

Les amis des animaux de Les Arcs sont fous de ce paillason

petprinted

QUESTION D'ACTU (HTTPS://WWW.POURQUOIDOCTEUR.FR/RUBRIQUE/2-QUESTION-D-ACTU)

Famille

Noël : comment aider les enfants des parents séparés à traverser cette période émotionnellement forte ?

Par Geneviève Andrianaly (https://www.pourquoidocteur.fr/Auteurs/137-Genevieve-Andrianaly)

Les fêtes de fin d'année, notamment Noël, peuvent être un moment difficile pour les enfants dont les parents sont séparés. Afin que les tout-petits profitent pleinement des festivités, deux psychologues australiennes donnent des conseils.



ESTRADAANTON/ISTOCK

Twitter (http://ttext=ht...), WhatsApp (https://www.whatsapp.com/shareArticle?text=...), Facebook (https://www.facebook.com/...)

Publié le 13.12.2024 à 18h25 | Commenter

Mots clés : [noel](https://www.pourquoidocteur.fr/Dossier/20086-noel) [séparation](https://www.pourquoidocteur.fr/Dossier/8557-separation) [émotions](https://www.pourquoidocteur.fr/Dossier/20566-emotions)

Décorer le sapin, partager un repas, écouter des chansons de Noël, déballer les cadeaux. Ces moments durant les fêtes de fin d'année peuvent créer des souvenirs durables et renforcer le sentiment d'appartenance. Et on le sait : les traditions familiales sont bonnes pour le bien-être des parents et des jeunes. Cependant, certains enfants ne peuvent pas les vivre avec tous les membres de leur famille, car leurs parents sont séparés. *"Ils peuvent se sentir déchirés*

L'ESSENTIEL

- À Noël, les enfants de parents séparés "peuvent se sentir déchirés ou coupables de partager leur temps entre leurs parents ou anxieux de manquer des moments avec un côté de la famille."
- Afin que les fêtes deviennent des souvenirs précieux pour les tout-petits, il convient de planifier les modalités de garde à l'avance et d'en parler avec eux.



ou coupables de partager leur temps entre leurs parents ou anxieux de manquer des moments avec un côté de la famille.

Ces émotions peuvent être difficiles à exprimer pour les

enfants. Ils peuvent également craindre de contrarier ou de décevoir leurs parents", ont indiqué Elizabeth Westrupp, professeur associé de psychologie à l'université Deakin et Christiane Kehoe, maître de conférences en psychiatrie à l'université de Melbourne (Australie).

- S'ils se sentent tristes, coupables ou éprouvent des craintes, les parents doivent reconnaître et valider leurs émotions en les aidant à mettre des mots dessus.

Noël : impliquer les enfants dans la planification des festivités

Dans une publication de *The Conversation* (<https://theconversation.com/christmas-can-be-tricky-for-kids-with-separated-parents-here-are-5-tips-to-help-them-cope-244653>), ces dernières expliquent que face à la séparation, certaines familles parviennent à créer des traditions significatives qui permettent aux enfants de se sentir aimés et soutenus, et qui deviennent des souvenirs précieux. Pour que cela fonctionne, elles recommandent de se coordonner avec l'autre parent et de convenir bien à l'avance de l'endroit où l'enfant passera du temps pendant les vacances. *"Donnez la priorité à ce qui est le mieux pour votre enfant. Éloignez-le des conflits et évitez de parler négativement de l'autre parent. Coordonnez-vous sur les cadeaux et évitez de vous faire concurrence. Déterminez comment rester en contact avec votre enfant lorsque vous êtes séparés."* D'après les spécialistes, il convient de tenir au courant l'enfant sur les modalités de garde afin qu'il sache à quoi s'attendre et ait le temps de parler de ses inquiétudes.

SUR LE MÊME THÈME

- Repas de Noël : l'Inserm revient sur les idées fausses sur l'alimentation (<https://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/50008-Repas-Noel-l-Inserm- revient-idees-faussees-sur-l-alimentation>)
- Pourquoi les enfants attachent-ils tant d'importance aux cadeaux de Noël ? (<https://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/46018-Pourquoi-enfants- attachent-ils-d- importance-cadeaux-Noel>)
- Noël : 5 techniques simples pour maîtriser le stress des fêtes (<https://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/41534-Noel-5-techniques-simples- maitriser-stress-fetes>)

Valider les émotions des tout-petits

En cas de tristesse, d'inquiétudes ou de culpabilité chez les enfants, il est préconisé de reconnaître et de valider leurs émotions en les aidant à mettre des mots dessus. Pour rassurer les tout-petits, on peut également créer de nouveaux rituels. *"Si vous ne pouvez pas être ensemble ce jour-là, vous pouvez envoyer un cadeau spécial accompagné d'un mot. Vous pouvez également planifier une célébration un autre jour. Et si vous êtes avec votre enfant, soutenez-le s'il souhaite écrire des lettres ou créer de petits cadeaux pour d'autres personnes qui pourraient lui manquer"*, ont précisé les psychologues.

(https://trk.nsoftrack.com/63146d89-07a3-46ba-b61f-67333db6e3f3?site=lagardere-pourquoidocteur&site_id=1463563&thumbnail=http%3A%2F%2Fcdn.taboola.com%2Fstatic%2Fthumbnails%2F39d89571025561e6115cf3da58817bd0.jpg&title=Les+graphismes+sont+si+bons+que+vo12-18+15%3A06%3A06&platform=Desktop&click_id=GiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSCChmkokaj52Kelt93tATCLqk&c_id=GiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSCChmkokaj!ZaKE-3pQ_R9C3rs7qmpab5eKmpU=&tblci=GiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSCChmkokaj52Kelt93tATCLqk#tblciGiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSCChmkokaj52Kelt93tATCL)

Les graphismes sont si bons que vous pouvez y jouer pendant des heures

| Sponsorisé (https://popup.taboola.com/fr/?template=colorbox&utm_source=lagardere-pourquoidocteur&utm_medium=referral&utm_content=thumbs-feed-01-a-delta:Below Article Thumbnails) | Card :

(https://trk.nsoftrack.com/63146d89-07a3-46ba-b61f-67333db6e3f3?site=lagardere-pourquoidocteur&site_id=1463563&thumbnail=http%3A%2F%2Fcdn.taboola.com%2Fstatic%2Fthumbnails%2F39d89571025561e6115cf3da58817bd0.jpg&title=Les+graphismes+sont+si+bons+que+vo12-18+15%3A06%3A06&platform=Desktop&click_id=GiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSCChmkokaj52Kelt93tATCLqk&c_id=GiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSCChmkokaj!ZaKE-3pQ_R9C3rs7qmpab5eKmpU=&tblci=GiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSCChmkokaj52Kelt93tATCLqk#tblciGiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSCChmkokaj52Kelt93tATCL)

(https://hopersprized.com/78b784a9-b461-4e6f-9f6a-84c1bce03eb3?site=lagardere-pourquoidocteur&site_id=1463563&title=Incroyable+%3A+la+smartwatch+la+plus+%3A9sistante+au+monde+destin%C3%A9e+%3A0+I%E2%80%99arm%C3%A9e&platform=Desktop&campaign_id=4060_vvEcMluqWQ&tblci=GiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSDUIWUomsOPxo_vvEcMluqWQ#tblciGiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSDUIWUomsOPxo_vvEcMluqWQ)

Incroyable : la smartwatch la plus résistante au monde destinée à l'armée

| Sponsorisé (https://popup.taboola.com/fr/?template=colorbox&utm_source=lagardere-pourquoidocteur&utm_medium=referral&utm_content=thumbs-feed-01-a-delta:Below Article Thumbnails) | Card :

(https://hopersprized.com/78b784a9-b461-4e6f-9f6a-84c1bce03eb3?site=lagardere-pourquoidocteur&site_id=1463563&title=Incroyable+%3A+la+smartwatch+la+plus+%3A9sistante+au+monde+destin%C3%A9e+%3A0+I%E2%80%99arm%C3%A9e&platform=Desktop&campaign_id=4060_vvEcMluqWQ&tblci=GiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSDUIWUomsOPxo_vvEcMluqWQ#tblciGiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSDUIWUomsOPxo_vvEcMluqWQ)

(<https://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/49800-Vous-avez-mains-froides-Ce-test-d-une-minute-dira-vous-souffrez-syndrome-Raynaud>)

Vous avez les mains froides ? Ce test d'une minute vous dira si vous souffrez du syndrome de Raynaud

Un test composé de cinq questions a été mis au point pour déceler les patients touchés par le syndrome de Raynaud, un trouble de la circulation sanguine.

www.pourquoidocteur.fr

(<https://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/49800-Vous-avez-mains-froides-Ce-test-d-une-minute-dira-vous-souffrez-syndrome-Raynaud>)



(https://trk.nsoftrack.com/63146d89-07a3-46ba-b61f-67333db6e3f3?site=lagardere-pourquoidocteur&site_id=1463563&thumbnail=http%3A%2F%2Fcdn.taboola.com%2Flibtrc%2Fstatic%2Fthumbnails%2Faf8f0b78146b22b0e4f669e4358eb3e3.jpg&title=Les+graphismes+sont+si+bons+que+vous+12-18+15%3A06%3A06&platform=Desktop&click_id=GiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSCChmk08qWfRoPEgOceMluqWQ&c_id=GiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSCChmk

Les graphismes sont si bons que vous pouvez y jouer pendant des jours

| Sponsorisé (https://popup.taboola.com/fr/?template=colorbox&utm_source=lagardere-pourquoidocteur&utm_medium=referral&utm_content=thumbs-feed-01-delta:Below Article Thumbnails | Card 3:

(https://trk.nsoftrack.com/63146d89-07a3-46ba-b61f-67333db6e3f3?site=lagardere-pourquoidocteur&site_id=1463563&thumbnail=http%3A%2F%2Fcdn.taboola.com%2Flibtrc%2Fstatic%2Fthumbnails%2Faf8f0b78146b22b0e4f669e4358eb3e3.jpg&title=Les+graphismes+sont+si+bons+que+vous+12-18+15%3A06%3A06&platform=Desktop&click_id=GiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSCChmk08qWfRoPEgOceMluqWQ&c_id=GiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSCChmk

(https://track.loadtrk.com/1330be95-933e-46e3-8089-58929f3df8e7?utm_source=tb&utm_medium=cpc&utm_campaign=Gut_F1111dktCPA&utm_term=lagardere-pourquoidocteur&utm_content=4077344382&t=GiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSCrrUYo36ft4-z7gSwwi6pZ&a=tb&tblci=GiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSCrrUYo36ft4-z7gSwwi6pZ#tblciGiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSCrrUYo36ft4-z7gSwwi6pZ)

Nutritionnistes stupéfaits : Ce secret avant le petit-déjeuner fait fondre la graisse abdominale

| Sponsorisé (https://popup.taboola.com/fr/?template=colorbox&utm_source=lagardere-pourquoidocteur&utm_medium=referral&utm_content=thumbs-feed-01-a-delta:Below Article Thumbnail) [En savoir plus](#)

(https://track.loadtrk.com/1330be95-933e-46e3-8089-58929f3df8e7?utm_source=tb&utm_medium=cpc&utm_campaign=Gut_F1111dktCPA&utm_term=lagardere-pourquoidocteur&utm_content=4077344382&t=GiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSCrrUYo36ft4-z7gSwwi6pZ&a=tb&tblci=GiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSCrrUYo36ft4-z7gSwwi6pZ#tblciGiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSCrrUYo36ft4-z7gSwwi6pZ)

(https://www.decouvertes-sante.com/article/dernieres-decouvertes/anti-age/remplacer-creme-hydratante?url2=paiement-securise.serenalpes.com&bd2=ALP-202172891352262&salescode=E_202409_VD_ALPBCL_01_NA_TAB_D&utm_source=taboola&utm_medium=referral&tbl_click_id=GiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSDQzVMo-cfR2-ua04zEATCLqk&event_name=purchase_alp&tblci=GiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSDQzVMo-cfR2-ua04zEATCLqk#tblciGiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSDQzVMo-cfR2-ua04zEATCLqk)

9 crèmes anti-rides sur 10 sont inutiles - Voici la meilleure

| Sponsorisé (https://popup.taboola.com/fr/?template=colorbox&utm_source=lagardere-pourquoidocteur&utm_medium=referral&utm_content=thumbs-feed-01-a-delta:Below Article Thumbnails | Card 4:

(https://www.decouvertes-sante.com/article/dernieres-decouvertes/anti-age/remplacer-creme-hydratante?url2=paiement-securise.serenalpes.com&bd2=ALP-202172891352262&salescode=E_202409_VD_ALPBCL_01_NA_TAB_D&utm_source=taboola&utm_medium=referral&tbl_click_id=GiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSDQzVMo-cfR2-ua04zEATCLqk&event_name=purchase_alp&tblci=GiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSDQzVMo-cfR2-ua04zEATCLqk#tblciGiCdS2t4np8_k4ZY53Kn3uB1Pe97AaGY8rLHryY9I9WqvSDQzVMo-cfR2-ua04zEATCLqk)

(https://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/49835-AVC-attention-syndrome-salon-beaute)

AVC : attention au "syndrome du salon de beauté" !

Si se faire shampouiner les cheveux au bac chez le coiffeur est relaxant, cela représente aussi un danger pour la santé, car une attaque cérébrale peut survenir après cette prestation, selon un neurochirurgien.

www.pourquoidocteur.fr

(https://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/49835-AVC-attention-syndrome-salon-beaute)

Vous aimez cet article ? Abonnez-vous à la newsletter !

Votre adresse mail..

[S'inscrire](#)

NOUS VOUS RECOMMANDONS

