Réactions des enfants à la séparation et au divorce de leurs parents

Catherine Lee et Karen Bax
source site internet « petitmonde »

La séparation et le divorce sont des actes très pénibles qui perturbent la vie des familles canadiennes. Dans un vaste corpus de recherche, on a dressé la liste des réactions les plus fréquentes au divorce et précisé des façons de rendre cet épisode plus supportable. Pour la majorité des enfants témoins de la dissolution du mariage de leurs parents, les effets ne prennent pas une ampleur catastrophique et sont de courte durée [1]. Deux ans après la séparation, la plupart des gens ont retrouvé leur équilibre, établi une communication polie mais distante avec leur ancien ou ancienne partenaire, et les enfants sont adaptés à leurs nouvelles habitudes de vie. Néanmoins, la plupart des enfants disent éprouver des sentiments douloureux au moment du divorce de leurs parents, et une très faible minorité d'entre eux souffrent de symptômes graves et prolongés pouvant comporter notamment des problèmes d'intériorisation et d'extériorisation [2].

La résolution des conflits entre les parents

Les conflits des parents avant, durant et après le divorce ont un effet nuisible sur les enfants [3]. Toutefois, il existe un consensus clair parmi les chercheurs et les cliniciens : il est dans l'intérêt de l'enfant de maintenir une relation avec ses deux parents, sauf en cas de conflit marital grave ou de violence [4]. Malheureusement, beaucoup de pères qui entretiennent une relation aigrie avec leur ancienne partenaire sortent tout simplement de la vie de leurs enfants. En pareil cas, les enfants risquent de subir le double désavantage de la perte psychologique d'un parent et de la perte d'un soutien financier. Le défi principal auquel font face les parents qui divorcent consiste donc à établir une nouvelle relation coparentale entre eux.

Les spécialistes conseillent aux parents de mettre de côté leurs propres sentiments négatifs et d'établir une relation de collaboration avec la personne, même si elle est source d'une grande détresse sur le plan personnel. Au cours des dernières années, on a de plus en plus reconnu l'avantage qu'il pouvait y avoir pour les enfants et pour les parents de ne pas faire appel au système judiciaire accusatoire, mais d'avoir recours plutôt à la médiation ou à des services dévaluation pour résoudre des conflits à propos de la garde des enfants [5]. On peut obtenir des renseignements précieux concernant les services de médiation auprès de Médiation familiale Canada [6].

Les parents frappent souvent à la porte des professionnels de la santé pour savoir quel est le meilleur moment pour divorcer et se demandent s'il n'y a pas un âge auquel les enfants sont immunisés contre les effets négatifs de la séparation de leurs parents. Les enfants sont sensibles à tous les âges au divorce de leurs parents quoiqu'ils expriment leurs réactions différemment selon leur stade de développement [7]. En outre, les enfants sont sensibles à tous les conflits entre leurs parents, y compris à une politesse empreinte d'une sourde hostilité [8]. Fait rassurant, la recherche a toutefois montré que les enfants sont aussi sensibles à la résolution des conflits. Même les très jeunes enfants se rendent compte qu'un conflit a été résolu.

Qui plus est, les enfants témoins de la résolution d'un problème en tirent beaucoup sur le plan de l'apprentissage. En somme, le problème des parents n'est pas tant de décider du meilleur moment pour divorcer mais bien de la façon de résoudre leurs conflits, qu'ils demeurent ensemble ou qu'ils se séparent. Les professionnels en santé mentale peuvent jouer un rôle très important auprès des parents en les aidant à se créer une nouvelle relation coparentale. Chaque parent doit apprendre à établir de nouvelles frontières, plus distantes, avec la personne qui auparavant faisait partie de son champ d'intimité. Les deux doivent acquérir des techniques efficaces de communication et de résolution de problèmes.

Les besoins des enfants

Les enfants qui vivent le divorce de leurs parents ont toutes sortes de réactions affectives et comportements dans les mois qui suivent l'événement. Ils peuvent régresser, devenir anxieux, être déprimés, irritables, exigeants et désobéissants; leurs relations sociales et leur rendement scolaire peuvent en souffrir 9. Les parents sont souvent troublés en voyant la réaction de leurs enfants à leur séparation ou à leur divorce et ne sont pas préparés à y faire face. Les enfants ont besoin de savoir qu'ils ne sont pas responsables des événements, que leurs deux parents les aiment et répondront à leurs besoins. L'expression de détresse chez les enfants diffère de celle que l'on constate chez les adultes. Par exemple, contrairement aux adultes, les enfants sont prêts à communiquer à l'aide de livres, de cahiers d'exercice, d'histoires, de jeux et de dessins [10]. Les parents doivent parvenir à un équilibre entre la reconnaissance et l'acceptation de l'expression des sentiments négatifs, d'une part, et l'établissement de règles et d'une structure claire et uniforme d'autre part.

Divers arrangements concernant la garde

Après une séparation, les parents doivent décider des arrangements de vie de leurs enfants et de la façon de jouer leur rôle parental. La garde physique partagée se produit lorsque les deux parents se partagent les décisions et que l'enfant vit dans une proportion d'au moins 60 à 40 pour cent du temps avec chaque parent. La garde légale conjointe suppose que les deux parents conservent le droit de prendre des décisions concernant leur enfant; Toutefois, l'enfant peut vivre principalement avec un parent. La garde exclusive peut-être ce qu'il y a de mieux si un parent s'est avéré manifestement incapable de jouer son rôle ou a fait usage de violence envers l'autre.

La garde physique partagée peut être une panacée ou au contraire la pire des choses. Elle semble tout indiquée lorsque les parents ont un respect fondamental l'un pour l'autre, qu'ils communiquent de façon claire à propos des besoins de leurs enfants, qu'ils peuvent se permettre de vivre dans le même district scolaire et qu'ils sont capables d'avoir en double ce qui est essentiel aux enfants qui ne sont dès lors pas obligés de transporter moult possessions d'une maison à l'autre. Ce type de garde peut devenir un cauchemar si les transitions créent des tensions pour l'enfant tiraillé entre deux personnes qui ont une relation conflictuelle.

Les besoins des parents

Durant l'étape du divorce, les adultes passent par toutes sortes d'émotions auxquelles les enfants sont extrêmement sensibles. Il est crucial qu'ils évitent de faire subir aux enfants leur propre tristesse ou irritabilité. En outre durant la période de transition qui se produit au moment de la séparation ou du divorce, les compétences parentales des

adultes sont à leur plus bas niveau. Malheureusement, c'est au moment où les enfants en ont particulièrement besoin de soutien, de chaleur et d'un contrôle ferme et uniforme que bien des parents sont le moins capables de le leur offrir [11].
On encourage les parents à avoir recours à leurs systèmes de soutien entre adultes, et au besoin, à se tourner vers des professionnels pour obtenir de l'aide dans leur nouveau rôle parental. L'enfant qui voit un parent bien réagir au défi du divorce se sent allégé d'un fardeau ou d'un sentiment de responsabilité et bénéficie d'un modèle efficace de gestion du désarroi. Les interventions auprès des parents pour les aider à résoudre leurs problèmes sont efficaces dans le cas d'un divorce. Les groupes pour enfants ont aussi certains effets positifs, mais lorsqu'ils récupèrent du divorce de leurs parents, les enfants sont plutôt influencés parleurs parents; si ceux-ci fonctionnent bien, la vie de l'enfant s'en trouvera facilitée. Les interventions axées uniquement sur les enfants ont donc une utilité limitée [12].

La garde partagée

Même si les partenaires qui divorcent sont très pointilleux sur la quantité de temps passée avec l'un plutôt qu'avec l'autre, en fait, c'est la qualité de la relation parent-enfant qui est la plus importante. On ne soulignera jamais assez l'importance pour l'enfant d'entretenir une relation avec ses deux parents; La qualité de la relation parent-enfant n'est pas la même dans les deux cas et la vie de l'enfant est enrichie par son contact avec des parents dont le style, les antécédents et les valeurs diffèrent. Le défi pour les partenaires qui divorcent consiste à établir entre eux une nouvelle relation axée sur le partage du rôle parental. Quant aux enfants, que leurs parents vivent ensemble ou séparément, le rôle parental leur procure la même chose (chaleur et structure) [13].

Plusieurs stratégies peuvent être utiles aux gens qui partagent le rôle parental. Il est bon pour les enfants que leurs parents communiquent fréquemment entre eux pour s'échanger des renseignements à leur sujet. Les parents qui trouvent l'interaction verbale difficile peuvent s'échanger des messages par écrit dans un cahier ou se parler par courriels. En outre, on encourage les parents à envisager avec souplesse leurs plans, sachant que leurs arrangements devront être adaptés et revus au fil des ans, en fonction de l'évolution de leurs enfants et des circonstances.

Conclusion

Pour la majorité des familles, la séparation et le divorce entraînent une période de crise et de déstabilisation. Pourtant, la recherche montre qu'après un épisode initial de désarroi, la plupart des adultes et des enfants sont capables de s'adapter efficacement à une nouvelle structure et à une nouvelle dynamique familiale. Les professionnels de la santé sont bien placés pour aider les familles à s'adapter à un nouvel ensemble d'exigences et de défis. Il est normal que les parents s'inquiètent des répercussions de leur divorce sur leurs enfants; il peut donc être très rassurant pour eux de connaître les réactions les plus courantes des enfants face aux divorce et de savoir que le fait de renforcer leur propre système de soutien, d'établir une relation coparentale non antagoniste et de maintenir une relation de qualité avec leurs enfants favorise le retour de l'équilibre.