

# Gérer l'anxiété de séparation chez les bébés et les tout-petits

L'anxiété de séparation chez les tout-petits est une partie normale et saine du développement, bien qu'elle puisse être difficile pour vous et votre bébé. Voici quelques conseils pour vous aider à gérer l'anxiété de séparation.

- Commencez par de courtes périodes de séparation, en laissant votre bébé avec quelqu'un qu'il connaît et avec qui il est à l'aise pendant que vous allez faire une petite marche ou des courses.
- Essayez de transformer ce moment en jeu, par exemple en jouant à faire coucou.
- Donnez à votre bébé une écharpe, un torchon ou un jouet imprégné de votre odeur qu'il pourra tenir pendant votre absence.
- Parlez-lui de ce que vous ferez ensemble plus tard quand vous serez de retour.
- Faites des au revoir une expérience positive. Votre bébé peut ressentir votre anxiété ou votre détresse.
- Un au revoir positif suivi d'un retour heureux peut être une leçon de vie importante.
- Ne laissez pas votre bébé lorsqu'il a faim, qu'il est fatigué ou qu'il ne se sent pas bien, ou chaque fois que vous pensez qu'il a vraiment besoin de vous.
- Demandez conseil à votre médecin sur l'anxiété de séparation si votre bébé continue à vivre de la détresse lorsque vous le laissez avec d'autres personnes.

Source :

<https://www.nhs.uk/conditions/baby/babys-development/behaviour/separation-anxiety/> <sup>[1]</sup> (en anglais seulement)

**URL source:** <https://www.nestlebaby.ca/fr/6-12-mois/gerer-anxiete-separation>

**Liens**

[1] <https://www.nhs.uk/conditions/baby/babys-development/behaviour/separation-anxiety/>