

Anxiété de séparation

Famille : troubles anxieux

EN QUELQUES MOTS

L'anxiété de séparation est une anxiété excessive dans les situations de séparation, quand par exemple un enfant doit quitter la maison ou se séparer de personnes auxquelles il est attaché. Il craint alors qu'un malheur lui arrive ou arrive à une figure d'attachement. Les symptômes perturbent le fonctionnement social, scolaire ou familial.

Note : On pourrait croire que l'anxiété de séparation n'affecte que les jeunes enfants, mais elle peut se présenter chez des individus de tous âges.

POUR MIEUX ME CONNAÎTRE

Je redoute d'être séparé de mes parents (ou d'une figure d'attachement) :

- J'invente des scénarios catastrophiques d'événements malheureux.
- Je crains que mes parents partent et ne reviennent jamais.
- J'ai l'impression que seuls mes parents sont compétents pour me venir en aide en cas de besoin.
- J'évite les situations de séparation.
- Je refuse de me déplacer seul (pour aller à l'école, par exemple).
- Je peux refuser d'aller à l'école.
- J'appréhende de rester seul dans une pièce ou je refuse de rester seul à la maison.
- J'ai de la difficulté à dormir seul (j'essaie de dormir avec mes parents ou un autre membre de ma famille).
- J'insiste pour qu'un adulte demeure auprès de moi quand je vais au lit.
- Je refuse d'aller dormir à l'extérieur de la maison, que ce soit chez des amis ou dans un camp de vacances; je peux même refuser de me faire garder.
- Je cherche la proximité de mon parent, j'ai même tendance à m'agripper à lui.
- Je peux faire des cauchemars récurrents portant sur la séparation.
- Je peux faire des crises de colère ou de pleurs à l'idée de me retrouver séparé de mes parents.
- J'ai peur de me perdre, de me faire enlever et de ne jamais revoir mes parents.



Confronté à la séparation de mes parents, je réagis le plus souvent ainsi :

- J'ai un besoin constant de savoir où mes parents se trouvent et j'ai besoin de garder contact avec eux (ex. : par téléphone).
- J'éprouve une tristesse excessive et une nostalgie de la maison.
- J'éprouve une détresse et une anxiété excessives.
- Je peux faire des crises intenses de colère ou de pleurs.
- Il peut m'arriver d'exprimer des malaises somatiques tels que maux de tête, maux de ventre, nausées, vomissements, etc.
- Je m'agrippe à l'adulte.
- Je refuse de discuter et peux me mettre à crier.
- Je supplie mes parents de ne pas me quitter.
- Je réagis avec détresse quand mes parents arrivent en retard.

POUR BIEN M'INTÉGRER – BOÎTE À TRUCS

PRÉVENTION : AVANT L'ARRIVÉE

« Je redoute d'être séparé de mes parents et de me retrouver un lieu inconnu, de dormir ailleurs. »



TRUCS : Suggérez aux parents de préparer leur enfant avant son arrivée au camp : familiarisez-le avec le camp à l'aide d'internet, de matériel promotionnel ou de photos. Une visite des lieux avant le camp pourrait même être envisagée. L'enfant pourra rencontrer le personnel qui s'occupera de lui et amorcer des liens! L'enfant peut apporter au camp un objet ou une photo qui représente ses parents, ce qui le rassurera.

À L'ARRIVÉE

« C'est un moment critique pour moi, car je sais que je devrai partir mes parents. »



TRUCS : Il est important de prendre en charge l'enfant dès son arrivée au camp. L'accueil devra être rassurant et chaleureux, mais attention de ne pas l'effrayer en en faisant trop! Attirez l'attention de l'enfant avec une activité, distrayez-le, occupez-le! Quand vous le sentirez plus en confiance, faites un signe discret aux parents pour leur signifier qu'il est temps de partir.

PENDANT LA JOURNÉE OU LE SÉJOUR

« Les temps libres sont des moments où je peux me laisser envahir par mon anxiété. »



TRUCS : Occupez l'enfant autant que possible. Plus il sera occupé et moins il aura l'occasion de penser à ses parents et de s'en ennuyer. Soyez particulièrement vigilant lors des périodes libres ou les temps morts : donnez à l'enfant des responsabilités qu'il sera en mesure d'assumer.



LIEN AVEC L'ADULTE

« Il est important que je puisse me référer à un adulte en qui je peux avoir confiance. »



TRUCS : Créez un lien dès le départ avec l'enfant. Il doit sentir qu'il peut se référer en cas de besoin. Par contre, prenez garde qu'il ne transfère son anxiété sur vous. Ne nourrissez pas son anxiété en répondant à toutes ses craintes. Vous devez vous montrer rassurant tout en respectant vos limites. Soyez un guide!

SIGNES SOMATIQUES

« Je peux ressentir certains malaises après le départ de mes parents: maux de tête, maux de ventre, nausées, vomissements, etc. »



TRUCS : Rassurez l'enfant, calmez-le, changez-lui les idées. Pour diminuer son anxiété, vous pouvez lui proposer un exercice de respiration lente et profonde : il reproduira une vague avec son ventre en comptant jusqu'à 5 au moment de l'inspiration, puis à nouveau jusqu'à 5 en expirant. Faites-le en même temps que lui. Donnez-lui des objets à manipuler : pâte à modeler, balle, etc. Proposez-lui de marcher ou de courir, bref, de bouger!

Ressources

.....

Hôpital Rivière-des-Prairies – Centre hospitalier de soins psychiatriques

http://hrdp.qc.ca/fr/maladies/service.prt?svcid=HR_MALADIES3&iddoc=102934&page=details.jsp

La Clé des champs (réseau d'entraide pour personnes souffrant de troubles anxieux)

<http://www.lacledeschamps.org/troubles-anxieux-anxiete-montreal/>