FONDATION AS'TRAME LAUSANNE

ASSOCIATION APRES LA RUPTURE - AS'TRAME FRANCE
AS'TRAME PRO

L'enfant et la séparation parentale

Illustrations MD Genoud

RÉFLEXIONS ET CONSEILS À L'USAGE DES PARENTS SÉPARÉS

CHAPITRE 1

Comprendre ce que vit l'enfant

Réflexions et conseils à l'attention des parents séparés

Conception Fondation As'trame Lausanne / Après la rupture - As'trame France.
Illustrations : MD Genoud
Diffusion numérique : Association Après la rupture - As'trame France. ©2014

L'éclatement d'une famille est tout, sauf un évènement ordinaire ou indolore.

La plupart des enfants possèdent les ressources nécessaires pour surmonter cette épreuve. Cependant, pour qu'ils puissent les mobiliser, il est important qu'ils soient reconnus dans ce qu'ils vivent et qu'on prête attention à leurs besoins.

Cet opuscule recense brièvement 5 des difficultés les plus fréquemment rencontrées par les enfants. Chaque situation est assortie de conseils simples aux proches.

Cette présentation n'entend pas être exhaustive, et tous les enfants ne vivent pas les mêmes.
Néanmoins, ce livret a le mérite de poser les bases d'une réflexion nécessaire à la séparation parentale, que notre époque a pris l'habitude de banaliser sans souci des conséquences à long terme sur ses premières victimes, les enfants.

Les équipes suisse et française d' As'trame

Tsunami émotionnel

Lorsque ses parents se séparent, l'enfant est submergé d'émotions, parfois contradictoires :
tristesse, colère, peur, plaisir, culpabilité, soulagement...

- ✓ Ressentir ces émotions, c'est normal.
- ✓ Les vivre toutes à la fois, de manière chaotique, et sans savoir où, comment, et à qui les exprimer, c'est très perturbant.

Du coup, l'enfant les manifeste parfois de façon inadéquate. Il peut réagir, par exemple, à de la tristesse ou à de la peur par l'agressivité, l'agitation, le désintérêt scolaire...

Pour l'aider à mettre de l'ordre dans ce tsunami émotionnel, il faut :

- ✓ Lui laisser un espace où exprimer ses émotions.
- ✓ Accepter sa souffrance et rester à son écoute.
- ✓ Trouver un soutien professionnel si les changements de comportement persistent.

BON A SAVOIR : Il accédera plus facilement à ses émotions si les adultes l'entourant ne refusent pas les leurs.

Avec la séparation, l'enfant est assailli d'émotions souvent contradictoires

Lui donner la possibilité de les reconnaître et de les exprimer,
c'est l'aider à se situer dans ce qu'il vit.

Perte des repères

L'enfant vit des changements inédits.
Il a maintenant deux lieux de vie, et deux parents qu'il voit séparément.

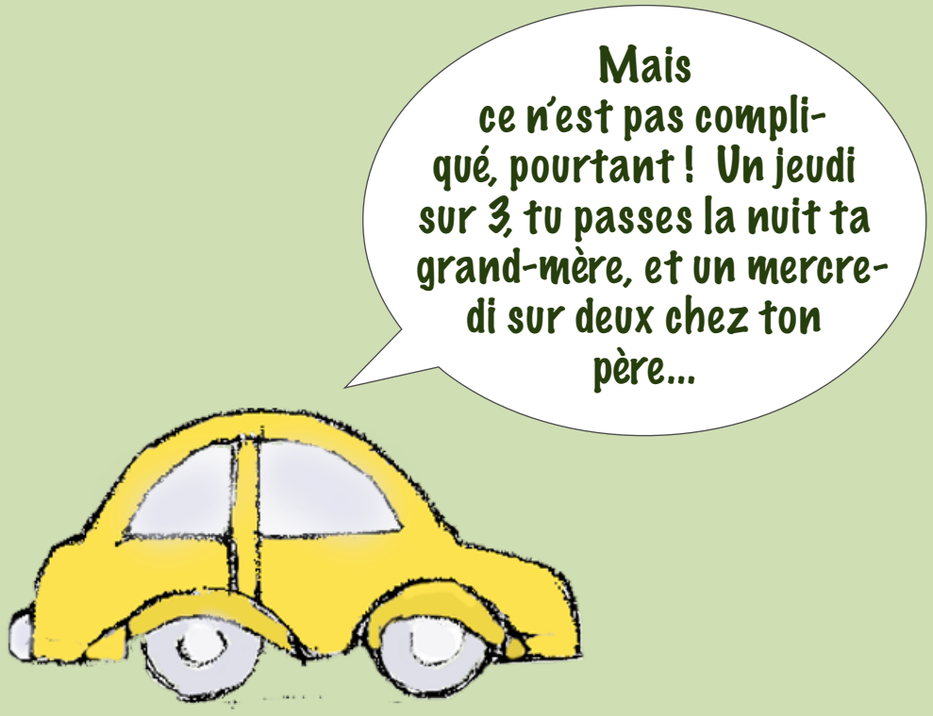
L'organisation de sa semaine entre papa et maman peut devenir un vrai défi pour lui, voire un problème inextricable.

- ✓ Il peut être profondément désécurisé s'il n'arrive plus à se situer dans sa propre famille, surtout lorsque d'autres groupes familiaux se recomposent de part et d'autre.
- ✓ Un emploi du temps mal défini, des jalons changeants, vont engendrer chez lui du stress, de l'anxiété, voire de l'opposition ou de l'agressivité.

Il doit mobiliser beaucoup d'énergie pour intégrer les nouvelles donnes et s'y adapter en créant d'autres repères.

Pour l'aider :

- ✓ Poser des marques claires. Organiser le plus simplement possible la semaine, avec des indications concrètes pour baliser espace et temps et le rassurer.
- ✓ Eviter le flou et les changements de dernière minute.
- ✓ Accepter que le processus d'intégration prenne du temps à se mettre en place et à évoluer.



Entre ses deux foyers, l'enfant peut se perdre dans le temps et l'espace...

Lui donner des repères clairs, c'est l'aider à se reconstruire sur des bases stables.

Jeux de rôles

Au fil du processus de séparation, l'enfant se charge souvent de responsabilités qui ne lui appartiennent pas.

- ✓ Inquiet du désarroi de ses parents, il cherche à les aider, par exemple en se montrant plus joyeux ou plus serviable que d'ordinaire.
- ✓ Il tente de combler le vide laissé par le conjoint absent.

Le risque est qu'il endosse durablement un rôle d'adulte (consolateur, conseiller...) qui peut l'empêcher de grandir et d'évoluer harmonieusement.

Pour l'aider :

- ✓ Bien tenir son rôle adulte, être clair sur les responsabilités et places propres à chacun.
- ✓ Remettre gentiment à sa place l'enfant lorsque c'est nécessaire, pour lui permettre de rester enfant et de grandir à son rythme avec des préoccupations de son âge.
- ✓ Prendre en compte ses propres besoins d'espace et de temps, chercher de l'aide auprès d'autres adultes, d'associations ou de professionnels.

Prendre soin de soi en tant qu'adulte aide l'enfant à garder sa place d'enfant.

Grand écart

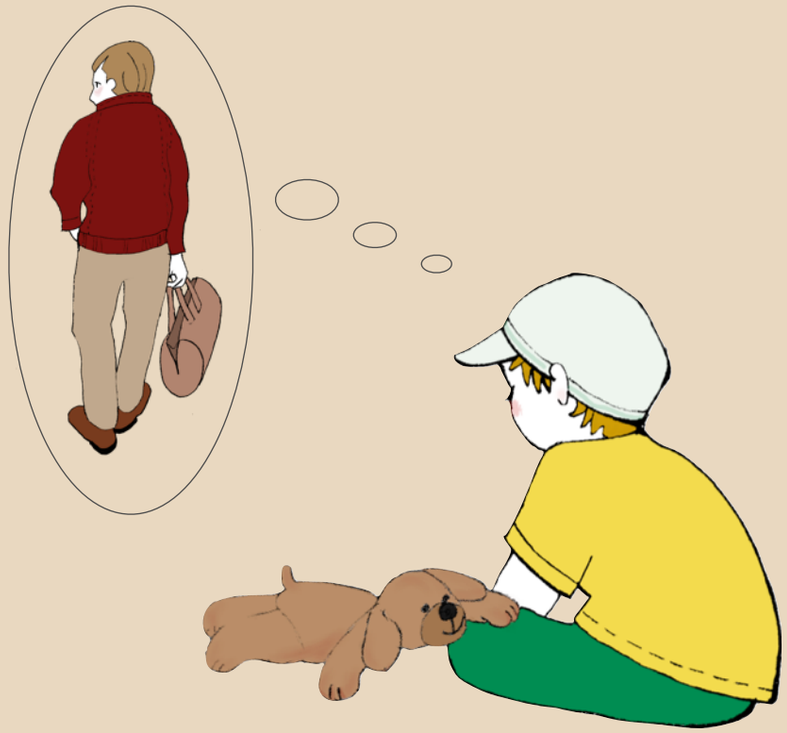
Il arrive que l'enfant peine à partager sa vie entre ses deux parents.

- ✓ S'il pense que l'un souffre de son absence, il se sent mal chez l'autre.
- ✓ S'il entend critiquer un de ses parents, il est déstabilisé et malheureux.
- ✓ S'il est pris à partie par un parent contre l'autre, il se trouve dans une situation insupportable, même s'il ne le dit ou ne le montre pas.

Un enfant ne pouvant pas s'investir pleinement dans sa relation à chacun de ses parents se coupe de la base émotionnelle et identitaire dont il a besoin pour grandir.

Pour l'aider :

- ✓ Rester conscient que pour se reconstruire, l'enfant a besoin d'une relation sécurisante avec chacun de ses parents.
- ✓ Lui faire savoir qu'il a le droit de se sentir bien avec l'un comme avec l'autre.
- ✓ Être attentif à ne pas lui faire porter les sentiments des adultes, ni les conséquences du conflit parental.
- ✓ Rechercher si besoin un lieu neutre où l'enfant puisse clarifier sa relation à ses parents et parler de ses inquiétudes.



Voulant rester loyal à ses deux parents,
l'enfant ne profite pas toujours
des moments vécus avec chacun d'eux...

Lui permettre d'être bien
avec l'un comme avec l'autre,

c'est l'aider à s'épanouir.

Rêve et réalité

Pendant très longtemps, l'enfant rêve à la réunion de ses parents et imagine des stratagèmes pour les réunir.

✓ Les situations floues alimentent largement ses angoisses, ses illusions, et la culpabilité latente qu'il peut éprouver en sentant responsable de la séparation.

Il consacre parfois beaucoup d'énergie à obtenir l'attention simultanée des deux parents. Son imaginaire peut alors devenir envahissant et lui souffler des scénarios dangereux pour lui-même, aux seules fins d'intéresser ses deux parents à la fois.

Pour l'aider :

✓ S'efforcer de sortir rapidement de la phase de confusion engendrée par la séparation, et être le plus clair possible sur ce sujet en paroles et en actes.

✓ Faire comprendre à l'enfant qu'il n'est pas responsable de la séparation, que c'est une histoire entre adultes, et qu'il n'a pas le pouvoir de les réunir.

✓ Sans dénigrer ses rêves, l'aider à faire la différence entre imaginaire et réalité.

✓ Le rassurer sur le fait que s'il l'on divorce d'un conjoint, on ne divorce pas de ses enfants, et que des parents restent des parents, même vivant séparément.

Pour tenter de réunir ses parents, l'enfant fait parfois preuve de beaucoup d'imagination...

Etre clair sur la séparation, c'est lui donner la possibilité de l'intégrer.

CHAPITRE 2

Trouver une aide efficace

Un enfant subit la rupture parentale à son corps défendant.

L'impuissance à laquelle le réduit une situation qu'il n'a aucun pouvoir pour maîtriser, engendre de l'insécurité, du stress, et des émotions contradictoires et mêlées.

À cette énorme pression répondent ses tentatives maladroites de comprendre et de reprendre la main sur l'évènement et ses conséquences, par exemple :

- ✓ Il réécrit l'histoire, se sentant coupable de la séparation et rêvant de réunir ses parents.
- ✓ Il assume un ou des rôles (consolateur, messager...) qui ne sont pas les siens pour aider ses parents,
- ✓ Il réagit plus ou moins adéquatement pour manifester son mal-être, peur, détresse, anxiété etc...

Ses changements de comportement depuis la rupture sont le meilleur indice de son état interne.

Et ces signaux sont multiformes, par exemple :

Ces signaux doivent être transitoires et s'effacer au fur et à mesure que l'enfant, sécurisé quant à son avenir, comprend et accepte son nouveau contexte de vie.

Mais s'ils persistent et deviennent récurrents, il est grand temps de trouver une aide extérieure de prévention précoce. Elle permettra à l'enfant de **mettre en œuvre son processus naturel de réparation pour mieux s'adapter au changement.**

C'est le but du Parcours de Reliance.

UNE AIDE EFFICACE

Le Parcours de Reliance

Le Parcours de Reliance d'As'trame est un soutien de prévention précoce, court et structuré (7 séances), qui aide l'enfant à s'adapter à son contexte de vie.

Il facilite le dépistage précoce d'éventuelles complications et favorise l'éducation thérapeutique.

Créé par Marie-Dominique GENOUD et développé au sein de la Fondation As'trame Lausanne qu'elle dirige (reconnue d'utilité publique et partenaire du Service de Protection de la Jeunesse de l'Etat du Canton de Vaud - équivalent de l'Aide Sociale à l'Enfance en France), il a déjà aidé plus de 2600 personnes en Suisse romande.

Après le groupe, mon enfant a changé du tout au tout. Avant, il ne jouait pas avec son frère, il ne lui parlait pas. Depuis le début du groupe il joue avec lui, il est moins fermé, il parle plus.

Témoignage As'trame France
Césap Les Cerisiers (92)

«Mon petit garçon (5 ans) est toujours turbulent, mais il n'est plus en colère.»

Témoignage As'trame Lausanne

Amélie parvient maintenant à mettre des mots sur ses émotions et sait comment y faire face.

Témoignage As'trame France

Pour la première fois depuis la mort de sa mère, ma fille commence à manger normalement

Témoignage As'trame Lausanne

d

UNE AIDE EFFICACE

3 thèmes de ruptures

A quoi sert le Parcours de Reliance?

- ✓ A (re)mettre en place les bases nécessaires au bon développement du processus d'intégration de la nouvelle situation.
- ✓ A prévenir les complications des signes réactionnels manifestés depuis la séparation de ses parents.

Quels sont ses atouts ?

Il est efficace : l'étude d'impact montre une baisse significative des signes de souffrance.

Il permet également :

- ✓ La prévention des complications liées au processus de réparation bloqué,
- ✓ Le dépistage précoce des situations à risques et l'orientation vers les structures ou professionnels adaptés.
- ✓ La non-médicalisation d'un accident de la vie,
- ✓ Le désencombrement des structures existantes,
- ✓ L'éducation thérapeutique : il favorise une certaine autonomie face aux séparations futures.

Parcours de Reliance d'As'trame

Le Parcours de Reliance «séparation parentale»

Le Parcours de Reliance «décès»

Soutenu par :

Le Parcours de Reliance «handicap / longue maladie»

Finaliste 2014

Parcours de Reliance pour les 4-12 ans

Comment se déroule-t-il ?

Le Parcours de Reliance se suit soit en petit groupe de même tranche d'âge, en fratrie, soit en individuel.
Le protocole compte sept séances réparties sur quelques semaines :

- ✓ Un entretien préalable avec la famille,
- ✓ Cinq séances de travail à raison d'une séance par semaine,
- ✓ Un entretien de bilan avec la famille.

Chaque séance est construite autour d'un thème (mon histoire, mes émotions...) exploré via des activités ludiques. L'enfant y apprend à apprivoiser sa réalité de vie.

Parcours de Reliance pour adultes

Comment se déroule-t-il ?

Le Parcours de Reliance adulte se suit en petit groupe, il est animé par deux professionnels agréés As'trame Pro.

Le protocole comporte

- ✓ Un entretien préalable,
- ✓ Six rencontres de deux heures environ, à raison d'une séance par quinzaine.

Où le suivre ?

En France, un réseau de professionnels de l'enfance travaillant en libéral ou dans le cadre d'une institution animent les Parcours de Reliance dans leur cadre de travail. La liste des professionnels agréés est indiquée dans le site www.astramepro.com

En Suisse, la Fondation As'trame Lausanne et ses antennes organisent régulièrement des Parcours de Reliance.

As’trame en Suisse et en France

As’trame privilégie :

- ✓ le principe de non-médicalisation des évènements de vie,
- ✓ la prévention précoce des complications risquant de survenir lors de ruptures,
- ✓ l’aptitude des individus et des familles à se prendre en main lorsqu’ils traversent des ruptures de liens.

SUISSE

FONDATION AS’TRAME LAUSANNE
rue du Clos de Bulle 7, 1004 Lausanne.
Tel : +41 (0)21 648 56 56
info@astrame.ch - www.astrame.ch

Campagne soutenue par :
Loterie Romande entraide.ch
Promotion Santé Suisse

Prestations : Parcours de Reliance en groupe ou en individuel pour adultes et enfants, conseils aux parents, grand-parents, suivis thérapeutiques individuels (dès 2 ans), formations au deuil pour les professionnels.

ANTENNES :

AS’TRAME GENEVE
Tel : +41 (0)22 340 17 37
geneve@astrame.ch

AS’TRAME FRIBOURG
Tel : +41 (0)79 256 44 31
fribourg@astrame.ch

AS’TRAME VALAIS
Tel : +41 (0)79 426 30 71
valais@astrame.ch

AS’TRAME NEUCHATEL
Tel : +41(0)79 704 90 07
neuchatel@astrame.ch

SOUTENIR AS’TRAME LAUSANNE : CCP 10-39910-7

Marie-Dominique GENOUD
a été élue
«Entrepreneur social innovant»
par Ashoka en 2007.

FRANCE

Association APRES LA RUPTURE - AS’TRAME FRANCE
Chez Mme Le Borgne, 24 rue de la Cerisaie 75004 PARIS
Tel : +33 (0)6 62 17 99 77
info@apreslarupture.org - www.apreslarupture.org

FONDATION D’ENTREPRISE OCIRP

Compétences :

- ✓ *Accueil et orientation des familles,*
- ✓ *Organisation de Parcours de Reliance sociaux dans la mesure de ses moyens.*

Réseau AS’TRAME PRO :

Réseau des professionnels agréés As’trame Pro e animant des Parcours de Reliance dans leur cadre de travail habituel, en intitution ou en libéral.

28 rue Neuve des Boulets, 75011 PARIS
Tel : +33 (0)1 40 24 05 22 - +33 (0)6 62 17 99 77
info@astramepro.fr - www.astramepro.com

Compétences :

- ✓ *Enseignement de l’animation des Parcours de Reliance. Thèmes séparation parentale, décès, et handicap/longue maladie pour les enfants,*
- ✓ *Thèmes séparation conjugale et décès pour les adultes.*

As’trame en France est soutenu par l’école Psycho-Prat Paris, la Fondation-OCIRP, et l’OCIRP