

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

### Mieux communiquer avec l'autre parent

*Dans un passé lointain, vous vous êtes aimés et vous vous êtes dit des mots doux.  
Dans un passé plus récent, vous vous êtes séparés et vous vous êtes peut-être dit des mots durs.  
Aujourd'hui vous n'êtes plus un couple « amoureux » mais en revanche, vous êtes un « couple parental ».  
Ce couple parental n'a pas encore de repères ; si ce n'est des repères du passé qui n'ont plus vocation à s'appliquer  
puisque vous n'êtes plus conjoints et que vous ne vivez plus ensemble.  
Il faut donc apprendre à communiquer avec ce papa ou cette maman qui ne seront plus jamais tout à fait les mêmes  
que celui ou celle que vous avez connus.*

#### 1 Se donner des règles ensemble

L'idéal est d'élaborer ensemble des règles de communication. Elaborer ne veut pas dire imposer...

De même eu égard à l'âge de l'enfant et aux différents événements de la vie que vous pourrez rencontrer, ces règles seront sans cesse à adapter. Ainsi, vous pourrez vous accorder sur les différents points qui peuvent parfois causer quelques tensions, tels que :

##### **A. - Le mode de communication privilégiée au quotidien**

*Certains vont préférer l'appel téléphonique, la rencontre en personne ou encore l'envoi de SMS.*

*Il n'existe pas de bonne formule si ce n'est celle que vous aurez décidée ensemble. De la même manière, l'envoi de SMS ou de courriel devront respecter les principes de base de politesse... L'absence d'un « bonjour » au début d'un SMS peut être mal vécue par la personne qui en est destinataire.*

##### **B. - La fréquence de communication**

*Chaque parent a un besoin différent quant aux nouvelles qui vont lui être données.*

*Si l'autre parent ne supporte pas l'absence prolongée de l'enfant et qu'il le formule, respectez cette difficulté et aidez-le à traverser cette épreuve par la mise en place d'une fréquence de communication adaptée.*

*Si la fréquence de communication est pesante, formulez-le, cherchez ensemble ce qui présente une difficulté et réorganisez une communication adaptée.*

##### **C. - Le contenu de la communication**

*Les parents n'ont pas tous besoin de connaître les mêmes choses. Ainsi, abordez ensemble les informations que vous souhaitez connaître. La santé et la scolarité seront généralement abordées. Mais cela peut aussi aller jusqu'à l'évocation d'une dent qui est tombée et l'invitation à un anniversaire.*

*Respectez l'autre parent dans son besoin d'information en tentant de ne pas le juger.*

## Mieux communiquer avec l'autre parent

### 2 Les moyens pratiques pour communiquer plus sereinement

#### **A. - Préparez**

*Un sujet est difficile à aborder ou vous tient à cœur : préparez « l'entretien » avec l'autre parent !*

#### **B. - Ecoutez**

*Savoir se taire permet à l'autre de parler... et ainsi de se savoir entendu. Idéalement il faudrait réussir à écouter objectivement ce que dit l'autre parent et non pas ce que vous pensez qu'il va dire.*

#### **C. - Parler à la première personne**

*Si vous dites « je », vous expliquez à l'autre ce que vous ressentez.*

*En revanche, si vous dites « tu », vous le jugez et le blâmez...*

#### **D. - Faire équipe pour trouver une solution ensemble**

*Osez présenter vos propres difficultés ou les difficultés que vous constatez pour trouver ensemble comment régler le problème. Vous êtes ensemble une équipe qui agit pour le bien de vos enfants et de votre famille.*

#### **E. - Reformulez**

*Pensez à dire à l'autre parent ce que vous avez compris de ses explications. Cela lui permet d'une part de constater que vous l'avez écouté et d'autre part de lui faire préciser sa pensée le cas échéant.*

#### **F. - Remerciez souvent et osez partager le bonheur de vos enfants**

*Pensez à remercier l'autre parent pour ce qu'il fait de bien, même si de prime abord vous estimez que ce qu'il fait est « normal ». Le rôle de parent est parfois difficile et la valorisation de ce rôle dans le quotidien n'est pas anodine.*

*Remercier permet de reconnaître à l'autre parent la place qu'il tient. La valorisation de l'autre parent permet d'entrer dans un cercle vertueux qui bénéficie à tous.*

*De même lorsque vous partagez un moment de bonheur avec vos enfants, osez partager ce bonheur avec l'autre parent absent en lui envoyant une photographie ou un film. Cela lui donne un message positif : « tu n'es pas là mais il est hors de question de ne pas partager avec toi un petit bout de bonheur ».*

### 3 Lorsque la communication est rompue

Parfois la séparation a été tellement violente que la communication a été intégralement rompue et qu'il est difficile de la reprendre. D'ailleurs, parfois, reprendre une communication verbale n'est même pas souhaitable tant l'animosité est vive. Dans cette hypothèse, privilégiez les courriels qui vous permettront d'une part de peser vos mots, et d'autre part de cadrer des accords clairs.

Ne restez pas dans cette situation d'échec et allez chercher de l'aide auprès d'un médiateur familial, d'un psychologue ou encore d'un avocat spécialisé en droit collaboratif.