

Que vit le parent qui se sépare?

Une épreuve

Sur tous les évènements qui peuvent se produire dans une vie, la séparation serait la deuxième épreuve la plus difficile à relever; le décès d'un être cher étant la première. Cette épreuve est vécue par de nombreux parents puisqu'environ 50 % des couples mettent fin à leur union au Québec.

Dès le début de la séparation, le parent doit faire face à différentes difficultés telles que des changements d'ordre financiers, la réorganisation quotidienne et dans certains cas la perte du réseau social. Les arrangements liés à la garde peuvent également faire partie des irritants pour les ex-conjoints. Le défi par la suite sera d'exercer conjointement leur rôle de parent tout en essayant de s'entendre sur les décisions liées à l'éducation et la santé de l'enfant. On parle alors de coparentalité.

Durant cette période d'adaptation, le parent traverse un processus de deuil de la relation composé de 5 étapes (inspiré d'E.Kübler-Ross). Celles-ci sont vécues différemment selon la personnalité du parent et le contexte dans lequel elles se déroulent. La durée de ce processus varie d'une personne à l'autre, pouvant aller de quelques mois à quelques années. Le parent peut également repasser par certaines étapes selon les situations vécues et même s'il s'est engagé dans une nouvelle union.



A retenir

Les cinq étapes du deuil de la relation

Le choc, le déni

La colère

Le marchandage

La dépression

L'acceptation



Les cinq étapes du deuil de la relation

Le choc et le déni : Cette étape est souvent la plus difficile pour la personne qui subit la décision. Il est normal de se sentir anéanti face à cette séparation qui est vécue comme un rejet. La personne qui a pris la décision de se séparer peut aussi vivre une période de négation en ayant du mal à réaliser que tout cela est vrai.

La colère : À cette étape, le parent vit un sentiment de colère, suite aux pertes encourues (perte de l'idéal familial, situation financière, etc.) Il peut y avoir parfois un sentiment de culpabilité chez la personne qui a pris la décision de rompre. Du côté du parent « laissé », on en veut à l'ex-conjoint de nous faire subir les conséquences de cette séparation.

Le marchandage : C'est l'étape des négociations. La personne laissée pourrait tout tenter afin de se rendre désirable à nouveau, ou de retarder les décisions liées à la garde et à la pension alimentaire. Son objectif est de garder un certain pouvoir sur la situation avec l'ex-conjoint car depuis le début il a l'impression que tout lui échappe. Chacun cherche alors à gagner plus ou perdre le moins possible pour compenser la perte de la dynamique familiale tel qu'il l'a connu (on négocie la séparation des biens, la garde des enfants, etc.)

La dépression : À cette étape, chacun peut vivre une période de grande tristesse, des remises en question, ou même de détresse. La personne laissée comprend que c'est vraiment fini. L'autre parent peut aussi vivre cette étape même si c'est lui qui a pris la décision de partir, car l'adaptation à la situation peut être un gros défi.

En conclusion...

Tout au long de ce processus, il est important que le parent obtienne le soutien nécessaire (amis, famille, psychologue, etc.) La façon dont il fera face à sa séparation, notamment au niveau relationnel avec l'ex-conjoint, influencera l'adaptation de ses enfants. Il est primordial que le parent évite de faire subir aux enfants ses propres émotions et se centre sur son rôle de coparent. Un défi de taille lorsque le parent doit lui-même traverser cette étape tumultueuse et s'adapter aux changements.

Pour plus d'informations : www.petitpont.org ou 450-773-2225 poste 104. Plusieurs ateliers sont proposés pour soutenir les familles en contexte de séparation et de conflit.

Marie Barraco et Mélanie Breton

Autres articles du Petit Pont à lire...

Comment les enfants vivent-ils la séparation de leurs parents?

Comment aider l'enfant à s'adapter à la séparation?

La séparation conflictuelle... comprendre les risques sur l'enfant

Sur www.petitpont.org ou notre page Facebook

