

## Surmonter la solitude monoparentale

*Etre à table seul(e) avec ses enfants et avoir la sensation qu'il manque quelqu'un... ; Brosser tant bien que mal les cheveux de sa fille alors qu'auparavant c'était maman qui s'occupait du démêlage... ; Avoir les biceps qui tremblent sous le poids de son enfant alors qu'avant c'était papa qui allait coucher le petit endormi sur le canapé... La liste de ces situations où le parent, fraîchement séparé, se retrouve confronté à cette nouvelle solitude parentale, pourrait être longue...*

*Etre seul(e) face à ses enfants : une découverte qui peut être pour certains terrifiante, ou pour d'autre simplement curieuse. Alors qu'ils avaient décidé d'avoir des enfants à deux, les parents séparés découvrent, dans cette période si mouvementée, toute la difficulté d'être une famille dite « monoparentale ».*

**Notre culture, notre société, nous a construit pour vivre dans un foyer avec deux parents sous le même toit. Désormais il va falloir faire avec un(e) seul(e) chef(fe) de famille et trouver le juste équilibre pour construire cette nouvelle famille !**

### 1 Pallier l'absence de l'autre parent

Certaines familles monoparentales sont confrontées à la réelle absence de l'autre parent dans le quotidien de l'enfant.

Outre l'interrogation légitime des raisons de cette absence et la nécessaire remise en cause (« *mais au fait, quelle place ai-je laissée à l'autre parent ?* »), cette situation doit être traitée.

Ainsi, même si l'autre parent n'est pas là physiquement, charge à vous de le rendre présent par la parole. Car de toute façon, ce parent est présent dans la tête de votre enfant.

Donc n'hésitez pas à faire référence régulièrement à ce parent de manière positive. Par exemple : « *Ton papa/ta maman serait fier(e) de toi* ».

### 2 Faire preuve d'autorité

Du temps de l'union, les difficultés d'autorité d'un des parents pouvaient être compensées par l'autre.

Désormais, il va falloir que votre enfant sache que c'est vous le/la chef(fe) de famille...

Malheureusement, les enfants d'aujourd'hui sont (un peu) des enfants-roi. Le phénomène est amplifié par les séparations des parents, dont la culpabilité à tendance à placer leurs chérubins au cœur de toutes les attentions.

Dès lors, ces petits chéris supportent encore moins les ordres ou les haussements de voix.

Rappelez-vous que la complicité avec votre enfant ne signifie pas une égalité de statut parent-enfant. Même si vous pouvez consulter votre enfant, il doit garder en tête que c'est toujours vous qui déciderez.

Ayez confiance en vous : vous êtes suffisamment solide pour ne pas avoir besoin du papa ou de la maman manquant(e).

### 3 Faire face aux colères soudaines

Vous vous mettez en colère après vos enfants plus vite qu'avant la séparation ? Ce constat se retrouve dans plusieurs familles monoparentales.

Les raisons sont logiques : le rythme de vie s'est accéléré, la séparation met du temps à être digérée, la situation financière s'est dégradée... La coupe peut donc déborder plus vite et de manière plus radicale.

Si c'est le cas, quand la tension redescend, expliquez calmement à votre enfant que vous ne pouvez pas être toujours disponible et qu'il peut vous arriver de craquer...

## Surmonter la solitude monoparentale

### 4 Trouver la juste distance

Lorsqu'on se retrouve seul(e) avec son enfant, on peut se rapprocher davantage de lui et surinvestir cette relation. Attention, cependant, à ne pas devenir trop fusionnel.

Pour grandir, votre enfant a besoin d'avoir confiance en l'amour que vous lui portez mais ne doit pas porter le poids de cet amour...

Par ailleurs, en devenant trop proche, certains parents considèrent leur bambin comme un confident... Laissez votre enfant grandir libre, ne l'investissez pas rôle trop lourd pour lui.

### 5 Ne pas se noyer dans le quotidien

Les enfants, le travail, la gestion du quotidien... tout cela peut vite devenir épuisant. Alors afin d'éviter le « burn out monoparental », sortez la tête de l'eau, ne vous repliez pas sur vous-même !

Lors d'une séparation, il est en effet **ESSENTIEL** de :

- *S'ouvrir aux autres.*
- *Conserver du temps pour soi.*
- *S'organiser et déléguer : votre famille et vos amis peuvent vous aider, non mais.*
- *Ne pas se prendre pour Superman ou Superwoman.*

Ne cherchez pas à gérer tout tout(e) seul(e), et placez vos envies en haut de la pyramide des priorités... **car un papa ou une maman qui va bien, c'est un enfant qui va bien !**

**Au final, cette famille monoparentale sera tout aussi belle et riche qu'une famille à deux parents !**