

# Comment réussir sa séparation pour le bien-être des enfants?

Le Huffington Post Québec | Par [Jasmine Nadeau](#) Publication: 25/03/2014 11:23 EDT



L'amour n'est plus au rendez-vous. Les chances de réconciliation sont nulles. La décision est prise, c'est la séparation. Mille et une raisons peuvent être à l'origine de ce constat et l'idée de continuer ensemble est désormais impossible. Sauf qu'il y a les enfants.

Nous avons posé nos questions à ce sujet à **Irène Krymko-Bleton, psychologue et professeure au département de psychologie de l'UQAM.**

**HP:** Quel serait le scénario idéal pour minimiser les impacts négatifs d'une telle situation sur les enfants? Y a-t-il une recette pour réussir son divorce pour les enfants? Mais tout d'abord, laissez-moi vous exposer une situation réellement vécue. Après sa séparation un couple décide de laisser les enfants avec maman toute la semaine, elle garde la maison familiale. Papa achète une maison à 5 minutes à pied de distance. Les enfants peuvent voir les deux parents durant la semaine et vont passer le week-end avec papa. Mais s'il y a une fête ou une activité spéciale, ils s'ajustent. Leur vie au quotidien ne change pas, ils n'ont pas à quitter l'école, n'ont pas perdu d'amis. Leur vie est presque la même. Les nouveaux conjoints sont considérés comme des amis qui s'ajoutent à la famille. Bien entendu dans ce scénario les parents ne manquent pas d'argent, sont demeurés amis et décident de tout faire pour le bien-être de leurs enfants. Ont-ils tout fait pour réussir leur divorce?

**Irène Krymko-Bleton:** La réponse est catégorique. Des scénarios comme celui-là, il y en a malheureusement très peu. Toutes les situations sont différentes. Mais en règle générale, il faut savoir que les séparations de parents sont toujours difficiles pour les enfants, même les plus harmonieuses. Cependant, il est possible d'aider à faire passer la pilule en mettant les enfants au cœur des préoccupations, cela demande des efforts, de la maturité et beaucoup d'eau dans son vin.

Un des éléments essentiels est de parler vrai à ses enfants quel que soit leur âge, même bébé pour les préparer tranquillement à la séparation. Utiliser un langage qu'ils vont comprendre et dire les vraies choses. L'erreur à ne pas faire est de cacher les divergences dans le couple et mettre les enfants devant le fait accompli. En crise on interprète, on projette. Il faut prendre du recul et choisir les bons mots.

L'option une semaine chez un, une semaine chez l'autre sans accès à l'autre parent a fait l'objet de plusieurs études qui ont démontré que c'est très éprouvant pour les enfants. Pour les jeunes enfants, une semaine semble une éternité. Il est préférable de tenter d'offrir une stabilité et préférablement chez la mère quand les enfants sont petits. À condition qu'elle soit capable de bien s'en occuper.

Éviter les déménagements, les changements d'école, les ruptures avec la famille, les pertes d'amis. Surtout ne pas choisir cette option seulement pour éviter la pension alimentaire. D'ailleurs, il ne faut pas croire qu'une pension alimentaire est versée à l'ex-conjoint, c'est pour maintenir le niveau de vie de l'enfant et éviter de mettre l'autre dans une situation financière précaire.

Les parents ne devraient jamais se servir des enfants pour tenter de se justifier, de les mettre de leur bord. Éviter de mettre les enfants au cœur du tiraillement et ne pas accabler l'autre conjoint.

Les difficultés peuvent laisser des cicatrices et des plaies ouvertes. Peut-être penser à consulter mais encore faut-il choisir un spécialiste en psychologie des enfants".

En conclusion, tous ces bons conseils sont facilement oubliés quand les parents sont en crise et quand ils luttent pour ce qu'ils pensent être leurs droits en oubliant que leurs droits et le bien-être des enfants ne se conjuguent pas nécessairement bien ensemble.

*Irène Krymko-Bleton est aussi cofondatrice de la Maison Buissonnière, lieu de rencontre enfants/parents.*