

Anxiété de séparation

En quelques mots

Le trouble d'anxiété de séparation de l'enfance ou de l'adolescence est une anxiété excessive concernant la séparation avec la maison ou les personnes auxquelles le sujet est attaché. Il craint alors qu'un malheur lui arrive ou arrive à une figure d'attachement. Cette anxiété dépasse en sévérité le niveau que l'on pourrait normalement s'attendre compte tenu du niveau de son développement. Les symptômes perturbent le fonctionnement social, scolaire ou familial.



Attention! 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.e 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.e dans une pièce ou je refuse de rester seul à la maison.
- J'ai de la difficulté à dormir seul.e (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 ami.es 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.e 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 ou une anxiété excessive.
- 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.e de mes parents et de me retrouver un lieu inconnu, de dormir ailleurs. »



TRUCS : Suggérez à la personne-ressource (famille ou autre) de préparer la personne avant son arrivée au camp : familiarisez-la 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. La personne pourra rencontrer le personnel qui s'occupera d'elle et amorcer des liens! La personne 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 voir partir mes parents. »



TRUCS : Il est important de prendre en charge la personne 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 la personne avec une activité, distrayez-la, occupez-la! Quand vous la sentirez plus en confiance, faites un signe discret à la personne-ressource pour lui signifier qu'il est temps de partir.



Prolonger le moment de la séparation avec une personne en crise n'est pas recommandé. Toujours suivre les mêmes étapes lors du rituel d'au revoir afin que celui-ci soit prévisible et, donc, rassurant.

Pendant la journée ou le séjour

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



TRUCS : Occupez la personne autant que possible. Plus elle sera occupée et moins elle aura l'occasion de penser à ses parents et de s'en ennuyer. Soyez particulièrement vigilant.e lors des périodes libres ou les temps morts : donnez à la personne des responsabilités qu'elle sera en mesure d'assumer. Conserver une routine rassurante tout au long du séjour.

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 la personne. Elle doit sentir qu'elle peut se référer en cas de besoin. Par contre, prenez garde qu'elle ne transfère pas 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.e guide!



Restez calme! Votre attitude rassurera la personne qui comprendra qu'elle est en sécurité, car elle vous fait confiance.

Signes somatiques

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



TRUCS : Rassurez la personne, calmez-la changez-lui les idées. Pour diminuer son anxiété, vous pouvez lui proposer un exercice de respiration lente et profonde : elle 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 qu'elle. Donnez-lui des objets à manipuler : pâte à modeler, balle, etc. Proposez-lui de marcher ou de courir, bref, de bouger! Soyez patient.e. Cela peut prendre quelques jours avant que la personne ne s'habitue à son nouvel environnement.