

Séparation et divorce



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Les séparations et les divorces sont fréquents et peuvent constituer une période extrêmement stressante pour les enfants et les jeunes. Heureusement, il y a des choses que les parents peuvent faire pour aider les enfants et les jeunes à mieux faire face à une séparation ou un divorce.

Les séparations et les divorces sont très fréquents. En Amérique du Nord, près de 40 % des unions se terminent par une séparation ou un divorce au cours des 15 premières années de vie commune (Kreider et al., 2002, ministère de la Justice, 1997).

La séparation et le divorce sont sources de stress pour les enfants et les adolescents. Leur cellule familiale, telle qu'ils la connaissent, est profondément transformée et ils n'ont aucun contrôle sur cette situation. Certains jeunes ont l'impression que si les parents peuvent choisir de ne plus vivre ensemble, ils pourraient aussi se séparer de leurs enfants.

Le stress peut aussi être lié à d'autres raisons :

- Les conflits entre les parents. Une séparation ou un divorce se produisent rarement sans conflit. Les tensions, les conflits et les querelles entre les parents sont difficiles à vivre pour les jeunes. Les enfants et les adolescents aiment leurs deux parents, mais les conflits ou les disputes peuvent leur donner l'impression qu'ils doivent choisir entre les deux;
- Le manque de contrôle. Une séparation ou un divorce génère des changements dans les habitudes, les lieux de vie de l'enfant, et les périodes passées avec chaque parent. Comme les jeunes ont très peu de contrôle sur la situation, certains d'entre eux tentent de prendre en main la situation en se sentant responsables de la séparation. Cet état d'esprit représente un lourd fardeau pour un jeune. Les changements des habitudes peuvent aussi être source de stress et d'anxiété, en particulier pour les jeunes enfants ou pour ceux qui vivent mal les changements en général;
- Les parents sont plus occupés. Être monoparental n'est pas facile. Être seul responsable des tâches ménagères et de l'organisation du foyer peut diminuer le temps disponible à consacrer aux enfants.

Si la séparation diminue les conflits entre les parents, cela peut être bénéfique pour les enfants et adolescents à long terme. Lorsqu'il y a moins de querelles entre les parents, les relations familiales en général, et en particulier entre les jeunes et leurs parents, s'améliorent et sont plus saines. Même si la séparation et le divorce demeurent des situations stressantes, les parents peuvent prendre divers moyens pour faciliter les choses pour leurs enfants ou leurs adolescents.

Terms

Séparation : une séparation de corps survient lorsqu'un couple décide de ne plus faire vie commune. La loi reconnaît la séparation lorsque le couple indique à ses proches qu'il ne vit plus sous le même toit.

Divorce : il s'agit d'un processus qui met officiellement fin à un mariage. Au moment du divorce, les époux doivent

s'entendre sur le partage des biens communs, la garde des enfants, le versement d'une pension alimentaire et le règlement des dettes conjointes. Au Canada, un couple peut demander le divorce si les époux ont vécu séparément pendant au moins un an.

Pour aider un enfant ou un adolescent à surmonter une séparation

1. En premier...

- Annoncez à vos enfants en compagnie de l'autre parent votre décision de vous séparer ou de divorcer.
- Expliquez-leur que vous avez pris cette décision ensemble.
- Insistez sur le fait que les enfants n'y sont pour rien. Tentez de trouver des moyens pour que vos enfants puissent exercer un contrôle sur certains aspects de la situation, tout en tenant compte de leur niveau de développement.
- Rassurez vos enfants sur les points suivants :
 - Vous demeurez leurs parents;
 - La nature des liens qui vous unissent à eux demeure la même.
- Comprenez que les enfants continuent d'aimer leurs deux parents. Ne soyez pas surpris ou triste si vos enfants expriment leur amour envers votre ex-partenaire.

2. Logistique

- Indiquez-leur l'endroit où chaque parent compte habiter.
 - Dans le cas des jeunes enfants, les parents décideront où les enfants vivront. En général, il s'agit de la personne qui s'occupe principalement des soins aux enfants.
 - Dans le cas des adolescents et des jeunes adultes, il faudra tenter – sans mettre de pression – de déterminer s'ils ont une préférence et la respecter dans la mesure du possible.
- Essayez de mettre en place les mêmes règles et d'avoir les mêmes attentes dans les deux foyers. La cohérence facilite l'établissement des limites, ce qui structure la vie des jeunes.
- Mettez-vous d'accord sur les horaires de visites ou les moments que les enfants passeront avec chaque parent.
- Assurez-vous que les enfants ont leurs espaces privés pour leurs effets personnels dans chaque demeure. Gardez certains essentiels (tel que brosse à dents, effets scolaires, etc.) pour diminuer le stress des enfants et adolescents et l'impression de 'vivre dans leurs valises'.

3. Communication & relations personnelles

- Utilisez un carnet de communication pour vous assurer que les responsabilités entourant les activités (vie scolaire, anniversaires, sport, etc.) de vos enfants sont partagées équitablement entre les parents. Cette méthode peut aussi faciliter la communication lorsque des sentiments négatifs (comme la peine, la colère ou la jalousie) ont tendance à ressurgir quand les parents interagissent en personne.
- Assurez-vous que chaque enfant passe régulièrement du temps seul à seul avec chaque parent. Ce type d'échange est important, car c'est dans ces moments-là que les jeunes sont le plus disposés à exprimer leurs sentiments véritables, et à obtenir votre écoute et votre soutien.
- Discutez de la façon dont vos enfants peuvent aviser leurs amis et leurs enseignants de la situation.
- Essayez de considérer la relation avec votre ex-partenaire comme une relation d'affaires fondée sur le partage des responsabilités parentales et efforcez-vous d'accompagner vos enfants le mieux possible. Ressasser le passé est douloureux et le ressentiment est inutile.
- Évitez de mêler vos enfants aux conflits entre les parents. Les exposer aux querelles entre les parents ou leur demander de prendre parti est néfaste pour les jeunes.
- Soyez ferme (mais sans agressivité ni hostilité) au cours de vos interactions avec votre ex-partenaire. Par exemple, plutôt que de vous fâcher parce que l'autre parent est toujours en retard :
 - Expliquez-lui les conséquences que cela a sur vous (ou sur les enfants) : « Quand tu es en retard, les enfants s'inquiètent parce qu'ils ont peur d'être en retard à l'école et de mon côté, cela me met aussi en retard pour mon travail » ou « Je trouve cela difficile de m'organiser quand tu ne ramènes pas les enfants à l'heure prévue »;
 - Formulez une demande : exprimez votre souhait poliment, calmement et avec respect. « Te serait-il possible de... », « J'aimerais vraiment que tu... », « J'espérais que tu pourrais... », «

J'apprécierais vraiment que tu... ».

En tout temps -

Concentrez-vous sur les besoins de vos enfants et efforcez-vous de les combler. Cela peut paraître simple, mais les besoins des enfants sont souvent négligés en raison du stress, des souffrances et de la douleur que les parents ressentent au moment d'une séparation ou d'un divorce. Les enfants doivent toujours pouvoir compter sur leurs parents pour combler leurs besoins, comme avant la séparation.

Ce qu'il faut éviter

- Évitez de mettre de la pression sur les jeunes enfants en leur demandant de choisir avec quel parent ils souhaitent vivre. Cela les oblige à exprimer une préférence, ce qui est injuste envers eux. En général, les enfants très jeunes devraient vivre avec la personne qui s'occupe principalement de leurs soins.
- Évitez les commentaires négatifs à l'égard de l'autre parent (que ce soit la vérité ou pas) ou de le blâmer devant les enfants. Un parent qui se sent blessé, contrarié ou fâché à cause de l'autre parent peut avoir tendance à exprimer sa frustration devant les enfants. Toutefois, cela peut être très néfaste pour les enfants, et ce, pour plusieurs raisons :
- Les enfants ont besoin et désirent avoir une relation positive avec les deux parents et c'est ce qu'ils souhaitent. Un enfant qui a une mauvaise relation avec l'un de ses parents est à plus grande risque d'avoir une faible estime de lui-même et d'avoir du mal à faire confiance aux autres;
- Les blâmes, les critiques et les commentaires désagréables génèrent une énergie « négative » qui aura des répercussions néfastes sur votre relation avec vos enfants. Si l'autre parent sait garder son calme, c'est vous qui donnerez une mauvaise image de vous-même. Si l'autre parent riposte sur le même ton, le conflit risque de s'aggraver, ce qui augmente le stress pour les enfants.
- Évitez de mêler ou d'exposez les enfants aux conflits et aux désaccords entre les parents
- Évitez d'utiliser votre enfant comme intermédiaire ou comme messenger. Si vous avez quelque chose à demander à l'autre parent, faites-le vous-même. Même les messages simples comme « dis à ta mère (ou à ton père) que je serai une demi-heure en retard pour te chercher après l'école » peuvent être néfastes, car ils peuvent inciter l'autre parent à manifester de la frustration à votre égard devant vos enfants. Évitez de vous plaindre devant votre enfant ou de l'utiliser comme soutien affectif. Ce n'est pas son rôle. Les enfants et les adolescents doivent pouvoir compter sur leurs parents pour les soutenir sur le plan émotionnel, et pas l'inverse.
- Si vos enfants ou vos adolescents se retrouvent en position de devoir vous soutenir moralement, ils ne seront pas portés à venir vers vous quand ils auront besoin de soutien émotionnel. Cherchez plutôt de l'aide auprès d'amis, de membres de votre famille, de collègues ou d'un conseiller professionnel.
- Évitez de mêler vos enfants à vos histoires de coeur, sauf si une relation devient sérieuse à long terme.
- Évitez de vous énerver ou de vous fâcher si vos enfants ou vos adolescents manifestent de la jalousie à l'égard d'un nouveau partenaire. Il est naturel pour un jeune d'avoir peur de perdre l'affection ou l'amour d'un parent qui passe du temps avec une autre personne à qui il manifeste aussi de l'affection.
- Évitez de discuter de votre situation financière avec vos enfants. La séparation et le divorce génèrent des coûts; les parents sont parfois tentés de parler de leurs problèmes d'argent avec leurs enfants. Malheureusement, ces questions sont une source de stress inutile pour les jeunes et peuvent les rendre encore plus nerveux ou inquiets. Expliquez plutôt à vos enfants que les adultes sont responsables de ces questions et qu'ils s'en chargent.
- Évitez de considérer vos enfants ou vos adolescents comme de « petits adultes ». Par exemple, ne dites pas à votre fils « maintenant, c'est toi l'homme de la maison ».

Si vous ne vivez pas avec vos enfants...

Si vous ne vivez pas avec vos enfants, il est important de faire partie de leur vie. Cet effort est capital, car les enfants et les adolescents ont besoin de la présence des deux parents. Lorsque les parents ne participent pas à l'éducation de leurs enfants, ces derniers peuvent se sentir mal aimés, ce qui peut entraîner chez eux de la tristesse, de l'anxiété et une faible estime d'eux-mêmes. Les jeunes ont besoin d'être aimés et valorisés par les deux parents; cela a des répercussions majeures sur leur santé mentale et leur confiance en eux.

Si vous ne vivez pas avec vos enfants :

Faites l'effort de les voir régulièrement. Le fait de voir vos enfants régulièrement est le meilleur moyen de leur prouver votre amour. Si ce n'est pas possible, trouvez d'autres moyens de leur manifester de l'attention : envoyez-leur des lettres, des messages textes, des courriels ou parlez-leur au téléphone ou par Skype. Les contacts réguliers sont une façon de leur dire « Je t'aime, tu es très important pour moi »;

- Tenez vos promesses. Si vous promettez quelque chose à votre enfant, ne le décevez pas. Par exemple, si vous avez prévu de lui rendre visite, n'annulez pas à la dernière minute;
- Rappelez à vos enfants à quel point ils sont importants. Envoyez des lettres et des photos qui laisseront des traces de votre relation. N'oubliez pas les jours importants dans leur vie. Renseignez-vous sur leurs amis et leurs activités;
- Célébrez les anniversaires et les autres fêtes avec vos enfants le plus souvent possible.

Lorsque les parents s'engagent amoureusement...

Après une séparation ou un divorce, le fait de voir leurs parents se rapprocher de quelqu'un d'autre peut être très stressant pour les enfants. Il se peut que les jeunes ressentent de la jalousie et qu'ils aient peur de se retrouver en compétition avec le nouveau partenaire pour obtenir de l'attention.

- Rassurez vos enfants en leur expliquant que vos amis et votre nouveau partenaire amoureux ne changeront rien à l'amour que vous leur portez.
- Assurez-vous que votre nouvelle relation ne nuit pas à votre relation avec vos enfants en limitant le temps que vous passez avec eux.
- Ne leur présentez pas votre nouveau partenaire avant que la relation ne soit vraiment sérieuse. Le fait de rencontrer divers partenaires amoureux est très stressant pour les jeunes.