

## QUE PEUT-ON FAIRE POUR AIDER SON ENFANT LORS DE LA SÉPARATION ?

Voici quelques exemples de gestes qu'un parent peut faire vis-à-vis son enfant lors de la rupture parentale. Cependant, il est important de tenir compte des particularités propres à chaque famille et d'adapter le langage selon l'âge de l'enfant.

<p><b>La préparation de l'enfant.</b> Idéalement, il est préférable d'annoncer la séparation à l'enfant quelques jours ou quelques semaines à l'avance, et ce, en présence des deux parents. Toutefois, il importe que les explications soient brèves et générales.</p>
<p><b>Le préparer au jour « J » du grand déménagement,</b> soit de la famille, soit de l'un des parents.</p>
<p><b>Dans la mesure du possible, opter pour un déménagement</b> dans le même quartier, de sorte que l'enfant puisse fréquenter la même école et les mêmes amis.</p>
<p><b>Maintenir les liens et les visites aux grands-parents maternels, paternels et à la famille élargie</b> (oncles, tantes, cousins, cousines), dans la mesure où ces liens étaient significatifs avant la rupture ou encore, si on juge opportun qu'ils le deviennent.</p>
<p><b>Il est préférable de faire visiter à l'avance à l'enfant la nouvelle résidence</b> du parent qui quittera la maison.</p>
<p><b>Déterminer</b> entre parents, avec l'aide d'un médiateur ou de toute autre ressource appropriée, <b>les modalités de contact</b> avec le parent qui va partir. Même s'il s'agit de contacts provisoires, agir ainsi permettra de rassurer l'enfant. Les parents pourront par la suite modifier les modalités si la situation évolue.</p>
<p>Quand vient le moment de faire entrer <b>le nouveau conjoint, préparer l'enfant</b> à cette situation et ne le mettre que graduellement en présence de cette nouvelle personne.</p>
<p><b>Trouver des moments pour être seul avec votre enfant et d'autres moments uniquement pour vous.</b> La séparation est un choc, tant pour vous que pour votre enfant. Il est important aux parents de prendre du temps pour prendre soin d'eux, afin d'être en mesure d'offrir une stabilité éducative à leur(s) enfant(s) durant cette étape mouvementée de leur vie.</p>
<p><b>Dire à votre enfant que vous l'aimez et le rassurer sur le fait qu'il n'est pas en cause dans la séparation.</b> Il a besoin de savoir qu'il n'a rien à voir avec la décision prise par les adultes, que la relation avec chacun des parents demeurera intacte et que l'amour que chacun des parents lui porte sera toujours présent. Cela aura pour effet de le rassurer.</p>
<p><b>Tenir l'enfant à l'écart des conflits parentaux,</b> des rancœurs et des frustrations envers l'autre parent. Il importe aux adultes de régler entre eux leurs différends et d'éviter que l'enfant en soit témoin.</p>
<p><b>Permettre à l'enfant de vivre sa vie d'enfant.</b> Les parents peuvent l'encourager à participer à des activités culturelles ou sportives qui lui permettront de socialiser avec d'autres enfants de son âge.</p>

**Encourager l'enfant à maintenir des liens avec l'autre parent et le rassurer s'il réagit lors de l'échange avec l'autre parent.** Les enfants ont besoin d'avoir des contacts réguliers avec leurs deux parents.

**Être à l'écoute de son enfant, à la fois au plan verbal et non verbal.** Il est difficile pour un enfant d'exprimer ce qu'il ressent, surtout s'il est jeune. Il est donc important que les parents soient à l'écoute de l'enfant et qu'ils apprennent à saisir ce qu'il ressent, en décodant ses messages non verbaux (signes, symptômes somatiques, changements d'attitudes ou d'habitudes, retraits, comportements agressifs, etc.)

**Tenter de maintenir ou d'établir une routine pour l'enfant** en ce qui concerne les heures de coucher et de repas, la supervision des devoirs, les loisirs, etc. Il est aussi important d'avoir des règles claires et cohérentes, c'est rassurant pour l'enfant.

**Source :**

Adapté de :

CLOUTIER, R., FILION, L. et TIMMERMANS, H. (2012). Les parents se séparent: mieux vivre la crise et aider son enfant. Montréal, Québec, QC: Éditions du CHU Sainte-Justine, p.77-79.