

COMMENT ABORDER LA SÉPARATION DES PARENTS OU LE DIVORCE AVEC LES ENFANTS?



3 critères pour prendre la parole face aux enfants.

1. Que les informations soient vraies et sûres.

-> Des observations, pas des hypothèses, ni des interprétations ni des opinions.

2. Que les informations soient utiles.

-> Donner à l'enfant des informations le concernant.

Par exemple « On va habiter ici, voilà comment ça va se passer » (plutôt que « On va se séparer, parce que ton père a fait ci/ ta mère a dit ça. »)

-> Ne pas forcément donner les raisons exactes d'une séparation avec des mots réalistes : plutôt dire que chacun des parents a pris ses responsabilités. Le climat de vie commune est porteur d'une souffrance que le divorce a pour but de faire cesser.

3. Que les informations soient bienveillantes.

-> Améliorer le bien-être de l'enfant en ne critiquant pas l'autre parent et en ne mettant pas l'enfant dans un conflit de loyauté.

-> Garder en tête l'intérêt commun pour le bien être de l'enfant.



Ne pas ajouter de la souffrance à la souffrance réelle.

-> Ne pas chercher à consoler en disant à l'enfant qu'il aura deux fois plus de cadeaux.

-> Accueillir la **souffrance** exprimée, sans la nier ou la minimiser : « Oui, c'est vrai que ça rend très triste. Tu peux pleurer, c'est normal. Je suis là pour toi. »

-> Répondre aux **questions** posées par les enfants. Quand nous ne sommes pas sûrs de remplir les trois critères vérité/ utilité/ bienveillance, nous pouvons dire « je ne sais pas » ou « je ne sais pas encore ».

Préparer l'enfant.

-> Annoncer la séparation et le déménagement à l'enfant et l'exécuter dans la foulée est traumatisant pour l'enfant.

-> Dire à l'enfant que la décision est **réfléchie**, **mûrie** mais que la concrétisation pratique peut prendre du **temps**.



Faire le deuil de la famille idéale et gérer sa propre souffrance.

-> Une séparation est une **souffrance** pour les adultes : **deuil** du couple, deuil de l'idéal familial, deuil d'un avenir rêvé, peur pour l'avenir (notamment financier), douleurs émotionnelles liées à un amour qui peut être encore existant ou à une trahison, **peur** du changement (déménagement, nouvelle organisation, solitude), fatigue...

-> Les **larmes** sont normales. Si elles sont considérées comme anormales par le parent, alors elles le seront par l'enfant qui n'osera plus exprimer ses émotions.

-> La souffrance parentale **légitime** n'a pas à être portée par les enfants : dire que nous avons besoin d'être triste ou que nous sommes en colère en précisant que ce n'est **ni de leur ressort ni de leur faute**.



Former une équipe avec l'autre parent.

-> Réussir la **relation coparentale** est loin d'être facile. Cela peut demander de l'**abnégation** car cela nécessite de surmonter les rancœurs.

-> En cas de **difficultés** : recourir à une médiation ou à des tiers bienveillants, se contenter d'échanges rares, peut-être uniquement par écrit, organiser des visites ponctuelles et cadrées.

-> Garder le lien parental **sauf si la sécurité personnelle ou celle des enfants** est compromise.