

## LES ACCOMPAGNEMENTS PROPOSÉS

As'trame propose différentes formes de soutien aux familles concernées par un divorce, une séparation parentale ou une recomposition familiale.

- Pour les enfants et les adolescents: suivis en groupe, en individuel, en fratrie ou en famille
- Pour les parents: entretiens conseils, suivis en individuel et soutien à la co-parentalité.

Notre accompagnement peut s'adapter selon votre situation et vos besoins, n'hésitez pas à prendre contact pour un conseil ou un rendez-vous!

**AS'TRAME VAUD**  
rue du Clos-de-Bulle 7  
1004 Lausanne  
Tél. 021 648 56 56  
info@astrame.ch

**AS'TRAME NEUCHÂTEL**  
rue de Brévards 1a  
2000 Neuchâtel  
Tél. 079 704 90 07  
neuchatel@astrame.ch

**AS'TRAME VALAIS**  
rue de Gravelone 8  
1950 Sion  
Tél. 079 426 30 71  
valais@astrame.ch

**AS'TRAME GENÈVE**  
rue Benjamin Franklin 2  
1201 Genève  
Tél. 022 340 17 37  
geneve@astrame.ch

**AS'TRAME FRIBOURG**  
Avenue de la Gare 14  
Case postale 571  
1701 Fribourg  
Tél. 079 256 44 31  
fribourg@astrame.ch



## FORMATIONS

As'trame forme et sensibilise également les professionnels du domaine de la santé, du social et de l'éducation sur les thématiques spécifiques aux séparations et divorces. Pour plus d'informations: [www.astrame.ch/formation](http://www.astrame.ch/formation)

## Soutenir As'trame, c'est aider des familles

CCP: 10-39910-7

IBAN: CH44 0900 0000 1003 9910 7

As'trame vous soutient lorsqu'un deuil,  
un divorce ou une maladie bouleverse votre vie.

# L'ENFANT ET LE DIVORCE

## INTRODUCTION

Cette brochure est le fruit de l'expérience acquise dans l'accompagnement des familles confrontées à un divorce ou à une séparation. Elle a pour objectif de rendre attentif aux difficultés rencontrées par un enfant suite à la séparation de ses parents et de sensibiliser les adultes qui l'entourent (parents et professionnels) afin de favoriser une meilleure compréhension des ressentis et réactions de l'enfant.

Voir sa famille éclater n'est jamais anodin et peut engendrer de grandes souffrances. La plupart des enfants ont les ressources pour intégrer la séparation de leurs parents et surmonter cette épreuve. Pour qu'ils puissent les mobiliser cependant, il est important que ces enfants soient reconnus dans ce qu'ils vivent et ressentent, et que leurs besoins soient pris en compte par leur entourage.

Ce livret a donc pour objectif d'apporter quelques pistes de réflexion afin de mieux prendre en compte les besoins de l'enfant lors d'une séparation et de prévenir les répercussions négatives à plus long terme.

Nous avons identifié les six difficultés les plus souvent rencontrées par un enfant suite à la séparation de ses parents, illustrées en image et complétées par quelques conseils à l'intention des adultes. Il va sans dire que les enfants ne manifestent pas systématiquement tous les comportements présentés ci-après et qu'ils peuvent rencontrer d'autres types de difficultés suite à une séparation. Il s'avère cependant utile de connaître les principaux signes réactionnels possibles et de rester attentif aux autres signes, afin de pouvoir identifier la souffrance de l'enfant et l'accompagner au mieux durant cette période de changement et de grande fragilité émotionnelle.

En tant que professionnels, nous sommes à disposition pour vous accompagner et vous conseiller durant cette phase délicate. N'hésitez pas à nous contacter pour un conseil ou un rendez-vous.

*L'équipe As'trame*

## L'ENFANT ET L'ANNONCE DE LA SÉPARATION

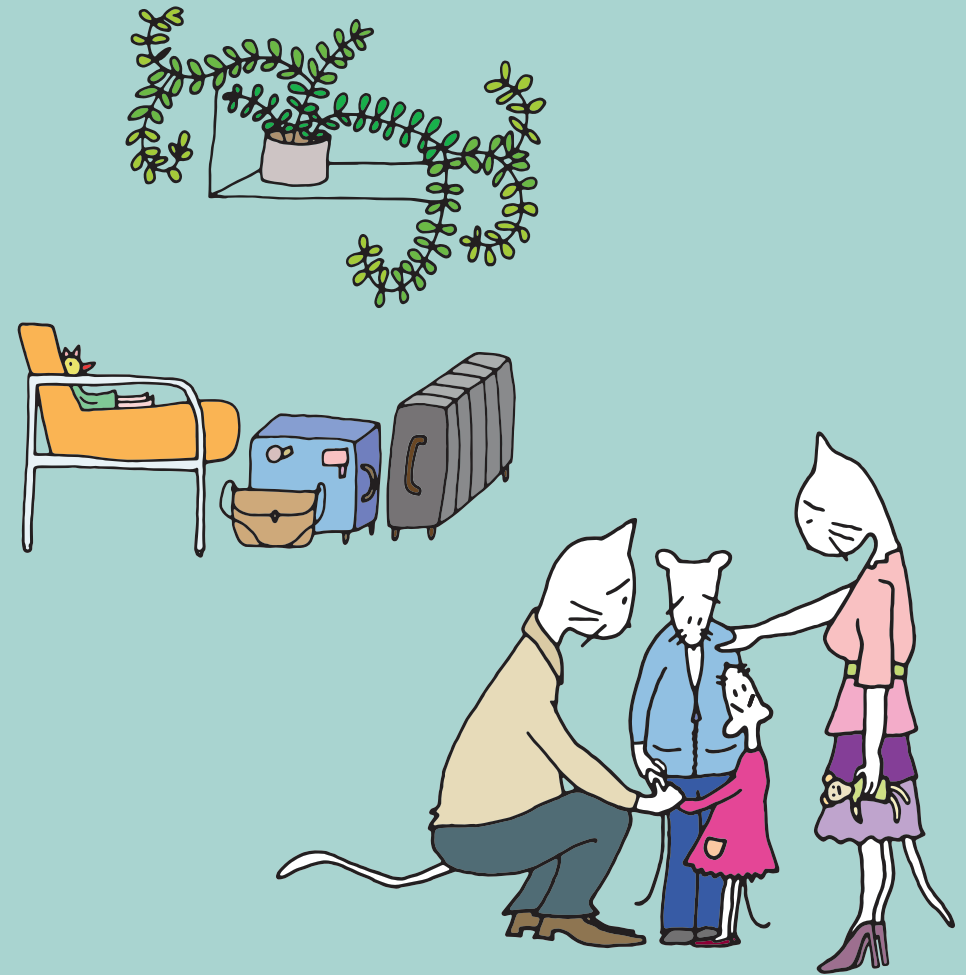
L'annonce de la séparation est un moment délicat. Dans l'idéal, il serait préférable que les parents se mettent d'accord ensemble sur ce qu'ils vont dire et que toute la famille soit réunie au moment de l'annonce. Il est important qu'ils prennent du temps pour expliquer à l'enfant, avec des mots simples et adaptés à son âge : que l'histoire de leur couple se termine, qu'ils ont vécu de belles choses ensemble, mais que, face aux difficultés qu'ils rencontrent aujourd'hui, ils ne voient pas d'autre solution que de poursuivre leurs chemins séparément. Il est aussi essentiel de dire, et redire, que le lien parent-enfant perdurera toujours.

Idéalement, il est préférable d'annoncer la séparation quelques temps avant qu'elle ait lieu, quand les parents ont déjà décidé des éléments pratiques. Lorsque c'est possible, il faut indiquer à l'enfant de manière très concrète ce qui va changer, quel parent déménage et comment sera organisée sa nouvelle vie. Pour le rassurer, il est utile de mettre l'accent sur ce qui ne va pas changer : l'école, les activités, etc.

Au moment de l'annonce, l'enfant peut ressentir un choc, une grande tristesse, de la colère, de la confusion. Cette annonce le fait entrer brusquement dans une nouvelle réalité, alors que les parents ont déjà eu le temps de se préparer au changement.

### COMMENT L'AIDER ?

- Insister sur le fait que l'enfant n'est pas responsable de ce qui arrive, que la séparation est une histoire qui concerne les adultes.
- Rassurer l'enfant en lui expliquant que sa relation avec chacun de ses parents restera la même, que les sentiments entre adultes peuvent changer mais en aucun cas les sentiments entre parents et enfants.
- Donner des repères sur l'organisation de la nouvelle vie et insister sur ce qui ne va pas changer : qui va les emmener et venir les chercher (garderie, école, etc.), les informer quand ils seront chez leur papa ou leur maman, etc.
- Se préparer à reprendre la discussion ultérieurement, si l'enfant n'est pas à même de tout entendre sur le moment. Plusieurs courts échanges valent mieux qu'une longue discussion, d'autant plus lorsque l'enfant est petit.
- Informer l'entourage (famille, école, garderie, etc.) de la séparation. Ce n'est pas le rôle de l'enfant d'informer les proches.



*L'annonce de la séparation, c'est tout le monde de l'enfant qui est bouleversé...*

*L'informer clairement et lui laisser du temps, c'est l'aider à intégrer cette nouvelle réalité.*

## L'ENFANT SUBMERGÉ PAR SES ÉMOTIONS

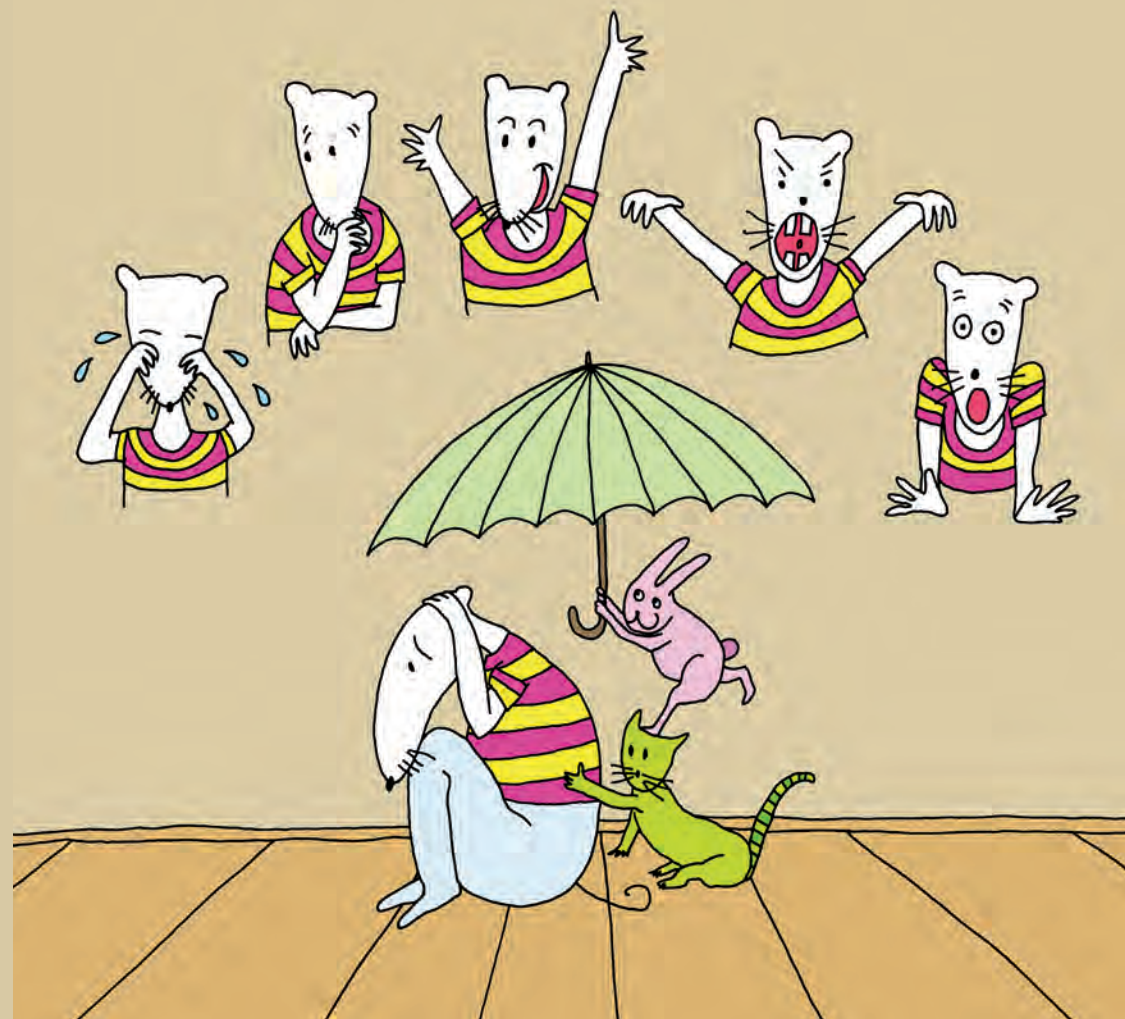
Face à la séparation de ses parents, l'enfant peut ressentir différentes émotions, souvent contradictoires: tristesse, colère, peur, culpabilité, plaisir, joie, soulagement (par exemple suite à l'arrêt du conflit conjugal) ou ne pas réagir et faire comme si tout était habituel. Toutes ces réactions sont normales.

Ressentir ces émotions face à une situation de séparation est tout à fait naturel et permet à l'enfant d'intégrer progressivement la nouvelle réalité. La difficulté est qu'il les vit toutes en même temps, donc de manière chaotique, sans savoir où et comment les exprimer.

- L'enfant a du mal à identifier et à exprimer ses différentes émotions et peut réagir par des comportements parfois inhabituels, tels que agressivité, opposition, crises de colères, retrait, repli sur soi, excès d'inattention, etc.
- Ce chaos émotionnel qu'il ressent est difficile à comprendre et à vivre et il est important que l'enfant puisse y mettre de l'ordre.

### COMMENT L'AIDER ?

- Laisser à l'enfant la possibilité d'exprimer ses émotions avec un adulte de confiance (proche ou professionnel).
- Savoir qu'il accèdera plus facilement à ses émotions si les adultes qui l'entourent, acceptent leurs propres émotions.
- Être à l'écoute de l'enfant.
- Accepter et reconnaître sa souffrance et ses émotions.
- Si l'enfant s'installe de manière récurrente et intense dans un type de réaction, il devient nécessaire de chercher une aide professionnelle.



*Avec la séparation, l'enfant est assailli d'émotions souvent contradictoires...*

*Lui donner la possibilité de les reconnaître et de les exprimer, c'est l'aider à comprendre ce qu'il vit.*

## L'ENFANT QUI PERD SES REPÈRES

L'enfant voit sa vie bouleversée par les changements: il a maintenant deux lieux de vie et il voit ses parents séparément. Si l'organisation de la semaine entre papa et maman est compliquée ou floue, cela peut vite devenir un défi pour l'enfant, voire un vrai problème.

Sa place dans la famille change, en particulier, lorsqu'une nouvelle famille se reforme d'un ou des deux côtés.

- Des repères mouvants ou flous génèrent chez l'enfant du stress, de l'anxiété, de l'opposition et/ou de l'agressivité.
- L'enfant doit soudain mobiliser beaucoup d'énergie pour s'adapter à sa nouvelle vie et se construire progressivement de nouveaux repères.
- Il peut être profondément désécurisé s'il ne sait plus où est sa place dans sa propre famille.

### COMMENT L'AIDER ?

- Poser des repères explicites, d'autant plus en cas de garde partagée. Pour sécuriser l'enfant, l'organisation de la semaine doit être simple et planifiée de manière concrète.
- Eviter l'incertitude et les changements de dernière minute.
- Accepter que l'enfant ait besoin de temps pour s'habituer à cette nouvelle organisation et intégrer une nouvelle représentation de sa famille.



*Entre ses deux domiciles ou lieux de vie, l'enfant peut se perdre dans le temps et la réalité...*

*Lui donner des repères clairs, c'est l'aider à retrouver une stabilité.*

## L'ENFANT QUI CONSOLE SES PARENTS

Au fil du processus de séparation, l'enfant peut se charger de préoccupations qui ne sont pas les siennes.

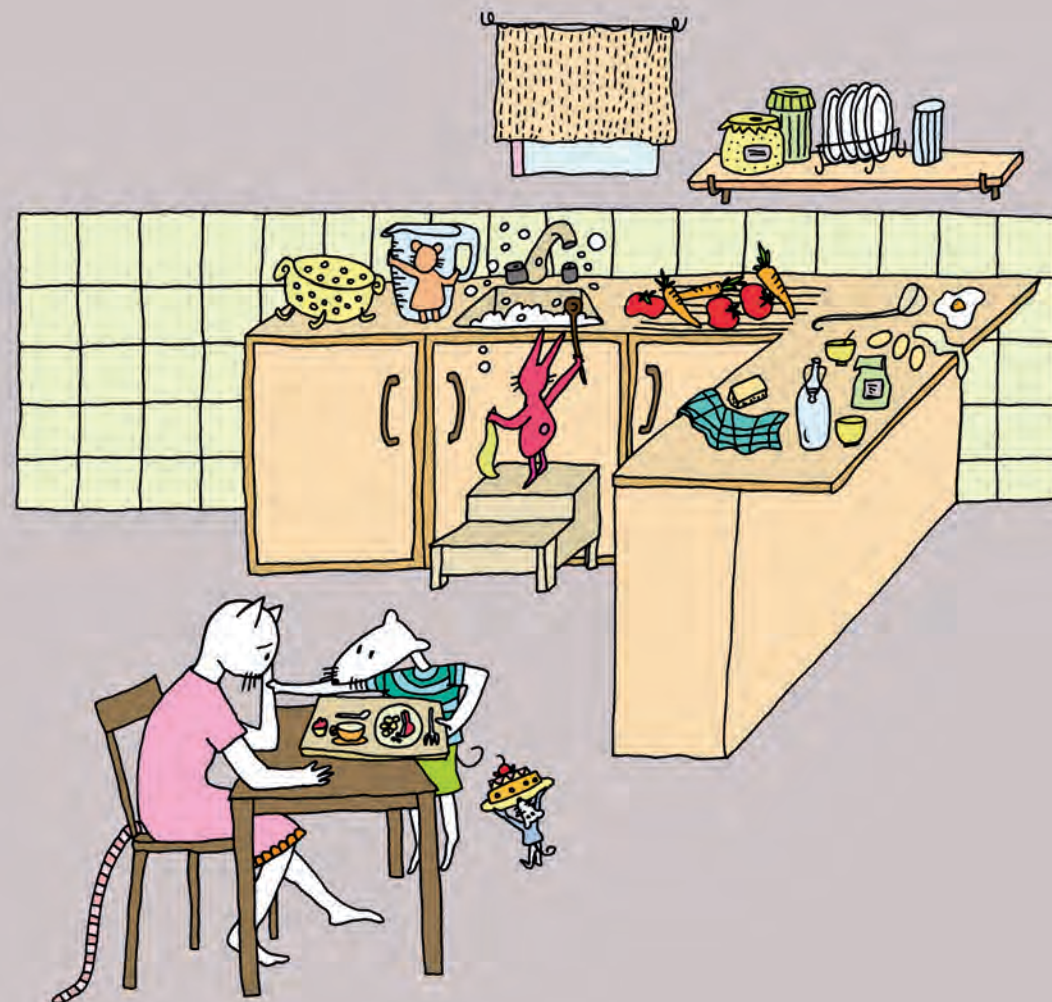
Inquiet face au désarroi de ses parents, il va chercher à les aider à sa manière, par exemple en se montrant plus joyeux ou plus serviable que d'habitude. Cette attitude est normale en réaction au changement, mais ne devrait pas perdurer et s'installer dans le temps.

Auprès de l'un ou de l'autre, il tente parfois de combler le vide laissé par le conjoint absent.

- L'enfant risque d'endosser durablement un rôle de consolateur auprès du ou des parents souffrants.
- Prendre un rôle d'adulte qui n'est pas le sien peut l'empêcher de grandir et d'évoluer harmonieusement.

### COMMENT L'AIDER ?

- Différencier clairement le rôle des adultes et celui des enfants, ainsi que les responsabilités et préoccupations propres à chacun.
- Reconnaître ce que l'enfant fait pour aider, le remercier, mais l'inviter avec douceur et fermeté à reprendre sa place d'enfant.
- L'adulte ne doit pas négliger son propre besoin de temps et d'espace pour intégrer la séparation. Si nécessaire, il devrait chercher de l'aide auprès d'autres adultes, d'associations ou de professionnels.



*Soutenir un parent qui souffre n'est pas le rôle d'un enfant...*

*Prendre soin de soi en tant qu'adulte, c'est aider l'enfant à garder sa place d'enfant.*

## L'ENFANT PRIS DANS UN CONFLIT DE LOYAUTÉ

Il est souvent difficile pour l'enfant de devoir partager son temps entre ses deux parents.

S'il pense que l'un souffre en son absence, il va se sentir mal quand il est chez l'autre parent, et inversement.

De plus, il est toujours extrêmement déstabilisant pour lui d'entendre critiquer un de ses parents.

- Si l'enfant ne peut pas investir pleinement la relation à chacun de ses parents, il se coupe de la base émotionnelle et identitaire dont il a besoin pour grandir.
- Etre pris à partie par un parent contre l'autre le met dans une situation insupportable et inextricable, même s'il ne peut pas le dire ou le montrer. L'enfant n'a pas à choisir, il a le droit d'aimer ses deux parents et restera toujours l'enfant des deux.

### COMMENT L'AIDER ?

- Prendre conscience que, pour se construire, l'enfant a besoin d'une relation parentale sécurisante avec ses deux parents.
- Lui faire savoir qu'il a le droit de se sentir bien avec chacun de ses parents.
- Etre attentif à ne pas l'impliquer dans le conflit conjugal ou lui en faire porter les conséquences, ni le submerger avec les sentiments des adultes qui l'entourent.
- En cas de difficulté, il peut être indiqué de rechercher un espace neutre où l'enfant puisse s'exprimer, clarifier sa relation à ses parents et parler de ses inquiétudes.



*En voulant rester loyal à ses deux parents, l'enfant ne profite pas toujours pleinement des moments vécus avec chacun...*

*Lui permettre d'être bien avec l'un comme avec l'autre, c'est l'aider à s'épanouir.*

## L'ENFANT MESSAGEUR

Lorsque la communication ne passe plus entre les deux parents ou que le contact est rompu, les enfants se retrouvent souvent avec la mission de transmettre des informations de part et d'autre. Ils se voient alors mis à une place qui n'est pas celle d'un enfant, porteurs d'éléments desquels ils devraient en principe être préservés.

Il est par conséquent nécessaire que les adultes parviennent à maintenir un minimum de communication concernant le quotidien de l'enfant et l'organisation qu'il requiert (école, médecin, vacances, etc.). Les informations importantes doivent être communiquées d'abord d'adultes à adultes.

En tous les cas, l'enfant n'est pas celui qui doit informer un parent des événements qui surviennent dans la vie de son autre parent (déménagement, recomposition familiale, décès d'un grand-parent, etc.).

Les questions financières et logistiques doivent également être discutées et réglées entre adultes, sans impliquer l'enfant, ni en faire le porteur de l'information.

### COMMENT L'AIDER ?

- Mettre en place entre parents des échanges courts, mais réguliers, d'informations qui concernent l'enfant et son quotidien.
- S'efforcer de ne pas dénigrer ni critiquer les comportements de l'autre parent.
- Eviter autant que possible de donner à l'enfant la mission de transmettre des messages à l'autre parent.
- Si les tensions ne permettent pas un dialogue par oral, utiliser d'autres modes de communication, comme les e-mails. Les e-mails sont à privilégier par rapport aux SMS, car le lecteur peut en prendre connaissance quand il est disposé à le faire.
- Si les tentatives de communications restent insatisfaisantes, il est important de se faire aider par une personne tierce.



*Quand les informations passent par l'enfant,  
sa vie devient très compliquée...*

*Communiquer entre adultes, c'est lui permettre  
de respirer.*



## L'ENFANT QUI CHERCHE À RÉUNIR SES PARENTS

Longtemps après la séparation, l'enfant rêve secrètement de réunir ses parents. Dans les premiers temps, il peut imaginer toutes sortes de stratagèmes pour les rapprocher dans le but de les remettre ensemble. Plus la situation reste floue, plus cela va alimenter chez l'enfant des angoisses, des fantasmes et/ou de la culpabilité.

Concrètement ou en pensée, il va également faire beaucoup d'efforts pour obtenir l'attention simultanée de ses deux parents.

- Si l'enfant se focalise sur ses rêves de réunir ses parents, son imaginaire peut devenir envahissant et lui prendre beaucoup d'énergie.
- L'enfant risque également de se mettre en danger ou de se retrouver dans des situations difficiles, pour attirer l'attention de ses parents et se prouver qu'il reste important pour eux.

### COMMENT L'AIDER ?

- Passé la première phase de confusion dans laquelle peuvent se trouver les parents, ils doivent s'efforcer d'être clair sur la séparation, par leurs paroles aussi bien que par leurs actes.
- Il est important de faire comprendre à l'enfant qu'il n'est pas responsable de la séparation de ses parents, que c'est une histoire entre adultes, et qu'il n'a pas le pouvoir ni de les séparer ni de les réunir.
- Il faut l'aider à faire la différence entre imaginaire et réalité, sans dénigrer ses rêves.
- Le rassurer sur le fait que ses parents seront toujours ses parents et qu'ils l'aiment même s'ils vivent séparément.



*Pour tenter de réunir ses parents, l'enfant fait parfois preuve de beaucoup d'imagination...*

*Etre clair sur la séparation, c'est lui donner la possibilité de l'intégrer.*

## ET LES ADULTES...

Il est normal, en tant qu'adulte, lors d'une séparation ou d'un divorce :

- De se sentir déstabilisé.
- De se poser de nombreuses questions quant à l'avenir.
- De s'interroger sur son rôle de parent dans cette nouvelle situation.
- De ressentir de fortes émotions.

L'adulte peut expliquer à l'enfant qu'il vit des moments difficiles, sans pour autant l'impliquer dans des discussions qui ne le concernent pas.

Si le conflit parental est trop présent ou si la communication n'est pas possible entre parents, les adultes devraient se tourner vers des professionnels pour se faire aider, dans l'intérêt de l'enfant.

### AS'TRAME PROPOSE :

- Des entretiens conseils.
- Des soutiens individuels pour faire le point sur sa propre histoire.
- Un accompagnement des couples en séparation, pour les aider à construire ensemble une co-parentalité respectueuse des besoins de l'enfant.

Nous pouvons aussi vous orienter au besoin vers d'autres structures proposant de la médiation ou du conseil conjugal.

Plus d'informations sur : [www.astrame.ch/documentation/separation](http://www.astrame.ch/documentation/separation)

