

## La séparation, bien plus qu'un choc conjugal : UN CHOC FAMILIAL

Il est important de prendre conscience que l'éclatement de la famille est un *processus* et non un *événement*. Évidemment, une séparation n'est jamais facile et amène du stress, des bouleversements et une instabilité familiale. Par contre, ce n'est pas la séparation en soi qui provoque les impacts sur les enfants, mais bien la façon dont les parents annoncent la séparation, gèrent la situation et ont la capacité de comprendre la réalité et les besoins de leurs enfants. C'est à ce moment où les enfants ont le plus besoin de leurs parents, mais où ceux-ci sont les moins disponibles émotionnellement.

Il n'y a pas de recette miracle pour apprendre la séparation aux enfants. Par contre, il y a des éléments clés à retenir, qui favoriseront cette annonce et ainsi diminuer l'impact sur les enfants. Tout d'abord, une discussion doit préalablement avoir été faite entre les deux parents, dans le but d'établir comment annoncer la nouvelle. Un endroit neutre et un moment calme est souhaité. Également, il est préférable de faire l'annonce à deux, en famille, et ne pas donner les raisons de la séparation, ni blâmer l'autre parent et ce, peu importe l'âge des enfants. Cela appartient à votre vécu conjugal.



L'important pour l'enfant, c'est qu'il doit savoir que ses parents l'aimeront toujours et que bien que vous ne soyez plus amoureux, vous resterez toujours ses parents. Aussi, vous devez nommer clairement à votre enfant qu'il n'est pas responsable de la séparation. Les enfants ont tendance à prendre la responsabilité de la décision sur leurs épaules. Insister sur le fait que c'est un problème d'adulte et qu'ils ne peuvent rien y changer. Finalement, si possible, évitez les grands changements d'environnements (école, amis, quartier, etc.). L'enfant doit garder ses repères. Si le délai le permet, amener l'enfant visiter ses nouveaux environnements, lui faire choisir les nouvelles couleurs de sa chambre, l'impliquer dans la préparation du ou des déménagements ou lui faire choisir une nouvelle décoration pour sa chambre. L'enfant n'a pas eu le contrôle sur la séparation de ses parents, il est donc important de lui en redonner sur certains aspects. La réaction des enfants dépend énormément de la manière dont la séparation a été annoncée.

Même si la décision a été réfléchie, il est important de considérer que la période de transition et d'adaptation est d'environ un an chez les enfants. Par contre, cette période est variable pour chacun d'eux (il dépend du contexte de vie de l'enfant, de la présence/absence de coparentalité entre les parents, la capacité d'adaptation, l'arrivée rapide d'un(e) nouveau/nouvelle conjoint(e), etc.).

Le passage des six étapes post-séparation est commun pour la majorité des enfants :

- 1) Reconnaître la séparation de leurs parents;
- 2) Être en mesure de se retirer du conflit des parents, mais également que les parents ne les mettent pas au cœur du conflit;
- 3) Accepter la perte de l'unité familiale initiale;
- 4) Résoudre leur colère et diminuer leur culpabilité en lien avec la séparation de leurs parents;
- 5) Accepter que la séparation soit définitive;
- 6) Envisager leurs propres relations (amicale, amoureuse) de manière réaliste et positive.

À travers ces étapes, plusieurs émotions peuvent survenir : la tristesse, la colère, la confusion, la peur de l'abandon, la culpabilité, l'inquiétude quant au futur ainsi que le processus de deuil de l'unité familiale. Ces émotions varient selon l'âge des enfants, leur développement, le temps écoulé depuis la séparation, le type de communication entre les parents et la gravité des conflits entre les parents. Aussi, les enfants sont vulnérables lorsqu'ils ressentent le manque de discipline et routine de leurs parents, dû aux conflits ou à l'incohérence entre ces derniers.

Comme mentionné précédemment, l'impact de la séparation peut varier selon l'âge. Avant trois ans, les enfants ressentent l'impact de la séparation différemment des enfants plus vieux. Cela peut se manifester par le refus de la figure d'autorité, l'irritabilité, la perturbation du sommeil, l'anxiété de séparation ou une difficulté dans l'attachement avec une personne significative. Puis, jusqu'à l'âge de cinq ans il est possible de remarquer une régression dans les comportements (parler en bébé, difficulté avec la propreté acquise), de la colère, la peur de perdre un parent. Vers quatre-cinq ans, alors que les enfants ont une meilleure analyse de la situation, ils peuvent se sentir responsables de la séparation. Par la suite, les enfants d'âges scolaires sont davantage en mesure de faire la différence entre le bien et le mal et ont tendance à vouloir prendre parti pour un des parents, afin de diminuer les conflits. Si les parents n'en tiennent pas compte et ne sortent pas les enfants du conflit, ces derniers peuvent vivre un conflit de loyauté. Des symptômes dépressifs, des retards scolaires ou de socialisation peuvent alors survenir. Ces émotions sont susceptibles de se présenter à des intensités et des fréquences différentes.



Puis, à l'adolescence, il peut y avoir une perte de repères, car le réseau sécurisant s'écroule. C'est pourquoi, il est important que les adolescents aient accès à leurs deux parents, entretenir une bonne communication avec ces derniers, afin de garder une stabilité. Déjà que l'adolescence est une période de vie où l'identité est fragile et est en processus de consolidation, la séparation peut retarder ou accélérer la maturité de l'adolescent. Également, cela peut avoir comme conséquence la diminution de l'estime de soi, une remise en question de la durabilité et la solidité des liens relationnels, une remise en question de la nécessité d'être amoureux, en plus de toutes les émotions nommées plus haut.

En terminant, nous désirons tous que les enfants traversent cette période positivement. C'est pourquoi, afin d'améliorer cette transition, une bonne communication entre les parents est primordiale. Aussi, il est fortement suggéré de ne pas parler en mal de l'autre parent devant l'enfant et de tenir un discours neutre, peu importe le mal qui a été causé. L'enfant doit rester un enfant et il ne doit pas être mêlé au conflit conjugal et cela, peu importe son âge. Les parents ont le potentiel de modifier l'évolution de l'enfant en apprenant à gérer les conflits, en adoptant des pratiques parentales efficaces et en favorisant des relations chaleureuses et aimantes avec leurs enfants. De plus, en tant que parent, il est suggéré d'encourager l'expression des sentiments des enfants, car les peurs et les inquiétudes sont légitimes. En sommes, l'engagement des deux parents pour le bien des enfants est nécessaire. Bien que plusieurs enfants puissent vivre des obstacles suite à la séparation de leurs parents, la plupart des enfants ne rencontrent pas de difficultés importantes. Au besoin, n'hésitez pas à demander de l'aide pour vous soutenir et soutenir votre enfant.

#### **Références**

- Cloutier, R., Filion, L., & Timmermans, H. (2001). *Les parents se séparent... Pour mieux vivre la crise et aider son enfant*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 154 p.
- Gouvernement du Canada. (2017). Ministère de la Justice. *Réaction et adaptation des enfants à la séparation et au divorce de leurs parents*. Récupéré de [http://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/lf-fl/divorce/2004\\_2/p2.html](http://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/lf-fl/divorce/2004_2/p2.html)
- Côté, N. (2016). Famille en transformation. *Famille différente, et alors?* Récupéré de <https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/famille-en-transformation/famille-differente-et-alors/>
- Clark, B. (2013). Société canadienne de pédiatrie. *Soutenir la santé mentale des enfants et des adolescents de parents qui se séparent*. Récupéré de <https://www.cps.ca/fr/documents/position/sante-mentale-enfants-et-adolescents-de-parents-qui-se-separent>
- Soins de nos enfants. (2013). *Comment aider les enfants à affronter une séparation ou un divorce*. Récupéré de [https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/separation\\_and\\_divorce](https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/separation_and_divorce)
- D'Onofrio, BM. (2011). Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants. *Conséquence de la séparation ou du divorce pour les enfants*. Récupéré de <http://www.enfant-encyclopedie.com/sites/default/files/textes-experts/fr/67/consequences-de-la-separation-ou-du-divorce-pour-les-enfants.pdf>
- Chaumont, J. (2017). *Comment annoncer la séparation aux enfants, selon leur âge*. Récupéré de <https://www.mamanpourlavie.com/vivre-en-famille/separation-et-deuil/15611-comment-annoncer-la-separation-aux-enfants-selon-leur-age.shtml?page=2>