



Les effets de la séparation sur les enfants

Lorsque la séparation implique des enfants, la charge émotive est encore plus élevée. Malgré toutes les précautions prises par les parents, il est naturel que la rupture affecte les enfants.

Chez l'enfant, les répercussions d'une séparation peuvent se manifester pendant environ un an après la rupture. Elles se manifestent différemment selon son tempérament, le déroulement de la séparation, mais aussi selon l'âge. En effet, son stade de développement affecte sa compréhension de la rupture.

Chez les 2 à 5 ans

Chez les enfants âgés de 2 à 5 ans, la séparation n'est pas bien comprise et peut semer de la confusion et la peur de perdre un des deux parents.

- Les effets possibles : colères, régression temporaire, se sentir responsable.
- Attention ! À cet âge, il assume que les autres voient les situations de son point de vue, et peut aussi se sentir responsable de situations qui ne le concernent pas.

Chez les 5 à 8 ans

Les enfants âgés de 5 à 8 ans comprennent mieux ce que la séparation représente. Bien qu'ils manifestent toujours une pensée centrée sur eux-mêmes, ils auront tendance à l'interpréter comme un rejet personnel ou encore blâmer un parent.

- Les effets possibles : tristesse, deuil de la perte de la famille, retards à l'école, difficultés interpersonnelles.
- Attention ! C'est à un moment de son développement où peut se créer un conflit de loyauté. Il se définit comme le sentiment de devoir choisir un de ses parents. Influencé par les attitudes et comportements de ses parents, il comprend que d'aimer un de ses parents représente une trahison pour l'autre.

Chez les 9 à 12 ans

Les enfants plus vieux, de 9 à 12 ans savent qu'ils ne sont pas nécessairement responsables des choses et peuvent alors comprendre le point de vue des parents.

- Les effets possibles : déprime, tristesse, deuil, blâmer un ou les deux parents.
- Attention ! L'âge peut être propice à la « confusion des générations ». Ce phénomène se produit lorsque l'enfant commence à jouer un rôle parental afin de protéger son parent ou sa fratrie. Cette confusion amène un sens des responsabilités trop important pour l'âge.

Il existe des recommandations sur comment faire l'annonce de la séparation. Une fois l'annonce faite, la nouvelle vie s'installe. Voici des astuces pour faciliter cette transition.

Trucs pour faciliter la transition

- Établir rapidement une nouvelle routine et la maintenir.
- Maintenir les activités et les relations d'amitié.
- Continuer d'investir la double filiation, reconnaître que sa famille est celle de ses deux parents.
- Travailler à l'acceptation des différences parentales. Favoriser l'homogénéité entre les valeurs et pratiques parentales est recommandé. Lorsque les pratiques diffèrent, le danger est de les étiqueter comme « bonnes » ou « mauvaises ». Si les pratiques parentales ne sont pas dénigrées, l'enfant peut apprendre à bien gérer ces différences.

Mélanie Laberge Ph.D., Psychologue