

Reconnaître l'anxiété de séparation dès la maternelle

L'anxiété de séparation est caractérisée par une peur persistante, intense et excessive de la séparation d'une des figures d'attachement principales (souvent la mère).



Signes que votre enfant pourrait éprouver de l'anxiété de séparation :

- REFUS D'ALLER À L'ÉCOLE
- PEUR DE LAISSER LE PARENT
- CRISE DE COLÈRE / PANIQUE
- MAUX DE TÊTE, VENTRE, AUTRES

Autres signes et symptômes

Réflexion :

Notez que les très jeunes enfants peuvent être incapables d'identifier des pensées et émotions complexes – soyez à l'affût des signes plus subtiles.

Inquiétudes courantes :

- Je n'aime pas la cour de récréation
- De toute façon, je ne suis pas bon à l'école
- C'est plus amusant à la maison où je suis bien
- Ce n'est pas juste que je doive aller à l'école. Je veux rester à la maison avec maman et le nouveau bébé.
- Les autres enfants vont se moquer de moi.
- Et si grand-maman ne vient pas me chercher après l'école?
- Que faire si je ne trouve pas ma salle de classe?

Symptômes physiques :

- Vertiges ou étourdissements
- Allers et retours fréquents aux toilettes, diarrhée
 - Maux de tête
 - Tension musculaire
 - Un cœur qui bat rapidement
 - Secousses ou tremblements
- Essoufflement ou hyperventilation
- Maux d'estomac ou douleurs abdominales
 - Vomissements

Émotions :

- Colère et frustration
- Comportements d'opposition et de refus
 - Anxiété / inquiétude / peur
 - Embarras / gêne
 - Irritabilité
 - Solitude / évitement
 - Tristesse





Comportements :

- S'accrocher ou refuser de se séparer d'un parent
 - Se plaindre
 - Pleurs ou crises de colère
 - Ne pas faire ses devoirs ou ses travaux
- Appels téléphoniques ou textos fréquents à un parent
 - Le mensonge
 - S'enfuir ou se cacher
- Sécher les cours ou absentéisme fréquent
 - Troubles de la concentration
 - Retrait des pairs et évitement

Situations courantes et zones concernées par l'anxiété de séparation et le refus d'aller à l'école :

- Conflits à la maison
- Les tensions conjugales
- Discorde entre frères et sœurs
- Rejet par les pairs ou le personnel à l'école
- Mauvais sommeil



Pour les plus vieux, on rajoute :

- Absentéisme chronique
- Échec scolaire
- Réduction des perspectives d'emploi ou de carrière



L'anxiété de séparation = Peut survenir à n'importe quel âge



Il est important de savoir que l'anxiété de séparation peut apparaître à n'importe quel âge et non seulement à la rentrée scolaire. Des changements dans la vie quotidienne d'un enfant, une transition, une perte importante ou des événements soudains peuvent faire qu'une anxiété de séparation se développe (oui, même à l'adolescence).

Pour plus d'info, svp consulter ce document :

<https://www.anxietycanada.com/fr/troubles/separation-anxiety-in-children/>

Autres ressources :



Anxiété Canada



**SFENEO
(NEOFACS)**



AOSAE



Appui



Quand demander de l'appui? Dès les premiers signes d'angoisse et d'anxiété excessive.

Appui disponible : Le personnel enseignant, la direction de l'école et les professionnels en santé mentale dans l'école forment une équipe qui est disponible pour vous appuyer. Dans certains cas plus difficiles, des services supplémentaires pourraient être explorés, au besoin.

Souvent, l'anxiété de séparation se résout sans intervention et dans plusieurs cas c'est tout à fait normal. SVP ne pas vous culpabiliser.

Pendant, on doit s'assurer que cela ne persiste pas et que votre enfant se sent bien et en sécurité dans son milieu scolaire.



Michelle Berthiaume
Conseillère en assiduité
Région centre/nord

Courriel : michelle.berthiaume@cscdgr.education



Nicole Léveillé
Conseillère en assiduité
Région sud/nord

Courriel : nicole.leveille@cscdgr.education