

GUIDE DE LA SÉPARATION

DIVORCE_SEPARATION_MODEDEMPLOI



L'ANNONCE AUX ENFANTS

Pour préparer une discussion aussi délicate que l'annonce d'une séparation aux enfants, il est essentiel que les deux parents se coordonnent et se mettent d'accord sur plusieurs aspects. Voici un guide pour vous aider à vous préparer et à mener cette discussion de manière constructive :



STATISTIQUES En France, le nombre de séparations conjugales, incluant les divorces, les ruptures de PACS et d'unions libres, est estimé à environ **425 000** par an depuis le début des années 2010.

STATISTIQUES Chaque année, environ **379 000 enfants** de moins de 18 ans vivent la séparation de leurs parents.

STATISTIQUES L'âge moyen des enfants mineurs au moment de la séparation de leurs parents se situe autour de **8 ans**.

ÉTAPE 1 : la préparation avec votre ex-conjoint

- **Anticipez et préparez votre échange avec l'ex-conjoint**

1. Avant de rencontrer votre ex-conjoint, prenez le temps de réfléchir à vos propres émotions et à vos motivations pour cette discussion. Soyez prêt à aborder la conversation avec un esprit **ouvert** et **positif**.

2. **Fixez** une date et un lieu pour l'entretien qui soit confortable pour les deux. Assurez-vous que vous êtes prêt à aborder le sujet avec calme et respect.

3. Définissez clairement les **objectifs** de l'entretien : annoncer la séparation à l'enfant, expliquer comment vous allez gérer la situation, et réaffirmer votre engagement en tant que co-parents.

4. **Malgré tous les griefs que vous pouvez avoir l'un envers l'autre, lors de cette étape, il est primordial, dans l'intérêt de l'enfant, de rester concentré uniquement sur son bien-être et ses besoins.** Le reste doit être mis de côté pour ce temps précis.

- **La discussion avec votre ex-conjoint**

1. Privilégiez une **communication respectueuse** et non violente. Évitez les accusations et les reproches envers l'autre parent. Utilisez des "Je" plutôt que des "Tu" pour exprimer vos sentiments.

2. **Écoutez** attentivement l'opinion de votre ex-conjoint. Même si vous êtes en désaccord, montrez de l'empathie et accusez réception de ses sentiments, y compris si vous ne les validez pas. Cela favorisera un climat plus positif.

3. Mettez en avant l'idée de **collaborer** en tant que co-parents pour le bien-être de votre enfant. Insistez sur le fait que cette annonce est une étape importante pour le préparer à la séparation de manière saine.

4. Discutez de la manière dont vous prévoyez de **partager** les responsabilités parentales et les décisions importantes concernant votre enfant. Soyez ouvert aux suggestions de l'autre parent. À défaut de parler de façon équitable, veillez à ce que les différentes étapes de l'échange soient validées par le co-parent.

• et après ?

1. Réitérez Votre Engagement : Après l'entretien, réaffirmez votre engagement à maintenir une communication ouverte et bienveillante pour le bien de votre enfant. Montrez que vous êtes prêt à travailler ensemble en tant que co-parents.

2. Planification de l'Annonce à l'Enfant : Une fois que vous et votre ex-conjoint êtes d'accord sur les principaux points, planifiez ensemble comment vous allez annoncer la séparation à votre enfant(jour, lieu, plage horaire...).

3. Suivi Régulier : Organisez des échanges réguliers pour discuter de l'évolution de la situation et des besoins de votre enfant. Restez flexibles et prêts à ajuster votre approche si nécessaire.

4. Thérapie Familiale : Si vous pensez que cela pourrait être utile, consultez un thérapeute familial pour vous aider à mieux gérer la transition pour votre enfant.

ÉTAPE 2 : l'annonce à votre enfant

Cette conversation vise à rassurer votre enfant, en lui expliquant que le couple conjugal n'existe plus mais que le couple parental sera, lui, toujours présent : il faut donc lui faire comprendre que l'amour de ses parents pour lui reste inchangé, bien que les parents ne soient plus amoureux et ne souhaitent plus vivre ensemble. Il s'agit de lui offrir un espace pour exprimer ses émotions et poser des questions. Elle se base sur les principes de la communication non violente pour maintenir un dialogue respectueux et apaisant.

• Privilégiez l'environnement

- **Choisir le bon moment** : Trouvez un moment où toute la famille est disponible, calme et prête à discuter : évitez donc de le faire en présence d'autres personnes, lorsqu'il y a des distractions, ou tout simplement après une activité énergivore (fin de journée, après une activité sportive, etc...)
- **Choisir un endroit apaisant** : Trouvez un endroit où l'enfant se sentira en sécurité et à l'aise pour discuter.
- **Les deux parents** doivent être d'accord sur le fait que la séparation est inévitable et **doivent l'assumer ensemble** devant leur enfant. Et ce, quand bien même l'un des deux n'est pas en accord avec cette séparation : l'objectif est d'éviter de transmettre des messages contradictoires à votre enfant, mais surtout d'éviter de nourrir de vains espoirs sur un éventuel retour en arrière.
- **Définir les objectifs** : Clarifiez ce que vous voulez dire lors de la discussion. Par exemple, rassurer votre enfant, expliquer la situation et les changements à venir, et lui donner l'occasion de poser des questions.

• L'attitude

- **Éviter les reproches** : Évitez de blâmer l'autre parent ou de pointer du doigt une attitude, des mots...
- **Ayez un discours simple**, clair et factuel qui donnera de la visibilité. Concentrez-vous sur la situation et les changements à venir, plutôt que sur les raisons de la séparation, qui ne regardent que les adultes.
- **Soyez respectueux** : Utilisez un langage respectueux et calme. Évitez de hausser la voix ou de montrer de la colère.
- **Écoutez activement** : Écoutez le co-parent lorsqu'il intervient et soyez également attentif aux réactions/émotions de votre enfant. Ne coupez pas la parole et évitez de donner des réponses toutes faites.

• Le message

- **Expliquez la situation** : Avant tout chose il est important de dire à votre enfant que le couple conjugal a pris la décision de se séparer et expliquez lui pourquoi, de manière simple et adaptée à son âge. De fait, ne rentrez pas dans les détails qui ne regardent que les adultes, et de façon générale limitez vous à expliquer que les deux parents ne s'aiment plus comme "deux amoureux".
- **Rassurez votre enfant** : Répétez-lui que l'amour de ses deux parents reste inchangé.
- **Déculpabilisez votre enfant** : Cette séparation est une décision d'adulte, prise par les deux parents, et dont il n'est en aucun cas responsable.
- **Écoutez ses réactions** : Donnez à votre enfant le temps de réagir. Il peut être triste, en colère, ou avoir des questions. Encouragez-le à verbaliser ses émotions.
- **Ne vous sentez pas dans l'obligation** de répondre ou de justifier vos réponses lorsque les questions de votre enfant relève du domaine des adultes : limitez vous à lui répondre qu'il s'agit des affaires des adultes.
- **Donnez de la visibilité** sur ce qu'il va se passer après pour rassurer votre enfant (organisation, domicile, mode et temps de garde avec chacun des parents...)

ÉTAPE 3 : le temps des questions/réponses

Il est possible que votre enfant ait une multitude de questions à vous poser ou a contrario qu'il reste mutique... Dans tous les cas, ne l'assaillez pas de questions. Le plus important est qu'il aille à son rythme, et surtout qu'il soit assuré de votre disponibilité quand il souhaitera avoir des éléments de réponse.

- Soyez prêts à répondre aux questions de votre enfant, même si elles sont difficiles. **Soyez honnête**, mais ne donnez que des informations appropriées à son âge et à son statut d'enfant.
- **Évitez les détails inutiles** : Évitez de partager des détails personnels ou des conflits entre vous. Gardez la conversation centrée sur votre enfant.
- **Soyez patient** : Laissez à votre enfant le temps de comprendre et d'accepter la situation. N'attendez pas des réponses immédiates.
- **Soyez ouvert à la critique**, au refus de tout ou partie de la situation par votre enfant, sans jamais désavouer ou contredire l'annonce qui vient d'être faite : c'est un choix qui vous appartient (en tant qu'adulte).

• et Après, avec votre enfant ?

- **Restez disponible** : Assurez-vous que votre enfant sait qu'il peut vous parler à tout moment s'il a des questions ou s'il a besoin de réconfort. Montrez que vous êtes prêt à travailler ensemble en tant que co-parents.
- **Gardez la communication ouverte** : Continuez à discuter régulièrement avec votre enfant pour lui donner des mises à jour sur la situation et répondre à ses préoccupations.
- Si votre enfant a du mal à faire face à la séparation, envisagez de consulter un **thérapeute** ou un **conseiller familial** pour lui fournir un soutien supplémentaire.

• Et après, avec l'ex conjoint ?

- **Débriefez l'échange pour vous assurer d'être en phase**
- **Assurez vous que le message initial** ne soit pas désavoué lors d'échanges a posteriori avec l'enfant
- **Tenez les engagements** pris vis à vis de votre enfant : écoute, disponibilité, respect des plannings

Vous l'avez compris, l'annonce de la séparation à un enfant est une étape délicate qui nécessite une communication ouverte, la compréhension et la coopération entre les parents. En travaillant ensemble de manière positive, vous pouvez aider votre enfant à traverser cette période difficile de manière saine et en le soutenant au quotidien.



Votre **histoire est unique,
Votre **séparation** aussi !**

Et parce que nous connaissons

les défis d'une rupture,

nous avons créé un accompagnement unique qui allie :

- **coaching** personnalisé
- assistance **administrative**
- **diagnostic** de situation
- expertise en **gestion patrimoniale**
- **stratégie** globale
- **assistance** au quotidien
- équilibre et **bien-être**



**RÉSERVEZ VOTRE RDV GRATUIT
EN SCANNANT LE QR CODE**