

## UN DIVORCE SE RÉUSSIT AUSSI BIEN QU'UN MARIAGE

### Annoncer la séparation aux enfants ou comment s'autoriser à être « vrai » avec ses enfants le jour de la séparation.

*Le moment de l'annonce de la séparation à l'enfant est certainement un des moments les plus durs de cette épreuve de vie.*

*Il peut être une véritable souffrance pour les parents et les enfants.*

*Entre prostration, larmes, colère ou stupéfaction, voici quelques lignes pour vous aider à vivre « le moins mal possible » ce dur moment de vie.*

### 1 Quand annoncer ?

- L'annonce doit être faite quand les parents sont eux même convaincus qu'il n'existe plus d'alternative à la séparation et que celle-ci est imminente.
- Ne rien annoncer tant qu'on ne connaît pas encore l'organisation à venir (mode de garde et lieu de vie).
- Choisissez un moment calme. Evitez une annonce avant le départ à l'école ou au moment du coucher. Favoriser un moment où l'enfant pourra revenir vers vous, en cours de journée, pour vous poser des questions ou tout simplement constater que vous restez présent(e) même après cette annonce.

### 2 Comment annoncer ?

#### LA FORME

- Dire la vérité simplement et honnêtement, avec des mots simples.
- Le dire à l'ensemble de la fratrie avec un langage adapté aux plus petits.
- Tenir un discours clair sans confusion possible.
- Eviter d'alourdir ce moment par un discours cérémonieux ou empreint de trop de gravité.
- Favoriser une annonce par les deux parents simultanément. Il est également possible d'évoquer séparément le sujet avec les enfants. Pour autant, il conviendra alors de s'accorder au préalable sur le contenu et la forme du discours.

#### LE FOND

- Les parents ne sont plus des « amoureux » mais ils restent un couple de parents.
- La séparation ne concerne que le couple : on ne se sépare pas de son enfant.
- Les décisions autour de l'enfant continueront à être prises ensemble.
- Ne pas critiquer l'autre parent devant l'enfant.
- Ne pas mentir sur les raisons de la séparation mais offrir à l'enfant un discours qu'il sera capable de comprendre sans évoquer les raisons profondes de l'échec. Ces raisons ne concernent que les adultes.
- Rassurez-le en lui rappelant que ce n'est pas sa faute.
- Laissez-le parler, ou donnez-lui les moyens de parler en l'interrogeant.

### 3 Les erreurs à éviter

- Laisser croire l'enfant qu'il a le choix ou qu'il a le pouvoir de décider.
- Trop montrer vos émotions : il est essentiel de pouvoir expliquer à son enfant sa tristesse ou sa colère sans le lui faire porter ou subir.
- L'empêcher d'exprimer ses émotions : les larmes ou la colère sont saines dans une telle situation. Ne l'empêcher pas de les exprimer en l'invitant à sécher ses larmes.

**Et surtout, soyez bienveillant avec vous même...**

**Ne vous jugez pas trop durement...**

**Vous aurez fait au mieux dans une situation de vie extrêmement dure...**