

Séparation, comment préserver les enfants

Un couple de parents sur deux se sépare. Lorsque la rupture devient inévitable, peut-on aider les tout-petits à bien traverser la crise ? Bien sûr ! Voici comment.

Par Marie Charbonniaud

Quand Christine Leclerc s'est séparée de son conjoint, Jayke avait seulement dix mois et Noah, un an et demi. Une véritable avalanche sur leur petite famille... que le couple a d'abord essayé d'éviter. «Nous nous sommes d'abord posé la question : et si nous tenions le coup pour eux ? Mais ce n'était pas sain. Nous savions que cela finirait, tôt ou tard, et nous préférons qu'ils nous voient plus heureux», explique-t-elle. Ils ont décidé de cohabiter encore cinq mois, le temps que le plus jeune marche et fasse ses nuits.

Pour le couple, une séparation entraîne toujours son lot d'épreuves : négociations, déménagements, explications. Pas étonnant que la séparation soit le deuxième événement le plus stressant dans la vie d'un couple, après le décès du conjoint. Et pour les enfants, ce l'est tout autant.

Selon Richard Cloutier, professeur en psychologie à l'Université Laval et auteur de *Les parents se séparent... Pour mieux vivre la crise et aider son enfant*, la séparation comporte deux grands ennemis pour l'enfant :

1- L'appauvrissement de ses ressources matérielles, psychologiques et sociales, alors qu'il est en plein développement. «En effet, la richesse de ses échanges familiaux, ses activités éducatives quotidiennes, l'attention qu'on lui porte, sont mises à l'épreuves. Le défi est donc de s'assurer que l'enfant continue à vivre dans un contexte aussi épanouissant qu'avant», explique le psychologue.

2- Les conflits. Les parents doivent voir au-delà de leur rancœur et se rappeler qu'à chaque fois qu'ils dénigrent l'autre parent, ils dénigrent une moitié de l'enfant. Grâce à leur discrétion, «les enfants apprendront à distinguer la fin de la relation conjugale de la permanence de la relation parentale. Le conjoint n'existe plus comme tel, mais le parent continue d'exister», poursuit Richard Cloutier. Pour faire face à ces deux ennemis, il est essentiel de maintenir une bonne organisation, mais aussi une bonne communication.

Trouver la meilleure organisation

Pour Christine et son ex-conjoint, une solution s'est vite imposée. «Mon ex est un véritable "Papa 2008". Il est très impliqué. Pour lui, pas question de ne voir les enfants qu'une fin de semaine sur deux !», explique Christine. Alors, à la fin de leur cinquième mois de cohabitation, et suite à un essai de médiation qui ne les a pas convaincus, ils se sont assis ensemble et ont organisé eux-mêmes leur garde partagée. «On a décidé de faire trois jours

chacun, car les enfants sont très jeunes. Il les a du mardi au vendredi, et moi du vendredi au lundi soir», poursuit-elle.

Au Québec, la grande majorité des séparations aboutissent à une garde exclusive accordée à la mère, que ce soit à l'amiable ou par jugement. Or, de plus en plus de couples choisissent la garde partagée. Contrairement aux idées reçues, elle ne nécessite pas forcément une entente «parfaite» entre les ex-conjoints.

ENCADRÉ

5 règles d'or de la garde partagée

- **Les parents sont toujours les mieux placés pour élaborer un « plan d'action »** à la suite d'une séparation. Pour cela, ils peuvent se faire aider (voir ressources) ou recourir à un médiateur. Les plans imposés sont à éviter.
- **Pour l'enfant, les visites doivent être régulières et prévisibles.** Rien n'est plus perturbant que l'apparition inattendue d'un parent, suivie d'une disparition complète, sans aucun repère de temps jusqu'à la prochaine visite ! «Pour cela, on peut faire un calendrier où l'on inscrit les visites ou les dodos en couleurs. Par exemple : en rose avec maman et en bleu avec papa», suggère Élise-Mercier Guoin.
- **Plus ses habitudes de vie sont maintenues, mieux l'enfant traverse la crise.** Il est préférable d'éviter un déménagement de quartier, un changement d'école et d'amis, et de maintenir les mêmes routines dans les deux maisons.
- **Maintenir les liens avec la famille de l'enfant :** visites aux grands-parents maternels, paternels, à la famille élargie... Ils font aussi partie de ses repères !
- **S'il y a un nouveau conjoint dans la vie du parent, préparer l'enfant à cette situation et le mettre progressivement en contact avec cette personne.** «La clé de la réussite est de garder des moments privilégiés, seul à seul, avec son enfant. Lorsqu'un enfant intègre une famille recomposée, il cherche toujours ses repères et ces moments seul à seul vont le rassurer», explique Élise-Mercier Guoin.

Y a-t-il un mode de garde idéal?

La psychologue Élise-Mercier Guoin, qui offre des ateliers sur la coparentalité au Centre jeunesse de Montréal, se fait souvent poser la question.

«Bien sûr, plus le partage du temps est égal, mieux c'est pour l'enfant, car il a besoin d'aimer ses deux parents et se construit à partir des deux. Mais tous les modèles se valent : trois jours chacun, une semaine chacun, ou la semaine pour l'un et la fin de semaine pour l'autre. L'important est de ne pas oublier que, **plus l'enfant est jeune, plus les intervalles doivent être courts** : les bébés ont la mémoire courte», explique la psychologue.

Plus l'enfant est jeune, plus la garde est «inégalitaire». Il faut alors faire attention à ne pas laisser un parent de côté. «Les études démontrent que, lorsque l'enfant est jeune, le risque que le parent “non gardien” s'éloigne est plus grand», rappelle Richard Cloutier. Tous les parents qui se séparent doivent donc se projeter dans l'avenir. «Il faut se demander comment

s'organiser pour que, dans dix ans, notre enfant ait encore une relation forte avec chacun d'entre nous», conseille-t-il.

L'expliquer aux enfants

Lorsque son papa lui a expliqué que lui et sa maman ne s'entendaient plus et qu'ils allaient se séparer, Mikaël, quatre ans et demi, ne l'a pas compris. «C'est le jour du déménagement, puis la semaine d'après qu'il a passée seul avec moi, qu'il l'a vraiment compris», raconte son papa de 27 ans, Simon Duchesne. D'abord, il n'a pas posé beaucoup de questions. Puis un beau jour, il lui a quand même dit : «J'aimerais bien que tu reviennes avec maman.» «Alors je lui ai de nouveau expliqué ce que cela signifiait...», poursuit Simon.

Pour chaque enfant, la séparation représente un bouleversement. Mais chacun réagit à sa manière, selon sa sensibilité et son âge. Certains pleurent, d'autres non. Certains piquent des crises de colère et supplient «d'essayer encore», d'autres gardent tout pour eux, de peur de faire encore plus de peine au parent. Les tout-petits, de leur côté, peuvent avoir des pensées farfelues. «Ils peuvent croire que le parent s'en va parce qu'ils ont cassé un vase ou tiré la queue du chat, le jour même du départ. Ils peuvent aussi se dire : si un parent est parti, l'autre pourrait partir aussi. Vais-je alors me retrouver tout seul ?», raconte Élise-Mercier Gouin.

Pour apaiser ces chagrins et éviter ces malentendus, la solution est d'expliquer la situation à l'enfant, quel que soit son âge. Il a besoin de savoir pour se préparer aux changements à venir.

ENCADRÉ

«J'veux pas y aller!»

Parfois, l'enfant refuse de rendre visite à l'autre parent. Comment réagir ? Il vous arrive peut-être d'être tenté de le laisser faire, sans vouloir forcer. Pourtant, lui laisser le libre choix en la matière est une décision beaucoup trop lourde pour lui. D'ailleurs, si vous le laissez faire, voici comment il pourrait interpréter votre réponse :

- Aller chez l'autre parent n'est pas si important que cela.
- Je peux décider de ne pas faire quelque chose qui ne me tente pas.
- Je peux faire plaisir à un parent et pas à l'autre.
- Je décide, mais après, je me sens coupable...

Peu importe l'âge de votre enfant, il a besoin de points de repère et de règles claires. **Même s'il rechigne, maintenir la visite prévue.** Plus tard, il comprendra que c'est pour son bien. Vous aurez aussi avantage à ouvrir le dialogue avec l'autre parent pour comprendre ce refus : l'enfant a peut-être de bonnes raisons. Par exemple : y a-t-il une nouvelle conjointe chez son papa ? De nouveaux enfants ? Des règles plus strictes ? L'absence d'amis ou de jouets ? Mieux vaut essayer de comprendre et d'arranger la situation avec votre ex-conjoint. Si la discussion s'avère très difficile, ne pas hésiter à vous faire aider par un médiateur familial.

Il est aussi possible que votre tout-petit exprime mal sa pensée. Dire : «Je ne veux pas aller chez papa» veut souvent dire : «Je ne veux pas me séparer de toi, maman, et aller chez papa.» D'ailleurs, si votre tout-petit avait le choix, il dirait sûrement : «J'aimerais passer la fin de semaine avec vous deux !» Il faut alors essayer de «décoder» ses pensées, avant de tirer des conclusions.

Source : *Les parents se séparent... Pour mieux vivre la crise et aider son enfant*, R. Cloutier, L. Filion, H. Timmermans, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2001.

Quand lui dire? Quand la décision est définitive. Plus l'enfant est petit, plus l'annonce doit avoir lieu peu de jours avant le déménagement (lorsqu'un long moment s'écoule entre l'annonce et le déménagement, un mécanisme de refus ou d'incompréhension naît souvent chez le tout-petit).

Qui doit lui dire? Les deux parents, avec des mots qu'ils auront prévus ensemble. Et faut-il tout lui dire ? «C'est l'enfant qui va déterminer, par ses questions, la distance à parcourir. Rien ne sert de camoufler la vérité : il a besoin de savoir, par des mots simples», explique Richard Cloutier.

Beaucoup de parents évitent de dire qui est à l'origine de la décision pour ne pas blâmer leur conjoint. «Mais il est fort probable qu'ils décoderont ce non-dit. Il est donc préférable de dire la vérité, si l'enfant pose la question. Tôt ou tard, il appréciera votre franchise», poursuit-il.

Ensuite, il s'agit de le rassurer. Lui dire que, même si ses parents ne vivent plus sous le même toit, ils continuent de l'aimer. Ils continueront à s'occuper de lui, chacun de leur côté. Il doit comprendre qu'au bout du compte, les choses ne vont pas beaucoup changer pour lui. «Les adultes continueront à prendre les initiatives et lui continuera sa petite vie au quotidien : aller au parc, à l'école, voir ses amis», explique Élise-Mercier Gouin.

ENCADRÉ

Comment aider votre tout-petit

- **Votre enfant a besoin d'être préparé à toutes les transitions familiales** : séparation, recomposition, déménagement, nouveaux demi-frères et soeurs, changement de garde...
- **Le rassurer constamment sur votre amour.**
- **Lui dire qu'il n'est en rien responsable de ce qui arrive.** D'ailleurs, avant de vous séparer, vous avez eu de bons moments et il a été le fruit d'une période d'amour.
- **Le laisser vivre sa vie d'enfant**, sans lui mettre trop de responsabilités sur le dos. L'encourager à participer à des activités culturelles ou sportives de son âge.
- **Rester à son écoute** (tant au plan verbal que non verbal) en l'incitant à exprimer ses émotions, ses inquiétudes. Les enfants ne mettent pas toujours des mots sur leurs inquiétudes ! Certains symptômes qui s'installent dans la durée doivent être surveillés (régression, renfermement, léthargie, troubles de sommeil...). Ne pas hésiter à consulter des ressources au besoin (voir à la fin du dossier).

Bien communiquer entre adultes

Depuis qu'ils se sont séparés, Christine et son ex-conjoint se parlent presque tous les jours. «Quand nous appelons nos garçons, en fin de journée, nous en profitons pour nous dire quelques mots sur eux, sur la journée qu'ils ont passée », raconte Christine.

Puisque la communication est nécessaire, ils ont décidé de l'aborder avec lucidité. «Nous nous mettons des limites pour ne pas entrer dans la vie de l'autre au plan personnel. Puis, nous essayons de nous entendre sur les grandes règles de leur vie quotidienne, au jour le jour», dit-elle.

Récemment, par exemple, ils ont dû se concerter sur deux points. Tandis qu'elle couchait toujours les enfants avec leur biberon, leur père refusait de le faire. Et tandis que, chez elle, ils avaient le droit de souper avec la télé allumée, papa n'y tenait pas non plus. «Nous nous sommes donc mis d'accord. Pour le biberon, nous avons décidé de l'arrêter graduellement au lit, tandis que pour la télé à table, il a eu le dernier mot!», raconte-t-elle.

La communication entre parents séparés est bel et bien incontournable. «D'abord, parce qu'elle permet de s'entendre sur l'éducation des enfants, leurs loisirs et le suivi de leur santé, mais aussi parce que c'est le seul moyen d'éviter les malentendus», rappelle Élise-Mercier Gouin. «Les enfants sont de bien mauvais messagers : ils ne racontent qu'une fraction de l'événement ou de l'information. Cela peut créer des malentendus, et parfois, de grandes tensions entre les parents. Il vaut mieux se parler directement», conseille-t-elle.

De leur côté, les enfants seront aussi plus heureux s'ils sentent que leurs parents communiquent et sont d'accord sur les éléments de leur vie. Du côté de Christine, par exemple, on s'est même mis d'accord pour passer Noël et les fêtes d'enfants en famille. «Pour nous, c'est important d'être encore présents tous les deux à ces fêtes. En plus, c'est bien connu : le Père Noël ne passe qu'une seule fois !», raconte-t-elle.

Au contraire, quand les conflits deviennent trop visibles, les enfants angoissent. Et plus encore si les parents s'accusent devant eux, par exemple, d'erreurs éducatives. Les enfants peuvent alors s'imaginer qu'ils ne sont qu'un «pion» sur un échiquier qui en comporte d'autres : difficultés d'argent, incompatibilité de caractère, jalousie... Cela risque d'affecter leur estime de soi, avec toutes les conséquences que l'on sait : conduite agressive, difficultés scolaires, etc.

ENCADRÉ

Pour une communication réussie

- Prévoir des voies de communication simples et efficaces (carnet de communication, courrier électronique, boîte vocale, ami commun) et un lieu «neutre» pour les échanges de votre enfant (bureau, grands-parents, ami, etc.). **Éviter d'utiliser votre enfant comme messager !**
- **Garder votre enfant à l'écart de tous les conflits d'adultes**, en évitant notamment de lui parler de vos rancœurs ou de vos insatisfactions.
- Si vous avez un doute quant à une histoire racontée par votre enfant, surtout si elle concerne un point important de son éducation, **vérifier l'information auprès de votre ex-conjoint.**

- **Inciter votre enfant à garder des contacts proches avec son autre parent**, notamment en continuant à le valoriser, en gardant une photo de lui à la maison et en incitant l'enfant à lui parler souvent au téléphone.
- **Établir des grandes règles claires et cohérentes, d'une maison à l'autre**, même si chaque maison peut avoir ses habitudes, pour que l'enfant s'y adapte facilement.

À RETENIR

- Annoncer la séparation ensemble à votre enfant, avec des mots simples.
- Le tout-petit a besoin de voir ses deux parents souvent.
- Maintenir les habitudes de vie de l'enfant l'aide à traverser la crise.
- Rassurer votre enfant sur l'amour que vous lui portez.
- Communiquer avec votre ex-conjoint.
- Ne pas parler à l'enfant de vos conflits d'adultes.

RESSOURCES

Pour trouver les nombreux organismes régionaux, dont certains groupes de pères :

Centre de Ressources Familiales du Québec : 514 593-6997 ou 1 800 361-8453

Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec (FAFMRQ) : 514 729-MONO (6666) ou www.fafmrq.org

L'R des centres de femmes du Québec : Regroupement provincial de 91 centres de femmes répartis dans toutes les régions du Québec. Certains de ces centres fournissent des services juridiques de base et peuvent proposer des ressources spécialisées au besoin.

www.rcentres.qc.ca ou courriel : rfemqc@total.net

La Maison Père Enfant du Québec : Organisme de soutien aux pères qui éprouvent des difficultés lors d'une situation de rupture.

SITES

www.separation-divorce.info.gouv.qc.ca - Guide gouvernemental : *Quand un couple se sépare.*

www.phac-aspc.gc.ca/publicat/mh-sm/pdf/booklet_f.pdf - Guide de Santé Canada : *Parce que la vie continue... Aider les enfants et les adolescents à vivre la séparation et le divorce.*

LIVRES POUR PARENTS

Les parents se séparent... Pour mieux vivre la crise et aider son enfant, R. Cloutier, L. Filion, H. Timmermans, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2001, 154 p.

Le divorce sans avocat, Me P. Caron, Les Éditions de l'Homme, 2006, 120 p.

LIVRES POUR ENFANTS

4 histoires pour aider à redevenir heureux ! Après la séparation de papa et maman,
M. Grenier Laperrière, Éducation coup-de-fil, Montréal, 1999, 49 p. Pour commander :
514 525-2573 ou 1 866 329-4223

Emma a deux maisons, M. Piquemal, Les albums du Père Castor Flammarion, Collection
Histoires de grandir, 2004, 22 p.