

FEUILLET D'INFORMATION

La séparation des parents

TRUCS EN VRAC

Expliquez votre séparation en présence des 2 parents

Donnez des explications brèves et générales

Évitez un changement de service de garde et d'amis

Maintenez les liens et les visites aux grands-parents et à la famille élargie

Emmenez votre enfant visiter à l'avance le nouvel appartement du parent qui quittera la maison

Évitez d'emménager avec un nouveau conjoint(e) le jour de la rupture

Rassurez constamment votre enfant sur votre amour

Soyez à l'écoute de votre enfant tant au plan verbal que non verbal

Parlez à votre enfant de ses émotions et demandez-lui ce que vous pouvez faire pour l'aider

Adoptez rapidement une nouvelle routine, car elle fera sentir votre enfant en sécurité

Des mots pour le dire

On se demande souvent quoi dire aux enfants. L'explication nécessaire variera selon son âge et son degré de compréhension. N'informez votre enfant de votre séparation que si cette décision est définitive afin d'éviter des ambiguïtés. Si votre enfant pose des questions, répondez-lui le plus honnêtement possible, mais sans entrer dans les détails de « qui a fait quoi ».

L'enfant, peu importe la raison de la séparation, peut se sentir coupable et responsable. Il est primordial de bien lui faire comprendre que ce n'est pas sa faute. De plus, il a de fortes chances de se retrouver en conflit de loyauté, coincé entre ses deux parents. Vous devez donc le protéger de cette situation en ne ternissant pas l'image qu'il a de l'autre parent.

En ce qui concerne le meilleur moment pour annoncer une séparation, plus l'enfant est jeune, plus l'annonce devrait avoir lieu peu de temps avant le jour du déménagement

« Je dis toujours aux parents de ne jamais oublier que leur enfant est constitué à 50 % de leur ex-conjoint. Cette phrase frappe et nous ramène à un fait important de la vie. Humilier l'autre conjoint et le rabaisser devant l'enfant est donc très mauvais pour son estime de soi. » –Nicolas Chevrier, psychologue

Des réactions normales des enfants

Même si vous faites tout ce qui est en votre pouvoir pour l'aider, l'enfant aura quand même certaines réactions. Voici donc des réactions les plus souvent observées : tristesse, peur de l'abandon, régression, morosité, perte d'entrain, perte d'appétit et de sommeil, comportement d'opposition, colère, etc.

Les besoins des parents

Durant la séparation, vous passez par toutes sortes d'émotions et ceci lors d'une période où votre enfant est vulnérable. N'ayez pas peur d'avoir recours à vos amis et votre famille pour vous soutenir. L'enfant qui voit un parent bien réagir à la séparation se sent allégé et bénéficie d'un modèle efficace de gestion des émotions et des conflits. Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à aller consulter un professionnel de la santé qui pourra vous guider.



Référence :

Berger, Maurice. L'enfant et la souffrance de la séparation. 1997


A. Gardner Richard. Les enfants et le divorce 1979

Cloutier, Richard. Filion Lorraine. Timmermans, Harry. Les parents se séparent . 2001

www.naitreetgrandir.com

CPE/BC Enfants Soleil

5656 rue Laurendeau, Montréal, Québec, H4E 3W4

Téléphone : (514)769-5510 www.cpeenfantssoleil.org  cpeenfantssoleil



FEUILLET D'INFORMATION