

Mon enfant  
a peur...

## de PARTIR SEUL

Quel que soit l'âge, certains enfants ont du mal à quitter leur famille. Leur attachement comporte une dose d'anxiété qui rend les séparations très difficiles. Leur imagination peut leur faire craindre d'être confrontés à des situations pénibles et de ne pas trouver d'aide ou de réconfort. Seule l'expérience pourra leur faire comprendre qu'ils peuvent se sentir bien loin des parents et de la fratrie.

### Que faire ?

Une approche progressive est à recommander, si une séparation est inévitable. Dans la mesure du possible, il faut épargner à l'enfant, surtout la première fois, un éloignement trop long. Pour l'encourager, racontez-lui des histoires de séparation qui se terminent bien, confiez-lui un objet qui le rassure pendant l'éloignement, donnez-lui des garanties sur un contact à distance. Ces préconisations réduiront son anxiété.



J'ai peur...

## de PARTIR SEUL

### Le lion

Le lion est le roi des animaux, il est fort et courageux. Alors, sors les griffes, tire la langue et rugis comme un lion !

Si, en plus, tu regardes le bout de ton nez, ou bien en haut, vers les sourcils, alors c'est gagné !

Cet exercice libère les tensions et donne beaucoup de courage.



Tu n'aimes pas quitter la maison pour aller passer quelques jours loin de tes parents ? Mais pourquoi penser qu'être séparé d'eux signifie que tu vas vivre des moments désagréables ? Imagine plutôt tout ce que tu pourrais faire et que tu ne fais pas habituellement. Vivre quelques temps loin des parents permet de faire des expériences nouvelles, de découvrir d'autres personnes. Et finalement, on a encore plus de plaisir à revoir ceux dont on a été séparés.