

Se séparer dans le respect des enfants

Conseils pratiques



CANTON DU VALAIS
KANTON VALAIS

Table des matières

La séparation : un bouleversement	p.3
Annoncer la séparation à l'enfant	p.4
Aider l'enfant à accueillir l'annonce	p.5
Les débuts en tant que parent solo	p.6
Vers une coparentalité positive	p.7
Séparés mais toujours parents	p.9
Accompagnement à la coparentalité et aide de la médiation	p.10
Pour aller plus loin	p.12

Avant de commencer, quelques remarques essentielles

- Une séparation est douloureuse, mais en principe pas néfaste pour l'enfant si le conflit parental ne perdure pas.
- Chaque membre de la famille vit la séparation à son rythme.
- Chaque parent fait de son mieux dans la situation qui est la sienne. Même une situation difficile peut s'améliorer, rien n'est figé !
- Une séparation peut être l'opportunité de développer de nouvelles compétences.
- L'histoire passée reste très importante, notamment pour votre enfant.

La séparation : un bouleversement

Un temps différent pour chaque parent :

Lorsque le père ou la mère prend seul-e l'initiative de la séparation, l'autre parent peut être pris au dépourvu ou être en état de choc devant cette décision. Mais celle ou celui qui a pris l'initiative de la séparation traverse aussi un deuil.

Rappelez-vous :

- Chacun-e a besoin de digérer la séparation à son propre rythme
- Essayez de reconnaître et respecter le temps du deuil de l'autre
- Il y a plusieurs étapes à franchir pour accepter la fin d'une relation
- Portez toujours un soin particulier à vos enfants pendant cette période

La séparation est un moment douloureux mais qui évolue avec le temps. En avançant dans le processus d'acceptation, vous trouverez les ressources pour accompagner votre enfant.

N'hésitez pas à demander de l'aide si vous vous sentez perdu-e ; il s'agit d'un sentiment normal et attendu.

Et pour l'enfant :

Face à la séparation, l'enfant perd ses repères. Tout comme les adultes, c'est selon son propre rythme que l'enfant pourra accepter et digérer ce qui arrive. Comment l'aider à identifier ses émotions, lui apporter du soutien et l'accompagner dans cette situation ?

En quelques mots :

- Veillez à laisser votre enfant en dehors du conflit
- N'épanchez pas votre douleur sur votre enfant
- Faites plutôt appel à votre famille, à des ami-e-s, ou à un-e professionnel-le pour un soutien moral

Annoncer la séparation à l'enfant

Lorsque la décision est définitive, la séparation doit être annoncée à l'enfant. Un message clair et adapté à l'âge rassurera et aidera à intégrer la situation.

Comment faire ? Quelques pistes :

- Annoncez la séparation ensemble, même si vous n'êtes pas d'accord avec cette décision
- Préservez une image positive des deux parents dans l'annonce : n'entrez pas dans les détails de la séparation qui ne concernent pas l'enfant, ne nommez pas l'autre parent comme responsable de ce qui arrive
- Dites à votre enfant que ce n'est pas de sa faute : la séparation est une décision d'adulte
- Informez votre enfant des changements organisationnels à venir. Si les décisions ne sont pas encore prises, dites-lui que vous réfléchissez à la meilleure solution pour tout le monde
- Assurez votre enfant que ses deux parents l'aimeront toujours et continueront à lui apporter soutien, protection et amour
- Il n'est pas rare de devoir répéter plusieurs fois le message

L'enfant a besoin de pouvoir être accueilli-e dans ses émotions. Elle ou il peut se montrer triste, en colère ou ne pas réagir. Il est important de lui donner de l'espace lui permettant de parler et poser des questions. L'enfant percevra sans doute les émotions de ses parents. Il est utile de lui expliquer que c'est un moment difficile pour tout le monde et qu'il est normal d'être triste ou en colère. Il est aussi bénéfique de dire à l'enfant qu'elle ou il n'a pas à se charger de la douleur des adultes et que ceux-ci font en sorte que cela se passe au mieux pour tout le monde.

Aider l'enfant à accueillir l'annonce

L'enfant n'est pas dupe. Lorsque le couple est en crise, elle ou il le perçoit souvent et peut développer des comportements qui témoignent de sa souffrance. Cela peut se manifester par des difficultés à se concentrer, à jouer, une perte temporaire d'autonomie, des troubles de l'apprentissage ou du sommeil, de l'apathie ou de l'agitation. Il est important de donner du temps à l'enfant pour assimiler les changements et de la ou le rassurer sur les effets de la séparation.

Quelques pistes pour l'aider :

- Donnez-lui la possibilité de maintenir un lien aussi régulier que possible avec ses deux parents ainsi qu'avec sa famille élargie
- Dites-lui votre souhait qu'elle ou il continue à voir ses deux parents aussi souvent que possible
- Installez une routine et des repères pour que votre enfant puisse se préparer et anticiper les changements et les moments de transition au moment de se rendre chez son autre parent.



Les débuts en tant que parent solo

Réorganiser son existence demande du temps. La relation avec l'autre parent peut être compliquée. Même dans ce contexte, il est important de donner des messages paisibles à l'enfant, qui a le droit de rester en dehors des tensions et de passer du bon temps avec ses deux parents. Etablir une communication directe entre parents sera essentiel. Cela permettra de laisser l'enfant en dehors des sujets relevant de la responsabilité parentale. Elle ou il pourra ainsi continuer à vivre sa vie d'enfant, malgré la séparation.

Quelques pistes :

- Faites preuve de bienveillance envers vous-même, car gérer sa propre vie et celle de son enfant est, dans ces circonstances, un véritable défi
- Mettez en place un calendrier hebdomadaire en lien avec le niveau de compréhension de l'enfant, par exemple avec des images pour les plus jeunes leur permettant de se repérer dans le temps (nombre de nuits jusqu'à la prochaine visite, vacances, etc.)
- N'abordez pas les sujets tendus lors de l'échange avec votre ex-conjoint-e : choisissez un moment approprié pour le faire (sans l'enfant, dans un lieu neutre)
- Veillez à un climat serein et à un accueil cordial du parent qui vient chercher ou ramener votre enfant
- Ne chargez pas l'enfant de vos propres émotions à l'égard de l'autre parent ou de la situation. Gardez à l'esprit que l'enfant a ses propres émotions qui peuvent être différentes des vôtres.
- Communiquez la nouvelle situation aux différents lieux fréquentés par l'enfant (école, crèche, etc...)
- Parlez de la santé, de l'école et des activités de votre enfant avec l'autre parent. Les décisions doivent pouvoir être prises par les deux parents, quel que soit le mode de garde
- Informez à l'avance l'autre parent d'éventuels changements, cela lui permettra de s'organiser
- Communiquez avec l'autre parent sur votre perception de ce que vit l'enfant

Vers une coparentalité positive

Il est primordial de ne pas critiquer l'autre parent et d'en maintenir une image positive auprès de l'enfant. Même s'il y a désaccord ou conflit entre les parents, l'enfant ne doit pas être mêlé-e aux difficultés que rencontrent les adultes. Cela lui permettra de continuer à aimer librement ses deux parents, sans avoir l'impression de devoir prendre parti pour l'un ou l'autre.

Quelques pistes :

- Permettez à l'enfant de faire exister son autre parent dans les deux maisons par des photos ou des objets
- Encouragez l'enfant à communiquer avec son parent absent (téléphones, messages, ou autre)
- Dans la mesure du possible soyez tous les deux présents à certains événements significatifs pour l'enfant comme les anniversaires, les cérémonies ou les spectacles
- Encouragez les liens avec la famille élargie des enfants (grands-parents, parrains, marraines, oncles, tantes, cousin-e-s)

Un-e enfant est généralement très loyal-e et confiant-e envers ses deux parents. Il est important de se comporter à son égard de manière à ce qu'elle ou il se sente en droit d'aimer ses deux parents, sans avoir à choisir un camp. Il y a des pièges à éviter.



Pièges à éviter

1

L'enfant messenger

C'est l'enfant victime de la rupture de communication entre ses parents. Chargé-e de transmettre les messages, cet enfant joue l'intermédiaire et est exposé-e à la réaction de ses parents au moment de leur transmettre des informations. Cela met l'enfant extrêmement mal à l'aise en lui créant un conflit de loyauté.

—
Communiquez directement entre vous au sujet de votre enfant

2

L'enfant espion

C'est l'enfant qui est questionné-e de manière directe sur ce qu'elle ou il vit chez l'autre parent. On lui pose des questions précises sur ce qu'elle ou il y fait, quand et avec qui. L'enfant se sent comme une espionne ou un espion et a l'impression de trahir son autre parent.

—
Vivez votre vie avec votre enfant

3

L'enfant comptable

C'est l'enfant qui est au courant des litiges financiers que rencontrent ses parents. Préoccupé-e, elle ou il peut se sentir contraint-e de prendre parti. L'enfant a le droit de vivre sa vie d'enfant. Ce n'est pas à elle ou à lui de négocier la pension alimentaire ou d'apporter une facture.

—
Laissez votre enfant en dehors de vos litiges financiers

Séparés mais toujours parents

Pendant longtemps, l'enfant peut avoir envie de réunir ses parents.

- Dites-lui que la séparation n'est pas de sa responsabilité
- Clarifiez le fait que la séparation est définitive
- Ne lui faites pas de confidences sur vos problèmes d'adulte

L'enfant a besoin de savoir que même si ses parents ne sont plus un couple, elle ou il pourra continuer à compter sur ses deux parents. La plus grande source de souffrance de l'enfant n'est pas la séparation mais le conflit qui dure entre ses parents.

- N'exposez pas votre enfant au conflit et ne déversez pas votre colère sur elle ou sur lui

Il est recommandé de ne pas utiliser les temps de garde seulement pour donner du bon temps à l'enfant : le risque est que les sorties et cadeaux prennent la place de la parentalité.

- Ne compensez pas le manque de temps passé avec des cadeaux. Offrez-lui plutôt des moments de qualité dans la relation
- Ne vous mettez pas en concurrence avec votre ex-conjoint-e, car cela gâche le plaisir de l'enfant d'être avec l'autre parent. Evitez les remarques du type : « Dommage que tu sois chez ta mère car nous allons voir tes cousins... ou C'est dommage que tu aies fait ça chez ton père... »

Accompagnement à la coparentalité et aide de la médiation

Dans le cadre du projet pilote de Consensus parental, vous pouvez bénéficier de séances de médiation et de mesures d'accompagnement à la coparentalité.

L'accompagnement à la coparentalité : une démarche thérapeutique

Cette démarche est conseillée quand la coopération entre parents n'est plus acquise ou que leurs rôles parentaux sont perturbés par le conflit conjugal. Elle sensibilise les parents au vécu réel de leur enfant pendant la séparation et les aide à distinguer la dimension conjugale de celle d'équipe éducative. Le résultat principal montre que le décentrage d'une vision gagnant-e/perdant-e liée à leur couple est possible, pour envisager une coparentalité positive au service de l'enfant.

Les bénéfices principaux :

- L'apaisement du conflit
- La compréhension concrète des besoins de l'enfant
- L'amélioration de la communication parentale pour le bien-être de l'enfant

La médiation : une démarche pragmatique pour organiser la vie quotidienne après la séparation

Une médiation n'est pas une démarche éducative ou psychothérapeutique. Utilisant des techniques de communication, elle permet d'aborder des questions liées à relation et à la coordination parentale. Elle facilite le dialogue et une prise de décisions conjointe sur les questions que les personnes souhaitent discuter ou régler.

Une médiation est possible à tout moment : avant, pendant ou après une procédure judiciaire. Si une procédure judiciaire est en cours, elle est suspendue durant la médiation. La procédure reprendra si nécessaire une fois la médiation terminée.

La médiatrice ou le médiateur offre un cadre/espace de discussion neutre, confidentiel, dans le respect de soi et de l'autre. Elle ou il vous accompagne dans la logique du dialogue et vous aide à parvenir à des ententes et accords satisfaisants pour chacun-e, respectant les besoins des différents membres de la famille.

Avantages

... pour les relations	... pour la prise de décision
Possibilité de discuter quand la communication est rompue (grâce à la présence d'une personne tierce)	Les parents prennent les décisions après discussion, et non la ou le juge qui ne connaît pas le détail de la situation
Amélioration de la communication et apaisement des tensions, possibilité d'aborder la question de la coparentalité (comment exercer le rôle de parent)	Discussions sur la garde, les vacances, les budgets et finances, l'organisation et la coordination parentale, le partage des biens
Meilleure compréhension de ce que vit l'enfant durant une séparation	Possibilité d'accords partiels sur des questions spécifiques ou d'une convention de divorce (l'avocat-e peut vérifier ces accords)
Logique de coopération pour procéder à la séparation ou au divorce	Possibilité d'homologation des accords par la ou le juge ou l'APEA
L'enfant est mieux protégé-e des conflits parentaux.	Les accords sont durables car testés et acceptés par les parents.

Pour aller plus loin →

Les aides de type thérapeutique : pour l'enfant, les parents et ou la famille :

- Une évaluation, un soutien ou une psychothérapie individuelle peuvent être indiqués pour l'enfant durant la période de transition, si l'on perçoit qu'elle ou il est en souffrance. Des pédopsychologues ou des pédopsychiatres sont des professionnel-le-s qualifié-e-s pour ce type de prise en charge.
- Des thérapies individuelles pour les adultes peuvent être une ressource en période de crise, en lien par exemple avec le processus de deuil.
- Une thérapie de famille peut permettre de travailler les liens parents-enfants et d'accompagner les familles en transition.
- Si l'un des parents ressent le besoin particulier de discuter de son enfant, il est possible de faire appel à un-e thérapeute spécialisé-e qui se centrera sur les besoins de l'enfant en fonction de son développement. Ce type de soutien s'appelle la guidance parentale.
- Une thérapie orientée sur la coparentalité peut accompagner les parents en conflit. Elle les aidera à différencier les aspects conjugaux des aspects parentaux et les accompagnera dans un travail autour de la parentalité.

→ Sites documentés :

Consensus parental :
www.famille-vs.ch/consensus

Médiation :
Association valaisanne de médiation : www.avdm.ch

Accompagnement à la coparentalité :
Fondation As'trame : www.astrame.ch
Association Etre coparent : www.etre-coparent.ch

Psychothérapie :
Association des psychologues du Valais : www.psy-vs.ch

→ Sites généralistes :

Office cantonal de l'égalité et la famille :
www.egalite-famille.ch
www.famille-vs.ch

➔ **Organismes soutenant les personnes touchées
par la violence domestique**

Centre de consultation LAVI :
027 607 31 00

Fondation l'EssentiElles :
www.lessentielles.ch | 079 320 98 70 | infos@lessentielles.ch

Alternative-Violence / Caritas Valais :
www.caritas-valais.ch > prestations > dépasser la violence
027 322 99 86 | alternative-violence@caritas-valais.ch

Association Point du Jour :
www.pointdujour.ch | 078 883 38 07
info@pointdujour.ch

Accueil Aurore :
www.accueil-aurore.ch | 027 323 22 00 | info@accueil-aurore.ch



Une séparation représente un deuil pour tout le monde

Vous traversez un moment particulièrement difficile. La séparation met fin à la vie de famille telle que vous l'aviez imaginée, rêvée. Peut-être ressentez-vous une profonde déception et la fin de votre couple comme un échec. Vous vivez probablement des émotions diverses, comme de la colère, de la tristesse ou de la honte, du soulagement, du désespoir ou de la culpabilité. Alors,

Comment se séparer au mieux ?

Comment protéger votre enfant des tensions
entre les adultes ?

Quelles ressources sont à votre disposition ?

Ces pages proposent quelques éléments de réponse.

Réimpression 2022 | Brochure réalisée grâce au soutien de l'Office cantonal de l'égalité et de la famille et en collaboration avec le Service cantonal de la jeunesse et financée par l'Etat du Valais. Elle a été développée dans le cadre du travail du Réseau interdisciplinaire du projet pilote Consensus parental à Monthey et rédigée par Laurence Bagnoud-Roth, Benoît Carron et Laure Clivaz Strehmel.

