

# LE RITUEL DE SÉPARATION

@SarahHamel\_Psychoeducatrice



Un rituel de séparation, c'est une petite séquence de mots ou de gestes qu'on va dire ou faire avant une séparation avec notre enfant.

**Bonne nuit! Je t'aime gros comme le...**

**Le péteux de matante Carole!  
Non c't'une joke... Gros comme le ciel!**



Le but du rituel est de donner de la prévisibilité à l'enfant parce que la prévisibilité, c'est rassurant!

Même les affaires plates sont moins pires quand elles sont prévisibles!

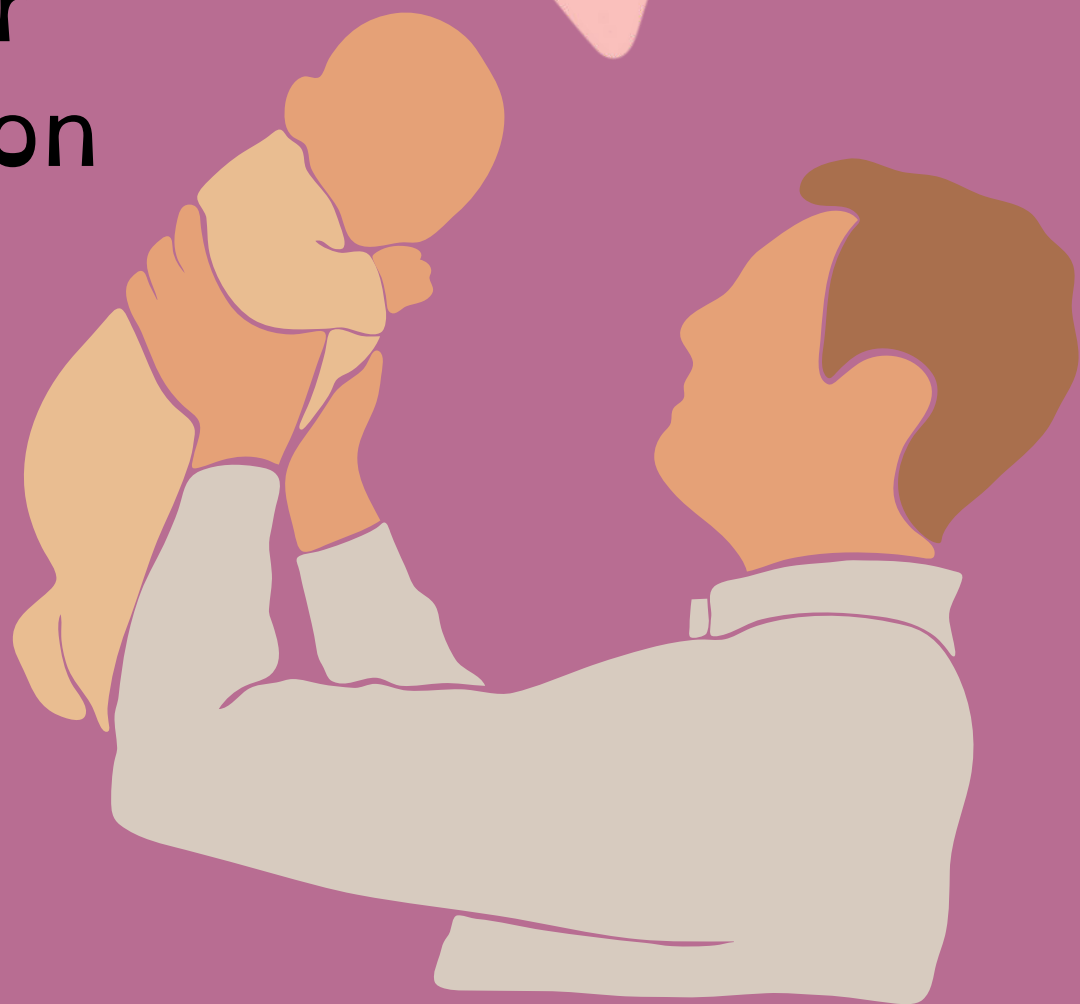
Avait regardé la météo avant de partir donc savait qu'il allait pleuvoir. Pas de problème!

S'est fait surprendre par la pluie. Pas cool.



Avec un tout-petit, le rituel de séparation est une bonne façon de le rassurer par rapport au fait qu'on va bientôt se retrouver.

**Papa revient toujours!**



Tu peux faire ton rituel de séparation à la maison pour les miniséparations du quotidien. Ex. Quand tu vas chercher quelque chose dans une autre pièce, quand tu vas aux toilettes ou prendre ta douche ou chercher du lait au dépanneur. Ton enfant va apprendre que cette petite séquence de mots ou de gestes annonce la séparation, mais surtout, ton éventuel retour!

Ça n'a pas besoin d'être compliqué. Une petite séquence de bisou-câlin-p'tite phrase rassurante, ça fait la job!

On veut quelque chose de doux et de rassurant.

 Cute

 Bof

**Bisous sur le nez!**

**Bon ben c'est ça qui est ça, faut que j'y aille moi.**





C'est important  
que ton enfant te  
voit partir.

Je sais que ça peut être tentant de partir en douce quand tu vois qu'il s'amuse et qu'il a le dos tourné, mais ça nuirait à sa confiance envers toi. Ti-pou risque d'avoir encore plus de mal à se détacher de toi par la suite.

**Toi mon mauzusse tu m'auras pas 2 fois! Hier, je me suis retournée 3 secondes pis t'es disparu... No way que je vais laisser ça arriver encore. Je te lâche pu jamais! JA-MAIS!**



Le rituel de séparation, ça aide, mais ce n'est pas magique! Ton enfant ne va pas se mettre à tripper sur les séparations parce que vous avez un p'tit rituel cute.

Ça se peut qu'il pleure quand même.

C'est pas parce que t'as fait quelque chose de pas correct, c'est juste normal de pleurer quand on est triste!

C'est correct qu'il pleure.



Quand tu termines ton rituel de séparation, assure-toi que l'adulte en charge est disponible pour accueillir Ti-pou (surtout s'il a de la grosse peine).

Fais-lui confiance! Ton enfant va apprendre à trouver son réconfort au sein de sa relation avec cette personne.



Dernière chose...  
On essaie d'éviter les  
phrases du genre :

Oh bravo t'as  
pas pleuré  
ce matin!

Si tu ne pleures pas  
ce matin, tu vas  
avoir une surprise!

Remplaçons-les par :

C'est correct que tu  
pleures si t'es triste.