

Les réactions des enfants à la séparation

Les enfants ont tous des besoins similaires en lien avec la séparation de leurs parents. Ils ont besoin de:

1. Temps pour s'adapter.
2. D'informations pour créer des repères
3. Ne pas être témoins de conflits entre les parents.
4. L'amour de leurs parents.
5. Vivre des transitions dans le respect.
6. Des contacts fréquents, prévisibles, chaleureux, sécuritaires avec leurs parents.
7. Rester des enfants et d'avoir des enjeux d'enfant.



Cynthia Girard

Psychoéducatrice, médiatrice familiale & psychothérapeute

GIRARDCYNTHIA.COM

Parent tout le temps
oui... mais avec de
l'aide c'est mieux!

Les réactions des enfants à la séparation

LES ENFANTS DE 0 À 2 ANS ONT BESOIN :

D'ATTENTION CHALEUREUSE



D'UN HORAIRE PRÉVISIBLE

D'UNE ROUTINE SÉCURISANTE

DE PASSER BEAUCOUP DE TEMPS AVEC SES PARENTS AFIN DE CRÉER SON LIEN D'ATTACHEMENT

D'UN CLIMAT SAIN SANS CONFLIT

D'ÊTRE ENTENDUS

D'ÊTRE RASSURÉS PAR UNE PRÉSENCE BIENVEILLANTE

RÉACTIONS POSSIBLES

- la perte d'appétit ;
- difficultés de sommeil ;
- des pleurs plus fréquents ;
- plus sensible aux réactions et attitudes des parents.

Les réactions des enfants à la séparation

LES ENFANTS DE 2 À 5 ANS ONT BESOIN :

D'ÊTRE RASSURÉS SUR LE FAIT QU'ILS NE SONT PAS RESPONSABLES DE LA SÉPARATION

QUE L'ON METTE DES MOTS SUR CE QU'ILS VIVENT AFIN DE LES APAISER AU NIVEAU ÉMOTIF

DE LA PRÉSENCE DES DEUX PARENTS POUR CRÉER LEUR RELATION AVEC CEUX-CI



DE STABILITÉ DU FOYER ET DE PRÉVISIBILITÉ POUR NE PAS GÉNÉRER D'INSÉCURITÉ

D'UNE ROUTINE FIXE ET SÉCURISANTE

DE RÉCONFORT DANS LA TRANSITION D'UN PARENT À L'AUTRE ET D'ÊTRE RASSURÉS AU MOMENT DE LA SÉPARATION D'UN PARENT CAR À CET ÂGE, L'ANGOISSE DE SÉPARATION EST ENCORE TOUT À FAIT NORMALE

DE NE JAMAIS JOUER LE RÔLE DE MESSAGER POUR COMMUNIQUER AVEC L'AUTRE PARENT DES INFORMATIONS PROVENANT DE L'AUTRE

D'ÊTRE ENTENDUS, MAIS NE DOIVENT PAS PORTER LE FARDEAU D'UNE DÉCISION

D'ÊTRE RAMENÉS DANS LEUR RÔLE D'ENFANT ET LES PARENTS DOIVENT METTRE DES LIMITES FERMES ET BIENVEILLANTES

RÉACTIONS POSSIBLES

- imaginer des scénarios de séparation ;
- vouloir voir la réconciliation des parents ;
- avoir peur d'être abandonné par un parent ou de ne plus le voir
- est triste, d'humeur morose, de la colère et des gestes d'agressivité comme des coups de pied, des morsures, des bris de jouets ;
- régressions temporaires comme d'avoir des incontinences alors que l'enfant est propre ;
- opposition ;
- difficultés de sommeil - endormissement tardif.

& BIEN D'AUTRES !

Les réactions des enfants à la séparation

LES ENFANTS DE 6 À 9 ANS ONT BESOIN :

DE CRÉER DES LIENS À L'EXTÉRIEUR DE LA MAISON

QU'ON LEUR PARLE DE LA SÉPARATION DANS UN LANGAGE ACCESSIBLE POUR LEUR ÂGE. D'ÊTRE DISSOCIÉS DU CONFLIT VÉCU PAR LES PARENTS

DE PRÉSERVER UNE IMAGE POSITIVE DE LA FAMILLE CAR SON SENTIMENT D'APPARTENANCE EST EN CONSTRUCTION ET ILS SONT PARFOIS PLUS SENSIBLES AUX REGARDS DES AUTRES SUR EUX-MÊMES ET LA FAMILLE

D'ESPACE POUR EXPRIMER LEURS ÉMOTIONS FACE À LA RUPTURE

D'ÊTRE DISSOCIÉS DU CONFLIT VÉCU PAR LES PARENTS

DE RESTER DES ENFANTS ET DE NE PAS S'INQUIÉTER POUR LEURS PARENTS

RÉACTIONS POSSIBLES



- la colère, l'agressivité envers les pairs et les membres de la famille ;
- l'absence ou la réduction de coopération à la maison ;
- de vouloir s'occuper du parent et de prendre en charge des responsabilités d'adultes qui ne lui appartiennent pas ;
- d'avoir beaucoup de tristesse ;
- d'avoir de la culpabilité et de se sentir responsable de la séparation ;
- de vouloir savoir trop d'informations sur les raisons de la séparation ;
- de chercher à réunir ses parents ;
- ils sont loyaux aux parents. Ils ne veulent pas déplaire.

Les réactions des enfants à la séparation

LES ENFANTS DE 9 À 12 ANS ONT BESOIN :

QUE LES PARENTS LEUR DONNENT DE L'ATTENTION, CAR ILS PEUVENT SEMBLER BIEN ALLER MAIS À L'INTÉRIEUR VIVRE BEAUCOUP D'INQUIÉTUDES



D'ÊTRE ENCOURAGÉS À PARTICIPER À DES ACTIVITÉS SCOLAIRES ET PARASCOLAIRES. ELLES PERMETTRONT DE RENFORCER LE RÉSEAU DE SUPPORT AUTOUR D'EUX

D'ÊTRE RECONNUS DANS LEUR CAPACITÉ ET LEUR AUTONOMIE, ET DONC ILS PEUVENT AVOIR DES TÂCHES À ACCOMPLIR. SANS LEUR DONNER DES RESPONSABILITÉS D'ADULTES, ILS PEUVENT FAIRE LEUR PART.

D'AVOIR UN MAINTIEN DES RÈGLES ET D'UNE ROUTINE POUR LES SÉCURISER

RÉACTIONS POSSIBLES

- sembler bien aller mais cacher une souffrance ;
- le repli sur soi ;
- des symptômes de dépression ;
- de se sentir pris entre les deux parents ;
- de sentir le rejet d'un parent - vision d'un bon et mauvais parent ;
- des symptômes psychosomatiques : maux de ventre, eczéma, etc. ;
- de vivre de la colère, de la tristesse et de l'anxiété.

Les réactions des enfants à la séparation

LES ENFANTS DE 12 À 17 ANS ONT BESOIN :

DE SE DIFFÉRENCIER DE LEURS PARENTS PAR LE BIAIS DE LEURS RELATIONS SOCIALES



DE SE DÉFINIR DANS UN MOMENT COMPLEXE DE TRANSFORMATION PHYSIQUE ET SOCIALES, DE QUESTIONNEMENTS DIVERS SUR SOI ET SUR LE MONDE ET DE DÉCOUVERTES

D'ESPACE POUR VIVRE LEURS ENJEUX D'ADO QUI PEUVENT PARFOIS ÊTRE ANGOISSANTS ET DONC DE RÉDUIRE LES ÉLÉMENTS QUI POURRAIENT LES STRESSER D'AVANTAGE AVEC LA SÉPARATION

D'UN CADRE ET DES LIMITES MÊME S'ILS SONT PLUS AUTONOMES

DE POUVOIR NÉGOCIER ET EXPÉRIMENTER, CAR ILS SONT EN RECHERCHE D'INDÉPENDANCE

DE LA PRÉSENCE DES PARENTS, DE LEUR SOUTIEN, DE LEUR AFFECTION ET DE LEURS CONSEILS MÊME S'ILS SEMBLENT NE PAS LES VOULOIR

DE RESTER DES ENFANTS, ET NON DE DEVENIR LES CONFIDENTS ET LES ALLIÉS DES PARENTS

DE COMPRENDRE ET D'ÊTRE ACCOMPAGNÉS DANS LES SENTIMENTS CONTRADICTOIRES QU'ILS PEUVENT VIVRE FACE À LA SÉPARATION

RÉACTIONS POSSIBLES

- de la colère envers un ou des deux parents ;
- de vivre un grand stress, une appréhension face à l'avenir ;
- d'avoir un besoin excessif d'organiser leur univers personnel ;
- une remise en question de l'institution du mariage, de l'amour et l'inquiétude pour eux-mêmes de pouvoir vivre une relation durable ;
- une forte opposition ou se sentir menacés par un nouveau partenaire du parent ;
- un sentiment de tiraillement entre ses besoins de liberté – autonomie et demandes aux parents ;
- embarrassés par les comportements des parents ou les raisons de la séparation