



Cinq façons de maintenir le lien avec l'enfant malgré la distance

Par le Child and Parent Resource Institute
(CPRI)

Le lien d'attachement

Pour un enfant ou un jeune ayant vécu des ruptures ou des traumatismes à l'enfance, la séparation avec une personne significative peut être **perçue comme un déclencheur** et ouvrir la porte à de fortes émotions liées à la peur de l'abandon, au rejet ou à l'absence de sécurité, et ce, même lorsqu'il s'agit d'une séparation temporaire.

Pour diminuer la détresse, il est donc nécessaire de **renforcer le sentiment de sécurité**, même à distance.

Les **5** façons

Façon # 1

Planifier ensemble

- Impliquer l'enfant dans les décisions autour de la séparation renforce sa confiance et son autonomie.

Façon # 2

Objets et souvenirs

- Offrir un objet significatif ou des photos peuvent aider l'enfant à ressentir la présence face à l'ennui.

Les **5** façons

Façon # 3

Calendrier clair

- Prédire les prochaines visites, appels ou activités aide à structurer l'attente et réduit l'anxiété de l'enfant.

Façon # 4

Communication régulière

- Faire des appels, enregistrements vocaux ou vidéos créent un sentiment de proximité et d'attention continue.

Les **5** façons

Façon # 5

Validation des émotions

- Reconnaître ce que l'enfant ressent normalise les émotions et favorise l'attachement ainsi que la sécurité émotionnelle.

En conclusion

Maintenir le lien affectif demande écoute, cohérence et créativité pour aider l'enfant à ressentir qu'il·elle compte, même à distance.