

ENFANTS ET SÉPARATION PARENTALE

MARIE-DOMINIQUE GENOUD-CHAMPEAUX

Voir sa famille se briser n'est jamais banal pour un enfant et peut mener à de grandes souffrances. La plupart des enfants vont surmonter cette épreuve, mais l'intensité du conflit conjugal, le discours des parents, la manière dont la séparation leur est dite, la place qui leur est donnée influencent leur capacité de s'adapter à leur nouvelle réalité de vie.

L'équipe d'As'trame¹ a relevé cinq des difficultés² manifestées par les enfants qu'elle accompagne. Bien sûr, tous ne les vivent pas de la même façon et les points cités ici ne sont pas les seuls soucis qu'ils peuvent rencontrer, mais ils constituent un début de réflexion sur ce qu'ils peuvent vivre.

L'enfant submergé par ses émotions

Face à une séparation qu'il ne comprend pas ni ne peut encore admettre, l'enfant ressent, plus ou moins intensément, tout un panel d'émotions parfois contradictoires: colère, tristesse, peur, soulagement, culpabilité et bien d'autres. Bien qu'elles soient naturelles dans la situation qu'il affronte, il les éprouve de manière un peu chaotique et ne sait pas quoi en faire, se sentant juste *mal*.

Pour l'aider, il faut lui permettre d'identifier ce qu'il ressent, de le normaliser et lui donner un espace sécurisé pour exprimer ses sentiments. Nommer ses émotions, les dessiner, en situer la sensation dans son corps est d'une grande aide pour l'enfant: c'est lui permettre de se repérer dans ce qu'il vit et lui apprendre que ses émotions sont une information à son propos.

L'enfant qui perd ses repères

Quand ses parents se séparent, l'enfant ne les voit plus qu'alternativement, il est confronté à des changements inédits. L'organisation de la semaine, si elle est floue ou compliquée, peut devenir un défi pour lui! Les grands se promènent avec «un

agenda dans la tête»³ et les petits, pas à l'aise avec la notion du temps et de l'espace, ne savent pas où ils vont dormir si on ne leur donne pas des points de repère adaptés.

«Nommer ses émotions, les dessiner, en situer la sensation dans son corps est d'une grande aide pour l'enfant.»

Pour l'aider, il faut donner à l'enfant des repères clairs, plus encore en cas de garde partagée. Une organisation simple et des jalons concrets sont sécurisants pour lui. Il est aussi important d'accepter qu'il mette du temps à s'adapter à sa nouvelle situation familiale.

L'enfant qui console ses parents

Quand un enfant voit ses parents se plaindre, se lamenter, s'invectiver, il est désécurisé et se sent très seul, délaissé. Alors, il va tenter d'aider et de protéger ses parents pour être sûr qu'ils ne l'oublent pas. Il peut ainsi devenir le consolateur de l'un d'entre eux ou des deux, par exemple en se montrant joyeux ou serviable, plus que nécessaire. Pour l'aider, il est important de faire clairement la différence entre le rôle des adultes et celui des enfants. Si l'enfant prend trop souvent un rôle d'adulte, il faut le remettre, gentiment et en le remerciant, à sa place d'enfant.

L'enfant pris dans un conflit de loyauté

Il est fréquent que les enfants aient du mal à passer de chez l'un à chez l'autre parent, plus encore si ces derniers sont en conflit ouvert. En allant chez l'un, il peut penser faire souffrir l'autre, et vice versa. Alors, restant préoccupé par le parent absent, il ne pourra pas être bien chez son autre parent.

Pour l'aider, ses parents devraient pouvoir lui dire qu'il a le droit de voir ses deux parents et qu'ils sont heureux qu'il puisse passer du temps avec chacun. Lui parler ainsi, c'est lui permettre explicitement de se sentir bien chez ses deux parents.

L'enfant qui cherche à réunir ses parents

C'est son rêve! L'enfant voudrait les voir ensemble, comme avant, et pour cela, il imagine des stratagèmes pour les rallier, ce qui peut lui demander beaucoup d'énergie.

Pour l'aider, les parents devraient s'efforcer d'être clairs sur leur séparation et lui faire comprendre qu'il n'y est pour rien: c'est une histoire d'adultes, il n'a pas le pouvoir de les réunir. Puis, il s'agit de le rassurer sur le fait qu'ils restent ses parents et qu'ils l'aiment, même s'ils vivent séparément.

Ces quelques points, bien insuffisants, constituent néanmoins une ligne directrice qu'il est possible d'aborder avec des parents.

Marie-Dominique Genoud-Champeaux est la créatrice de la Fondation As'trame et de ses modèles d'intervention. Elle consacre l'essentiel de son temps aux enfants et adultes en deuil ou pris dans la tourmente de séparations difficiles, ainsi qu'à son activité de formatrice dans le cadre d'As'trame.

Notes

- 1 La Fondation As'trame a été créée en 1995 pour accompagner les familles vivant des ruptures de liens et donner les moyens aux enfants, adolescents et adultes de se reconstruire.
- 2 Rédigé à partir de la brochure *L'enfant et le divorce*. Elle peut être obtenue sur simple appel à As'trame.
- 3 Paroles d'un enfant de 9 ans...