

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

24 janvier 2017



De façon générale...

Bien que 70 % des enfants ne vivent pas de conséquences graves à la suite d'une séparation, un déséquilibre familial s'installe momentanément et une période d'adaptation s'impose. En effet, les réactions de l'enfant à la séparation se traduisent différemment selon son âge et sa personnalité.



70 % des enfants ne vivent pas de conséquences graves à la suite d'une séparation

En effet, en fonction de son niveau de compréhension et de ses émotions, l'enfant s'adaptera différemment au contexte de séparation. Le parent devra considérer que même si, selon lui, un certain équilibre a été trouvé, au niveau de la routine quotidienne et l'entente de garde, la situation peut changer au fil du temps. En effet, les besoins ou les demandes de l'enfant, ne sont pas les mêmes au fur et à mesure qu'il vieillit, et la vie nous apporte également des événements qui font en sorte que la famille doit s'adapter de nouveau à un contexte différent (recomposition familiale, déménagement, graduation, mariage de l'enfant, etc.)

Selon l'âge de l'enfant

Jusqu'à 5 ans, l'enfant comprend difficilement ce qui se passe, il peut croire que c'est de sa faute et il est difficile pour lui d'exprimer ce qu'il ressent. Des signes d'anxiété peuvent traduire ce malaise et transparaître dans sa personnalité ou ses habitudes de vie (ex : se réveille plus souvent la nuit ou est plus irritable).



De 6 à 8 ans, l'enfant apprend graduellement à se mettre à la place de l'autre. Lorsque son parent est anxieux, il le ressent, telle une éponge. À cet âge, il est aussi plus conscient du délai et pourrait se sentir triste en l'absence d'un de ses parents. Il pourrait refuser d'admettre qu'il est triste et exprimer son anxiété en étant plus colérique, en s'opposant aux règles, ou en se plaignant de diverses douleurs (maux de tête, de ventre...)



*La séparation n'est pas
le seul contexte
entraînant ces
réactions.*

De 9 à 12 ans, comme les amis prennent une place de plus en plus grande dans la vie du préadolescent, celui-ci passe en général moins de temps avec ses parents. Il se peut donc qu'il n'ait pas vu venir la séparation. Il se pourrait qu'il se sente coupable en pensant que les choses auraient pu être différentes s'il s'était plus impliqué dans sa famille. De plus, lorsque le jeune voit son parent faire face à différentes difficultés (émotionnelles ou financières), il pourrait endosser un rôle parental afin de l'aider. Il pourrait exprimer son anxiété en devenant plus irritable, ou en ayant plus de difficulté à se concentrer à l'école, ce qui pourrait entraîner une baisse de ses résultats scolaires.

Pour les 13 à 17 ans, l'adolescence est une période où les sentiments sont déjà très intenses. Suite à la séparation, le jeune pourrait être en colère contre un de ses parents voire même les deux. Il peut les juger faibles d'avoir laissé la situation se détériorer, ou remettre en question la possibilité qu'une relation amoureuse puisse vraiment durer. Au niveau de ses comportements, l'adolescent pourrait devenir agressif verbalement ou physiquement, adopter des comportements déviants (consommation, vol...) ou avoir des troubles alimentaires (anorexie, boulimie). Il pourrait aussi s'isoler de son entourage et démontrer des difficultés scolaires.

Pour conclure...

Il est important de noter que les comportements décrits ci-haut sont liés à une période de changement et d'adaptation pour l'enfant. La séparation n'est pas le seul contexte entraînant ces réactions. Celles-ci peuvent apparaître dans d'autres situations (déménagement, décès...)

Les parents et les professionnels doivent être attentifs à l'apparition de ces manifestations et envisager d'aller chercher de l'aide lorsque celles-ci s'accroissent ou persistent dans le temps.

Pour plus d'information, vous pouvez visiter régulièrement notre page Facebook et notre site www.petitpont.org, ou nous contacter au 450-773-2225 afin d'assister à nos ateliers.

Marie Barraco et Mélanie Breton,



Le petit pont

