



## Les déménagements

### Quel est l'impact du déménagement sur la famille

Un déménagement représente, pour un enfant, une rupture avec ses repères de vie. Il quitte un environnement sécuritaire parce que connu : les amis, la famille, l'école, le professeur, les instructeurs sportifs, et les activités qu'il aime. Sa routine sécurisante va changer.

#### Expliquer à notre enfant

Il est donc important de lui expliquer les raisons de ce départ, et ce qui l'attend. Certains enfants ont besoin d'une longue période de temps pour s'habituer à l'idée de partir, et pour d'autres, leur annoncer trop longtemps d'avance peut créer un stress inutile. Vous seuls connaissez votre enfant suffisamment pour évaluer le moment préférable pour lui annoncer la nouvelle.

De plus, l'explication que vous offrez à votre enfant au sujet de votre prochain déménagement doit être adaptée à son stade de développement. Pour un jeune enfant, vos explications doivent être claires, concises et simples. Le pré-ado et l'adolescent auront besoin d'un peu plus de détails. Soyez prêts à répondre à leurs questions.

Toutefois, même si on lui explique verbalement l'endroit où nous déménageons, les changements favorables que ce déménagement provoquera, il est difficile pour un jeune enfant de se les représenter mentalement, de mettre des images sur ces mots, ou de visualiser un nouveau mode de vie. L'angoisse qu'éprouve votre enfant réside principalement dans le sentiment de perte, et l'incapacité à se représenter le nouvel environnement, autrement dit la peur de l'inconnu.

#### Les réactions possibles

L'idée de déménager peut provoquer chez votre enfant de l'anxiété se traduisant par des changements dans son comportement et ses habitudes, tels que :

- perte d'appétit;
- troubles du sommeil;
- régression;
- pipi au lit;
- changement d'humeur;
- agressivité, irritabilité, colère;
- dépression;





- excitation;
- maux de ventre, de tête, d'estomac, etc...

Ne perdez pas de vue que le comportement de votre enfant est une autre façon de communiquer ce qu'il vit. Soyez à l'écoute.

Chez vous, les parents, il se peut que l'idée de déménager provoque aussi de la peine, de la colère et de l'angoisse. Vous pouvez vous sentir débordé à gérer vos sentiments ainsi que ceux de toute la famille, en plus de toutes les démarches à faire pour quitter et réaménager une résidence. Toutefois votre attitude peut faire toute la différence pour votre famille.

### **Parlez-en**

Premièrement, identifiez vos principales sources de stress, et voyez si vous pouvez trouver des solutions pour en diminuer l'impact. Faites un brainstorming de solutions, ne vous censurez pas et n'analysez pas les idées. Vous serez surpris de votre créativité, et surtout des solutions originales découlant d'une idée complètement farfelue! Vous serez aussi agréablement envahi d'un sentiment de pouvoir sur votre vie lorsque vous aurez quelques idées, contrairement à l'accablement premier.

Vous pouvez expliquer et montrer vos sentiments à votre enfant, mais surtout, celui-ci doit voir de quelle façon vous vivez et surmontez votre peine. Il saura que ces sentiments sont normaux, et surtout surmontables. Les enfants apprennent par l'exemple: montrez-leur comment vivre sainement leurs émotions. Soyez très strict sur la façon correcte de s'exprimer et sur le respect. N'acceptez pas les gestes agressifs. Encouragez votre enfant à exprimer sa colère autrement.

Faites parler votre enfant de ce qu'il vit. N'essayez pas de diminuer ou de dédramatiser ses sentiments. Probablement que le seul fait d'en parler librement aura un effet modérateur sur l'intensité de ses émotions. Utilisez d'autres moyens pour l'aider à s'exprimer : le dessin, l'écriture (pour les plus vieux), la pâte à modeler (broyer la pâte permet de se défouler!), l'activité sportive, un toutou confident. Soyez présent pour votre enfant. Les situations de la vie quotidienne, lors des repas ou en faisant son lit le matin, sont propices aux confidences.

Leur lire des histoires concernant le déménagement peut aussi les aider à intégrer cette éventualité, et provoquer des questions et discussions.



Le déménagement des animaux familiers peut aussi inquiéter votre enfant. Expliquez-lui la manière dont vos animaux vont voyager jusqu'à la nouvelle maison et comment il peut les rassurer lui-même.

Une session de brainstorming, telle que citée plus haut peut être une bonne idée pour l'enfant qui est assez vieux. En plus de rire ensemble d'idées saugrenues, votre enfant se réappropriera, comme vous, le sentiment de pouvoir sur sa vie. Surtout, respectez les solutions envisagées par celui-ci.

N'hésitez pas à utiliser les ressources de votre entourage : une personne chère à son cœur avec qui il parle facilement, le travailleur social ou psychologue de son école ou du CRFM, tout intervenant qui est dans sa vie.

Et puis, faites ressortir ce qu'il y a de positif dans cette aventure.

## Trucs pour faciliter le pré-déménagement

### Conserver la routine

Les enfants ont besoin de routine stable pour se sentir en sécurité. Dans tout le processus de préparation au déménagement, portez une attention particulière à respecter la routine quotidienne et hebdomadaire de votre enfant. L'heure de lever et de coucher, des repas, des activités sont des repères cruciaux pour lui, et la constance de celles-ci diminueront le stress éprouvé par votre enfant.

Pour aider l'enfant de manière plus concrète, faites-le participer aux visites de la nouvelle habitation, donnez-lui des photos de celle-ci qui l'aideront à visualiser son nouvel environnement. Si cela est possible, visitez le quartier et rencontrez des voisins.

Il est aisé de se procurer de l'information sur l'endroit où vous emménagerez, avec internet, des livres à la bibliothèque ou de la librairie, des brochures recueillies dans une agence de voyage que vous pouvez laisser sur la table du salon. Renseignez vous sur la mode, le style de nourriture et la musique en vogue, dans le cas où vous déménagez très loin.

### Le grand ménage

Tout parent qui déménage en profite pour faire un grand ménage des objets de la maison! Si cela peut faire du bien à l'adulte en nous, cela peut par contre augmenter l'angoisse de l'enfant qui voit ses jouets, vêtements et babioles disparaître... même s'il est nécessaire d'épurer un peu le tout avant de déménager. Les objets de votre enfant, quels qu'ils





soient, composent son univers, et ils sont rassurants pour lui. Afin d'éviter que l'enfant associe la perte de ses objets avec le déménagement, et n'augmente son angoisse de voir son environnement se désintégrer, faites le ménage nécessaire assez longtemps avant le déménagement pour éviter cette association.

Ne profitez pas, dans la même ligne d'idée, pour changer son mobilier ou son couvre-lit pour lui en offrir de nouveaux dans la nouvelle habitation. Votre enfant sera réconforté de retrouver les mêmes objets et mobilier dans sa nouvelle chambre.

### **Visualiser le nouvel environnement**

Procurez à votre enfant des photos de sa future chambre, et laissez-le imaginer l'emplacement de ses meubles, choisir son nouveau décor, la couleur des murs. Vous pouvez aller acheter avec lui de nouveaux éléments de décor pour agrémenter sa future chambre, pour provoquer la hâte de s'y installer.

### **Créer des souvenirs**

Organisez une fête pour célébrer votre départ, avec les amis de votre enfant, à la maison et à l'école ou la garderie, ou avec ceux des activités sportives auxquelles il participe. Ces fêtes sont un rite qui souligne et officialise le départ, facilitera la transition parce l'ambiance d'une fête est positive, apporte beaucoup d'attention à votre enfant et lui permettra d'emmagasiner beaucoup d'amour de ses proches et des souvenirs précieux à chérir. Profitez-en pour offrir à votre enfant un carnet d'adresses où il pourra noter toutes les coordonnées de ses amis et proches. Même s'il ne risque pas de s'en servir, cela le sécurisera de savoir qu'il a la possibilité de le faire. Aussi, confectionnez des cartes avec lui et inscrivez-y vos nouvelles coordonnées et une photo, à distribuer à tout son monde.

Dans la même ligne d'idées, si votre enfant est assez vieux, créez pour lui une adresse hotmail ou msn, ou un espace facebook, de sorte qu'il puisse garder un contact assidu et facile avec ses amis. Il peut être intéressant de se procurer une webcam pour les communications futures.

Offrez à votre enfant un bel album de photo et profitez de toutes les occasions pour photographier les gens et endroits qu'aime votre enfant, pour garnir son album : la maison où vous habitez, sa chambre, la salle de jeux, la rue, le quartier, le parc, l'école, la garderie, les amis, les activités auxquelles il participe.

### **Rechercher la coopération de tous**

D'autres personnes de l'entourage de votre enfant peuvent l'aider à surmonter son angoisse. Communiquez la nouvelle de votre départ à ses professeurs, éducateurs, instructeurs, parents des amis. Dans le cas où votre enfant développe de nouveaux



comportements dus à son stress de déménager, ils seront en mesure de comprendre pourquoi et de l'aider et le soutenir. Soyez en communication étroite avec eux, afin que le support apporté à votre enfant soit cohérent et constant dans tous les milieux qu'il fréquente.

L'arrivée dans une nouvelle école ou garderie, surtout en cours d'année, est une source importante d'angoisse pour un enfant. S'il est possible pour vous de l'y inscrire rapidement, vous pourriez obtenir des photos de l'établissement, de l'environnement, de la classe, des personnes qui y travaillent, et surtout de son professeur ou éducateur et des autres enfants de son groupe. Le professeur acceptera sûrement de créer un lien avec votre enfant, en lui téléphonant, lui écrivant, lui procurant des photos des enfants du groupe en action, en lui parlant d'eux sommairement, lui communiquant les projets et travaux en cours dans sa classe, et les devoirs à réaliser la semaine de son arrivée. Ainsi, votre enfant reconnaîtra l'environnement dans lequel il arrive, et sera au même point académiquement parlant que les autres enfants.

Afin de l'intégrer rapidement dans son nouveau milieu, cherchez les organismes sportifs ou autres offrant les activités auxquelles votre enfant participe déjà. Inscrivez-le avant votre départ, afin de lui permettre une continuité et la chance de créer de nouveaux liens rapidement. Demandez au nouvel instructeur de faire la même démarche avec votre enfant que son professeur.

### **La planification**

Une fois tout ce beau travail fait, organisez votre agenda...vous aurez besoin de planifier d'avance ce que vous ferez pour aider votre enfant à passer au travers. Organisez votre budget en conséquence. Construisez un tableau des tâches à exécuter, des rendez-vous et des activités prévues pour le départ. Ce tableau sera aussi un repère pour vos enfants.

Dans le cas où votre budget est limité, donnez-vous du temps pour penser à des variantes moins coûteuses, et pour rechercher dans votre entourage ou dans la communauté des moyens pour arriver à vos fins.

### **Pendant le déménagement**

Une des préoccupations majeures des jeunes enfants est la peur de ne pas retrouver leurs objets préférés à la nouvelle maison. Deux options sont pertinentes pour les aider : donnez une boîte à votre enfant pour qu'il y mette tous les objets chers à déménager, et laissez-le la décorer, de sorte que les déménageurs ne pourront pas l'oublier!! Autrement, demandez-lui de remplir une valise avec ses objets les plus chers, que vous apporterez avec vous durant le transport (et non par le camion de déménagement).





Faites garder votre enfant au moment de vider la maison pour charger le camion, ainsi il gardera le souvenir de sa maison intact. Voir la maison vide peut créer de l'insécurité chez lui (où vont nos choses, les retrouverons-nous?).

De plus, vous serez plus fonctionnel et organisé lors de cette opération. Toutefois, il peut aussi être pertinent que votre enfant assiste en partie au déménagement des meubles, l'aidant par le fait même à comprendre et faire la coupure. À vous de juger ce dont votre enfant a besoin pour faire la transition!

### **Les moyens de transport.**

Il arrive que le moyen de transport utilisé pour se rendre à destination puisse être une source de stress pour la famille. Par exemple parce que cela exige de longues heures de voyage, ou que ce moyen de transport n'est pas adapté aux besoins de votre famille, si vous avez un bébé ou plusieurs enfants.

Communiquez avec la compagnie de transport et parlez-leur de vos craintes, ils pourront vous proposer des places à bord qui vous conviendront mieux.

Étudiez d'autres moyens de voyager. Vous avez de très jeunes enfants et devez traverser la province ou le pays? Vous avez peur de l'avion? Voyez si vous ne pourriez faire le voyage autrement, comme par exemple en train, dans une cabine où les enfants pourront se coucher dans un lit, bricoler à table et bouger un peu lors du voyage. Ce sera plus long comme durée de voyage, mais peut-être plus facile pour tous!

Communiquez avec l'agence de relogement pour vous renseigner sur les moyens de transport autorisés, et le montant des frais qui sont assumés. Ainsi vous pourrez prévoir les coûts additionnels occasionnés par le choix du transport que vous ferez.

Assurez-vous que chaque enfant ait son sac de voyage avec des jouets, livres, musique, objet de réconfort, recharge et collations non périssables, pour l'occuper pendant la durée du voyage.

### **On est rendus où???**

L'idée de montrer sur une carte routière l'endroit où nous sommes et l'endroit où nous allons est pertinente pour un enfant plus âgé, mais cela ne veut généralement rien dire pour un tout petit.

À moins d'utiliser la carte lors du transport, pour démontrer le chemin parcouru et restant à parcourir (et répondre aux 'quand est-ce qu'on arrive????'!). Votre enfant peut même s'amuser à décorer cette carte.





Vous pourriez construire une ligne du temps, avec des pictogrammes (images), indiquant le déroulement chronologique de votre transport. L'enfant peut alors visualiser le déroulement et avoir des repères dans le temps (vois ce qui arrive ensuite!).

### **Une fois arrivés**

La première pièce à organiser, après la cuisine et la salle de bain bien sûr, devrait être la chambre de votre enfant, pour lui permettre de retrouver la sécurité de son environnement connu.

Rapidement, les règles et consignes de la maison devront être rappelées aux enfants, de même que les petites tâches à exécuter.

Si vous vous sentez à l'aise, organisez une fête avec les gens de votre nouveau quartier. Il sera plus facile pour votre enfant de nouer connaissance avec de nouvelles personnes s'il est entouré de sa famille.

Visitez le CRFM de votre région et intégrez-vous à des groupes intéressants.

Prenez le temps aussi de visiter votre nouveau quartier, l'école, le parc, la maison des jeunes.

### **Finalement**

Rappelez-vous qu'il n'existe pas de solution miracle qui fera en sorte de transformer instantanément les sentiments négatifs en allégresse. Le cycle émotionnel d'un déménagement peut durer entre 6 et 12 mois. Donnez-vous le temps de vivre ce que la vie vous apporte. Soyez patients avec vos enfants. Une fois que vous serez bien installés et que vos enfants auront retrouvé une vie agréable et des amis (et donc le sourire!), ils réaliseront d'eux-mêmes que s'ils traversent une période difficile, ils ont les capacités de passer à travers, qu'ils sont forts, et que cela peut les amener vers quelque chose de mieux encore. Et surtout qu'ils n'ont rien perdu, au contraire, ils ont encore plus... d'amis, d'expérience, de connaissances!

### **Bon déménagement!**

*Vous voulez réagir à cet article? Proposer des trucs qui ont fonctionnés pour votre famille? Communiquez avec moi au [sonia.harvey@forces.gc.ca](mailto:sonia.harvey@forces.gc.ca).*

