

Manuel sur le cours d'éducation parentale  
à l'adresse des parents séparés



<b>Introduction</b>	<b>4</b>
<b>Le périple de votre divorce</b>	<b>6</b>
Un code de conduite	8
La médiation familiale – une alternative au tribunal	9
Le processus de divorce ou de séparation	10
<b>Votre divorce ou séparation du point de vue parental – les enfants</b>	<b>12</b>
Questionnaire Parents	12
Ce que disent les enfants	13
Ce dont les enfants ont besoin	14
Ce dont les enfants ont besoin – suite	16
Ce dont les enfants n'ont pas besoin	18
Parler à vos enfants	19
Réactions typiques des enfants et des jeunes	20
Comment les enfants s'adaptent	20
Comment les enfants réagissent au divorce et comment les aider	21
Ce que vos enfants pourraient ressentir	23
<b>Votre divorce ou séparation du point de vue parental – la communication</b>	<b>24</b>
Imaginer une conversation future	24
Appréhender les conversations difficiles	25
Des conseils pour gérer le contact	27
Plus de conseils pour gérer le contact	28
Conseils pour traiter avec un parent difficile	29
Si vous ne pouvez pas être avec vos enfants	30
Les nouveaux conjoints	31
Violence familiale	32
<b>Votre divorce ou séparation du point de vue émotionnel</b>	<b>34</b>
La perte d'une relation	34
Emotions	34
Les étapes de la perte	36
Prendre soin de vous	39
Réseau de soutien	40
La famille élargie	41
Les amis et la famille de vos enfants	42
Soutien psychologique	43
Médiation familiale	44
Que se passe-t-il lors d'une médiation ?	44
<b>Le périple de votre divorce revisité</b>	<b>46</b>
Faire des choix	48
Informations supplémentaires	50

Le périple de votre divorce

Enfants

Communication

Emotions

Votre périple revisité

## Introduction

Dans ce manuel, vous trouverez des informations sur le processus du divorce, comment il peut vous affecter, vous et vos enfants, et comment changer d'attitude pour obtenir les meilleurs résultats. Cela peut paraître beaucoup demander, mais faire une seule chose différemment peut vous ouvrir tout un éventail de possibilités que vous n'auriez jamais imaginé réalisables.

Ce manuel peut être lu en conjonction avec le “Cours d'éducation parentale à l'adresse des parents séparés” (*Parenting course for separating parents*) ou en conjonction avec des sessions d'information parentale en tête-à-tête. L'information a été compilée à partir d'un large éventail de recherches sur l'éducation parentale après un divorce ou une séparation. Le manuel est divisé en différentes parties qui abordent les aspects légaux financiers, éducationnels et émotionnels de votre divorce ou séparation. Chaque section a un code couleur différent pour que vous puissiez trouver facilement celle que vous recherchez.

Vivre un divorce ou une séparation, c'est un petit peu comme embarquer pour un périple que vous n'aviez jamais prévu de faire. Lorsque vous êtes en couple, vous avez des espérances pour le futur. Vous séparer de votre conjoint(e) signifie que ces espérances et attentes changent, et que vous ne savez pas dans quelle direction votre vie va évoluer.

Vous allez avoir à prendre beaucoup de décisions concernant la façon de gérer la séparation. Parfois, il vous semblera que les décisions sont prises pour vous, mais ces décisions vont déterminer le chemin que vous emprunterez et les résultats que vous obtiendrez.

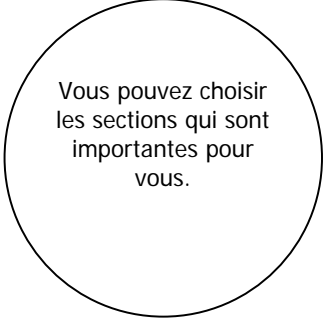
Si vous avez des enfants, le chemin que vous choisissez influera sur la façon dont ils s'adapteront aux changements dans leurs vies. Les décisions importantes qui vont les affecter incluent leur lieu de résidence, la fréquence à laquelle ils voient chaque parent, et le niveau de conflictualité entre vous et votre ex-conjoint(e). Vous pouvez estimer que vous n'avez pas d'influence sur le niveau de conflictualité et que les choses sont simplement ainsi. Cependant, nous espérons qu'à la lecture de cet ouvrage, vous trouverez des conseils sur les façons de gérer les dissensions et les émotions intenses.

Aborder le divorce ou la séparation comme un périple peut vous aider. Penser à la façon dont vous pouvez l'influencer peut aussi s'avérer bénéfique. Tout voyage comporte différentes étapes et elles ne s'avèrent pas toujours conformes à ce que l'on présume. Certaines parties sont plus difficiles à gérer et demandent beaucoup de patience et de compréhension.

Lorsque le voyage s'achève, le changement principal pour vous en tant que parent est votre relation à votre ex-conjoint(e). Passer du statut de partenaires intimes à celui de parents avec une relation de partenariat pratique peut paraître une bataille difficile, mais vous pouvez utiliser ce manuel pour vous orienter dans la bonne direction.

Vous trouverez peut-être qu'il y a certaines parties du périple que vous ne pouvez pas influencer ou changer. Si vous êtes dans un cheminement difficile sans que cela soit de votre faute, vous pouvez essayer de vous reconforter avec l'espoir qu'à la fin de ce périple, vous aurez appris à faire face à un grand nombre des difficultés de la vie. Quoi qu'il en soit, si vous faites de petites avancées maintenant, vous vous sentirez plus capable d'affronter la situation.

Vous pouvez plonger dans ce livre chaque fois que vous en avez besoin, et il y a des questionnaires à remplir durant votre lecture de l'ouvrage. Certaines parties de ce livre seront pertinentes pour votre situation, et d'autres non.



Vous pouvez choisir les sections qui sont importantes pour vous.

## Le périple de votre divorce

Durant votre divorce, vous pouvez parfois avoir l'impression que les événements arrivent tout simplement et que vous n'avez pas de choix quant à la voie que vous prenez. Cependant, même s'il se peut que cela ne soit pas facile, vous pouvez prendre certaines décisions qui auront un effet positif sur la façon dont vos enfants ressentiront la rupture.

Si vous pensez à votre divorce comme à un périple, s'agit-il d'une route tortueuse aux virages serrés sur laquelle il est difficile de progresser ? Ou s'agit-il d'une route droite, sur laquelle les voyages sont plus faciles ?

Regardez la table en page suivante et cochez les cases qui vous correspondent le plus. Puis additionnez le nombre de coches pour chaque type de périple.

Essayez d'être aussi honnête que possible quand vous remplissez ce questionnaire, en gardant à l'esprit que cette information est pour vous. Personne ne vous jugera et il ne vous sera pas demandé de partager ce que vous écrivez avec quiconque.

Des lignes blanches ont été ajoutées pour vous permettre de noter toute chose à laquelle vous pensez et qui n'est pas dans la liste.

Sur quelle route voudriez-vous être ?

<b>PERIPLE DIFFICILE</b>	✓	<b>PERIPLE PLUS FACILE</b>	✓
Il y a beaucoup de conflits.		I n'y a pas beaucoup de conflits.	
Je me dispute devant les enfants.		J'ai des conversations civiles et pratiques.	
J'exprime des émotions intenses.		Je gère mes émotions intenses.	
Je fais des commentaires sarcastiques.		Je suis directe sans être dure.	
Je blâme ouvertement mon ex-conjoint(e).		Je ne blâme pas ouvertement mon ex-conjoint(e).	
Je ne sais pas comment parler à mes enfants du divorce.		Je suis à l'aise pour parler aux enfants.	
Je n'écoute pas mes enfants.		J'écoute mes enfants.	
J'attends de mes enfants qu'ils choisissent un camp.		Je laisse mes enfants aimer leurs deux parents.	
Je pense que mes enfants devraient ressentir les choses comme moi.		J'accepte que mes enfants puissent ressentir les choses différemment de moi.	
Je réagis vivement aux choses.		Je gère mes sentiments.	
Je pense aux choses avec ma perspective personnelle.		Je pense aux choses en adoptant la perspective de mes enfants.	
J'essaye de prouver que mon ex-conjoint(e) est en tort.		Je suis prêt(e) à admettre mes propres erreurs.	
Je souhaite secrètement que mon ex-conjoint(e) souffre.		Je veux cesser de souffrir.	
Les conflits liés au divorce drainent toute mon énergie émotionnelle.		Je m'accorde du temps pour moi-même.	
Je pense principalement à ce que mon ex-conjoint(e) devrait ou ne devrait pas faire.		Je pense principalement à ce que je devrais ou ne devrais pas faire.	
Je me concentre sur des choses que je ne peux pas contrôler.		Je me concentre sur des choses que je peux contrôler.	
Je vais au tribunal.		J'utilise la médiation.	
<b>Nombre total de coches</b>		<b>Nombre total de coches</b>	

Le saviez-vous?

**D'après les Statistiques Nationales :**

- un enfant sur quatre vit dans une famille monoparentale
- un enfant sur dix vit dans une belle-famille, et
- plus de 40 % des mariages finissent par un divorce

**D'après « Divorce & Separation Outcomes for Children » (« Résultat des divorces et séparations pour les enfants ») de la Fondation Joseph Roundtree :**

- plus d'un enfant sur quatre vivra le divorce de ses parents avant d'avoir 16 ans, et
- il apparaît que les conflits ont un certain nombre d'effets négatifs sur les enfants, y compris des problèmes comportementaux.

UN « CODE DE CONDUITE »

Au cours de votre lecture de ce livre, vous trouverez diverses idées qui peuvent faire une différence dans la vie de vos enfants. Les plus importantes sont les suivantes:

- Essayez de ne pas vous disputer devant vos enfants et ne leur demandez pas de prendre parti.
- Acceptez que les sentiments de vos enfants puissent être différents des vôtres.
- Pensez à ce que vous devriez ou ne devriez pas faire, non à ce que votre ex-conjoint(e) devrait ou ne devrait pas faire.
- Concentrez-vous sur ce qui a marché, et pas sur ce qui n'a pas marché.
- Gardez à l'esprit que les petits pas peuvent mener aux grands changements.
- Prenez soin de vous et soyez le meilleur parent que vous puissiez être.

## LA MEDIATION FAMILIALE – UNE ALTERNATIVE AU TRIBUNAL

Qu'est-ce que la médiation familiale ?

- La médiation aide les parents à se parler de façon structurée, en présence d'un médiateur.
- La médiation aide les parents à planifier la façon dont ils élèveront leurs enfants.
- L'objectif est de vous aider à envisager des solutions pour le futur.
- Cela peut vous aider à améliorer votre communication en tant que parent.
- Dans une médiation, les besoins de toute la famille sont envisagés.
- Un médiateur vous aide à aboutir à un accord sans prendre parti pour l'un ou l'autre.

Si vous trouvez difficile d'aboutir à un arrangement concernant vos enfants en traitant directement avec votre ex-conjoint(e), mais que vous ne souhaitez pas retourner au tribunal, la médiation familiale peut vous aider à organiser vos arrangements familiaux au cours d'une série de réunions en commun.

Vous y avez des discussions structurées avec votre ex-conjoint(e) et bénéficiez de l'aide d'un médiateur qualifié dans un environnement sûr. L'objectif est de progresser et d'atteindre un accord, pas de revenir sur le passé ou de décider qui est en tort.

Vous pouvez discuter toute question importante pour vous et éviter des batailles juridiques onéreuses.

La médiation n'est pas un soutien psychologique, ni une tentative de vous remettre ensemble, vous et votre ex-conjoint(e). Elle vous aide à prendre des décisions concernant vos enfants, vos propriétés et vos finances, d'une façon plus efficace, qui réduira à la fois les conflits et les coûts. Vous pouvez trouver davantage d'informations sur la médiation aux pages 44 et 45 de ce manuel.

Le but est d'aboutir à un accord écrit décrivant les arrangements que vous avez arrêtés. Cet accord devrait respecter les besoins de toute la famille et devrait éviter de créer des gagnants ou des perdants.

## LE PROCESSUS DE DIVORCE OU DE SEPARATION

Il y a beaucoup d'aspects différents dans une rupture, y compris les suivants :

Légal	Financier	Emotionnel	Parental
-------	-----------	------------	----------

### Votre divorce ou séparation du point de vue légal

- Le processus légal termine un mariage. Il permet aussi de diviser les biens et dettes, et de trouver des arrangements concernant les enfants.
- Il ne s'agit pas de décider qui a raison ou tort, ou de punir l'autre parent.
- Recourir au tribunal peut s'avérer onéreux. Cela peut aussi prendre beaucoup de temps et drainer beaucoup d'énergie émotionnelle.
- Si vous trouvez difficile de parler avec votre ex-conjoint(e), mais que vous souhaitez collaborer avec lui (ou elle) pour résoudre vos problèmes, vous pouvez utiliser la médiation.

Lorsque vous êtes mariés et que votre relation se termine, vous devez passer par le processus légal du divorce, en plus de tous les autres changements. Que vous soyez mariés ou non, vous pouvez avoir besoin de conseils concernant la répartition des biens et finances, le contact avec vos enfants, ou le lieu de résidence de vos enfants.

Vous pouvez demander à un avocat de négocier avec votre partenaire à votre place, mais il se peut que votre avocat vous suggère d'essayer d'abord la médiation.

Vous pouvez aussi demander au tribunal de régler le différend pour vous. Cependant, le tribunal vous encouragera à aboutir à un accord entre vous. Si vous ne l'avez pas déjà fait, le tribunal peut aussi suggérer d'essayer la médiation.

### Votre divorce ou séparation du point de vue financier

#### Vous devrez penser aux points suivants:

- diviser l'argent et les biens
- ce qu'il va advenir de la maison familiale
- les besoins de logement pour la famille entière, et
- que faire des dettes éventuelles.

Gardez en mémoire que ce n'est pas une bonne idée d'impliquer les enfants dans les discussions concernant les pensions alimentaires ou revenus.

Certaines personnes parviennent facilement à un accord sur la façon de diviser leur argent et leurs biens. Mais pour d'autres, cela peut s'avérer difficile et stressant. Vous pouvez décider seuls comment vous voulez procéder, utiliser un avocat pour vous représenter ou faire appel à une médiation pour vous aider à parvenir à une décision.

Peut-être avez-vous essayé de parler ensemble pour parvenir à une solution, mais vous avez constaté que l'un de vous (ou les deux) est bouleversé ou en colère et que la discussion tourne en rond sans progresser. Si vous décidez que la médiation est la bonne option pour vous, vous serez encouragés à résoudre vos problèmes de façon coopérative, plutôt que dans la confrontation, afin d'aboutir à un accord qui vous semble juste à tous deux.

## Votre divorce ou séparation du point de vue émotionnel

- Lors d'une séparation, vous êtes susceptible d'éprouver des sentiments de perte.
- Vos sentiments peuvent être imprévisibles et vous pouvez passer par une succession de hauts et de bas.
- Vous pouvez vous sentir dépassé(e) et incapable de penser simplement.
- Parents et enfants ont tous besoin de temps pour s'adapter aux changements survenus dans leurs vies.

La décision de terminer une relation de couple n'est pas facile à prendre. Cela peut être un moment de grande détresse, de bouleversement et de choc, et vous pouvez avoir l'impression que vos sentiments prennent le dessus sur votre vie. Lorsque vous vous sentez émotif(ve), il peut être vraiment difficile de conserver une pensée rationnelle ou de mettre la situation en perspective afin de prendre les meilleures décisions pour vous et vos enfants. Beaucoup de ruptures sont alourdies de tensions et de problèmes de communication. Ce manuel donne de nombreux conseils sur la façon de gérer vos émotions.

Si vos émotions vous submergent, vous pouvez demander à un conseiller de l'aide pour gérer les sentiments que vous ressentez. Vous pourrez peut-être également trouver un conseiller pour enfants via votre médecin généraliste ou l'école de vos enfants. Vous trouverez plus d'informations concernant le soutien psychologique en page 43.

## Votre divorce ou séparation du point de vue parental

- Même si vous n'êtes plus un couple, vous êtes toujours tous deux parents.
- Les enfants peuvent supporter très bien le divorce ou la séparation de leurs parents s'il y a peu de conflit et qu'ils ont accès à leurs deux parents et au reste de leur famille.
- Votre relation de parents continue, même si votre relation de couple est terminée.

Au premier abord, il peut sembler impossible de mettre de côté les sentiments forts que vous pouvez avoir à l'encontre votre ex-conjoint(e) pour coopérer sur ce qui concerne vos enfants. La chose importante à garder en tête est que vous n'avez pas à être amis, vous avez juste besoin de développer une relation de partenariat pour pouvoir discuter de façon raisonnable de vos enfants avec votre ex-conjoint(e). Si vous êtes décidé(e) à faire les changements nécessaires, cela peut faire toute la différence quant à la façon dont vos enfants vivent le divorce.

Parents et enfants ont tous besoin de temps pour s'adapter aux changements survenus dans leurs vies.

## Votre divorce ou séparation du point de vue parental – les enfants

### Questionnaire Parents

Le but de ce questionnaire est de vous aider à vous concentrer sur les forces et qualités que vous pouvez apporter et qui peuvent contribuer à l'éducation de vos enfants.

Nommez trois choses vous concernant dont vous êtes fier(e). Des choses que vous aimez à propos de vous-même.

---

---

---

Quel est votre modèle en tant que parent, et quel est la chose la plus importante que vous ayez appris de cette personne ? (Il ne s'agit pas forcément d'un de vos parents.)

---

---

---

Dans quelles parties du rôle parental êtes-vous doué(e), et quelles sont vos forces en tant que parent ?

---

---

---

Lorsque vous pensez à vos enfants, comment savez-vous que les choses vont bien pour eux ?

---

---

---

Nommez un changement positif que vous allez accomplir pour aider vos enfants, en utilisant les forces et qualités que vous avez identifiées.

---

---

---

## CE QUE DISENT LES ENFANTS

Les recherches montrent que la façon dont les parents parlent de la rupture aux enfants et la manière dont les enfants sont impliqués dans les décisions pendant et après le divorce peuvent affecter la façon dont ils s'adaptent.

La plupart des enfants et des jeunes disent qu'ils souhaitent continuer à voir leurs deux parents après le divorce. Les enfants qui restent en contact avec les deux parents après le divorce ou la séparation rencontrent moins de problèmes d'adaptation que ceux qui perdent le contact avec le parent chez qui ils ne vivent pas.

Voici quelques commentaires faits par des enfants et des jeunes dont les parents sont séparés ou divorcés.

<p>Une fille, 14 ans</p> <p>«Ils ne devraient pas dire des choses du style “c'est la faute de papa, ou de maman”, ou encore “maman et papa se séparent parce que papa a fait ceci ou cela”. Ce qu'il faut dire, c'est “nous traversons une période difficile, avec des hauts et des bas”. Et il ne faut pas évoquer tout de suite les problèmes, parce que cela va juste donner une image négative de la chose entière.»</p>	<p>Une fille, 11 ans</p> <p>«Si l'un des parents trompe l'autre, on n'a pas envie d'en entendre parler.»</p>	<p>Une fille, 17 ans</p> <p>«Les enfants devraient être impliqués dans les décisions comme le lieu où ils vont vivre, la fréquence à laquelle ils verront l'autre parent, s'ils vont devoir déménager ou changer d'école, s'ils vont continuer à voir leurs grands-parents, cousins et proches. Ils devraient avoir leur mot à dire sur ces sujets parce qu'il s'agit aussi de leur famille, et on devrait leur demander comment ils ressentent les décisions.»</p>
	<p>Un garçon, 12 ans</p> <p>«Vous avez besoin de savoir ce qui arrive à votre père, parce qu'il fait toujours partie de votre famille.»</p>	<p>(Témoignages extraits de « Young Voice Matters » (« Les jeunes voix comptent »), numéro 3. Emma McManus)</p>

## CE DONT LES ENFANTS ONT BESOIN

Le divorce et la séparation sont difficiles pour tout le monde et vous pouvez avoir le sentiment que vous protégez vos enfants en leur taisant les choses. Cependant les enfants se sentent souvent impuissants et confus s'ils ne savent pas ce qui se passe. Vous pouvez les aider en leur expliquant les choses d'une façon qui soit aisée à comprendre pour eux. Ils n'ont pas besoin de connaître tous les détails, mais ils doivent être informés des choses qui vont les affecter.

Les enfants croient souvent qu'ils ont fait quelque chose qui a causé la rupture et que c'est de leur faute si vous vous séparez. Chacun des parents doit leur dire que ce n'est pas de leur faute. Il peut être nécessaire de leur dire ceci à plusieurs reprises.

Reconnaître les sentiments de vos enfants peut s'avérer difficile. Personne n'aime voir ses enfants malheureux et il peut être tentant d'essayer d'améliorer les choses en leur achetant des surprises et en les couvrant de cadeaux onéreux. Cela peut mener à des problèmes dans le futur, car ils apprendront vite qu'être triste ou pleurer amène maman ou papa à les gâter. Ils ont besoin de pouvoir exprimer leurs émotions sans qu'on leur apprenne à se tourner vers des solutions de compensation faciles. Aidez-les à vous dire ce qu'ils ressentent et à s'exprimer de manière saine. Dites-leur qu'il est normal de se sentir triste et de pleurer et que parfois vous aussi vous vous sentez triste.

Les enfants n'ont pas besoin de se sentir en charge des décisions à prendre, mais ils ont besoin d'être consultés et de sentir que vous les écoutez. Vous pouvez les écouter lorsqu'ils vous disent ce qu'ils désirent, et également les assurer que vous prendrez leurs sentiments en considération, même si vous ne pouvez pas toujours leur accorder tout ce qu'ils souhaitent. En faisant cela, vous leur montrerez que vous comprenez ce qu'ils ressentent.

Les enfants ont souvent peur d'être délaissés par leurs parents. Après tout, vous vous êtes quittés, vous pourriez faire la même chose avec eux. Il est important de leur dire que même si les parents peuvent cesser de s'aimer, l'amour que vous avez pour eux durera toujours et qu'il est bon pour eux d'aimer chacun des parents sans avoir à prendre parti.

Peut-être aviez-vous des sentiments différents sur la façon d'élever vos enfants, même lorsque vous étiez ensemble. Maintenant que vous êtes séparés, vous pourriez travailler sur ce sujet ensemble et vous mettre d'accord sur des règles communes à respecter dans les deux maisons, mais cela n'est pas toujours facile. Il est plus important que les enfants se sentent en sécurité, qu'ils sachent que tout va bien se passer, et que chaque parent prend les décisions dans sa maison. Tant qu'ils savent à quoi s'attendre dans chaque maison, les enfants peuvent s'adapter aux différences.

Les enfants croient souvent qu'ils ont fait quelque chose qui a causé la rupture et que c'est de leur faute si vous vous séparez. Chacun des parents doit leur dire que ce n'est pas de leur faute.

## Laissez vos enfants être des enfants...

### **Les enfants ont besoin des éléments suivants.**

- Qu'on leur dise ce qui se passe et comment leurs vies vont changer
- Savoir que ce n'est pas de leur faute.
- Savoir qu'il est normal de se sentir en colère et triste
- Savoir qu'il est acceptable de parler et de poser des questions
- Etre écouté
- Savoir que leur parents comprennent ce qu'ils ressentent et qu'ils les aiment toujours
- Se sentir à l'aise avec le fait d'aimer ses deux parents
- Savoir qu'il est acceptable d'avoir des règles familiales différentes dans les différentes maisons.

## CE DONT LES ENFANTS ONT BESOIN – SUITE

### Les enfants ont également besoin des éléments suivants.

- Etre autorisés à prendre de la distance avec le conflit parental
- Avoir une routine prévisible et des limites constantes
- Savoir qu'ils ont deux maisons dont ils font pleinement partie
- Etre capable de rester en contact avec la famille élargie, telle que les grands-parents, tantes, oncles et cousins
- Avoir accès à d'autres formes de soutien s'ils le souhaitent
- Avoir de l'espoir pour le futur
- Au-dessus de tout, être autorisés à rester des enfants.

Voir ou entendre ses parents constamment se disputer ou se lancer des piques a une grande importance dans la façon dont les enfants s'adaptent à la rupture. Ils ont besoin de pouvoir se dissocier du conflit et de ne pas sentir pris au milieu.

Vous pouvez montrer à vos enfants qu'il existe des façons positives de gérer un conflit en apprenant ces techniques vous-mêmes.

Les enfants peuvent accepter les changements tant qu'il n'y en a pas trop à la fois et qu'ils savent à quoi s'attendre. S'ils sentent qu'il existe un espace pour eux dans chaque foyer, ils se sentiront plus en sécurité.

Les enfants peuvent parfois prendre trop de responsabilités et avoir le sentiment qu'ils doivent prendre soin de leurs parents et de leurs frères et sœurs. Quelqu'un observant un enfant qui se conduit ainsi peut penser qu'il s'adapte très bien et qu'il n'est pas trop affecté. Cela arrive souvent lorsque les parents eux-mêmes sont très affectés. L'impact peut ne pas se percevoir jusqu'à ce que votre enfant devienne un adulte et cela affectera ses futures relations d'adulte.

Vous pouvez trouver que vos enfants vous sont d'une grande aide et qu'ils font très bien face, mais au fur et à mesure que vous vous remettez de la fin de votre relation, il peut alors sembler que vos enfants ne font plus face et qu'ils sont perturbés. Vous devrez alors les laisser se comporter comme des enfants et leur faire savoir qu'il est acceptable de se sentir triste ou fâché. Certains enfants peuvent commencer à se conduire de façon régressive pour leur âge. Ceci est temporaire. Donner à vos enfants du temps et de l'attention et encouragez-les à parler à quelqu'un en qui ils ont confiance, comme un professeur, un membre de la famille ou un conseiller. Ils devraient rapidement évoluer positivement.

Les enfants peuvent ressentir une grande sensation de perte lorsque leurs parents se séparent. Cependant, les grands-parents et d'autres membres de la famille peuvent souvent jouer un rôle significatif dans leur vie. Rester en contact avec eux peut leur procurer un sentiment de famille, d'amour et d'appartenance, même quand les choses sont très difficiles. Les amis sont aussi souvent une bonne source de réconfort pour les enfants. Parler à vos enfants des gens qui sont importants pour eux et de la façon dont ils peuvent rester en contact, surtout si vous pensez à déménager. Les enfants ont parfois besoin d'un soutien supplémentaire. Vous pouvez parler aux professeurs de votre enfant ou à votre généraliste si vous pensez qu'un soutien psychologique pourrait aider vos enfants.

**Rester en contact avec d'autres membres de la famille peut procurer aux enfants un sentiment d'amour et d'appartenance.**

## CE DONT LES ENFANTS N'ONT PAS BESOIN

### Les enfants n'ont pas besoin des choses suivantes.

- Entendre ou voir leurs parents se plaindre l'un de l'autre ou se rejeter la faute
- Entendre des critiques ou des commentaires négatifs à propos d'un parent
- Entendre des informations de caractère adulte concernant les raisons du divorce ou des détails concernant la pension alimentaire
- Sentir qu'il pourrait leur être demandé de choisir un parent contre l'autre
- Passer des messages d'un parent à l'autre
- Se sentir comme un étranger dans l'un des foyers parentaux.

Les conflits entre parents peuvent causer beaucoup de dommages aux enfants, en particulier si vous vous disputez à leur propos, car cela peut les mener à se sentir responsables de la dispute et de la rupture. Lorsque vous critiquez l'autre parent de votre enfant, ou faites des remarques sarcastiques à son propos, vous placez vos enfants au milieu du conflit, et ils peuvent avoir l'impression qu'ils doivent choisir entre vous deux.

Bien qu'il soit nécessaire d'être honnête avec vos enfants, ils n'ont pas besoin de connaître tous les détails derrière votre rupture ou sur les questions financières. Ce type d'information va seulement les faire sentir confus et en danger. Tâchez de ne pas les utiliser comme intermédiaires ou messagers, et de ne pas poser de questions déraisonnables sur ce qui se passe dans l'autre maison. Les enfants peuvent développer du ressentiment s'ils ont l'impression d'être utilisés comme espions. Essayez de communiquer aussi directement que possible avec votre ex-conjoint(e).

La façon dont vous, parent, vivez la situation peut être affectée par de nombreux facteurs : si c'est vous qui êtes parti(e) ou si vous avez été quitté(e), le niveau de conflit avec votre ex-conjoint(e), le changement de situation financière, votre implication dans les procédures juridiques, l'information ou le soutien que vous pouvez obtenir. Cela peut vous amener à vous sentir coupable ou trahi(e), bouleversé(e) et stressé(e). Vous pourriez devenir plus dur(e) dans votre estimation de l'effet du divorce sur les enfants, et vous montrer moins disponible, émotionnellement et physiquement. Ceci peut conduire à une éducation parentale inconsistante.

Souvenez-vous : la plupart des enfants iront bien, et de petits changements dans votre attitude peuvent faire une grande différence.

- En étant avertis des façons dont un divorce peut affecter les enfants, les parents peuvent réduire ou prévenir certains des effets négatifs.

(Information de Shifflett & Cummings  
1999)

## PARLER A VOS ENFANTS

- Dites à vos enfants ce qui se passe et que ce n'est pas de leur faute.
- Adaptez la discussion à l'âge et au caractère de vos enfants.
- Dites-leur qu'ils peuvent vous en parler à nouveau.
- Ecoutez-les et parlez avec eux de leurs sentiments.
- Ne demandez pas aux enfants de choisir un camp.
- Essayez de ne pas vous disputer, faire de commentaires sarcastiques ou vous énerver en leur présence.

Parfois les enfants sont les derniers à être informés de la rupture. Attendre jusqu'au dernier moment peut sembler être la bonne solution, mais si un parent part subitement, cela peut causer un grand choc et ne donne pas aux enfants la possibilité de se préparer aux changements qui vont survenir. Il peut être tentant de repousser le moment de leur dire parce que vous trouvez déjà assez difficile de gérer vos propres émotions, sans parler des leurs.

Lorsque vous leur annoncez, essayez de répondre à leurs questions aussi honnêtement et simplement que possible. Et assurez-vous de réserver beaucoup de temps pour la discussion, afin que personne ne se sente pressé. Dites-leur que vous vous séparez, ou divorcez, et assurez-les que vous et votre ex-conjoint(e) les aimez toujours, et que la décision de se séparer n'est pas de leur faute.

Si possible, vous et votre ex-conjoint(e) devriez parler ensemble aux enfants pour leur dire que vous vous souciez de leurs sentiments et les rassurer sur le fait qu'il est normal de se sentir affecté. Dites que vous allez tous travailler ensemble à vous sentir mieux, mais que cela peut prendre du temps. Encouragez-les à exprimer comment ils se sentent, même si cela est difficile à entendre pour vous. Ils ont besoin de savoir que vous allez tous deux continuer à les aimer et rester impliqués dans leurs vies, que vous vous sentez tristes de la séparation de la famille, et qu'il est probable qu'ils se sentent tristes aussi. Gardez aussi à l'esprit qu'ils peuvent ne pas vouloir vous parler à ce moment-là. Si cela est le cas, faites-leur savoir que vous serez là quand ils voudront parler.

Soyez prêt(e) à répondre à la même question à maintes reprises, et n'attendez pas de vos enfants qu'ils choisissent entre vous ou prennent parti. Soyez honnête avec vos enfants et résistez à la tentation de blâmer, critiquer ou insulter votre ex-conjoint(e). Lorsque vous décidez du niveau de détails à donner à vos enfants concernant le divorce ou la séparation, demandez-vous si la connaissance de ces détails va les aider.

Souvenez-vous : votre relation de couple est terminée, mais votre relation de parents ne l'est pas.

### **Vos enfants peuvent désirer des réponses aux questions suivantes.**

- Avec qui vais-je vivre ?
- Où mon animal de compagnie va-t-il vivre ?
- Où vont vivre ma mère et mon père ?
- Vais-je devoir changer d'école ?
- Que va-t-il se passer pendant les vacances ?
- Puis-je toujours aller chez les scouts, au club, à la maison de mes amis ?

## RÉACTIONS TYPIQUES DES ENFANTS ET DES JEUNES

(Il n'y a pas d'enfant "typique")

- S'accrocher à l'un des parents, ou aux deux
- Rejeter l'un des parents, ou les deux
- Etre contrarié et pleurer
- Etre agressif et blâmer l'un des parents, ou les deux
- Se conduire différemment ou avoir des problèmes à l'école
- Devenir plus adulte et "prendre soin" d'un des parents, ou des deux
- Etre très gentil ou mal se conduire, dans l'espoir que cela remettra les parents ensemble

La façon dont l'enfant réagit dépend de son âge.

## COMMENT LES ENFANTS S'ADAPTENT

**La façon dont un enfant s'adapte dépend des éléments suivants.**

- Le niveau et l'intensité du conflit
- La perte de contact avec un parent, un frère, une sœur ou tout autre membre proche de la famille ou ami
- La faculté des parents à s'adapter
- Le niveau de soutien qu'ils reçoivent de leurs parents
- Les changements dans la situation financière du foyer
- la vitesse des changements et leur nombre – nouveaux partenaires, lieu de résidence, changement d'école, accès à ses amis
- Leur personnalité, leur âge et leur niveau de développement.

En page suivante, vous trouverez une table de réactions par classe d'âge que les enfants peuvent avoir lorsque leurs parents se séparent. Les classes d'âges ne sont pas fixes et les enfants peuvent réagir de différentes façons.

Si votre enfant semble très malheureux, vous pourriez demander à son école s'ils peuvent vous adresser à un conseiller pour enfants spécialisé.

## Comment les enfants réagissent au divorce et comment les aider

Age	Réactions	Comment aider
Jusqu'à un an	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pleurer, s'accrocher, être irritable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Soyez constant(e) dans la façon dont vous vous occupez de vos enfants. Soyez patient(e) avec eux.</li> </ul>
De deux à cinq ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se conduire de façon régressive</li> <li>● Se plaindre de douleurs mystérieuses et être en détresse</li> <li>● Agressif, défiant, ergoteur, cherchant à attirer l'attention</li> <li>● Etre collant et possessif</li> <li>● Ne pas bien dormir</li> <li>● Se faire des reproches et avoir peur d'être abandonné ou envoyé au loin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Essayez de maintenir les routines (surtout au moment du coucher) pour aider vos enfants à se sentir en sécurité.</li> <li>● Si vous n'êtes pas le gardien principal, essayez de ne pas être absent(e) pour de trop longues périodes car cela peut entraîner une perte d'assurance chez l'enfant.</li> <li>● Rassurez votre enfant sur le fait que la rupture n'a pas à voir avec quelque chose qu'il aurait fait, et sur le fait que ses deux parents l'aiment toujours.</li> <li>● Informez la crèche ou l'école de la situation et de tout changement dans la situation.</li> </ul>
De cinq à huit ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se sentir perdu, rejeté, coupable</li> <li>● Se sentir déloyal envers le parent avec qui ils ne vivent pas, montrer de l'inquiétude pour, et se languir de ce parent</li> <li>● Se sentir déloyal envers le parent avec qui ils vivent lorsqu'ils voient l'autre parent</li> <li>● Se conduire de façon régressive</li> <li>● Pleurer</li> <li>● Etre raisonnable, paraître bien réagir et garder son calme</li> <li>● Penser que c'est de leur faute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Expliquez les raisons des changements qui arrivent dans leurs vies.</li> <li>● Evitez d'être en colère.</li> <li>● Rassurez-les sur le fait qu'ils sont aimés, que ce n'est pas de leur faute et qu'il est normal d'être contrarié.</li> <li>● Informez l'école de la situation et de tout changement dans la situation.</li> </ul>

Age	Réactions	Comment aider
De neuf à douze ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Prendre parti pour un parent</li> <li>● Pleurer</li> <li>● Sembler vouloir grandir trop vite ou se comporter comme votre parent ou un partenaire de remplacement</li> <li>● Se comporter comme un autre adulte, peut-être un frère ou une sœur, plutôt que comme un enfant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Assurez-les que vous allez continuer à prendre soin d'eux et à veiller sur eux.</li> <li>● Soyez positif à propos de l'autre parent.</li> <li>● Evitez de vous disputer en leur présence.</li> <li>● Informez l'école de la situation et de tout changement dans la situation.</li> <li>● Encouragez-les à rencontrer leurs amis.</li> </ul>
De treize à dix-huit ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>● N'importe laquelle des réactions précédentes</li> <li>● Eviter d'affronter ses propres sentiments en se distançant d'eux-mêmes</li> <li>● Montrer du mépris pour un parent, ou les deux</li> <li>● Agir de façon plus indépendante qu'il n'est souhaitable ou nécessaire</li> <li>● Avoir des problèmes de discipline à la maison ou à l'école</li> <li>● Etre compatissant, arrogant, idéaliste, en colère, ou souffrir de fatigue et se plaindre de maux physiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Accordez-leur des espaces pour discuter de leurs sentiments.</li> <li>● Assurez-vous de ne pas vous reposer sur eux lorsque vous avez besoin de soutien au point de vue émotionnel.</li> <li>● Permettez à leurs amis de leur rendre visite dans les deux maisons.</li> </ul>
Plus de dix-huit ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Montrer des attitudes extrêmes dans leur propres rapports de couple</li> <li>● Perdre confiance en eux et se distancier d'eux-mêmes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Soyez honnête concernant ce qui s'est passé et apportez-leur de l'espoir quant au futur de leur propres histoires de couple. Le fait que cela n'ait pas marché pour vous ne signifie pas que leur histoires à eux vont échouer.</li> </ul>

Lorsque vous avez à gérer vos propres émotions intenses, il peut être difficile de penser à la façon dont d'autres personnes (y compris vos enfants) peuvent se sentir.

Les sentiments des enfants sont importants et il peuvent aussi éprouver une large palette d'émotions.

Vous pouvez les aider à comprendre leur sentiments, en parlant avec eux de ce qu'ils ressentent.

Vous trouverez peut-être que vous avez besoin de les aider à verbaliser leurs sentiments. Basez-vous sur leur comportement, essayez d'écouter et de les laisser exprimer leurs sentiments sans offrir immédiatement des solutions.

Vous pourriez dire : « il me semble que tu te sens triste maintenant » ou « Est-ce que tu sais ce qui te fait sentir si triste ? ». Vous pourriez aussi leur demander ce qui va les aider à se sentir mieux, d'après eux. Offrez quelques suggestions s'ils ne peuvent penser d'eux-mêmes à quelque chose.

Vous pouvez aussi les encourager à parler à des amis, aux grands-parents, professeurs, voisins ou toute autre personne avec qui ils se sentent à l'aise.

## COMMENT VOS ENFANTS PEUVENT SE SENTIR

- En colère, jaloux, coupable
- Perturbé, triste, déprimé
- Rejeté, blessé, impuissant
- En sécurité, calme, soulagé
- Plein d'espoir, acceptant, heureux
- En déni, choqué, surpris
- Frustré, confus, anxieux
- Isolé, apeuré, effrayé

**Vous pouvez aider vos enfants à comprendre leurs sentiments, en parlant avec eux de ce qu'ils ressentent.**

## Votre divorce ou séparation du point de vue parental – la communication

### IMAGINER UNE CONVERSATION FUTURE

Le but de cet exercice est de vous aider à voir les choses du point de vue de vos enfants. Vous pouvez avoir des espoirs et des rêves pour vos enfants, mais il est très facile de devenir empêtré dans nos vies au jour le jour et de les oublier. Il peut être très utile de prendre du recul et de penser à ce que vous voulez pour eux dans le futur.

Imaginez vos enfants parlant à un ami dans 10 ou 15 ans.

Que **pensez**-vous qu'ils diraient concernant cette période de leur vie ?

---

---

---

---

---

Qu'**espérez**-vous qu'ils ne diront pas ?

---

---

---

---

---

Qu'**espérez**-vous qu'ils diront ?

---

---

---

---

---

## APPRÉHENDER LES CONVERSATIONS DIFFICILES

Parfois, il peut vous sembler que toutes les conversations que vous avez se terminent en cercle vicieux. Un vocabulaire de reproche est utilisé, et personne n'obtient vraiment ce qu'il veut parce que chacun est trop occupé à essayer de faire valoir son point de vue. Si vous vous mettez en colère, il est facile de cesser d'écouter et d'être sur la défensive.

Vous commencez alors à vous sentir stressé et votre corps libère beaucoup de substances chimiques qui peuvent affecter votre façon de penser. Vous pouvez développer un sentiment de colère ou avoir envie de vous enfuir.

Si cela ressemble aux sortes de choses qui vous arrivent, essayez d'utiliser les techniques suivantes.

### Réduisez votre niveau de stress

- Prenez de grandes inspirations et efforcez-vous de respirer plus lentement. Cela aide à changer les substances chimiques liées au stress que votre corps produit, et peut vous aider à vous sentir plus calme.

### Ecoutez ce qui est dit

- Tâchez d'écouter avec toute votre attention.
- Vous ne pouvez pas écouter et parler en même temps. Le plus vous écoutez et le moins vous parlez, le mieux c'est.
- Ecoutez attentivement chaque mot et regardez aussi le langage corporel.
- Essayez de ne pas automatiquement prendre la parole s'il y a un blanc.
- Essayez de rester calme, même si vous ne vous sentez pas calme.

### Répondez de façon non conflictuelle

- Evitez de changer de sujet ou d'interrompre l'autre sans nécessité.
- Evitez de parler trop tôt, trop souvent ou trop longtemps.
- Essayez d'utiliser la méthode suivante pour vous exprimer.
  1. Exprimez ce qui s'est passé sans faire de reproches, critiquer ou juger.
  2. Dites comment vous vous sentez lorsque vous voyez ou entendez ce qui s'est passé.
  3. Dites ce que vous avez besoin de voir se réaliser.
  4. Demandez un changement.

En d'autres mots, dites :

Quand tu... Je me sens... Parce que j'ai besoin de... Et j'aimerais que tu...

Il y a des exemples en page suivante.

**Les exemples incluent :**

« **Quand tu** prends les enfants et que tu es en retard, **je me sens** anxieux(se) **parce que j'ai besoin** d'une routine établie **et je voudrais** que tu sois à l'heure. »

« **Quand tu** m'empêches de garder les enfants pour la nuit, **je me sens** contrarié(e) **parce que j'ai besoin** de garder une connection avec eux **et je voudrais** que tu m'aides à arranger cela. »

Vous donnez votre point de vue sans juger, dites ce que vous ressentez, et faites le lien avec ce dont vous avez besoin et ce que vous souhaitez voir se réaliser.

Pensez aux choses que vous souhaitez exprimer ou aux moments où vous êtes susceptible de finir par vous disputer et entraînez-vous à dire les choses différemment.

**Remplissez certains de vos exemples personnels.**

Quand tu -----  
-----

je me sens -----  
-----

parce que j'ai besoin de -----  
-----

et j'aimerais que tu -----  
-----

Quand tu -----  
-----

je me sens -----  
-----

parce que j'ai besoin de -----  
-----

et j'aimerais que tu -----  
-----

Quand tu -----  
-----

je me sens -----  
-----

parce que j'ai besoin de -----  
-----

et j'aimerais que tu -----  
-----

## DES CONSEILS POUR GÉRER LE CONTACT

- **Les enfants devraient sentir qu'ils ont une maison chez chacun de leur parents, quelque soit le temps qu'il passe avec eux.**
- **Attendez-vous à de la résistance de la part des enfants pendant qu'ils s'adaptent.**
- **Tâchez de ne pas utiliser les enfants comme des messagers ou des intermédiaires.**
- **Essayer de ne pas critiquer, de ne pas chercher de fautes ou comparer les deux maisons.**

A chaque fois que cela est possible et sûr, les enfants ont besoin d'avoir accès à leurs deux parents. Si votre enfant dit qu'il ne veut pas vous voir, vous ou l'autre parent, ne rejeter pas leurs sentiments et ne les contredisez pas. Ecoutez ce qu'ils ont à dire, essayez de trouver s'il y a une raison, et ne les critiquez pas pour ce rejet.

Parfois, les enfants considèrent un parent comme tout bon et l'autre parent comme complètement mauvais. Si cela arrive, rappelez-leur les bons temps que vous avez passés ensemble avant la séparation. Les enfants pensent à eux-mêmes comme étant à moitié leur mère et à moitié leur père. S'ils ne sont pas autorisés à aimer leurs deux parents, ils peuvent finir par rejeter une part d'eux-même. Alors, essayez de ne pas vous critiquer ou vous faire des reproches en présence de vos enfants, et rappelez-leur qu'il y a du bon et du mauvais dans chacun de nous.

Les enfants sont résistants et peuvent vivre avec des règles de familles différentes, s'ils savent à quoi s'attendre. Si vos enfants disent des choses comme « maman fait les choses différemment » ou « papa ne fait pas les choses comme ça », rappelez-leur que c'est le rôle des parents de poser des limites, et que même si vous faites les choses différemment, vous l'aimez tous deux et qu'il est acceptable d'avoir des règles différentes dans les deux maisons.

Évitez de questionner les enfants sur ce qu'il se passe dans l'autre maison. Cela peut sembler comme un interrogatoire. A chaque fois que c'est possible, communiquez directement avec votre ex-conjoint(e).

Essayez de ne pas rentrer dans une compétition avec l'autre parent sur qui offre le plus gros cadeau d'anniversaire, ou de faire des cadeaux pour les enchaîner. Lorsque vous offrez un gros cadeau, pensez à la maison dans laquelle il va rester. S'il doit rester dans votre maison, il vaut mieux le dire à l'enfant auparavant.

Donner aux enfants des informations concernant ce qui se passe et à quoi ils doivent s'attendre les fera se sentir plus en sécurité. Par exemple, vous pourriez inscrire ensemble les dates importantes sur un calendrier. Cependant tout n'est pas prévisible dans la vie et des changements peuvent être nécessaires.

Pensez toujours à ce qui est dans l'intérêt de votre enfant et informez-le de tout changement.

## PLUS DE CONSEILS POUR GÉRER LE CONTACT

- Développez une relation de partenariat pratique avec l'autre parent, une relation centrée autour des intérêts de vos enfants.
- A chaque fois que c'est possible, soyez flexible et ouvert(e) au compromis.
- Ne discutez pas des sujets qui peuvent mener à la dispute en présence de vos enfants.
- Prenez vos précautions si vous craignez un conflit ou un manque de sécurité lorsque vous remettez les enfants.
- Souvenez-vous que les sentiments du parent chez qui les enfants vivent sont susceptibles d'être différents des sentiments de l'autre parent.

Gardez les conversations centrées sur ce qu'il y a de mieux pour vos enfants. Communiquez comme des partenaires d'affaires concernant les besoins de votre enfant - des choses telles que rendez-vous médicaux, soirées de parents, journées sportives ou fêtes d'anniversaire.

Si votre enfant vous rapporte des choses que votre ex-conjoint(e) a dites ou faites, et que cela exerce vos sentiments, ne surréagissez pas et ne répliquez pas car cela place l'enfant au milieu.

Si vous avez des craintes sérieuses concernant le possible niveau de conflit au moment de remettre les enfants, vous pouvez prendre certaines mesures, comme avoir un autre adulte présent, remettre les enfants de jour dans un endroit public, demander à un ami ou membre de la famille de remettre les enfants pour vous, ou utiliser un centre de contact.

Même si chacun est différent, si vos enfants vivent avec vous, vous pouvez ressentir que vous êtes le parent qui a toutes les responsabilités et que vous n'avez pas de temps pour vous. Si les enfants ne vivent pas avec vous, vous pouvez vous languir de la sensation d'être une famille et vous sentir perdu(e), ne sachant pas comment occuper votre temps.

Même si vous habitez dans un deux-pièces, il est important de trouver un espace pour les possessions de vos enfants (même si ce n'est que le coin d'une pièce). Cela les aidera à sentir qu'ils sont toujours une part importante de votre vie et les aidera à se sentir en sécurité. Ne traitez pas votre enfant comme un invité dans votre maison. Créer de nouvelles activités familiales et de nouvelles routines qui les aideront à se sentir en sécurité.

## CONSEILS POUR TRAITER AVEC UN PARENT DIFFICILE

- **Même si votre ex-conjoint(e) n'est pas très coopératif, gardez la relation comme un partenariat d'affaires.**
- **Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler, pas sur ce que vous ne pouvez pas contrôler.**
- **Apprenez comment gérer vos sentiments et ne pas réagir négativement.**
- **Essayez de voir les choses du point de vue de vos enfants.**
- **Demandez-vous quelle différence une question particulière fera dans un an.**
- **Essayez de ne pas rentrer dans des disputes concernant ce qui s'est réellement passé. Souvenez-vous que chacun éprouve les choses différemment.**

Essayez d'être un bon parent n'est jamais facile, même dans le meilleur des cas. Si vous avez le sentiment que votre ex-conjoint(e) n'est pas coopératif(ve) ou prêt (e) à donner la priorité à vos enfants, vous voudrez peut-être considérer quelques stratégies qui peuvent aider. Il est important de garder en tête que vous ne devriez pas perdre votre énergie à tenter de contrôler certaines choses chez l'autre parent ; mieux vaut vous concentrer sur la façon d'être le meilleur parent possible.

Même lorsque vous pensez vraiment que vous avez raison et que votre ex-conjoint(e) a tort, et que vous avez l'impression que vous devez être la personne qui accepte les changements, souvenez-vous que vous ne pouvez pas être responsable des changements chez votre ex-conjoint(e). La seule personne que vous pouvez changer est vous-même. Cependant, les petits changements que vous faites peuvent faire une grosse différence sur votre rôle de parent et sur vos enfants.

Essayez de rester concentré(e) sur les besoins de vos enfants, et non sur les sentiments intenses que vous pouvez avoir concernant le passé. Pensez à ce que vous souhaiteriez que vos enfants retiennent de cette période de leur vie d'ici un an – ou d'ici cinq ou dix ans. Cela peut vous aider à regarder la situation d'un autre angle.

Si vous avez vent de choses que votre ex-conjoint(e) a dites vous concernant, essayer de ne pas faire de conclusions hâtives et de ne pas surréagir. Prenez le temps de vous calmer et de réfléchir.

Si votre ex-conjoint(e) est agressif(ve) ou vous critique en présence des enfants, tâchez de ne pas répliquer. Apprenez à gérer vos sentiments. Cela signifie que vous serez moins susceptible de vous retrouver dans une dispute en boucle, qui peut devenir hors de contrôle. Si vous vous sentez submergé(e), donnez-vous du temps et de l'espace. Evitez de réagir immédiatement et dites « j'ai besoin de temps pour penser à ça ».

Par exemple, si votre ex-conjoint(e) vous insulte devant les enfants, plus tard, lorsque vous êtes seul(e) avec les enfants, parlez de ce qui s'est passé en termes généraux. Expliquez-leur que parfois on peut être en colère contre quelqu'un, mais que c'est mal d'insulter les gens. Essayez d'agir de façon intègre. Vous n'avez pas le contrôle des actions de l'autre parent, mais vous pouvez contrôler comment vous réagissez.

## SI VOUS NE POUVEZ PAS ÊTRE AVEC VOS ENFANTS

Si vous avez des difficultés à voir vos enfants régulièrement, soit parce que vous avez une relation difficile avec votre ex-conjoint(e), soit parce que vous vivez dans un autre pays ou êtes éloigné(e), les conseils ci-dessous sont pour vous.

### Lettres

- Pensez à écrire régulièrement, soit par lettre soit par e-mail.
- Pour les plus jeunes enfants, choisissez du joli papier à lettres ou un joli style sur l'ordinateur, utiliser des gommettes, des crayons de couleurs, etc.

### Vidéos et DVD

- Enregistrez une vidéo ou un DVD de vous-même en train de faire des choses ou envoyez un message spécial.

### Appels téléphoniques

- Assurez-vous d'écouter aussi bien que vous parlez et tâchez de ne pas vous angoisser pour les coûts d'appel.
- Essayez de rester au courant de leur vie scolaire, de leurs amis, etc. Si vous êtes bloqué(e) dans la conversation, partagez un livre ou une vidéo avec eux et discutez-en au téléphone.
- Beaucoup d'enfants ont des téléphones portables – vous pouvez aussi rester en contact avec eux par SMS.

### Logement

- Lorsque vous les voyez, rendez votre demeure aussi familiale que possible, avec des jouets, des vêtements de rechange, etc. Essayez de vous assurer qu'ils ont leur propre espace, si possible.

### Anniversaires et occasions spéciales

- Souvenez-vous des jours spéciaux. Vous pouvez les rendre encore plus spéciaux en réfléchissant bien aux cadeaux que vous envoyez. Une carte ou lettre leur montrera aussi que vous pensez à eux.

Parfois, être un parent peut être très stressant. Les enfants peuvent ne pas réaliser les efforts que vous faites. Ceci est normal, alors essayez de ne pas laisser tomber, car aucun nombre de lettres ou d'appels téléphoniques ne peut valoir le fait d'être là en personne. Vous pouvez essayer d'améliorer les moyens de communication avec votre ex-conjoint(e) ou songer à déménager pour être plus près. Vous pouvez aussi utiliser la médiation pour faciliter la discussion et seulement retourner au tribunal si cela est absolument nécessaire.

## LES NOUVEAUX CONJOINTS

Les enfants ont souvent plus besoin de leur parents dans les premiers temps suivant une séparation et peuvent se sentir abandonnés si vous sortez beaucoup ou commencer à sortir avec d'autres personnes. Ils peuvent souvent montrer de la désapprobation, et peuvent se sentir menacés par toute nouvelle histoire que vous pouvez avoir. Il est important que tout changement dans leur vie commence graduellement. Cependant, ils ne doivent pas avoir l'impression qu'ils peuvent dicter ce que vous pouvez faire ou pas.

Il est probablement meilleur d'attendre qu'une nouvelle histoire devienne plus sérieuse avant de présenter la personne à vos enfants. Les enfants peuvent s'attacher à de nouvelles personnes rapidement et les présenter à des partenaires qui ne resteront pas à long terme peut les exposer à une autre perte significative. Aussi, lorsque vous vivez une nouvelle histoire, assurez-vous qu'il est sûr pour vos enfants de côtoyer votre nouveau partenaire.

Présenter un nouveau partenaire aux enfants peut détruire tout espoir qu'ils aient pu entretenir que leur parents se remettent ensemble. Idéalement, un nouveau partenaire devrait être présenté en faisant preuve de sensibilité et de façon étalée dans le temps, en commençant par des rencontres de pas plus d'une heure environ.

Les enfants peuvent craindre que vous préférerez être avec votre nouveau partenaire plutôt qu'avec eux, et ils peuvent aussi craindre de vous perdre. Ils peuvent réagir en se montrant plus dépendants émotionnellement et plus possessifs qu'avant. Vous pouvez écouter leurs sentiments, les rassurer sur le fait que vous ne les laisseriez jamais, et comprendre que leurs sentiments de jalousie sont normaux dans cette situation.

Votre nouveau partenaire peut également se montrer déstabilisé(e) et jaloux(se) du temps et de l'énergie que vous dépensez avec vos enfants. Vous pouvez essayer de rassurer votre partenaire, mais ce n'est pas toujours possible. Vous aurez peut-être alors à reconsidérer l'importance que cette nouvelle histoire a pour vous.

Il se peut que vous ayez aussi des sentiments forts envers le nouveau partenaire de votre ex-conjoint(e), et des sentiments de colère et de jalousie peuvent être exacerbés. Dans ce cas, il est important de vous souvenir de donner la priorité aux enfants. Vous et vos enfants aurez besoin de temps pour vous adapter aux changements à venir. Même si vous pensez que vous êtes prêt(e) pour une nouvelle histoire, cela ne signifie pas que vos enfants seront prêts. Vous devrez vous assurer qu'ils ont du temps pour s'adapter à toute nouvelle relation.

Si vous avez rencontré quelqu'un et que vous songez à vivre avec cette personne, il est important de lui parler de son rôle de beau-parent. Apprendre à vivre ensemble prendra du temps et doit être équilibré avec le fait que vos enfants maintiennent une relation avec leur autre parent. Si votre nouveau partenaire a déjà une famille, il peut être utile de convenir des règles de la maison avant de vous installer ensemble.

## VIOLENCE FAMILIALE

Si des violences ou des abus se produisent, il est important de se souvenir que la sécurité des enfants ou du parent qui en est victime est la première priorité.

Si vous suivez le cours ou participez à des sessions individuelles et avez besoin de parler à quelqu'un concernant des risques encourus par vous ou vos enfants, adressez-vous à la personne donnant le cours ou au professionnel avec qui vous avez vos sessions. Ils pourront vous apporter du soutien et vous aider à obtenir l'aide nécessaire.

S'il y a eu des abus, des contacts limités entre les parents et avec les enfants peuvent s'avérer la meilleure solution pour les enfants. Un soutien légal peut aussi jouer un rôle important pour assurer la sécurité de chacun.

Si vous êtes dans une situation de violence ou d'abus, cherchez de l'aide pour vous et vos enfants immédiatement.

- Vous pouvez contacter le service d'assistance téléphonique National Domestic Violence Helpline (au numéro vert 0808 2000 247 ou sur leur site web [www.refuge.org.uk](http://www.refuge.org.uk)) pour obtenir des informations sur, et un accès à, l'hébergement d'urgence 24 heures sur 24.
- Vous pouvez téléphoner au service d'assistance téléphonique national de protection des enfants du NSPCC (*Société Nationale de Prévention de la Cruauté envers les Enfants*) au 0808 800 5000. Il fournit un service gratuit et confidentiel pour toute personne inquiète de risques encourus par des enfants.

Service d'assistance téléphonique National Domestic Violence Helpline  
0808 2000 247

Service d'assistance téléphonique national de protection des enfants du NSPCC  
0808 800 5000

Si les enfants parlent de s'auto-mutiler ou de ne plus vouloir vivre, si l'école signale des problèmes qui durent pendant des mois, ou si vous sentez que vous ne pouvez pas faire face à l'attitude de votre enfant, vous devriez chercher de l'aide. Vous pouvez :

- Consulter votre généraliste
- Parler à un professeur de votre enfant, au conseiller d'éducation (*head of year*) ou au directeur de l'école
- Consulter un conseiller
- Parler à votre contact à la Cafcass
- Parler à votre travailleur social.

## Votre divorce ou séparation du point de vue émotionnel

### LA PERTE D'UNE RELATION

Le chagrin est un élément important du divorce, et connaître les différentes étapes de la perte peut vous aider dans ce processus. Lorsqu'un conjoint décède, il y a un rituel fixé – procéder à l'enterrement, etc. – et le chagrin est accepté comme étant une chose naturelle. En cas de divorce, le chagrin peut ne pas être reconnu ou accepté et il n'y a pas de rituel déterminé (même si, à la place, certaines personnes peuvent se raccrocher aux actions de justice).

Vous pouvez être tous deux à des étapes différentes de la perte. Souvent, celui qui décide de partir a déjà vécu beaucoup de sensations associées avec le chagrin et la perte avant de partir, alors que l'autre personne a encore à les vivre.

Beaucoup de pertes émergent lorsque la relation prend fin – la perte de l'appartenance à une famille, la perte d'un conjoint, la perte des plans futurs et des objectifs du couple, la perte de son rôle de mari, femme ou amant/maîtresse, et la perte du statut de personne en couple.

Beaucoup de personnes doivent déménager de la maison où ils vivaient en couple, et conséquemment peuvent aussi endurer la perte de leur domicile. Chaque parent peut aussi ressentir la perte de sa relation avec les enfants, lorsqu'ils sont avec l'autre parent. Les sentiments de perte ne sont pas seulement ressentis par les parents, ils peuvent aussi être ressentis par les enfants.

### Emotions

Le divorce et la séparation est une chose personnelle et chacun peut la vivre différemment. Vous pouvez ressentir du soulagement à ce que l'histoire soit finie, ou ressentir un sentiment d'échec parce que vous êtes impuissant(e) à l'empêcher de se terminer. Vous pouvez avoir tous deux décidé que le divorce est la meilleure solution, ou l'un de vous peut être plus sûr de la nécessité de la rupture que l'autre.

Si vous avez décidé de partir, vous pouvez y avoir pensé pendant un long moment, rassemblant le courage nécessaire et cela peut entraîner un sentiment de culpabilité.

Si vous avez été quitté(e), cela peut être arrivé comme un choc et vous pouvez ressentir rejet et abandon.

Si la rupture est soudaine et sans préavis, vos sentiments peuvent être encore plus intenses que si la relation se rompt sur un période de temps plus longue. Vos sentiments sont aussi susceptibles d'être plus intenses si vous avez été quitté(e) que si vous avez décidé de partir.

La douleur de la rupture peut être profonde et intense. Cela peut être vécu physiquement, quand vous avez l'impression que votre coeur a littéralement été brisé. Vos émotions peuvent aussi impacter votre capacité à prendre des décisions et vous faire sentir fatigué(e) et sans énergie, mais l'étendue de ces sensations dépend des circonstances.



Quelle que soit la situation, vous êtes susceptible de vivre les étapes de la perte suivantes et vous ne vivrez pas nécessairement les étapes dans l'ordre. Il est aussi possible d'éprouver la totalité des émotions en l'espace de 10 minutes !

Les étapes de la perte sont :

Déni

Colère

Marchandage

Dépression

Acceptation

## LES ETAPES DE LA PERTE

Vous ne vivrez pas nécessairement les étapes de la perte dans l'ordre décrit ci-dessus et vous pouvez vivre chaque étape à plus d'une reprise. Vous pouvez parfois avoir l'impression de faire un pas en avant et deux pas en arrière. Les sentiments que vous éprouvez, qu'ils soient modérés ou intenses, sont un élément normal du divorce ou de la séparation. Cependant si vous avez l'impression que vous êtes englué(e) dans une étape particulière depuis un moment, il peut être bon d'envisager de consulter un conseiller pour vous aider à travers le processus.

## Déni

- Un sentiment que les choses ne se passent pas
- Cacher les choses à vos amis et à votre famille
- Fantasmer et ne pas gérer la réalité.

Réaliser que votre couple a pris fin peut vous laisser en état de choc. Votre esprit peut se bloquer et vous pouvez avoir l'impression que cela ne vous arrive pas réellement.

La peur d'affronter le futur seul(e) peut être un facteur contributif du déni. Affronter vos peurs peut sembler trop lourd à supporter.

Vous pouvez ressentir un mélange d'émotions et avoir des sautes d'humeur rapides. Vous pouvez balancer à l'extrême entre vous sentir engourdi(e), incapable de parler, et vous sentir émotionnellement hors de contrôle, avoir besoin de crier et de hurler. Vous pouvez aussi ressentir que vos émotions sont à vif et que chacun pense savoir ce qui se passe.

Vous pouvez éprouver un sentiment de détachement, d'hébétude, comme si vous regardiez un film. Vous pouvez aussi ressentir des sentiments de panique et d'anxiété, et une compulsion d'agir. Cela prend souvent la forme de se jeter dans le travail ou dans toute autre activité pratique.

## Colère

- Surréagir et agir de façon irrationnelle
- Vous sentir hors de contrôle
- Être irritable et agressif.

La colère peut être explosive. Vous pouvez osciller entre des sentiments de haine et de revanche et des sentiments de tristesse et d'insécurité. La profondeur de ces sentiments peut souvent être effrayante.

Si vous avez décidé de partir, vous pouvez trouver difficile d'exprimer votre colère parce que vous vous sentez coupable. Si vous avez été quitté(e), vous pouvez trouver difficile d'exprimer votre colère de crainte d'éloigner l'autre plus encore.

La colère arrive souvent avant le processus de résignation. Essayer de rediriger la colère en faisant des choses pratiques peut aider. Il n'est pas sain de museler la colère ou de l'exprimer agressivement. Vous pouvez l'exprimer de façon saine en parlant à des amis ou de la famille, en faisant de l'exercice ou en parlant à un conseiller. Garder la colère enfouie peut mener à la dépression.

## Marchandage

Penser : Peut-être que nous pourrions nous donner une seconde chance. Si seulement il ou elle...

- changeait
- savait à quel point cela compte pour moi
- réalisait ce que j'ai fait pour la famille.

Beaucoup de personnes ont l'impression de voir leur ex-conjoint(e) ou d'entendre sa voix. Vous pouvez aussi imaginer des scénari.

Vous pouvez vous retrouver à essayer de marchander avec votre ex-conjoint dans un effort désespéré de faire revenir les choses comme avant ou d'éloigner la douleur. Cela n'est pas un bon moment pour trouver des accords. Vous pouvez faire des promesses impossibles et rendre les choses pires.

## Dépression

- Pleurer de façon incontrôlable
- N'avoir d'intérêt pour rien
- Vous sentir dans un brouillard mental
- Ne pas bien dormir
- Vous sentir en retrait et coupé(e) des autres.

Les sentiments de solitude, de tristesse et de dépression sont normaux durant cette période difficile. Les sentiments de chagrin et de perte de votre histoire, et tout ce que cela signifie pour vous, peuvent être difficile à supporter. Vous pouvez aussi avoir des difficultés à dormir et vous sentir épuisé(e) au point de vue émotionnel.

Parce que nos identités sont liées à nos histoires, il peut être difficile de vous imaginer comme une personne individuelle à part entière. Votre amour-propre peut être diminué, rendant difficile de faire les choses de tous les jours.

Vous pouvez avoir envie de pleurer la plupart du temps. Si vous êtes dans cet état, et que vous ne pouvez pas laisser les pleurs s'écouler, vous pourriez essayer de regarder un film triste pour vous aider à exprimer vos émotions.

Si les sentiments de dépression ne disparaissent pas, ou s'ils s'aggravent, vous aurez peut-être besoin de parler à votre médecin ou à un conseiller.

## Acceptation

- Vos émotions deviennent plus équilibrées – vous pouvez reconnaître les bons et les mauvais côtés de votre histoire
- Vous vous trouvez plus capable de gérer les émotions fortes
- Vous avez de l'espoir pour le futur.

Pour certaines personnes, cette étape peut marquer le début d'une nouvelle vie avec de nouveaux choix, pour d'autres cela peut être un peu une déception. Les relations peuvent s'apaiser, mais il est parfois possible que des problèmes surviennent avec les enfants.

Les sentiments de chaque étape peuvent être bouleversants et vous pouvez avoir l'impression que vous devenez fou ou folle. Il vaut mieux reconnaître ces sentiments et les accepter car ils font partie d'un processus douloureux.

Ne vous attendez pas à passer les étapes une à une. Il est plus probable que vous oscilliez de l'une à l'autre, souvent en l'espace de quelques minutes !

Comprendre les étapes ne va pas faire disparaître la peine, mais cela peut vous aider à réaliser qu'il s'agit d'un processus normal que d'autres personnes ont également vécu.

## PRENDRE SOIN DE VOUS

- La meilleure chose que vous puissiez faire pour vos enfants est de prendre soin de vous. En progressant vous-même, vous aiderez également vos enfants.
- Faites des choses juste pour vous – chouchoutez-vous, visitez des amis, lisez, prenez du temps pour vous, etc.
- Mangez correctement, dormez suffisamment et faites de l'exercice.
- Essayez de limiter le montant d'énergie que vous placez dans le conflit.
- Exprimez vos sentiments en parlant à un ami ou à un conseiller. Relâchez la tension en faisant de l'exercice.
- Même si le divorce est un processus douloureux pour les parents et les enfants, gardez en tête que les choses changent avec le temps.

Demandez-vous : « Si je suis épuisé(e) physiquement, mentalement et émotionnellement, comme puis-je être disponible pour m'occuper de mes enfants ? »

Vous avez le droit à vos sentiments. Cependant, ce que vous en faites peut avoir une grande importance dans la vie de vos enfants. Il n'est pas sain de garder votre colère en vous, de l'exprimer agressivement ou d'utiliser les enfants pour vous venger de votre ex-conjoint(e).

Dites-vous qu'il est acceptable de vous sentir en colère ou triste. Vous pouvez exprimer vos sentiments en parlant à un ami ou à un conseiller, rejoindre un groupe de soutien, ou faire de l'exercice.

Si vous êtes parti(e), vous êtes susceptible de vous sentir coupable de la séparation et d'être plus avancé(e) dans le processus de séparation car vous avez eu plus de temps pour comprendre et accepter les choses.

Si vous avez été quitté(e), vous pouvez vous sentir trahi(e) et rejeté(e), vous laissant dans un état d'insécurité et de jalousie envers toute nouvelle histoire que vit votre ex-conjoint(e). Vous pouvez aussi refuser d'accepter la fin de la relation et essayer de vous y accrocher. Parfois le conflit peut être le seul moyen de rester connecté avec votre ex-conjoint(e).

Parfois il peut vous sembler que vous avez à franchir une montagne, mais avec le temps la montagne peut se transformer en petite colline.

Il est important de garder à l'esprit que le temps guérit. Quoi que vous et vos enfants ressentiez maintenant, vous pouvez être sûrs que vous ne ressentirez pas la même chose dans six mois, un an ou cinq ans.

Avoir un réseau de soutien peut vraiment vous aider à passer les moments difficiles. Vous pouvez aussi envisager de voir un conseiller ou d'utiliser une médiation.

## RESEAU DE SOUTIEN

Nommez la ou les personnes dans votre vie qui remplissent chacun des besoins ci-dessous.

Quelqu'un sur qui m'appuyer en temps de crise :

---

---

---

Quelqu'un à qui parler si je suis inquiet(e) :

---

---

---

Quelqu'un qui me fait sentir content(e) de moi :

---

---

---

Quelqu'un pour me dire si j'agis bien ou mal :

---

---

---

Quelqu'un qui me fait vraiment prendre de la distance et penser à ce que je fais :

---

---

---

Quelqu'un qui me fait découvrir de nouvelles idées, de nouveaux intérêts, de nouvelles personnes :

---

---

---

## LA FAMILLE ELARGIE

Les grands-parents et autres membres de la famille jouent un rôle important dans la vie de votre enfant. Souvent, ces membres de la famille souffrent aussi de la rupture lorsque les parents sont en conflit et qu'ils ont l'impression de devoir prendre parti. Les membres de la famille peuvent avoir des opinions fortes concernant ce qui s'est passé. Cependant, il est important de continuer à permettre à votre enfant d'avoir des contacts avec eux.

Expliquez à votre famille élargie que, bien que vous compreniez qu'ils puissent partager leur loyauté, il est important qu'ils ne parlent pas mal d'aucun des parents, car cela pourrait amener les enfants à penser qu'ils sont au milieu d'un conflit encore plus important.

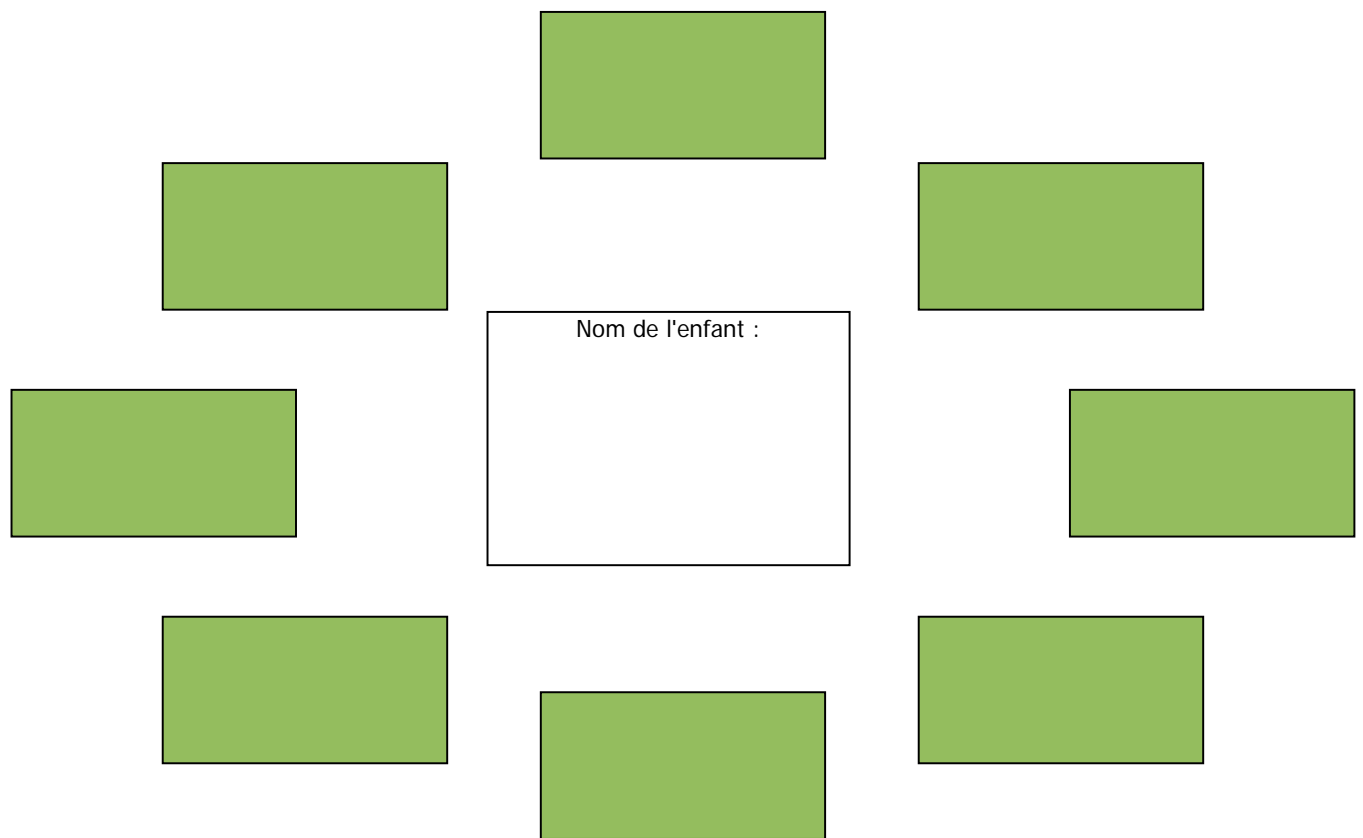
Les enfants bénéficient de la stabilité et du sentiment d'appartenance que peuvent apporter d'autres membres de la famille, notamment dans une période d'instabilité et d'incertitude. Passer du temps dans une autre maison où la vie continue normalement peut être d'un grand réconfort pour eux.

## LES AMIS ET LA FAMILLE DE VOS ENFANTS

Les amis et la famille sont très importants pour les enfants, ils peuvent perdre le contact avec les personnes dont ils sont le plus proches pour une variété de raisons en dehors de leur contrôle.

Il peut y avoir beaucoup de raisons pour cela, y compris un déménagement ou le fait que des personnes prennent parti.

Indiquez le nom de votre enfant au centre et de tout ami ou membre de la famille qui est important pour lui dans les morceaux de papier situés autour. Si vous avez plus d'un enfant, vous pouvez photocopier le diagramme ou utiliser une couleur d'encre différente pour chaque enfant.



## SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Vous pourriez envisager un soutien psychologique si vous sentez que vous êtes bloqué(e) dans l'une des étapes de la perte. Le soutien psychologique peut :

- vous aider à démêler vos émotions
- vous soutenir pendant une période de changement
- vous aider à exprimer vos émotions, et
- aider vos enfants à exprimer leur sentiments et à se sentir soutenus.

### Soutien individuel

Le soutien psychologique vous aide à clarifier les problèmes dans votre esprit, et à trouver de meilleurs moyens de les résoudre. Le conseiller est formé pour vous écouter et vous aider à comprendre et résoudre les questions par vous-même. Il ne vous dira pas quoi faire, mais travaillera avec vous pour vous soutenir. Les sessions durent généralement 50 minutes, et le nombre de sessions que vous avez dépend de vos problèmes. Votre conseiller peut discuter de cela avec vous.

### Soutien familial

Certaines personnes trouvent le soutien familial ou la thérapie familiale très utile. Ce type de soutien est conçu pour les familles – parents et enfants – mais peut être utile dans toute relation (qu'elle soit dans le cadre d'une famille ou non) où un soutien serait bénéfique. Les familles élargies, y compris les grand-parents et belles-familles peuvent y assister. Les gens trouvent parfois utile d'inviter un ami proche de la famille.

Le soutien familial peut aider les membres de la famille à trouver des moyens de se soutenir et de s'aider, à développer leurs moyens de communication et leurs aptitudes à régler les différends. Cela se passe dans un environnement sûr et encourageant, où l'attention est portée à identifier et développer les forces et les ressources de la famille, et où les problèmes sont traités ensemble.

Vous devrez probablement payer pour un soutien individuel ou familial, mais votre généraliste pourra peut-être vous adresser à un service gratuit.

### Soutien pour les jeunes

Pendant un divorce ou une séparation, vous pouvez trouver que vous n'êtes pas aussi disponible pour vos enfants que vous le souhaiteriez. Les enfants peuvent alors commencer à garder pour eux leurs sentiments et angoisses, en pensant que vous parler peut créer un poids ou une détresse supplémentaire pour vous. Vous pouvez demander à l'école de votre enfant s'il y a un conseiller jeunesse sur place. Le soutien pour les jeunes peut donner aux enfants l'opportunité de parler de leurs peurs et craintes sans avoir l'angoisse supplémentaire de vous inquiéter.

## MEDIATION FAMILIALE

Cela s'adresse aux personnes qui :

- trouvent difficile de parler directement à leur ex-conjoint(e)
- veulent améliorer la communication concernant les enfants
- ne veulent pas passer par le tribunal
- veulent trouver des moyens de diminuer le conflit, et
- veulent trouver des façons justes de prendre en compte les opinions de leurs enfants.

## QUE SE PASSE-T-IL DANS UNE MEDIATION ?

Dans une médiation, les sujets que vous pouvez discuter incluent :

- Se mettre d'accord sur le contact – combien de temps les enfants passent avec chaque parent et comment cela va marcher, y compris les petits détails qui peuvent faire une telle différence (comme se mettre d'accord sur l'heure à laquelle prendre les enfants et où les enfants mangent).
- Où les enfants vont-ils vivre
- Le soutien financier pour les enfants
- L'avenir de la maison familiale
- Comment diviser les biens et les dettes
- Comment les autres avoirs financiers tels que les fonds de pensions, économies et investissements seront répartis.

La médiation familiale vous permet, à vous et votre ex-conjoint(e), d'aboutir à vos propres décisions concernant le dispositif de contact, plutôt que de laisser le juge décider pour vous. Pour cette raison, les accords établis pendant la médiation ont tendance à marcher mieux en pratique et à durer plus longtemps.

Dans le cadre d'une médiation familiale, vous vous mettez d'accord sur les arrangements familiaux à travers une série de réunions en commun. L'accent est mis sur la fourniture d'un environnement sain et sûr, avec l'objectif de progresser et d'atteindre un accord, pas de décider sur qui repose la faute. Le médiateur n'est du côté de personne et vous aidera à négocier un accord qui prenne en compte les besoins de la famille entière.

La médiation peut encourager une meilleure communication entre vous et votre ex-conjoint(e). Elle peut aussi aider à bâtir des fondations solides pour une éducation parentale à la fois bonne et continue. La médiation peut concerner les enfants, les finances, ou les deux.

Dans certaines situations, les services de médiation peuvent proposer un rendez-vous pour voir les enfants et entendre leurs opinions. Cependant, les parents ont toujours la responsabilité de prendre les décisions.

## Si vous pensez à utiliser la médiation

Si vous qualifiez pour une aide publique (aide juridique), la médiation sera gratuite. Dans le cas contraire, vous devrez payer pour la médiation. Cependant, les recherches prouvent que la médiation peut revenir bien moins cher et être plus rapide qu'une procédure juridique.

Si vous souhaitez utiliser une médiation pour atteindre des arrangements pour vous et vos enfants, vous pouvez trouver le service de médiation le plus proche en :

- appelant le service d'assistance téléphonique Family Mediation Helpline au 0845 60 26 627 ou en visitant leur site web à [www.familymediationhelpline.co.uk](http://www.familymediationhelpline.co.uk)

Lorsque vous trouvez le service le plus proche, vous pouvez leur poser toute question que vous souhaitez. Si vous voulez en savoir plus, la personne à qui vous parlez prendra vos coordonnées et arrangera un rendez-vous pour que vous rencontriez le médiateur pour évaluer la situation.

## Lors de l'évaluation

Le médiateur vous expliquera ce que signifie la médiation et vous aidera à décider si c'est la bonne solution pour vous. Le médiateur peut aussi vérifier si vous qualifiez pour une aide publique. Vous devez apporter un justificatif de vos revenus, tel que feuille de paye ou relevé bancaire.

Vous pouvez choisir d'avoir une rencontre d'évaluation commune avec votre ex-conjoint(e) ou d'avoir des rencontres séparées. Si vous choisissez tous deux d'avoir une rencontre commune, vous devriez tout de même être séparés pendant une partie de la réunion.

## Lorsque vous commencez la médiation

Si vous et votre ex-conjoint(e) pensez tous deux à utiliser la médiation, une réunion commune vous sera proposée. Ce sera la première de deux ou trois réunions auxquelles vous assisterez tous deux pour établir des plans concernant vos enfants.

## Pendant la médiation

Si vous avez une médiation concernant des problèmes liés aux enfants, le médiateur vous aidera à planifier votre dispositif de contact. Vous pouvez décider de ce que vous voulez discuter et du niveau de détails que vous souhaitez apporter. Le médiateur vous aidera aussi à communiquer mieux avec votre ex-conjoint(e) concernant les enfants.

Une fois que vous et votre ex-conjoint(e) êtes parvenus à un accord, le médiateur mettra les détails par écrit pour vous. Vous pourrez peut-être transformer votre accord en un accord légalement contraignant appelé « contact order ».

## Le périple de votre divorce revisité

Vous avez examiné les différentes parties de votre divorce ou séparation et l'avez considéré de différents points de vue. Nous savons les effets que des conflits intenses ont sur les enfants et comment cet aspect de la rupture de leurs parents est le plus susceptible de les blesser. Il est maintenant temps de voir quelle route vous avez empruntée. Etes-vous sur la même route qu'avant ou avez-vous procédé à des changements qui ont rendu le périple plus facile, pour vous et vos enfants ?

Maintenant regardez la table en page suivante à nouveau. Cochez les cases qui vous correspondent le plus et additionnez le nombre de coches pour chaque colonne.

Essayez d'être aussi honnête que possible quand vous remplissez ce questionnaire, en gardant à l'esprit que cette information est pour vous. Personne ne vous jugera et il ne vous sera pas demandé de partager ce que vous écrivez avec quiconque. Lorsque vous avez fini, comparez le nombre de coches avec les résultats que vous avez eus la première fois pour voir si votre périple est maintenant plus facile. Souvenez-vous que les petits changements peuvent faire une grande différence. Même ne faire qu'une seule chose différemment peut avoir un effet positif sur votre vie.

De nouveau, il y a des lignes blanches où vous pouvez écrire toutes choses auxquelles vous pensez et qui ne sont pas dans la liste.

<b>PERIPLE DIFFICILE</b>	✓	<b>PERIPLE PLUS FACILE</b>	✓
Il y a beaucoup de conflits.		I n'y a pas beaucoup de conflits.	
Je me dispute devant les enfants.		J'ai des conversations civiles et pratiques.	
J'exprime des émotions intenses.		Je gère mes émotions intenses.	
Je fais des commentaires sarcastiques.		Je suis directe sans être dure.	
Je blâme ouvertement mon ex-conjoint(e).		Je ne blâme pas ouvertement mon ex-conjoint(e).	
Je ne sais pas comment parler à mes enfants du divorce.		Je suis à l'aise pour parler aux enfants.	
Je n'écoute pas mes enfants.		J'écoute mes enfants.	
J'attends de mes enfants qu'ils choisissent un camp.		Je laisse mes enfants aimer leurs deux parents.	
Je pense que mes enfants devraient ressentir les choses comme moi.		J'accepte que mes enfants puissent ressentir les choses différemment de moi.	
Je réagis vivement aux choses.		Je gère mes sentiments.	
Je pense aux choses avec ma perspective personnelle.		Je pense aux choses en adoptant la perspective de mes enfants.	
J'essaye de prouver que mon ex-conjoint(e) est en tort.		Je suis prêt(e) à admettre mes propres erreurs.	
Je souhaite secrètement que mon ex-conjoint(e) souffre.		Je veux cesser de souffrir.	
Les conflits liés au divorce drainent toute mon énergie émotionnelle.		Je m'accorde du temps pour moi-même.	
Je pense principalement à ce que mon ex-conjoint(e) devrait ou ne devrait pas faire.		Je pense principalement à ce que je devrais ou ne devrais pas faire.	
Je me concentre sur des choses que je ne peux pas contrôler.		Je me concentre sur des choses que je peux contrôler.	
Je vais au tribunal.		J'utilise la médiation.	
<b>Nombre total de coches</b>		<b>Nombre total de coches</b>	

## FAIRE DES CHOIX

Maintenant que vous arrivez à la fin de ce manuel, il est temps de penser au futur et aux choix qui s'offrent à vous. Vous pouvez continuer comme avant ou décider de faire des changements dans votre vie. Lorsque vous pensez au futur et aux opportunités qui s'offrent à vous, gardez en tête comment vous souhaitez que vos enfants voient cet épisode de leurs vies une fois qu'ils auront grandi. Que se passera-t-il lors des événements futurs, qu'il s'agisse de pièces de théâtre à l'école ou de mariage ? Voudront-ils que leurs parents en soient toujours à se battre ?

Nous avons vu que ce n'est pas le divorce ou la séparation qui pose problème aux enfants quand ils grandissent, mais le conflit qui en résulte.

### Continuer comme avant ?

Si vous continuez à faire ce que vous avez toujours fait, vous continuerez à obtenir les mêmes résultats.

Si'il y a un haut niveau de conflit entre vous et votre ex-conjoint(e), vous pourriez continuer à vous disputer et à placer les enfants au milieu. Vous pourriez aussi continuer à penser que vous faites ce qu'il y a de mieux pour vos enfants, et que tout le blâme et les fautes reposent sur votre ex-conjoint(e).

Vous vous habituerez peut-être à passer au tribunal et à avoir les décisions concernant l'éducation de vos enfants prises par un juge. Cependant cette attitude ne règle pas les difficultés émotionnelles qui peuvent mener à des problèmes futurs. Il peut être tentant d'avoir un avocat qui est de votre côté, et la pensée de gagner une bataille juridique peut sembler attractive, surtout si vous êtes convaincu(e) d'être dans votre bon droit. Si vous avez besoin que votre droit soit reconnu et que vous pensez qu'aller au tribunal achèvera cet objectif, essayez de regarder les choses du point de vue de vos enfants et demandez-vous comment cela les aidera dans le long terme.

### Procéder à des changements ?

Vous et votre ex-conjoint(e) pouvez décider de négocier vous-même, consulter un avocat pour avoir un conseil juridique ou utiliser la médiation pour vous aider tous deux à trouver des solutions.

Vous centrer sur les changements que vous pouvez réaliser, plutôt que d'espérer des changements de la part de votre ex-conjoint(e), peut faire une énorme différence sur la façon dont vos enfants vivent la rupture. Vous pouvez utiliser les conseils donnés dans ce manuel pour vous guider. Souvenez-vous que les petits changements peuvent faire une grande différence. Il y a de la place sur la page suivante pour noter vos idées. Adoptez l'approche la moins conflictuelle n'est pas nécessairement facile, et vous aurez besoin de vous distancer de toutes émotions fortes pour prendre une attitude de partenariat d'affaires. Même si votre ex-conjoint(e) n'essaye pas de changer, vous saurez que vous avez essayé de faire la bonne chose. Vous ne réussirez pas toujours, mais en faisant un peu mieux maintenant, vous obtiendrez des récompenses à plus long terme, pour vous et vos enfants.

Liste des changements que vous avez décidé de faire.

## Informations supplémentaires

- **Advice Now**

Conseils sur le divorce et la séparation, et sur vos droits, les bénéfices auxquels vous avez droit, etc.  
Site web : [www.advicenow.org.uk](http://www.advicenow.org.uk)

- **Broken Rainbow**

Pour les lesbiennes, homosexuels, bisexuels et transsexuels vivant des violences domestiques.  
Site web : [www.broken-rainbow.org.uk](http://www.broken-rainbow.org.uk)  
Téléphone : 0845 260 4460

- **Cafcass**

La Cafcass représente les enfants dans les affaires soumises au tribunal de la famille et s'assure que les décisions prises pour eux sont dans leur intérêt.  
Site web : [www.cafcass.gov.uk](http://www.cafcass.gov.uk)  
Téléphone : 0844 353 3350

- **Careline**

Une ligne confidentielle de soutien pour les enfants, les jeunes et les adultes.  
Site web : [www.carelineuk.org](http://www.carelineuk.org)  
Téléphone : 0845 122 8622

- **Child Support Agency Helpline**

Pour des informations sur la pension alimentaire.  
Site web : [www.csa.gov.uk](http://www.csa.gov.uk)  
Téléphone : 0845 713 3133

- **Citizens Advice**

Pour tout type d'informations.  
Site web : [www.adviceguide.org.uk](http://www.adviceguide.org.uk)

- **Community Legal Advice**

Pour une aide légale et des conseils (gratuit si vous qualifiez pour l'aide juridique).  
Site web : [www.communitylegaladvice.org.uk](http://www.communitylegaladvice.org.uk)  
Téléphone : 0845 345 4 345

- **Family Mediation Helpline**

Pour des services de médiation à travers le Royaume-Uni.  
Site web : [www.familymediationhelpline.co.uk](http://www.familymediationhelpline.co.uk)  
Téléphone : 0845 60 26 627

- **Families Need Fathers**

FNF pense que les enfants ont droit à une relation aimante et continue avec leur deux parents.  
Site web : [www.fnf.org.uk](http://www.fnf.org.uk)  
Téléphone : 08707 607496

- **Grandparents' Association**

Pour tous les grands-parents et en particulier ceux qui ont perdu ou sont en train de perdre le contact avec leur petits-enfants à cause d'un divorce ou d'autres problèmes.  
Site web : [www.grandparents-association.org.uk](http://www.grandparents-association.org.uk)  
Téléphone : 0845 4349585

- **It's Not Your Fault**

Pour les enfants, jeunes et parents en train de vivre une rupture familiale.  
Site web : [www.itsnotyourfault.org.uk](http://www.itsnotyourfault.org.uk)

- **M.A.L.E.**

Soutien émotionnel pour les hommes victimes de violences domestiques.  
Site web : [www.mensadvice.org.uk](http://www.mensadvice.org.uk)  
Téléphone : 0808 801 0327

- **National Association of Child Contact Centres**

Pour ceux qui ont besoin de trouver un centre de contact.  
Site web : [www.naccc.org.uk](http://www.naccc.org.uk)  
Téléphone : 0845 4500 280

- **National Child Protection Helpline (NSPCC)**

Service confidentiel gratuit pour toute personne inquiète pour un enfant en danger.  
Site web : [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk)  
Téléphone : 0808 800 5000

- **National Domestic Violence Helpline**

Information et accès à des logements refuges en urgence 24 heures sur 24.  
Site web : [www.refuge.org.uk](http://www.refuge.org.uk)  
[www.womensaid.org.uk](http://www.womensaid.org.uk)  
Téléphone Vert : 0808 2000 247

- **One Parent Families / Gingerbread**

Pour les parents célibataires.  
Site web : [www.oneparentfamilies.org.uk](http://www.oneparentfamilies.org.uk)  
Téléphone : 0800 018 5026

- **Parentline Plus**

Pour les parents et toute la famille.  
Site web : [www.parentlineplus.org.uk](http://www.parentlineplus.org.uk)  
Téléphone : 0808 800 2222

## Informations supplémentaires

- **Refuge**

Soutien pour les femmes victimes de violences domestiques.

Site web : [www.refuge.org.uk](http://www.refuge.org.uk)

Téléphone Vert : 0808 2000 247

- **Relate**

Pour du soutien psychologique et d'autres services à travers le Royaume-Uni.

Site web : [www.relate.org.uk](http://www.relate.org.uk)

Téléphone : 0300 100 1234

- **Respect**

Information pour les hommes qui sont violents avec leurs partenaires.

Site web : [www.respect.uk.net](http://www.respect.uk.net)

Téléphone : 0845 122 8609

- **Rights of Women**

Informe, éduque et donne aux femmes confiance en leurs droits juridiques.

Site web : [www.rightsofwomen.org.uk](http://www.rightsofwomen.org.uk)

Service d'assistance téléphonique juridique: 020 7251 6577

Service d'assistance téléphonique pour les cas de violences sexuelles: 020 7251 8887

- **Samaritans**

Soutien émotionnel confidentiel 24 heures sur 24 pour toute personne en situation de crise.

Site web : [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

Téléphone : 08457 909 090

- **Shelter**

Pour les problèmes de logement.

Service d'assistance téléphonique gratuit 24 heures sur 24.

Site web : [www.shelter.org.uk](http://www.shelter.org.uk)

Téléphone : 0808 800 4444

- **Victim Support**

Pour du soutien et de l'information.

Site web : [www.victimsupport.org.uk](http://www.victimsupport.org.uk)

Téléphone : 0845 30 30 900

- **Women's Aid**

Soutien aux femmes victimes de violences domestiques.

Site web : [www.womensaid.org.uk](http://www.womensaid.org.uk)

Téléphone : 0808 2000 247

## **cafcass**

Placer les enfants d'abord  
dans les tribunaux de famille

Pour plus d'information concernant les activités de contact  
et les contact orders, veuillez consulter le dépliant cafcass  
« Staying in contact » (« *Rester en contact* »).

### **6<sup>e</sup> étage**

Sanctuary Buildings  
Great Smith Street  
London  
SW1P 3BT

[www.cafcass.gov.uk](http://www.cafcass.gov.uk)

© Publié par la Cafcass en février 2009  
ISBN: 9780117039391

Imprimé sur papier 100% recyclé

Crystal Mark 17767 Clarté approuvée par Plain English Campaign
---