

Ancienne maison, nouvelle maison, notre maison



Chaque année, une famille sur cinq déménage. Le déménagement peut être à la fois enthousiasmant et triste, et peut être une source de stress pour vous et vos enfants. L'attitude de vos enfants sera, en grande partie, déterminée par votre propre attitude. Rassurez les enfants en leur disant qu'ils ne sont pas responsables de votre stress et cherchez des moyens de rendre le déménagement agréable.

Avant le déménagement

- Adoptez une attitude optimiste face au changement. Essayez de rester positif, même si le déménagement n'est pas un choix de votre part mais une nécessité financière ou professionnelle.
- Parlez avec vos enfants de leur nouvelle maison. Répondez à leurs questions et encouragez-les à partager leurs préoccupations. Si possible, visitez la nouvelle maison et faites le tour du quartier avant le déménagement. Si c'est trop loin, montrez-leur des photos dans un livre ou sur un site Web.
- Rassurez les petits en leur précisant que la famille sera réunie dans la nouvelle maison, si c'est bien le cas.
- Partagez des albums sur le thème du déménagement et jouez à un jeu de simulation de déménagement.

Le déménagement

- Demandez aux petits de vous aider à faire les cartons. Assurez-vous qu'ils comprennent que leurs jouets et leurs vêtements auront une place dans la nouvelle maison.
- Faites en sorte que les habitudes alimentaires et les heures de coucher de votre enfant restent les mêmes. Assurez-vous que sa couverture ou son jouet préféré reste à disposition.
- En fonction de l'âge, de la personnalité et des dangers éventuels pour votre enfant, vous pouvez choisir de l'emmener avec vous le jour du déménagement, ou bien le confier à une personne de confiance. Certains enfants aimeront participer et se sentiront rassurés par le fait d'être près de leurs parents, alors que d'autres sembleront complètement perdus et préféreront rester à l'écart.

Après le déménagement

- Rendez votre nouvelle maison accueillante en aménageant l'espace de votre enfant dès que possible. Des repas, des livres et de la musique familiers peuvent l'aider à se sentir chez lui.
- Attendez que l'enfant se sente à l'aise dans la nouvelle maison avant de proposer d'autres changements, tels que l'apprentissage de la propreté ou le passage du berceau au lit.
- Encouragez votre enfant à parler de ses sentiments. Il peut arriver qu'il ne comprenne pas qu'après le déménagement il ne fréquentera plus son ancienne école et ne reverra pas son ancien quartier ou ses anciens amis.
- Aidez votre enfant à s'intégrer dans son nouvel environnement en rencontrant les voisins. Profitez des ressources locales telles que les séances de lecture à la bibliothèque.
- S'il est en maternelle, discutez avec l'enseignant des moyens de faciliter son entrée en classe.
- Les recherches indiquent que l'adaptation à un déménagement peut prendre jusqu'à 16 mois pour les enfants et même les adultes. Les deux premières semaines sont généralement les plus stressantes.
- Faites preuve de patience si votre enfant est plus « collant » que d'habitude : il a peut-être besoin de se sentir rassuré en se recentrant sur sa famille. Il pourra également manifester des « régressions » dans son comportement, en reprenant les habitudes d'un enfant plus jeune.
- Veillez à rassurer votre enfant que vous l'aimez et que vous serez là pour prendre soin de lui dans sa nouvelle maison.

English Title: Old Home, New Home, Our Home

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.