

Se séparer dans le respect des enfants

Conseils pratiques



Table des matières

Une séparation représente un deuil pour tout le monde	page 3
Avant de commencer	page 4
La séparation: un bouleversement	page 5
Annoncer la séparation à l'enfant	page 6
Aider l'enfant à accueillir l'annonce	page 7
Les débuts en tant que parent solo	page 8
Vers une coparentalité positive	page 9
Les pièges à éviter	page 10
Séparés mais toujours parents	page 11
Accompagnement à la coparentalité et médiation	page 12
Pour aller plus loin	page 14
Liens utiles	page 15

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, de la honte, du soulagement, du désespoir ou de la culpabilité.

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.



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!
- L'histoire passée reste très importante, notamment pour l'enfant.
- Une séparation peut être l'opportunité de développer de nouvelles compétences.
- Les personnes qui subissent (ou ont subi) la violence de leur partenaire sont invitées à consulter le site Internet de l'État de Vaud (www.vd.ch/violence-domestique). Elles y trouveront informations et coordonnées utiles quant à l'aide qu'elles peuvent obtenir.



La séparation : un bouleversement

Un temps différent pour chaque parent

Lorsque l'un des parents prend l'initiative de la séparation, l'autre 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 votre enfant 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 proches 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 votre 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.
- Rassurez votre enfant sur le fait que ses deux parents l'aimeront toujours et continueront à lui apporter soutien, protection et amour.
- Répétez plusieurs fois le message si le besoin s'en fait sentir, ce qui n'est pas rare.

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 ou 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 temps 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 transmettre 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. Établir une communication directe entre parents est essentiel. Cela permet de laisser l'enfant en dehors des sujets relevant de la responsabilité parentale. Elle ou il peut ainsi continuer à vivre sa vie d'enfant, malgré la séparation.

Quelques pistes

- Faites preuve de bienveillance envers vous-même, car gérer votre propre vie et celle de votre enfant est, dans ces circonstances, un véritable défi.
- Mettez en place un calendrier hebdomadaire en lien avec le niveau de compréhension de votre enfant (en utilisant par exemple des images pour les plus jeunes), afin de lui permettre 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 votre enfant, dans un lieu neutre).
- Veillez à un accueil cordial de l'autre parent lorsqu'elle ou il vient chercher ou ramener votre enfant.
- Ne chargez pas votre enfant de vos propres émotions à l'égard de l'autre parent ou de la situation. Gardez à l'esprit que votre enfant a ses propres émotions, qui peuvent être différentes des vôtres.
- Communiquez la nouvelle situation aux différents lieux fréquentés par votre 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, pour lui permettre de s'organiser.
- Communiquez avec l'autre parent sur votre perception de ce que vit votre 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.

Quelques pistes

- Permettez à votre enfant de faire exister son autre parent dans les deux maisons, par des photos ou des objets.
- Encouragez votre enfant à communiquer avec son autre parent (téléphones, messages ou autre).
- Dans la mesure du possible, assistez ensemble à certains événements significatifs pour votre enfant, comme les anniversaires, les cérémonies ou les spectacles.
- Encouragez les liens avec la famille élargie de votre enfant (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.



Les pièges à éviter

L'enfant messager

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

Communiquez directement entre vous au sujet de votre enfant.

L'enfant espion

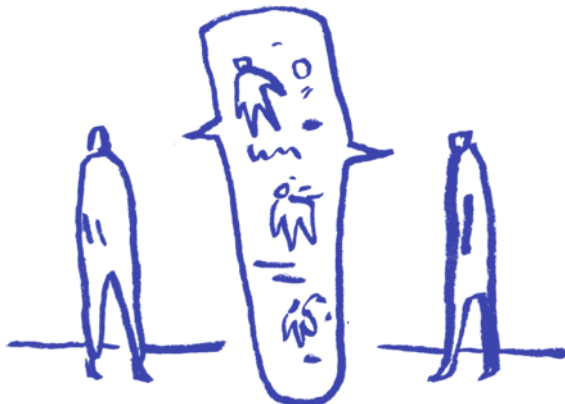
C'est l'enfant qui est questionné-e de manière directe sur ce qu'elle ou il vit chez l'autre parent. On lui pose des questions précises sur ce qu'elle ou il y fait, quand et avec qui. L'enfant se sent comme une espionne ou un espion et a l'impression de trahir son autre parent.

Vivez votre vie avec votre enfant.

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

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.

Pendant longtemps, l'enfant peut avoir envie de réunir ses parents. Il faut ainsi clarifier le fait que la séparation est définitive.

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.

Quelques pistes

- Dites à votre enfant que la séparation n'est pas de sa responsabilité.
- Ne faites pas de confidences à votre enfant sur vos problèmes d'adulte.
- N'exposez pas votre enfant au conflit et ne déversez pas votre colère sur elle ou sur lui.
- Ne compensez pas le manque de temps passé avec des cadeaux. Offrez à votre enfant 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 votre enfant d'être avec l'autre parent. Évitez 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 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 l'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 au couple est possible, pour envisager une coparentalité positive au service de l'enfant.

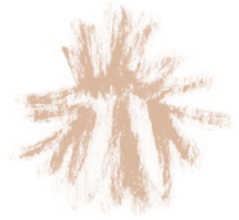
Bénéfices principaux

- Compréhension concrète des besoins de l'enfant
- Amélioration de la communication parentale pour le bien-être de l'enfant
- Apaisement du conflit

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

Une médiation n'est pas une démarche éducative ou psychothérapeutique. Par l'utilisation de techniques de communication, elle permet d'aborder des questions liées à la 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 espace de discussion neutre et 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

- Possibilité de discuter quand la communication est rompue (grâce à la présence d'une personne tierce).
- Amélioration de la communication et apaisement des tensions; possibilité d'aborder la question de la coparentalité (comment exercer le rôle de parent).
- Meilleure compréhension de ce que vit l'enfant durant une séparation.
- Logique de coopération pour procéder à la séparation ou au divorce.
- L'enfant est mieux protégé-e des conflits parentaux.

... pour la prise de décision

- Les parents prennent les décisions après discussion, et non la ou le juge qui ne connaît pas le détail de la situation.
- Discussions sur la garde, les vacances, les budgets et finances, l'organisation et la coordination parentales, le partage des biens.
- Possibilité d'accords partiels sur des questions spécifiques ou d'une convention de divorce (l'avocat-e peut vérifier ces accords).
- Possibilité d'homologation des accords par la ou le juge.
- 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-enfant(s) 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.



Liens utiles

Projet Consensus parental

www.vd.ch/consensus-parental



Partenaires

La liste à jour des partenaires (médiation, accompagnement à la coparentalité, psychothérapie, etc.) et les liens vers leurs sites Internet respectifs figurent sur les pages www.vd.ch/consensus-parental.

Pour les personnes touchées par la violence domestique

www.vd.ch/violence-domestique



Brochure réalisée par l'Ordre judiciaire vaudois et la Direction générale de l'enfance et de la jeunesse, dans le cadre du projet pilote de Consensus parental mis en oeuvre dans l'arrondissement de l'Est vaudois.

www.vd.ch/ojv
www.vd.ch/dgej

Remerciements à l'État du Valais, qui a autorisé la reprise et l'adaptation des documents édités dans le cadre de son propre projet pilote de Consensus parental.

Graphisme: studio KO
Impression: décembre 2022



**consensus
parental**