



PSYCHO par Dominique Henry

On se sépare...

Comment protéger les enfants

Entre votre compagnon et vous, rien ne va plus. Vous avez décidé de vous séparer. Même si cela vous déchire, il va falloir expliquer à votre tout-petit ce qui se passe. Comment le préserver au mieux et le préparer en douceur à sa nouvelle vie.



Avec Nicole Prieur, philosophe et thérapeute familiale, auteure de *Grandir avec ses enfants*, éditions L'Atelier des parents.

La vie ne prend pas toujours le chemin qu'on imaginait. Quelques mois après la naissance de votre bébé, votre couple explose. Vous n'êtes pas les premiers, sachez-le. « On estime que 20 à 25 % des couples se séparent dans les quatre ans après la naissance du premier enfant », note le Dr Bernard Geberowicz, psychiatre et thérapeute familial, auteur d'un ouvrage sur le sujet (*Le couple face à l'arrivée de l'enfant, comment éviter le baby-clash*, Albin Michel). Les enfants se retrouvent alors plongés au cœur de conflits qui ne sont pas de leur âge et qu'on aurait voulu leur épargner.

LE TEMPS DE LA RÉFLEXION

Avant d'annoncer à votre tout-petit que vous vous quittez, prenez le temps de vous interroger sur votre décision. Est-ce bien la meilleure solution ? Les années qui suivent la naissance d'un bébé – la première année en particulier – constituent une épreuve particulièrement difficile pour la relation conjugale. « La présence de l'enfant et l'amour qu'on peut avoir l'un pour l'autre ne sont pas suffisants pour passer en douceur cette étape, explique Nicole Prieur, psychanalyste et psychologue familiale. La crise est normale, inévitable. » Jusque-là, vous étiez un couple d'amoureux. « L'arrivée d'un bébé oblige à repenser les places et les rôles de chacun, observe la psychologue. On passe de deux à trois, ce qui suppose qu'on consacre moins de temps au couple, surtout au cours des trois premières années. Chacun se centre sur l'enfant... mais pas forcément avec le même investissement. Jusqu'à présent, c'était les mères qui passaient le plus de temps auprès de l'enfant mais, aujourd'hui, on trouve aussi de plus en plus de pères très impliqués. » L'un veut sortir, l'autre n'en a pas envie. L'un rêve d'un week-end

en amoureux, l'autre ne peut pas se résoudre à quitter la maison. On ne se comprend plus, on a du mal à communiquer... et on s'éloigne. Mais si l'amour qu'on a l'un pour l'autre ne suffit pas, que faut-il de plus ? « La capacité de mettre ses émotions en mots, assure Nicole Prieur. Apprendre à se parler non pas sous forme de reproches, de récriminations ou de jugements mais en s'aidant mutuellement à exprimer ce qui nous agite. "Je ne pensais pas que ce serait si dur d'avoir un enfant" ou "J'ai l'impression de ne plus compter pour toi" ». Dans un premier temps, n'hésitez pas à consulter un tiers, médiateur familial ou conseiller conjugal, qui pourra vous aider à y voir plus clair. Si vous décidez de vous séparer, il pourra également vous aider à vous mettre d'accord sur les modalités de résidence et l'organisation de la vie. « Mais, attention, il faut bien garder en tête qu'on ne règle pas tout en se séparant, souligne notre spécialiste. Si le couple est allé au bout de ce qu'il pouvait vivre, c'est la meilleure des solutions. Mais si on se sépare parce qu'il y a une crise, on risque de transporter cette crise dans son pro-

chain couple parce que rien ne sera résolu. Alors qu'à l'inverse, un couple qui dépasse la crise va se consolider et fonder plus solidement la famille. » Vous avez bien pesé les choses ? La séparation s'impose ? Pensez d'abord à préserver votre tout-petit.

PARLEZ VRAI, AVEC CALME ET DOUCEUR

Revenez sur l'histoire d'amour qui a permis sa venue au monde. « On s'aimait, on a eu envie d'avoir un bébé ensemble et tu es arrivé, notre super-bébé ! Mais à présent, ton papa/ta maman et moi, on ne s'aime plus comme des amoureux. Chacun de son côté, on sera plus heureux et plus tranquilles. »

C'est un bébé ? Dites-lui des mots tendres, pleins d'amour. Et expliquez. « Tu vas vivre un peu plus avec Maman qu'avec Papa (ou l'inverse) mais tu n'as pas à t'inquiéter. Quand tu se-

COPARENTS : UNE NOUVELLE AVENTURE

Comment les parents séparés exercent-ils leur rôle ? L'Unaf a mené l'enquête et repéré trois types de coparentalité : apaisée, forcée ou conflictuelle. Sans surprise, mieux les parents communiquent, plus leur investissement dans l'éducation de l'enfant est fort. Mais l'étude montre aussi que le mode d'hébergement joue un rôle : quand il est déséquilibré, la tentation pour le parent « gardien principal » de confisquer l'autorité parentale à l'autre est forte.

PENSION ALIMENTAIRE, MODE D'EMPLOI

Pas de pension, pas de visite ? Attention, ça ne marche pas comme ça ! Ce n'est pas parce que votre ex ne paie sa pension pas que vous pouvez lui interdire de voir Bibou. Inversement, un parent que son ex empêche d'exercer son droit de visite n'est pas autorisé à cesser de verser la pension.

C'EST OÙ, TA MAISON ?

75 % des enfants de couples séparés vivent chez maman ; 8 %, chez papa ; et 17 %, en résidence alternée. Source : Insee 2015

ras grand, tu pourras nous poser des questions, tu comprendras mieux. » Il serait illusoire de penser que parce qu'il ne sait pas ce que c'est qu'une séparation, il va échapper à la souffrance. Certes il ne comprend pas les mots mais il sent. « Un bébé a une sensorialité qui lui permet de saisir le monde, affirme Nicole Prieur. Surtout les tensions qui existent entre ses parents. Il faut lui dire que vous savez qu'il sait : "Tu as bien senti que quelque chose n'allait pas." »

Assurez-le de la permanence de votre amour. Tout ne disparaît pas : il reste votre enfant à tous les deux. « Dans ma pratique, je prends un papier et je fais un schéma qui donne un cadre psychique à l'enfant, témoigne la psychologue. Je dessine un triangle. Au sommet du triangle, lui. A gauche son papa, à droite sa maman. Et je montre les lignes. C'est la ligne qui relie Papa à Maman qui n'existera plus. Les deux autres, celle qui relie son papa à lui, et celle qui relie sa maman à lui – et je les trace au crayon gras – continueront d'exister. » Pourquoi ne pas faire ce dessin, vous aussi ?

Déculpabilisez-le. Les enfants, même petits, ont un talent fou pour se sentir

responsables de tout ce qui se passe. « Ça n'a rien à voir avec toi, nous sommes très fiers et très heureux de t'avoir pour enfant même si parfois il t'arrive de faire des bêtises. C'est une histoire d'adultes. Toi, tu continueras à être notre petit trésor. »

Parlez-lui concrètement de ce qui va se passer. Il a besoin de savoir de quelle façon sa vie va s'organiser. Discutez-en tous les deux pour parvenir à un accord et pouvoir lui tracer les grandes lignes de ce qui sera sa vie.

AIDEZ-LE À ACCEPTER LA SÉPARATION

Assumez la décision à deux. Votre tout-petit a besoin de sentir que ses deux parents sont d'accord sur la nécessité de se séparer – surtout celui qu'il sent le plus fragile des deux. Assurez-le d'une seule et même voix que vous serez plus heureux chacun de votre côté.

N'entretenez pas l'illusion que vous allez vous remettre ensemble. Tous les enfants sont ainsi : pendant très longtemps, ils restent persuadés qu'ils parviendront à réunir leurs deux parents. Dites-le clairement : « Non, ton papa/ta maman et moi ne reviendrons

pas ensemble. » Et évitez de partir ensemble en vacances ou de participer aux mêmes réunions de famille : cela crée de la confusion dans son esprit. **Rassurez-le sur le fait qu'il continue d'exister pour vous, même lorsque vous êtes séparés.** Avant 4 ans, le « continuum d'existence » n'est pas encore établi. Autrement dit, il faut lui montrer que, même s'il n'est pas tous les jours à vos côtés, il continue d'exister pour vous, et qu'il a sa place dans la maison même lorsqu'il n'est pas là. Pour cela, il est important de préserver le lieu qui est le sien. Son lit doit rester son lit. On n'entasse pas le linge à repasser dessus en son absence, par exemple.

Évitez de vous plaindre. Un divorce, ce sont des arrangements, des négociations... et des conflits. Évitez d'éta-ler vos points d'achoppement devant votre tout-petit. « Avec l'argent que ton père me donne, je ne sais pas comment je vais pouvoir t'offrir ça » ou « Si ton père te prend le mardi soir, c'est encore moi qui vais devoir t'accompagner à la piscine sur mon temps de déjeuner. » Il se retrouverait déchiré et pris dans un conflit de loyauté.

Faites passer le message : un enfant n'a pas à prendre en charge la souffrance de ses parents. Tout enfant se rêve un peu comme le sauveur du parent qu'il voit le plus triste ou le plus malheureux. C'est vrai à tout âge mais plus particulièrement encore autour de 5 ans. C'est le moment d'être vigilant. La vie en solo n'est pas tous les jours facile ? Rassurez votre enfant : il m'arrive d'avoir des moments de blues, c'est vrai, mais j'ai mes amis et ma famille pour en parler, ce n'est pas à toi de te préoccuper de moi.

Réaffirmez la valeur de votre ex. « Ta maman est une super-maman. » « Ton papa saura comment faire, il trouve des solutions à tout. » Il doit se construire une image positive de chacun de vous et sentir que, dans le couple parental que vous formez, l'estime et le respect sont restés présents.

GARDE PARTAGÉE : LE MODÈLE UNIQUE DE DEMAIN ?

C'est ce que réclame le Modem dans sa proposition de loi déposée à l'Assemblée nationale en décembre dernier. Le texte n'en est qu'au début de sa navette parlementaire (son entrée en vigueur n'est prévue qu'en 2019) mais il suscite déjà des débats passionnés. Résidence alternée, ça veut dire quoi ? Pas forcément que l'enfant va passer 50 % du temps chez Papa et 50 % chez Maman. « Les modalités de fréquence et de durée seront déterminées par accord entre les parents ou par le juge », est-il précisé. L'intérêt de ce texte, c'est qu'il réaffirme l'égalité entre le père et la mère, soulignent ses partisans. On ne va pas s'en plaindre ! Pour autant, il semble illusoire de penser que la garde partagée puisse être imposée comme modèle unique. D'abord parce que tous les pères ne la réclament pas. Aujourd'hui, elle est demandée par 18 % d'entre eux... et 17 % l'obtiennent. Rares sont donc les couples en conflit sur ce sujet. Ensuite parce qu'elle suppose que les parents s'entendent bien, ce qui est rarement le cas. Sans oublier la question de l'âge : la garde alternée, ce n'est pas pour les bébés !



Prenez les décisions importantes en commun. Le choix des activités de loisirs, l'organisation des prochaines vacances ? Il faut qu'on en parle avec ton papa/ta maman. Il doit sentir qu'il est toujours l'enfant de son père et de sa mère. Qu'il reste important pour vous, aimé, central.

Faites vivre l'autre famille. Préservez autant que possible le lien avec ses grands-parents (encouragez les coups de fil, acceptez de le déposer chez eux pour la journée), facilitez les rencontres avec les cousins... La famille de son papa/de sa maman, c'est une partie de son identité. Il doit se sentir autorisé à l'aimer sans avoir l'impression de vous trahir.

TROUVEZ LA MEILLEURE ORGANISATION POSSIBLE

Reste ensuite la question de la garde. On a tous envie d'un modèle «équitable» qui préserve le lien avec les deux parents et permette à l'enfant de continuer à grandir entouré de son papa et de sa maman. Mais comment

Longtemps, votre enfant croit qu'il parviendra à vous réunir. Il ne faut surtout pas entretenir cette illusion.

faire ? Après une séparation, certains parents optent pour un système d'alternance au sein de la maison familiale : une semaine, c'est maman qui vit avec les enfants, la semaine suivante, c'est papa. Équitable... mais est-ce souhaitable ? « Ça peut être une bonne solution au début mais ce n'est pas à favoriser dans la durée, estime Nicole Prieur. En général, d'ailleurs, ça ne dure pas. C'est très fatiguant pour les parents, ils craquent ! En outre, ce mode d'organisation place l'enfant dans une position qui n'est pas la sienne. Ce n'est plus : on respecte les besoins de l'enfant, c'est : on construit notre vie autour de lui. Sans compter que ce mode d'organi-

sation maintient l'illusion d'un foyer qui n'existe plus. » Alors que faire ? A chaque couple de trouver son arrangement, en fonction de l'âge et des besoins de l'enfant. A partir de 3 ans, on peut commencer à envisager une garde alternée. Avant, non. « Mais quelle que soit la solution retenue, on reste souples et mobiles, insiste la spécialiste. On doit pouvoir à tout moment décider que l'enfant ira davantage chez Papa (ou Maman) s'il en exprime le désir. » Du reste, si vous divorcez par consentement mutuel, vous pouvez prévoir une résidence évolutive. Par exemple, la résidence principale chez Maman jusqu'à 6 ans, une garde partagée ensuite. ✪