

L'ADAPTATION AU CPE

Votre enfant commence bientôt le service de garde éducatif? Ce sera pour lui une nouvelle expérience qui apportera bien des changements dans son quotidien. Il passera d'un endroit sécurisant, sa maison, à un milieu inconnu. Il devra aussi s'habituer à ce que d'autres personnes que vous prennent soin de lui en plus d'apprendre à vivre avec d'autres enfants.



Il est donc normal que votre tout-petit vive une période d'adaptation au début. Celle-ci dure généralement de deux à quatre semaines, selon son âge et son tempérament. La transition se passera généralement bien si votre enfant a un lien d'attachement sécurisant avec vous. Voici quelques stratégies qui aideront votre tout-petit à bien vivre cette intégration.

LES ÉTAPES D'ADAPTATION

Chaque enfant étant unique, les manières de réagir pendant la période d'adaptation au CPE peuvent être différentes. On peut néanmoins observer quatre étapes dans les réactions des jeunes enfants.

ÉTAPE 1: LA DÉCOUVERTE DE LA NOUVEAUTÉ

Au début, ils sont fascinés par ce nouvel environnement stimulant, plein de jouets et d'autres enfants. Ils peuvent même être excités à leur arrivée le matin et ne pas trop réagir lorsque leurs parents partent.

66

Si votre enfant voit que vous faites confiance au personnel éducatif et que vous êtes rassurés de le laisser au CPE, il s'adaptera plus facilement.

ÉTAPE 2 : LE CHOC DE LA RÉALITÉ

Après environ une semaine, l'attrait de la nouveauté disparaît. Les enfants constatent qu'ils vont revenir tous les jours. Ils réagissent parfois fortement: ils pleurent ou s'opposent. Durant la journée, ils jouent peu avec les autres et s'intéressent moins aux jeux et aux activités. Le choc de la réalité dure d'une à deux semaines.

ÉTAPE 3 : LA PEUR DE L'ABANDON

Après le choc de la réalité, les enfants se demandent si leurs parents vont revenir. Certains peuvent pleurer lorsqu'ils voient leurs parents partir. Ils peuvent ressentir de l'insécurité et sembler tristes. D'autres refusent de dormir ou de manger et peuvent même régresser (ex. : ils redemandent la suce). Cette étape peut durer d'une à trois semaines, parfois plus.





QUELQUES PISTES POUR AIDER VOTRE ENFANT

- Parlez avec le personnel éducateur des habitudes de votre enfant : les jeux qui l'intéressent, ce qu'il aime manger, ses habitudes de sommeil, etc. Elle pourra ainsi mieux s'en occuper.
- Commencez, si possible, par laisser votre enfant pendant de courtes périodes que vous pourrez allonger au rythme de votre enfant.
- Réconfortez et rassurez votre enfant. Même s'il est tout petit, mettez des mots sur la situation qu'il vit et nommez ses sentiments : « Tu as de la peine. Tu as hâte que je revienne. » Votre enfant se sentira également plus en sécurité si vous l'aidez à prévoir ce qui va se passer : « Virginie sera là ce matin, vous pourrez jouer au coin magasin, comme hier. »
- Précisez à quel moment vous viendrez le chercher avec des mots et des indices qu'il comprend pour qu'il sache que vous reviendrez. Dites-lui par exemple : « Je viendrai te chercher après ta collation d'après-midi. »

UNE CHOSE À LA FOIS!

66 Durant la période d'adaptation de votre enfant, sa routine est importante. Évitez de le sevrer du biberon, de la suce ou de l'allaitement à ce moment. L'allaitement pourrait se poursuivre le matin ou le soir par exemple. Ce n'est pas non plus le bon moment de commencer l'apprentissage à la propreté ou de le faire passer du lit de bébé au lit d'enfant...

ÉTAPE 4 : L'ACCEPTATION

Les tout-petits développent un lien d'attachement avec le personnel éducateur. Ils sont enfin en confiance avec lui. Ils peuvent maintenant participer avec entrain aux jeux et interagir avec les autres enfants. L'adaptation est terminée.

LE CPE ET L'ANXIÉTÉ DE SÉPARATION

Les réactions d'un enfant peuvent aussi varier selon son âge. Pendant certains stades de son développement, de 8 à 12 mois entre autres, le bébé peut réagir plus intensément lorsqu'il est séparé de ses parents. À cet âge, il croit que son parent a disparu pour toujours lorsqu'il est hors de son champ de vision. On comprend donc facilement à quel point cela peut être angoissant pour lui. Si votre enfant commence le CPE durant cette période, vous aurez probablement besoin de le rassurer davantage. Le jeu du coucou peut aussi être très utile pour aider votre enfant à réaliser que même s'il ne vous voit plus, vous êtes toujours là.



QUELQUES PISTES POUR AIDER VOTRE ENFANT (SUITE)



- Plusieurs enfants trouvent la séparation plus facile lorsqu'ils ont le sentiment de contrôler la situation. Par exemple, l'éducatrice peut offrir à votre enfant de vous regarder partir depuis l'une des fenêtres du CPE afin de vous saluer. Vous pouvez aussi répéter tous les matins les mêmes gestes pour dire au revoir à votre enfant (ex. : deux béc, un gros câlin et vous partez). Ces rituels deviennent des points de repère qui facilitent l'adaptation parce qu'ils sont prévisibles pour l'enfant.
- Parlez positivement du CPE lorsque vous êtes à la maison. Affichez ses bricolages et autres réalisations, ou des photos de lui avec son éducatrice. Cela l'aidera à apprivoiser peu à peu ce nouveau milieu de vie.
- Prenez du temps avec votre enfant au retour à la maison en jouant avec lui un court moment avant de préparer le souper. Quand vous lui donnez de l'attention, votre enfant se sent aimé et rassuré.

- Les objets de transition (doudou, peluche) sont également d'une grande utilité, car leur odeur familière est rassurante. Si vous le souhaitez, vous pouvez apporter des photos de famille que nous mettrons à la disposition des enfants. Ceux-ci pourront les feuilleter s'ils s'ennuient.
- Si votre tout-petit pleure lorsqu'il vous revoit à la fin de sa journée, dites-lui que vous le comprenez et mettez de nouveau des mots sur ses émotions. « Tu étais triste de voir que je n'étais plus là, mais tu vois, je suis de retour. »



Pour choisir les meilleurs moyens, n'hésitez pas à en parler avec le personnel éducatif ou à venir rencontrer la direction.

CPE
FANFAN
Soleil

Toute l'équipe de Fanfan Soleil vous souhaite la bienvenue dans son merveilleux CPE!