

# Faisons-le pour les enfants

---

Construire une relation  
parentale sécurisante après  
une séparation



par Jennifer McIntosh, Ph.D

# Être des parents séparés peut s'avérer une tâche difficile. Cette partie de la brochure offre soutien, idées et un brin de sagesse pour y arriver ; faisons-le pour les enfants.

## Construire une relation parentale sécurisante après une séparation

On dit souvent qu'être parent est le plus beau métier du monde... mais c'est aussi le plus difficile. Or il n'existe pas vraiment d'apprentissage préétabli.

1

La séparation des deux parents est aussi un passage difficile (c'est le moins que l'on puisse dire). Là non plus, il n'y a pas vraiment de formation préétablie.

Être un parent séparé est sans doute un travail exigeant et fort en émotions.

Il peut s'avérer difficile de comprendre vos propres besoins et désirs, ainsi que les besoins et désirs de vos enfants.

# Bien gérée par les adultes, une séparation n'est pas nécessairement néfaste pour les enfants, à terme.

## Une base sécurisante

Avec le soutien adéquat, la plupart des parents peuvent trouver une manière de construire une relation parentale sécurisante pour leurs enfants, après la séparation. C'est bon pour les parents et vital pour leurs enfants.

Nous espérons que cette brochure vous aidera dans cette voie.

## Une séparation est-elle néfaste pour les enfants ?

Bien gérée par les adultes, une séparation n'est pas nécessairement néfaste pour les enfants, à terme.

## Les conflits entre parents sont-ils néfastes pour les enfants ?

Oui, parfois. Ce qui blesse le plus les enfants et qui a un impact sur leur développement, à court et long terme, ce sont les conflits incessants qui perdurent entre adultes.

# La bonne nouvelle : les enfants peuvent faire face aux conflits entre les parents.

**La bonne nouvelle : les enfants peuvent faire face aux conflits entre les parents, pour autant que :**

- les conflits ne soient pas violents
- les conflits ne soient pas fréquents
- les parents cherchent à les résoudre
- les enfants comprennent qu'ils n'en sont pas responsables
- les enfants ne soient pas pris entre deux feux.

passé dans leur famille ne soit pas trop stressant pour eux.

**Que se passe-t-il lorsque la séparation ne résout pas le conflit ?**

Certains parents peuvent résoudre leurs différends par une séparation. Pour la plupart, le conflit s'aggrave néanmoins durant cette période et perdure après le divorce. C'est une situation très stressante pour les parents et pour les enfants.

3

En fait, les enfants de tout âge sont capables de développer des techniques pour faire face à la situation, pour autant que ce qui se

Il est donc important, à double titre, de réfléchir à ce dont les enfants ont besoin dans ce genre de situations.



# Les enfants paient trop cher le prix d'un conflit parental qui perdure...

## A quoi ressemble un conflit aigu ?

Chaque conflit prend une forme et une intensité différentes.

Typiquement, des parents en conflit aigu auront tendance à :

- toujours être en colère
- se méfier l'un de l'autre
- s'insulter verbalement
- s'éviter de manière exagérée
- se disputer ou se mêler des affaires de l'autre
- faire souvent intervenir la justice
- menacer, intimider et essayer de contrôler l'autre
- être agressifs ou violents
- avoir des difficultés à communiquer au sujet des enfants
- se critiquer mutuellement quant à leur manière d'être parents.

Vivre dans ces conditions est difficile pour tout un chacun, et il est important que cela change parce que :

## Les enfants paient trop cher le prix d'un conflit parental qui perdure...

Les recherches le démontrent : les conflits qui perdurent entre parents sont très difficiles à vivre pour les enfants et les adolescents, et peuvent affecter leur développement :



- ils perdent leur capacité à faire confiance
- le lien d'attachement avec leurs parents est instable
- ils manquent de confiance en eux-mêmes
- ils se laissent envahir par leurs émotions
- leur détresse les pousse à des comportements à risques
- ils ont du mal à se faire des amis et à les garder
- leurs résultats scolaires s'en ressentent
- ils ont du mal à construire des relations saines avec des adultes.

# Les bébés et les jeunes enfants sont vulnérables, spécialement lors de conflits familiaux ou s'ils sont pris en charge par des parents submergés.

## Voilà qui donne à penser :

Dans les familles dont les parents sont séparés, un enfant sur quatre souffre de troubles affectifs. C'est beaucoup plus que la « moyenne ».

Ce sont les conflits longs, amers et non résolus qui en sont la cause, et non la séparation en elle-même.

Les conflits parentaux aigus, fréquents, épuisent les enfants lorsque papa et maman ne peuvent pas être là pour eux parce qu'ils ont la tête emplie de tensions et de colère.

Les bébés et les jeunes enfants sont vulnérables, spécialement lors de conflits familiaux ou s'ils sont pris en charge par des parents submergés.

## Les parents aussi paient trop cher le prix de leur conflit :

- Inquiétude et colère jamais calmées.
- Dépression.
- Perte de perspective : perte de vue de ce qui est vraiment important.
- Sentiment de ne pas être un bon parent, manque de disponibilité pour penser aux besoins des enfants.
- Dépenses pour médiateurs et conseillers conjugaux.
- Procédures judiciaires usantes et onéreuses.
- Temps perdu pour le travail.
- Omission du fait qu'il existe des solutions, pas seulement des problèmes.

# Les enfants risquent de se réfugier dans leur monde imaginaire afin de faire face à une situation de conflit entre les personnes qu'ils aiment le plus.

## **Vous pouvez protéger votre enfant de votre conflit**

Les parents en conflit avec leur ex-partenaire ont besoin de soutien pour s'en sortir. En attendant, les enfants peuvent être protégés des tensions d'adultes si les deux parents :

- laissent l'enfant en dehors de leurs disputes
- ne demandent jamais à l'enfant de transmettre un message à l'autre parent
- ne posent pas à l'enfant de questions personnelles au sujet de l'autre parent
- font des arrangements qui conviennent à l'enfant
- admettent que leur enfant peut avoir des sentiments différents des leurs
- essaient d'être attentifs à ce que l'enfant vit réellement
- donnent à l'enfant le droit d'apprécier l'autre parent
- aident l'enfant à entretenir une relation saine avec l'autre parent
- apprennent à percevoir quand l'enfant est envahi par la tension ambiante

- ont conscience que les enfants risquent de se réfugier dans leur monde imaginaire afin de faire face à une situation de conflit entre les deux personnes qu'ils aiment le plus.



# Le besoin des enfants est le même après la séparation de leurs parents : une base émotionnelle sécurisante.

Quel rapport avec la notion de temps ?

Certains parents focalisent sur « **combien de temps** » chacun va obtenir avec les enfants.

Du point de vue de vos enfants, ce qui importe vraiment est comment **chacun peut répondre** à leurs besoins.

Poursuivons...

7

**Quels sont les besoins des enfants lorsque Papa et Maman se séparent ?**

Le besoin des enfants est exactement le même qu'avant la séparation de leurs parents : **une base émotionnelle sécurisante.**

**Quels sont les besoins de tous les enfants lorsque Papa et Maman se séparent ?**

Les enfants ont besoin d'une base sécurisante, avec des parents en qui ils ont confiance et qui les réconfortent.

**Par-dessus tout, ils ont besoin :**

- d'une base sécurisante, à partir de laquelle ils peuvent explorer, grandir et se développer
- d'aide pour résoudre leurs problèmes
- d'encouragements pour apprendre
- de routine pour garder un sentiment de contrôle
- de limites, posées fermement et avec amour, pour acquérir une autonomie en toute sécurité
- d'un parent dont ils peuvent, au besoin, dépendre en toute confiance
- d'être protégés contre les traumatismes.

Être un bon parent, ce n'est pas faire tout juste tout le temps, mais chercher à corriger les erreurs lorsqu'elles surviennent.





# Un bébé a besoin de parents qui s'adaptent à ses besoins, plutôt que de devoir s'adapter aux émotions de ses parents.

**Quels sont les besoins d'un bébé lorsque Papa et Maman se séparent ?**

Un bébé a besoin de tout ce qui a déjà été dit et d'un peu plus encore : un bébé a besoin de plus d'aide pour gérer ses émotions.

Il a besoin d'un environnement prévisible et de beaucoup de temps avec des parents qui prennent soin de lui. Il lui faut des parents qui jouent avec lui, écoutent attentivement ses tentatives de

communication et lui permettent de préserver son petit monde rassurant.

Si auparavant la relation du bébé était sécurisante et nourricière avec ses deux parents, alors il faut que cela soit maintenu. Il lui faut des horaires de visite qui ne l'envahissent pas par trop de changements, ou par des conflits entre ses parents. Un bébé a besoin de parents qui s'adaptent à ses besoins, plutôt que de devoir s'adapter aux émotions de ses parents.



# Ce sont les petits gestes quotidiens qui comptent.

## Quels sont les besoins d'un adolescent lorsque Maman et Papa se séparent ?

Il a beau être sur le chemin vers l'âge adulte, l'adolescent a encore besoin d'une base parentale sécurisante afin de pouvoir réaliser son potentiel. Ce qui compte, ce sont les « petits gestes quotidiens ». La recherche a montré que la meilleure manière d'être parent pour un adolescent après une séparation est de maintenir un niveau de stress aussi bas que possible dans sa vie quotidienne.

9

### Cela est possible, quand :

- Papa et Maman sont « là » au quotidien, pour écouter et soutenir. Cela peut être en personne, ou en vous assurant que votre « ado » sait comment vous joindre par téléphone ou par e-mail, et qu'il sait également que vous ferez tout votre possible pour être disponible s'il a besoin de vous. Ces petits liens sont si importants : « J'appelais juste pour prendre de tes nouvelles. »
- Une routine quotidienne et prévisible existe au domicile de chaque parent, avec des règles et des attentes cohérentes. Les parents rentrent à la maison à l'heure dite, préparent les repas à temps et

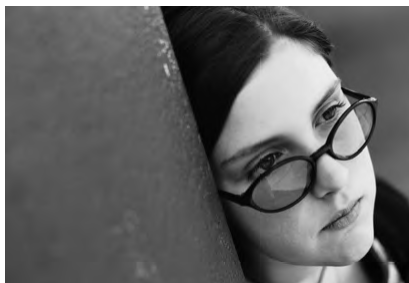
donnent une bonne structure à la journée de l'adolescent. Ce faisant, ils l'aident à assumer ses propres responsabilités. Cela permet de réduire notablement le stress que peut ressentir l'adolescent.

- Les parents s'attachent à suivre l'adolescent et à porter un réel intérêt à sa vie. Sans trop s'immiscer dans sa vie privée, ils s'enquêtent de ses centres d'intérêt, savent où il en est dans ses activités, où il se trouve et comment il passe ses journées.
- Chacun des parents garde en tête les événements qui comptent dans la vie de leur adolescent et y participe de son mieux. Cela vaut non seulement pour les « grands jours » tels que les anniversaires, mais aussi pour tous les moments importants du quotidien. Un message pour dire « Bien sûr je serai là » ou pour souhaiter bonne chance avant le grand match valent aussi leur pesant d'or.
- Les parents ne confient pas à l'adolescent des messages à transmettre à l'autre parent. Avoir à jouer les messagers génère beaucoup d'angoisse chez l'adolescent, surtout s'il devient ensuite la cible de la frustration de sa mère ou de son père lorsqu'un message est oublié ou bien que la réponse n'est

# L'adolescent ressent le conflit entre ses parents de manière aiguë...

pas celle qu'ils attendaient. L'adolescent qui se sent tiraillé entre sa mère et son père est le terreau le plus fertile pour le développement de comportements à risques. Les parents doivent se parler directement autant que possible, car tout message, même le plus anodin, peut être une source de stress pour l'adolescent.

- L'adolescent se sent proche de ses parents.
- Les beaux-parents ont une bonne relation avec l'adolescent.



## Comment les adolescents gèrent-ils les conflits ?

L'adolescent ressent le conflit entre ses parents de manière aiguë et, comme un plus jeune, il est moins touché lorsque ses parents parviennent à gérer leur conflit et le maintiennent à une faible intensité. Il a moins de risque qu'un petit de se sentir coupable.

Cependant, les jeunes issus de familles où les conflits sont aigus quittent le domicile des parents plus tôt que leurs amis, issus de familles avec des conflits de faible intensité. Le message à transmettre aux parents d'un adolescent est donc le même qu'aux parents d'un enfant plus jeune : maintenez votre conflit aussi faible que possible et laissez votre adolescent en dehors des problèmes de communication entre vous et votre ex-partenaire.

10

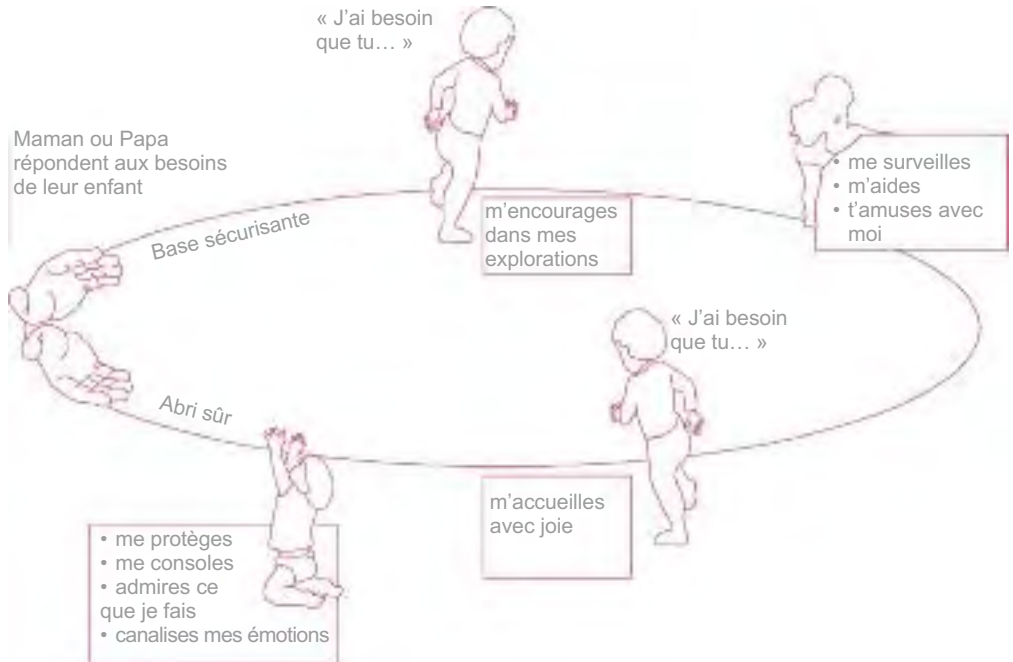
**... et, comme les plus jeunes, il est moins touché lorsque les parents parviennent à gérer leur conflit et le maintiennent à une faible intensité »**

# Les enfants de tout âge ont besoin de sentir que leurs parents ont du plaisir d'être avec eux et de sentir que « Maman et Papa comprennent ce que ça fait d'être moi, maintenant.»

Ce dessin raconte l'histoire du cercle de sécurité...

Toujours être plus grand, plus fort, plus sage, et gentil. Autant que possible, m'adapter aux besoins de mon enfant. Lorsque c'est nécessaire, prendre la situation en main.

11



# Comment arriver à faire tout cela lorsque vous êtes séparés, surtout si la séparation a été difficile ?

**Les parents vivant en couple y parviennent généralement en répondant chacun à une partie de ces besoins.**

Comment arriver à le faire lorsque vous êtes séparés, surtout si la séparation a été difficile ?

Pour être en mesure d'offrir tout cela à votre enfant, il s'agit d'être dans un certain état d'esprit. Commençons donc par le commencement...

## **Libérer de l'espace pour réfléchir**

Traverser une séparation requiert beaucoup d'énergie mentale et émotionnelle. Si un conflit s'ajoute à la séparation, un parent peut être submergé par le stress ainsi que par des émotions fortes et douloureuses.

Avec tout cela, il peut être difficile de trouver de l'espace pour réfléchir sereinement à votre enfant.

# Quel serait votre choix ?

13

On distingue trois principales figures parentales après une séparation :

## 1. La coparentalité collaborative

Environ un tiers des parents séparés s'occupent de leurs enfants en adoptant un style d'éducation coopérative. Ces parents se parlent, font des projets et prennent des décisions ensemble. Ils parviennent à trouver une façon de vivre qui convient à tous les protagonistes.

## 2. La coparentalité à voies parallèles

Un autre tiers des parents trouvent difficile de coopérer, mais ces parents sont d'accord d'assumer leur rôle parental, chacun à sa manière. Ils se parlent peu, mais trouvent des façons de s'organiser et de prendre des décisions sans trop stresser les enfants.

## 3. La parentalité conflictuelle

Enfin, un dernier tiers des parents se perdent dans un conflit à long terme. Ces parents sont incapables de trouver un mode d'éducation en commun, choisissant ainsi de s'enfermer dans un conflit générateur de tristesse et d'amertume. Dans nombre de cas, ce conflit est très aigu, dure longtemps et s'avère très dommageable pour les parents comme pour les enfants.

# Les parents qui se donnent le temps de réfléchir aux besoins de leurs enfants, indépendamment de leurs propres besoins, sont ceux qui aident le mieux leurs enfants à s'adapter à la séparation.

Les parents qui arrivent à gérer leur conflit :

- analysent et travaillent leurs émotions liées à la séparation
- ne restent pas enfermés dans leurs émotions d'incrédulité, de rage, de rejet ou de chagrin
- trouvent une manière saine d'évacuer leurs émotions
- font la différence entre « être un parent » et « être un ex-partenaire »
- tiennent compte de leurs propres besoins, comme des besoins propres à leurs enfants
- passent outre leurs rancœurs et leurs désirs de vengeance
- cherchent des solutions
- se procurent de bons conseils auprès de leurs amis, de leur famille ou de professionnels
- n'ont pas recours à la violence.

Les parents qui se donnent le temps de réfléchir aux besoins de leurs enfants, indépendamment de leurs propres besoins, sont ceux qui aident le mieux leurs enfants à s'adapter à la séparation.

## *À l'intérieur de moi*

*Ma Maman et mon Papa  
sont à l'intérieur de ce que je suis.  
Ils font partie de moi,  
où que j'aie.  
Quand ils ont divorcé,  
ils se détestaient.  
Et c'était comme s'ils me  
détestaient, moi.  
Quand ils se faisaient du mal,  
ils m'en faisaient à moi.  
Quand Maman ne voulait pas  
que je voie Papa,  
c'est moi qu'elle ne voyait pas.  
Quand Papa ne voulait pas que  
j'aime Maman,  
c'est moi qu'il n'aimait pas.  
Maintenant c'est fini,  
et ils s'entendent suffisamment,  
Alors je peux être moi-même,  
avec ma Maman  
et mon Papa à l'intérieur de moi.*

Rachel, 11 ans

## Il n'existe pas de vaccin contre les conflits parentaux persistants

- maintenez votre conflit à distance de vos enfants.
- soyez attentifs à la manière dont ils ressentent les choses.
- faites-leur savoir que vous cherchez à résoudre vos différends.
- expliquez-leur que ce qui arrive n'est pas de leur faute.
- ayez une attitude positive concernant l'autre parent face à votre enfant (même quand ce n'est pas évident).
- ne faites pas jouer à votre enfant un rôle de messenger entre les parents.
- ne laissez jamais votre enfant prendre parti pour un parent contre l'autre.
- essayez de rester en dehors du tribunal : mieux vaut négocier que livrer bataille.

Une médiation ou une consultation orientée vers l'enfant peuvent aider toute la famille à traverser cette période de conflits et de séparation.





# Mise en pratique

**Voici quelques idées pour vous aider à construire une base sécurisante pour vos enfants, après une séparation.**



Essayez de répondre aux questions suivantes :

Qu'est-ce que cela fait d'être à la place de votre enfant, en ce moment ?

Que faites-vous de bien pour l'aider à traverser au mieux cette période ?

Qu'aimeriez-vous faire différemment pour eux ?

## Mise en pratique (suite)



17

Votre enfant est-il parfois pris au piège dans votre conflit ?

Qui aide votre enfant aux prises avec la confusion et la tristesse que ressent tout enfant durant cette période ?

Quelles occasions pouvez-vous susciter pour parler ouvertement avec votre enfant de ce qu'il ressent ?

### Ajoutez ces idées à vos discussions

Lorsqu'ils se séparent, les parents font des arrangements pour le domicile, les finances, les contacts, l'école, les vacances, etc. C'est important, mais pour les enfants, tenez également

compte de ce qui suit. (Si vous êtes en médiation ou accompagné de tout/e autre professionnel/le, essayez de faire cet exercice avec cette personne.)

### Pour les parents en conflit : essayez de répondre aux questions suivantes

Quel sera le pire souvenir que votre enfant gardera de votre conflit ?

Quel sera son meilleur souvenir de la manière dont vous avez géré votre conflit ?

## Mise en pratique (suite)



19

Les espoirs que nous partageons pour notre enfant sont :

Notre enfant a besoin d'une base émotionnelle sécurisante avec chacun de nous. Pour lui offrir cette base et la protéger, nous nous engageons à :

Quand notre enfant sera adulte et qu'il se rappellera la séparation de notre famille, nous espérons qu'il pourra dire de nous, en tant que parents :



Voici donc les messages que nous voulons transmettre maintenant à notre enfant :

20

## Remerciements

Traduit par Fondation suisse du  
Service Social International

[www.ssiss.ch](http://www.ssiss.ch)

## L'auteure

Faisons-le pour les enfants a  
écrit par Prof. Jennifer McIntosh,  
PhD.

Jennifer McIntosh est expert-  
conseil auprès du pro-  
gramme australien « Children  
in Focus », chercheuse,  
pédopsychologue et maman.  
Elle s'intéresse tout  
particulièrement aux besoins des  
enfants et des parents en cas  
de traumatisme familial. Elle est  
tenue en haute estime pour sa  
compassion et son fort engage-  
ment dans le domaine du droit  
de l'enfant à la sécurité  
psychoaffective.

Pour plus d'informations:  
[www.childrenbeyonddispute.com](http://www.childrenbeyonddispute.com)

