



Mini guide pour des séparations en douceur

*Des larmes au sourire : le chemin
d'une séparation apaisée*



Pourquoi la *séparation* peut être difficile ?

02



Dès les premiers mois, les bébés développent un **lien d'attachement** très fort avec leurs figures principales (souvent maman et/ou papa). Lorsqu'ils sont séparés, même pour une courte durée, cela peut être vécu comme une source d'**angoisse** : ils ne comprennent pas encore que ce n'est que temporaire.



Ce que vit votre enfant :

- **Avant 8 mois** : Le bébé commence à différencier les visages familiers des étrangers. L'absence d'un parent peut provoquer pleurs et agitation.
- **Autour de 8-10 mois** : L'angoisse de séparation est à son pic. C'est une étape normale du développement.
- **Après 1 an** : L'enfant comprend mieux la permanence de l'objet (et des personnes) mais peut encore vivre mal les séparations s'il n'est pas rassuré.



Comment *préparer et adoucir* les séparations ?

05



1. Préparer l'enfant progressivement

- **Parlez-lui**, même s'il est tout petit : expliquez-lui ce qui va se passer.
- **Introduisez des temps de séparation courts et réguliers** avant la reprise (laisser l'enfant avec un proche quelques minutes, s'absenter brièvement).
- Lisez ensemble des **livres sur la séparation** ou l'entrée en crèche.
- **Visitez** le lieu de garde plusieurs fois si possible, avec lui, en le laissant explorer à son rythme.



2. Dites toujours au revoir

Même si c'est tentant de partir discrètement, cela **peut créer un sentiment d'abandon**. Dire au revoir, c'est aussi **faire confiance** à votre enfant : il est capable de vivre la séparation. Aussi, même s'il ne comprend pas tout, entendre "Maman revient tout à l'heure" ou "Je pense à toi même quand je ne suis pas là" le sécurise.

3. Rassurez avec un objet transitionnel

Le **doudou** joue ici un rôle essentiel. Il est le **pont** entre la maison et le lieu de garde, **entre vous et votre enfant**.

Le **Doudou Sentimental ELEAMOI**, avec son **coussinet amovible imprégné de votre odeur**, permet à votre enfant de se sentir en lien avec vous, même quand vous n'êtes pas là physiquement.



Comment *préparer et adoucir* les séparations ?

05



4. Créez des repères rassurants

- Instaurez un **rituel de séparation** : un bisou magique, une chanson, une phrase spéciale ("À tout à l'heure, mon trésor, je pense à toi")
- **Astuce Sentimentale** : Avant de partir, sortez le coussinet de votre soutien-gorge et **fixez-le sur le doudou Sentimental** de votre bébé, **devant bébé**. Le faire même participer dès que cela est possible. Cela lui montre que **vous lui laissez un peu de vous**, et crée un rituel apaisant.
- **Respectez ce rituel chaque jour**, même (et surtout) s'il pleure : cela crée une continuité qui le sécurise.

5. Restez disponible émotionnellement

L'enfant ressent ce que vous vivez. Si vous êtes serein(e), il le sera plus facilement aussi. Ainsi, quand vous confiez votre enfant à quelqu'un, à une structure, votre enfant **a besoin de sentir que vous êtes confiant(e)**.

Or, **la séparation est aussi une étape pour vous**. Il est normal de ressentir des émotions : tristesse, doute, culpabilité... Vous aussi vous avez besoin de repères, de confiance, de bienveillance.

Entourez-vous, parlez-en, faites-vous confiance : vous offrez à votre enfant une opportunité de grandir, à son rythme.

Astuce de la créatrice : Le doudou Sentimental a personnellement beaucoup apaisé les séparations de mon côté également. Quand j'étais au travail, savoir que je portais dans mon soutien-gorge un des coussinets du doudou Sentimental pour l'imprégner de mon odeur, non seulement m'aidait moi aussi à garder un lien avec mon bébé, mais me réconfortait aussi, ayant conscience qu'en faisant ça, je participais à son bien-être, même à distance.



Comment *préparer et adoucir* les séparations ?

02

6. Valorisez les retrouvailles

Les retrouvailles sont des moments précieux pour **renforcer le lien parent-enfant** après une séparation. Même brève, elle a été une **étape émotionnelle** pour votre enfant.

En le retrouvant

- Prenez un moment pour **vous reconnecter** dès les premières minutes : un câlin, un regard attentif, quelques mots tendres.
- **Eviter les phrases telles que “tu m’as tellement manqué”** cela renvoie quelque chose de négatif, l’enfant entend que **cela a été difficile pour vous** sans lui et risque alors d’appréhender les séparations. **Privilégier les phrases positives** “je suis heureux(se) de te retrouver, j’ai hâte de savoir ce que tu as fait de ta journée”.
- **Laissez-le exprimer ses émotions à son rythme** : parfois il aura besoin de temps avant de se livrer
- **Partagez un petit bout de votre journée**, pour nourrir l’échange et le lien
- **Répétez les mêmes gestes** chaque jour pour créer un rituel de retrouvailles rassurant et prévisible
- **Félicitez-le** pour avoir traversé cette séparation



En résumé, les clés d'une *séparation en douceur*

02



- Une préparation progressive
- Des paroles rassurantes
- Un rituel de séparation
- Un doudou porteur de lien
- La valorisation des retrouvailles



Parce que les séparations font grandir... mais méritent d'être adoucies.

Les séparations font partie du développement de chaque enfant, mais elles peuvent être vécues avec plus de sérénité lorsqu'elles sont préparées, accompagnées et ritualisées. En lui offrant votre présence affective, des repères sécurisants, et un doudou porteur de votre odeur, vous aidez votre enfant à grandir avec confiance. Chaque séparation est une petite étapes.. et chaque retrouvaille, une belle victoire partagée.



Le mot de la *créatrice*

Quand ma fille est née, nous avons tout de suite été très fusionnelles, et l'idée de la laisser, même quelques heures, me bouleversait. J'appréhendais beaucoup la reprise de mon travail d'infirmière et les premières grosses séparations. C'est dans ce mélange d'amour, de peur et de créativité qu'est né le Doudou Sentimental, pour offrir aux bébés un repère rassurant et aux parents un outil doux pour traverser ces moments avec plus de confiance.

Ce guide, je l'ai imaginé comme une main tendue, une petite lumière pour vous accompagner sur ce chemin si sensible des séparations.

Sentimentalement,

Stéphanie Lehmann