

# L'ENFANT ET LA SÉPARATION DE SES PARENTS

Conseils aux parents et à l'entourage



As'trame vous soutient lorsqu'un deuil,  
un divorce ou une maladie bouleverse votre vie.



# L'ENFANT ET LA SÉPARATION DE SES PARENTS

## INTRODUCTION

Cette brochure est le fruit de l'expérience acquise dans l'accompagnement des familles confrontées à la séparation des parents. Elle a pour objectif de rendre attentif aux difficultés rencontrées par l'enfant et de sensibiliser les adultes qui l'entourent (parents et professionnels) afin de favoriser une meilleure compréhension des ressentis et réactions de l'enfant.

Voir sa famille se transformer n'est jamais anodin et peut engendrer de grandes souffrances. La plupart des enfants ont les ressources pour intégrer la séparation de leurs parents et surmonter cette épreuve. Pour pouvoir les mobiliser cependant, il est important que ces enfants soient reconnus dans ce qu'ils vivent et ressentent, et que leurs besoins soient pris en compte par leur entourage.

Ce livret a donc pour objectif d'apporter quelques pistes de réflexion afin de mieux prendre en compte les besoins de l'enfant lors d'une séparation et de prévenir les répercussions négatives à plus long terme.

Nous avons identifié les six difficultés les plus souvent rencontrées par l'enfant suite à la séparation de ses parents, illustrées en image et complétées par quelques conseils à l'intention des adultes. Il va sans dire que les enfants ne manifestent pas systématiquement tous les comportements présentés ci-après et peuvent rencontrer d'autres types de difficultés suite à une séparation. Il s'avère cependant utile de connaître les principaux signes réactionnels possibles et de rester attentif aux autres signes, afin de pouvoir identifier la souffrance de l'enfant et l'accompagner au mieux durant cette période de changement et de grande fragilité émotionnelle.

En tant que professionnels, nous sommes à disposition pour vous accompagner et vous conseiller durant cette phase délicate. N'hésitez pas à nous contacter pour un conseil ou un rendez-vous.

*L'équipe As'trame*

# L'ENFANT ET L'ANNONCE DE LA SÉPARATION

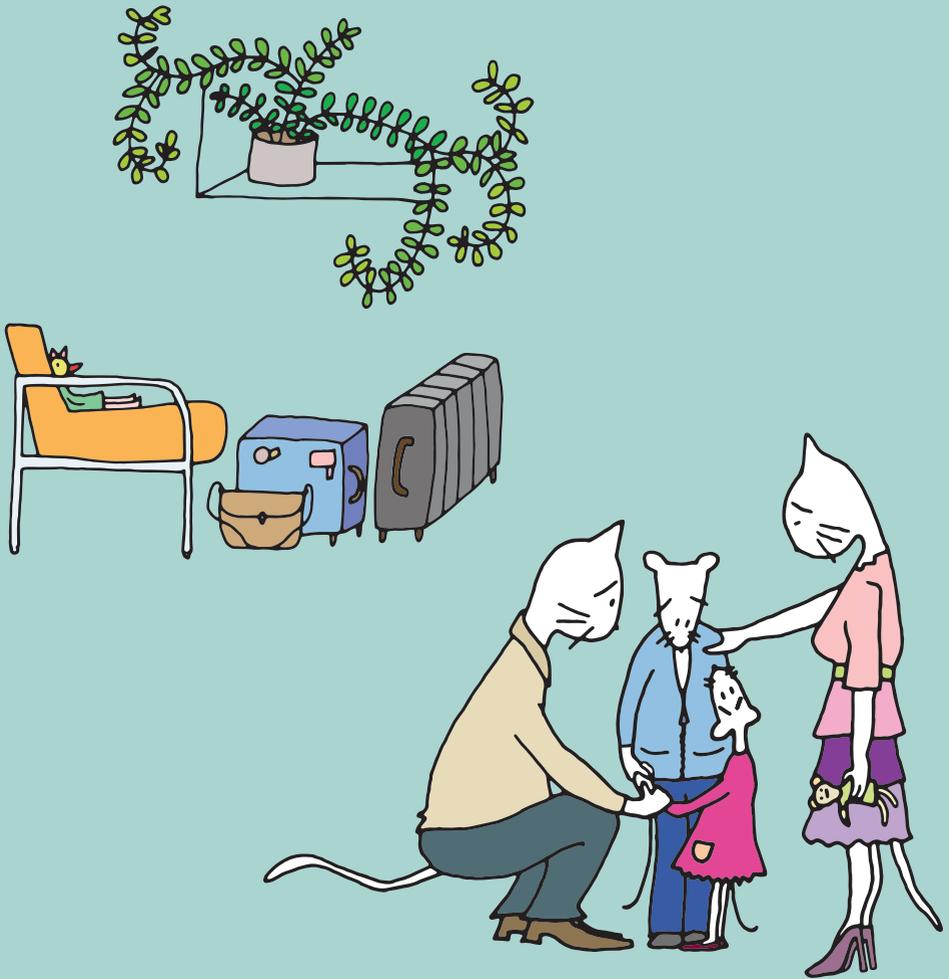
L'annonce de la séparation est un moment délicat. Dans l'idéal, il serait préférable que les parents se mettent d'accord ensemble sur ce qu'ils vont dire. Selon ce qui semble le plus adéquat, l'annonce peut se faire soit tous ensemble, soit de manière séparée. Dans tous les cas il faut veiller à ce que la fratrie reçoive les mêmes informations. Il est important que les parents prennent du temps pour expliquer aux enfants, avec des mots simples et adaptés à leur âge : que l'histoire de leur couple se termine, qu'ils ont vécu de belles choses ensemble, mais que, face aux difficultés qu'ils rencontrent aujourd'hui, ils ne voient pas d'autre solution que de poursuivre leurs chemins séparément. Il est aussi essentiel de dire, et redire, que le lien parent-enfant perdurera toujours.

Idéalement, il est préférable d'annoncer la séparation quand elle est décidée et de tenir ensuite l'enfant informé au fur et à mesure que les éléments pratiques s'organisent. Lorsque c'est possible, il faut lui indiquer de manière très concrète ce qui va changer, quel parent déménage et comment sera organisée sa nouvelle vie. Pour rassurer, il est utile de mettre l'accent aussi sur ce qui ne va pas changer : l'école, les activités, etc.

Au moment de l'annonce, l'enfant peut ressentir une grande tristesse, de la colère, de la confusion, un choc. Cette annonce le fait entrer brusquement dans une nouvelle réalité, alors que les parents ont déjà réfléchi à ce changement.

## COMMENT L'AIDER ?

- Insister sur le fait que l'enfant n'est pas responsable de ce qui arrive, que la séparation est une histoire qui concerne les adultes.
- Rassurer l'enfant sur le fait que la rupture entre ses parents ne modifie pas les liens que chaque parent a avec lui.
- Donner des repères sur l'organisation de la nouvelle vie et insister sur ce qui ne va pas changer : qui va l'emmener et venir le chercher (garderie, école, etc.), l'informer quand il sera chez papa ou maman, etc. (même si ces aménagements peuvent être repensés ensuite).
- Se préparer à reprendre la discussion ultérieurement, si l'enfant n'est pas à même de tout entendre sur le moment. Plusieurs courts échanges valent mieux qu'une longue discussion, d'autant plus lorsque l'enfant est petit.
- Informer l'entourage (famille, école, garderie, etc.) de la séparation. Ce n'est pas le rôle de l'enfant d'informer les proches.



*L'annonce de la séparation, c'est tout le monde de l'enfant  
qui est bouleversé...*

*L'informer clairement et lui laisser du temps, c'est l'aider  
à composer avec cette nouvelle réalité.*

# L'ENFANT SUBMERGÉ PAR SES ÉMOTIONS

Face à la séparation de ses parents, l'enfant peut ressentir différentes émotions, souvent contradictoires: tristesse, colère, peur, culpabilité, plaisir, joie, soulagement (par exemple suite à l'arrêt du conflit conjugal) ou ne pas réagir et faire comme si tout était habituel. Toutes ces réactions sont normales.

Ressentir ces émotions face à une situation de séparation est tout à fait naturel et permet à l'enfant de construire progressivement la nouvelle réalité. La difficulté est qu'il les vit toutes en même temps, donc de manière chaotique, sans savoir où et comment les exprimer.

- L'enfant a du mal à identifier et à exprimer ses différentes émotions et peut réagir par des comportements parfois inhabituels, tels qu'agressivité, opposition, crises de colère, retrait, repli sur soi, excès d'inattention, etc.
- Ce chaos émotionnel est difficile à comprendre et à vivre et il est important que l'enfant puisse y mettre de l'ordre.

## COMMENT L'AIDER ?

- Laisser à l'enfant la possibilité d'exprimer ses émotions avec un adulte de confiance (proche ou professionnel) et l'aider à les identifier.
- Savoir qu'il accèdera plus facilement à ses émotions si les adultes qui l'entourent acceptent leurs propres émotions.
- Etre à l'écoute de l'enfant, tout en s'autorisant à maintenir le cadre et les exigences parentales.
- Accepter et reconnaître sa souffrance et ses émotions.
- Si l'enfant s'installe de manière récurrente et intense dans un type de réaction, il devient nécessaire de chercher une aide professionnelle.



*Avec la séparation, l'enfant est assailli d'émotions  
souvent contradictoires...*

*Lui donner la possibilité de les reconnaître et de les exprimer,  
c'est l'aider à comprendre ce qu'il vit.*

# L'ENFANT QUI PERD SES REPÈRES

L'enfant voit sa vie bouleversée par les changements: il a maintenant deux lieux de vie et voit ses parents séparément. Si l'organisation de la semaine entre papa et maman est compliquée ou floue, cela peut vite devenir un défi pour l'enfant, voire un vrai problème.

Sa place dans la famille change, en particulier lorsqu'une nouvelle famille se reforme d'un ou des deux côtés.

- Des repères mouvants ou flous génèrent chez l'enfant du stress, de l'anxiété, de l'opposition et/ou de l'agressivité.
- L'enfant doit soudain mobiliser beaucoup d'énergie pour s'adapter à sa nouvelle vie et se construire progressivement de nouveaux repères.
- L'enfant peut être profondément désécurisé s'il ne sait plus où est sa place dans sa propre famille.

## COMMENT L'AIDER ?

- Poser des repères explicites, d'autant plus en cas de garde partagée. Pour sécuriser l'enfant, l'organisation de la semaine doit être simple et planifiée de manière concrète.
- Eviter l'incertitude et les changements de dernière minute.
- Accepter que l'enfant ait besoin de temps pour s'habituer à cette nouvelle organisation et construire une nouvelle représentation de sa famille.
- Reconnaître les efforts que l'enfant fait pour s'adapter.



*Entre ses deux domiciles ou lieux de vie, l'enfant  
peut se perdre dans le temps et la réalité...*

*Lui donner des repères clairs, c'est l'aider  
à retrouver une stabilité.*

# L'ENFANT QUI CONSOLE SES PARENTS

Au fil du processus de séparation, l'enfant peut se charger de préoccupations qui ne sont pas les siennes.

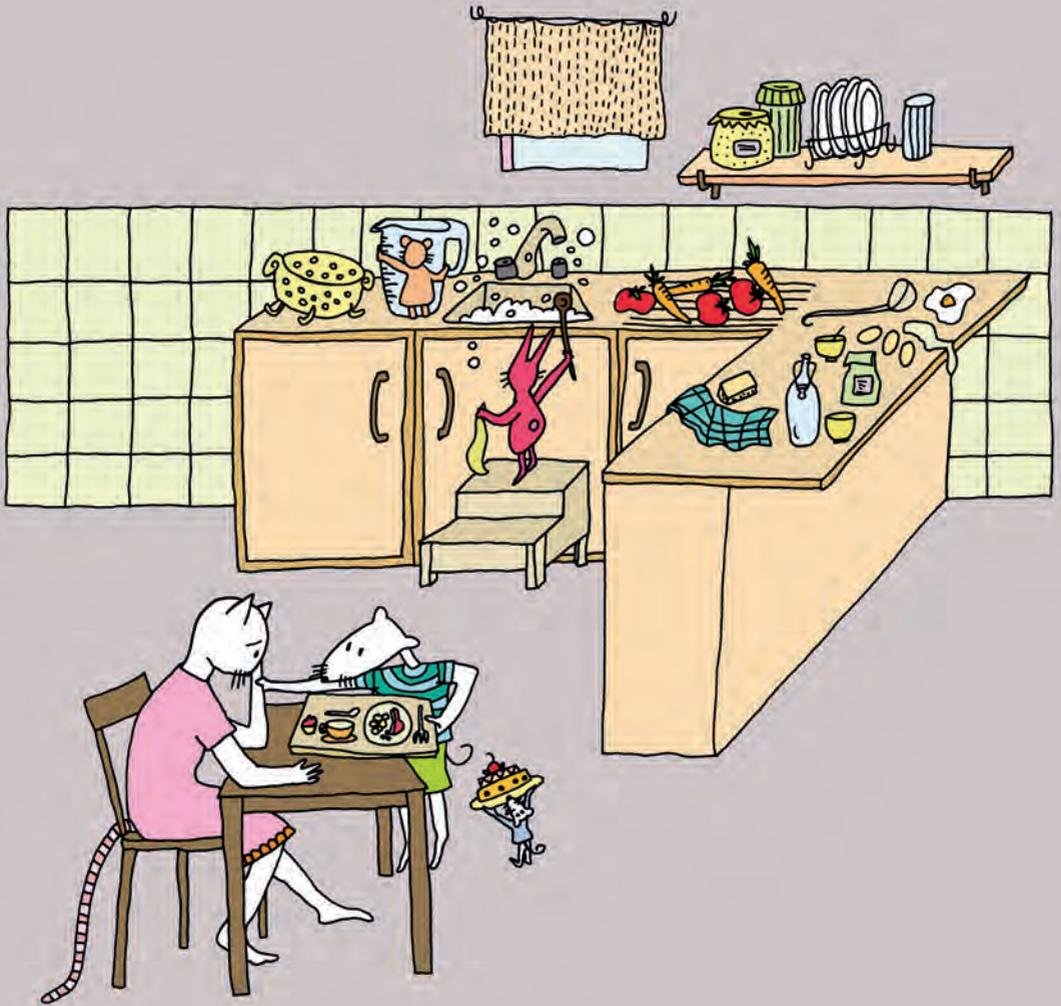
Inquiet face au désarroi de ses parents, l'enfant va chercher à les aider à sa manière, par exemple en se montrant plus jovial ou plus serviable que d'habitude. Cette attitude est normale en réaction au changement, mais ne devrait pas perdurer et s'installer dans le temps.

Auprès de l'un ou de l'autre, il tente parfois de combler le vide laissé par le conjoint absent.

- L'enfant risque d'endosser durablement un rôle de consolateur auprès du ou des parents souffrants.
- Prendre un rôle d'adulte qui n'est pas le sien peut l'empêcher de grandir et d'évoluer harmonieusement.

## COMMENT L'AIDER ?

- Différencier clairement le rôle des adultes et celui des enfants, ainsi que les responsabilités et préoccupations propres à chacun.
- Reconnaître ce que l'enfant fait pour aider, le remercier, mais l'inviter avec douceur et fermeté à reprendre sa place d'enfant.
- L'adulte ne doit pas négliger son propre besoin de temps et d'espace pour intégrer la séparation. Si nécessaire, le parent devrait chercher de l'aide auprès d'autres adultes, d'associations ou de professionnels.



*Soutenir un parent qui souffre n'est pas le rôle d'un enfant...*

*Prendre soin de soi en tant qu'adulte, c'est aider l'enfant  
à garder sa place d'enfant.*

# L'ENFANT PRIS DANS UN CONFLIT DE LOYAUTÉ

Il est souvent difficile pour l'enfant de devoir partager son temps entre ses deux parents.

Si l'enfant pense que l'un souffre en son absence, il va se sentir mal quand il est chez l'autre parent, et inversement.

De plus, il est toujours extrêmement déstabilisant pour lui d'entendre critiquer un de ses parents.

- Si l'enfant ne peut pas investir pleinement la relation à chacun de ses parents, il se coupe de la base émotionnelle et identitaire nécessaire pour grandir.
- Etre pris à partie par un parent contre l'autre le met dans une situation insupportable et inextricable, même s'il ne peut pas le dire ou le montrer. L'enfant n'a pas à choisir, il a le droit d'aimer ses deux parents et restera toujours l'enfant des deux.

## COMMENT L'AIDER ?

- Prendre conscience que, pour se construire, l'enfant a besoin d'une relation parentale sécurisante avec ses deux parents.
- Lui faire savoir qu'il a le droit de se sentir bien avec chacun de ses parents.
- Faire attention à ne pas l'impliquer dans le conflit conjugal ou lui en faire porter les conséquences, ni le submerger avec les sentiments des adultes qui l'entourent.
- S'efforcer de ne pas dénigrer ni critiquer les comportements de l'autre parent et laisser l'enfant aimer son autre parent.
- En cas de difficulté, il peut être indiqué de rechercher un espace neutre où l'enfant puisse s'exprimer, clarifier sa relation à ses parents et parler de ses inquiétudes.



*En voulant rester loyal à ses deux parents, l'enfant ne profite pas toujours pleinement des moments vécus avec chacun...*

*Lui permettre d'être bien avec l'un comme avec l'autre, c'est l'aider à s'épanouir.*

# L'ENFANT MESSENGER

Lorsque la communication ne passe plus entre les deux parents ou que le contact est rompu, l'enfant se retrouve souvent avec la mission de transmettre des informations de part et d'autre. Il se voit alors mis à une place qui n'est pas celle d'un enfant, porteur d'éléments desquels il devrait en principe être préservé.

Il est par conséquent nécessaire que les adultes parviennent à maintenir un minimum de communication concernant le quotidien de l'enfant et l'organisation qu'il requiert (école, médecin, vacances, etc.). Les informations importantes doivent être communiquées d'abord d'adulte à adulte.

En tous les cas, l'enfant n'est pas celui qui doit informer un parent des événements qui surviennent dans la vie de son autre parent (déménagement, recomposition familiale, décès d'un grand-parent, etc.).

Les questions financières et logistiques doivent également être discutées et réglées entre adultes, sans impliquer l'enfant ni lui faire porter l'information.

## COMMENT L'AIDER ?

- Mettre en place entre parents des échanges courts, mais réguliers, d'informations qui concernent l'enfant et son quotidien.
- Eviter autant que possible de donner à l'enfant la mission de transmettre des messages à l'autre parent.
- Si les tensions ne permettent pas un dialogue par oral, utiliser d'autres modes de communication, comme les e-mails. Les e-mails sont à privilégier par rapport aux SMS, car il est possible d'en prendre connaissance quand on est disposé à le faire.
- Si les tentatives de communication restent insatisfaisantes, il est important de se faire aider par une tierce personne.



Et ton père,  
il n'a toujours  
pas payé ton  
cours de danse?

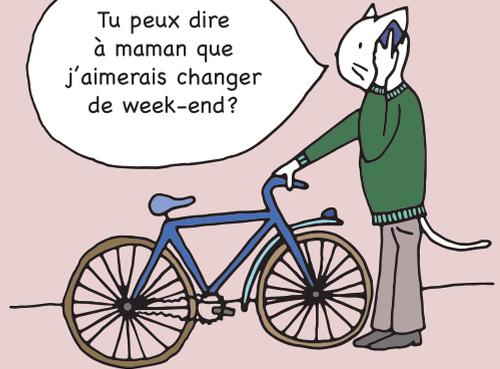


...et puis,  
il faut qu'elle  
sache...

...et surtout,  
qu'il n'oublie  
pas...

...et encore...

Tu peux dire  
à maman que  
j'aimerais changer  
de week-end?



*Quand les informations passent par l'enfant,  
sa vie devient très compliquée...*

*Communiquer entre adultes,  
c'est lui permettre de respirer.*

# L'ENFANT QUI CHERCHE À RÉUNIR SES PARENTS

Souvent, longtemps après la séparation, l'enfant rêve encore de réunir ses parents. Dans les premiers temps, il peut imaginer toutes sortes de stratagèmes pour les rapprocher dans le but de les remettre ensemble. Plus la situation reste floue, plus cela va alimenter chez l'enfant des scénarios de réunion avec des angoisses et/ou de la culpabilité.

Concrètement ou en pensée, l'enfant va également faire beaucoup d'efforts pour obtenir l'attention simultanée de ses deux parents.

- Si l'enfant se focalise sur ses rêves de réunir ses parents, son imaginaire peut devenir envahissant et lui prendre beaucoup d'énergie.
- L'enfant risque également de se mettre en danger ou de se retrouver dans des situations difficiles, pour attirer l'attention de ses parents et se prouver qu'il reste important pour eux.

## COMMENT L'AIDER ?

- Passée la première phase de confusion dans laquelle peuvent se trouver les parents, ils doivent s'efforcer d'être clairs sur la séparation, par leurs paroles aussi bien que par leurs actes.
- Il est important de faire comprendre à l'enfant qu'il n'est pas responsable de la séparation de ses parents, que c'est une histoire entre adultes, et qu'il n'a pas le pouvoir ni de les séparer ni de les réunir.
- Il faut l'aider à faire la différence entre imaginaire et réalité, sans dénigrer ses rêves.
- Rassurer l'enfant sur le fait que ses parents seront toujours ses parents et qu'ils l'aiment même s'ils vivent séparément.



*Pour tenter de réunir ses parents, l'enfant fait parfois preuve de beaucoup d'imagination...*

*Etre clair sur la séparation, c'est lui donner la possibilité de la comprendre.*

## **ET LES ADULTES...**

Il est normal, en tant qu'adulte, lors d'une séparation ou d'un divorce :

- De se sentir déstabilisé.
- De se poser de nombreuses questions quant à l'avenir.
- De s'interroger sur son rôle de parent dans cette nouvelle situation.
- De ressentir de fortes émotions.

L'adulte peut expliquer à l'enfant qu'il vit des moments difficiles, sans pour autant l'impliquer dans des discussions qui ne le concernent pas.

Si le conflit parental est trop présent ou si la communication n'est pas possible entre parents, les adultes devraient se tourner vers des professionnels pour se faire aider, dans l'intérêt de l'enfant.

### **AS'TRAME PROPOSE, POUR LES ADULTES :**

- Des entretiens conseils.
- Des soutiens individuels pour faire le point sur sa propre histoire.
- Un accompagnement des couples en séparation, pour les aider à construire ensemble une coparentalité respectueuse des besoins de l'enfant.

Nous pouvons aussi vous orienter au besoin vers d'autres structures proposant de la médiation familiale ou du conseil conjugal.

Plus d'informations sur : [www.astrame.ch/documentation/separation](http://www.astrame.ch/documentation/separation)



# LES ACCOMPAGNEMENTS PROPOSÉS

Dans le canton de Fribourg, le service As'trame fait partie de l'Association Office familial.

**L'Office familial propose différentes formes de soutien aux familles concernées par la séparation des parents et/ou une recomposition familiale**

- Pour les enfants, les adolescents-es et les jeunes adultes : suivis en individuel, en fratrie ou en famille
- Pour les parents : entretiens-conseils, suivis en individuel, médiation familiale et soutien à la co-parentalité.

Notre accompagnement peut s'adapter selon votre situation et vos besoins, n'hésitez pas à prendre contact pour un conseil ou un rendez-vous!



## Contactez-nous

026 322 10 14

info@officefamilial.ch

## Office familial

Av. de la Gare 14

1700 Fribourg

L'Office familial est partenaire  
du projet Consensus parental

## Antennes

Bulle et Estavayer-le-Lac



[www.fr.ch/consensus-parental](http://www.fr.ch/consensus-parental)