

Quand maman et papa se séparent...

Parmi les épreuves que les enfants ont parfois à affronter, le divorce et la séparation des parents figurent souvent au sommet du palmarès.



Nous ne pouvons nier que plusieurs enfants ont été fortement perturbés par une telle décision ; par contre, il est évident que des disputes constantes sont plus préjudiciables pour un jeune qu'un divorce à l'amiable.

Malheureusement, ce genre de ruptures empreintes de maturité et de complicité ne court pas les rues!

Si, malgré toute l'aide que vous avez obtenue et les efforts que vous avez déployés, le divorce représente la seule issue, voici quelques suggestions pour atténuer la douleur de votre décision chez vos enfants.

FAITES PREUVE DE PATIENCE

Les réactions vives et parfois difficiles à vivre de certains enfants s'expliquent premièrement par le fait qu'ils n'ont pas choisi cette décision, mais doivent quand même la subir. Deuxièmement, la structure familiale représente leur principale sécurité : lorsqu'elle s'écroule, la plupart ont besoin de temps pour reconstruire une nouvelle base à leur sécurité physique, mentale et émotive. Il s'agit d'une période d'inconfort souvent plus difficile pour l'enfant que pour le parent.

ÉVITEZ DE PRENDRE VOTRE ENFANT POUR VOTRE NOUVEAU PARTENAIRE DE VIE

Plusieurs parents développent une véritable idylle avec leur jeune : ils dorment ensemble dans le même lit, ils mangent toujours seuls tous les deux. Il arrive aussi que le parent lui consacre tout son temps et son énergie. L'enfant devient alors soit roi, soit infantilisé, soit totalement dépendant. À la moindre petite liberté en célibataire de votre part, le jeune réagira fortement, par des cauchemars, des crises de colère, un refus de s'alimenter ou autres stratégies pour vous obliger à lui redonner ce que vous lui avez appris à recevoir. Si par malheur un nouvel amoureux arrive dans le décor, l'enfant vit alors le rejet une deuxième fois, mais plus difficilement encore puisqu'il a l'impression d'être délaissé au profit d'un étranger ou d'une étrangère. À la suite d'un divorce, il est donc essentiel de continuer la même routine que d'habitude. Ne succombes pas au désir de répondre aux demandes de symbiose de votre jeune pour atténuer votre culpabilité.

AMENEZ-LE À S'EXPRIMER

Faites-le verbaliser autant que possible sur ce qu'il pense et sur ce qu'il ressent ; les enfants ont une « logique privée » très particulière, souvent éloignée de ce qu'un adulte pourrait soupçonner. Je pense par exemple à un enfant dont la mère nouvellement divorcée n'arrêtait pas de répéter : « Je ne peux plus le sentir, je ne peux plus le sentir », en parlant bien évidemment de son ex-conjoint. L'enfant croyait que sa mère avait divorcé parce que son père sentait mauvais. Aussi se lavait-il compulsivement parce qu'il avait peur de subir le même sort de la part de sa mère ! Lorsque votre jeune ne possède pas tous les mots — ou n'arrive pas à les trouver — pour exprimer comment il se sent, offrez-lui d'utiliser l'échelle de 0 à 10 (libre à vous de l'employer également et de créer ainsi un langage commun avec votre enfant). Par exemple, un 10 pourrait représenter un grand confort par rapport à la séparation alors qu'un 0 symboliserait une période très pénible. La plupart du temps, le jeune qui refuse de communiquer accepte à tout le moins de donner un chiffre. Cela suffit parfois à l'aider à se sentir moins seul ou vous donne une idée de son état à ce moment, ce qui peut vous guider dans vos interventions auprès de lui.

FAITES ATTENTION À VOS RÉACTIONS

Sachez que votre façon de réagir avant, pendant et après la rupture enseignera à votre enfant comment traverser une période difficile. Que vous choisissiez de vous isoler, de dénigrer l'autre, de ne penser qu'à vous en vous évadant dans des sorties ou en prenant différentes substances, votre attitude et vos stratégies de réaction seront enregistrées par votre jeune et lui serviront de modèle pour faire face à ses propres épreuves présentes et futures.

RECONNAISSEZ QUE C'EST DOULOUREUX

Reconnaissez que ce changement dans sa vie est douloureux, qu'il ne l'a pas choisi et qu'il est normal qu'il réagisse parfois par de la colère, de la peur et de la peine.

RESPECTEZ SON BESOIN DE SOLITUDE

Le jeune choisit parfois de s'isoler ; il traverse alors une phase de déprime reliée à sa nouvelle adaptation. En soi, ce n'est pas nécessairement mauvais : la déprime représente un mécanisme de défense dont une partie est saine ; elle amène l'individu hors du temps pour mieux pleurer sa peine et gérer les nouveaux événements. Elle permet également à l'enfant de diminuer les nouvelles entrées d'informations pour ainsi se consacrer à la digestion des informations qu'il possède déjà. Dans ce cas, évitez de le harceler. Tendez-lui simplement la perche en lui assurant que vous êtes disponible pour l'écouter ou pour discuter s'il le souhaite. Il a aussi besoin de savoir que vous l'aimez et que vous comprenez qu'il a besoin de se retirer un certain temps pour mieux guérir sa peine. Lorsque cette période perdure, toutefois, soupçonnez que votre jeune est peut-être en difficulté et qu'il a besoin d'aide professionnelle.



ÉVITEZ D'ACCUSER L'AUTRE PARENT

Évitez à tout prix d'accuser l'autre parent ou de faire la liste de ses comportements immatures qui ont entraîné la rupture. Je vous mets en garde à l'avance : votre tentation augmentera avec l'adoption de cette stratégie par votre ex-conjoint (e), mais les coûts en sont très élevés pour votre enfant. Celui-ci risque d'adopter de façon permanente ce modèle de dénigrement et de médisance et, plus encore, peut même développer un profond malaise identitaire: puisqu'il est l'enfant de l'Autre, il a en lui une partie de l'Autre, et si l'Autre est totalement mauvais, il y a donc une partie de lui qui est très mauvaise aussi. D'un autre côté, jamais vous n'arriverez à faire croire à un enfant que son père ou sa mère n'est pas aimable et formidable. Même des adultes de cinquante ans n'y parviennent pas, malgré des preuves contraires souvent accablantes! Il n'est pas normal qu'un enfant se sente déloyal simplement du fait qu'il aime ses deux parents.

ATTENTION À LA CULPABILITÉ

On me parle régulièrement du parent rejeté — parce que le divorce est très souvent une décision unilatérale, initiée par les femmes dans 75 % des cas. Celui des deux qui subit la décision tente parfois de se victimiser aux yeux de l'enfant et dresse un portrait monstrueux de l'autre. Devant la déprime de la victime, l'enfant développe beaucoup de colère vis-à-vis du parent qui a pris la décision. Si votre jeune revient de sa visite chez votre ex-conjoint (e) avec une attitude agressive, au lieu de répéter les mêmes erreurs en critiquant à votre tour l'autre parent, utilisez plutôt le ton suivant : « Je comprends que tu sois en colère contre moi si tu crois que le malheur de papa (ou de maman) est de ma faute. Je sais aussi que tu as beaucoup de peine pour ton père (ou ta mère). Je peux t'assurer que rien de tout cela n'est de ta faute et que tous les deux, on t'aime beaucoup.

Avec le temps, on se rend souvent compte que rien n'arrive pour rien et que les difficultés nous aident grandement à cheminer. » Même si votre jeune continue de critiquer, répétez sans cesse ces paroles sur un ton de plus en plus doux. Plusieurs enfants vivent aussi un sentiment de culpabilité relativement à la déprime, à la colère ou au deuil du parent et se sentent responsables. Rassurez-le à ce sujet, et ce, même s'il ne vous semble pas éprouver de culpabilité ; certains cachent bien leur jeu et évitent de partager leur sentiment de peur d'être rejetés ou d'être « divorcés » eux aussi.

☉ FAITES CONFIANCE À SON JUGEMENT

De la même manière que vous saviez très bien évaluer les tempéraments respectifs de vos propres parents lorsque vous étiez jeune — et ce, peu importe ce que chacun pouvait dire de l'autre —, votre enfant sait aussi reconnaître vos forces et vos faiblesses, ainsi que celles de l'autre. Faites confiance à son jugement, et dites-le-lui. Cette attitude sera beaucoup plus productive que d'interminables justifications qui, de toute manière, ne contribueraient qu'à embrouiller davantage votre jeune.

☉ DEMEUREZ PRÉSENT POUR LUI

Si vous n'avez pas obtenu la garde de votre enfant, demeurez présent par des appels téléphoniques réguliers sans devenir harcelant et montrez votre intérêt pour ses travaux scolaires et ses amis... L'enfant doit sentir que vous l'aimez et que vous êtes toujours là, même si vous le voyez moins souvent. Parallèlement, n'essayez pas de devenir le « bon » parent, celui qui offre constamment des extras, des gâteries. Les enfants ont besoin de discipline, de routine et de limites claires pour que leur épanouissement personnel et affectif se développe de façon optimale.

☉ PRENEZ DU TEMPS POUR VOUS

Gardez du temps pour vous ressourcer, vous distraire et refaire le plein par des activités ou des sorties nourrissantes. Vous serez ainsi mieux disposé à faire face aux exigences de votre rôle.

☉ CONSULTEZ SI NÉCESSAIRE

N'hésitez pas à consulter : si vous sentez que la situation vous échappe et que vous n'arrivez plus à comprendre ni à rejoindre votre jeune, ou si vous vous sentez envahi par la colère, la rage, voire la haine à l'endroit de votre ex-partenaire, il est temps d'aller chercher de l'aide. En général, plus un problème est traité rapidement, moins importants sont les dommages et plus court est le traitement. Parfois, le fait de rencontrer un professionnel peut aussi vous rassurer sur vos réactions mutuelles et traduire votre désir sincère d'aider votre enfant, ce qui ne manquera pas de le toucher profondément.

Voici les recommandations les plus fréquentes qui sont formulées par les enfants expérimentés (ayant déjà connu le divorce de leurs parents) :

« Essayez de ne pas parler de l'autre en termes négatifs devant vos enfants. Gardez vos problèmes entre vous. »

« Même si vous choisissez de vivre séparés, faites des efforts pour vous entendre de sorte qu'à l'occasion, votre enfant puisse avoir ses deux parents avec lui. Ça compte lors de moments importants dans la vie d'un enfant. »

« Ce n'est pas juste quand maman dit que si j'aime papa, c'est que je ne l'aime pas ou quand elle dit que je devrais l'aimer plus que papa. »

Danie Beaulieu, Ph. D.