

## **Déménagement avec des enfants**

Déménager avec des enfants peut présenter des défis. Les enfants laisseront derrière des amis, des endroits familiers et des activités et ils devront s'ajuster à une nouvelle maison, à un nouveau quartier et à une nouvelle école. À cause de ces changements, les enfants ont besoin d'adultes pour écouter leurs inquiétudes et les aider à s'ajuster.

On peut diviser un déménagement en trois étapes qui offrent chacune l'occasion d'apaiser le stress d'un déménagement chez un enfant.

### **Avant le déménagement**

Avant le déménagement, il est important de garder les enfants impliqués dans le processus et de garder les lignes de communication ouvertes. Voici quelques suggestions :

- Parlez à vos enfants ouvertement, tôt et souvent à propos du déménagement
- Si possible, amenez vos enfants à la nouvelle maison et explorez le voisinage. Si la nouvelle résidence est trop loin pour amener les enfants, prenez des photos de la nouvelle maison, de la nouvelle école et d'autres lieux d'intérêt pour eux.
- Donnez l'occasion à vos enfants d'exprimer leurs sentiments à propos du déménagement et partagez aussi vos sentiments avec eux.
- Autant que possible, gardez votre routine normale.
- Prévoyez des activités comme des sports d'équipe, des classes d'art ou des leçons de danse dans la nouvelle communauté avant de déménager, ce qui aidera vos enfants à sentir qu'ils font partie d'un groupe.
- Aidez les enfants à préparer une liste de numéros de téléphone et d'adresses de personnes importantes dans leur vie pour qu'ils sachent qu'ils seront en mesure de communiquer avec eux après le déménagement.

### **Durant le déménagement**

- Une bonne planification est la clé pour garder au minimum le niveau de stress causé par le déménagement. Les enfants peuvent ressentir les sentiments de leurs parents. Il est donc important de rester aussi calme et optimiste que possible.
- Essayez de garder votre routine, y compris l'heure des repas, de la sieste et du coucher.
- Les enfants peuvent s'impliquer dans le processus d'emballage. Demandez aux enfants d'emballer leurs possessions préférées. Ils peuvent s'amuser à décorer la boîte.
- N'emballez pas leurs articles préférés comme les animaux en peluche, leurs livres préférés ou leurs douillettes. Amenez ces articles avec vous en auto ou en avion lors du voyage vers la nouvelle maison.

### **Après le déménagement**



- Faites rapidement partie de groupes sociaux comme les groupes d'église et les clubs d'activités.
- Explorez le voisinage ensemble et jetez un coup d'œil aux restaurants, aux centres commerciaux et aux parcs
- Présentez-vous aux voisins et présentez vos enfants à ceux du voisinage.
- Soyez particulièrement attentif au comportement de vos enfants s'ils ont des problèmes à s'ajuster. Les signes de besoin d'aide comprennent des problèmes inhabituels à l'école, la mauvaise humeur, des changements dans les habitudes d'alimentation ou de sommeil et la difficulté à se faire des amis. Consultez un conseiller en orientation, un enseignant, un directeur d'école ou un médecin si vous avez besoin d'une référence pour voir un spécialiste pour aider vos enfants.
- Soyez patient. Il faut du temps pour se sentir chez soi autant pour les parents que pour les enfants.

