

Prendre son temps pour se séparer

Les premières séparations sont souvent difficiles, autant pour les bébés que leurs parents. Malgré des périodes d'adaptation, on retrouve des petits en pleurs et des parents déchirés de devoir laisser leurs enfants. Que se joue-t-il à ce moment-là ? Cette situation est-elle un passage obligé, une fatalité ? Peut-on faire autrement afin de faciliter cette transition délicate ?

Une fois les visites et formalités réalisées au sein de la structure de garde (collective ou familiale), une phase intermédiaire, appelée adaptation, est généralement proposée : l'enfant est gardé quelques heures, puis de plus en plus longtemps, y compris lors des moments spéciaux (comme un repas ou une sieste), pour arriver finalement à une période complète de garde. Selon les structures, cela peut se faire sur trois jours aussi bien que sur deux semaines. Parfois, il est proposé au parent de rester avec son enfant le ou les premiers jours sans qu'il ne le laisse seul. Mais le plus souvent, le parent part après avoir passé un court moment dans la structure avec son petit. Il arrive également que cette adaptation ne se fasse pas du tout et que la garde commence de suite avec des journées entières. L'objectif de cette période est de permettre au petit de s'habituer doucement à cette nouvelle vie, avec ses habitudes et personnes différentes. Toutefois, ces premiers jours de séparation sont souvent difficiles, autant pour les enfants que les parents.

Des enjeux multiples

Lors de la séparation, plusieurs mécanismes entrent en jeu. Le premier est d'accepter de vivre l'un sans l'autre, pour un moment défini. Le deuxième est la rencontre avec des lieux, personnes et habitudes de vie à découvrir. Tout cela prend du temps et va bien plus loin que la simple « adaptation » envisagée en





INTERVIEW

Qu'est-ce que la théorie de l'attachement nous apprend sur les séparations ?

Grandir Autrement : Quel processus est mis en place lors des séparations ?

Dr Nicole Guédeney⁷ : La séparation n'est pas en elle-même un danger, mais c'est un facteur de risque pour l'attachement. Toutefois, si elle est bien préparée, il n'y aura pas de traumatisme. Ce sera toujours une épreuve, mais les épreuves font aussi grandir. Bien se préparer, cela pourra être, par exemple, rester dans la structure de garde avec l'enfant le temps qu'il se familiarise avec les personnes et les lieux. Lors du départ des parents, certains petits pourront demander un moment supplémentaire, le temps que l'on réponde à leur besoin de proximité, pour pouvoir quitter leur havre de sécurité.

L'attachement n'a pas pour but de limiter ni d'éviter le stress, c'est le partager à deux. Ce n'est pas la peur qui est grave, c'est d'avoir été tout seul et d'avoir l'impression que personne ne vous a compris ni entendu.

Quel devrait donc être le comportement des personnes qui gardent les enfants ?

Ces personnes doivent répondre, elles aussi, aux besoins de l'enfant. L'attachement qui

se développera alors ne prendra pas la place de celui qui existe entre l'enfant et ses parents. Toutefois, si le petit ne peut pas développer un tel lien, ce ne sera pas forcément problématique. Cela dépendra aussi de la qualité du lien d'attachement développé avec les parents et du temps de garde.

Que pensez-vous des structures de garde ?

On est dans une période où on n'a jamais autant parlé des besoins du petit, et probablement où on n'a jamais été aussi peu à sa hauteur.

Ce n'est pas la crèche en elle-même qui est un problème, c'est le fait d'y être gardé trop longtemps, trop tôt, avec trop peu d'adultes présents au vu du nombre d'enfants. Ce n'est pas de la faute des parents. Mais si on nie le problème, on ne trouvera pas de solution.

Par contre, il est important que les personnes qui gardent les enfants suivent des formations de qualité pour accompagner les enfants et les parents, et pour avoir les moyens de tempérer leur propre vécu. Heureusement, c'est de plus en plus le cas. ●

MARTINE VERGNOL

terme de « prendre l'habitude ». L'habitude est contextuelle et elle joue des tours. Ce n'est pas parce que l'on a l'habitude de quelque chose que l'on va savoir s'adapter à une nouvelle situation¹. Les réactions de l'enfant dépendront aussi de son âge, de son état physique et psychologique, du contexte et de la durée de la séparation.

Enfin, si on parle de séparation, on parle aussi de retrouvailles, que ce soit le retour à la maison, le soir, mais aussi le retour dans la structure de garde, le matin.

Les difficultés de chacun

Ce n'est pas tant la séparation qui pose problème que la manière de se séparer et l'état psychologique de l'enfant et de ses parents.

Du côté des parents, la séparation d'avec leur enfant fait souvent apparaître des sentiments intenses, plus ou moins conscients, parfois également liés à leur vécu d'enfants : difficulté d'accepter de confier leur petit, culpabilité, impression d'abandonner leur enfant, voire rivalité avec la personne qui le garde. Ces sentiments auront un effet sur le comportement des parents, et probablement un impact sur la manière dont l'enfant va vivre la séparation. Toutefois, l'ensemble du comportement du petit ne peut pas s'expliquer par ce que ressentent ses parents.

Du côté des enfants, la séparation et l'arrivée dans un lieu inconnu sont un réel tour de force et une

source de détresse intense. On ne peut pas le nier. Quand l'enfant rencontre une situation de stress ou de colère, il va se tourner vers sa figure d'attachement², le plus souvent sa mère. Si cette personne n'est plus disponible, il est bien normal qu'il s'inquiète : qui va le reconforter, qui va répondre à ses besoins ? Il lui faudra alors un peu de temps pour apprendre à connaître cette référente qui va le garder, savoir qu'il peut compter sur elle et en faire une figure d'attachement.

Savoir observer

Une réplique qui revient souvent le soir, au retour des parents, est la suivante : *"Il pleurait quand vous êtes partis mais c'est passé tout de*

suite après". À croire que la difficulté à se séparer se mesure à l'intensité et à la durée des pleurs ! Alors, celui qui ne dit rien est-il déjà parfaitement adapté ? Pourtant, si on y regarde de plus près, de nombreux indices peuvent nous renseigner sur l'état émotionnel des enfants.

Un petit bébé peut faire croire qu'il accepte bien la séparation car, souvent, il fera moins de bruit à cette occasion qu'un enfant de 6 ou 8 mois. Mais d'autres signes ne trompent pas : il pourra être plus grognon, silencieux, mangera ou dormira moins bien ou se réfugiera dans le sommeil, voire contractera un rhume ou une autre maladie.

À partir de 6 à 8 mois, le bébé a eu le temps de constituer sa figure

Suite page 26 ---

2 La séparation

Prendre son temps pour se séparer (suite)



d'attachement principale et il se rend clairement compte qu'elle n'est pas près de lui. D'où des manifestations de désarroi, des pleurs intenses lors de la séparation et une immense tristesse.

Quant à l'enfant plus grand, on le verra s'accrocher ou suivre sa mère, pour refuser son départ. À l'opposé, un enfant particulièrement actif en arrivant dans la salle de jeu montrera probablement, lui aussi, par son comportement, son stress de la séparation.

Des conséquences à ne pas nier

Les émotions exprimées par l'enfant ne sont pas à banaliser ni à nier. Elles révèlent le mal-être du petit. L'objectif n'est pas que l'enfant ne se manifeste pas mais qu'il se sente réellement bien.

De nombreux auteurs ont décrit les conséquences psychologiques sur l'enfant d'une séparation stressante. *«La violence du traumatisme ne semble pas liée à la durée de la séparation, mais à la brutalité du vécu initial de l'angoisse»*³. Que les réactions soient visibles ou plus atténuées lors de la séparation, qu'elles régressent quand l'enfant retrouve ses parents, ceci pourra laisser *«la séquelle d'une sensibilisation aux séparations ultérieures, même brèves»*.

Grandir et se séparer

L'enfant qui exprime ainsi sa tristesse de la séparation montre qu'il ne peut pas combler ce vide, qu'il n'a pas encore cette capacité à être seul. Dans notre culture, on entend souvent qu'on doit apprendre l'autonomie aux petits, donc les inciter à se séparer de leurs parents et à appréhender la solitude. Certes, l'enfant doit en faire l'expérience, mais en présence de sa figure d'attachement. *«Puis vient le temps où l'individu intériorise cette mère, support du moi, et devient ainsi capable d'être seul sans recourir à tout moment à la mère ou au symbole maternel»*.

Se séparer, c'est aussi découvrir l'autre. Il ne reste plus qu'à faire en sorte que ce passage délicat se fasse dans de bonnes conditions afin que la séparation soit réellement une occasion de grandir.

Une notion du temps différente

Outre l'impact de la séparation, une autre notion est également importante : celle du temps. Pas celui qui passe sur l'horloge, mais le temps vécu, le temps intérieur. Françoise Dolto illustre ce propos en disant que *«huit heures par jour pour un bébé, c'est comme sept ou huit jours pour un adulte»*⁶. Le temps de garde, et aussi le temps que l'on va prendre pour permettre à l'enfant de découvrir la structure d'accueil, sera donc dépendant de chaque enfant et de son âge.

Un choix familial

Notre société nous pousse à reprendre le travail rapidement. Mais quelques mois dans la vie professionnelle d'un adulte sont bien peu en comparaison de tout ce qui se passera chez le bébé dans le même temps. Quelques mois peuvent faire une grande différence. De même, un travail de réflexion peut être fait sur la longueur des gardes : l'en-

Prendre son temps pour se séparer et faire connaissance avec les lieux et les personnes.

fant, à tel âge, pourra avoir les ressources de faire face à quelques heures de garde hebdomadaires mais pas à de longues journées.

Se séparer, autrement

Les manifestations dues à la séparation ne sont donc pas si bénignes ni transitoires, comme on voudrait souvent nous le faire croire. Face à ces révélations, il y a du travail pour faire bouger les mentalités et les habitudes ! Ceci est valable pour les modes d'accueil collectifs, quel que soit le temps de garde, crèches comme haltes-garderies. Ça l'est aussi quand l'enfant est gardé dans une famille, car le même processus de séparation devra aussi se faire.

Heureusement, des structures d'accueil font évoluer leurs pratiques et ont décidé de refuser cette fatalité et d'agir pour le bien des enfants et aussi des adultes, parents comme professionnels de la petite enfance.

MARTINE VERGNOL

1 - L'accueil des tout-petits, Martine Jardiné, Éditions Retz (1992), p. 7.

2 et 7 - cf. l'article page 22 : « S'attacher avant de se séparer ».

3 et 4 - L'accueil des tout-petits, Martine Jardiné, Éditions Retz (1992), p. 17.

5 - Ibid., p. 12 (citation de Winnicott).

6 - Ibid., p. 16.

Web

Découvrez le point de vue des parents sur notre site web.

INTERVIEW

Une intégration progressive dans une crèche, en collaboration avec les parents

Une crèche municipale, dans le nord des Hauts-de-Seine, a imaginé une manière innovante de se séparer. Sa directrice répond à nos questions.

Grandir Autrement : Qu'avez-vous mis en place dans votre crèche concernant la séparation ?

La directrice : Nous sommes partis d'un postulat : l'arrivée d'une famille et la séparation entre cette famille et son enfant sont deux étapes distinctes. Cela nous a placés dans une démarche différente. La séparation est alors vue comme une histoire entre le petit, la maman et le papa. De notre côté, nous avons un travail à faire sur la qualité de l'accueil de la famille qui venait intégrer la crèche. Nous avons aussi changé notre vocabulaire. Par exemple, au lieu d'utiliser les termes « adaptation », « s'adapter », qui veulent dire « se plier à », on a préféré « intégration », « s'intégrer », qui signifient « trouver sa place dans », « faire partie prenante de ». Le positionnement est complètement différent.

La découverte du lieu d'accueil ne peut pas se faire en un jour, donc les parents doivent rester plus longtemps. Cette intégration est aussi faite pour le parent. Je considère que si ce dernier est un peu rassuré, l'enfant va pouvoir prendre plus facilement de la distance avec lui. Chacun, parent comme enfant, a son chemin à faire dans cette séparation.

Comment se déroule cette intégration ?

La période d'intégration est obligatoire. Elle se fait sur dix séances de une heure et demie à deux heures, programmées à différents moments de la journée. Les séances peuvent être réparties sur cinq jours comme sur trois semaines. L'enfant reste tout le temps avec son ou ses parents. L'une des séances se déroule aussi en présence de la fratrie. Lors de l'intégration, l'enfant est sous la responsabilité de son parent. Il se familiarise avec les bruits, les voix, les odeurs, les lieux, papa et maman étant à côté de lui. Le parent, lui, observe les pratiques professionnelles pour savoir ce qui va arriver à son enfant

ensuite, en voyant ce qui se passe pour les autres petits. L'auxiliaire ne cherche pas à s'occuper de l'enfant à la place du parent, elle ne se met pas en concurrence tant que papa ou maman sont là. Par contre, elle observe tous les petits détails et habitudes qui concernent l'enfant. S'il reste collé à sa maman toute la séance, pas de problème ! S'il montre qu'il a envie d'aller vers les autres enfants et le personnel, elle se présente ainsi que les lieux et les autres enfants et adultes.

Nous ne proposons pas de courtes séparations d'entraînement. C'est la séparation qui fait mal, pas la durée. Le jour de la séparation, c'est pour de vrai. Par exemple, la maman ne

va pas tourner en rond chez elle mais part réellement au travail. On sent que cela compte pour les enfants.

Comment réagissent les parents lors de cette intégration ?

Certains parents trouvent que cela fait long, au début. Mais ils se rendent compte, à la fin de la période d'intégration, que c'était nécessaire.

Quels effets observez-vous chez les enfants ?

Pendant l'intégration, l'enfant est complètement dans la découverte, il observe et écoute. Il ne s'endort pas. Il n'est pas encore dans la création de liens, cela viendra ensuite, mais il se sera déjà familiarisé avec toutes les personnes de la crèche. Puis, quand l'enfant est seul, sans ses parents, l'auxiliaire peut lui rappeler qu'il a déjà vécu une telle situation, qu'il a partagé ces moments-là avec ses parents, qu'elle était là aussi et que cela s'est bien passé. Par contre, cette intégration n'enlève pas le fait que l'enfant pourra ne pas être d'accord pour être là sans ses parents, que ce n'est pas son choix à lui de rester là seul.

Comment se passent les relations entre les parents et le personnel ?

L'intégration est un moment de partage. Le parent a sa place dans la structure. Il s'installe et observe les pratiques professionnelles. Ce qui veut dire aussi que nous avons réfléchi sur le fait que le personnel travaillait sous le regard des parents. D'un autre côté, cela permet aussi une reconnaissance des compétences du personnel, les parents n'imaginant souvent pas en quoi consiste leur travail. Les auxiliaires viennent observer et partager les habitudes de vie de l'enfant et le maternage pratiqué par la famille. Chaque famille a son histoire ; nous ne leur demandons pas d'entrer dans un moule. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR MARTINE VERGNOL

