



Séparation conjugale et équipe parentale...

Un sacré défi pour assurer la sérénité des enfants !

Ces dernières décennies, de plus en plus de couples avec enfants se séparent. Au-delà du choc personnel, en tant que parent, notre priorité est souvent le bien-être des enfants.

Dans le jargon juridique, toutes les décisions en matière familiale sont prises en regard de «l'intérêt supérieur de l'enfant». Cet intérêt supérieur de l'enfant est à garder en ligne de mire, toujours. Pas toujours évident quand subsistent des difficultés avec l'ex...

Dans cet article, j'ai envie d'attirer votre attention sur quelques points importants pour faire en sorte d'assurer une certaine fluidité dans cette situation pour l'enfant.

Au besoin, faites-vous accompagner par un thérapeute (pour vous et/ou vos enfants) ou un médiateur (pour le couple parental).

1. DISTINGUEZ LA RELATION CONJUGALE DE LA RELATION PARENTALE

Le couple conjugal peut se séparer, le couple parental existera toujours, quoi qu'il arrive.

Il est essentiel de distinguer vos difficultés relationnelles avec votre ex-partenaire de la tâche parentale.

Il est normal de traverser des émotions fortes dans un contexte de séparation: les décisions que vous prenez pour votre enfant ne doivent pas en être imprégnées.

Toutes vos émotions, il est important de les vivre indépendamment de votre enfant.

2. GARDEZ VOTRE ENFANT À SA PLACE D'ENFANT

Dans le même ordre d'idées, il est important que l'enfant reste à sa place de «petit» et qu'il ne doive pas prendre soin des émotions de ses parents.

Vous êtes tristes parce que votre histoire d'amour est finie avec votre partenaire? Prenez-en soin de votre côté, avec les ressources adéquates (ami.e.s, famille, thérapeutes...).

Il est absolument essentiel que l'enfant ne devienne pas le confident ou la personne rassurante pour son parent. Ce sont toujours les grands qui prennent soin des petits, et non l'inverse. Soyez cependant très à l'écoute des comportements de votre enfant: il a certainement besoin d'être soutenu dans cette situation et là, c'est bien votre rôle de parent!

3. MAINTENEZ LE LIEN AVEC LE CO-PARENT (ENTRE VOUS ET L'AUTRE PARENT)

Vous venez de vous séparer et vous n'avez envie que d'une seule chose: ne plus voir ou entendre votre ex-partenaire, le temps de faire votre deuil.

Oui, mais voilà, vous avez un enfant en commun... et ça, ça vous relie pour toujours.

Pour l'enfant, il est important que vous continuiez à dialoguer avec l'autre parent autour de son bien-être pour qu'il sente un socle parental solide. Ce socle va l'aider à continuer à se construire en sachant que papa et maman sont toujours présents autour de lui.

4. MAINTENEZ LE LIEN AVEC LE CO-PARENT (ENTRE L'AUTRE PARENT ET L'ENFANT)

Vous ne voulez pas que votre enfant appelle son autre parent ou vous souhaitez ne rien raconter à votre ex concernant votre enfant, lorsqu'il est avec vous?

C'est dommage pour votre enfant.

En vous racontant l'un l'autre les petites choses du quotidien de votre enfant, vous assurez une continuité et une fluidité dans sa vie et dans sa relation avec l'autre.

Votre enfant a appris à nager pendant qu'il était chez son papa?

Quel bonheur pour sa maman de pouvoir avoir l'information et s'en extasier avec son enfant quand elle le retrouve!

Quand on met un terme à sa relation conjugale, ça implique aussi souvent qu'on manque 50 % de la vie de son enfant par le partage de garde... Et il faut parfois un peu de temps pour se réapproprier lors des retrouvailles, sans pour autant assommer l'enfant de questions.

Le fait de transmettre ces informations quotidiennes permet une transition plus fluide d'un milieu à l'autre.

Et puis, il faut l'avouer, pour le parent qui n'a pas eu le plaisir de vivre certains moments de vie, ça fait du bien de pouvoir garder ce lien aussi.

Bien sûr, il n'est pas nécessaire pour autant d'être en contact continu avec son ex; ensemble, il est essentiel de trouver le canal et la fréquence de communication qui convient à tout le monde.

5. FAITES ATTENTION AUX CONFLITS DE LOYAUTÉ

Lorsque le conflit n'est pas apaisé avec l'ex-conjoint, certains ont tendance à transmettre **inconsciemment** à l'enfant l'idée qu'il n'a pas le droit d'être bien dans l'autre foyer.

Si votre ex-partenaire s'est installé.e avec un nouveau conjoint, alors que vous êtes effondré de la séparation, l'enfant pourrait se trouver dans un conflit de loyauté et se dire par exemple, «Papa est tellement triste, je ne peux pas avoir du plaisir à aller chez Maman, alors que je le laisse seul. Pourtant, je passe de chouettes moments chez Maman. Je ne peux vraiment pas lui en parler, ça lui ferait trop mal»... Ou simplement, il pourrait s'empêcher de vivre de chouettes moments chez son autre parent ou encore mentir sur ce qu'il vit.

Encore une fois, il s'agit ici de clarifier votre conflit conjugal et de le dissocier de votre enfant afin qu'il puisse se sentir le plus libre possible. Un enfant qui doit se taire sur ce qu'il se passe chez l'autre parent, qui doit scinder sa vie en deux pour ne pas faire du mal à l'un ou à l'autre pourrait développer de l'anxiété, se replier sur lui-même ou se couper de ses ressentis.

Le sujet de la séparation est complexe et multifacettes... il mérite plus qu'une double page pour vous guider dans la nouvelle relation à construire avec le co-parent.

Une séparation en tant que parents demande souvent d'aller de l'avant alors qu'on est en proie avec des tempêtes émotionnelles, tout en assurant une continuité d'accompagnement émotionnelle et logistique pour ses enfants.

Par ailleurs, il est évident que certaines situations de difficultés psychiques mettent à mal l'application de ces principes pour l'un ou l'autre parent. Ne culpabilisez pas si vous n'y arrivez pas, pas encore, ou même jamais... Il faut être deux à vraiment le vouloir pour mettre en place une co-parentalité fluide.

C'est un gros challenge et c'est normal de passer par des hauts et des bas, n'hésitez pas à demander de l'aide pour vous apaiser et offrir des relations saines à vous, vos enfants et votre co-parent.

Pour aller plus loin

«Parents séparés, Mode d'emploi pour une gestion simple»
Sabrina de Dinechin. Éditions Hatier



Marie Fournier

Traductrice de bébé
Ambassadrice MMM

Thérapeute psycho-corporelle et énergétique
0479 70 23 15
www.naitre-parents.be