

Amandine Langevin

2<sup>ème</sup>  
édition  
illustrée

# DIVORCE, SÉPARATION

Comment accompagner

l'enfant ?



**PSYCHO**  
poche

**SÉPARATION, DIVORCE :**  
*Comment accompagner  
l'enfant ?*  
Amandine Langevin

**Conception couverture et maquette intérieure : Freepik/Marie Dortier**

**Pictogrammes : Freepik**

**ISBN : 978-2-35644-413-4**

**Tous droits réservés - Enrick B. Editions, 2019, Paris**

**[www.enrickb-editions.com](http://www.enrickb-editions.com)**

En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

# SOMMAIRE

Introduction

## I – La séparation parentale : bien comprendre

- 1 - Les différentes formes d'unions
- 2 - Séparation ou divorce ?
- 3 - Les enjeux de toute séparation
- 4 - Comment choisir le meilleur mode de garde ?

## II – Les changements liés au divorce

- 1 - Comment annoncer la séparation ?
- 2 - Quelles réactions chez l'enfant ?
- 3 - Elever son enfant ensemble tout en étant séparés ?
- 4 - Le témoignage de Marie, 36 ans
- 5 - Les abus parentaux

## III – Et après ?

- 1 - La famille sous toutes ses formes
- 2 - La place du beau-parent
- 3 - La vie de famille recomposée

Conclusion



# INTRODUCTION

Le terme « *amour* » regroupe non pas un seul mais bien un ensemble de sentiments tels que la joie, l'attrait, le désir, la tendresse ou encore l'attachement. C'est bien cet amour, quelle que soit sa forme, qui réunit deux personnes, les conduit à vivre ensemble et à fonder une famille. L'équilibre trouvé ainsi par les deux parents permet de créer les conditions nécessaires et favorables au bon développement de leur(s) enfant(s).

Cette harmonie familiale pourra être mise à mal dans de nombreuses situations : maladie, déménagement, perte de travail, accident, décès, etc. mais aussi mésentente parentale pouvant aller jusqu'à la séparation des deux membres du couple.

Quel que soit le terme employé - rupture, séparation, désunion, divorce - cet acte a des répercussions sur l'ensemble des membres de la famille en créant un changement, un déséquilibre. Les interrogations et prises de décisions qui en découlent sont nombreuses lors de ce passage douloureux et normalement transitoire : comment l'annoncer aux enfants ? Comment les soutenir et les aider ? Quel mode de garde favoriser ? Est-il possible de reconstruire une vie de famille malgré l'échec de la première relation ? Etc.

Même si le couple conjugal se sépare, le couple parental lui est lié à vie en raison de la présence des enfants. La séparation parentale engendre bien évidemment de grands bouleversements dans la vie d'un enfant mais il faut retenir qu'au quotidien, les disputes, conflits et tensions sont pires à surmonter pour l'enfant que la séparation en elle-même.

Continuer à élever et à éduquer son enfant avec son ex-compagnon tout en étant séparé constitue un réel défi pour chacun des parents. L'absence ou le manque de communication parentale est un obstacle de taille au bien-être de l'enfant : la solution réside dans la coparentalité.

Chaque parent devrait pouvoir demander de l'aide à ses proches et/ou à un professionnel afin de prendre du recul et de dénouer rapidement des situations qui paraissent insurmontables. Avoir des doutes, se poser des questions, prendre conscience de ses erreurs, se laisser du temps constituent des étapes essentielles dans la reconstruction d'une vie familiale, quelle qu'en soit la forme.

## 2 - QUELLES RÉACTIONS chez l'enfant ?

### Les symptômes

La séparation parentale ou le divorce a pour conséquence l'obligation pour l'enfant de s'adapter à une nouvelle situation, inconnue jusqu'alors, vécue le plus souvent comme inquiétante et troublante. Les parents, qui sont préoccupés par leurs problèmes, leurs souffrances et cette nouvelle situation apparaissent alors moins disponibles pour accompagner l'enfant en perte de repères. Ce dernier pourra alors présenter des réactions et symptômes très variés suivant son âge, avant, pendant et après la séparation<sup>9</sup> :



*« La plupart des réactions visibles des enfants confrontés au divorce de leurs parents sont des réponses normales et saines aux circonstances difficiles que la vie leur impose. Elles ont pour objectif de rétablir leur équilibre psychique. »*

Barbara Wagner-Tichy

<sup>9</sup> - Cloutier, R., Filion, L. et Timmermans, H. (2012). Les parents se séparent : Mieux vivre la crise et aider son enfant. Montréal : CHU Sainte-Justine.





### Jusqu'à 5 ans

*Papa et maman  
ne m'aiment plus.*

*Papa est parti loin,  
il m'a oublié !*

*Papa et maman  
vont être  
re-amoureux  
bientôt.*

*C'est à cause  
de moi s'ils  
ne s'aiment plus.*



© Asier\_Relampagoestudio / Freepik

L'enfant jusqu'à ses cinq ans pourra : être triste ou en colère, devenir agressif, se sentir coupable de cette séparation, penser que la réconciliation est possible ou encore régresser, c'est-à-dire agir pour un temps comme un plus petit concernant l'alimentation, l'hygiène ou encore le sommeil.

En outre, il pourra ressentir une peur de l'abandon, à savoir un état psychologique concernant un sentiment d'insécurité permanente, liée à une peur irrationnelle d'être abandonné. Cette peur peut émerger par exemple lorsqu'un parent quitte le domicile familial. Les symptômes les plus courants sont la peur au moment de la séparation, même de quelques minutes et les problématiques autour du sommeil : séparation difficile lors du coucher, énurésie nocturne, cauchemars répétés, etc.

## Face aux cauchemars, *que faire ?*



### Fabriquer avec lui un attrape-rêves

Composé généralement d'un cerceau ainsi que d'un réseau de fils en forme de filet et accroché au-dessus du lit de l'enfant, il permettrait, selon la croyance populaire, d'empêcher les cauchemars d'envahir le sommeil de la personne qui l'a conçu.



### Créer avec lui la boîte à cauchemars

L'enfant pourra par exemple récupérer une boîte à camembert et la décorer avec des feutres, des paillettes ou autres éléments. Après un mauvais rêve, l'enfant représentera celui-ci sur une feuille ou le fera écrire par l'un de ses parents, lequel lui indiquera qu'un cauchemar déposé dans la fameuse boîte ne peut revenir pendant son sommeil. Il lui reste ensuite à déposer le papier dans sa boîte à cauchemars.



### Choisir avec lui un objet rassurant

A acheter, fabriquer ou sélectionner parmi ceux existant au domicile, l'objet doit être différent de son doudou de tous les jours. L'enfant le prendra en plus dans son lit pour le serrer dans ses bras ou le câliner s'il se sent inquiet ou préoccupé. Il s'en séparera de lui-même après quelques temps lorsque les cauchemars ne feront plus irruption dans son sommeil.



De 5 à 7 ans

*Si je ne suis pas sage, maman va partir aussi et je serai tout seul.*

*Si je fais des bêtises, papa et maman devront bien se parler et revenir ensemble.*

*C'est moi l'homme de la maison maintenant. Je dois aider maman.*

*J'en ai marre, je m'ennuie, je veux jouer au foot avec papa.*

L'enfant entre cinq et sept ans pourra : être triste ou en colère, se sentir responsable de cette séparation, penser que la réconciliation est probable, avoir peur que ses parents l'abandonnent ou modifier ses comportements sociaux tels que la manière dont il joue et agit avec ses pairs ou encore sa capacité de concentration sur le temps scolaire. De surcroît, l'enfant éprouvera certainement un fort sentiment de loyauté envers l'un de ses parents, aura tendance à vouloir remplacer le parent parti et à s'ennuyer de lui.

## Face aux accès de colère, *que faire ?*

→ Anticiper la colère de l'enfant et tenter de la débloquer par une petite phrase ou un petit geste. Exemple : « Je sais que tu voulais jouer au ballon, mais maintenant c'est impossible. Tu y joueras samedi, d'ailleurs, avec qui voudrais-tu y jouer ? »

→ Aménager un espace de retour au calme avec des coussins, des peluches, de quoi colorier et dessiner « la colère », mis à disposition de l'enfant.

→ Maintenir son calme, ne pas mettre toute son attention dans le comportement de l'enfant.

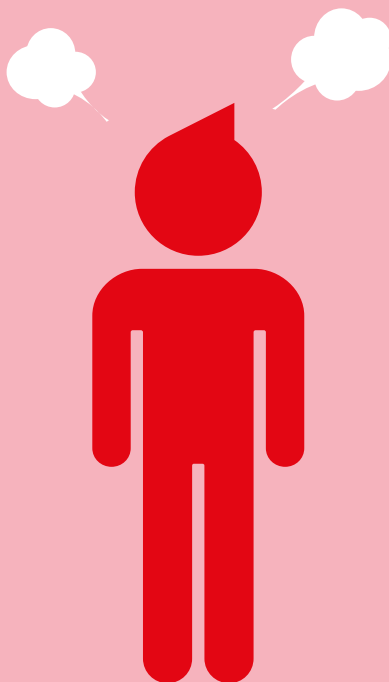
→ Favoriser l'expression de la frustration par des mots et non par des gestes. Le soutenir en lui proposant un vocabulaire adapté à son âge : « tu es en colère car ta mère est partie. Sais-tu comment je le vois ? Je le sais car tu es tout rouge, tu as les bras croisés, tu cries, etc. »

→ En cas de punition ou de sanction, revenir vers l'enfant, le rassurer sur l'amour qui lui est porté et indiquer que seul son comportement lors de la crise de colère est indésirable.

→ Trouver des supports adaptés pour échanger avec lui sur ce thème sans tension : livres, jeux de société, etc.  
Exemple : D'Allancé, M. (2004). *Grosse colère*. Paris : Ecole des Loisirs. (Dès trois ans).

→ Aider l'enfant à reconnaître les émotions qu'il ressent et à identifier le langage corporel associé : sourcils froncés, larmes, bras croisés, tremblements, etc.

→ Lui apprendre quelques techniques de gestion adaptées à son âge : idées à inventer en famille, comme faire une boule avec du papier et l'envoyer le plus loin possible.



De 8 à 12 ans

*Je ne sais pas moi si j'ai envie d'aller à la kermesse avec papa ou maman. Je préfère ne pas y aller du tout.*

*Je déteste maman, c'est de sa faute si papa est parti !*

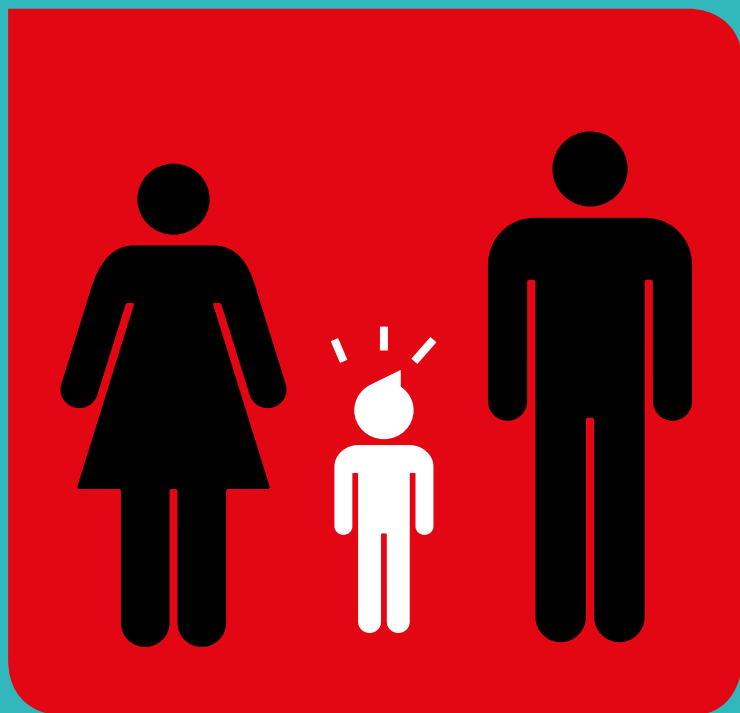
*Papa et maman se disputent toujours à cause de moi, parce que je ne fais pas mes leçons, je ne range pas ma chambre.*



© peoplecreations / Freepik

Entre huit et douze ans, l'enfant ressentira de la tristesse, une colère intense (*face au parent responsable du divorce ou à l'initiative de la séparation*) et pourra développer des sentiments de honte, de gêne ou de culpabilité envers cette situation et un sentiment de loyauté envers l'un de ses parents.

Seront également observés suivant les situations un faux air d'assurance et de calme, un repli sur soi et une augmentation des symptômes somatiques, c'est-à-dire l'apparition d'un symptôme physique et observable comme un mal de ventre, une poussée de fièvre, une douleur aux pieds, etc. sans raison médicale apparente. Le processus de somatisation tire principalement son origine dans l'anxiété et n'est pas produit volontairement.



## Le conflit *de loyauté*<sup>10</sup>

**Tout enfant est inscrit dès sa naissance dans une relation de loyauté vis-à-vis de ses parents, correspondant à une forme d'attachement mais surtout à un enracinement affectif profond.**

**Le conflit de loyauté est défini par un conflit psychique dont l'origine est l'impossibilité pour un enfant de choisir entre deux situations possibles comme un enfant auquel on demande de choisir entre son père ou sa mère.**

Ces enfants se retrouvent au cœur du conflit parental dans lequel se mêlent souvent des enjeux de possession et de règlement de compte, dont l'enfant peut être le témoin ou directement pris à parti.

Dans le cas d'une séparation parentale, l'enfant craint en effet que chacun de ses choix ne soit vécu comme une trahison par l'un ou l'autre de ses parents. Poussin fait justement remarquer que l'enfant soutient généralement le parent qu'il sent le plus « faible », l'amour de l'autre parent étant inconditionnel, c'est-à-dire non lié à une situation.

---

<sup>10</sup> - Poussin, G. (1998). Un conflit destructeur. *Enfances et Psy*, 4, 9-16

## De 13 à 17 ans



© Asierromero / Freepik

*Soit je vois maman samedi soir, soit je vais au ciné avec Aline... Je sens que je vais rien faire du tout, c'est n'importe quoi de choisir tout le temps.*

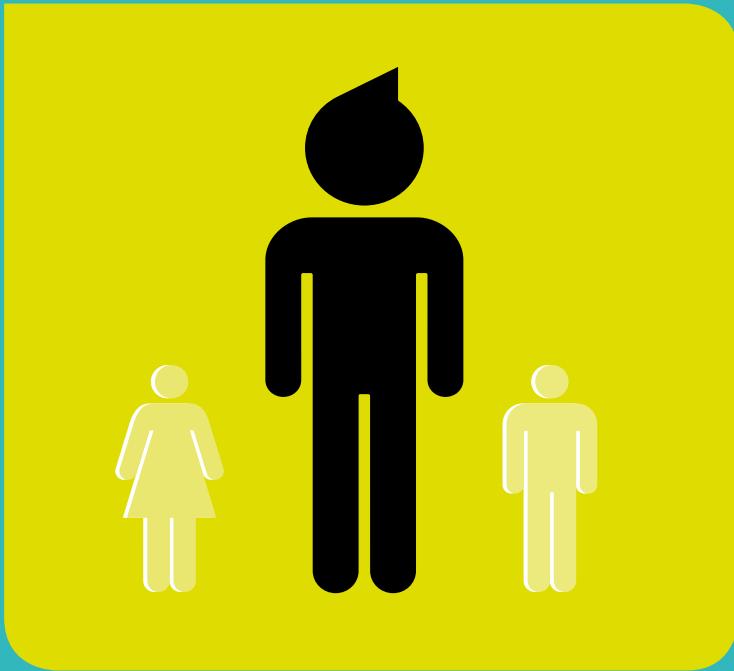
*Depuis qu'ils sont séparés, je dois tout faire : m'occuper de ma sœur, ranger le linge, faire les courses.*

*Hors de question que j'aie vive un coup chez l'un, un coup chez l'autre. Ils ne vont pas me trémballer comme ça.*

L'adolescent, à partir de treize ans, sera en colère contre l'un de ses parents, voire les deux et ressentira une profonde tristesse vis-à-vis de sa situation familiale. Il sera tiraillé entre la demande de son parent non-gardien de maintenir un lien et le besoin de retrouver ses amie(s), notamment lors des week-ends. Le rejet de la résidence alternée est aussi fréquent.

Les conflits parentaux lui donneront la sensation d'être déchiré entre ses deux parents et d'être accablé par de nouvelles responsabilités ne correspondant pas à son âge. L'adolescent peut également se sentir coupable de leur séparation.

En outre, le phénomène de parentification pourra amener le jeune à rejeter l'autorité de son ou ses parent(s), mais également du nouveau conjoint, allant parfois jusqu'à contrôler ces derniers.



## Comprendre le phénomène *de parentification*

C'est un processus interne à la vie familiale qui amène un enfant ou un adolescent à prendre des responsabilités plus importantes que ne le voudraient son âge et sa maturation et qui le conduisent à devenir un parent pour ses propres parents ou pour ses frères et sœurs.

L'enfant ou l'adolescent prend alors en charge son ou ses parents suite à une **défaillance** (*maladie, dépression par exemple*) ou une **démission parentale** (*absence de cadre, abandon, absences répétées et durables*).

**Exemples de parentification** : *l'enfant conseille le parent sur des sujets personnels et/ou d'adultes, restaure la paix après les conflits, console son parent si ce dernier est triste ou en souffrance, effectue les courses, gère le ménage, couche ses frères et sœurs, refuse la venue du nouveau conjoint, etc.*

Non pathologique en soi, la parentification peut avoir des conséquences pour l'enfant parentifié si elle dure trop longtemps et lorsque son rôle n'est pas reconnu par l'entourage : *tendance à l'auto-reproche, faible estime de soi, culpabilité importante, nombreuses préoccupations, colère des frères et sœurs, isolement social, difficultés à se faire plaisir, etc.*