrêmement bien passés pour Léo... il avait tellement hâte d'y aller !)
- **Les séparations pour retourner chez « l'autre parent »** (Léo vit chez sa maman à Paris la majorité de son temps, et chez nous pour de nombreux week-ends et les vacances).

Je ne sais pas pour vous mais en ce qui me concerne, j'ai souvent ressenti et ressens encore, dans ces moments là, le sentiment affreux de « ne pas savoir quoi faire ni quoi dire ». **Je me sens démuni devant la tristesse, le chagrin ou la colère de mes enfants quand vient l'heure de me séparer d'eux.**

- Léo pleurait souvent lorsque nous le laissions chez sa nourrice... et, depuis ses 2 ans et demi, il a de gros chagrins au moment de se séparer d'un parent (d'une famille) pour aller chez l'autre.
- Lou, pendant une période, nous faisait aussi de grosses colères le matin lorsque nous la laissions à la crèche (dans notre « ancienne vie »). Les mêmes colères d'ailleurs qu'elle nous a fait chez sa « nourrice de transition » pendant nos quelques mois « Bordelais ».
- Lili elle n'a que 7 mois, pourtant sa période de la « crise d'angoisse » approche à grand pas (généralement autour de 8 mois) : elle va bientôt réaliser qu'elle est « distincte » de sa maman (sa figure d'attachement principale) et angoisser lorsque celle-ci disparaît.

Pourquoi pleurent-ils quand on les quitte ?

Un petit article, issu du cahier de formation des assistantes maternelles Françaises (que la nourrice de Lou et Lili a eu la gentillesse de nous prêter) traite de ce sujet : il s'intitule « Pourquoi pleurent-ils quand on les quitte ? » et a été écrit par Anne Castineau et Chantale de Truchis-Leneveu.

Les auteurs commencent par y expliquer que « *Les enfants sont comme nous : **avant de voir ce qui commence, ils regrettent déjà ce qui s'achève*** ».

Selon elles, la tristesse des enfants ne provient pas forcément du fait de nous quitter, mais plutôt du fait de quitter une situation plaisante (être avec nous :-)) pour une autre... dont ils ne savent pas encore si elle sera plaisante.

Notre expérience avec Lou (qui a bientôt 3 ans) **donne du sens à cette explication** : elle n'a **plus aucun signe d'appréhension** ou de tristesse le matin, depuis que nous l'emmenons chez sa « nouvelle nounou ». Sûrement parce qu'elle **sait qu'elle va passer une très bonne journée** ce qui n'était pas forcément le cas avec sa nourrice précédente.

Selon les auteurs, il est normal que cette tristesse au moment de la séparation puisse se transformer en colère car « *Ce qu'il perd en se séparant de nous, même pour un court instant, c'est*

un sentiment de toute puissance sur ses parents. Il se sent dépossédé. Et pour cause ! S'il tient tant à nous avoir sous la main, c'est qu'il n'imagine pas qu'on puisse l'aimer... « de loin ». (...) Françoise Dolto disait **“un enfant doit s'enraciner dans ses parents”**. Autrement dit, se convaincre de la permanence de leur amour, même quand ils sont absents. S'ils sont nés pour le découvrir, **les petits ne se laissent pas convaincre en une seule fois** ».

Très franchement, nous n'avions pas conscience de ce « sentiment de toute puissance que les enfants ont sur leur parents... ça explique bien des choses ! (mais c'est un au autre débat ;-))

Dans ce passage en tout cas, les auteurs nous font réaliser qu'il faut prendre en compte les facteurs temps et stade d'évolution psycho-affectif de l'enfant : **les « crises » d'angoisses commencent vers 8 mois et s'atténuent avec le temps et la répétition.** A un certain stade de maturité, l'enfant doit certainement se dire « depuis tout ce temps, papa et maman sont toujours là le soir pour venir me chercher après la nounou/l'école... c'est qu'ils doivent vraiment m'aimer. Je n'ai plus besoin d'être triste ou inquiet quand on se sépare ». J'ai d'ailleurs découvert récemment que c'est généralement entre 5 et 6 ans que l'enfant est prêt à se séparer de ses parents pour quelques jours : en vacances chez ses grands parents ou en colonie.

Les auteurs poursuivent : « **Tout ce que nous savons** (que nous les retrouverons bientôt, que les personnes à qui nous les confions sauront leur apporter tendresse et attention), **eux ne le savent pas.** C'est pourquoi nos mots, nos explications, même s'ils restent sans effet sur le moment, seront pour plus tard des « munitions », des réserves pour comprendre les avantages de la situation. Il se peut que, jour après jour, **ils attendent qu'on leur répète les mêmes mots**, comme ils aiment qu'on leur relise la même histoire, quitte à pleurer bien fort pour obtenir satisfaction ».

Ce passage me rassure ! malgré les pleurs que je n'arrivais pas à consoler, ils n'étaient pas vains mes « tu va voir, tu vas bien t'amuser, tu vas faire plein de choses », « Papa doit travailler mais ce soir nous aurons plein de temps pour jouer et se faire des câlins » ou “ne sois pas triste mon poussin tu vas passer une super semaine avec maman et dans 6 dodos tu reviens”. Pour Léo, J'espère sincèrement que, comme le disent les auteurs, mes paroles lui fournissent des « munitions » pour combattre sa tristesse. Et même si je sais que son chagrin ne dure jamais bien longtemps, quel déchirement sur le moment !

L'article se termine par ces mots : « **Faire place à tous ces sentiments**, accepter qu'ils s'expriment avec violence quand les mots manquent pour les exprimer autrement, **y répondre doucement en prenant tout son temps**, sont autant de façon d'accompagner notre enfant sur le chemin qui est le sien. Il n'attend que notre confiance pour s'élancer ».

On en revient au concept de savoir « **accueillir les émotions** » de ses enfants : accepter qu'ils soient tristes leur montrer que nous comprenons cette tristesse. Notre force et notre confiance en eux dans ces moments là les aiderons à mieux vivre les prochaines séparations.