

## Comment aider votre enfant dans une situation de divorce ou de séparation

Les enfants sont profondément affectés lorsque leurs parents se séparent. Ils peuvent même présenter des signes de confusion ou de troubles émotifs et adopter un comportement régressif. Vous pouvez contribuer à soulager leurs douleurs et leurs angoisses si vous prenez le temps de comprendre leurs sentiments et de les aider à s'adapter aux changements qui sont survenus dans votre vie.

### Ce que les enfants ont besoin qu'on leur dise

- Les enfants croient souvent qu'ils sont coupables du départ d'un de leurs parents -- tout cela ne se serait pas produit si seulement ils avaient été plus sages. Qu'ils révèlent ou non cette inquiétude, on devrait les rassurer, en leur disant qu'ils ne sont nullement responsables de cette séparation. Il faudra le leur répéter souvent avant que leur sentiment de culpabilité finisse par disparaître.
- Après le départ d'un de leurs parents, les jeunes enfants se sentent abandonnés et mal aimés; dites-leur que vous-même et l'autre parent vous les aimez toujours et que vous continuerez de les aimer et de vous occuper d'eux.
- Dites aux enfants ce à quoi ils doivent s'attendre, c'est-à-dire qui partira et pour quel endroit. Assurez-les que vous-même et l'autre parent vous continuerez de passer du temps avec eux et de jouer un rôle important dans leur vie.

### Ce que pouvez-vous faire

- Encourager les jeunes enfants à parler de leurs sentiments ou à les exprimer. La communication indirecte fonctionne bien avec de jeunes enfants. Vous pouvez, par exemple, leur raconter une histoire au sujet d'un enfant qui vit une situation semblable, en décrivant les craintes et les inquiétudes qui sont propres à ceux qui vivent ce genre de chose. Posez des questions du genre "Comment penses-tu que se sent le garçon?" et "La maman et le papa l'aiment-elle toujours?"
- Ne pas déranger les habitudes de votre enfant; un programme régulier et des activités habituelles aident l'enfant à compenser pour ses sentiments d'insécurité et ses angoisses.
- Collaborer avec l'autre parent et entretenir des relations avec vos enfants : ils ont besoin de la compagnie et de l'affection de l'un et de l'autre. Éviter de vous séparer d'eux pour de longues périodes, surtout à ce stade.
- Se montrer patient avec les petits, car ils pourraient avoir besoin de temps pour refaire connaissance à chaque visite. Les appels téléphoniques et une photographie du parent absent aident l'enfant à s'en rappeler et à s'en sentir plus proche.

- S'il vous faut prendre de nouvelles dispositions pour assurer la garde de votre enfant, accompagnez-le lors de la visite préliminaire. Laissez-le prendre avec lui des objets familiers, comme des animaux en peluche, des jouets ou sa couverture favorite. Maintenir les habitudes du matin, des repas et du coucher.

### Quelques problèmes à surveiller

Les jeunes enfants qui ne peuvent exprimer leurs sentiments par la parole, pourraient donner des signes de bouleversement émotif, comme :

- réveil durant la nuit
- énurésie ("le pipi au lit"), perte d'appétit, agressivité, perte d'habiletés langagières, perte des habitudes d'hygiène (chez les plus petits)
- insomnie, énurésie, cauchemars à répétition
- plus ou moins d'appétit qu'à l'habitude
- retour au langage de bébé
- pleurs ou besoin fréquent de s'accrocher à vous
- refus de jouer avec d'autres enfants

Si ces signes prennent des proportions inhabituelles, durent longtemps ou nuisent à la vie de votre enfant, on conseille de recourir à des services professionnels.

### Sources :

*Parce que ... la vie continue, aider les enfants et les adolescents à vivre la séparation et le divorce.* Communications de Santé Canada, Publications; Ottawa (ON) K1A 0K0. Gratuit, commande maximale : 50 exemplaires. Tél. : (613) 954-5995; télécopieur : (613)941-5366.

*Les enfants et l'éclatement de la famille.* Association canadienne pour la santé mentale. Gratuit. Écrivez: 2301 - 180 rue Dundas W., Toronto (ON) M5G 1Z8. Tél.: (416) 977-5580; télécopieur: (416) 977-2264.