

# DÉMÉNAGER EN DOUCEUR

Jean Hage

Directeur du Bulletin de L'ACSE

Notre petite fille de six ans s'est mise à verser des torrents de larmes lorsque nous avons quitté notre poste de Paris, le printemps dernier. Elle s'était effondrée à l'idée d'abandonner sa première école, ses amis les plus chers et un cadre familial. Près d'un an plus tard à Ottawa, elle a une nouvelle maison, de nouveaux amis, une nouvelle école... et toujours les mêmes vieux chagrins au fond du coeur. Lorsqu'un voisin lui a demandé, la semaine dernière, où nous repartirions peut-être en poste, elle a lâché, sans hésitation, "Paris!". Bien qu'elle paraisse extérieurement heureuse et bien adaptée, le temps n'a manifestement pas encore effacé son chagrin.

Aurions-nous pu faire plus pour qu'elle s'adapte à ce nouveau poste? Nous croyons avoir fait tout notre possible pour l'aider, elle et sa petite soeur de trois ans. Mais si vous vous demandez, vous aussi, comment attaquer ce problème, voici quelques suggestions.

Assurez-vous que c'est de votre propre bouche que votre famille apprend le départ, et non par un ami ou un voisin. Pour un tout-petit, sa famille est son seul univers, et il est donc très important que ses parents lui présentent ce déménagement sous le meilleur jour possible. Bien sûr, il y aura des personnes et des choses que vous autres adultes regretterez également, mais plus vous vous montrerez optimistes et enthousiastes à propos de ce départ, plus votre famille adoptera la même attitude.

Ne vous attendez pas à ce que de jeunes enfants digèrent d'un seul coup tout ce que représente un départ. Il leur faudra peut-être plusieurs jours, ou même des semaines, avant de se rendre compte que cela signifie qu'ils devront quitter le groupe de jeux dont ils faisaient partie, et qu'ils ne reverront plus leurs petits voisins. C'est une période où il faut faire preuve d'encore plus de patience que d'habitude et si l'anxiété est cause d'une petite incontinence au lit, montrez-vous indulgent... une visite à l'endroit favori où votre enfant jouait, avant de partir, et une petite excursion en arrivant à votre nouveau poste, feront des merveilles.

Que vous soyez mutés à l'étranger, ou que vous ameniez des enfants à Ottawa pour la première fois, recueillez le maximum d'information sur votre nouveau poste, et montrez-leur des cartes et des photos de l'endroit où vous vous rendez. Ce n'est pas du tout le moment de vous débarrasser de jouets

ou de babioles familiers et rassurants; résistez donc à la tentation de jeter tout ce qui est entassé dans les placards de vos enfants lorsque vous faites vos bagages. Lorsqu'ils seront dans un endroit nouveau pour eux, ils seront ravis de se retrouver avec leur nounours usé jusqu'à la corde et leurs vieux livres d'images.

Une fois en poste, intégrez vos enfants à des groupes de jeunes et faites-les participer à des activités aussi rapidement que possible. Ceci vous obligera peut-être à vaincre votre timidité et à prendre contact avec d'autres mères pour organiser des sorties pour vos enfants. Certaines des amitiés les plus durables que je me suis faites à Paris sont nées sur le banc d'un parc où j'ai pris mon courage à deux mains pour engager la conversation avec d'autres mères de jeunes enfants.

Aidez vos enfants à se constituer une "banque de souvenirs" de leur maison actuelle, en collectionnant des photos des chambres, de leurs amis, de leurs instituteurs et de leurs endroits favoris. Bien qu'il soit tentant de faire des promesses que vous ne pourrez pas tenir pour sécher leurs larmes ("Oui, mon chéri, tu reverras très bientôt tes amis...") il n'est pas sage de le faire et de s'attendre après à ce qu'ils aient confiance en vous. Aidez-les à adoucir le chagrin des aurevoir en organisant une petite fête d'adieu pour leurs amis. Prenez les adresses de leurs amis les plus proches, et ÉCRIVEZ. Cela représente naturellement un travail supplémentaire si ces amis ne sont pas en âge d'écrire... c'est alors à papa ou à maman de prendre des notes sous la dictée de leurs enfants et d'y joindre de temps à autre des photos. Le visage rayonnant de votre enfant, lorsqu'il recevra une lettre en retour (d'un parent tout aussi obligeant que vous!) sera votre récompense.

La bibliothèque publique a des livres sur la question; ils permettent de montrer à de jeunes enfants qu'il n'y a pas que du mauvais dans le changement. Moving, par Fred Rogers, qui est un livre d'images pour les tout-petits; Maggie Doesn't Want to Move, par Elizabeth Lee O'Donnell, pour les enfants de quatre à six ans; et Things to Know Before You Move, par Lisa Ann Marsoli, pour les enfants de six à 10 ans. Avant tout, faites bien attention de ne pas prendre à la légère la colère ou l'anxiété qu'un départ inspire à un jeune enfant. Écoutez, sympathisez, et faites tout votre possible pour l'aider à participer aux préparatifs et à considérer ce changement de manière positive.