



# Intégration au CPE / changement de garderie:

## Interventions à privilégier

- Aller visiter la garderie avec votre enfant.
- Si possible, commencer par de courtes périodes et augmenter graduellement.
- Réconforter et rassurer votre enfant. Mettre des mots sur ce qu'il ressent « tu as de la peine », « tu as hâte que je revienne ».
- Si possible, lui donner un repère pour quand vous irez le chercher (ex. après ta collation ou quand tu sortiras dehors).
- Adopter un rituel de départ avec lui. Exemple: 2 bisous et un gros câlin ou on se dit salut par la fenêtre.
- Lui apporter un objet de transition comme un doudou ou un toutou.
- À la maison, parler de la garderie (repas, activités, etc.), afficher ses bricolages.
- Au retour à la maison, prendre 15 minutes avec lui pour jouer.

## Interventions à éviter

- Éviter d'introduire d'autres transitions dans sa routine telles que: arrêt du biberon ou de l'allaitement, entraînement à la propreté, arrêt de la suce ou le faire passer du lit de bébé au lit d'enfant.
- Éviter d'être à la course pour le déposer ou le chercher à la garderie.

## Outils

- Photo de la garderie et la montrer à son enfant.
- Horaire imagé pour lui montrer les jours où il ira à la garderie.
- Jeux de rôles: jouer à être l'éducateur(trice).
- Objet de la parole au souper ou temps d'échange avec votre enfant (ex. désigner un objet de la parole au souper ou réserver un moment avant le dodo). Nommer 2 choses positives de votre journée.
- Livres sur le sujet de la garderie.
- Temps d'exclusivité avec votre enfant (fiches explicatives).

Référence: *Naître et grandir*, février 2016,

[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/garderie/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-adaptation-service-de-garde-garderie](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/garderie/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-adaptation-service-de-garde-garderie)



# Entrée à la maternelle ou lors de grandes transitions:

## Interventions à privilégier

- Visiter l'école de votre enfant lors de la journée « portes ouvertes ».
- Aller jouer dans le parc-école et marcher autour de la bâtisse.
- Nommer les ami(e)s qui iront à l'école avec lui.
- Magasiner avec lui ses articles scolaires. Faites-lui choisir quelques items.
- Nommer des choses qui ne changeront pas (ex. Maman ira te chercher au service de garde tous les soirs comme avant).
- Adopter une routine plus calme 1 ou 2 semaines avant la rentrée.
- Lui faire parler de ses sentiments et de ses craintes.
- Lui parler de vos souvenirs positifs d'école.

## Interventions à éviter

- Éviter de transmettre une pression de performance (ex. Il n'est pas obligé de connaître son alphabet par cœur).
- Éviter de laisser paraître vos peurs ou votre peine.
- Éviter de discréditer l'école ou des enseignants.

## Outils

- Photo de l'école et la montrer à son enfant.
- Horaire imagé pour lui montrer les jours où il ira à l'école.
- Jeux de rôles: jouer à être l'enseignant(e).
- Objet de la parole au souper ou temps d'échange avec votre enfant avant le dodo. Nommer 2 choses positives de votre journée.
- Livres sur le sujet de l'école.
- Revue *Naître et Grandir* édition spéciale « L'entrée à la maternelle ».
- Trousse « Raconte-moi ta maternelle ».
- Temps d'exclusivité avec votre enfant.

Référence: *Naître et grandir*, mai 2016,  
<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/ecole/fiche.aspx?doc=entree-maternelle-et-stress>



## Un des 2 parents travaille à l'extérieur / retour de la mère au travail (changement de la routine familiale)

### Retour au travail de maman (congé maternité):

#### Interventions à privilégier

- Quelques semaines avant votre retour, envisager de changer la routine du dodo de votre enfant pour qu'elle soit cohérente avec la vôtre.
- Préparer de la nourriture d'avance pour que votre retour à la maison soit plus calme.
- Penser à une intégration progressive pour votre enfant à la garderie.
- Si vous allaitez encore, adapter la situation à votre nouvelle routine.

#### Interventions à éviter

- Éviter le sentiment de culpabilité.
- Éviter trop de changements drastiques dans la vie de votre enfant en peu de temps. Dans la même semaine; arrêt de l'allaitement et garderie 5 jours semaine.

#### Outils

- Temps d'exclusivité avec votre enfant.



## Un des 2 parents travaille à l'extérieur:

### Interventions à privilégier

- Accueillir la peine et l'ennui de son enfant et en parler.
- Avoir une routine stable.

### Outils

- Calendrier imagé pour montrer à l'enfant dans combien de jours le parent sera de retour à la maison.
- Temps d'exclusivité avec votre enfant des deux parents.
- Utiliser la technologie! Facetime, Messenger, etc.



## L'angoisse de séparation:

### Interventions à privilégier

- Lorsque vous devez vous absenter, prendre le temps de dire au revoir d'un ton rassurant. L'enfant comprendra graduellement que papa et maman finissent toujours par revenir, qu'ils continuent d'exister, même s'il ne les voit plus.
- Le jeu, qui s'avère à tout âge un formidable outil d'apprentissage, peut l'aider pendant cette période. C'est le temps de faire des «coucous!» en se cachant le visage. On peut aussi s'amuser à cacher et faire réapparaître un jouet.
- Être confiant lorsque vous le confiez à quelqu'un. Sinon, il ressentira votre anxiété et cela ne fera qu'augmenter la sienne.
- Lorsque vous le faites garder à la maison, demander à la personne qui le garde d'arriver de 15 à 30 minutes avant l'heure de votre départ. Elle pourra ainsi faire des activités avec lui pendant que vous êtes encore à la maison.
- Aider votre tout-petit à devenir indépendant. Par exemple, installez-le avec ses jouets près de vous lorsque vous cuisinez ou que vous lisez. Il prendra peu à peu confiance en lui tout en sachant que vous êtes tout près.



## L'angoisse de séparation (suite):

### Interventions à éviter

- Ne pas s'absenter en catimini pour s'éviter une crise de larmes. Filer en douce peut faire naître de l'insécurité chez l'enfant qui vivra une crainte constante de nous voir partir.
- Ne le forcez pas à se faire prendre par quelqu'un d'autre.
- Ne pas mettre trop d'emphasis sur les salutations de départ qui s'étirent et sont intenses.
- Éviter d'introduire d'autres transitions dans sa routine telles que l'arrêt du biberon ou de l'allaitement, l'entraînement à la propreté, arrêt de la suce ou le faire passer du lit de bébé ou lit d'enfant.
- Éviter d'être à la course pour le déposer ou le chercher à la garderie ou à l'école.

### Outil

- Offrir un toutou ou une couverture qui sera une source de réconfort pour lui lorsqu'il vivra de fortes émotions.

Références:

*Éducatout*, <https://www.educatout.com/edu-conseils/strategie-apprentissages/l-heure-de-la-separation.htm>

*Naître et grandir*, août 2015, [https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0\\_12\\_mois/soins/fiche.aspx?doc=angoisse-separation](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=angoisse-separation)



## Naissance d'un nouvel enfant:

### Interventions à privilégier

- Parler avec votre enfant à propos de la naissance du bébé. Ce qui sera amusant et ce qui sera plus difficile. Exemple: quand le bébé devra boire et que votre enfant veut jouer. Faire une liste de jeux à faire lors de ses moments; regarder un livre, écouter une émission tout le monde ensemble.
- Impliquer votre enfant, s'il le désire, dans les préparatifs; décoration de la chambre, choix des vêtements et des jouets, toutous, etc.
- Rendre visite à des amis qui viennent d'avoir un bébé.
- Être conscient que ces changements peuvent causer de l'anxiété chez votre enfant même si c'est une belle nouvelle. Être sensible à lui vous aidera à le réconforter, le rassurer et de vous adapter dans cette grande transition dans sa vie.
- Rassurer en lui expliquant qu'il y a au moins une chose qui ne changera pas: votre amour pour lui! Votre cœur ne se partage pas entre lui et son petit frère ou sa petite sœur: il s'est agrandi pour pouvoir donner autant d'amour à l'un comme à l'autre.



## Naissance d'un nouvel enfant (suite)

### Interventions à éviter

- Éviter de le forcer à vous aider dans les préparatifs du bébé ou dans les tâches suivant sa naissance parce que ça peut envoyer le message qu'il doit être heureux au sujet du nouveau bébé et qu'il vous décevra s'il ne montre pas d'excitation ou ne veut pas s'impliquer.
- Éviter d'introduire d'autres changements dans sa vie durant cette période comme l'entraînement à la propreté.

### Outils

- Livre sur le sujet
- Temps d'exclusivité



## Comment annoncer la nouvelle:

- 1 Choisir un moment calme et lui expliquer les choses le plus simplement possible: «papa et maman ont fait un bébé, tu vas bientôt avoir un petit frère/une petite sœur».
- 2 Sa notion du temps n'étant pas très précise, l'aider en lui donnant des repères du type «le bébé arrivera un peu avant Noël» ou «à la fin des grandes vacances»...

Il va peut-être transgresser les règles, faire plus de bêtises que d'habitude et il peut régresser, persuadé que vous n'aimez que les bébés. Comment gérer la régression.

- 1 Rester calme, compréhensif et patient: en s'apercevant que vous êtes toujours comme avant, ces comportements cesseront d'eux-mêmes.
- 2 Redonner un biberon à votre enfant en lui faisant bien comprendre que c'est un jeu, qu'il «joue à être un bébé», mais que le jeu ne durera pas afin de lui donner du contrôle.
- 3 Ne pas céder à tout: soyez ferme, par exemple s'il veut dormir dans votre lit ou boire au sein de maman.
- 4 Lui montrer des photos de lui bébé, lui raconter sa naissance. Cela l'aidera à comprendre sa place dans la famille et à réaliser qu'il est désormais «le grand».
- 5 Le valoriser!!



## Agressivité et jalousie comment gérer:

- 1 Mettre des mots sur ses émotions:** «Tu es en colère parce que tu crois que nous aimons plus le bébé que toi. Nous vous aimons tous les 2.» «Tu as le droit d'être en colère, nous comprenons que tu trouves ça moins bien qu'avant, mais tu ne dois pas faire de mal au bébé, nous ne l'accepterons pas.»
- 2 Valoriser son nouveau rôle de «grand»** en lui rappelant les choses que lui peut faire alors que le bébé est trop petit pour les faire: manger à table avec papa et maman, jouer au parc avec ses copains, aller au cinéma avec papi, etc.
- 3 Passer tous les deux des moments privilégiés avec lui:** quand maman s'occupe du bébé, papa peut emmener le plus vieux au parc; quand c'est papa qui s'occupe de bébé, maman peut aller faire une activité avec le plus vieux.

- 4 Éviter de dire: «tu es méchant» ou «tu n'es pas gentil»**, cela risquerait de le conforter dans l'idée que vous ne l'aimez plus, ou moins qu'avant. Expliquez-lui que le bébé est fragile et que certains gestes risquent de lui faire mal.
- 5 Demander à la visite de donner de l'attention à l'enfant** avant d'en offrir au bébé.

---

### Références:

*Naitre et grandir*, septembre 2015,  
[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/viefamille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-arrivee-bebe-jalousie-enfant](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/viefamille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-arrivee-bebe-jalousie-enfant)

*Les super parents*, <https://www.les-supers-parents.com/l-etape-delicate-de-l-arrive-du-petit-frere-ou-de-la-petite-soeur/>



## Anxiété/peur du parent (attitude parentale):

### Interventions à privilégier

Sachant que certaines pratiques parentales peuvent alimenter l'anxiété de l'enfant, voici différentes stratégies pour vous aider à la diminuer.

- 1 Reconnaître et normaliser les signes physiologiques du stress.
- 2 Apprendre à mieux respirer.
- 3 Écouter attentivement: se rappeler que les pensées anxieuses ne peuvent être chassées de l'esprit. Il faut plutôt les relativiser, les remettre en question ou les dédramatiser.
- 4 Cultiver des pensées positives.
- 5 Questionner l'enfant.
- 6 Utiliser un thermomètre de l'anxiété.
- 7 Récompenser ses efforts: encourager les comportements courageux, les défis, la bravoure.

Examiner ses propres peurs: travailler sur sa propre anxiété et utiliser pour soi-même les stratégies de gestion de l'anxiété est une bonne façon d'aider son enfant à gérer la sienne afin de donner l'exemple. Les stratégies deviennent alors globales et plus efficaces.

### Interventions à éviter

- La surprotection.
- Manque de routine ou routine instable.

### Outils

- Liste de symptômes physiologiques dus à l'anxiété.
- Techniques de respiration.
- Thermomètre de l'anxiété.



# Surprotection parentale (parent hélicoptère) / exigences trop élevées des parents (attitude parentale)

## Interventions à privilégier

- Favoriser le jeu libre chez votre enfant
  - 1** Une activité que l'enfant fait par lui-même, sans intervention ou planification de l'adulte.
  - 2** Un jeu spontané sans règles officielles, produit par la curiosité, les préférences de l'enfant ou son imagination.
  - 3** Un jeu où l'enfant a la liberté de choix et de mouvement.
- Essayer les jeux libres et actifs extérieurs. Ils apportent un bien-être émotionnel chez l'enfant. Ils réduisent l'anxiété, la dépression, l'agressivité et les troubles du sommeil.
- Éviter l'évitement. En ayant la confiance de se donner des défis, les enfants apprendront à se dépasser.
- Laisser explorer votre enfant son environnement de façon autonome et sécuritaire.
- Donner l'exemple. Prenez des risques, osez essayer de nouveaux loisirs.
- Lui faire prendre des décisions selon son âge.
- Lui donner des solutions pour lui permettre de régler seul ses problèmes et/ou conflits.
- Lui offrir la possibilité de réaliser des projets.
- L'impliquer dans les tâches à faire à la maison.



# Surprotection parentale (parent hélicoptère) / exigences trop élevées des parents (attitude parentale) (suite)

## Interventions à éviter

- Éviter d'essayer de résoudre les problèmes de votre enfant et de le protéger de tous dangers (parent hélicoptère).
- Éviter la prise en charge complète des responsabilités de votre enfant et d'avoir des exigences de performances élevées à son égard.

## Outils

- Liste des tâches à faire selon l'âge de l'enfant.
- Techniques de résolution de conflits.