Aider votre enfant à traverser les périodes de changement

Les enfants aiment la routine. Ainsi, lorsque des changements surviennent, cela peut être difficile pour eux.

Les signaux montrant que votre enfant est contrarié

Il se peut que votre enfant soit incapable de vous dire ce qu'il ressent avec des mots. À la place, il peut :

- refuser de manger;
- pleurer;
- faire des cauchemars ou avoir de la difficulté à dormir;
- faire des crises de colère;
- être accaparant;
- être très silencieux;
- reprendre ses anciennes habitudes comme sucer son pouce.



À RETENIR

Lorsqu'un changement survient, dites à votre enfant que vous l'aimez, qu'on prendra toujours soin de lui et que le changement n'est pas de sa faute. Avec un soutien positif, les enfants sont résilients.

Faire face aux changements prévus

Pour certains changements – comme l'arrivée d'un nouveau bébé ou un déménagement – vous pouvez préparer votre enfant à l'avance. Essayez :

- ✔ d'utiliser des mots positifs lorsque vous discutez du changement à venir;
- ✔ d'être à l'écoute de ses inquiétudes;
- ✔ de répondre à ses questions de façon simple et honnête;
- ✔ de lui dire que tout ira bien;
- ✔ de lui lire des livres portant sur le sujet;
- ✔ de lui donner des jouets qui pourront lui permettre d'imiter ce changement – un camion jouet si vous déménagez, par exemple;
- ✔ de ne pas faire plus d'un changement majeur à la fois;
- ✔ de prendre plus de temps qu'à l'habitude pour être proche de votre enfant et lui donner beaucoup d'amour et d'attention;
- ✔ de prendre le temps de bien garder ses routines habituelles et ses activités préférées.



LE SAVIEZ-VOUS?

Lorsque vous faites face à de grands changements, il est normal que votre enfant reprenne ses anciennes habitudes (comme porter des couches) et adopte des comportements provocateurs (comme faire des crises de colères). Soyez patient et offrez-lui beaucoup d'amour et de soutien.

L'arrivée d'un nouveau bébé

Si l'arrivée d'un nouveau bébé est source de joie et d'excitation, elle modifie également les routines et détourne une partie du temps et de l'attention que vous consacrez à votre enfant. Il est donc normal qu'il soit contrarié.

Aidez votre enfant à se préparer en :

- ✔ le laissant sentir les coups de pied du bébé dans votre ventre;
- ✔ lui lisant des livres sur les bébés et les grands frères et les grandes soeurs;
- ✔ montrant à votre enfant ses propres photos de bébé et en lui parlant du temps où il était bébé;
- ✔ lui donnant une poupée en forme de bébé pour qu'il en prenne soin;
- ✔ apportant tout grand changement – comme l'apprentissage de la propreté – aussi tôt que possible avant la naissance ou après que le bébé soit né, lorsque votre enfant se sera adapté à la nouvelle situation;
- ✔ discutant avec lui de ce que font les bébés ou en rendant visite à des amis qui ont des bébés afin qu'il sache à quoi s'attendre;
- ✔ planifiant la façon dont on s'occupera de lui au moment de l'accouchement. Si vous voulez qu'il assiste à la naissance, demandez à une autre personne que votre ou vos partenaires de s'occuper de lui. Et parlez-lui des appareils médicaux qu'il risque de voir.

À ESSAYER

Essayez de ne pas faire pression sur votre enfant pour qu'il aime le nouveau bébé. Un lien positif entre frères et sœurs prend du temps et de l'espace.

Le jour de la naissance, essayez :

- ✔ de rendre la journée de votre enfant aussi normale que possible;
- ✔ de vous arranger pour qu'il vienne voir le bébé lorsqu'aucun autre visiteur n'est présent;
- ✔ de le laisser pendre le bébé et de lui parler;
- ✔ de lui dire à quel point le bébé lui ressemble ou à quel point le bébé semble l'aimer;

De retour à la maison après la naissance, essayez :

- ✔ de garder vos anciennes routines;
- ✔ de prendre le temps de faire les activités spéciales que vous pratiquiez ensemble;
- ✔ d'être très patient avec lui, même s'il reprend ses anciennes habitudes;
- ✔ de l'intégrer à vos moments avec le bébé, par exemple faites-le s'asseoir avec vous pendant que vous allaitez au sein ou à la poitrine;
- ✔ de prendre une photo de lui chaque fois que vous prenez une photo du bébé;
- ✔ de ne pas utiliser le bébé comme une excuse pour ne pas faire quelque chose. À la place de « Je ne peux pas jouer parce que je dois nourrir le bébé », par exemple, essayez « Lorsque j'aurai terminé d'allaiter le bébé, nous allons jouer! »

À mesure que vos enfants grandissent, essayez :

- ✔ de mettre en valeur leurs différences, plutôt que de les comparer;
- ✔ de les encourager à jouer ensemble et de leur laisser aussi du temps chacun pour soi;
- ✔ de dire à chacun qu'il est spécial;
- ✔ de ne pas leur donner d'étiquette comme « le bébé »;
- ✔ de définir des règles claires sur la façon de se traiter les uns les autres.

SOYEZ VIGILANTS

Si vous vous sentez coupable des changements qu'entraîne l'arrivée du nouveau bébé (ou si vous êtes simplement épuisé par les responsabilités supplémentaires), vous pourriez être tenté d'assouplir vos règles ou d'acheter des cadeaux supplémentaires à votre enfant. Mais cela pourrait lui faire croire que vous ne le croyez pas capable de gérer le changement, ou l'amener à être plus exigeant.



Faire face au deuil et au chagrin

La mort

Votre enfant ne comprend pas que certaines choses sont définitives. Il pourrait donc avoir peu ou pas de réactions face à la mort de quelqu'un. Ou il pourrait pleurer, être en colère ou être inquiet que quelqu'un d'autre meurt.

Avant de faire face au deuil, préparez votre enfant en :

- ✔ lui enseignant que la mort fait partie de la vie en lui parlant de l'évolution des choses comme le changement des saisons;
- ✔ répondant à ses questions de façon franche sans créer de nouvelles peurs. S'il demande « Toi et moi allons-nous mourir? », vous pouvez lui dire « Oui, nous allons tous mourir un jour, mais Maman ne mourra pas avant très longtemps et toi non plus. ».

Lorsqu'un proche ou un animal de compagnie décède, essayez :

- ✔ d'utiliser des mots simples;
- ✔ de donner des détails seulement s'il le demande;
- ✔ de discuter de vos croyances culturelles et religieuses en lien avec la mort;
- ✔ de le laisser exprimer ses sentiments;
- ✔ de lui montrer que le chagrin est normal et qu'il va évoluer avec le temps;
- ✔ de maintenir les routines quotidiennes pour le sécuriser;
- ✔ de lui donner plus d'amour et d'attention qu'à l'habitude;
- ✔ de parler de la personne ou de l'animal de compagnie, de regarder des photos ou de faire des dessins.

LE SAVIEZ-VOUS?

Votre enfant est très sensible à vos sentiments. Même si vous ne lui parlez pas d'une perte grave, il sentira que quelque chose a changé. Et le fait de ne pas lui en parler peut le rendre encore plus effrayé.

À ESSAYER

Lorsqu'un proche décède, ne dites pas « il s'est endormi » ou « il est parti au loin » sinon votre enfant pourrait avoir peur de dormir ou de voyager.

HISTOIRE DE FAMILLE

Lorsque mon frère est décédé soudainement, j'ai doucement expliqué à notre enfant de 2 ans que son oncle était mort et qu'il ne le reverrait plus. Il a seulement dit « D'accord » et ce fut tout. Quelques semaines plus tard, il a cependant demandé quand mon frère reviendrait lui rendre visite. Il n'avait pas compris que c'était pour de bon.

Trouver du soutien émotionnel

Lorsque vous traversez des moments difficiles, il est normal que votre enfant voit que vous êtes contrarié. Expliquez-lui ce qu'il doit savoir d'une façon qu'il comprenne. Mais n'oubliez pas que votre enfant n'est pas la bonne personne pour vous offrir du soutien émotionnel ou pour discuter de problèmes d'adultes. Trouvez un autre adulte – un ami, un fournisseur de soins de santé ou un conseiller – avec qui discuter.

Les familles qui se séparent

Si votre famille se sépare, votre enfant a besoin de se sentir en sécurité.

Aidez votre enfant en :

- ✔ étant calme et patient, malgré vos sentiments;
- ✔ lui donnant beaucoup d'amour et d'attention et en lui disant que vous n'allez pas l'abandonner;
- ✔ conservant vos routines et vos règles habituelles;
- ✔ le laissant poser des questions, même s'il pose les mêmes questions sans arrêt;
- ✔ lui donnant des réponses simples et directes;
- ✔ lui disant que ce n'est pas de sa faute;
- ✔ le laissant parler joyeusement de son autre parent ou de la personne qui prend soin de lui et en ne parlant pas de façon négative de l'autre parent ou de la personne qui prend soin de lui devant votre enfant;
- ✔ vous assurant que toute nouvelle maison où il va demeurer sera agréable et accueillante.

Consultez la rubrique Ressources familiales dans la section Resources pour de plus amples renseignements.

À ESSAYER

Après une séparation, considérez-vous, ainsi que votre ou vos ex-partenaires et la ou les personnes qui prennent soin de votre enfant, comme des collègues de travail dont la tâche commune est de s'occuper de votre enfant. Si vous n'êtes pas prêt à discuter calmement ensemble, utilisez les courriels ou les textes, ou écrivez des renseignements dans un livre que vous vous transmettez. Et vous pouvez demander l'aide d'un ami ou d'un proche pour aider à déposer votre enfant puis à le récupérer.