

# Les familles face à la séparation et au divorce

Éditeurs: Ministère de la Famille et de l'Intégration et AG-QM-Psy



Arbeitsgemeinschaft  
für Qualitätsmanagement  
a psychosozialen  
an therapeutischen  
Berodungsstellen



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille et de l'Intégration



*Marie-Josée Jacobs  
Ministre de la Famille et  
de l'Intégration*

## Donner une chance aux parents !

La vie familiale des enfants a connu de profondes transformations au cours des dernières décennies. La société a diversifié les modèles familiaux pour inclure les unions libres, les familles monoparentales, les familles recomposées et les partenariats.

D'après l'établissement de recherche Ceps/Instead, le pourcentage d'enfants dont les parents sont mariés a nettement diminué au Luxembourg au cours des 25 dernières années, passant de 95 % en 1980 à 75 % en 2004. En raison de l'augmentation du taux de divorce et du nombre croissant de couples remariés, il est de plus en plus fréquent que les enfants vivent avec un parent divorcé ou remarié. En 2007, 2000 couples se sont mariés, alors que 1 100 couples ont divorcé. Les familles vivent des changements profonds.

Nombre de couples divorcés sont confrontés à une rupture relationnelle, qui peut se transformer en conflit de loyauté pour les enfants concernés. Ces derniers sont témoins des reproches douloureux que les parents se font et peuvent se sentir obligés de prendre position contre l'un ou l'autre. Une séparation constitue également un défi pour les adultes, car ils risquent de se sentir seuls et de se heurter à des difficultés financières.

Pourtant, un couple peut surmonter un divorce sans que les personnes concernées en souffrent trop. En vue d'aider les familles à mieux gérer la séparation, des experts luxembourgeois qui travaillent dans des centres psychosociaux se sont réunis afin de mettre à jour un ouvrage spécialisé destiné aux parents en situation de divorce. Cette brochure de 70 pages offre aux parents des conseils pratiques pour faire face aux différentes étapes de la séparation.

Si le divorce entraîne bel et bien une séparation du couple, il ne constitue en aucun cas une rupture de la relation parentale et familiale. Il permet la construction d'une nouvelle vie de famille, moins affectée par les disputes quotidiennes du couple.

Je remercie sincèrement les membres du groupe de travail Aarbechtsgemeinschaft fir Qualitéitsmanagement Psy, les autres auteurs et les traducteurs qui ont contribué à la mise à jour de ce précieux ouvrage et je tiens tout particulièrement à témoigner ma reconnaissance à Monsieur Jean-Paul Conrad pour son travail de coordination. Je voudrais également exprimer ma gratitude aux membres du comité de lecture, qui ont mis leur compétence et leur riche expérience au service des auteurs.

Mon vœu le plus cher est que les enfants d'aujourd'hui puissent grandir entourés de parents responsables, que ces derniers vivent ensemble ou séparés.

## Être parents, c'est pour la vie

Une relation peut se briser,  
Un couple peut divorcer.  
Être parents, c'est pour la vie.

Cela a des conséquences  
Lorsqu'on aime ses enfants  
Et qu'on leur veut du bien!

Pour quelle mère,  
Et pour quel père  
En serait-il autrement?

Au-delà de tous les conflits,  
Bien loin de la dispute, de la mésestente,  
De la déception, de la colère et de la vengeance,

Se trouve le pays de l'enfance  
Qui doit être préservé  
D'une guerre des roses destructrice.

Celui qui a cela à cœur a besoin:  
D'un minimum de respect et de politesse  
Envers la mère ou le père des enfants

Mais aussi d'une part de fiabilité  
Et d'une dose de solidarité  
Avec l'autre parent.

Car si la mère et le père se portent bien,  
Les enfants, aussi, iront bien.

Et quel parent ne le souhaiterait pas?

*Jean-Paul Conrad 2008*

# Les familles face à la séparation et au divorce

## Table des matières

Préface .....	2
Introduction .....	6
Rester ou partir .....	7
La consultation psychologique: aide à la prise de décision ou dernier espoir !? .....	10
La phase précédant la séparation, vue par les enfants .....	12
Chez qui les enfants iront-ils vivre? .....	15
Éviter les conflits de loyauté .....	18
Comment annoncer la nouvelle aux enfants? .....	21
Comment les enfants vivent-ils le divorce de leurs parents? .....	25
L'accompagnement psychologique des enfants et des adolescents .....	29
Comment bien gérer les visites .....	31
Assumer son rôle de père, même après la séparation .....	33
Lorsque les enfants refusent de rendre visite à l'autre parent .....	36
Les besoins des enfants .....	38
Un conte pour enfants: le vase brisé .....	40
Après la séparation .....	42
Vers la famille recomposée .....	45
Les changements dans l'entourage familial et amical .....	48
Nos enfants divorcent! Le rôle important des grands-parents .....	53
Le divorce et l'école .....	56
La médiation en cas de séparation ou de divorce .....	58
Le droit du divorce .....	62
Liste de livres commentés .....	64
À propos de l'éditeur AG-QM-Psy .....	68
Services de consultation du groupe de travail AG-QM-Psy .....	69
Les auteurs .....	70

## Introduction

Les divorces sont douloureux, non seulement pour les enfants, mais aussi pour les parents! Or, lorsque l'on s'éloigne peu à peu et que l'on n'a plus rien à se dire, une séparation peut s'avérer inévitable. Les partenaires risquent de sombrer dans des conflits intériorisés qui leur semblent inextricables. Un couple qui reste uni contre son gré accumule des tensions négatives. S'il décide de rester ensemble «seulement» à cause des enfants, ces derniers devront porter un lourd fardeau. La situation qui en découle est souvent insoutenable. Ne nous méprenons pas: lorsque les parents se séparent, toute la famille en souffre. Des larmes de désespoir coulent et une douleur immense, ainsi qu'une peur de l'abandon peuvent s'installer. Toutefois, ni les enfants, ni les adultes ne doivent rester désarmés face à cette situation. Ils peuvent apprendre à la gérer, par exemple en convenant de règles et de rituels spécifiques. Une séparation que l'on peut qualifier de réussie et dont les enfants et les parents sortent indemnes est possible, mais elle tient de l'exploit. Elle requiert autant

Après huit ans d'épanouissement,  
– On peut dire qu'ils s'aimaient tendrement –  
Leur amour flancha subitement sans raison,  
Comme on perd un chapeau ou un bâton.

Ils firent le jeu des apparences,  
Tentèrent des baisers pour masquer leur peine,  
Puis se regardèrent, ne sachant que faire.  
Elle finit par pleurer en sa présence.

De la fenêtre, on pouvait saluer les bateaux.  
Il dit qu'il était quatre heures et quart  
Et temps d'aller boire un verre quelque part.  
À côté, quelqu'un jouait du piano.

Ils se rendirent au petit bar,  
Remuèrent le sucre dans leurs tasses.  
Le soir venu les y rencontra.  
Assis à leur table, ils ne parlaient pas...  
Et ils avaient du mal à y croire.

*Erich Kästner, 1929<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> Traduction française de Paul Jolit.

«Je suis toujours stupéfait de constater combien de personnes qui n'auraient pas eu besoin de divorcer, se séparent et combien de couples pour lesquels une séparation serait la seule chose sensée à faire, restent ensemble.»

*Helm Stierlin, thérapeute familial dans le journal Die Zeit du 17/08/2000*

de force émotionnelle et de compétences sociales qu'un mariage réussi.

Chaque séparation ou divorce se déroule différemment. Ce qui s'applique à un couple peut s'avérer totalement inadéquat pour un autre. Il en va bien entendu de même pour les conseils figurant dans cette brochure. Au cours de nos nombreuses années d'ex-

périence, ainsi que dans la vie privée de quelques-uns d'entre nous, ces recommandations se sont toutefois avérées très utiles. Nous avons conscience que nous présentons dans cette brochure des solutions idéales, dont chacun peut diverger en pratique. N'oubliez pas: l'être humain n'est pas parfait, il commettra toujours des erreurs.

## Rester ou partir

Les «critères de diagnostic» détaillés ci-dessous ont pour objectif de vous inviter, vous et votre partenaire, à réfléchir à votre relation et à parler ensemble de votre amour. Il s'agit dans un premier temps d'évaluer votre propre comportement à l'aide de ces critères. Posez-vous les questions suivantes: «Dans quelle mesure suis-je disposé(e) à m'engager dans ma relation?», «Suis-je loyal(e) envers mon partenaire?» et «Qu'ai-je entrepris afin de pouvoir poursuivre cette relation?».

Ces critères peuvent également servir de point de départ pour améliorer le climat dans lequel évolue votre vie de couple. Prenez des initiatives, faites de petits efforts, allez au cinéma ensemble ou reprenez des loisirs que vous partagiez auparavant.

Si **plusieurs** des éléments suivants font défaut à votre relation pendant une période **prolongée**, il est temps de lui accorder plus d'attention. Dans certains cas, une aide professionnelle peut s'avérer utile. Une consultation de couple offre souvent un nouveau cadre de discussion et permet aux partenaires de jeter un regard différent sur leur relation. La consultation peut vous aider, vous et votre partenaire, à prendre votre propre décision et à l'assumer. Une telle consultation réalisée avec succès peut cependant également aboutir à une décision de séparation.

### Disposition à l'engagement

S'engager réellement dans une relation signifie, entre autres, tenir ses promesses, même les plus

anodines («Si je rentre plus tard, je t'appelle!»). Le partenaire souhaite entretenir une relation durable. Il prend des initiatives, fait des propositions et organise des moments de loisir communs.

Un partenaire qui délaisse sa relation peut, par exemple, parler fréquemment de séparation ou prendre des décisions importantes pour l'avenir commun du couple sans se concerter avec l'autre (par exemple, lorsqu'il change de travail). Dans ces moments, il ne tient pas réellement compte de l'autre. Parfois, il promet pendant plusieurs années de travailler moins, sans tenir sa parole. Il s'efforce tellement de satisfaire les attentes de tiers (profession, associations, etc.), qu'il a besoin du reste de son temps libre pour se reposer.

### Loyauté

Au sens large, une relation que l'on qualifie de loyale est fondée sur la fidélité et la fiabilité. La relation de couple est tout aussi importante que le travail, les enfants et la famille de chaque partenaire. Bien entendu, l'un de ces éléments peut occuper temporairement une place prépondérante. Le partenaire loyal est prêt à s'unir avec l'autre «contre le reste du monde». Il ne dit pas du mal de l'autre partenaire en présence d'autres personnes, des parents ou des beaux-parents et en aucun cas il ne ridiculise l'autre partenaire devant des tiers!

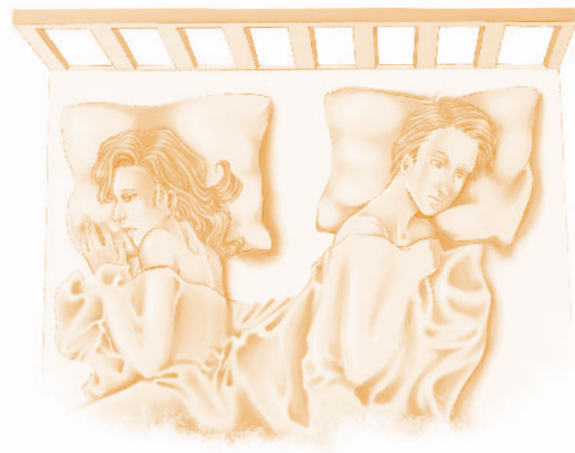
Un partenaire qui est déloyal pendant une période prolongée détruit la relation de confiance, sans laquelle le couple ne peut exister que difficilement.

## Intérêt et reconnaissance

Chaque partenaire doit pouvoir susciter l'intérêt de l'autre et bénéficier de son soutien et de son attention. La relation de couple est en péril lorsque l'un des partenaires ne manifeste plus d'intérêt pour la vie de l'autre (par exemple, le monde ne tourne plus qu'autour de lui), lorsqu'il ne se préoccupe plus des peines ou des joies quotidiennes de l'autre (par exemple, il n'est plus à l'écoute de l'autre et il le laisse se débrouiller tout seul), lorsqu'il ne demande plus comment va l'autre ou encore lorsqu'il ne trouve plus les mots de reconnaissance ou de remerciement (tout ce que fait l'autre va de soi).

## Respect envers le partenaire

Respecter le partenaire et sa personnalité est une condition nécessaire pour le succès d'une relation de couple à long terme. Ce respect s'exprime entre autres par un comportement agréable, poli et juste envers le partenaire (éviter les remarques condescendantes et injustes en public, laisser le partenaire terminer sa phrase, etc.).



Le respect de soi constitue aussi un élément essentiel d'une relation. Il est par exemple important de ne pas tout accepter et de se défendre si certaines limites sont franchies (par exemple, abus sexuel, menace ou acte de violence). Par ailleurs, le respect de soi sert d'exemple aux enfants. (Comment les enfants peuvent-ils respecter une mère qui se fait régulièrement injurier par son mari sans opposer de résistance?)

Il est important que chacun se sente responsable de son comportement et qu'il traite l'autre avec respect. Parfois, le respect de l'autre a toutefois des limites. Voici quelques exemples pour illustrer ce propos: puis-je respecter un partenaire qui s'enivre régulièrement et ne sait plus ce qu'il fait dans ces moments-là?

Puis-je respecter une personne incapable de contrôler ses pulsions, qui se met en colère pour un rien et qui devient même parfois violente?

Puis-je respecter un individu qui refuse de grandir, qui vit constamment au-dessus de ses moyens et qui rejette sur les autres la responsabilité de sa vie et de sa santé?

## Sécurité et liberté

Il est important que chaque partenaire puisse exprimer et défendre son point de vue sans faire l'objet de critiques. De même, pouvoir exprimer sa colère sans craindre la réaction de l'autre, sortir seul avec des amis ou avoir des loisirs personnels sont des conditions fondamentales.

Il n'est pas opportun que le partenaire boude, se vexe, se met en colère ou encore qu'il jette ou casse des objets dès que l'autre n'agit pas selon ses désirs.

## Projet de vie commun

Si les partenaires ne peuvent pas partager un projet de vie déterminant pour leur identité (désir d'enfant, activité professionnelle, répartition des rôles à l'intérieur du couple, etc.) ou des valeurs et des idéaux communs, la séparation peut à long terme s'avérer préférable pour un grand nombre de couples.

## Respect et prise de décision commune

Le respect et le manque de respect peuvent avoir différents visages. Le partenaire respectueux n'essaie pas d'éduquer l'autre («Parle moins quand nous sortons!»), il ne prend pas de décisions à sa place («Je t'ai inscrit à la salle de sport, tu as pris trop de poids!»), il ne l'analyse pas et il ne le force pas à être heureux («Tu devrais suivre une thérapie!»), il ne critique pas ses goûts («Mais comment peux-tu écouter cette musique?») et il ne remet pas en question son intelligence («Ne te fatigue pas, de toute manière tu n'y comprends rien.»).

Le partenaire à qui on manque de respect se sent humilié. Il ne peut et ne doit pas accepter ce sentiment d'humiliation à long terme, d'une part pour des raisons de respect de soi, et d'autre part pour montrer l'exemple aux enfants.

Lorsqu'il fait des projets ou prend des décisions (nouvel emploi, déménagement, navette entre le domicile et le lieu de travail, dépenses importantes, etc.), le partenaire respectueux tient compte des intérêts de l'autre.

## Intérêts communs et moments de loisir partagés

Si, outre les enfants, il subsiste au moins une activité commune qui vous réunit et à laquelle vous prenez

plaisir, il est possible de surmonter vos problèmes de couple. Quelles activités aimez-vous partager avec votre partenaire (sans les enfants) sans contrainte extérieure: faire du sport, rencontrer des amis, cuisiner ensemble, discuter de politique, etc.? Tant que ces moments de détente partagés existent, tout espoir n'est pas perdu!

## Humour

L'humour n'est pas seulement sain. Employé au bon moment, il permet de désarmer une dispute conjugale en un clin d'œil. Suis-je capable de rire de moi-même ou est-ce que je me prends trop au sérieux et porte toute la misère du monde sur les épaules? Lorsqu'il n'y a plus de rire ni d'humour dans la relation, la sonnette d'alarme retentit et il est grand temps d'accorder plus d'attention à la relation!

## Intimité

La tendresse et la sexualité constituent des formes de dialogue essentielles dans un couple qui s'aime. Lorsqu'elle est vécue positivement, la sexualité approfondit et renforce le lien existant et constitue une source de satisfaction au sein du couple. Il faut éviter que l'un des partenaires impose sa vision de la sexualité et veiller à maintenir l'équilibre entre les différentes formes d'expression, telles que les gestes et les paroles d'amour, les moments tendres, l'érotisme et l'acte sexuel.

Si les partenaires refusent de se toucher ou si l'un des partenaires éprouve un dégoût dès que l'autre s'approche, le couple traverse une crise profonde. Bien souvent, une telle situation est le signe qu'il est temps de se séparer. Les couples satisfaits, cependant, peuvent encore s'apprécier, même après une dispute.



# La consultation psychologique

## Aide à la prise de décision ou dernier espoir !?

Avant de décider de se séparer, la plupart des couples passent par un long processus où les doutes, les tentatives de rapprochement, les déceptions, l'espoir et la peur se relayent. Le couple ou le partenaire qui souhaite la séparation cherche à être certain de sa décision finale. Dans de nombreux cas, il s'avère opportun de porter un dernier regard neutre sur la relation avant d'engager la procédure de divorce. La décision de se séparer ne doit en aucun cas découler d'un coup de tête ou d'une dispute violente. Au cours de nos nombreuses années d'expérience, nous n'avons jamais rencontré une personne qui souhaitait se séparer de son partenaire qui a pris cette décision à la légère. Même si l'on prétend souvent qu'aujourd'hui, les gens divorcent plus facilement que dans le temps, nous ne pouvons pas confirmer cette affirmation sur la base de notre expérience professionnelle. Au contraire, la souffrance est très grande et les personnes concernées hésitent parfois plusieurs années

avant de prendre une décision. Une consultation psychologique permet à de nombreux couples ou individus de prendre une certaine distance par rapport aux sujets sensibles de la relation et de porter un nouveau regard sur les problèmes grâce à l'aide d'un tiers neutre. Le conseiller n'est ni un arbitre qui prend des décisions à la place du couple ou qui lui fait des suggestions, ni un avocat qui défend les intérêts de l'un ou de l'autre partenaire. Il aide le couple à trouver des solutions adaptées à chaque situation particulière.

Les centres de consultation psychologique proposent des consultations de couple ou des entretiens préalables à la séparation afin d'accompagner les personnes concernées lors de cette phase. Les couples y sont accueillis par des professionnels qualifiés et expérimentés. Leur tâche consiste à écouter les individus sans préjugés et à les soutenir lors de la prise de décision et pendant la phase de séparation (les adresses des centres de consultation qui ont participé à la rédaction de la présente brochure et qui sont agréés par l'État figurent en annexe).

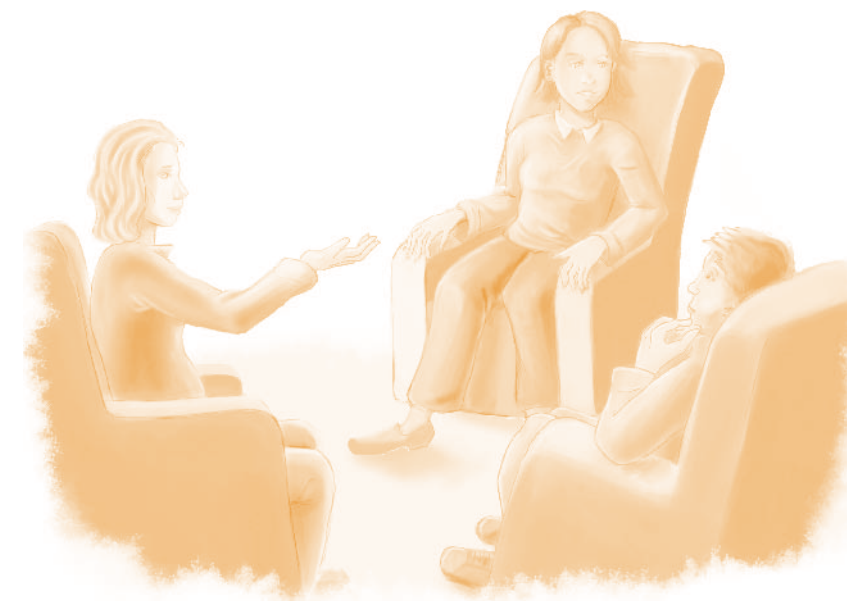
### La consultation de couple:

- contribue à expliquer et à résoudre les conflits du couple;
- offre au couple la possibilité d'exprimer ses doutes, ses déceptions et ses incertitudes dans un cadre protégé;
- permet au couple d'améliorer sa communication et de renforcer son aptitude à gérer les conflits;
- incite le couple à faire des compromis et à prendre des décisions judicieuses pour son avenir;
- soutient le couple dans sa volonté de remodeler une relation devenue insatisfaisante;
- encourage le couple à raviver sa relation.

## Les entretiens préalables à la séparation:

- aident le couple à déterminer si le divorce constitue la seule issue de la crise;
- permettent au couple d'aborder les sujets sensibles en présence d'un tiers neutre et d'éviter ainsi les discussions destructives pendant la période de séparation;
- permettent la recherche d'accords communs dans l'intérêt des enfants;
- aident à préparer les différentes étapes du divorce;
- soutiennent le couple, ou l'un des partenaires, pendant les phases difficiles de la séparation;
- informent les personnes concernées des conséquences du divorce;
- aident le couple à gérer ses émotions pendant la séparation;
- contribuent à atténuer les impacts négatifs du divorce sur les enfants;
- encouragent les partenaires à prendre des décisions d'un commun accord pendant cette phase (voir le chapitre sur la médiation).

Ce n'est qu'à la fin de la consultation psychologique que les partenaires prennent la décision de s'accorder une nouvelle chance ou de se séparer. Le conseiller adopte une attitude neutre lors des discussions avec le couple et lui offre son soutien pour lui permettre de prendre une décision réfléchie et libre. Personne n'est obligé d'accepter de franchir une étape pour laquelle il ne se sent pas (ou plus) préparé. D'ailleurs, il peut s'avérer utile de commencer les consultations, même si l'autre partenaire ne se sent pas (encore) prêt à y participer.



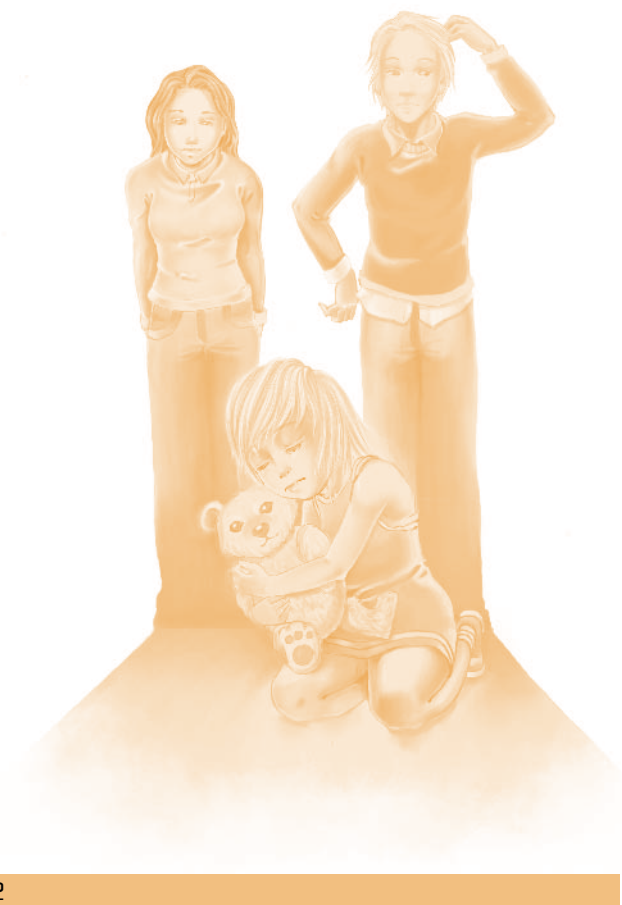
## La phase précédant la séparation, vue par les enfants

Dans la plupart des cas, la période qui précède la séparation est marquée par de nombreux conflits émotionnels ou une grande distance entre les parents. Même si les parents cachent à leurs enfants leur intention de se séparer, ces derniers s'aperçoivent que la relation entre le père et la mère a changé. De nombreux enfants se sentent désemparés face à cette menace invisible ou présentent des troubles de concentration. Certains enfants dissimulent leur peur aux parents et se replient sur eux-mêmes.

Dans certains cas, cependant, l'annonce de la séparation est totalement inattendue et les enfants perdent toute confiance dans les relations. En effet, les enfants grandissent avec la certitude que la relation de leurs parents est immuable, infaillible et sûre. Après une séparation inattendue, ils ne se fient plus à leur perception des choses. Il est possible que par la suite ils aient du mal à établir des liens étroits avec de nouvelles personnes et à leur faire confiance.

Toutefois, dans la plupart des cas, les mois ou les années qui précèdent la séparation sont marqués par des conflits auxquels les enfants assistent en tant que témoins involontaires et impuissants. Souvent, les enfants interviennent dans les disputes de leurs parents (« Arrêtez donc de vous disputer ! »). Ils se rendent rapidement compte du danger qui pèse sur leur famille et sont prêts à tout pour mettre fin aux conflits qui opposent leurs parents. Certains enfants présentent des comportements singuliers (par exemple, des attitudes particulièrement agressives

ou dépressives) ou des symptômes psychosomatiques (maux de ventre et de tête, troubles alimentaires, incontinence, etc.). Avec leur comportement, les enfants souhaitent « contraindre » leurs parents à s'occuper d'eux et provoquer un éventuel rapprochement entre la mère et le père. Par ailleurs, les enfants s'engagent et assument des responsabilités, par exemple en prenant parti pour le parent qu'ils estiment « innocent ». Ils le consolent, cherchent



des solutions et se mettent à sa disposition en tant que confidents. Ils se retrouvent alors dans un rôle d'adulte qui les dépasse d'un point de vue émotionnel. Au moment de la séparation, cette prise de responsabilité se traduit chez les enfants par des sentiments de culpabilité ou l'impression de ne pas avoir été à la hauteur ou même d'avoir échoué. De plus, les enfants peuvent être pris dans des conflits de loyauté (voir le chapitre correspondant) et essayent parfois d'assumer un rôle d'arbitre.

Les enfants ont tendance à se sentir responsables des conflits.

Lorsqu'un enfant est mêlé aux conflits de ses parents, par exemple, lorsque l'un des parents lui fait part de

sa douleur ou de son impuissance, l'enfant se sent obligé de prendre parti et peut même souhaiter punir le parent « responsable » par son comportement. Il fait alors abstraction de son besoin d'une relation d'amour et de confiance envers ses deux parents. Souvent, l'un des deux parents exige une solidarité absolue de la part de l'enfant ou un soutien émotionnel dans une situation difficile, parfois pour froisser et blesser l'autre ou pour lui attribuer la responsabilité du conflit. Souvent, les parents obligent à tour de rôle l'enfant à prendre parti.

Pour l'enfant, être pris dans ces conflits, dans un climat familial marqué par l'injustice, la destruction et parfois même la violence, peut s'avérer plus difficile à supporter psychiquement que la séparation proprement dite.

### Comment protéger les enfants:

- Les parents sont les seuls responsables du conflit. Ils doivent bien le faire comprendre à l'enfant. (« Nous avons des problèmes en ce moment, mais cela n'a rien à voir avec toi. Nous faisons de notre mieux pour nous en sortir... ! »)
- Si l'enfant essaie d'assumer certaines responsabilités ou de se mêler des conflits, les adultes doivent lui signaler qu'un tel comportement n'est pas nécessaire. (« Nous réglons nos problèmes nous-mêmes, tu n'as pas besoin de prendre parti. Si nous avons besoin d'aide, nous ferons appel à quelqu'un ! »)
- Il ne faut pas « obliger » l'enfant à admettre que la séparation constitue la meilleure solution, étant donné que la situation familiale est insoutenable. Une telle réaction aurait également pour conséquence de décharger les parents de leur responsabilité.
- L'enfant doit être soutenu dans sa confiance et son amour envers l'autre parent. (Il est important que la mère puisse dire: « Même si je me dispute avec ton père, le problème reste entre lui et

moi. C'est ton père, il t'aime et tu l'aimes. Votre relation est très importante à mes yeux! » ou que le père puisse dire: «Je suis heureux que tu t'entendes si bien avec maman! »)

- Il faut expliquer à l'enfant qu'il n'y a pas de coupable lors d'une dispute et que chaque parent est responsable de la situation («Nous avons essayé de nous entendre, mais nous n'y sommes malheureusement pas arrivés. Nous n'avons pas trouvé de solution pour continuer à vivre ensemble! »).
- Malgré le stress psychique qu'ils endurent pendant cette période de conflits, les parents doivent essayer de rassurer l'enfant («Nous traversons un moment très difficile et tu t'aperçois que je suis souvent énervé(e) ou triste. C'est dur, mais nous apprendrons à vivre avec la nouvelle situation. Nous serons toujours là pour toi! »)
- Les expressions de tristesse, de colère ou de désespoir de l'enfant provoquent chez les parents des sentiments de culpabilité difficiles à supporter. Il est toutefois important d'accepter et de respecter ces manifestations d'émotions. («Je vois que tu es triste (ou fâché) et je le comprends. C'est un moment difficile, mais nous le surmonterons ensemble! ») Il ne faut en aucun cas essayer de dissuader l'enfant d'exprimer ses sentiments. («Il ne faut pas que ... tu sois triste ... tu aies peur! », etc.).

## Chez qui les enfants iront-ils vivre?

Il faut décider au cas par cas si les enfants vont vivre chez la mère ou le père après le divorce.

Il n'existe pas de critères universels comme l'on peut en trouver dans certains livres sur le divorce. Toutefois, les explications suivantes vous donneront quelques points de repère.

### Ce sont les parents qui décident et non les enfants!

La plupart des enfants, surtout les plus jeunes, souhaitent que leur mère et leur père restent ensemble. Ils aiment leurs deux parents et ne veulent pas devoir se décider pour l'un d'entre eux. C'est pourquoi ce sont les adultes qui doivent décider chez qui les enfants iront vivre après la séparation, tout en tenant compte des besoins spécifiques de chaque enfant. Ensuite, c'est aux parents d'en discuter avec les enfants, de parler de leurs sentiments et de répondre à leurs questions.

### Si possible: ne pas séparer les enfants

La solidarité entre frères et sœurs offre une protection non négligeable contre les tensions du monde des adultes, telles que les disputes, le divorce et la violence. Séparer des enfants qui ont grandi ensemble constitue une source de trouble, car une telle situation les déstabilise. Il convient donc aussi d'éviter, dans la mesure du possible, de séparer les enfants des animaux domestiques!

Dans certains cas, il peut cependant s'avérer opportun de séparer les enfants ou les adolescents, par exemple s'il existe de grandes rivalités entre eux ou si l'un d'eux s'identifie fortement au parent absent. Ainsi, il peut être difficile pour un enfant qui a un lien

particulièrement étroit avec le parent absent de devoir vivre dans une situation familiale, qui dévalorise ce parent ou qui est en conflit avec lui. Cet enfant se sentira alors dévalorisé à son tour et sera pris dans des conflits de loyauté. D'autres raisons peuvent également plaider en faveur d'une séparation des enfants, par exemple, s'il existe une différence d'âge importante entre eux, pour éviter un changement d'école, si la taille du logement ne convient pas ou pour maintenir la proximité à d'autres personnes de confiance importantes (par exemple, les grands-parents). Nous recommandons aux parents de discuter de ces questions avec des professionnels qualifiés d'un centre de consultation familiale.

### Nous sommes vos parents et nous le resterons

Chaque parent doit laisser à l'autre la possibilité de jouer un rôle actif dans l'éducation des enfants. Ils doivent veiller tant à l'exécution des tâches quotidiennes qu'à l'organisation de loisirs.

Les pères tout comme les mères sont capables de s'occuper des enfants et de leur accorder l'attention nécessaire.

Une séparation entraîne des tensions supplémentaires pour les deux parents. Ceci est particulièrement vrai pour les pères qui étaient moins impliqués dans la vie quotidienne des enfants avant la séparation et qui se retrouvent face à de nouveaux défis. Pour eux, il peut s'agir d'une occasion d'adopter de nouveaux comportements (par exemple, de s'occuper du ménage) et d'améliorer la relation affective avec les enfants. L'important, c'est que les deux parents continuent à assurer l'éducation des enfants et que ces derniers puissent partager la vie quotidienne de la mère et du père.



## La garde et l'éducation des enfants concernent également les pères

Seules les femmes peuvent tomber enceintes, accoucher et allaiter. Toutefois, les hommes eux aussi présentent des comportements innés envers les bébés et les petits enfants. Des images tournées à l'aide d'une caméra cachée ont permis de constater que les pères sont capables de prendre leur enfant dans les bras, de le tenir et de le nourrir avec la même adresse que les mères. Il n'existe pas de différence au niveau de la patience et de la sensibilité dont les pères font preuve lorsqu'ils donnent le biberon à leur enfant. La plupart des pères reconnaissent leur bébé les yeux bandés déjà peu de temps après la naissance. La garde et l'éducation des enfants, même des tout-petits, ne doivent donc plus être l'apanage des mères. Pourquoi le rôle de l'éducation incombe-t-il encore si souvent à la femme ? Les raisons sont complexes. Pour changer cet état de fait, des réglementations plus propices à la famille (en particulier, dans le monde du travail) doivent être adoptées au niveau sociétal. En outre, les femmes, aussi bien que les hommes, doivent remettre en question les rôles qui leur sont attribués. Dès lors, ils doivent apprendre à abandonner certains comportements réservés à la femme ou à l'homme et se consacrer à des tâches qu'ils considéreraient être du ressort de l'autre, sans se sentir menacés dans leur identité.

## Quels accords communs sont possibles ?

De plus en plus de parents s'accordent sur des modalités de garde plus égalitaires et plus souples que le droit de visite d'un week-end sur deux stipulé par le juge. Ces conventions entre les partenaires séparés requièrent toutefois une bonne coopération, un sens des responsabilités développé des deux côtés, ainsi que des arrangements financiers justes. Ce type d'accord envoie un signal important aux enfants : les deux parents sont là pour eux dans la même mesure. Les enfants sont importants aux yeux des deux parents.

**La garde alternée :** Ce partage égalitaire de la garde des enfants présuppose une grande disponibilité de la part des deux parents. Il exige des arrangements précis et des domiciles proches (pour éviter que les enfants doivent changer de cadre de vie). Étant donné que les jeunes enfants mettent plus de temps à s'adapter à un nouveau contexte, il est conseillé de prévoir des séjours suffisamment longs chez chaque parent, par exemple une alternance hebdomadaire. Pour les adolescents, qui peuvent se déplacer plus facilement d'un parent à l'autre, les séjours peuvent être adaptés de manière plus souple à leurs besoins.

**La garde flexible :** Cette option constitue souvent la solution idéale si l'un des parents ou les deux ont des horaires de travail irréguliers. Pour les enfants, la situation ne change pas de manière fondamentale, étant donné qu'ils étaient déjà habitués à ce que la mère ou le père s'occupe d'eux. Des dispositions plus rigides changeraient leurs habitudes de manière radicale et les empêcheraient de nombreux

cas de rendre visite à l'un des parents pendant des périodes prolongées.

**La garde en fonction d'une répartition des tâches :** En plus des modèles de garde présentés ci-dessus (traditionnel ou égalitaire), les parents peuvent désigner des activités qui relèvent de la responsabilité de chacun. Ainsi, le père peut par exemple aider les enfants à faire leurs devoirs les après-midi libres, alors que la mère les accompagne aux activités sportives. Ou bien, le père, qui a un droit de visite un week-end sur deux, emmène les enfants à

la piscine les mercredis après l'école et les ramène chez la mère le soir.

La transparence et la fiabilité revêtent une importance majeure pour tous les accords conclus dans le cadre d'un divorce à l'amiable. Plus les enfants sont jeunes, plus il est important qu'ils puissent maintenir un lien solide et fiable avec leurs deux parents, ainsi que des habitudes régulières et systématiques. Plus les enfants grandissent, plus la transparence des accords conclus devient importante. De cette manière, ils sont en mesure de savoir qui s'occupera d'eux à un moment déterminé et ils peuvent compter sur leurs deux parents.



## Éviter les conflits de loyauté

Les conflits de loyauté apparaissent lorsque la mère ou le père, les deux parents ou même les grands-parents exercent une influence sur l'enfant. Une telle situation peut se produire lorsque l'un des adultes fait des déclarations maladroites ou lorsque la mère et/ou le père exigent un comportement partial de la part de l'enfant.

Pour l'enfant concerné, un conflit de loyauté se traduit par le sentiment de devoir choisir entre ses parents et de ne pouvoir montrer son amour qu'à l'un d'entre eux. Il s'agit là d'une situation extrêmement malsaine, étant donné que l'enfant aime de manière naturelle ses deux parents et qu'il a besoin d'eux, même si ces derniers sont en conflit. Il est pris dans un dilemme, dont il ne peut pas sortir sans blesser l'un de ses parents. En se tournant vers l'un d'entre eux, il doit se désolidariser de l'autre et cacher ses sentiments à son égard. Afin de pouvoir gérer cette situation très difficile, beaucoup d'enfants choisissent de se détourner de l'un de leurs parents. Cette décision leur permet, dans un premier temps, de se sentir soulagés et de paraître plus calmes et plus satisfaits.

### Quelles répercussions les conflits de loyauté peuvent-ils avoir ?

À long terme, des troubles psychiques peuvent se manifester : des comportements d'évitement (par exemple, l'enfant évite de fréquenter des lieux où il pourrait rencontrer le père ou il découpe toutes

les photos sur lesquelles figurent la mère), aux blocages émotionnels (un enfant très sensible ne pleure plus, un enfant souriant n'exprime plus de joie ni de gaieté, l'enfant devient peu exigeant ou conformiste, etc.) en passant par les maladies psychosomatiques (maux de ventre inexplicables, insomnies, troubles de la concentration, etc.) et la résolution des problèmes du parent chez qui l'enfant habite (par exemple, un jeune adulte ne quitte pas le domicile de peur que sa mère ne puisse pas se débrouiller toute seule). C'est ici que certains troubles de l'attachement et de la confiance à l'âge adulte trouvent leur origine (par exemple, manque de confiance, jalousie malade ou besoin excessif d'harmonie dans les relations de couple).

Le parent rejeté doit avoir conscience que ce mécanisme de défense constitue une solution provisoire pour l'enfant. Une fois que la situation entre les parents se détend ou que l'enfant devient plus indépendant, il renouera de lui-même le contact avec le parent rejeté, quelques mois ou parfois plusieurs années plus tard. Il ne faut alors en aucun cas reprocher à l'enfant son comportement de rejet.

### Lorsque l'enfant adopte les sentiments des parents

Il est fréquent que l'enfant soit pris dans un conflit de loyauté, sans que l'un des deux parents le monte ouvertement contre l'autre ou le tienne à l'écart de l'autre. L'enfant a développé une certaine sensibilité

pour ce que la mère ou le père attend de lui sans l'exprimer. Parfois, il sent que la mère ou le père rivalise pour l'amour qu'il partage avec l'ex-partenaire et qu'elle ou il est jaloux de la bonne relation que l'enfant entretient avec lui. Il perçoit le souhait inexprimé du parent que l'enfant se détourne de l'ex-partenaire et répond à ce souhait, en faisant abstraction de ses propres sentiments, pour faire plaisir au parent chez qui il vit. Il peut avoir peur de perdre l'amour du parent qui a le droit de garde s'il montre ouvertement son affection pour l'autre (par exemple, l'enfant n'ose pas appeler sa mère pour lui souhaiter un joyeux anniversaire lorsqu'il est chez son père ou il n'embrasse pas le père lorsque celui-ci le ramène chez la mère). Il se peut également qu'il adopte les sentiments du parent triste ou blessé et qu'il pense devoir être solidaire avec lui (un enfant réagit de manière agressive envers le père après que la mère s'est plainte de son ex-partenaire auprès de lui).

De nouveaux conflits de loyauté peuvent apparaître si la mère, le père ou les deux parents entament de nouvelles relations et qu'une famille recomposée se forme (voir également le chapitre sur les familles recomposées). Des situations difficiles peuvent se présenter à l'enfant et il est important de les résoudre par une discussion ouverte avec lui. Voici quelques questions que se pose l'enfant : « Ai-je le droit d'apprécier la nouvelle partenaire de mon père ? À qui dois-je offrir mon cadeau pour la fête des Pères, à mon beau-père qui s'occupe de moi tous les jours ou à mon vrai père que je ne vois que de temps à autre ? Dois-je obéir à la compagne de mon père si elle me fait une remarque ? Comment dois-je m'adresser à elle ? Est-ce que je dois l'appeler « maman », même si je n'en ai pas envie ? Est-ce que je peux raconter à ma grand-mère les belles expériences que j'ai vécues avec la mère de mon beau-père ? », etc.

Les parents peuvent épargner les conflits de loyauté à leurs enfants en évitant les comportements décrits ci-dessous.

### Comportements perturbants pour l'enfant :

- dire du mal du parent absent ou de sa famille ;
- discuter ouvertement du divorce avec des connaissances ou des amis en présence de l'enfant ;
- critiquer les décisions et le mode de vie de l'ex-partenaire en présence de l'enfant ;
- demander à l'enfant d'espionner l'ex-partenaire ou le questionner après une visite ;
- se servir de l'enfant comme « messenger », en particulier lorsqu'il s'agit de transmettre des critiques (par exemple, « Dis à ton père que maman n'arrête pas de pleurer à cause de lui, qu'elle s'est mise en colère... ») ;

- se servir de l'enfant comme soutien, pour remplacer l'ex-partenaire ou pour lui faire des confidences;
- raconter à l'enfant des détails dévalorisants sur la vie affective et intime de sa mère ou de son père;
- confronter l'enfant de manière excessive à ses sentiments personnels tels que la colère, la douleur et la tristesse ou à son besoin d'attention, d'amour ou de sexualité, ce serait en demander trop;
- défendre à l'enfant de raconter à d'autres personnes ce qui se passe dans la vie familiale;
- confier à l'enfant des informations qui concernent (également) l'autre parent et lui demander d'en garder le secret;
- freiner l'enfant lorsqu'il souhaite raconter sa journée de visite chez l'autre parent ou dévaloriser ce qu'il a vécu avec l'ex-partenaire;
- dicter constamment à l'ex-partenaire les activités qu'il peut entreprendre avec l'enfant le jour de la visite (des activités auxquelles il ne peut pas se tenir ou qui sont trop contraignantes);
- ne pas accepter les cadeaux (ou les photos) que l'enfant a reçus de l'autre parent ou les cacher.

Si vous vous reconnaissez à la lecture de certains de ces points, cela peut signifier que vous êtes encore fortement attaché(e) à votre ex-partenaire d'un point de vue affectif et que vous n'avez pas encore accepté ou surmonté la séparation, d'où votre besoin récurrent de le déprécier. Dans l'intérêt de vos enfants, il pourrait s'avérer opportun de recourir à une aide professionnelle, afin de vous détacher de votre ex-partenaire et de discuter de votre tristesse et de votre colère avec un thérapeute. Ce n'est qu'à ce moment-là que vous pourrez entretenir une relation neutre avec votre ex-partenaire et que vous serez en mesure d'assumer votre rôle de parent responsable, malgré la séparation.

Permettre expressément à l'enfant d'aimer l'autre parent de la même manière, même si vous êtes en conflit avec lui est d'une grande utilité. Les enfants doivent pouvoir exprimer leurs sentiments à leurs parents, mais les grands-parents, les autres membres de la famille et les enseignants jouent également

un rôle important. Certains centres proposent des groupes de discussion pour les enfants et les adolescents afin de leur offrir un soutien en la matière. Une entente basée sur la sérénité, le respect mutuel et la tolérance entre les deux parents séparés est indispensable pour prévenir les conflits de loyauté.

Toute aide apportée aux parents en situation de divorce profitera également aux enfants.

## Comment annoncer la nouvelle aux enfants ?

Lorsque les parents décident de se séparer, les enfants ont souvent déjà observé des signes annonciateurs de la séparation. Ils peuvent avoir ressenti les tensions entre les parents, avoir assisté à des scènes perçues comme menaçantes et avoir eu des pressentiments concernant l'avenir de la famille. D'autres enfants, par contre, ne constatent pas de changements au niveau de la vie familiale et sont d'autant plus surpris de l'annonce des parents.

En règle générale, les enfants sont tout d'abord choqués par la décision de séparation de leurs parents. Il est très important que ces derniers les assurent qu'ils continueront à remplir leur rôle de parent et à prendre soin d'eux. Les enfants doivent avoir la certitude que la mère et le père continueront à les aimer, même s'ils ne s'aiment plus en tant que couple et que l'un d'eux quitte le domicile.

Les enfants ont besoin de savoir que leurs parents sont heureux de les avoir dans leur vie et que rien ne pourra changer ce sentiment. Il est donc recommandé que la mère et le père attachent une attention particulière au besoin d'affection des enfants lors de l'annonce de la séparation.

Ainsi, ce n'est pas pareil si les enfants doivent déduire la séparation de leurs parents à partir des reproches exprimés à l'égard du partenaire qui quitte le domicile ou si les parents s'efforcent de leur annoncer ensemble la mauvaise nouvelle.

### Comment se préparer à l'entretien sur la séparation ?

Il est important que les parents décident à quel moment, de quelle manière, avec quels mots et dans quelles conditions annoncer leur séparation aux enfants. Différents facteurs entrent en jeu, tels que l'âge des enfants, la volonté de coopération des parents, l'environnement social ou le moment de la séparation.

Nous conseillons aux parents d'annoncer ensemble la séparation aux enfants. Une telle mesure permet aux enfants de se sentir moins tiraillés entre les parents et de percevoir l'intention de ces derniers de continuer à s'occuper d'eux de la même façon. Elle permet également d'éviter que les enfants soient confrontés à deux versions différentes de la situation et qu'ils ne sachent pas auquel des deux parents faire confiance.

Nous avons toutefois conscience qu'une annonce commune n'est pas toujours possible. Parfois, la séparation a déjà eu lieu sans que les parents aient eu l'occasion de préparer les enfants à cette situation. Il se peut que l'un des partenaires soit parti sans rien dire ou en plein conflit ou que la mère ou le père ait quitté le domicile familial avec les enfants et qu'elle ou il doive désormais informer les enfants de la séparation. Vous trouverez des conseils pour ce type de situation à la fin du chapitre.

### Conseils pour l'annonce de la séparation:

S'il est possible de planifier le moment de l'annonce de la séparation aux enfants et que les deux parents peuvent être présents, il est opportun d'observer les recommandations suivantes:

- Choisissez un endroit dans le domicile familial où vous pourrez discuter tranquillement et où chacun peut se retirer quand il le souhaite (par exemple, le salon ou un tapis confortable, mais en aucun cas la chambre d'enfant).
- Communiquez l'information de manière simple et brièvement.
- Même si les deux parents ont forcément des points de vue différents, il vaut mieux ne pas en discuter devant les enfants. Au contraire, les parents doivent se mettre d'accord sur les points essentiels à communiquer aux enfants et les garder à l'esprit lorsqu'ils leur annoncent la nouvelle.
- Nous recommandons aux parents d'informer les enfants de la séparation à un moment où ils ont déjà étudié certaines questions concernant leur nouvelle situation de vie: Qui vivra où? Qui accompagnera les enfants au sport? Qui signera les documents scolaires? Qui donnera de l'argent de poche aux enfants? Les parents doivent également évoquer les événements qui continueront à avoir lieu, tels que les visites régulières chez les grands-parents paternels et maternels, les fêtes d'anniversaire, etc.

Voici quelques règles de base à observer en fonction de l'âge des enfants:

**Avant 3 ans:** Communiquez votre intention de séparation au cours d'un entretien et répétez l'information à plusieurs reprises. Annoncez la nouvelle à votre enfant environ une à deux semaines avant la séparation.

**3 à 5 ans:** Communiquez à votre enfant des informations courtes et précises sur la séparation, ainsi que sur les changements qui découleront de cette nouvelle situation. Annoncez la nouvelle à votre enfant environ une à deux semaines avant la séparation.

**6 à 8 ans:** Communiquez à votre enfant des informations concrètes et précises sur les changements qui affecteront sa vie quotidienne et sa relation avec ses parents. Encouragez l'enfant à exprimer ses sentiments, tels que la tristesse et la colère. Faites comprendre à votre enfant que la séparation ne concerne que vous et votre partenaire et que vous continuerez tous les deux à l'aimer comme auparavant. Annoncez la nouvelle à votre enfant environ trois à quatre semaines avant la séparation.

**9 à 12 ans:** Le partenaire qui souhaite la séparation ou les deux parents assument la responsabilité de la séparation. Encouragez l'enfant à exprimer ses sentiments, tels que la colère, la tristesse, la déception, la peur, mais aussi éventuellement le soulagement. Empêchez l'enfant de désigner un «parent coupable» et encouragez-le à voir la séparation comme une «prise de responsabilité dans le cadre d'une situation en évolution». Évitez de lui cacher la vérité. Annoncez la nouvelle à l'enfant environ trois à quatre semaines avant la séparation.

**À partir de 12 ans:** Mettez en avant la vie sociale de l'adolescent. Évitez de lui communiquer trop de détails. Les personnes de confiance peuvent épauler l'adolescent.

### Laisser aux enfants le temps de réagir !

Après l'annonce de la séparation, il est indispensable de laisser aux enfants du temps en présence des parents pour qu'ils puissent assimiler l'information et s'exprimer. Les enfants ont le droit de poser des questions, de dire ce qu'ils ressentent ou de formuler leurs craintes. Étant donné que les questions et les réactions des enfants ne sont pas toujours immédiates, les deux parents doivent rester disponibles un bon moment après l'annonce de la séparation. Malgré une bonne préparation, de nombreux parents ne remarqueront que beaucoup plus tard ce qui se passe dans la tête de leurs enfants. Chaque enfant a sa propre personnalité et se comporte dès lors de manière différente.

### Réactions possibles aux questions des enfants

- Lorsque votre enfant vous demande de prendre position («Je veux savoir ce que tu en penses!»), donnez-lui de brèves explications tout en le regardant. Vous pourrez ainsi analyser sa réaction à votre réponse. Souvent, les explications des parents suscitent de nouvelles interrogations de la part des enfants, auxquelles les parents peuvent répondre avec de nouvelles questions.
- Il peut aussi s'avérer utile de répondre à une question de votre enfant par une nouvelle question: par exemple, «Pourquoi papa est-il parti?» – «D'après toi, pourquoi est-il parti?» L'enfant peut vous répondre: «Parce que vous vous disputiez si souvent !» De telles réponses n'ont pas besoin d'être débattues davantage. Si l'enfant a besoin d'informations supplémentaires, il reviendra vers

vous. Si l'enfant n'arrête pas de vous poser des questions pendant une période prolongée, cela montre combien il est préoccupé par la séparation.

- Évitez tout commentaire qui pourrait le faire se sentir responsable (par exemple, «Nous nous sommes souvent disputés à cause de toi!»). Assumez la responsabilité de votre séparation! Donnez à l'enfant le sentiment que vous et votre ex-partenaire continuerez à être là pour lui et que vous prendrez soin de lui ensemble! Gardez à l'esprit qu'en dépit d'une séparation, les parents peuvent se respecter!

Les rituels, tels le droit de visite, les appels téléphoniques réguliers et l'organisation des vacances, revêtent une importance majeure. Pendant la phase de séparation, les enfants sont bouleversés sur le plan émotionnel, mais ils ne perdent pas de vue leurs propres intérêts: «Qui me conduira à l'école de musique? «Qui préparera les repas de midi?» «Qui fera les devoirs avec moi?» «Qui réparera mon vélo?»

### Si l'un des parents ne coopère pas

Dans certains cas, l'annonce de la séparation à l'enfant ne peut être faite ni à l'avance, ni par les deux parents. La mère ou le père se voit alors contraint(e) d'informer seul(e) l'enfant de la séparation qui est en cours ou qui a déjà eu lieu. Les conseils ci-dessus relatifs au lieu, au moment et au contenu de l'annonce en fonction de l'âge des enfants restent valables pour ces situations. Par ailleurs, il peut s'avérer utile d'évoquer le parent absent lors des conversations avec votre enfant: par exemple, «Ton père/ta mère pense sans doute à toi en ce moment.» Un pas supplémentaire consiste à réfléchir ensemble à de



nouveaux moyens pour gérer l'absence de l'autre parent. Vous pouvez ainsi proposer à l'enfant d'écrire une lettre ou de préparer des enregistrements sur cassette ou vidéo pour le parent absent, de l'appeler ou de lui faire un dessin. En effet, vous ne serez pas toujours en mesure de répondre seul(e) à toutes les questions de votre enfant qui s'adressent aux deux parents. Ainsi, vous pouvez donner à l'enfant des informations concrètes sur la situation, tout en partageant son souhait de savoir plus sur le parent absent.

Il est possible que vous éprouviez des sentiments de colère, de tristesse ou de déception, voire une peur intense à l'égard de votre ex-partenaire. Dans ce cas, le principal défi consiste à assumer vos sentiments, tout en respectant le souhait de l'enfant de s'identifier aussi avec le parent absent. Pour l'enfant, il est opportun de pouvoir entendre et dire des choses positives sur ce parent. Les grands-parents peuvent jouer un rôle important et équilibrant (voir le chapitre consacré aux grands-parents). Leur présence peut faciliter un rapprochement ultérieur entre l'enfant et le parent absent. En effet, lors de la phase de séparation, il arrive fréquemment que l'un des parents rompe tout contact avec l'enfant pendant un certain temps. Cette absence ne doit pas être interprétée comme un manque d'intérêt par rapport à l'enfant, car elle est souvent liée aux circonstances de la séparation ou aux disputes relatives à la convention de divorce. La plupart du temps, le parent surmonte rapidement cette phase et le contact avec l'enfant se normalise.

Toutefois, il peut aussi arriver que le contact avec l'enfant soit rompu pendant une période prolon-

gée. Dans ce cas, il est important qu'une personne de l'entourage familial ou amical soit disponible et que l'enfant puisse également s'identifier à cette personne. Assumer seul(e) la responsabilité de l'enfant à tous les niveaux est une tâche très lourde, qui peut toutefois aussi apporter plus de clarté et de soulagement. Le soutien de la part des membres de la famille, des amis et des voisins, ainsi que le recours à certains services, tels que les structures d'accueil pour les enfants, les baby-sitters, les centres de consultation psychologique et les groupes de discussion sont autant d'aides qui contribuent à organiser la vie de tous les jours.



## Comment les enfants vivent-ils le divorce de leurs parents ?

Qu'imposons-nous à nos enfants lorsque nous nous séparons ? Les enfants souffriront-ils du divorce ? Seront-ils marqués à vie ? Et surtout, comment puis-je alléger leurs souffrances ? Comment les soutenir ? La plupart des parents se posent ce type de questions au moment du divorce. Ils se font des soucis et observent les réactions de leurs enfants.

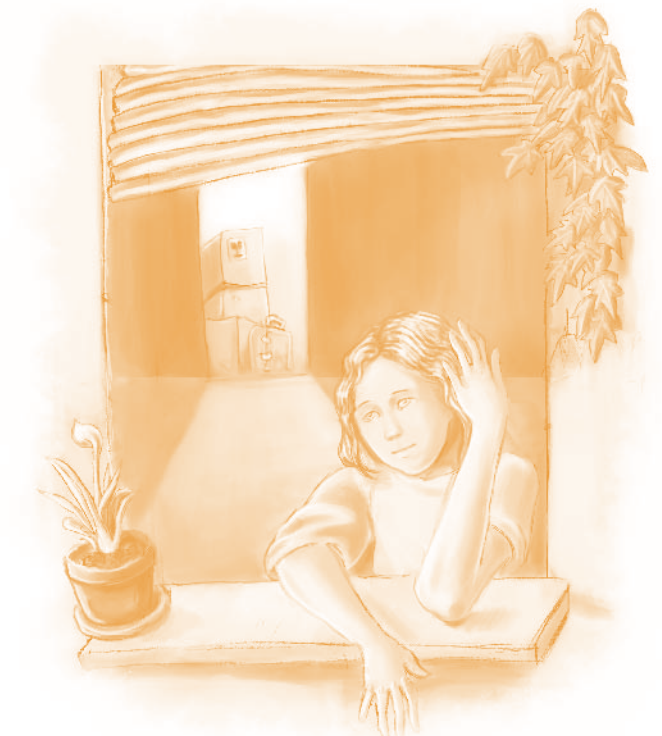
### Réactions possibles des enfants au divorce

D'après une étude, deux tiers des enfants et adolescents observés souffrent temporairement de peur d'abandon, de dépressions et de sentiments de culpabilité. Étant donné que de nos jours le divorce reste un sujet tabou, certains enfants ont honte de leur situation particulière et n'en parlent pas à l'école ou avec leurs amis. Dans des situations difficiles, certains enfants peuvent présenter des symptômes psychosomatiques (maux de tête ou de ventre inexplicables, troubles alimentaires et insomnies).

Chez d'autres, les résultats scolaires se dégradent. Ces réactions peuvent indiquer que les enfants ont besoin davantage d'affection et de soutien pour surmonter la séparation des parents. Si les parents essaient de se mettre à leur place, ils peuvent comprendre plus facilement pourquoi les enfants ont besoin de plus d'attention et d'affection. Dans la majorité des cas, les symptômes disparaissent une fois que la nouvelle situation s'est stabilisée.

Quel que soit leur âge, les enfants doivent avoir la possibilité de percevoir, d'exprimer et de comprendre

leurs sentiments. Le fait de pouvoir exprimer leurs émotions est libérateur. Il se peut que les sentiments exprimés par les enfants soient déconcertants ou en contradiction avec ceux de l'adulte (par exemple, lorsque les enfants pleurent le parent absent et que l'adulte se réjouit de son départ). Il est également possible que les enfants soient soulagés d'apprendre que les disputes des parents cesseront et que la maison retrouvera un certain calme. Dans certains cas, des sentiments contradictoires, tels que la tristesse et le soulagement s'alternent. Les parents peuvent aider les enfants à mettre des mots sur leurs senti-





ments, afin de permettre à ces derniers de mieux les communiquer. Cette démarche permet aux enfants d'identifier leurs sentiments et de les partager.

Les changements au niveau du comportement des enfants après la séparation ne doivent pas être interprétés comme de mauvaises conduites, ils montrent que les enfants font des efforts pour gérer cette situation difficile.

### Conseils pour un soutien adapté à l'âge des enfants

En règle générale, chaque enfant réagit de manière très différente à la séparation de ses parents. Cependant, il existe une série de réactions types liées à l'âge des enfants.

**Les enfants en bas âge** ont souvent peur et présentent des troubles du sommeil. Pour leur épanouissement personnel, les enfants de cet âge ont besoin d'une relation fiable avec leurs deux parents. Si une telle relation n'est plus assurée en raison d'une séparation, les enfants présentent des signes d'insécurité. C'est pourquoi il est important qu'ils entretiennent des contacts réguliers avec le parent absent.

**Les enfants à l'âge préscolaire** réagissent de façon beaucoup plus consciente à la séparation de leurs parents. Souvent, ils souhaitent que les parents se remettent ensemble. Il leur est difficile de faire la différence entre leurs rêves et la réalité. Leur vœu le plus cher peut même parfois leur paraître plus réel que le monde qui les entoure. Ils ont peur d'être abandonnés, en particulier par le parent avec lequel ils vivent. En outre, ils ont tendance à se cramponner à la mère ou au père (par exemple, lorsqu'elle/il sort, de peur qu'elle/il ne revienne plus). Ils sont parfois

tristes ou agressifs. Il arrive aussi qu'ils se sentent responsables du départ de la mère ou du père.

**Les enfants à l'âge scolaire** parviennent déjà à mieux comprendre la séparation des parents, ce qui ne signifie toutefois pas qu'il leur est plus facile de gérer la nouvelle situation. Souvent, ils sont tristes, en colère et désemparés, parce qu'ils n'ont que très peu d'influence sur ce qui se passe autour d'eux. Les conflits de loyauté s'avèrent particulièrement pesants lorsque les enfants se sentent tiraillés entre leurs parents ou qu'ils doivent prendre des décisions qui concernent leurs deux parents. En grandissant, les enfants adoptent une attitude plus tranchée par rapport aux raisons qui ont poussé leurs parents à se séparer. Souvent, ils développent un sens aigu de ce qui est « bien » ou « mal » et peuvent prendre des positions extrêmes en faveur ou contre un parent. Il est important de donner explicitement aux enfants la liberté et la possibilité d'entretenir de bonnes relations avec chacun de leurs parents.

**Les adolescents** ont généralement davantage conscience des conflits qui opposent leurs parents et peuvent parfois mieux comprendre la situation. Toutefois, leur réaction face à la séparation de leurs parents est très forte. Les adolescents sont déjà dans la phase de détachement du foyer familial. Dans certains cas, la séparation des parents rend le détachement plus difficile, lorsque les enfants restent impliqués dans les conflits familiaux. Dans d'autres cas, les enfants essayent de se détacher soudainement, par exemple en s'engageant dans une relation amoureuse de manière précoce. Les adolescents souffrent souvent aussi du préjudice financier lié au divorce.

Quel que soit leur groupe d'âge, les enfants ont tendance, dans certaines circonstances (grande tris-

tesse de l'un des parents, surmenage psychique ou physique de la mère ou du père, manque de fiabilité, etc.), à assumer davantage de responsabilités qu'ils ne peuvent en porter à leur âge: par rapport à la mère ou au père, aux frères et sœurs cadets, au ménage, etc. Les parents doivent veiller à ne pas en exiger trop de leurs enfants et, le cas échéant, à faire appel à un tiers afin d'obtenir de l'aide et du soutien.

La façon dont les enfants gèrent le divorce à long terme dépend moins du divorce en lui-même que du respect que les parents se témoignent pendant le processus de séparation et des conditions qui en découlent pour les enfants. Les parents peuvent aider leurs enfants en essayant de trouver des solutions adaptées à leurs besoins.

### Conséquences à long terme: qu'adviendra-t-il de nos enfants?

Les recherches sur les conséquences du divorce ne confirment pas les craintes de certains parents en ce qui concerne l'apparition de problèmes à long terme chez les enfants de parents divorcés. Les nouvelles connaissances scientifiques indiquent que la plupart des enfants de parents divorcés gèrent bien la situation à long terme. Ainsi, l'étude sur le divorce de la professeure américaine de psychologie E. M. Hetherington, qui a suivi près de 1400 familles confrontées à un divorce et plus de 2500 enfants sur une période de plus de 30 ans, révèle les résultats suivants:

- Les enfants présentent des troubles du comportement émotionnel et social surtout au début de la séparation. Au bout d'environ deux ans, la plupart des filles et des garçons se sont adaptés à leur nouvelle situation et ne présentent plus de comportements distinctifs.

- La plupart des adultes dont les parents ont divorcé pendant leur enfance ne se distinguent pas des personnes du même âge qui ont vécu au sein d'une famille « normale ». En effet, ils travaillent, s'engagent dans des relations sentimentales, s'épanouissent et sont en mesure de mener une vie stable.
- Les enfants peuvent déjà présenter certains troubles du développement généralement considérés comme des conséquences classiques du divorce (agressivité, rébellion, peur, problèmes sociaux, etc.) avant la séparation de leurs parents, en particulier dans les familles à haut potentiel conflictuel.
- Si les enfants ont été témoins de nombreuses disputes, voire de violences avant la séparation, l'atmosphère plus détendue au sein de la famille monoparentale leur permet même de développer une plus grande faculté d'intégration sociale.
- Même si la compétence éducative des parents diminue au début de la séparation, elle se renforce à nouveau au cours de la deuxième et de la troisième année.
- Le meilleur remède contre le stress auquel les enfants sont soumis lors d'une séparation est une mère et/ou un père attentif, responsable et affectueux.
- Si la relation avec les enfants est empreinte d'amour, d'engagement et de confiance et que le rapport entre les parents après le divorce est pour ainsi dire dépourvu de conflits, les enfants peuvent se développer de manière optimale, qu'ils habitent chez la mère ou chez le père.

Source: E. Mavis Hetherington et John Kelly:  
« Scheidung. Die Perspektive der Kinder » Beltz 2003

## Conseils d'enfants et d'adolescents de parents séparés ou divorcés:

- Les parents doivent nous informer à temps de leur intention de se séparer ou de divorcer.
- Ils ne doivent pas se disputer aussi vivement en notre présence!
- Ils ne doivent pas se frapper ni nous porter des coups!
- Papa ou maman ne doit pas partir sans rien dire!
- Les parents ne doivent pas nous forcer à nous décider pour l'un d'entre eux!
- Ils ne doivent pas nous interroger ou nous menacer si nous rendons visite au parent absent!
- Ils ne doivent pas dire du mal de l'autre parent.
- Malgré le divorce, ils doivent se mettre d'accord sur la manière de nous éduquer!

*Cette liste est le fruit d'entretiens avec des groupes d'enfants et d'adolescents de parents séparés ou divorcés.*

## L'accompagnement psychologique des enfants et des adolescents

La séparation ou le divorce des parents provoque une situation de crise pour les enfants et les adolescents. Lorsque les parents se séparent, l'enfant, respectivement l'adolescent, doit s'adapter à une nouvelle situation. Très souvent, il est livré à lui-même, étant donné que ses deux parents sont très préoccupés par leurs propres problèmes, leur douleur et leur nouvelle situation.

D'un point de vue psychologique, l'enfant perd ses repères, car son univers habituel s'effondre. Cette crise exige de nouveaux modes de comportement. L'enfant doit se réorienter dans son environnement. La situation nouvelle et inconnue est dans un premier temps perçue comme menaçante et troublante. Bien souvent, l'enfant se sent désemparé et impuissant.

«La plupart des réactions visibles des enfants confrontés au divorce de leurs parents sont des réponses normales et saines aux circonstances difficiles que la vie leur impose. Elles ont pour objectif de rétablir leur équilibre psychique.»

*(d'après Barbara Wagner-Tichy)*

Les réactions des enfants face à la séparation de leurs parents sont multiples et des symptômes divers et variés (instabilité émotionnelle, insomnies, baisse des résultats scolaires, phobie sociale, troubles du comportement, troubles psychosomatiques, etc.) peuvent apparaître. Certains enfants incapables de surmonter la séparation de leurs parents peuvent développer des symptômes dépressifs.

Les ressources physiques, psychologiques et sociales de l'enfant sont déterminantes dans sa manière d'affronter les coups du destin.

Si les enfants de parents divorcés présentent des problèmes inhabituels ou que les symptômes décrits ci-dessus persistent pendant une durée prolongée, ces enfants, ainsi que leurs parents peuvent s'adresser à différents centres de consultation au Luxembourg.

### Offres d'aide professionnelle

Les centres de consultation offrent aux enfants, aux adolescents et aux parents un accompagnement psychologique visant à prévenir et à surmonter les difficultés qu'ils rencontrent. Il existe différentes formes d'accompagnement: les conseils en matière d'éducation, les interventions psychothérapeutiques ou les groupes de discussion.

Les consultations individuelles et de groupe pour les enfants et les adolescents permettent à ces derniers de partager leurs expériences dans un cadre sûr et protégé. Ils y apprennent à exprimer leurs sentiments à l'égard de la séparation de leurs parents. On leur enseigne que tous les sentiments sont permis, y compris la colère, la peur ou la tristesse. Les points forts et les capacités sont analysés, les contacts sociaux qui permettent un soutien sont élargis et de nouvelles perspectives sont explorées ensemble. Ils reçoivent des informations sur la séparation et le divorce, rencontrent d'autres enfants et adolescents dans la même situation et apprennent à s'adapter à leur nouvelle vie. Les enfants et les adolescents

retrouvent leur confiance en eux et apprennent petit à petit à identifier leurs propres besoins et à les exprimer. Grâce à un suivi psychopédagogique et, le cas échéant, psychothérapeutique, les enfants obtiennent de nouveaux moyens pour gérer la situation et apprennent à mieux accepter leur nouvelle configuration familiale, dans une situation où leur famille et eux-mêmes ne sont pas en mesure d'affronter ces problèmes seuls.

Le soutien apporté aux enfants et aux adolescents soulage également les parents à un moment où ces derniers sont eux-mêmes très préoccupés. Lors des entretiens familiaux, les parents sont invités à mieux comprendre les réactions de leurs enfants et se voient ainsi renforcés dans leur rôle de parent. Pour aider les enfants en cas de divorce, le premier pas consiste à obtenir des informations sur la manière dont ils vivent et gèrent une séparation.

*(Vous trouverez des adresses utiles à la fin de la brochure.)*



## Comment bien gérer les visites ?

Pour les parents comme pour les enfants, le droit de visite génère souvent beaucoup d'incertitude. Revoir l'ex-partenaire peut s'avérer douloureux, car de vieux souvenirs refont surface. Il se peut que vous vous donniez rendez-vous dans l'habitation que vous partagiez auparavant ou que vous vous heurtiez de nouveau à d'anciens conflits. Les enfants risquent de se montrer particulièrement agités ou de s'agripper à l'un de vous. Eux aussi ressentent cette tension entre les parents et peuvent s'apercevoir que l'un des parents ne souhaite pas qu'ils rendent visite à l'autre parent. Il peut s'avérer difficile pour vos enfants de devoir quitter leur foyer habituel pendant un certain temps. Le parent qui a le droit de visite doit essayer d'établir le contact aussi normalement que possible. Les conversations, les jeux et les activités quotidiennes revêtent la même importance que les visites au zoo et au parc d'attractions.

Veillez à ce que l'enfant dispose chez vous d'au moins un coin qui lui appartient. Les jouets familiers qui s'y trouvent le rassurent également !

Si des conflits subsistent au niveau du couple et qu'ils sont susceptibles de peser sur les visites, il pourrait s'avérer utile de mettre en place des rituels spécifiques pour remettre les enfants à l'autre parent : le partenaire peut par exemple venir chercher les enfants chez une personne neutre et les y déposer après la visite. En effet, les disputes incessantes entre les parents lors de la remise des enfants à l'ex-partenaire constituent un facteur de stress émotionnel pour les enfants. Ces derniers n'osent parfois pas exprimer leurs sentiments à cet égard.

Si vous avez plusieurs enfants, gardez à l'esprit que chacun d'entre eux peut réagir différemment à la visite chez l'autre parent.

### Avant la visite:

- Les enfants doivent connaître à temps la date du jour de la visite afin qu'ils puissent s'y préparer.
- Il serait opportun que le parent qui a le droit de visite vienne chercher les enfants dans l'habitation. Vous pouvez inviter brièvement l'autre parent dans le logement, car vos enfants s'y sentent plus en sécurité que dans l'entrée.
- Racontez à l'autre parent comment vont vos enfants (par exemple, s'ils ont bien dormi, comment se sont déroulés les derniers jours à la maternelle ou à l'école ou toute autre information qui vous semble pertinente). Si vous vous en sentez capable, vous pouvez à l'occasion prendre un café ensemble. Cela permet à vos enfants de s'apercevoir que vous êtes en mesure de discuter de sujets qui les concernent et de se sentir moins tiraillés.
- Laissez votre enfant emporter son animal en peluche ou son coussin favori pour la visite.
- Il serait également souhaitable que les enfants utilisent toujours le même sac (peut-être même leur propre sac) pour y ranger leurs jouets favoris, des vêtements de rechange, des bottes en caoutchouc ou des affaires de natation, de sorte que l'autre parent ait aussi la possibilité d'entreprendre toute une panoplie d'activités de jeux avec eux.



### Pendant la visite:

- Si vos enfants vont à l'école, leurs amis et camarades de classe devraient avoir la possibilité de visiter et de rencontrer l'autre parent.
- Laissez à vos enfants le temps de se réhabituer à vous et à votre habitation. Il est recommandé d'éviter dans un premier temps les activités à l'extérieur de la maison.
- Il est utile d'introduire un rituel qui inaugure chaque visite: par exemple, commencez par lire une histoire ou par boire une tasse de chocolat ou prêtez-vous à toute autre activité que vous et vos enfants appréciez et qui a un effet apaisant.
- Beaucoup de pères ou de mères se mettent la pression (et causent du stress à leurs enfants), car ils pensent devoir proposer à tout prix une activité exceptionnelle le jour de la visite. Or, tant les enfants que le parent qui a le droit de visite ont besoin de calme pour retrouver le temps de se parler.
- Entreprenez donc aussi des activités quotidiennes « normales » avec vos enfants. Il est également souhaitable que les enfants disposent de leur propre coin de jeu et/ou de leur propre lit dans l'habitation.
- Si vous avertissez les enfants une heure à l'avance de la fin de la visite, ces derniers ont le temps de s'y préparer et de se séparer de leurs jouets et de l'habitation.
- Les lamentations et les agrippements lors de l'accompagnement des enfants chez l'autre parent sont des réactions tout à fait normales. C'est ainsi que les jeunes enfants « gèrent » la séparation. Ce comportement très répandu ne doit pas être interprété comme un refus de l'enfant de retourner chez la mère ou le père.
- En règle générale, les enfants doivent être déposés environ deux heures avant d'aller se coucher et, pendant les vacances, deux jours avant le début de l'école pour qu'ils aient le temps de se réhabituer à cet environnement.

### Après la visite:

- Cette phase constitue un moment délicat pour toutes les parties concernées. Le parent qui a le droit de visite doit prendre congé des enfants. Le parent chez qui l'enfant retourne peut craindre que l'enfant se soit mieux plu chez l'ex-partenaire. Les enfants doivent aussi s'adapter au nouvel environnement, ils ont peut-être été interrompus dans une activité, ils peuvent aussi ressentir les tensions entre les parents, etc.
- Raccompagnez les enfants à l'intérieur et demandez-leur comment s'est déroulée leur journée et ce qu'ils ont vécu.
- Développez toujours le même rituel qui rassure les enfants, par exemple faites-leur prendre un bain, lisez-leur une histoire ou entreprenez avec eux toute autre activité qui vous semble appropriée. En dépit de tous vos efforts, l'enfant risque d'être irrité, tendu ou agressif. Offrez-lui la possibilité de se défouler.
- Ne soumettez pas vos enfants à un interrogatoire! Évitez toute forme d'espionnage! Intéressez-vous cependant à leur journée, de préférence en leur prêtant une oreille attentive et en évitant de porter un jugement sur leur récit (!). Si votre enfant dit par exemple: « J'ai bien joué aujourd'hui chez papa/maman! », évitez de lui répondre: « Mais tu joues bien ici aussi! » Il suffit de dire: « Ah, tu t'es bien amusé! » ou de hocher la tête et de lui caresser les cheveux.
- Parfois, les enfants n'arrivent pas à s'endormir à la fin d'un jour de visite. Ils voulaient peut-être encore raconter quelque chose, sans savoir comment s'y prendre... Par conséquent, il est important que vous restiez disponible et que vous ne sortiez pas ce soir-là.

## Assumer son rôle de père, même après la séparation

**Remarque préliminaire:** Pour faciliter la lecture, nous avons décidé de ne pas recourir à des formulations du type « assumer son rôle de père ou de mère, même après la séparation » et d'illustrer dans ce chapitre la situation la plus courante où le père vit séparé de la famille. Toutefois, nos remarques s'appliquent bien entendu aussi aux situations où la mère quitte le domicile familial et où les enfants vivent chez le père.

### Être père, le rôle de toute une vie

Une séparation ne change rien à l'importance de la relation entre un père et ses enfants.

Même si la plupart des parents divorcés reconnaissent l'importance du rôle du père et s'efforcent de préserver le lien que les enfants entretiennent avec leurs deux parents, certains parents cherchent à supprimer le rôle du père après la dissolution du mariage.

Les disputes entre les ex-partenaires constituent souvent une raison pour interrompre le contact avec les enfants, par exemple, lorsque le père souhaite punir son ex-partenaire, en refusant de s'occuper des enfants, ou inversement, lorsque la mère s'oppose au contact entre le père et les enfants. D'un point de vue psychologique, un tel comportement porte préjudice aux enfants. Tout comme le père a l'obligation de prendre soin des enfants et de subvenir à leurs besoins financiers, la mère a le devoir de faciliter et de favoriser le contact entre le père et les enfants.

### Les changements pour le père

Le départ du père du domicile familial modifie considérablement la relation qu'il entretient avec ses enfants. Souvent, le parent absent craint de perdre tout contact ou d'être oublié ou rejeté par ses enfants. Si la relation entre le père et les enfants était bonne avant la séparation et que les enfants n'ont pas été

instrumentalisés dans le conflit, il n'y a aucune raison de craindre que cette bonne relation, même si elle a évolué, ne puisse se rétablir, éventuellement après une période de deuil sentimental.

Le père, qui ne vit plus avec la famille, constatera:

- qu'il ne pourra suivre certains développements des enfants qu'à distance et/ou de façon différée et que beaucoup de décisions seront prises sans son avis;
- qu'il sera peu informé de la vie quotidienne de ses enfants ou qu'il ne recevra que des informations ponctuelles à cet égard;
- que les enfants pourront se comporter de manière timide ou réservée en lui parlant de leur vie;
- qu'il aura moins d'influence sur l'éducation de ses enfants;
- que les enfants seront davantage marqués par l'ex-partenaire avec qui ils vivent au quotidien;
- qu'il faudra se mettre plus souvent d'accord longtemps à l'avance et que les sorties spontanées ne seront plus ou presque plus possibles.

Ces expériences peuvent faire naître chez le père un sentiment de perte ou de résignation, car ce dernier se sent relégué au second rang, voire inutile. Même s'il est vrai que le parent absent ne peut plus jouer le même rôle dans la vie quotidienne des enfants, d'autres tâches essentielles l'attendent dans le cadre de son rôle de « père de week-end », qu'il convient de ne pas sous-estimer:

- Les enfants ont besoin de fiabilité. Ils veulent avoir la certitude que leur père continue à penser à eux, même s'il a quitté le domicile familial. Les petits gestes d'attention, tels que les appels téléphoniques réguliers, la prise de renseignements sur leur vie (par exemple, demander comment s'est déroulé un devoir en classe difficile ou une épreuve sportive), de même que la manifestation d'intérêt pour leurs loisirs et l'offre de soutien, revêtent une importance majeure pour les enfants de parents séparés.
- En fonction de la manière dont le père gère la séparation, organise et mène sa nouvelle vie, s'engage pour les enfants et se comporte à l'égard de la mère, les enfants découvriront un père engagé ou, au contraire, un père troublé et dépassé. Rappelons que même si le père ne partage pas la vie quotidienne des enfants, il reste le principal modèle masculin des enfants et ne pourra pas être remplacé par le nouveau compagnon de la mère.
- Le temps passé chez le père offre une alternative au mode d'éducation de la mère. Les enfants apprennent qu'il existe différents styles d'éducation et différentes manières de prêter attention, qui



sont les unes aussi valables que les autres et qui présentent toutes des avantages et des inconvénients. Dans cette perspective, le père doit être encouragé à organiser ses moments communs avec les enfants de manière autonome (sans pour autant dévaloriser les méthodes de la mère). Les enfants se feront à l'idée que des règles différentes sont d'application chez la mère et chez le père et que les deux styles ont leurs forces et leurs faiblesses.

- Pour un développement équilibré, les enfants ont besoin de leur mère et de leur père. Même un père qui ne participe pas à la vie quotidienne des enfants joue un rôle crucial dans le développement psychique de l'enfant et influence son passage à l'âge adulte. Ainsi, même si le père ne peut pas exercer pleinement son droit de visite pour des raisons de santé, de troubles psychiques, etc., il peut s'avérer utile de favoriser le contact avec les enfants en coopération avec les services compétents (tribunal, assistant(e) social(e), etc.), même si les visites ne durent que quelques heures et/ou qu'elles sont placées sous observation.
- Un jour ou l'autre, tout enfant part à la recherche de son père dans le but d'apprendre à mieux le connaître et de savoir comment il est. Même si le contact a été rompu depuis longtemps, le père doit s'attendre à ce que les enfants puissent revenir vers lui à tout moment. Il est important de ne pas leur faire de reproches et de ne pas réagir en parent blessé à ce moment. Mieux vaut accepter la demande de contact, même avec une certaine retenue.

Dans ce contexte, il convient de souligner que le droit de visite bimensuel, le modèle de garde le plus fréquemment appliqué, peut être adapté de ma-

nière plus souple dans l'intérêt des enfants, après l'accord des deux parents. Le père peut par exemple garder les enfants certains soirs, bénéficier d'heures de visite supplémentaires pendant la semaine, aider les enfants à faire leurs devoirs certains jours de la semaine, les emmener chez le médecin ou encore les accompagner à certaines activités. Chez les adolescents, les règles rigides doivent faire place à une certaine flexibilité. Les jeunes doivent pouvoir être en mesure de décider eux-mêmes des heures de visite chez le père. Ces accords améliorent les relations entre les personnes concernées et doivent être pris

en considération dans l'intérêt des enfants lors de l'organisation du droit de visite. La médiation peut également constituer une aide utile à cet égard. Il faut toutefois éviter de régler les heures de visite selon l'humeur du père ou de la mère. Des règles claires, convenues d'un commun accord, évitent les tensions inutiles et procurent aux enfants un sentiment de sécurité dans des temps incertains.

Pour compléter le chapitre «Conseils en matière de droit de visite», nous vous proposons quelques principes qui vous permettront de maintenir un bon contact avec vos enfants après votre départ :

### Conseils pour les pères

- Intéressez-vous à la vie quotidienne de votre enfant. Laissez-le parler sans porter de jugement. S'il vous le demande, donnez-lui des conseils sur les problèmes qu'il rencontre dans sa vie quotidienne ou à l'école. Faites-lui part de votre avis, sans le lui imposer.
- Faites participer votre enfant à votre vie de tous les jours. Adoptez un comportement naturel à son égard. Les enfants se lassent vite d'un père qui n'est disponible que les dimanches ou qui ne leur propose que des sorties à Disneyland, surtout à l'âge adolescent.
- Ne cédez pas à tous les caprices de votre enfant et n'accédez pas à toutes ses demandes, même s'il menace de ne plus vous rendre visite. Refusez toute forme de chantage.
- Faites preuve de régularité et de fiabilité. Informez votre enfant des prochaines visites (vous pouvez établir un calendrier des visites et le lui remettre). Si possible, appelez-le avant la visite.
- Tenez compte de l'emploi du temps des enfants, en particulier des adolescents, par exemple, ne leur faites pas rater l'entraînement sportif hebdomadaire lorsque vous avez le droit de visite. Laissez vos enfants rendre visite à leurs amis et permettez-leur de les accueillir chez vous de temps à autre.
- Évitez d'entrer en compétition avec le nouveau compagnon de la mère, même si cela s'avère difficile. C'est vous le père, personne ne pourra prendre votre place.
- Gardez à l'esprit que chaque relation entre un père et son enfant connaît des moments de crise, indépendamment du fait que les parents vivent ensemble ou non. Tous les problèmes de votre relation ne s'expliquent pas par le divorce et/ou d'éventuels événements extérieurs.
- Montrez et dites à votre enfant que vous l'aimez et que vous êtes là pour lui, même si vous ne le voyez qu'irrégulièrement ou que vous ne passez pas de temps avec lui pendant une période prolongée. Ne punissez pas votre enfant s'il lui arrive de se distancier de vous.
- Ne couvrez pas votre enfant de cadeaux ou d'argent. L'amour d'un enfant ne s'achète pas ! Toutefois, il peut s'avérer utile de mettre à sa disposition une somme d'argent appropriée en guise d'argent de poche pendant la période où il est chez vous.



## Lorsque les enfants refusent de rendre visite à l'autre parent

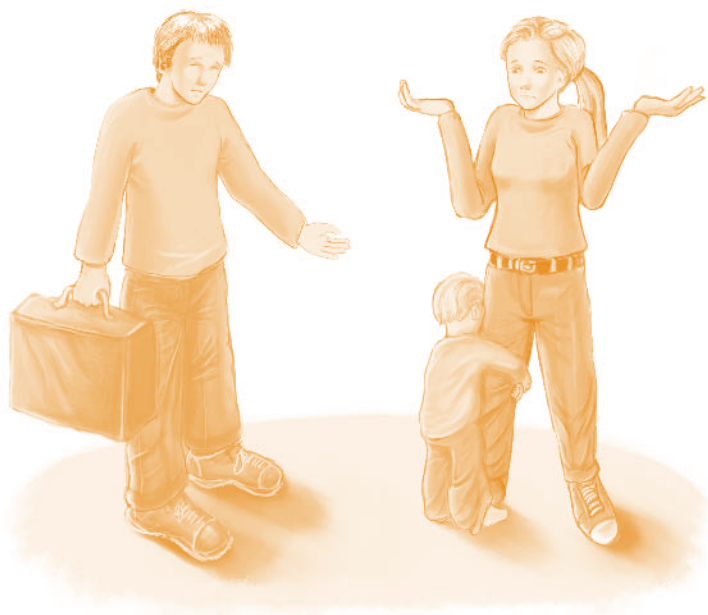
Le refus d'un enfant de rendre visite au parent absent peut avoir plusieurs raisons. Les adultes ne sont pas toujours en mesure de comprendre ces raisons, ni même d'en connaître la nature. Même si cela s'avère difficile, ne bousculez pas l'enfant et n'essayez pas de le manipuler. À long terme, vous y perdrez. La plupart du temps, le refus de l'enfant n'est pas synonyme de rejet du parent absent. Les enfants préféreraient vivre avec leurs deux parents. Étant donné qu'un tel scénario n'est pas possible, certains enfants se sentent obligés de se décider pour l'un des deux parents. Par «considération» pour la mère, par exemple, ils refusent de rendre visite au père. Il arrive aussi que les enfants se solidarisent avec l'un des parents contre l'autre et qu'ils se sentent

également contraints de le repousser. Dans ce cas, le refus des enfants doit être interprété comme une tentative de résoudre un conflit de loyauté interne. La plupart du temps, le refus de rendre visite à l'autre parent s'explique par de simples détails, que l'on peut éclaircir en discutant avec l'enfant et en tenant compte de ses besoins.

### L'avantage des règles de visite claires

En principe, les règles de visite s'entendent comme des accords entre les parents, conclus dans l'intérêt des enfants. Étant donné que la décision du droit de visite chez l'autre parent n'incombe pas aux enfants, le risque qu'ils soient pris dans un conflit de loyauté diminue. Avec l'âge, les enfants auront davantage le droit d'intervenir dans l'organisation des heures de visite. Dans la mesure du possible, les parents doivent respecter les accords convenus et décider ensemble d'éventuelles modifications.

- Si les deux parents se sont mis d'accord sur l'organisation des heures de visite et que l'enfant refuse tout de même de se rendre régulièrement chez le parent absent, il est important de lui demander les raisons de son comportement. Il sera peut-être possible de vaincre ces réticences en tenant compte de certains souhaits de l'enfant (instauration d'heures de visite plus courtes, possibilité d'inviter des amis, etc.) ou en lui permettant d'exprimer ses craintes. Une fois tous les obstacles surmontés, les deux parents devront exhorter l'enfant à se tenir aux heures de visite. Si nécessaire, ils peuvent même faire légèrement



pression sur lui pour qu'il les respecte. Il incombe au parent qui a la garde de faire comprendre à l'enfant qu'il est important qu'il maintienne un contact régulier avec l'autre parent. Cette mesure permet d'écarter tout sentiment de loyauté envers lui.

- Il n'est toutefois pas rare que les parents séparés communiquent difficilement et qu'ils aient du mal à se mettre d'accord. Le refus de l'enfant de voir l'un des parents risque alors d'engendrer de nouvelles disputes entre les ex-partenaires. En particulier si les parents sont en colère l'un contre l'autre, l'enfant risque d'être pris entre deux feux. Le poids émotionnel qui pèse sur les parents après une séparation engendre nécessairement des maladresses dans la gestion de cette nouvelle situation familiale. Nous recommandons aux parents de faire preuve d'une certaine indulgence envers eux-mêmes et à l'égard de l'ex-partenaire et de ne pas lui reprocher chaque erreur commise. Un tel comportement demande certainement des efforts, mais contribue également à améliorer des relations souvent mouvementées. En essayant -dans l'intérêt des enfants- de surmonter les ressentiments qu'ils éprouvent à l'égard de leur ex-partenaire, les parents empêchent l'émergence de conflits de loyauté et évitent de faire subir leurs différends aux enfants.
- Si l'enfant refuse tout de même de se rendre chez le parent qui a le droit de visite, ce dernier devra faire preuve d'indulgence: s'il essaye de faire valoir son droit de visite contre la volonté de l'enfant (et/ou de l'ex-partenaire), la relation avec l'enfant s'en trouvera encore plus pertur-

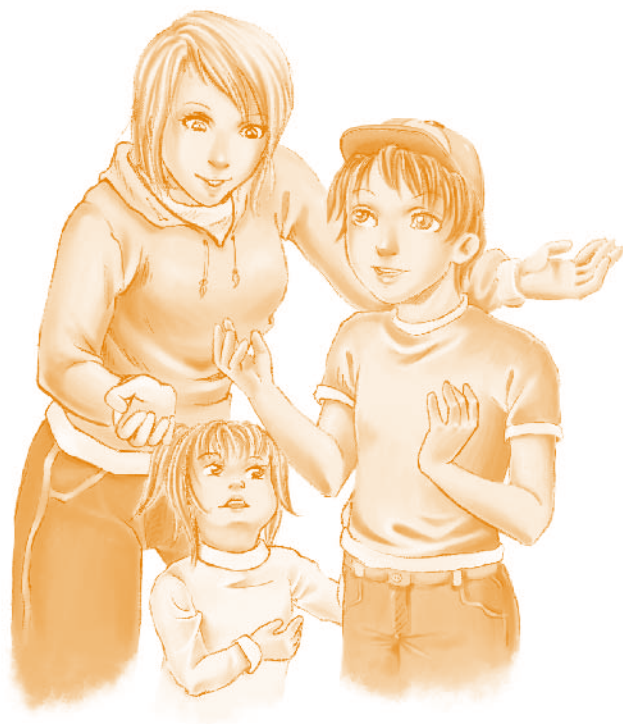
bée. L'expérience montre que la meilleure solution est de garder son calme et de s'armer de patience. Dans la grande majorité des cas, l'enfant décidera lui-même de renouer contact avec le parent absent. Certains enfants ne reviendront vers leur père ou leur mère qu'après des semaines, voire des années.

- Le refus de l'enfant peut aussi être le signe d'une relation perturbée avec le parent absent (incompréhension, désintérêt, comportement manipulateur ou violent, diminution du sens des responsabilités dû à l'alcoolisme ou à un trouble psychique, etc.). Dans ces situations très délicates, il est utile de consulter des experts sur les questions familiales et de convenir avec eux des étapes à suivre.
- Pour certains parents, la résistance de l'enfant les encourage à réfléchir sur leur personne et à examiner leur relation avec l'ex-partenaire. Ils se demandent par exemple s'ils ont projeté leurs propres expériences (avec l'ex-partenaire) et/ou leurs craintes sur l'enfant. Un homme qui a trompé sa femme n'est pas nécessairement un père irresponsable et indigne de confiance. De même, une femme qui s'emportait facilement et provoquait les disputes au sein du couple peut entretenir une relation beaucoup plus équilibrée avec ses enfants, de sorte que le père n'ait pas à s'inquiéter si les enfants sont avec elle. En relativisant ainsi ses expériences personnelles, la mère ou le père soulage les enfants. Un tel comportement favorise une relation ouverte et dépourvue de toute peur avec les deux parents.

## Les besoins des enfants

La façon dont les enfants gèrent le divorce à long terme dépend moins du divorce en lui-même que du respect que les parents se témoignent pendant le processus de séparation et des conditions qui en découlent pour les enfants.

Les parents peuvent aider leurs enfants en essayant de trouver des solutions adaptées à leurs besoins.



La liste ci-après décrit de manière générale les souhaits des enfants de parents divorcés. Toutefois, chaque enfant a des besoins qui lui sont propres et qui dépendent des circonstances familiales. Ainsi,

les demandes de l'enfant sont différentes s'il est/a été maltraité, si l'un des parents souffre de troubles psychiatriques ou si l'un d'entre eux ne témoigne plus d'intérêt pour lui.

### À l'attention des parents:

- J'aime mes parents et j'ai besoin de chacun d'entre eux.
- Je souhaite passer beaucoup de temps avec ma mère et mon père. J'ai besoin d'entreprendre des activités avec chacun d'entre eux et de partager des moments de tendresse avec les deux.
- Je dois avoir la certitude que la satisfaction de mes besoins constitue une priorité pour mes parents, indépendamment de ce que l'avenir nous réserve.
- J'aimerais que mes parents tiennent particulièrement compte de moi lorsqu'ils doivent prendre des décisions importantes, telles que l'attribution du droit de garde ou du droit de visite.
- Je voudrais savoir et comprendre ce qui se passe lorsque mes parents se séparent. Ils doivent répondre à mes questions et me donner des explications qui me rassurent et qui m'aident.
- Je souhaite connaître les règles convenues en matière de droit de visite, afin d'être en mesure de me préparer intérieurement et de me réjouir de la visite chez l'autre parent.
- Je voudrais que mes sentiments et mes réactions avant et après une visite chez l'autre parent soient acceptés. Parfois, j'ai envie de me taire ou d'exprimer ma joie, ma colère ou ma tristesse.
- Il faut que je puisse téléphoner au parent absent en toute liberté.
- Je souhaite que mes parents se mettent d'accord sur les grandes lignes de mon éducation et qu'ils fassent tout leur possible pour favoriser mon développement personnel.
- Je ne dois pas être témoin de conflits et de disputes entre mes parents. Ils doivent se respecter.
- Je veux pouvoir aller de l'un à l'autre sans me faire de soucis. Je ne peux pas assumer le rôle de messager entre mes parents, par exemple pour leur transmettre des documents ou des lettres et je ne dois pas être impliqué(e) dans les conflits financiers ou les problèmes des adultes.
- Je veux pouvoir aller d'un parent à l'autre sans a priori et je ne peux pas servir de confident ou de conseiller à l'un d'entre eux. Je suis l'enfant de mes deux parents.
- Je dois avoir la certitude que mes parents vont bien et qu'ils solliciteront une aide (professionnelle) s'ils se sentent dépassés par leurs émotions.
- J'ai besoin de partager des moments d'intimité, seul(e) avec mon parent, s'il a fondé une nouvelle famille entre-temps.

## Un conte pour enfants

### Le vase brisé

Il était une fois, Ahmed et Leila, un couple qui avait reçu un vase très précieux en guise de cadeau de mariage. Les deux côtés de ce vase aux formes arrondies étaient magnifiquement peints d'or, de bleu et de pourpre avec des motifs très distincts. Les deux faces se ressemblaient donc, tout en étant totalement différentes. Le vase avait le pouvoir de rendre ses propriétaires heureux, à condition qu'il soit déposé chaque matin au soleil sur un rocher près de la rivière et ramené chaque soir dans la maison, pour qu'il y soit en sécurité. C'est avec plaisir qu'Ahmed et Leila accomplissaient cette tâche à tour de rôle. En effet, ils se réjouissaient du bonheur que ce vase leur apportait, surtout après la naissance de leur fille Fatima.

Néanmoins, un soir, une dispute a éclaté entre les parents: chacun prétendait que c'était le tour de l'autre d'aller chercher le vase et personne d'entre eux n'a été le récupérer. Tous les deux affirmaient que ce serait de la faute de l'autre s'il arrivait quelque chose au vase pendant la nuit et ils se sont endormis fâchés. Le lendemain matin, un terrible orage avait brisé le joli vase en deux! Malgré de longues recherches, ils n'ont retrouvé qu'une moitié du vase. Ahmed et Leila étaient tellement fâchés l'un contre l'autre, qu'ils ne voulaient plus habiter ensemble. Ahmed s'est plongé dans le travail et Leila restait souvent silencieuse et triste. En grandissant, Fatima a gardé soigneusement la moitié du vase brisé. Elle cherchait désespérément le morceau perdu du vase,

car elle pensait que si elle le retrouvait, ses parents pourraient à nouveau être heureux...

Les années ont passé. Un jour, alors que Fatima jouait dans la rivière, elle a senti sous ses pieds quelque chose de dur. Pleine de joie, elle a sorti de l'eau l'objet qu'elle avait trouvé: la moitié manquante du vase! Mais, comme elle avait changé! Les deux faces étaient désormais très dissemblables! L'eau et le sable avaient délavé les belles couleurs de jadis, de sorte que les deux moitiés du vase n'allaient plus du tout ensemble!

Malgré cela, Fatima essayait chaque nuit en secret de recoller les deux morceaux du vase. Or, la colle, le mastic, l'argile et même les morceaux de coquillages, trempés dans du miel, n'y faisaient rien. Fatima ne dormait presque plus. Elle était convaincue que c'était de sa faute si elle n'arrivait pas à trouver un moyen pour recoller le vase.

À cause de tous les efforts qu'elle faisait la nuit, elle était trop fatiguée pour jouer en journée, de sorte que ses amis la grondaient: «On ne peut plus rien faire avec toi, tu es devenue ennuyeuse!» Ils avaient toutefois aussi pitié de Fatima. Son meilleur ami, Mustafa, est venu vers elle et a sorti de ses poches plusieurs poignées de noix et de noisettes. «Je les ai ramassées pour toi. Lors de la tempête la nuit passée, les arbres se débattaient en secouant leurs branches, car ils ne voulaient pas lâcher leurs noix et noisettes. J'ai entendu le vent hurler: «Laisse-les, laisse-les, laisse-les!» Le combat était rude, mais c'est l'orage qui a gagné. Ce matin, le sol était recouvert de noix



mûres, mais l'année prochaine, de nouvelles noix et noisettes pousseront. Fatima, passe-moi deux coupelles pour que je puisse poser les noisettes dans l'une et les noix dans l'autre.»

Alors que Fatima cherchait, en vain, deux coupelles dans l'armoire, Mustafa avait déjà trouvé les deux moitiés du vase et les avait remplies. En voyant cela, Fatima s'est d'abord mise en colère, mais ensuite, cette masse de fruits bruns dans les moitiés de vase qui avaient tout de même gardé de leur splendeur lui

plaisait. Contente du résultat, elle est allée chercher un casse-noix.

Voulez-vous connaître la suite de l'histoire? Tout au long de sa vie, Fatima a continué à remplir les coupelles de fruits délicieux: des mûres, des raisins, des champignons, des graines de tournesol et bien plus encore.

*Source: Brigitte Spangenberg 1997.*

*Märchen für Scheidungskinder  
(version abrégée, traduction de l'allemand)*



## Après la séparation

Le début d'une nouvelle vie sans partenaire ou avec un seul parent est souvent une période difficile, où l'on prend conscience de la perte subie. Les parents, ainsi que les enfants ont besoin de beaucoup de force pour s'habituer à cette nouvelle situation. Un grand nombre de problèmes d'ordre pratique peuvent surgir (nouvelle situation financière, nouvel emploi, déménagement, changement d'école, organisation de la garde des enfants, définition d'un accord en matière de droit de visite

et respect des modalités convenues, disputes avec l'ex-partenaire, etc.). De nombreux sentiments se font jour. Il est alors normal de ressentir simultanément ou en alternance de la tristesse, de la solitude, de la colère, de l'anxiété ou de la nervosité et de présenter des troubles physiques. Le deuil est une réaction naturelle à une perte. Pleurer l'absence de quelqu'un nous aide à nous détacher et à réorienter notre vie. Ceci vaut autant pour les adultes que pour les enfants.

### Conseils pour mieux vivre les phases de tristesse et de consolidation sociale:

- Chacun a une manière différente d'exprimer sa tristesse. Que ce soit à haute voix, en silence, seul(e) ou en compagnie d'autres personnes, ce qui est important, c'est d'accepter et d'exprimer ses sentiments. Dans ces moments-là, il peut s'avérer utile de parler avec d'autres personnes, de tenir un journal intime ou de donner libre cours à sa créativité artistique.
- Pendant les périodes de tristesse et de crise, beaucoup d'individus ne font plus attention à leur physique: le manque de sommeil, les mauvaises habitudes alimentaires, le manque d'activité physique et une consommation excessive de tabac et d'alcool ne sont pas rares. Peut-être parviendrez-vous tout de même à accorder davantage d'attention à votre corps. Au début de la séparation, les sentiments de solitude et de tristesse sont particulièrement pesants les week-ends où les enfants rendent visite à l'autre parent. Vous pouvez profiter de ces moments-là pour vous remettre en forme physiquement et psychologiquement et pour prendre soin de vous. Vous pouvez faire du sport, soigner votre corps, manger sainement, aller au sauna ou faire de la méditation. Afin de retrouver votre équilibre, vous devez accorder autant d'importance au corps, qu'à l'esprit et à l'âme.
- Les parents qui éduquent seuls leurs enfants ne doivent pas consacrer exclusivement leur vie à cette tâche, mais doivent aussi partager des loisirs avec d'autres adultes. Veillez également à ce que vos enfants entretiennent des contacts réguliers avec des camarades de leur âge. Quel que soit leur âge, les enfants ne doivent en aucun cas remplacer le partenaire absent et partager les soucis des

parents. Ce rôle les dépasserait et aurait un impact négatif sur leur développement personnel. Les enfants expriment leur tristesse différemment que les adultes. Ils ont besoin du soutien des adultes et non l'inverse.

- Malgré les moments de tristesse et les difficultés liées à la séparation, essayez de reprendre rapidement une vie quotidienne «normale», avec un rythme régulier (école, travail, repas en commun, rencontre avec des amis, etc.) et des règles claires (heures fixes pour regarder la télévision ou utiliser l'ordinateur, répartition des tâches entre les membres de la famille, etc.). Les personnes concernées pourront ainsi retrouver le calme et entrevoir de nouvelles perspectives d'avenir («se réjouir du lendemain»).
- Évitez de gâter vos enfants par mauvaise conscience. Ne vous efforcez pas à assumer à la fois le rôle de la mère et celui du père et à leur offrir tout ce qu'ils avaient auparavant. Discutez avec eux afin qu'ils apprennent à accepter d'éventuelles restrictions. Parfois, les familles monoparentales découvrent de nouvelles possibilités créatives pour partager du temps et se rapprocher.
- Si vous vous sentez débordé(e) ou que vous avez l'impression de perdre pied, n'hésitez pas à recourir à une aide professionnelle pour vous et/ou vos enfants. Parfois, il s'avère plus facile de se confier à une personne neutre qu'à des amis ou des membres de la famille. Un accompagnement psychologique pendant la période de séparation peut permettre aux personnes concernées de mieux comprendre leurs propres réactions. Les groupes de discussion, qui favorisent l'échange entre des personnes en situation de divorce ou de séparation, ainsi que le développement de nouveaux contacts ou de nouvelles amitiés, peuvent s'avérer utiles.

### Une nouvelle relation

Une nouvelle relation peut vous redonner goût à la vie, faire naître de nouveaux espoirs, ouvrir de nouveaux horizons et renforcer ainsi votre amour-propre. Toutefois, il n'est pas toujours facile d'entamer une nouvelle relation stable après une séparation. L'incertitude, les doutes et la peur de la réaction des autres (en particulier, celle des enfants), mais aussi des obstacles pratiques (manque d'occasion, de temps et d'énergie), rendent une relation avec un nouveau partenaire difficile. Malgré cela, la majorité des personnes séparées ou divorcées ne restent pas seules à long terme!

### Conseils pour établir une nouvelle relation

- Dans un premier temps, vivez votre nouvelle relation indépendamment de vos enfants. Vous pourrez ainsi juger par vous-même si ce lien peut se transformer en une relation stable et évitez aux enfants une nouvelle épreuve émotionnelle. Par ailleurs, cette expérience vous permettra de redécouvrir votre masculinité ou votre féminité et d'en profiter pleinement, indépendamment de votre rôle de père ou de mère.
- Faites preuve de compréhension si vos enfants s'opposent à ces changements dans votre vie, s'ils se cramponnent à vous, s'ils se mettent en

colère, s'ils contrarient le/la baby-sitter, etc. (leur comportement est probablement dû à une peur d'abandon). Assurez-leur que vous continuerez à les aimer et à prendre bien soin d'eux. En même temps, faites-leur comprendre que vous aussi avez besoin d'une personne adulte à vos côtés qui vous aime et qui vous soutient.

- La première rencontre entre le nouveau partenaire et les enfants se déroulera dans de meilleures circonstances si vous la planifiez à l'avance. Le lieu et le moment choisis doivent convenir aux deux partenaires. Il est utile de préparer les enfants à cette rencontre. Souvent, ces derniers vous auront déjà demandé où vous allez lorsque vous sortez et sont même curieux de faire la connaissance de votre nouveau partenaire. En règle générale, une rencontre «en terrain neutre» s'avère plus facile qu'au domicile. Dans un premier temps, les activités en commun (par exemple, une visite au zoo, une promenade ou une sortie à la piscine) sont moins contraignantes et permettent aux personnes concernées d'apprendre à se connaître et de se rapprocher petit à petit
- Prenez au sérieux les réactions des différentes per-

sonnes concernées (celles de vos enfants, celles de votre partenaire, celles de ses enfants, sans omettre vos propres réactions). Cette période est marquée par l'incertitude et l'angoisse ! Les relations ne se développent que lentement et il faut un certain temps jusqu'à ce que chacun trouve sa place, surtout si votre nouveau partenaire n'a pas d'enfants. Réfléchissez à la situation et discutez-en ensemble. C'est ainsi que vous pourrez mener une vie commune et que votre belle-famille ou votre famille recomposée sera en mesure de fonctionner en toute harmonie.



## Vers la famille recomposée

Après une rupture, la plupart des adultes sont tout d'abord déstabilisés. Rares sont ceux qui sont prêts à se lancer directement dans une nouvelle relation, sauf s'ils s'étaient déjà détachés de leur ex-partenaire avant la séparation et s'ils s'étaient déjà engagés sur une autre voie. D'autres entament des relations éphémères, mais ne souhaitent pas s'engager à long terme.

Il est particulièrement important que les enfants prennent confiance dans la nouvelle structure familiale et qu'ils s'habituent à vivre dans deux univers familiaux.

La plupart du temps, la transition entre une séparation et une nouvelle relation se fait en trois étapes :

1. Au début, chaque parent vit seul ou avec ses enfants (famille monoparentale).
2. La mère ou le père rencontre un nouveau partenaire et entame une nouvelle relation.
3. La mère ou le père vit avec le nouveau partenaire et une nouvelle famille («belle-famille» ou «famille recomposée») se forme.

### Une famille recomposée se construit

Pour que cette «entreprise» réussisse, toutes les personnes concernées doivent accepter le principe suivant : «Nous sommes une famille recomposée et non pas une famille d'origine».

La famille recomposée est constituée de membres de différentes familles (d'où son nom) qui peuvent avoir des habitudes et des manières très différentes. Par ailleurs, la présence ou l'absence des enfants entraîne des configurations différentes au sein de la famille. Le développement d'un nouveau «mode de vie» dans cette nouvelle structure familiale requiert

du temps, de la patience, une bonne communication et une disposition au compromis.

L'un des parents biologiques ne fait plus partie de cette famille, mais reste responsable de ses enfants. Le contact avec le parent absent est essentiel pour le développement émotionnel des enfants. Dans l'intérêt des enfants, les parents biologiques doivent favoriser un dialogue objectif et constructif en matière d'éducation.

Outre ses éventuels enfants, le nouveau partenaire apporte également sa famille d'origine dans la famille recomposée. Par conséquent, de nouveaux beaux-grands-parents viennent s'ajouter aux quatre grands-parents des enfants. Il faut parfois un peu de temps et de tact pour définir leur rôle au sein de ce nouveau groupe familial (voir à ce sujet le chapitre «Nos enfants divorcent. Le rôle important des grands-parents»).

Le couple est la base de la famille recomposée. Les partenaires ne doivent pas négliger leur relation de couple dans cette nouvelle situation familiale. Il faut qu'ils se consacrent mutuellement du temps et de l'attention. Il s'agit donc également de trouver un bon équilibre entre les besoins des adultes et ceux des enfants.

L'intimité a d'autres limites au sein d'une famille recomposée que dans une famille classique. Ces limites doivent être tracées de manière consciente (aussi entre les enfants sans lien de parenté). Par exemple, le rapport plus ouvert à la nudité au sein d'une famille d'origine ne va plus de soi dans une famille recomposée. Surtout pendant la puberté, il est essentiel de préserver l'intimité des adolescents.



### Conseils pour le parent biologique au sein de la famille recomposée:

- Réfléchissez avec votre partenaire si vous avez les moyens d’emménager dans un nouveau logement. Un nouveau départ dans un nouvel environnement présente un grand nombre d’avantages (plus d’espace, de neutralité et d’égalité).
- Réfléchissez et discutez avec votre partenaire du degré de responsabilité qu’il peut et souhaite assumer à l’égard de vos enfants. D’un point de vue juridique, seuls les parents biologiques ont des droits et des devoirs envers les enfants. Dans la pratique, le beau-père ou la belle-mère doit toutefois trouver sa place au sein de la famille en tant que «co-éducateur» des enfants. Il s’agit souvent d’un long processus d’adaptation qui exige de la flexibilité et de la patience.
- Ayez conscience que personne ne peut «remplacer» un parent absent (même si votre nouveau partenaire se montre très affectueux et responsable). Vos enfants ont le droit d’aimer de manière différente les divers membres de leur entourage (la mère, le père, la belle-mère, le beau-père, le frère, la sœur, le demi-frère, la demi-sœur, etc.) sans se sentir coupables.

### Conseils pour la belle-mère ou le beau-père:

- Évitez d’assumer le rôle de «sauveteur». La plupart du temps, les parents qui éduquent seuls leurs enfants ont appris à se débrouiller. Ne vous attendez pas à ce que les enfants de votre partenaire vous aiment immédiatement. Essayez plutôt d’établir une relation respectueuse et amicale avec eux. Il peut s’avérer utile d’entreprendre des activités communes. Ce n’est qu’après la mise en place d’une relation stable basée sur la confiance que vous pourrez intervenir au niveau de l’éducation des enfants, avec l’accord de votre partenaire.
- Évitez les rivalités avec l’«ex» de votre nouveau partenaire. Vous vous heurteriez à des résistances (surtout de la part des enfants) et un tel comportement dégraderait le climat familial. Dans ce sens, il est fortement déconseillé que les enfants appellent leur belle-mère ou leur beau-père «maman» ou «papa». En effet, même si l’enfant n’a plus aucun contact avec l’autre parent biologique, ce dernier reste irremplaçable d’un point de vue psychologique.

### Les besoins des enfants qui vivent dans une famille recomposée:

- Les enfants qui vivent dans une famille recomposée ont besoin de fiabilité sociale (rituels, habitudes, personnes de confiance, etc.).
- Ils doivent avoir leur «propre» place au sein de la famille. Si possible, les «enfants en visite» doivent aussi disposer d’une chambre à eux ou du moins de meubles qui leur appartiennent (un lit, une chaise, une armoire pour leurs effets personnels, etc.) dans un endroit déterminé de l’habitation. Cela leur permet de se retirer et évite la jalousie (naturelle) entre les enfants.
- Ils ont besoin de moments qu’ils partagent exclusivement avec leur mère ou leur père: les activités et les discussions en tête à tête avec la mère ou le père permettent aux enfants d’exprimer leurs sentiments et leurs besoins.
- Les échanges réguliers au sein de la famille, aussi lors de conflits (par exemple, les «réunions de famille») revêtent une grande importance.
- Ils ont besoin de réponses à toutes les questions qu’ils se posent par rapport aux visites chez l’autre parent biologique et la nouvelle famille de ce dernier (par exemple: Quelle est la position de l’enfant dans cette famille? Est-il jaloux des enfants qui vivent avec son père ou sa mère au sein de cette famille? Est-ce qu’un autre enfant dans la famille recomposée lui est préféré? Que faire si l’enfant refuse de rendre visite à l’autre parent?) Il s’agit de soutenir les enfants et de faire preuve de compréhension, sans pour autant dévaloriser l’autre parent. Pour les enfants, il est très important d’être compris et d’avoir l’impression que leurs sentiments sont acceptés. S’ils sont déjà plus grands, vous pouvez les encourager à aborder le sujet avec l’autre parent. S’ils sont encore petits, la mère ou le père peut assumer le rôle de «porte-parole» auprès de l’ex-partenaire, si tel est leur souhait.

## Les changements dans l'entourage familial et amical

Un divorce provoque des déchirures au niveau du groupe d'amis et du cercle familial. La nouvelle situation qui découle de la séparation peut engendrer des sentiments de confusion, des blessures et même des disputes familiales. Alors que pour les amis personnels, les frères et sœurs et la famille proche, les frontières sont plus faciles à déterminer, une grande incertitude s'installe dans le cas d'amis ou de relations amicales avec des proches que le couple avait en commun. Le sentiment de confusion concerne les deux parties. En effet, le couple en instance de séparation et les amis traversent des moments d'incertitude et ne savent pas comment se comporter. Les amis et la famille proche peuvent avoir des réactions très différentes: d'un éloignement total par rapport aux deux ex-partenaires, à une rupture ouverte de tout contact ou un comportement d'évitement inexprimé, en passant par une prise de position pour l'un des ex-partenaires et même une attitude hostile envers l'un ou l'autre des partenaires conflictuels. Il arrive fréquemment que ces réactions engendrent de nouvelles blessures et une colère supplémentaire envers l'ex-partenaire. Dans le pire des cas, elles ont pour effet d'aggraver la guerre des roses.

### Comment se comporter avec les amis et la famille?

- Dans le meilleur des cas, le couple aborde le sujet des amis lors des entretiens préalables à la séparation. Certains couples font part de leur intention de divorcer à leur cercle d'amis au moyen d'une lettre commune.



- Beaucoup de personnes se comportent de manière loyale envers leur ex-partenaire, en évitant les contacts avec ses amis ou ses proches (surtout pendant la période initiale difficile) ou en adoptant une attitude discrète lors des rencontres.
- Pendant cette période difficile, chacun a besoin de confidents auprès desquels se plaindre, pleurer, obtenir du soutien ou exprimer sa colère. Ce cercle doit se limiter à quelques personnes dignes de confiance et capables de vous apporter leur appui. Profiter de chaque occasion pour exprimer sa colère et ses blessures devant toutes les connaissances ne vous sera pas d'une grande aide.
- Souvent, les amis communs ne supportent pas qu'un ex-partenaire dise du mal de l'autre. Ils ne souhaitent pas prendre parti contre un ami et préfèrent rester neutres, sauf dans des situations particulières (par exemple, en cas de violence, de crime ou de diffamation).
- La prudence est de rigueur lorsque l'on raconte des choses confidentielles à des connaissances qui ont tendance à se réjouir du malheur des autres, à se mêler d'affaires qui ne les regardent pas, à faire preuve de trop de curiosité, etc. Ces personnes s'avèrent souvent être de mauvais amis qui peuvent changer brusquement de camp, à vos dépens.

### Quels effets votre séparation peut-elle avoir sur vos amis?

- Certains amis sont tellement déconcertés qu'ils évitent tout contact avec vous. Ce comportement

peut être interprété à tort comme un désintérêt ou des préjugés à votre égard.

- Il arrive fréquemment qu'en raison de votre divorce, certains couples d'amis remettent en question leur propre relation: «Nous vous avons toujours considérés comme un couple idéal. Si vous n'y êtes pas parvenus, la même chose peut nous arriver!» Parfois, ils évitent le couple en instance de divorce, de peur qu'un virus du divorce puisse affecter leur propre relation.
- Il arrive que certains couples d'amis coupent tout contact avec le couple séparé, par crainte que l'homme ou la femme désormais célibataire ne constitue une menace pour leur propre relation: «Il/elle s'entendait tellement bien avec ma compagne/mon compagnon. Maintenant qu'il/elle est célibataire, il/elle pourrait la/le séduire!»
- Certains amis proposent leur aide spontanément. D'autres attendent qu'on la leur réclame. Il arrive que l'on se sente obligé d'accepter les invitations ou le soutien des amis après le divorce, même si on n'en a pas réellement envie. Il est dommage si les amis se vexent si l'on refuse leur soutien. Les amis doivent toutefois avoir conscience que les offres d'aide et de conseils à l'ami(e) en instance de séparation ne sont pas toujours opportunes, même s'ils sont bien intentionnés.

En règle générale, si la relation avec les amis était bonne avant la séparation, une discussion ouverte permet de clarifier une situation confuse. Celui qui éprouve le besoin de clarifier la relation avec les amis après la séparation devrait faire le premier pas.

## L'établissement d'un nouveau cercle d'amis

- Dans certains cas, l'ancien cercle d'amis des ex-partenaires se divise de manière naturelle à cause de circonstances particulières. En effet, en raison d'intérêts sportifs ou culturels communs, de la proximité géographique ou de leur profession, les amis peuvent être amenés à fréquenter plus souvent l'un des deux ex-partenaires. Il est judicieux d'accepter cette situation et de ne pas essayer d'empêcher les contacts avec l'ex-partenaire.
- Plutôt que d'attendre que vos connaissances prennent contact avec vous après la séparation, manifestez-vous si un parent ou un(e) ancien(ne) ami(e) vous tient à cœur et vous manque. Certaines personnes attendent un signe après la séparation pour pouvoir poursuivre le contact de manière normale.
- Après une séparation, il n'est pas rare que des occasions inespérées pour nouer de nouvelles amitiés se présentent. Certaines personnes entrent en contact avec des connaissances plus lointaines, souvent parce que leur situation de vie est similaire.
- Après une séparation, de nombreux adultes redécouvrent d'anciens loisirs, des activités sportives ou des intérêts culturels abandonnés depuis longtemps parce qu'ils n'avaient pas de temps à leur consacrer dans la vie de couple. Beaucoup de femmes et d'hommes profitent des week-ends où ils n'ont pas la garde des enfants pour se consacrer à nouveau à ces passions. Ces moments offrent de nombreuses occasions pour établir de nouveaux contacts.
- Ne vous repliez pas sur vous-même ! S'il est normal de s'isoler pendant un certain temps pour faire le deuil de la relation, il ne faut en aucun cas se retirer de manière durable. Si vous ne vous sentez pas à même d'aller vers les autres, les recommandations d'un conseiller peuvent s'avérer utiles. Certains centres de consultation proposent des activités pour les célibataires ou les personnes qui vivent seules après une séparation.
- Quelques mots au sujet des rencontres sur Internet : un nombre croissant de personnes sont à la recherche de nouvelles connaissances sur les sites de rencontre en ligne. S'il est vrai que des amitiés durables peuvent découler de telles rencontres, nous constatons que de nombreux internautes font des expériences frustrantes, voire dangereuses. Les femmes ou les hommes vulnérables sont des proies faciles pour les individus égoïstes, qui exploitent la détresse de ces personnes après une période de séparation difficile. Il convient d'être vigilant, plutôt que d'essayer à tout prix de compenser son manque d'affection par une nouvelle relation. Les personnes qui préfèrent éviter les contacts superficiels susceptibles de les faire souffrir devraient tout d'abord s'entourer d'un cercle d'amis bienveillants. Par contre, les individus qui se sentent suffisamment forts et confiants et qui sont à la recherche d'un partenaire sans être pressés par le temps et leurs émotions, peuvent s'attendre à des surprises positives.

## Les relations avec la famille proche de l'ex-partenaire

De manière générale, le principe suivant s'applique : pour chacun des ex-partenaires, le lien avec sa famille proche (les parents, les frères et sœurs et les grands-parents) est prioritaire. Après un divorce, chaque partenaire retourne, au sens figuré, dans le giron de sa famille d'origine. Vos rapports avec la famille d'origine de l'ex-partenaire doivent être redéfinis. Même si vous entreteniez une bonne relation avec vos beaux-parents avant la séparation, il est nécessaire de repenser ce lien. Certains comportements à l'égard de vos beaux-parents qui allaient de soi, peuvent être considérés comme un affront après la séparation. Ainsi, il faut veiller à ne pas aller trop loin et à ne pas abuser de leur confiance. La prudence est donc de mise au début de la séparation. Il ne faut pas dire aux beaux-parents du mal de leur fille ou de leur fils. N'essayez pas non plus de rallier de votre côté les parents ou les frères et sœurs de votre ex-partenaire, de vous servir d'eux afin de faire pression sur lui, de les rencontrer en cachette, etc. Si ces conditions sont remplies et que toutes les personnes concernées jouent cartes sur table, rien ne s'oppose à de bons rapports avec les membres de l'ex-belle-famille.

## Au secours, une fête de famille se profile à l'horizon !

Au début d'une séparation, les fêtes de famille constituent une épreuve émotionnelle pour toutes les personnes concernées. La rencontre avec l'ex-partenaire peut rouvrir d'anciennes blessures qui ne sont pas encore guéries. Des sentiments forts, tels que la tristesse devant l'échec de la relation, la colère, le dépit ou la haine envers l'ex-partenaire, ainsi que d'anciennes rivalités et susceptibilités peuvent refaire surface. Ces tensions apparaissent à un moment où quelqu'un d'autre devrait être au centre de l'attention : l'enfant qui fête son anniversaire, les grands-parents qui célèbrent leur anniversaire de mariage, la belle-sœur qui se marie, le frère qui fête la naissance de son fils, le fils qui fait sa première apparition sur une scène de théâtre, etc. Le fait de se sentir observé(e) par l'entourage familial rend la situation encore plus difficile. Les ex-partenaires essayeront-ils de s'éviter ? S'assièront-ils l'un à côté de l'autre ? Joueront-ils la comédie devant les autres invités ? Deviendra-t-elle agressive ? Se montrera-t-il hostile ? Se disputeront-ils en public ?

### Conseils pour une fête de famille détendue:

- Gardez à l'esprit la raison de votre présence à l'événement (fête de première communion de votre enfant, enterrement du grand-père décédé, etc.), plutôt que d'observer votre ex-partenaire à la dérobée.
- Évitez de provoquer l'ex-partenaire. Respectez ses sentiments et ses limites, par exemple, songez à ne pas arriver accompagné(e) de votre maîtresse/amant à la fête d'anniversaire de votre enfant tout de suite après la séparation, comportez-vous de manière discrète et évitez de vous mettre au centre de l'attention.
- Les arrangements sont utiles: avant les fêtes religieuses ou culturelles des enfants, concertez-vous avec votre ex-partenaire sur les questions essentielles, partagez-vous les tâches et discutez des cadeaux que vous pourriez offrir à vos enfants. En cas d'incertitude, les tiers peuvent être d'une grande aide.
- Si vous n'êtes pas en mesure de vous mettre d'accord, le parent qui s'y connaît le mieux s'occupera de l'organisation de l'événement. Songez à respecter l'ex-partenaire, en tenant compte de ses souhaits, en invitant aussi sa famille et en lui laissant la place qui lui revient.
- Dans la mesure du possible, essayez de maintenir les rituels que vous entreteniez avant la séparation, surtout si les enfants sont encore petits.
- Mettez en place de nouveaux rituels adaptés à la situation, afin de ne pas devoir trouver de nouveaux arrangements tous les ans. Les grands-parents peuvent jouer un rôle important à ce niveau.
- Veillez à partager de manière équitable le temps que les enfants passent avec chacun de leurs parents. La mère tout comme le père doivent avoir l'occasion de passer les fêtes avec leurs enfants. Vous pouvez par exemple vous relayer avec votre ex-partenaire pour organiser l'anniversaire de vos enfants.
- Ne vous imposez pas à une fête de famille de l'ex-partenaire si vous n'y êtes pas le bienvenu (par exemple, en cas de décès). D'autre part, il serait utile que la famille du défunt laisse à l'ex-partenaire la possibilité d'exprimer son chagrin (en ajoutant son nom à l'annonce mortuaire, en acceptant sa présence à l'enterrement, etc.).
- Faites preuve de flexibilité. Par exemple, proposez au parent qui ne peut pas fêter Noël avec les enfants de reporter cette fête à un autre moment (même si la date ne fait pas partie du calendrier des visites prévues). Une telle flexibilité est également souhaitable lors de fêtes personnelles comme les anniversaires dans la famille de l'ex-partenaire et la fête des Mères ou des Pères.
- Parfois, il est préférable de ne pas participer à une fête de famille, par exemple, si vous avez le sentiment de ne pas avoir encore acquis la stabilité affective nécessaire ou si la présence des deux parents représente un fardeau trop lourd pour les enfants, etc.

## Nos enfants divorcent !

### Le rôle important des grands-parents

Dans la grande majorité des cas, l'échec du mariage de la fille ou du fils constitue une grande déception pour les grands-parents. Étant donné qu'eux aussi sont concernés par la séparation, ils doivent apprendre à gérer la nouvelle situation. Les expériences de la famille, les convictions religieuses ainsi que les traditions familiales jouent un rôle important à ce niveau.

En tant qu'institution, le mariage continue à être considéré comme un engagement mutuel fort entre deux partenaires au sein de notre société.

Si les parents perçoivent l'échec du mariage de leur fille ou de leur fils comme une lourde défaite, voire une offense personnelle, la relation avec la fille ou le fils et les petits-enfants sera difficile.

Si les grands-parents souhaitent assumer leur rôle important de manière satisfaisante, ils doivent commencer par penser à eux-mêmes et se donner le temps nécessaire pour s'adapter à la nouvelle situation:

- Ne vous laissez pas entraîner dans le conflit qui oppose votre fille ou votre fils et son partenaire.
- Acceptez la décision de vos enfants de se séparer ou de divorcer.
- Essayez d'adopter une position neutre.

### Assumer son rôle de grand-mère ou de grand-père, même pendant/après le divorce

Pour les grands-parents tout comme les petits-enfants, il est essentiel de ne pas interrompre le contact en raison d'un divorce. L'importance de la relation

entre les grands-parents et les petits-enfants ne doit pas être sous-estimée. Les enfants ont besoin de l'amour et de la chaleur de tous les membres de la famille et doivent avoir la certitude que l'on s'intéresse à eux.

Les grands-parents ne doivent pas se laisser entraîner dans le conflit qui oppose les parents, même si les petits-enfants leur rendent désormais moins souvent visite (ne pas dire du mal de l'autre parent ou des autres grands-parents, ne pas s'immiscer dans l'organisation du droit de visite, etc.).

Les grands-parents peuvent offrir un havre de paix et de sécurité à leurs petits-enfants. Pendant quelques heures ou plusieurs jours, les enfants peuvent ainsi se mettre à l'abri chez les grands-parents des tensions causées par le divorce. Les petits-enfants leur parleront peut-être de sujets qu'ils ne souhaitent pas aborder avec leurs parents. En outre, le maintien chez les grands-parents de rituels qui étaient déjà en place avant le divorce fait du bien aux petits-enfants.

Après un divorce, il arrive souvent que les grands-parents soient à nouveau davantage impliqués dans la garde des petits-enfants (parce que les deux parents doivent à nouveau travailler à plein temps, parce que la garde des enfants est trop chère, etc.). Cette tâche exige une grande responsabilité de la part des grands-parents et une bonne concertation avec les parents et doit faire l'objet d'une bonne préparation.

Dans ces situations, il arrive que les grands-parents deviennent d'importants modèles d'identification pour les petits-enfants. Ainsi, le grand-père joue un rôle très important dans la vie de son petit-fils, si ce dernier ne voit que rarement son père, comme



c'est souvent le cas dans les situations de divorce. Le grand-père, avec ses goûts, ses occupations et sa façon d'être, deviendra l'un des principaux modèles masculins du petit-fils.

Les grands-parents peuvent se préparer mentalement à l'idée que leur fille ou leur fils entamera tôt ou tard une relation avec un nouveau partenaire. Ils devront alors réfléchir à la place qu'ils souhaitent accorder aux éventuels enfants que le nouveau partenaire apporte dans la famille. Avec suffisamment d'attention, de temps et de confiance, les grands-parents parviendront à accueillir les « beaux-petits-enfants » au sein de la famille, sans pour autant susciter la jalousie et l'envie des petits-enfants.

### ... mais, les grands-parents sont également des parents et des beaux-parents

Pendant la séparation ou le divorce, les grands-parents peuvent offrir un soutien précieux à leur fille ou à leur fils. Il est possible qu'ils soient à nouveau davantage impliqués dans la gestion de la vie quotidienne (garde des petits-enfants, tâches ménagères, jardinage, etc.). Il se peut même que l'enfant leur demande une aide financière. L'idéal est que les grands-parents proposent leur soutien, sans pour autant s'imposer et surtout sans intervenir dans le conflit qui oppose leur fille ou leur fils et son ex-partenaire.

La décision de poursuivre ou d'interrompre le contact avec l'ex-belle-fille ou l'ex-beau-fils constitue un nouveau défi pour les grands-parents.

Parfois, ils se sentent obligés de prendre parti pour leur fille ou leur fils. Certains grands-parents ont le sentiment d'être déloyaux envers leur fille ou leur fils s'ils maintiennent le contact avec leur ex-partenaire. Le fait qu'un couple ne s'entend plus ne constitue cependant pas une raison suffisante pour mettre fin à la relation avec l'ex-belle-fille ou l'ex-beau-fils, surtout si le couple a des enfants.

Il est compréhensible que certaines personnes essayent d'éviter tout contact avec l'ex-belle-famille, étant donné que les rencontres font resurgir des souvenirs douloureux. Un divorce ne doit toutefois pas nécessairement entraîner une rupture des relations amicales qui se sont développées. Certains grands-parents gardent le contact avec leur ex-belle-fille/



### Conseils pour les grands-parents:

- Ne dites pas du mal du parent absent.
- Ne dites pas du mal des autres grands-parents.
- Lors de périodes difficiles, offrez à vos petits-enfants le calme et la confiance dont ils ont besoin.
- Écoutez-les sans porter de jugement. Évitez les reproches.
- Ne jetez pas de l'huile sur le feu, au contraire restez calmes! Apaisez la situation en temps de crise.
- Il peut s'avérer utile pour les grands-parents de demander l'aide d'un professionnel compétent afin de mieux gérer leur consternation!

leur ex-beau-fils et continuent à la/le respecter en tant que mère/père de leurs petits-enfants.



## Le divorce et l'école

Aucun enseignant ne peut aujourd'hui nier les difficultés que rencontrent les enfants de parents divorcés ou en instance de divorce. Un climat familial tendu, un discours rompu, des instants de complicité plus rares, des préoccupations parentales axées davantage sur les changements qui affectent la relation conjugale que sur le quotidien de l'enfant, c'est tout un monde de repères et d'habitudes qui se trouve bouleversé et que l'enfant devra reconstruire.

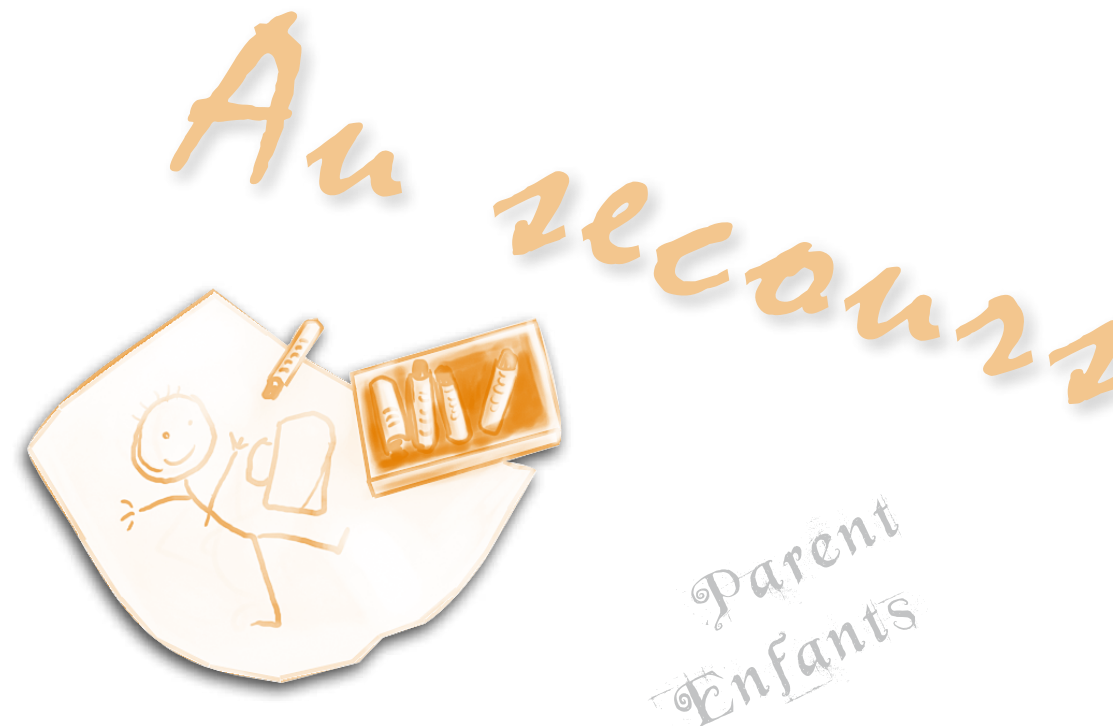
Ces bouleversements n'échappent pas aux yeux des enseignants. Même si dans un premier temps, ils ne parviennent pas à mettre des mots sur les difficultés de l'élève, ils constatent un changement à l'école. Les manifestations du malaise de l'enfant sont extrêmement diversifiées et évolutives : un comportement plus agressif ou plus en retrait, une négligence des devoirs ou, à l'inverse, un surinvestissement scolaire, une attitude révoltée et un sentiment d'injustice ou un manque d'implication et d'investissement, l'oubli de signatures des parents, etc. Ces signaux interpellent inévitablement l'enseignant, mais il est difficile pour lui de faire la part des choses et de se retrouver dans cette foule d'expressions susceptibles de refléter une situation délicate à la maison. Bien qu'il semble s'agir d'un problème familial, que cette multitude de signaux soit difficile à interpréter et que d'autres préoccupations peuvent retenir l'attention des parents et/ou des enseignants, il importe, dans l'intérêt de l'enfant, d'instaurer un dialogue.

L'inévitable impact du vécu affectif sur l'apprentissage de l'enfant empêche ce dernier de laisser ses soucis à la porte de la salle de classe. En effet, l'enfant ne peut pas faire abstraction de sa situation familiale à l'école. La scolarité de l'enfant est donc souvent en jeu lorsque la famille est une source d'inquiétude pour lui. Par ailleurs, l'école peut être un lieu stable et à fortiori rassurant pour un enfant qui grandit dans un climat instable, en particulier si l'enseignant est sensible à sa situation.

### Favorisons le dialogue !

Tant les parents que les enseignants devraient s'efforcer d'instaurer un dialogue. Leurs missions se rejoignent inévitablement. Les parents doivent conserver leur rôle dans la scolarité de leur enfant et l'enseignant ne doit pas hésiter à les y impliquer. En établissant ce dialogue avec les parents, l'enseignant parviendra, de son côté, à comprendre et à mettre des mots sur le malaise que l'enfant, lui, a beaucoup plus de mal à exprimer.

Inviter les parents à venir discuter, ensemble ou séparément, des répercussions de la situation sur les résultats scolaires et le comportement de leur enfant peut leur permettre de reprendre leur rôle de parents. Ils peuvent décliner cette invitation s'ils sont encore trop absorbés par leurs propres difficultés. Il ne faut pas se décourager face à un tel refus, mais signifier aux parents qu'ils pourront revenir plus tard sur la proposition.



Outre le dialogue avec les parents, l'enseignant dispose de nombreux outils pédagogiques pour favoriser la réflexion, un dialogue ouvert ou la discussion avec l'ensemble des élèves : l'histoire des modèles familiaux depuis la préhistoire, la biographie de personnages célèbres, la division et la multiplication, l'instauration d'une « fête des Parents » au lieu de la « fête des Mères » ou de la « fête des Pères » (permet d'aborder le rôle des beaux-parents), la terminologie de la généalogie (dans la langue maternelle ou dans la seconde langue), le commentaire de l'actualité, etc.

Un autre moyen pour favoriser le dialogue au sein de la classe est d'évoquer la diversité des configurations familiales des élèves. Un tel dialogue permettra à chaque enfant de se situer par rapport aux configurations familiales de ses camarades.

Pour chaque situation familiale atypique, l'essentiel est de mettre l'accent sur l'ouverture d'esprit, l'écoute et le dialogue. L'école est un lieu de transmission du savoir et une institution essentielle au développement social de l'enfant. C'est grâce aux dialogues et à l'apprentissage que l'enfant apprendra à relativiser sa situation familiale et à reconstruire progressivement un monde balisé de repères.

## La médiation en cas de séparation ou de divorce

La médiation est une méthode de résolution de conflits. Contrairement à la consultation et à la thérapie, la médiation ne vise pas à surmonter les blessures, les déceptions et les accusations réciproques des ex-partenaires, mais plutôt de trouver des compromis dans certains domaines, par exemple, la parentalité.

Le médiateur dirige et structure le processus de recherche de solutions. Les partenaires du conflit décident du contenu et de la forme de la convention qu'ils souhaitent mettre en place. En tant que tiers neutre, le médiateur aide les deux partenaires à assumer leurs responsabilités pour résoudre leurs conflits et trouver des solutions aussi justes que possible. La médiation peut apporter des réponses à de nombreuses questions qui découlent d'une séparation ou d'un divorce. Par exemple:

- Qui s'occupe où et quand des enfants?
- Qui paye une pension alimentaire à qui?
- Comment allons-nous effectuer le partage de nos biens?

Les sujets tels que l'argent de poche, la formation, les traitements médicaux, le soutien des activités de loisirs, les contacts avec la famille, etc., soulèvent de nombreuses questions qui requièrent des arrangements.

La médiation ne porte pas de jugement sur les compétences des parents et ne privilégie pas une structure familiale déterminée. Elle oriente la réflexion sur la recherche de solutions qui répondent aux besoins des différentes personnes concernées.

Dans la mesure du possible, les solutions mises au point doivent garantir aux enfants un bon contact avec les deux parents.

### La médiation s'adresse aux couples et aux parents qui:

- souhaitent décider eux-mêmes de l'organisation de leur vie et de celle de leurs enfants après une séparation ou un divorce;
- sont à la recherche d'une solution juste pour toutes les personnes concernées;
- souhaitent éviter les disputes destructives lors de la procédure de divorce;
- souhaitent continuer à assumer leur rôle après la séparation et sont prêts à assumer leurs responsabilités avec l'aide d'un tiers neutre.

### La voix des enfants et des adolescents dans la médiation familiale en cas de divorce

La médiation familiale s'appuie sur divers modèles théoriques qui ont une approche différente à la participation des enfants et des adolescents.

Certains médiateurs sont d'avis que les enfants et les adolescents ne doivent pas participer activement aux séances de médiation familiale. Les défenseurs de ce modèle craignent que les enfants soient dépassés d'un point de vue émotionnel et que leurs conflits de loyauté soient renforcés. De plus, les parents peuvent exercer une certaine pression sur les enfants et ces derniers risquent de se retrouver dans une situation où ils doivent se décider en faveur de l'un de leurs parents.

D'autres médiateurs préconisent la participation des enfants et des adolescents. En participant activement aux séances de médiation, les enfants et les adolescents ont la possibilité d'exprimer leur avis et d'être entendus. Ils peuvent faire part personnellement de leurs souhaits, de leurs besoins et de leur point de vue. La participation des enfants permet aux parents de mieux identifier et percevoir les besoins des enfants et les enfants sont soulagés de constater que leurs parents discutent et recherchent ensemble des solutions à leurs problèmes.

La question qui se pose est de savoir à quel moment il convient d'inclure les enfants dans la médiation et dans quelle mesure il faut tenir compte de leur âge.

Dans un grand nombre de conflits familiaux, la participation des enfants et des adolescents à la médiation s'avère judicieuse. Les enfants sont les premiers concernés par les décisions de leurs parents. C'est pourquoi leur participation et leur intervention lors de ce processus de prise de décision revêtent une importance majeure. Il faut toutefois veiller à ne pas trop exiger d'eux et à leur permettre de s'exprimer.

Quelques conditions préalables à la participation des enfants et des adolescents à la médiation familiale:

- La participation des enfants est possible dès que ces derniers sont capables de s'exprimer. Le choix des mots, la formulation et le déroulement de la séance doivent être adaptés en fonction de l'âge des enfants.
- La participation des enfants ne peut fonctionner que si les parents et les enfants y consentent.
- Il est important d'expliquer aux parents que ce sont eux qui continueront à prendre les décisions. Les enfants doivent savoir que leurs souhaits seront écoutés. Les parents continuent à assumer

leurs responsabilités et les enfants ne prendront pas de décision.

### Quelles sont les limites de la médiation familiale?

La médiation présuppose que les participants sont à la recherche d'une solution commune à leur conflit et qu'ils sont à même de défendre eux-mêmes leurs besoins et leurs intérêts.

La médiation est exclue ou seulement partiellement envisageable si les participants ne sont pas en mesure d'assumer leurs responsabilités ou s'ils sont dans l'incapacité d'exprimer leur point de vue, par exemple en raison:

- d'un état de dépendance grave (alcoolisme, toxicomanie, etc.);
- de maladies psychiques graves (par exemple, psychose);
- de violences physiques et/ou psychiques dans la famille;
- de cas d'abus sexuel dans la famille.

Les individus qui se décident en faveur de la médiation sont conscients que les deux partenaires ont leur part de responsabilité dans l'échec du mariage. Ils souhaitent se séparer tout en continuant à respecter l'ex-partenaire et sont dès lors à la recherche de conventions qui tiennent compte des intérêts de chacun.

Au-delà de la recherche de solutions pratiques, la médiation aide les parents séparés à développer leur capacité de communication pour les futures situations de conflits.

Pendant la phase qui suit la séparation ou le divorce, la médiation permet aux parents de rediscuter ensemble des accords convenus auparavant, si des modifications s'avèrent nécessaires.



Exemple d’une médiation familiale en cas de séparation ou de divorce

Entretien d’information sur rendez-vous	L’entretien d’information permet de déterminer si la médiation constitue la solution adéquate pour le couple qui souhaite se séparer ou divorcer.
Définition des points à aborder	Cette phase permet l’élaboration d’une liste de points à clarifier au cours du processus de séparation ou de divorce.
Identification des points de discord	Au cours de cette phase, les ex-partenaires ont la possibilité d’exprimer leur point de vue sur les points de discord. Le médiateur neutre permet de mettre en évidence les intérêts et les besoins qui se cachent derrière les différentes positions.
Effort de compréhension mutuelle	Le médiateur aide les ex-partenaires à mieux comprendre la position de l’autre. Cette étape facilitera les arrangements entre les ex-partenaires.
Recherche de solutions possibles	L’objectif de cette phase est la recherche de solutions aux points de discord. La formulation de plusieurs propositions favorise la conclusion d’un accord. Pour pouvoir décider de certains détails, il peut s’avérer utile de consulter des spécialistes d’autres domaines (par exemple, un juriste, un banquier ou un conseiller fiscal).
Recherche d’un accord	Lors de la phase où les ex-partenaires discutent de chaque problème, ils se mettent d’accord sur la solution qui répond le mieux aux besoins des enfants et à leurs propres intérêts.
Élaboration de la convention de médiation	Les résultats de la médiation sont retenus par écrit. Si les parties ont l’intention de divorcer, un avocat ou un notaire formulera la convention de médiation sous une forme admise par le tribunal.
Fin de la médiation	Pour conclure la médiation familiale, la discussion porte sur la manière dont le couple séparé souhaite gérer d’éventuels nouveaux conflits (par exemple, en cas de changement de la relation avec les enfants).

*Deux enfants se disputent une orange.  
Comme ils n’arrivent pas à se mettre d’accord,  
Les parents décident  
Que chacun en reçoit une moitié.  
Toutefois, les enfants se séparent contrariés.  
Si on leur avait demandé leur avis,  
On aurait découvert  
Que l’un souhaitait en râper la peau afin de parfumer un gâteau,  
Et que l’autre désirait en extraire le jus pour le boire...*

*Auteur inconnu*



## Le droit du divorce

Étant donné que les questions juridiques en matière de divorce sont souvent complexes et doivent être réglées au cas par cas (par exemple, en cas de divorce d'un couple dont l'un des partenaires est d'origine étrangère), nous préférons ne pas apporter de précisions à ce sujet et indiquer au lecteur différents centres de consultation et adresses où il pourra obtenir des informations.

*(Informations sous toutes réserves).*

### Service d'accueil et d'information juridique

À Luxembourg, à Esch-sur-Alzette et à Diekirch, un service d'information juridique offre aux citoyens des conseils juridiques gratuits, y compris en matière de divorce. Pour de plus amples informations, reportez-vous aux adresses suivantes:

<b>Luxembourg</b>	Cité judiciaire, Plateau du St Esprit Tél.: 22 18 46
<b>Esch/Alzette</b>	Justice de Paix, Place de la Résistance Tél.: 54 15 52
<b>Diekirch</b>	Justice de Paix, Place Bech Tél.: 80 23 15



Vous pouvez également obtenir des informations juridiques en cas de divorce auprès du Centre de Médiation, Galerie Kons, 24-26, place de la Gare à Luxembourg. Tél.: 27 48 34 1.

### Brochure d'information du CFFM

Cette brochure, éditée principalement par le CFFM (Centre pour femmes, familles et familles monoparentales) et le Ministère de l'Égalité des Chances aborde les aspects pratiques et juridiques du divorce et de la séparation. Parmi les questions traitées figurent le droit du mariage, la procédure de divorce, le droit d'habitation, le partage des droits de pension, le droit de garde, le droit de visite, le permis de séjour après le divorce, la dissolution du pacte civil de solidarité et le droit des mères célibataires.

Pour de plus amples informations, contactez le CFFM. Tél.: 49 00 51-1.

### Internet

Il existe différents sites Web pour les États membres de l'Union européenne (disponibles dans toutes les langues de l'UE) consacrés au divorce ou à la séparation.

[http://ec.europa.eu/civiljustice/divorce/divorce\\_lux\\_fr.htm#2](http://ec.europa.eu/civiljustice/divorce/divorce_lux_fr.htm#2).

Ce site aborde des questions relatives au divorce (par exemple, les conditions pour obtenir un divorce, les motifs d'un divorce, etc.).

[http://ec.europa.eu/civiljustice/parental\\_resp/parental\\_resp\\_lux\\_fr.htm](http://ec.europa.eu/civiljustice/parental_resp/parental_resp_lux_fr.htm)

Ce site est consacré à la responsabilité parentale. Que signifie la notion de « responsabilité parentale » dans la pratique? Quels sont les droits et obligations d'un titulaire de responsabilité parentale? En règle générale, qui a la responsabilité parentale sur un enfant?, etc.

[http://ec.europa.eu/civiljustice/maintenance\\_claim/maintenance\\_claim\\_lux\\_fr.htm](http://ec.europa.eu/civiljustice/maintenance_claim/maintenance_claim_lux_fr.htm)

Ce site répond à des questions au sujet des « créances alimentaires ». Que recouvrent les notions d'« aliments » et d'« obligation alimentaire » selon la loi luxembourgeoise? Jusqu'à quel moment un enfant peut-il bénéficier d'« aliments »?



Liste de livres commentés

TITRE	AUTEUR	ANNÉE	ÉDITEUR	ISBN	GROUPE CIBLE	COMMENTAIRE
Mes deux maisons (Ich hab euch beide lieb! Deutsche Version)	Claire Masurel	2001	Beyard Editions Jeunesse	978–2–7470–0439–8	Enfants (> 3 ans)	Livre qui aborde le sujet du divorce avec beaucoup de sensibilité. Alex aime sa mère et son père et se sent aimé par ses deux parents.
J’ai deux maisons	Cécile Beaucourt, Cécile Geiger	2006	Hachette Livres	2.01.391232.3	Enfants (> 3 ans)	Le livre jette un regard positif sur les différents aspects du divorce.
Rico, der kleine Delfin. Meine Eltern trennen sich	Horst Johnen und Claudia Fennell	2001	FiJoFe-Verlag	10: 300004793X 13: 978–3000047930	Kinder ab 3 Jahre	Buch über die Erfahrungen und Gefühle während der Trennung. Ermutigt Kinder einfühlsam.
Camille Papa et maman ne sont pas fâchés	Aline de Pétigny Nancy Delvaux	2005	Hemma	2–8006–9057–7	Enfants de 3 à 6 ans	Montre aux enfants qu’ils ne sont pas la cause des disputes parentales.
Les deux maisons de Petit Blaireau	Marie-Hélène Delval David Mc Phail	2003	Beyard Editions Jeunesse	2.7470.0796.0	Enfants de 3 à 9 ans	Le père et la mère restent parents, même s’ils sont séparés.
Hast du mich noch lieb?	Reinhard Michl	2003	Sauerländer	13:9783794150045 10:379415004X	Kinder ab 3 J. u. ihre Eltern	Einfühlsames Buch über die Gefühle eines kleinen Bären beim Streit u. Trennung der Eltern und neuer Partnerschaft.
Ich hab euch beide lieb!	Claire Masurel	2007	Brunnen-Verlag Gießen	13:9783765566691 10:3765566691	Kinder ab 4 J. u. ihre Eltern	Positives Kinderbuch, das zeigt: Anna liebt Mama u. Papa, weiß dass beide sie lieben u. hat bei beiden ihre Lieblingsplätze.
Vier Biber in der Nacht	Michael Dudok de Wil	2003	Verlag Freies Geistesleben	3–7725–2254–8	Kinder (ab 4 J.)	Über Ängste und einige Hilfen, damit umzugehen.
Und Papa sehe ich am Wochenende	Marlina Baumbach	2006	Gabriel	3–522–30091–2	Kinder (ab 4 J.)	Über Scheidung, Wochenendbesuche, Verlustängste. Liebevoll und verständnisvoll geschrieben.
Familie Patchwork	Endres Brigitte Paule, Irmgard	2007	Kerle, Freiburg	13:9783451707629 10:3451707624	Kinder ab 4 J. u. ihre Eltern	Buch für die Ängste u. Widerstände der Kinder, mit Ideen für die Eltern.
Auf Wieder-Wiedersehen	Ursula Enders	2004	Beltz	13:9783407786531 10:3407786530	Kinder ab 4 J. u. ihre Eltern	Buch über Trennung, Abschied und Wiedersehen.
Fips versteht die Welt nicht mehr: Wenn Eltern sich trennen	Jeanette Randerath	2008	Thienemann Verlag	10:3522435427 13:978–3522435420	Kinder ab 4 J.	Mit Fips können Kinder sich gut identifizieren. Im Durcheinander der Gefühle erhält er Hilfe und die Hoffnung, dass es gut weitergehen kann.
Zittern, Bibbern, Schüchtern sein	Emma Brownjohn	2006	Gabriel	978–3–522–30108–4	Kinder (ab 5 J.)	Ein Mitmach-Bilderbuch über große und kleine Ängste. Geeignet um miteinander anzuschauen.
Mama ist groß wie ein Turm	Brigitte Schär Jacky Gleich	2001	Hanser Verlag	3–446–200 231	Kinder (ab 5 J.)	Kindliche Phantasien bei Streit der Eltern, Umgang mit Sehnsucht und Verlustängsten.
Der Junge der die Zeit anhielt	Jens Thiele	2006	Hammer	13:9783779500483 10:3779500485	Kinder ab 5 J. u. ihre Eltern	Geschichte über Vergangenheit und Neubeginn, Trauer, Schmerz, Liebe und Freundschaft.

TITRE	AUTEUR	ANNÉE	ÉDITEUR	ISBN	GROUPE CIBLE	COMMENTAIRE
Tobi und der Zankapfel	Brigitte Weniger Verena Balhaus	2002	Atlantis	10:3715204605 13:978-3715204604	Kinder (ab 5 J.)	Zerrissenheit im Streit der Eltern und Lösungsmöglichkeiten.
Emil wird sieben	Karin Koch	2005	Hammer	13:9783779500384 10:3779500388	Kinder ab 6 J.	Emils Eltern leben getrennt und nun lernt Mama einen Mann kennen...
Jacob der Angstbändiger	Erika Meyer-Glitza	1999	Iskopress	13:9783894031978 10:3894031972	Kinder 5–10 J.	Mutmachbuch, eigene Wege zum Angstbändigen finden.
Simon a deux maisons	Ominique de Saint Mars Serge Bloch	2005	Calligram	978–2–88–480–151–5	Enfants de 7 à 12 ans	Bande dessinée sur le divorce et les familles recomposées.
Wenn Mama u. Papa sich trennen	Emily Menendez-Aponte	2004	Silberschnur	13:9783854660408 10:3854660405	Kinder ab 8 J. u. ihre Eltern	Trennung ist nicht das Versagen des Kindes. Das Buch hilft Gefühle rund um Trennung zu erforschen und auszudrücken.
Belgische Riesen	Burkhard Spinnen	2004	Bertelsmann, München	13:9783570215296 10:3570215296	Kinder ab 10 J. u. ihre Eltern	Unterhaltsame Geschichte über den harmoniesüchtigen Konrad, der die stinkwütende Frederike kennenlernt, deren Eltern sich gerade getrennt haben.
Meine Eltern trennen sich	Elisabeth Schöberl	2004	Ueberreuter	13:9783800015979 10:3800015978	Jugdl. ab 12 J.	Unterstützung für Jgdl., sich in der Situation zurechtzufinden.
Le Divorce (v. Wenn Mama u. Papa sich trennen)	Emily Menendez-Aponte	2004	Edition du signe	2–7468–1361–0	Livre pour enfants (8–12 ans)	Livre illustré qui aborde avec une grande sensibilité toutes les questions touchant au divorce du point de vue des enfants concernés ainsi que leurs craintes et leurs ressources.
La peur Comment tu peux y faire face	Molly Wigand	2005	Edition du signe	9782746815209	Livre pour enfants (<12 ans)	Livre illustré sur les peurs des enfants qui offre des conseils pour aider les enfants à mieux les affronter.
Märchen helfen Scheidungskindern	Brigitte Spangenberg	2002	Herder Spektrum	3–451–05313–6 zur Zeit nicht neu erhältlich	Zum Vorlesen und Begleiten durch Eltern und Erzieher (Kinder ab 6 J.)	Märchen und Geschichten zu verschiedenen Themen bei Trennung und Scheidung.
Glückliche Scheidungskinder	Remo H. Largo Monika Czernin	2004	Piper	13:9783492241588 10:3492241581	Eltern	Bedürfnisse der Kinder und Wege diesen gerecht zu werden.
Scheidung. Die Perspektive der Kinder	E. Mavis Hetherington	2003	Beltz Verlag	3–407–85799–3	Erwachsene in Trennung oder Scheidung	Langzeitstudie über Auswirkungen der Scheidung und Hilfen zur Bewältigung der Trennung.
Schritt für Schritt – Ein Leitfaden zur Gestaltung	Hans Dusolt (Hg.)	2000	Profil	3–89019–464–8	Trennungsfamilien in der Phase der Neuorientierung	Artikel zur Gestaltung des Zusammenlebens in Stieffamilien.
Wenn der Partner geht ... Wege zur Bewältigung von Trennung und Scheidung	Doris Wolf	2001	PAL	3–923614–74–8	Frauen	Psychologische Beschreibung des Trennungsprozesses und konkrete Hilfen zur Ablösung und Neuorientierung.
Oma und Opa können helfen	Hans Dusolt	2004	Beltz	13:9783407228765 10:3407228767	Großeltern	Wie können Großeltern ihren Enkelkindern und den eigenen Kindern in der schwierigen Situation helfen.

## À propos de l'éditeur AG-QM-Psy



### Arbeitsgemeinschaft für Qualitätsmanagement in psychosozialen und therapeutischen Beratungsstellen

Des collaborateurs de différents services de consultation psychosociale et psychothérapeutique conventionnés au Luxembourg se sont associés au sein du groupe de travail AG-QM-Psy à l'issue d'un séminaire organisé par Haus 89, qui portait sur le thème de l'assurance et de la gestion de la qualité, afin de

s'engager ensemble pour la qualité de leur travail. Depuis décembre 2004, le groupe de travail se réunit à intervalles réguliers. L'objectif d'AG-QM-Psy est de garantir une gestion autonome de la qualité de ses activités de consultation et de ses techniques psychothérapeutiques.

### Les établissements conventionnés suivants font actuellement partie de ce groupe de travail :

- Alupse Dialogue
- Centre Ozanam – Fondation de la Porte Ouverte
- Erzéiongs- a Familljeberodung afp-services
- Familljen-Center CPF
- Fondation Pro Familia – Centre de Médiation Socio-Familial
- Haus 89 Liewens-Partner-Famillje-Berodung Asbl
- MSF – Solidarité Jeunes
- Planning Familial
- Riicht Eraus (Centre de Consultation et d'aide pour auteurs de violence)
- Service de Consultation socio-pédagogique (CSP) Inter-Actions

Membre associé<sup>1</sup>

- LGIPA /IPG – Institut für Psychologisches Gesundheitsförderung (Bertrange, Ettelbruck)

La première édition de la brochure intitulée « Ratgeber Trennung-Scheidung » (Guide de la séparation et du divorce) est le fruit d'une coopération entre le Planning Familial et le Familljen-Center CPF. Elle a été publiée en 2002 avec le soutien du Ministère de la Famille.

En 2007, les membres du groupe de travail AG-QM-Psy ont actualisé la brochure. Un comité de lecture a ensuite étudié cette version, apporté des modifications d'ordre rédactionnel et finalisé le projet. Les collaborateurs du groupe de travail AG-QM-Psy tiennent à remercier les membres du comité de lecture, ainsi que Monsieur Mill Majerus du Ministère de la Famille pour leur précieux soutien.

<sup>1</sup> Statut de membre associé possible pour les sociétés d'utilité publique (non conventionné).

## Services de consultation du groupe de travail AG-QM-Psy

### Alupse-Dialogue

8, rue Tony Bourg  
L-1278 Luxembourg  
Tél.: 26 18 48-1  
alupse@pt.lu

### Centre Ozanam

#### Fondation de la Porte Ouverte

64, rue Michel Welter  
L-2730 Luxembourg  
Tél.: 48 83 47  
www.fmpo.lu  
ozanam@fmpo.lu

### Erzéiongs- a Familljeberodung afp-services

39, bd. G.-D. Charlotte  
L-1331 Luxembourg  
Tél.: 46 00 04-1  
www.afp-services.lu  
info@afp-services.lu

### Espace Parole

#### Cellule de Médiation

20, rue de Contern  
L-5955 Itzig  
Tél.: 26 36 17 77  
www.familljencentercpf.lu  
esparole@pt.lu

### Familljen-Center CPF

3, place du Théâtre  
L-2613 Luxembourg  
Tél.: 47 45 44  
www.familljencentercpf.lu  
info@familljencentercpf.lu

### Fondation Pro Familia –

#### Centre de Médiation

#### Socio-Familial

5, rue de Zoufftgen  
L-3598 Dudelange  
Tél.: 51 72 72  
www.profamilia.lu  
mediation@profamilia.lu

### Haus 89 Liewens-Partner-Famillje Berodung Asbl

89, rue d'Anvers  
L-1130 Luxembourg  
Tél.: 40 37 17  
www.haus89.lu  
haus89@pt.lu

### IPG – Institut für psychologisches Gesundheitsförderung

5, beim Schloss  
L-8058 Bertrange  
Tél.: 26 11 95 21  
www.ipg.lu  
ipg@pt.lu

### MSF-Solidarité Jeunes

21, rue Michel Rodange  
L-2430 Luxembourg  
Tél.: 48 93 48  
www.msf.lu  
alain.massen@Luxembourg.msf.org

### Planning Familial

4, rue G.C. Marshall  
L-2181 Luxembourg  
Tél.: 48 59 76 ou  
Tél.: 48 59 77  
www.planningfamilial.lu  
info@planningfamilial.lu

### Riicht Eraus

#### Centre de Consultation et d'aide pour auteurs de violence

37, rue Glesener  
L-1631 Luxembourg  
Tél.: 26 19 04 44  
www.riichteraus.lu  
info@riichteraus.lu

### Service de Consultation sociopédagogique (CSP) Inter-Actions

1, rue CM Spoo  
L-2546 Luxembourg  
Tél.: 40 66 19 1  
www.inter-actions.lu  
csp@inter-actions.lu



# Les auteurs

## L'équipe rédactionnelle :

<b>Jean-Paul Conrad,</b>	Diplom-Psychologe, Integrativer Paartherapeut, Psychologischer Therapeut (SLP), Zusatzausbildung in Traumatherapie und EMDR ( <b>Familljen-Center CPF</b> )
<b>Marie-Josée Cremer,</b>	Sozialarbeiterin und Familientherapeutin, Supervisorin ( <b>Alupse-Dialogue</b> )
<b>Jutta Gansemer,</b>	Diplom-Pädagogin, Zusatzausbildung in Systemischer Therapie und Beratung MarteMeo Therapeutin ( <b>Erzéiongs- a Familljeberodung</b> )
<b>Helmut Gehle,</b>	Diplom-Psychologe & Diplom-Pädagoge, Psychotherapeut (Planning Familial & Institut fir psychologesch Gesondheetsförderung ( <b>IPG</b> ))
<b>Nathalie Greischer,</b>	éducatrice graduée ( <b>Centre Ozanam/Fondation Maison de la Porte Ouverte</b> )
<b>Alfred Groff,</b>	Dr.phil. in Psychologie, Psychopathologie und Psychiatrie, Gesprächspsychotherapeut ( <b>Inter-actions</b> )
<b>Fabienne Hanten,</b>	Diplom-Psychologin, Familientherapeutin ( <b>Alupse-Dialogue</b> )
<b>Maja Hehlen,</b>	lic. phil. Psychologin, dipl. Heilpädagogin, dipl. Erziehungsberaterin und Schulpsychologin, Zusatzausbildung in Gestalttherapie, MarteMeo Therapeutin ( <b>Erzéi-ongs- a Familljeberodung</b> )
<b>Sandy Roulling,</b>	Diplom-Psychologin, Zusatzausbildung in Mediation und in Gesprächspsychotherapie ( <b>Fondation Pro Familia</b> )
<b>Burkhard Schackmann,</b>	Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Gesprächspsychotherapeut, Psychologischer Therapeut ( <b>SLP</b> ) ( <b>Haus 89</b> )

## Les auteurs :

<b>Catherine Majerus,</b>	Diplom-Psychologin ( <b>Planning Familial</b> )
<b>Gisèle Medinger,</b>	Thérapeute familiale et systémique ( <b>Familljen-Center CPF</b> )
<b>Sylvie Schares,</b>	Master of Advanced Studies Mediation, Thérapeute non-directif créateur, Formation spécialisée: Techniques d'intervention auprès des couples, thérapie brève ( <b>Espace Parole</b> )
<b>Anne-Sophie Vanbléricq,</b>	Diplom-Psychologin ( <b>PAJE asbl</b> )
<b>Mariette Wiltzius,</b>	Diplom-Psychologin, Zusatzausbildung in Kommunikations-, Paar- und Sexualtherapie, Klientenzentrierte Gesprächstherapie ( <b>Familljen-Center CPF</b> )

**Illustrations:** Dario Herold

**Mise en page:** Publishing saint-paul

## Traduction et correction en langue française:

Gisèle Medinger, Valérie Bourmault, Martine Wercollier, Nathalie Keipes, Nadia Taouil.

**Collaborateurs de la brochure éditée en 2002:** Sylvie Braquet, Helmut Gehle, Jutta Hopfgartner, Danièle Maraite (Planning Familial) Jean-Paul Conrad, Gréidi Esch-Jacoby, Dorothee Jacoby-Urban, Rosi Rohmer-Strecker, Monique Spautz (Familljen-Center CPF).

**Comité de lecture:** Pitou Antoni, Klaus Elgas, Nathalie Keipes, Astrid Lagoda, Mill Majerus, Gisèle Medinger, Jeanne Meyers-Kaysen, Aloyse Ramponi, Jeannine Schumann, Eliane Tagliaferri, Brigitte Weyers.

**Éditeurs:** Ministère de la Famille et de l'Intégration et AG-QM-Psy

