

L'adaptation à la séparation → Du point de vue des enfants **En général (1)**



(même dans le cas d'une garde partagée)

- La **perte de continuité** dans sa routine quotidienne;
- **Vivre avec l'absence** de l'un de ses parents chaque jour;
- Apprendre à composer avec un **nouvel environnement**;
- Avoir le **sentiment de devoir choisir**, de prendre parti pour l'un de ses 2 parents.

L'adaptation à la séparation

→ Du point de vue des enfants

En général (2)

Certains enfants peuvent se sentir :

- Responsable de la séparation
- Responsable de réparer la famille
- Investi du rôle de confident de son(ses) parent(s)
- Médiateur entre ses 2 parents



L'adaptation à la séparation

→ Du point de vue des enfants

Les réactions selon l'âge et le développement (1)

L'enfant de 0 à 5 ans

- **Tristesse**
- **Peur de l'abandon** : cauchemars, réaction à la moindre séparation...
- **Régression** : sucer son pouce, se souiller, biberon, parler bébé...
- **Culpabilité** : pleurs fréquents, morosité, perte d'entrain, d'appétit, de sommeil...
- **Colère** : coups de pied et de poing, lancement d'objets, morsures ou pincements infligés à d'autres enfants...
- **Agressivité** : opposition, refus de se mettre au lit, d'obéir, de ranger ses jouets...
- **Fantaisie de réconciliation** (4 ou 5 ans) : exprimé directement par supplications, larmes ou coups, ou bien être gentil pour que ses parents reviennent ensemble...



L'adaptation à la séparation

→ Du point de vue des enfants

Les réactions selon l'âge (2)

L'enfant de 5 à 7 ans

- *Tristesse* : gros chagrin...
- *Peur d'être abandonné et de perdre l'amour de ses parents*
- *Sentiment d'être responsable de la séparation*
- *Tendance à vouloir remplacer le parent qui est parti* : rôle du père ou de la mère
- *Fantaisie de réconciliation* : s'arranger pour que les parents se rencontrent...
- *Sentiment de loyauté* : fort vis-à-vis d'un des 2 parents
- *Colère* : surtout contre le parent qui a pris l'initiative de la rupture
- *Ennui du parent absent* : pleurent, se retirent, sont moroses...
- *Augmentation ou diminution de la concentration* : travaux scolaires
- *Changement des comportements sociaux* : subitement, à l'école, avec ses amis



L'adaptation à la séparation

→ Du point de vue des enfants

Les réactions selon l'âge (3)

L'enfant de 8 à 12 ans

- *Tristesse*
- *Sentiment de honte et de gêne*
- *Colère* : surtout contre le parent qui a pris l'initiative de la rupture. Protestent contre les règles fixées par les parents (heure du coucher, permission, tâches...)
- *Négation* : pour masquer son chagrin
- *Faux airs d'assurance et de calme* : art du camouflage, rien n'y paraît
- *Augmentation des symptômes somatiques* : maux de tête, maux de ventre...
- *Sentiment de loyauté, de culpabilité*
- *Diminution de la confiance en soi*
- *Repli sur soi* : arrêt des activités habituelles (sportives ou culturelles...)



L'adaptation à la séparation → Du point de vue des enfants Les réactions selon l'âge (4) L'enfant de 13 à 17 ans

- *Profonde tristesse* (pas toujours exprimée)
- *Colère* contre les parents ou l'un en particulier
- *Sentiment d'accablement lié aux responsabilités* : surtout si fratrie plus jeune
- *Sentiment de déchirement* : lié au conflit des parents
- *Embarras* face au comportement parfois immature d'un des 2 parents
- L'ado devient le *confident* ou l'*allié* d'un parent
- *Imitation d'un parent* dans la recherche de liberté sexuelle
- *Développement de ses propres intérêts et revendications*
- *Rejet de la résidence alternée*
- *Culpabilité et tiraillement* (demande du parent non gardien et dispos pour les amis)
- *Rejet de l'autorité des nouveaux conjoints*



L'adaptation à la séparation

→ Du point de vue des enfants

Les besoins des enfants (1)

- Chaque enfant a **sa propre façon de réagir** à la brisure familiale
- Besoin de **se savoir aimés** et qu'on le leur démontre
- Besoin de **pouvoir aimer leurs deux parents**
- Besoin de **comprendre** ce qui lui arrive
- Besoin de **savoir ce qui va arriver** : avertir des changements
- Besoin d'être **rassuré** : routine, stabilité au quotidien, cadre cohérent (repères),



L'adaptation à la séparation

→ Du point de vue des enfants

Les besoins des enfants (2)

- Besoin d'être **impliqué dans les choix** qui le concernent (selon l'âge)
- Besoin **de s'exprimer**
- Ne pas être **infantilisé** ni devoir être un **petit adulte**
- Les enfants ne sont **pas outillés** pour aider les parents à régler leurs conflits...
- Besoin qu'on leur consacre du **temps de qualité**...
- **Écoute du non-verbal** : Entre ce que votre enfant exprime et ce qu'il veut vous dire...

