

QUAND LES PARENTS SE SEPARENT

ON DIVORCE, QUE DOIT-ON DIRE ?

En priorité, il faut considérer son enfant comme un interlocuteur à part entière. Mais alors, faut-il pour autant tout lui dire quand on divorce ?

La réponse est non.

Voyons ce qui est raisonnable de faire en 5 points importants.

1 – LE MOMENT DE L'ANNONCE DE LA SEPARATION

Il est crucial.

En effet, l'annonce ne fait que marquer le début d'un processus.

Lors de l'annonce du divorce, certains enfants ne disent absolument rien sur le coup et continuent à jouer ou même s'inquiètent du menu du soir...

Consciemment il a bien entendu la nouvelle. Pressentant la violence de la situation, son inconscient préfère opposer, si on peut dire, une fin de non-recevoir, pour lui laisser le temps d'assimiler et de digérer.

C'est une des raisons pour lesquelles les questions ne surviennent que plusieurs jours après.

Il faut attendre que l'enfant exprime ses interrogations à des moments qu'il aura lui-même choisis. Il ne faut pas l'assommer sous un monceau de détails dont il n'a que faire à son niveau.

2 – DOIT-ON LUI DIRE ENSEMBLE ?

Oui.

Le mieux est que les parents parviennent à lui parler tous les deux, le plus sereinement possible, en lui précisant qu'il s'agit d'une décision commune.

Les parents doivent impérativement éviter, sous peine de le payer chèrement un jour, de tomber dans le scénario de la victime et du bourreau. L'enfant doit éviter de se retrouver dans un conflit dont il est étranger. On doit lui épargner de se retrouver mêlé à un conflit de loyauté où il devrait choisir son camp.

3 - DOIT-ON LUI EXPLIQUER POURQUOI SES PARENTS DIVORCENT ?

Oui et Non.

Explications : Mieux vaut être prudent quant aux causes, surtout, si l'un des parents part pour un autre. Il s'agit de l'intimité du couple. Y avoir accès est traumatique pour l'enfant : les images que cela déclenche chez lui sont trop excitantes et donc dévastatrices. Si on lui explique qu'on a eu une aventure, il se sentira flatté d'avoir accès au monde des grands mais deviendra otage de l'excitation provoquée. Il ne pourra pas passer à autre chose, retourner à sa vie d'enfant et vivra d'autant plus mal le divorce.

On peut lui dire qu'il y avait beaucoup d'amour entre ses parents et que celui-ci a diminué au fil des années. En tout cas qu'il a été conçu par amour.

4 – QU’EST CE QUE L’ENFANT A BESOIN DE SAVOIR EXACTEMENT ?

C’est lui qui le dira.

Un enfant se demande surtout ce que cette séparation va signifier pour lui, au quotidien. On doit lui répondre très concrètement. (Par exemple : tu vivras une semaine chez papa, une semaine chez maman, tu iras dans telle école etc.).

Se méfier des discours pseudo euphoriques : « Génial, tu auras deux chambres, deux fois plus de jouets,... ».

A travers ces mots joyeux, les parents sèment le trouble dans son esprit : alors qu’il perçoit la douleur chez eux, il ne parvient pas à corréler cette émotion avec leur vocabulaire enjoué.

5 – L’ENFANT A-T-IL DES QUESTIONS QU’IL NE VERBALISE PAS ?

Evidemment.

Le divorce réveille notamment chez lui l’angoisse d’abandon : peut-être vont-ils aussi se séparer de moi. Il faut donc le rassurer, lui expliquer que l’amour d’un parent pour son enfant est très solide, incassable. Ça n’est pas parce que leurs sentiments à eux se sont évanouis que leur amour pour leur enfant en a fait autant.

Autre sentiment très présent : la culpabilité. Pour lutter contre toutes ces angoisses, un enfant s’imagine souvent responsable de ce qui se passa autour de lui. S’il y avait un message à faire passer, il serait le suivant :

« - Tu n’y es pour rien, ce sont des affaires d’adultes. »

En l’éconduisant ainsi, on le soulage de sa culpabilité, et on le libère de la mission de sauveur qu’il aurait pu vouloir s’assigner.

Isabelle Gravillon (Femme Actuelle) interview le Dr Michaël Larrar, pédopsychiatre (auteur de : Le Divorce, les clés pour bien en parler, ed. Prisma)