

# Des conseils aux parents séparés<sup>1</sup>

Mise à jour : novembre 2014

Voir le document ci-dessous.

---

<sup>1</sup>[www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/separation\\_and\\_divorce](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/separation_and_divorce) .



## Comment aider les enfants à affronter une séparation ou un divorce

Les enfants peuvent trouver difficile la séparation ou le divorce de leurs parents. Votre enfant peut se sentir triste, confus ou inquiet. La façon dont vous abordez les changements influera sur ses réactions.

### Que dire à nos enfants au sujet de notre séparation ou de notre divorce?

- **Prévoyez comment annoncer la nouvelle à votre enfant.** Si c'est possible, il est préférable de le faire ensemble. Choisissez le lieu et le moment pour en parler. Soyez honnête, mais tenez compte de l'âge de votre enfant lorsque vous décidez ce que vous lui dévoilerez. Les enfants plus jeunes ont besoin d'information moins détaillée. Les enfants plus âgés peuvent demander à en savoir davantage.
- **Rassurez votre enfant en lui disant que vous l'aimez toujours** et que vous continuerez tous les deux à vous occuper de lui. Dites-lui qu'il aura de nombreuses occasions de passer du temps avec ses deux parents.
- **Établissez très clairement que votre enfant n'est pas responsable de la séparation.** Les jeunes enfants, en particulier, craignent d'être responsables de la séparation ou du divorce. Expliquez-lui que c'est un problème d'adultes et qu'il n'aurait rien pu faire pour l'éviter. Il aura peut-être aussi besoin de savoir que ni lui, ni personne ne peut vous faire revenir sur votre décision. Aidez-le à comprendre que le divorce est définitif.
- **Encouragez votre enfant à parler ouvertement de ses sentiments.\*** Lorsque votre enfant parle, écoutez-le attentivement et tâchez de ne pas l'interrompre. Il est normal qu'il éprouve de la difficulté à exprimer ses sentiments, alors soyez patient. Ce peut être difficile, mais il est important de le laisser exprimer ses peurs et ses inquiétudes en toute honnêteté. Répondez à ses questions le plus honnêtement possible.

Si votre enfant se sent gêné de se confier à vous, aidez-le à trouver quelqu'un en qui il a confiance, comme un autre membre de la famille, un médecin, un psychologue ou un travailleur social.

- **Dites à votre enfant seulement ce qu'il a besoin de savoir.** Ne discutez pas de décisions d'adultes et ne vous chicanez pas devant votre enfant. Les enfants ne devraient pas participer aux rencontres avec les avocats ou les autres personnes qui participent à la procédure de séparation ou de divorce.

### Que pouvons-nous faire pour faciliter la transition?

- **Discutez des dispositions de visite avec l'autre parent avant de suggérer un projet à votre enfant.**
- **Parlez ouvertement des modifications qui seront apportées au mode de vie.** Indiquez clairement avec qui votre enfant habitera et à quel moment. Il a le droit de connaître les décisions prises à son sujet. Rappelez-vous qu'il faudra peut-être modifier les ententes à mesure que votre enfant grandira. Discutez des dispositions avec votre enfant plus âgé ou votre adolescent et soyez prêt à respecter ses sentiments au sujet de l'endroit où il veut habiter.
- **Maintenez la routine la plus normale possible.\*** Les enfants se sentent en sécurité et plus en confiance s'ils savent à quoi s'attendre. Cherchez à créer des routines qui seront respectées dans les deux maisons.
- **Si vous avez plus d'un enfant, passez du temps de qualité seul avec chacun d'eux.**
- **Ne parlez pas en mal de l'autre parent à votre enfant, à votre famille élargie ou à vos amis.** Si vous éprouvez de la difficulté avec vos sentiments et vos émotions, trouvez un ami attentionné ou un conseiller à qui parler.
- **Les enfants peuvent se sentir seuls dans cette situation.** Dans la mesure du possible, **recherchez d'autres familles qui ont « deux maisons »**, afin que votre enfant puisse voir qu'il n'est pas le seul à avoir des parents séparés.
- **Soyez poli lorsque l'autre parent vient chercher ou reconduire votre enfant.** Si vous êtes aimant et rassurant, votre enfant aura peut-être plus de facilité à affronter la transition.
- **Laissez votre enfant parler à l'autre parent chaque fois qu'il en a besoin.** Tentez de démontrer de l'intérêt envers le temps qu'il passe avec l'autre parent. Ne laissez pas croire à votre enfant, par des mots ou des gestes, qu'il fait preuve de déloyauté s'il a du plaisir lorsqu'il n'est pas avec vous.
- **Respectez les limites raisonnables établies par l'autre parent.** Ne minez pas l'autorité de l'autre parent et évitez de renverser une décision qu'il a prise. Discutez des règles et de la discipline avec l'autre parent pour être le plus uniforme possible dans les deux maisons.
- **Ne vous attendez pas que votre enfant agisse comme messenger ou entremetteur.\*** Vous ne devez pas vous attendre qu'il vous fournisse de l'information sur les activités de l'autre parent, ses amis ou ses revenus.
- **Votre enfant peut aussi avoir l'impression que sa relation avec la famille élargie, telle que les tantes et les oncles, change.** Soyez

conscient de ces sentiments et donnez-lui de nombreuses possibilités d'entretenir ces liens.

- Informez les autres adultes importants dans la vie de votre enfant (enseignants, éducateurs en milieu de garde, entraîneurs sportifs) de ce qui se passe, pour qu'ils puissent être à l'affût des signes des difficultés d'adaptation de votre enfant à la situation.
- Transmettez l'information médicale et scolaire importante à l'autre parent. Essayez d'assister aux réunions et aux rendez-vous ensemble, pour être tous les deux informés.

### Quand devrais-je appeler le médecin?

Il faudra du temps pour que votre enfant s'adapte à ces changements. Un enfant plus jeune peut retrouver des comportements qu'il avait abandonnés depuis longtemps. Par exemple, il peut demander sa suce. Les enfants plus âgés peuvent être en colère ou se sentir dépassés par le changement. Ce sont toutes des réactions normales, qui devraient disparaître au bout d'un certain temps.

Les signes annonciateurs d'un trouble plus grave chez votre enfant peuvent inclure :

- l'anxiété,
- la tristesse et la dépression,
- des changements dans ses habitudes d'alimentation ou de sommeil,
- des problèmes à l'école,
- un comportement agressif.

Si le comportement continue de s'aggraver, parlez à votre médecin.

Il existe de nombreuses sources de soutien pour vous aider, vous et vos enfants, à traverser cette période difficile. Ne vous gênez pas pour demander l'aide de vos amis, de votre parenté ou d'un groupe communautaire ou religieux.

Il est également important de prendre du temps pour vous et de vous donner du temps pour vous adapter au changement. Vous avez besoin d'être reposé et en santé pour vos enfants.

### Que faire en présence d'un problème plus grave?

Malheureusement, il arrive que la séparation ou le divorce découle d'une situation de violence dans la relation ou dans la vie familiale. Si c'est le cas, il est important de trouver un endroit sécuritaire où vous pourrez habiter avec votre enfant. Il y a peut-être un foyer pour femmes battues près de chez vous, qui pourra offrir le soutien dont vous avez besoin.

Consultez votre médecin ou prenez contact avec votre service local d'aide à la jeunesse si vous pensez que votre enfant est maltraité.

### Lectures supplémentaires pour les parents

- [L'éclatement de la famille](#), Association canadienne pour la santé mentale
- [Aider les enfants et les adolescents à vivre la séparation et le divorce](#), Agence de la santé publique du Canada
- [Centre for Research in Family Health](#), IWK Health Centre
- [Les familles changent](#), Justice Education Society of BC
- [Les parents se séparent](#), Éditions du CHU Sainte-Justine

### Lecture supplémentaire pour les enfants

Dinosaurs Divorce: A guide for changing families, par Laurene Krasny Brown et Marc Brown

Révisé par :

Comité de la santé mentale et troubles du développement de la SCP

Le comité consultatif de l'éducation publique de la SCP

Mise à jour : 5/2011

Ces renseignements ne doivent pas remplacer les soins et les conseils médicaux de votre médecin. Ce dernier peut recommander des variations au traitement tenant compte de la situation et de l'état de votre enfant.

