



La Lettre

Des parents du Val d'Oise

Se séparer pour mieux grandir

Qu'il s'agisse de se quitter pour l'entrée à la crèche, à l'école ou au collège, lors d'un voyage scolaire, un départ en colonie ou à l'occasion de l'accès à un logement indépendant, la séparation entre le parent et son enfant peut être une étape délicate. Alors, comment vivre au mieux cette transition, en tant que parents, pour le bien-être de son enfant, mais aussi en tant que personne confrontée à toutes ces émotions qui nous envahissent ?

« Vivre, c'est se séparer pour grandir et s'autonomiser »

(Marcel Rufo)



Les séparations sont des étapes qui peuvent être difficiles à vivre. Toutefois, elles sont nécessaires pour laisser l'enfant grandir et le conduire vers l'autonomie.

Dans les premiers temps de sa vie, l'enfant vit dans la dépendance de son environnement qui satisfait tous ses besoins et lui apporte les soins essentiels à sa survie. Peu à peu, il prend conscience de sa propre existence, perçoit la différence entre lui et les autres, devient capable de se représenter son parent lorsqu'il est absent, comprend que lorsque celui-ci s'en va, il va revenir.

Grâce au développement de ses compétences et parce que ses parents ne peuvent pas « tout » lui apporter, il part à la découverte de son environnement.

Pour ce faire et vivre de nouvelles expériences, l'enfant « lâche la main » de son parent et il est essentiel que celui-ci accepte de lui lâcher la main : la réaction du parent va favoriser ou freiner son chemin vers l'autonomie, le développement de ses compétences et la socialisation.

Pour se séparer, il faut d'abord avoir été unis et, c'est grâce au lien qui s'est créé entre l'enfant et ses parents que la séparation est rendue possible et qu'elle ne génère pas chez l'enfant et chez les parents, des angoisses insurmontables.

Il s'agit tout autant d'un cheminement de l'enfant que d'un travail des parents autour de leur capacité à accepter de quitter et d'être quitté sans se sentir abandonné.

Retrouvez dans cette lettre quelques situations auxquelles vous avez pu être confrontés avec leurs lots de petits bonheurs, de doutes et d'inquiétudes. Elles vous sont proposées à partir de témoignages de parents et de professionnels.

Bonne lecture !

Le comité de rédaction de la lettre des parents

La petite enfance



Au cours de la petite enfance se séparer de son enfant peut prendre plusieurs formes : la naissance, l'arrêt de l'allaitement, l'entrée à la crèche ou chez une assistante maternelle. Le Lieu d'Accueil Enfant Parent (LAEP) est un exemple d'accueil pouvant faciliter cette première séparation.

« Un lieu accueil enfant parent est un espace de jeux et d'échanges pour le jeune enfant accompagné de son parent. Il permet à l'enfant comme au parent de se préparer à la séparation à venir, que ce soit pour entrer à la crèche ou à l'école maternelle. Il offre un espace intermédiaire qui permet de faire à son rythme le chemin entre le refuge de la maison et la société, un espace où l'on peut faire ses premiers pas de parent et d'enfant en dehors de chez soi dans un cadre bienveillant. »

Françoise Neyrolles – animatrice du réseau des LAEP 95

Témoignages de parents sur cet accueil :

« On y vient tous les 2 et en même temps il se détache un peu, c'est bien »

« Je me suis rapprochée de ma fille, plus de complicité avec elle et aussi elle a pris son envol et me sollicite moins »

« Mon enfant s'épanouit, il s'ouvre de plus en plus »

Pour trouver un lieu accueil enfant parent près de chez vous, renseignez-vous auprès de votre mairie ou sur le site de la CAF « mon-enfant.fr »

L'entrée à l'école maternelle

C'est une étape importante et symbolique. Parfois un sujet d'angoisse. Alors, comment la préparer au mieux ?

Monsieur Etienne, directeur de l'école maternelle Anatole France à Garges-Lès-Gonesse nous présente la manière dont toute l'équipe enseignante se mobilise autour de cette rentrée.

« A l'école maternelle Anatole France, nous accordons une grande importance à l'accueil et à l'accompagnement des enfants qui entrent à la maternelle pour la première fois et de leurs parents. Les enfants n'arrivent pas tous avec le même bagage, certains ont déjà été en crèche ou ont été gardés par une assistante maternelle, ce qui facilite leur adaptation à l'école. D'autres n'ont jamais quitté leur famille et la séparation comme l'autonomie de l'enfant ne vont pas toujours de soi.

Au moment de la «grande séparation», certains parents vont bien, l'enfant pleure. Des parents vont mal, l'enfant aussi va mal ou encore les parents vont mal et l'enfant va bien. Autant de situations qui nous ont amenés à mettre en place un dispositif permettant aux familles et à l'enfant de se familiariser progressivement avec l'école et ses intervenants, afin de faciliter la séparation .

Ce dispositif comprend trois temps importants : au mois de mars ou d'avril, un entretien individualisé entre les parents et le directeur, pour faire connaissance et poser des questions.

Au mois de juin, une réunion collective avec tous les parents afin de favoriser les échanges entre les parents et l'équipe éducative, ainsi qu'une rencontre avec le professeur qui va s'occuper de leur enfant, afin de découvrir la classe et évoquer l'approche pédagogique qui sera appliquée. A l'issue de ce temps de découverte de la classe et de l'approche pédagogique, un livret contenant des photos des classes et de l'école est remis aux parents afin de familiariser l'enfant avec le lieu pendant l'été.

Le jour de la rentrée, les parents restent pendant une heure avec leurs enfants dans la classe, par groupes de cinq. Ce temps est un temps d'échanges, d'observation des interactions (les enfants jouent ensemble ou restent auprès de leurs parents), un temps où les parents peuvent poser des questions sur le comportement des enfants. La rentrée étant échelonnée pour favoriser les petits effectifs, les parents peuvent être présents dans la classe s'ils le souhaitent. C'est seulement le quatrième jour après la rentrée, que l'ensemble des élèves se retrouve tous dans la classe.»



Autre exemple , à l'école Pauline Kergomard d'Argenteuil

Pour mieux se séparer, ne faut-il pas que chacun, parent et enfant, puisse être pris en compte dans ses besoins ?» C'est la conviction par la directrice de l'école maternelle Pauline Kergomard d'Argenteuil, ainsi que les intervenants sociaux du quartier de l'école (Mairie, Conseil Départemental et CAF). Ils ont souhaité que les parents se sentent pleinement accueillis par l'école et y trouvent une place.

Les jours de la rentrée, les professionnels de l'école étant surtout centrés sur l'accueil des enfants et des questions d'organisation, les acteurs sociaux du quartier proposent aux parents un temps d'accueil autour d'un café.

Ce moment de convivialité leur permet d'exprimer leurs émotions, d'être entendu dans leurs questions, leurs inquiétudes et leurs attentes de parents. C'est aussi l'occasion d'échanger entre parents et de créer du lien. Les parents qui arrivent pour la première fois dans l'école peuvent être rassurés par ceux qui la connaissent déjà.

Quelques paroles de parents :

« Ça a été plus difficile pour moi que pour mon enfant »,
« J'avais du mal à quitter l'école des yeux, je restais derrière la barrière »,
« Avec la pause café, cela me permet de rester plus longtemps dans l'école, et je ne dois pas juste le déposer et repartir tout de suite »,

« En discutant avec les autres parents, on se rend compte qu'on n'est pas tout seul à ressentir les mêmes choses, à s'inquiéter. Cela permet de relativiser »,
« Je pensais que cela serait plus difficile l'entrée à l'école ».

Constatant que cette proposition faite au moment de la rentrée scolaire répondait à un besoin, un temps d'accueil et d'échanges entre parents est maintenant proposé tout au long de l'année.

Le groupe partenarial de l'école Pauline Kergomard d'Argenteuil

Le premier séjour loin de la famille

Premier départ en colonie, le témoignage de Gisèle :

« Un jour, alors que ma fille avait à peu près 5 ans, elle me dit : ce serait bien si les enfants pouvaient partir en vacances sans les parents. Ma réponse : mais ça existe ! C'est la colonie de vacances. Elle est partie pour la première fois à 5 ans et demi. La séparation s'est faite naturellement. Le train est arrivé, un bisou maman et hop ! Elle m'avait presque oubliée. Génial ! Ne pasangoisser, ne pas stresser. »

Lila- 22 ans - se souvient de sa première séparation pour un départ en classe de neige.

« Lors de mon année de CM2, l'école a organisé un voyage scolaire à la montagne. Nous partions pour 8 jours au ski. J'étais à la fois excitée de partir et à la fois inquiète de quitter mes parents aussi longtemps. Mon père était peu enclin à ce que je parte. Il acceptait mon départ à condition que lui, ma mère et mon frère puissent partir en même temps que moi, à proximité de mon lieu de séjour.

Le directeur a bien voulu jouer le jeu et j'ai donc pu envisager ce départ tout à fait rassurée, limitant les risques de l'angoisse due à la séparation. Pour autant, si au début, tout s'est bien passé, au fur et à mesure de la semaine, j'ai commencé à me sentir mal. A ce moment-là, la possibilité d'appeler à la rescousse mes parents ne m'a pas permis de dominer mes peurs.

Ils sont venus me chercher juste un jour avant la fin du séjour !

Cette différence de traitement par rapport aux autres élèves éloignés de leur famille, ne m'a pas été d'une grande utilité.

Il a renforcé mon angoisse hors de mon cercle familial. Partir seule comme les autres enfants m'aurait été plus bénéfique. La séparation est nécessaire pour faire grandir l'enfant, lui permettre de découvrir l'extérieur. Mais elle doit lui être expliquée de manière rassurante et positive. »



Et, quand ARRIVE le moment de quitter la maison familiale...

Dominique nous livre son témoignage :

« Maman de trois enfants, deux garçons et une fille, j'ai essayé de profiter au maximum de chacune des grandes étapes de leur vie, depuis leur naissance, leurs premiers pas, l'entrée à la maternelle, au collège... A chaque nouvelle étape correspondaient aussi des craintes, de nouvelles émotions et puis aussi de la joie de les voir grandir, prendre de l'assurance, de l'autonomie.

Ma fille est la dernière et naturellement, j'imaginai qu'à la suite de ses frères, un jour elle s'envolerait du nid pour construire sa propre famille.

Et puis, trop brutalement, la jeune fille est devenue adulte, vraiment adulte. Elle vient subitement s'affirmer avec ses projets et un désir différent de ce qui avait été envisagé. Je me sens alors démunie, secouée par un drôle de sentiment, comme si son désir de quitter la maison devenait un peu comme une « trahison », comme un « abandon ».

Oui je le sais bien c'est normal, mais je n'y étais pas préparée. au fond, avec le temps, en y repensant, je n'aurais peut-être jamais été prête.

Mais ne pas être prête ce n'est pas forcément retenir, ne pas laisser partir ; c'est souffrir parfois en silence en ouvrant la porte de la chambre vide, en humant le parfum des habits encore pliés dans l'armoire.

Au fond, la tristesse n'est pas tant de la voir partir mais plus d'avoir l'impression de devenir inutile. Et puis, je me rassure : elle reste ma fille et je dois simplement apprendre à communiquer.

Peu à peu je découvre que si la maison est plus vide, la vie continue au travers de mes enfants bien au-delà de nos murs et du quotidien partagé. Parfois encore, des années après, j'ai comme un vague à l'âme, un drôle de sentiment qui m'envahit, celui du manque de la présence... mais ce manque se transforme aussi en force pour maintenir le lien, pour continuer à m'investir pour moi, pour mon mari, en sachant que **nos enfants ont besoin aussi de nous sentir bien pour oser vivre pleinement leur vie, loin de nous, autrement.** »



Ressources

L'Espace Ressources Adolescence Parentalité (ERAP) de l'association Charles Péguy – à l'écoute, à Garges-Lès-Gonesse, accueille les parents et les professionnels pour des recherches documentaires dans les domaines de la parentalité : consultation et prêt de documents, visionnage de films, conseils méthodologiques...

Tel : 06 59 09 29 70 ou erap95@hotmail.fr



Espace Ressources Adolescence Parentalité

www.charlespeguyalecoute.fr

L'ERAP a effectué une sélection d'outils sur le sujet de la séparation : à découvrir sur le site du REAAP95 (www.reaap95.org) ou d'autres sites Internet :

- www.yapaka.be
- www.psychologies.com
- www.etreparent.info
- www.naitreetgrandir.com



L'évènement «**ETRE PARENT UNE AVENTURE**» est une initiative du Comité départemental de soutien et d'accompagnement à la parentalité, co-construit avec les acteurs du territoire.

Pendant une semaine, du **13 au 20 novembre 2017**, retrouvez à proximité de chez vous de nombreuses actions faites pour et par les parents : temps d'échanges, groupes de parole, ateliers entre parents ou parents/enfants, expositions, débats, sur toutes les thématiques qui vous préoccupent.

Programme complet sur le site semaineparents.wordpress.com.