

COMMENT SOUTENIR SON ENFANT AVANT LE DÉPART ?

5 CONSEILS

COMPRENDRE CE QUE VIT VOTRE ENFANT

01

Les émotions courantes avant un départ sont : excitation, curiosité, tristesse, peur de l'inconnu, anxiété sociale, instabilité,...

Ces émotions peuvent coexister. Un enfant peut être enthousiaste ET inquiet à la fois. Les clés sont l'écoute et la communication.



LES ERREURS À ÉVITER



Minimiser ses peurs : "Ne t'inquiète pas, ça ira".
Surprotéger ou tout anticiper à sa place.
Éviter le sujet du départ pour ne pas le stresser.
Lui imposer un point de vue, "Tu verras, ce sera génial" sans l'écouter.

02

LES BONNES PRATIQUES AVANT LE DÉPART

03

Écouter activement

Lui donner un espace pour exprimer ses peurs, ses rêves et ses questions.

Reformuler ce qu'il dit pour montrer que vous avez compris.

L'impliquer dans la préparation

Le laisser participer à la recherche sur le nouveau pays.

Choisir ensemble ce qu'il emportera pour garder ses repères.

Préparer ses repères à l'avance

Trouver des activités qu'il aime et qui existent aussi sur place.

Garder quelques rituels familiaux.



OUTILS ET EXERCICES CONCRETS



La **carte des émotions** : noter ensemble ce qui enthousiasme et ce qui inquiète.

Le **cahier d'exploration familiale**.

Créer un album "au revoir" avec photos, messages d'amis, lieux importants.

Vision board : représenter visuellement la vie qu'on imagine dans le nouveau pays.

04

VOTRE RÔLE PENDANT LE PROGRAMME RISE & SHINE



05

Encourager la participation et les échanges.
Prendre le temps de discuter ensemble après chaque séance.
Montrer l'exemple en restant curieux et ouvert.

