

Stratégies de vie

Comment parler à vos enfants de votre séparation ou divorce

Lorsque des parents choisissent de se séparer, une de leurs tâches les plus difficiles est d'en parler aux enfants. Quel que soit le degré de malaise que vous ressentiez comme parents, cette discussion est une étape vitale qui vise à fournir aux enfants le support dont ils ont besoin pour surmonter la confusion que produisent souvent de telles nouvelles.

Parlez ensemble aux enfants

Lorsque les deux parents parlent ensemble aux enfants, cela leur fait savoir que malgré la séparation ils ne seront pas abandonnés. Leur père sera toujours leur père et leur mère sera toujours leur mère.

N'attendez pas à la dernière minute

Parlez aux enfants de la séparation aussitôt que vous avez décidé quand le parent qui s'en va déménagera. Cela permet aux enfants de s'ajuster au fait que l'un de leurs parents ne vivra plus sous le même toit qu'eux.

Cependant, en parler aux enfants trop longtemps à l'avance et avant que les décisions finales ne soient prises ne fait que prolonger la transition et les enfants peuvent en venir à croire que la séparation ne se produira jamais.

Dites la vérité mais concentrez-vous sur l'essentiel

Les enfants n'ont pas besoin de tout savoir. Donnez-leur les raisons fondamentales de votre séparation, soit que vous vous soyez éloignés l'un de l'autre avec le temps, que vous ne vous aimiez plus ou que l'un de vous ou chacun de vous ait rencontré quelqu'un d'autre.

Gardez à l'esprit vous avez le droit de protéger votre vie intime des questions, particulièrement celles provenant d'enfants plus âgés. Faites remarquer à vos enfants qu'ils ont le même droit à l'intimité dans leur vie personnelle.

Fournissez des réponses directes et honnêtes

Quelles que soient les raisons de votre séparation, vos enfants voudront en savoir plus et poseront des questions. Dites-leur que leurs questions sont les bienvenues et que vous y répondrez honnêtement. Rappelez-vous qu'il est plus facile à long terme pour eux de faire face à la vérité plutôt que de vivre avec leurs suppositions, qui sont habituellement plus effrayantes que la réalité.

Soyez patient si votre enfant pose la même question à plusieurs reprises. Il peut s'agir d'un besoin réel d'information, mais cela peut aussi être sa manière de traiter l'information. Cela l'aide à accepter la situation ainsi que ses sentiments. Offrez des réponses brèves et simples.

Donnez-leur des précisions

Comprendre les conséquences concrètes de votre séparation est important pour maintenir le sentiment de sécurité de vos enfants. Entre autres, ils ont besoin de savoir :

- Quel parent ne vivra plus à la maison;
- Quand le parent partira;
- Où le parent vivra;
- Où l'enfant vivra;
- Quels seront les arrangements pour la garde et les visites.

Reconnaissez les sentiments de l'enfant

Pour les enfants, la séparation ou le divorce signifie la perte de l'intégrité de leur famille et par conséquent d'une partie de leur sentiment de sécurité. En plus de la tristesse, les enfants peuvent ressentir de la colère ou de la culpabilité et se sentir abandonnés. Soyez sensible aux réactions émotives de vos enfants. Encouragez-les à exprimer leurs sentiments. Faites-leur savoir que vous les comprenez et que ces sentiments sont légitimes.

Évitez les conflits devant les enfants

Les recherches démontrent que les enfants de parents divorcés sont souvent aussi émotionnellement et psychologiquement sains que les enfants de relations stables, en autant qu'ils n'aient pas été exposés aux conflits parentaux. Il est important que vous, en tant que parents, ne soumettiez pas les enfants à vos disputes et à vos désaccords.

Rassurez les enfants

Les enfants ont un grand besoin d'être rassurés dans une période comme celle-là.

Assurez-vous qu'ils comprennent que:

- La séparation n'est pas de leur faute, qu'ils n'en sont pas responsables et qu'ils n'ont rien fait pour la causer;
- Même si les parents ne s'aiment plus, ils aiment toujours leurs enfants et ils seront toujours là pour eux;
- Leur mère et leur père s'aimaient lorsqu'ils se sont mariés et désiraient très fort avoir des enfants;
- Leur mère et leur père les aiment toujours et assureront toujours leur sécurité.

Aide professionnelle

Si les comportements de votre enfant changent de manière notable après la séparation, par exemple s'il ne veut plus voir ses amis, développe des troubles de l'alimentation, a des problèmes de sommeil ou d'autres difficultés comportementales, vous devriez chercher de l'aide professionnelle.

Pour en savoir plus

Si vous désirez en lire plus à ce sujet, nous recommandons les publications suivantes :

Gardner, Richard A. *The parents book about divorce*. New Jersey : Creative Therapeutics 1991.

Parce que la vie continue — Aider les enfants et les adolescents à vivre la séparation et le divorce : Un guide à l'intention des parents. Cette brochure est préparée par le ministère de la Santé et des Services sociaux et a été publiée en 1994. On l'obtient gratuitement auprès de Santé Canada (le numéro de téléphone pour votre région se trouve dans l'annuaire téléphonique).

The English version of this document is also available on the Internet.

Marie-Hélène Pelletier, M.Ps.
Adresse électronique:
info@wilsonbanwell.com

Copyright © 1998 par Wilson Banwell and Associates Ltd. Tous droits réservés.

Wilson Banwell