

# Notice pour les parents en situation de séparation ou de divorce

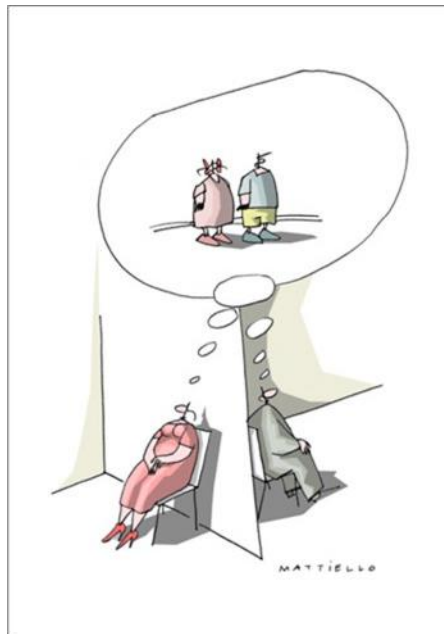
## Que peuvent faire pour leurs enfants les parents qui se séparent ?

Chaque jour, des couples se séparent ou divorcent. Cette fréquence ne doit toutefois pas occulter le fait que l'éclatement de la famille est généralement un passage douloureux et pesant pour tous ses membres, y compris en particulier pour les enfants, qui se sentent souvent tiraillés entre les parents.

Si les conjoints peuvent se séparer, la parentalité, elle, ne disparaît jamais : on reste parent toute sa vie.

Montrer l'exemple pour faire comprendre cette distinction aux enfants n'est pas évident : « Nous nous séparons mais, en tant que parents, nous voulons apprendre à faire preuve de respect envers l'autre, pour le bien des enfants ».

Ainsi, pour les enfants, la famille peut continuer d'exister – à deux endroits – même après la séparation.



Ce que vous, parents, pouvez faire :

- Donnez-vous, à vous et à votre enfant, le temps de vous habituer à la nouvelle situation. Avec des changements aussi importants, il faut du temps pour que les choses se mettent en place.
- Expliquez à votre enfant que ce n'est pas de sa faute si ses parents se séparent.
- Assurez à votre enfant que, en tant que parents, vous voulez continuer à parler ensemble des questions importantes, même si cela ne sera pas toujours facile.
- Permettez à votre enfant de faire preuve d'affection envers l'autre parent, par les mots ou par les gestes. Laissez-le exprimer ouvertement cette affection.
- Expliquez à votre enfant que vous êtes déterminé-e à entretenir régulièrement le contact avec le parent qui n'a pas la garde et que vous êtes d'accord pour que votre enfant lui rende visite.

- Acceptez que chaque parent décide comment il souhaite être parent. Faites preuve de tolérance envers les différents styles d'éducation et recherchez le dialogue en cas de désaccord important.
- Veillez à ce que l'enfant puisse s'exprimer chez chacun des deux parents. Si les parents utilisent les paroles de l'enfant lorsqu'ils sont en conflit l'un contre l'autre, l'enfant s'enfermera dans le silence.
- L'objectif des journées passées avec le parent qui n'a pas la garde de l'enfant est d'entretenir le contact et les liens affectifs. Les cadeaux ne sont pas nécessaires. Passer du temps ensemble est bien plus important.
- Il est essentiel que les deux parents y mettent du leur pour s'assurer que les contacts avec l'enfant aient lieu. Par exemple, chaque parent emmène l'enfant chez l'autre parent afin de montrer à l'enfant que sa relation avec les deux parents est importante.
- Lorsqu'ils amènent l'enfant chez l'autre, les parents doivent échanger les informations essentielles, comme une situation particulière à l'école, une maladie éventuelle, les médicaments que doit prendre l'enfant, etc.
- Faites preuve de respect mutuel lorsque vous vous rencontrez après la séparation. Les enfants observent votre comportement et en tirent des conclusions. Les parents restent un modèle pour l'enfant aussi dans la gestion des situations difficiles.
- Évitez de faire des remarques désobligeantes sur l'autre parent et ne mêlez pas l'enfant au conflit des adultes.
- Évitez de rabaisser ou de dénigrer l'autre parent. Cela impacte surtout l'enfant.
- Acceptez que certaines difficultés et certains désaccords apparaissent lorsque l'enfant vit à deux endroits différents. N'y accordez pas trop d'attention et essayez de vous montrer patient·e.

Faire abstraction une bonne fois pour toute des conséquences d'une séparation ou d'un divorce n'est pas possible, même si cela se passe à l'amiable. Le développement des enfants oblige à faire le point de temps en temps pour s'assurer que ce qui a été convenu entre les parents est encore pertinent. La vie est rythmée par les changements : les enfants grandissent, les parents ont de nouveaux partenaires, changent de métier, déménagent, etc. Le soutien d'un·e spécialiste peut être utile pour faire l'état des lieux. Cette discussion permet aux parents d'exprimer leurs souhaits et leurs attentes et d'aborder des questions difficiles.

Les antennes régionales du Service psychologique pour enfants et adolescents proposent un entretien aux parents qui se séparent ou sont déjà séparés et qui souhaitent, avec l'aide d'un·e spécialiste, s'accorder au mieux pour répondre aux besoins des enfants.

**Service psychologique pour enfants et adolescents du canton  
de Berne - Ressort famille**