



---

## Accompagner un enfant dans les périodes de changement

Les changements dans le quotidien de l'enfant — que ce soit un nouveau groupe, une nouvelle éducatrice ou un nouveau milieu — sont des réalités parfois inévitables. Nous savons que l'enfant a besoin de continuité, mais il grandit dans le changement. Ce qui compte, c'est l'accompagnement!

### Pourquoi ces transitions ont un impact?

Les jeunes enfants sont très sensibles à leur environnement, et plus particulièrement aux repères relationnels. Un changement peut provoquer chez eux un mélange d'émotions : insécurité, tristesse, frustration... mais aussi curiosité ou excitation. Ces réactions sont normales. Comprendre ce que l'enfant vit permet de mieux répondre à ses besoins émotionnels et de renforcer son sentiment de sécurité.

### Comment soutenir l'enfant?

Voici quelques suggestions:

- **Parler des changements à venir avec des mots simples et rassurants.**  
Les jeunes enfants ont besoin de savoir à quoi s'attendre : «Bientôt tu vas changer d'éducatrice / aller dans une nouvelle garderie / commencer l'école... Parfois, ça nous tente moins et ça nous fait vivre toutes sortes d'émotions. Nous allons nous préparer ensemble à ce changement, une étape à la fois!».
- **Accueillir ses émotions**, sans les minimiser.
  - On écoute l'enfant avec attention, sans chercher à «corriger» son ressenti.
  - On décrit ce que l'on observe : «Tes sourcils sont froncés... je vois des larmes...»
  - On l'aide à nommer ce qu'il ressent : «Est-ce que tu te sens triste? fâché?» «Cela te fait peur?»
  - On reconnaît la difficulté : «C'est vrai que ce n'est pas facile de changer d'éducatrice...»,
  - On rassure : «On va traverser ça ensemble.»
  - On propose une activité réconfortante: un câlin, un moment de lecture ensemble, un jeu, etc.

- **Préserver des repères constants à la maison, autant que possible.**  
La routine, les objets familiers, les rituels (comme l'histoire du soir) sont des ancrages rassurants dans un contexte changeant.
- **Utiliser le jeu symbolique** pour préparer au changement.  
Par exemple, vous pourriez jouer avec une poupée ou des figurines qui changent de garderie ou rencontrent une nouvelle éducatrice.
- **Valoriser ses capacités d'adaptation** en mettant en lumière ses petits succès : «Tu as fait l'effort de faire un sourire à ta nouvelle éducatrice ce matin. Je te félicite !». Cela renforce la confiance de l'enfant et l'encourage à apprivoiser le changement.
- **Collaborer avec l'équipe éducative.**  
N'hésitez pas à partager vos observations ou préoccupations. Ensemble, nous formons une équipe autour de votre enfant.
- **Rester patient...** même si ça prend du temps.  
Chaque enfant s'adapte à son rythme. Certains auront besoin de plusieurs jours ou semaines, d'autres quelques heures. Les réactions peuvent aussi varier d'un jour à l'autre.

## Pour en savoir plus

Voici quelques lectures et outils pour aller plus loin :

- [Accueillir les émotions oui mais comment?](#): Article qui présente pas à pas les étapes pour accueillir les émotions, parce qu'au début ce n'est pas si évident que ça!
- [Comment parler des changements à son enfant](#): Article qui décrit ce que peut vivre l'enfant quand il change de milieu et comment le soutenir.
- [Les étapes des changements de groupe](#): Article d'un CPE qui permet de mieux comprendre ce que vivent les enfants et donne, entre autres, des pistes de stratégies.
- [Balado L'intégration à la garderie](#): Mélanie Fortier nous parle de transitions de groupe et nous propose des stratégies d'intégration progressive (30 min.). Consultez ses nombreux articles sur le [Blogue Ouikid](#).
- [Balado «Parents pour la 1re fois»](#) sur l'intégration en garderie: Sarah Hamel, psychoéducatrice, répond aux questions que l'on se pose à chaque changement (1h30).
- [Le rituel de séparation](#): Sarah Hamel nous explique comment et pourquoi créer un rituel lors de la séparation le matin.

 **Toutes ces références sont disponibles aussi sur notre site web dans l'Espace Parents.**

*«Un rituel de séparation c'est une séquence de mots ou de gestes qu'on va dire ou faire avant une séparation avec notre enfant. Le but du rituel est de donner de la prévisibilité à l'enfant, parce que la prévisibilité c'est rassurant» [Sarah Hamel, psychoéducatrice](#).*