

# Aidez votre enfant à mieux vivre la rupture

**Jacqueline LaBrie**

La séparation des parents ne veut pas dire la fin de la vie de famille. Il s'agit plutôt d'une étape de transition et de réorganisation des rapports entre ses différents membres.

Les enfants sont particulièrement affectés par la situation de rupture de leurs parents, ils se voient imposer un nouveau mode de vie sans l'avoir désiré ni même souhaité. De plus, plusieurs conservent longtemps le désir secret de revoir leurs parents revenir ensemble.

Pour l'enfant, selon son âge et son degré de maturité, plusieurs deuils sont à faire:

- perte de l'idéal de la cellule familiale unie;
- perte de la stabilité dans le lien d'appartenance;
- perte de la relation amoureuse (même illusoire) sécuritaire et stable des parents;
- perte de la relation d'identité à un seul milieu;
- perte du sentiment de sécurité matérielle et financière procurée par les deux parents;
- perte de l'environnement social et scolaire;
- perte de points de repères pour construire sa propre vie amoureuse.

Aussi, l'insécurité engendrée par la rupture des parents amènent les enfants à vivre plusieurs peurs souvent inavouées, par crainte de perdre l'affection des parents.

Il est pourtant possible d'amoinrir les effets de la séparation en étant attentif aux besoins de l'enfant. Il doit être rassuré sur la permanence des liens qu'il conservera avec ses deux parents.

## Des conseils rassurants

La Société canadienne de pédiatrie a formulé quelques conseils à l'intention des parents soucieux de prendre soin des besoins des enfants au moment de la séparation et après la séparation

### **Au moment de la séparation :**

- rassurez l'enfant en lui disant que vous et son autre parent l'aimez toujours malgré la rupture;
- assurez-vous que votre enfant sache qu'il n'est pas responsable de la séparation;
- aidez votre enfant à comprendre que la séparation est définitive. Il doit savoir que rien ne vous fera revenir sur votre décision;
- maintenez la routine quotidienne de l'enfant;
- rassurez l'enfant en lui disant qu'il rendra visite à l'autre parent;
- soyez à l'écoute de la douleur que peut ressentir l'enfant. Aidez-le à parler de sa colère, de ses peurs ou de sa tristesse.

### **Après la séparation :**

- ne parlez pas en mal à votre enfant de l'autre parent, de sa famille élargie ou de ses amis. Si vous êtes en colère, trouvez quelqu'un, un ami ou un conseiller, à qui vous pourrez vous confier;
- ne laissez pas entendre, par des paroles ou des gestes, que votre enfant se montre déloyal s'il s'amuse quand il est avec l'autre parent;
- soyez poli lorsque l'ex-conjoint(e) vient chercher ou reconduire votre enfant;
- laissez l'enfant parler à l'autre parent au téléphone;
- ne demandez pas d'information à votre enfant au sujet des activités, des amis ou des revenus de l'ex-conjoint(e);
- discutez des dispositions de visite avec l'autre parent avant de proposer un projet à votre enfant<sup>1</sup>.

Il est vrai que pour les parents aux prises avec leurs propres émotions vives, mettre en pratique tous ces conseils relève d'un effort quasi surhumain.

Il ne faudra donc pas hésiter à aller chercher de l'aide personnelle, aller consulter des professionnels en relation d'aide afin de trouver un nouvel équilibre post-rupture. En prenant soin de lui-même, le parent prend soin de ses enfants.

Il faut aussi faire preuve de patience face aux capacités d'adaptation des enfants. Le temps est souvent un allié précieux pour passer à travers les différentes phases d'adaptation consécutives à la rupture.