

## A quel moment doit on annoncer à son enfant que l'on divorce ?

### « Ni trop tôt, ni trop tard »

N'employez pas le mot divorce tant que vous n'êtes pas certain que la décision que vous avez prise est irrévocable. Attendez par exemple que la procédure soit lancée.

N'attendez pas non plus le dernier moment : si vous envisagez d'aller vivre ailleurs, de déménager, prévenez vos enfants avant de le faire.

L'idéal c'est de préparer, avec votre conjointe, un discours commun qui évite soigneusement de rentrer dans les explications : les fautes, les griefs, les torts vous concernent mais ne concernent pas vos enfants.

On oublie trop souvent que la gestion des conséquences d'un divorce a des incidences pendant de très nombreuses années. Vous serez fatalement amené à revoir votre femme, à prendre des décisions en commun, à vous concerter...avec lui vous devez apprendre à agir d'abord dans l'intérêt des enfants.

Si vous n'avez pas encore pris réellement la décision de divorcer, et si vous éprouvez juste le besoin de vous séparer, ne mentez pas à votre enfant, expliquez lui que vous avez besoin de faire le point sur votre vie à deux, que cela peut prendre du temps et que sa mère ou vous-même va aller vivre ailleurs pendant cette période.

Dites-lui que vous lui en parlerez dès que vous en saurez plus.

### Y- a-t' il un âge ou l'enfant supporte mieux l'idée du divorce de ses parents ?

Globalement, aucune période n'est idéale.

Pas de faux-semblant, la découverte tardive, à l'adolescence par exemple, de la mésentente des parents est souvent un traumatisme plus important que la séparation lors la petite enfance.

Chaque cas est particulier, mais heureusement de nombreux enfants trouvent les ressources nécessaires pour évoluer normalement et construire leur vie d'adulte.

### On a coutume de dire que l'enfant se sent généralement coupable du divorce de ses parents, pourquoi croit-il cela ?

L'enfant croit souvent qu'il n'a pas été assez « parfait » pour empêcher ses parents de divorcer.

Rassurez-le, et dites-lui : « tu n'y es absolument pour rien, j'ai fait ce choix pour telle raison, c'est à cause de moi ». Ne rentrez pas dans les détails, il n'a pas besoin de les connaître.

Prenez garde de ne pas prendre votre enfant pour votre confident, car il n'a pas à assumer cette charge.

Chacun son rôle et sa place, l'enfant n'est certainement pas là pour vous consoler.

Ne le placez surtout pas dans cette position.

### Quels conseils pratiques pour mieux aider l'enfant confronté au divorce de ses parents ?

Expliquez à votre enfant, avec des mots simples la réalité de la situation.

Ne rentrez pas dans les détails, il n'a pas à les connaître !

L' enfant inconsciemment garde l'espoir que ses parents se réconcilieront, ne lui faites pas espérer un éventuel retour.

Eviter de voir votre femme trop souvent pour des prétextes illusoire, mais soyez solidaires et voyez-

le pour des événements importants qui concernent personnellement votre enfant : école, rentrée des classes, événements religieux...

Dédramatisez la vie quotidienne.

Dites-lui : « nous aurons chacun une maison, tu vivras le plus souvent chez maman ou papa, mais tu iras régulièrement le samedi et le dimanche chez l'autre »

Soyez disponible pour lui le plus souvent possible, poussez-le à s'exprimer mais sans excès et répondez à ses questions.

## Quoi répondre aux enfants ?

### **Papa, pourquoi tu n'aimes plus maman ?**

J'ai aimé maman d'un grand amour, j'étais très amoureux d'elle et c'est pour cela que l'on a décidé de fonder une famille.

Je t'aime d'un amour de père et quoiqu'il arrive tu resteras toujours mon enfant ; maman quant à elle continuera à t'aimer comme avant.

Ta maman je ne l'aime plus comme une homme aime sa femme, et je ne veux plus vivre la même vie.

### **Je veux aller voir le Juge pour qu'il me permette de te voir plus souvent , et même de vivre avec toi!**

« En ce moment tu penses cela mais tu ne peux pas décider tout seul. »

Dites-lui que la loi est là pour le protéger, mais avant d'aller voir le Juge aux Affaires Familiales optez pour une solution moins radicale : allez voir un psychologue pour enfant qui pourrait le soulager.

En effet il est souvent moins déstabilisant pour un enfant de s'exprimer avec une tierce personne qui ne fait pas partie de son entourage proche et qui aura un regard objectif sur lui.

### **Chez maman, on ne fait jamais comme chez papa !**

Expliquez à votre enfant que le Juge aux Affaires Familiales a donné l'autorité parentale aux deux parents..

Dites-lui que pour les décisions importantes, vous serez deux à vous concerter, mais qu'en revanche dans la vie quotidienne, chacun prend ses décisions séparément et agit comme il l'entend.

### **Depuis quand tu n'aimes plus maman ?**

Il faut avoir de l'empathie pour votre enfant : il doit comprendre que votre décision est mûrement réfléchie et dites-lui que ce n'est pas simple, que cela fait un certain temps que vous y pensez, et que vous en avez parlé avec sa maman. Tout dépend de votre histoire, ne prenez pas votre enfant pour un sot, il se rend souvent très bien compte des choses : si par exemple vous vous disputiez dites-lui nous avons des conflits entre nous.

### **Pourquoi on ne s'est rendu compte de rien ?**

On a fait très attention avant de vous en parler car on voulait être certain de notre décision, en prenant de bons conseils.

### **Pourquoi tu dis toujours du mal de maman ?**

Interrogez-vous : cela provient-il de vous ou bien est-ce l'enfant qui pense cela ?

Ne dites pas du mal de sa mère, ne la cassez pas même si c'est très difficile et faites attention au langage gestuel que vous pourriez inconsciemment exprimer : votre enfant ressent tout et un geste déplacé, une grimace, une moue, ou une expression suffisent à lui faire croire que vous détestez sa mère.

### **Est-ce que tu aimes quelqu'un d'autre ?**

Tout dépend de votre histoire et du stade d'avancement dans votre procédure de divorce.

Si vous êtes au début de votre relation, dites-lui : je comprends que cela te préoccupe mais pour le moment c'est une amie, et qu'elle deviendra peut-être un jour mon amoureuse mais pour le moment c'est trop tôt.

N'humiliez pas votre enfant en lui disant : c'est ma vie ou cela ne te regarde pas, car vous le renverriez vers une trop grande solitude. Vous devez répondre à ses interrogations et ses doutes avec nuance.

### **Tu es méchant, car maman est toute seule, tu l'as abandonnée !**

