

DIVORCE EXPLICATION A L'ENFANT

Si le nombre élevé de divorces (un sur trois en France et un sur deux dans les grandes agglomérations) a quelque peu banalisé la fin officielle d'un couple, cela n'en demeure pas moins une étape douloureuse, notamment pour un enfant. Une épreuve qu'il surmontera avec votre aide.

1- Trouver les bons mots

Généralement, une séparation ne tombe pas soudainement sur une famille sans signes annonciateurs : disputes, cris, critiques, animosité ambiante... Il y a donc peu de chance que votre enfant ne s'en soit pas rendu compte. Inconsciemment, il a sans doute déjà compris que tout n'était plus rose à la maison. Dans la mesure du possible, expliquez-lui à deux ce qui est en train de se passer. Il est important qu'il sache que vous avez pris une décision commune afin qu'il ne rejette pas la faute sur l'un de ses parents.

Expliquez-lui que son papa et sa maman se sont beaucoup aimés mais qu'ils ont aujourd'hui du mal à s'entendre et à vivre ensemble.

Rassurez-le en lui rappelant que vous resterez toujours ses parents, son papa et sa maman et que vos histoires d'adultes ne changent en rien à l'amour que vous lui portez.

A ne pas faire : ne rentrez surtout pas dans les détails de la séparation : ton papa a craqué pour sa patronne et ta maman préfère son stagiaire !

2- Etre honnête

Etre parent, c'est aussi prendre sur soi pour protéger ses enfants. En revanche, ne niez ni votre peine ni la sienne.

Vous pouvez très bien lui dire qu'il est normal d'être triste et que son papa et sa maman le sont aussi. Il ne faut pas minimiser l'importance de ce bouleversement familial.

Ne lui laissez pas nourrir de faux espoirs si votre décision est irrévocable. Ne lui faites pas croire, en pensant le préserver, que votre séparation est momentanée et que vous pourriez reformer un couple un jour.

Expliquez le plus simplement possible le déroulé de la suite des événements : demande de divorce, attente de jugement et décision concernant la garde. Tentez de le rassurer en lui garantissant que son papa et sa maman vont trouver les meilleures solutions pour tout le monde.

A ne pas faire : lui confier tous les griefs que vous avez contre votre compagnon. Votre enfant ne doit pas être pris en otage et se sentir obligé de prendre parti.

3- Le déculpabiliser

Un enfant pensera toujours qu'il a peut-être fait quelque chose de mal et qu'il est responsable de cette séparation. Il s'arrêtera sur des détails et imaginera que le fait de ne pas avoir rangé sa chambre a pu déclencher cette rupture. Il est très important de lui expliquer qu'il n'y est pour rien et que ce sont ses parents, des grands, qui divorcent mais pas lui.

A ne pas faire : le laisser entendre vos conversations tendues concernant les nouveaux aménagements financiers, de garde, de pension alimentaire... Cela doit rester entre vous et votre ancien conjoint.

4- Le rassurer sur son quotidien

L'impression que son univers s'effondre et que tout va changer, voilà ce que va ressentir votre petit bout de chou lorsque vous allez lui annoncer la nouvelle de votre séparation. Il est alors très important de tranquilliser au maximum ses inquiétudes en lui rappelant ses repères ou en lui en donnant rapidement de nouveaux.

Expliquez lui, si c'est le cas, qu'il va continuer de vous voir tous les deux mais selon certains jours ou semaines. Nommez-les si vous les connaissez déjà.

Préparez-le aussi à la perspective d'un éventuel déménagement ou du moins à la découverte d'une deuxième maison. Incluez-le dans les préparatifs : « tu choisiras un papier peint qui te plaît, des lampes rigolotes, tu pourras faire voyager le week-end des peluches préférées... »

A ne pas faire : lui dire "que rien ne va changer" puisque ce n'est pas le cas ! Au contraire, annoncez-lui qu'il va y avoir quelques petits aménagements à prévoir et que vous risquez de ne pas vous ennuyer...

5- Répondre à ses questions

Suite à cette annonce, votre petit peut se murer dans le silence ou au contraire vous mitrailler d'interrogations.

Prenez le temps de répondre patiemment à chacune d'entre elles. Soyez prête à tout entendre.

"Mon copain Théo ne voit plus son père depuis que ses parents ont divorcé. Cela va être pareil ?"

"Est-ce que maman a un nouvel amoureux ?"

"Et comment le Père Noël va me retrouver ?"

"Est-ce que je vais encore voir Papy et Mamie ?"

"Est-ce que tu vas le dire à la maîtresse ?"

A ne pas faire : lui mentir... Sauf pour le Père Noël ! Si vous êtes aussi perdue que lui quant au détail de l'organisation, dites-lui que vous ne savez pas encore et que vous aurez les réponses au fur et à mesure.

©<http://www.aufeminin.com/fiche/psycho/f8684-expliquer-un-divorce-a-son-enfant.html>