

LA REGRESSION



Mon enfant ne fait plus les choses qu'il faisait avant

Pendant cette période du COVID que je peux trouver difficile, je dois sans cesse m'adapter. J'ai parfois l'impression d'être débordé(e), en colère, angoissé(e) ou triste.

En plus, j'ai l'impression que mon enfant régresse :

- il savait s'habiller seul, maintenant il me demande tous les matins de le faire à sa place
- elle n'arrête pas de m'appeler dès qu'elle ne me voit pas dans la pièce
- il pleure sans raisons apparentes
- elle ne veut plus s'endormir seule

Mais pourquoi fait-il ça ?

Mon enfant aussi s'inquiète mais il ne le montre pas comme moi.

Il régresse parce que c'est apaisant de revenir sur ses pas, dans un univers qu'il connaît, avec des choses qu'il maîtrise. Ça demande de l'énergie de grandir et quand l'enfant est préoccupé, cette énergie peut diminuer.

Mon enfant est programmé depuis sa naissance pour chercher la proximité avec un adulte quand il est inquiet : normalement, cela le rassure. Alors, en ce moment, quand il demande beaucoup plus d'attention, ce n'est pas pour m'embêter mais juste parce qu'il a besoin de moi pour s'apaiser.

Mon super pouvoir de parent

- Je peux lâcher prise sur certaines tâches, tout n'a pas besoin d'être parfait
- Je peux être un peu plus souple dans les règles que je donne, cette période est spéciale, les règles peuvent être spéciales aussi
- Je peux prendre mon enfant dans les bras, le câliner, cajoler, bercer, lui faire une accolade si c'est un ado
- Je peux prendre un petit moment par jour où je ne suis qu'avec lui : nous faisons un jeu, une chanson, nous regardons un film ensemble, nous faisons un gâteau, nous allons nous promener...
- Je peux accepter sa régression, de toute façon, quand ça ira mieux il continuera de grandir (il finira bien par mettre son pyjama seul vous verrez !)

