

## UN DIVORCE SE RÉUSSIT AUSSI BIEN QU'UN MARIAGE

### Et l'enfant dans tout ça ?

#### 5 conseils aux parents pour aider son enfant

La séparation est une expérience difficile pour un enfant.  
L'attention des parents peut toutefois rendre ce passage plus simple à négocier.



#### 1. PARLER RAPIDEMENT AUX ENFANTS DE LA DÉCISION PRISE

- Cacher une situation accentue l'inquiétude de l'enfant.
- Les parents doivent ainsi parler aux enfants d'un divorce ou d'une séparation imminente aussitôt qu'ils en sont certains.
- Les enfants ressentent les tensions familiales et savent que quelque chose se passe. Leur dire en toute honnêteté ce qui se passe les empêche d'imaginer un scénario pire encore.



#### 2. PERMETTRE À L'ENFANT D'EXPRIMER SES ÉMOTIONS

- Le divorce peut créer un tourbillon d'émotions chez un enfant. Il est indispensable de lui permettre de vivre et d'exprimer ces émotions. L'enfant doit être autorisé à être triste, en colère et à le dire.
- En tant que parent, on pense souvent que nous devons apporter une solution concrète à un problème. Il faut accepter qu'il n'y ait pas de solution matérielle pour arrêter cette tristesse ou cette colère. Il ne faut d'ailleurs pas chercher à « arrêter » cette tristesse et cette colère ; simplement accompagner l'enfant dans l'expression du sentiment ressenti pour qu'il puisse, par lui-même, passer ensuite à autre chose.
- Le pouvoir de l'écoute est incroyable. Juste en écoutant et acceptant la colère ou la tristesse de votre enfant, vous l'aidez à surmonter cette épreuve et ainsi à être un peu moins triste...



#### 3. RASSURER L'ENFANT SUR VOTRE AMOUR POUR LUI

- Rassurez-le très souvent en lui disant que vous l'aimez, qu'il n'est en aucun cas responsable du divorce.
- Rappelez-lui que vous prendrez toujours soin de lui.
- Comme vous vous séparez de l'autre parent, il imagine que vous pourriez aussi vous séparer de lui. Expliquez-lui la différence entre le lien avec un amoureux (qui peut s'arrêter) et le lien avec un enfant (qui est indestructible).



#### 4. EXPLIQUER LUI L'ORGANISATION MATÉRIELLE DE LA SÉPARATION

- L'enfant n'aime pas trop le changement. Or le divorce provoque d'énormes changements dans la vie d'un enfant. Mais les enfants vivent beaucoup mieux la situation s'ils savent à quoi s'attendre.
- Les parents doivent donc lui expliquer en détails comment se déroulera sa nouvelle vie, ses lieux de vie, ses horaires, son école, ses activités...
- Vérifier que tout soit clair et compréhensible pour lui.
- Suivant son âge, faites-lui un tableau avec l'organisation pour chaque jour de la semaine.  
> Cet agenda peut d'ailleurs être très ludique, avec des étiquettes de couleur selon le parent chez qui l'enfant sera ; soyez créatif !



#### 5. S'ABSTENIR DE DÉNIGRER L'AUTRE PARENT

- Une séparation est évidemment une période de désaccords importants avec l'autre parent. Et même parfois de grande colère. Pour autant, il est important pour l'équilibre de l'enfant de s'abstenir d'exprimer ses opinions sur l'autre parent en présence de leur enfant. Quelques soit le comportement de l'un ou l'autre des parents, cette personne est la mère ou le père de votre enfant.
- Votre enfant vous aime tous les deux et a besoin de vous deux. Les commentaires négatifs vont créer des sentiments de confusion et de culpabilité chez votre enfant. On parle alors de conflit de loyauté dont les conséquences sur le psychisme de l'enfant sont lourdes.

**Si la séparation reste un événement douloureux, elle n'a pas à être systématiquement dévastatrice. Les psychologues affirment que la plupart du temps, ce n'est pas la séparation qui pose problème à l'enfant, mais plutôt le contexte et la nocivité des échanges. Alors avec de l'empathie, de l'écoute, des encouragements et un amour sans faille, vous pouvez aider votre enfant à mieux affronter cette épreuve.**