

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

31 janvier 2017

Marie Barraco  
Mélanie Breton



## Sommaire

Annoncer la séparation à l'enfant

Le parent, le premier outil d'adaptation de l'enfant

Trouver un équilibre de communication

Prendre soin de soi pour aider l'enfant

## Annoncer la séparation à l'enfant

Si cela est possible, les parents peuvent annoncer ensemble ce changement à l'enfant. Il est important de lui expliquer que ce n'est pas de sa faute, qu'il n'aurait pas pu changer cette décision et que ses parents seront toujours là pour lui. Les parents vont devoir adapter leur langage et la quantité d'informations transmises selon l'âge de l'enfant. Plus celui-ci est jeune, moins il a besoin de connaître tous les détails de la situation. Il est important de lui annoncer les changements qui vont le concerner (déménagement, temps de garde, etc.)

## Le parent, le premier outil d'adaptation de l'enfant

L'enfant peut ressentir du stress face à un déménagement ou un changement de routine. Le parent peut préparer avec lui ses effets personnels lorsqu'il change de maison, afficher un calendrier des périodes de garde avec maman et papa, et y noter tout changement d'horaire dans ses activités ou transport scolaire. Établir un cadre, des limites et une routine fait partie des éléments les plus aidants pour l'enfant et il peut être souhaitable que les parents aient un discours commun afin de montrer à l'enfant qu'ils font toujours équipe dans son éducation.

Souvent, tout va très vite pour le parent dans sa réorganisation monoparentale et les temps libres se font rares. Pourtant, il est important de passer du temps de qualité avec son enfant, même s'il ne s'agit pas d'une longue période, afin de lui montrer qu'il compte toujours autant pour nous. Pour l'enfant, il est également nécessaire de savoir qu'il peut parler ouvertement de ses émotions soit au parent lui-même, soit à une autre personne de confiance, qui saura accueillir ses propos sans le juger.



## Évènements à venir

- ◆ Atelier sur les impacts de la séparation: 23 février 2017, 18h-20h
- ◆ Atelier sur la communication entre coparents: session 1, les 16 février, 9 mars et 30 mars 2017, de 18h à 20h

Encourager les relations de l'enfant avec l'ex-conjoint(e) et son entourage aidera celui-ci à s'adapter émotionnellement à ce nouveau type de relation alternée. L'enfant qui était habitué de voir ses parents tous les jours et sa famille immédiate régulièrement, selon les cas, pourrait trouver difficiles les moments d'éloignement. Il peut être alors possible de proposer à l'enfant de téléphoner ou de correspondre par courriel avec son parent absent ou l'entourage de celui-ci (grands-parents, oncles, tantes, etc.)

Il est aussi dans l'intérêt de l'enfant d'informer de la situation les personnes qui gravitent autour de lui (à l'école, dans les activités, la famille, les amis, etc.) Celles-ci pourront informer le parent en cas de comportement inhabituel qui nécessiterait un suivi.

## Trouver un équilibre de communication

Un des éléments le plus déterminant dans l'adaptation de l'enfant est la manière dont les parents vont gérer la communication entre eux. Il est capital que l'enfant ne soit pas le messager et que les parents se trouvent le moyen de communication le plus adéquat selon leur niveau de collaboration. Ainsi, l'enfant continuera son adaptation sans se sentir obligé de porter de lourdes responsabilités qui appartiennent aux parents.

## Prendre soin de soi pour aider l'enfant

Enfin, le parent étant la première personne responsable de la réorganisation familiale et financière, en plus d'essayer de gérer du mieux possible ses émotions et la collaboration avec l'autre parent, il n'est pas rare que l'épuisement s'installe progressivement. Le grand défi de nos jours est d'être un parent ouvert et disponible à appliquer tous les principes éducationnels qui sont nommés dans notre société. Le parent doit accepter qu'il ne peut être parfait dans ses interventions auprès de son enfant. Pour s'aider dans son rôle, il est conseillé au parent, séparé ou non, de prendre du temps pour soi, indépendamment du temps accordé à l'enfant, au nouveau conjoint, aux enfants de celui-ci ou au travail par exemple. Afin d'être disponible pour supporter l'adaptation de son enfant, le parent devra penser à s'organiser des moments, des activités personnelles, selon une fréquence avec laquelle il sera confortable.



*Pour plus  
d'information :  
visitez notre page  
Facebook  
et notre site  
[www.petitpont.org](http://www.petitpont.org)*