



# Ta famille change

---

*Guide pour les enfants ... et leurs parents lors de situation de séparation conjugale*

Une séparation ou un divorce impacte profondément tous les membres de la famille. La perte de sécurité est souvent couplée avec le chagrin, la tristesse. Le stress peut être écrasant pour les enfants, les ados et les parents. Pris également dans leurs émotions et leurs responsabilités, les mots manquent parfois aux parents pour accueillir la tristesse, les peurs, les doutes. Ce guide est là pour répondre aux questions que nombreux enfants se posent lors de la séparation de leurs parents.

*C'est peut-être à cause de moi...*

*J'aimerai toujours mes enfants comme avant.*

*Je les aime tous les deux autant.*

*Ce n'est pas ce que je voulais mais je ne peux pas faire autrement.*

*S'ils pouvaient s'aimer de nouveau...*

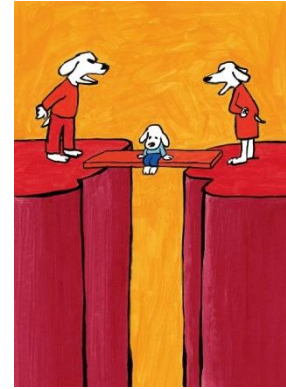
*Je ne veux pas un autre papa.*

*C'est dur de ne plus voir ses enfants tout le temps.*

*Chouette, j'aurai tout en double.*

*Ce n'était plus possible.*

*Mais je n'en sais rien moi, qui a raison.*



### Ce qui change lors de la séparation

- L'un de tes parents ne vivra probablement plus dans ta maison. Généralement, l'un des parents déménage et s'en va vivre ailleurs.
- Tu devras peut-être aller habiter ailleurs, déménager dans une autre maison, une autre ville, une autre région.
- Tu seras probablement avec un seul parent à la fois. Tu pourrais passer autant de temps avec un parent qu'avec l'autre, ou passer moins de temps avec l'un d'eux.
- Tu pourrais habiter à deux endroits différents, et passer une partie de ton temps avec l'un de tes parents et une autre partie avec l'autre.
- Tu pourrais aussi habiter avec un parent et rendre visite à l'autre.
- Tes parents pourraient avoir moins d'argent qu'avant. On ne n'achètera peut-être plus autant de choses ou il n'y aura plus autant de sorties au restaurant qu'avant, du moins pendant un certain temps.
- On pourrait te demander d'aider un peu plus qu'avant aux travaux de la maison.

### Ce qui ne change pas lors de la séparation

- Tes parents sont toujours tes parents. Ils ne cesseront pas de t'aimer, et tu peux continuer à les aimer.
- Tu seras toujours toi-même. Certains enfants continuent d'aller à la même école, d'avoir les mêmes amis et les mêmes activités. Tu resteras la personne spéciale et unique que tu as toujours été! (Tes parents ou l'un d'eux voudra peut-être en avvertir ton institutrice pour qu'elle puisse comprendre tes moments de tristesse, de peurs, tes difficultés de concentration. Ton institutrice peut être attentive particulièrement à toi pendant un moment).
- Tes parents voudront peut-être modifier leurs habitudes, pratiquer des activités différentes, porter d'autres vêtements, ou cuisiner autrement, mais ils demeureront cependant les mêmes personnes qu'ils ont toujours été.

## Les familles en changement

Lorsque tes parents ne vivent plus ensemble, ta famille change. Mais **ce n'est pas** la fin de ta vie de famille. Il existe de nombreux types de familles. Et il y a beaucoup de familles qui connaissent des changements. Peut-être connais-tu des amis qui vivent/ont vécu la même chose ? Tu seras rarement seul (e) dans cette situation.

Une famille n'est pas seulement un groupe de personnes avec lesquelles tu vis au quotidien. C'est aussi des gens qui s'aiment et se soutiennent les uns les autres. Tu as peut-être des grands-parents, des oncles, des tantes et des cousins, ainsi que tes frères et sœurs. Toutes ces personnes font partie de ta famille.

## S'adapter au changement

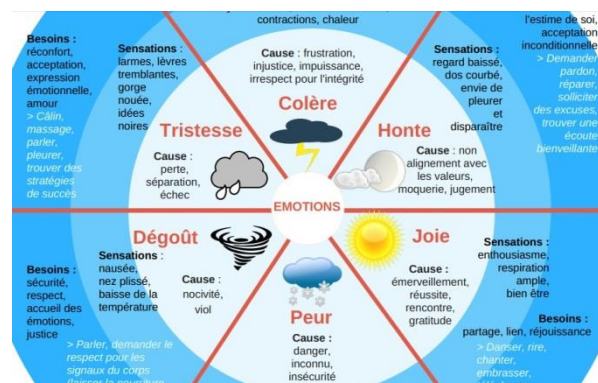
Le changement fait partie de nos vies. Parfois, c'est difficile de s'y adapter, mais c'est normal : les choses finiront par s'arranger. Et parfois, le changement a du bon.

Même si la séparation de tes parents est difficile pour toi, ce changement pourrait te rendre la vie plus facile :

- Si tes parents se disputaient souvent avant de se séparer, tu seras peut-être content qu'ils ne se disputent plus.
- Il se pourrait que tu passes plus de temps qu'avant avec l'un de tes parents ou les deux. Ainsi, tu apprendras peut-être à mieux les connaître.
- Tes parents sont peut-être plus heureux maintenant qu'ils ne vivent plus ensemble. Tu auras peut-être plus de plaisir à être avec eux.

Il te faudra peut-être du temps pour t'adapter aux changements dans ta famille. C'est normal que tu te sentes triste et ressenties des émotions à cause de ces changements. Mais après un certain temps, tu te sentiras sans doute mieux. Tu t'habitueras à la situation.

## Les émotions



Il est tout à fait normal d'éprouver des tas d'émotions différentes lorsque tes parents se séparent. Tu peux te sentir ou être triste, en colère, avoir peur, être confus, être inquiète, avoir honte, te sentir coupable, être soulagé.

Et bien d'autres émotions aussi ! Il se pourrait que :

- tu sois vraiment bouleversé en entendant tes parents se disputer ou pleurer
- le parent qui n'est pas avec toi te manque beaucoup
- tu te sentes différent de tes amis et des autres familles
- tu espères que tes parents vont se réconcilier
- tu aies l'impression d'avoir à choisir un parent plutôt que l'autre, ou que tu doives prendre parti

Parfois toutes ces émotions arrivent en même temps ! Il est important que tu saches que tu as le droit d'avoir des émotions et qu'elles ne sont ni vraies, ni fausses.

Il se peut aussi que tes émotions durent longtemps ou qu'elles s'expriment bien après la séparation. C'est tout à fait normal. Tous ces changements bousculent aussi nos façons de réagir.

Ce qui se passe lorsque tu éprouves des émotions très fortes, il est possible que...

- tu n'arrives pas à penser à autre chose
- tu ne dors pas et tu fasses des cauchemars pendant ton sommeil
- tu te fâches pour un rien
- tu fasses pipi au lit
- tu ne veuilles pas dormir seul
- tu n'ais pas d'appétit
- tu ne joues pas facilement

Tes parents éprouvent sans doute les mêmes émotions que toi, et ils peuvent se comporter de manière différente. Mais ne t'inquiète pas. Ils iront bientôt mieux... et toi aussi !

### **Se sentir mieux**

Dans le quotidien, tu peux faire un tas de petites choses pour te sentir mieux : Déjà, dis à tes parents comment tu te sens. Tu peux utiliser la roue des émotions pour savoir où tu en es ! Ou parles-en à un ami, à quelqu'un de ta famille (un grand - parent, une tante ou un oncle, ou une autre personne adulte à qui tu as confiance). À l'école, tu peux en parler à ton professeur ou à la personne qui aide ton enseignant. Certaines personnes disent que parler ça soulage, c'est vrai.

Pour d'autres, les émotions s'évacuent autrement : en écrivant dans un journal intime, en dessinant, en pleurant ... ça aide à faire sortir les émotions, plutôt que de les garder pour soi.

Les émotions s'expriment naturellement. Ne te force pas !

D'autres encore font plus de sport, (nager, courir, faire du vélo ...). Le sport est un bon moyen de se sentir mieux. Surtout, continue à faire ce que tu aimes déjà faire : voir tes amis, lire un livre, écouter de la musique, s'amuser avec ton chien, faire du skate, jouer au basket, bricoler ...

Ce que tu ressens maintenant ne durera pas toujours !

Mais, si ce que tu ressens dure très longtemps, et t'empêche de faire ce que tu fais normalement, demande de l'aide. Parles-en à tes parents, à ton professeur, ou tout autre adulte en qui tu as confiance et dis leur que tu veux parler à quelqu'un qui peut t'aider.

### Pourquoi ? Tu te demandes peut-être pourquoi tes parents se séparent?

Quand des personnes vivent ensemble et ont des enfants, elles espèrent rester ensemble pour toujours. Mais parfois, il y a des problèmes. Tes parents se séparent parce qu'ils n'arrivent plus à résoudre leurs problèmes et décident qu'ils ne peuvent plus vivre ensemble.

En général, les parents font de gros efforts pour résoudre leurs problèmes et rester ensemble. Ce n'est pas facile de décider de se séparer ou de divorcer.

Chaque couple est différent, et chacun a ses raisons personnelles pour décider de ne plus vivre avec l'autre.

Parfois, c'est qu'ils n'arrivent plus à s'entendre. Ils ne sont d'accord sur rien, et ils se disputent souvent. L'un d'entre eux a peut-être changé, ou les deux ont changé. Cela t'est peut-être déjà arrivé. Toi et ton meilleur ami avez commencé à vous intéresser à des choses différentes, et après ce n'était plus pareil. Ou encore, vous étiez encore amis, mais vous étiez toujours en train de vous disputer, et vous avez décidé de ne plus vous voir.

Si tes parents ont décidé de ne plus vivre ensemble, il y a 2 choses très importantes que tu dois savoir :

- Tes parents **ne** se séparent **pas à cause de toi! Ce n'est pas de ta faute**. Les enfants ne sont pas la cause d'une séparation ou d'un divorce. Même si tu avais rangé tes jouets, fait ton lit, terminé tes devoirs et mangé tes brocolis tous les jours sans qu'on te le demande, leur décision de ne plus vivre ensemble serait la même. Ce N'EST PAS de ta faute! **Et ce n'est pas à toi d'essayer de les faire revenir ensemble en étant très sage**.
- tu n'es pas tout seul. Chaque année, des milliers d'enfants continuent à avoir une vie normale, même si leurs parents sont séparés ou divorcés. Les parents divorcent l'un de l'autre. Ils ne divorcent pas de leurs enfants. Tes parents sont tes parents pour toujours. Ils continueront à t'aimer et à s'occuper de toi, même s'ils ne vivent plus ensemble.

Ce que tu en penses et comment peux-tu exprimer des craintes, tes doutes, tes chagrins

### Auprès de qui tu peux en parler ?

Si tu te sens seul, il y a beaucoup de gens autour de toi qui peuvent t'aider à mieux supporter la séparation de tes parents. Parfois, en parler à un ami peut être très utile, surtout si ses parents sont aussi séparés. Tu peux aussi en parler à un adulte en qui tu as confiance, par exemple : un parent (une tante, un oncle, ta grand-mère ou ton grand-père), ton professeur, ton conseiller d'éducation pédagogique, ton médecin de famille (médecin traitant).

Ils peuvent t'aider en t'écoutant tout simplement, te proposant des choses à faire pour te sentir mieux, te donnant le nom d'autres personnes qui peuvent t'aider.

- Si les conflits et les bagarres entre tes parents continuent malgré leur séparation et que tu as peur,

- si tu entends que l'un des parents menace l'autre,
- ou s'il exprime l'idée qu'il veut mourir,

Sache que **tu dois** en parler à un adulte. Ne reste jamais seul(e) avec cela. Ce **n'est pas un secret** et tu ne protèges personne avec le silence.

Tu peux aussi téléphoner en composant le **119**. Une personne te posera des questions et t'écouterà.

### Ce que dit la loi

Si tes parents ont décidé de ne plus faire vie commune, il y a un certain nombre de choses que tu dois savoir... Lors de leurs disputes, tu as peut-être entendu des mots comme « divorce », « séparation », « tribunal », « juge », « garde alternée/unique », « avocat » ...

Voici quelques explications juridiques :

Quand deux personnes s'aiment, elles forment un couple. Un couple peut être marié (tes parents portent peut-être une bague à l'annulaire gauche ?) ou décider de ne pas se marier.

Lorsqu'un couple marié ou non-marié décide de ne plus faire vie commune, on dit qu'ils se **séparent**.

Ensuite, les couples mariés doivent obtenir un **divorce** pour mettre fin à leur mariage. Tes parents seront peut-être représentés par un avocat pour défendre leurs intérêts (pour le partage des choses qu'ils possèdent) dans ce divorce. Tes parents devront peut-être se rendre au tribunal pour obtenir la décision d'un juge.

Lorsque les parents se séparent ou divorcent, ils ont beaucoup de **décisions à prendre** :

- Vas-tu vivre avec l'un de tes parents ou avec les deux?
- Quand verras-tu chacun de tes parents?
- Avec quelle fréquence?
- Et pendant combien de temps?

Il a beaucoup de manières différentes d'organiser le temps que tu passeras avec tes parents. Lorsque les parents décident avec qui les enfants vivront et combien de temps ils passeront avec chaque parent, cela s'appelle **la garde** et **les droits d'accès**.

Les parents doivent aussi prendre des décisions concernant l'argent. Parfois, l'un des parents doit donner de l'argent à l'autre **pour aider à payer les choses dont tu as besoin**. C'est ce qu'on appelle une **pension alimentaire**. A partir du moment où elle est décidée par le juge, elle est obligatoire. C'est le juge qui décide du montant en fonction de tes besoins et des ressources de chacun de tes parents.

Tes parents doivent aussi décider comment ils vont partager tout ce qu'ils possèdent ensemble. C'est ce qu'on appelle **le partage des biens**. Par exemple :

- s'ils possèdent une maison, qui va la garder?
- qui va garder les meubles, les automobiles, les téléviseurs, les ordinateurs, les tableaux, la vaisselle ou d'autres choses?
- comment vont-ils partager l'argent, et les factures qui doivent être payées?

Quand les parents cessent de faire vie commune, chacun peut avoir un **avocat**. Les avocats connaissent bien la loi. Leur travail est d'aider tes parents à comprendre les lois pour qu'ils puissent faire ce qui est le mieux pour toi.

Si tes parents n'arrivent pas à se mettre d'accord, ils auront peut-être besoin d'aide. Pour cela, ils peuvent consulter un **médiateur** ou aller au tribunal, où un juge prendra les décisions à leur place.

S'ils ne peuvent pas se mettre d'accord, ils doivent aller au tribunal pour qu'un juge prenne les décisions pour eux.

Le **tribunal** est un endroit où un **juge** prend des décisions en fonction de la **loi**. Si tes parents doivent aller au tribunal, ce n'est pas parce que l'un d'eux a fait quelque chose de mal. C'est seulement parce qu'ils ont besoin de demander à un juge de prendre les décisions. Recourir au tribunal peut prendre beaucoup de temps. Les tribunaux sont très occupés et cela peut prendre du temps avant que tes parents puissent voir un juge.

La plupart des enfants n'ont pas besoin d'aller au tribunal. Mais quelqu'un qui travaille au tribunal pourrait vouloir te parler pour savoir ce qui est le mieux pour toi. Si cela arrive, le mieux est d'être sincère et de dire ce que tu penses.

#### **La garde et les droits d'accès :**

La responsabilité de prendre soin des enfants s'appelle **l'autorité parentale**. Quand tes parents vivent ensemble, ils sont tous les deux responsables de s'occuper de toi. Ils ont tous les deux l'autorité parentale.

Après la séparation de tes parents, tu pourrais habiter chez l'un des deux seulement, ou chez l'un des deux la grande majorité du temps. Cela s'appelle **la garde exclusive**. En général, quand un seul des parents a la garde, l'autre a **un droit d'accès**. Cela veut dire que tu rends visite à l'autre parent. La manière dont tu passes le temps avec ce parent peut être organisée de bien des façons différentes.

Après la séparation de tes parents, tu pourrais aussi habiter chez les deux, dans deux maisons différentes. Cela s'appelle **la garde alternée**.

Dans ce cas, les deux parents s'occupent de toi et prennent des décisions ensemble concernant ta vie.

Quand tes parents se séparent, ils pourraient se mettre d'accord pour que l'un ait **la garde** et l'autre le **droit de visite**.

Cependant, s'ils n'arrivent pas se mettre d'accord, même avec l'aide d'un médiateur, ils devront aller au tribunal. Le juge prendra des décisions sur la garde et le droit d'accès.

Pour cela, il réfléchira aux choses suivantes :

- Qu'est-ce qui te causera le moins de changement possible?
- Est-ce que tes deux parents sont en bonne santé et responsables?
- Qu'est-ce que tes parents envisagent pour eux et pour toi?
- Quels sont tes rapports avec chacun de tes parents?
- Est-ce que tes amis et les autres membres de ta famille habitent près de tes parents?

Toute cette étape est difficile. Tu verras probablement tes parents tristes, en colère, perdus, peu disponibles pour être avec toi et jouer comme avant. C'est momentané. Votre vie de famille va prendre de nouveaux rythmes et de nouveaux rituels. Sois patient !

Conseils de lecture :



Et bien d'autres encore !