Union
Francophone
des Associations
de Parents
de l'Enseignement
Catholique

L'ENFANT : ACTEUR AU COEUR DE LA SÉPARATION PARENTALE

© pixabay

Alice PIERARD

ANALYSE UFAPEC
DECEMBRE 2018 | 33.18

Résumé

Bien que banalisé dans les chiffres, le divorce reste difficile à vivre par les enfants du couple. Quelle que soit la situation familiale, la rupture du couple parental est une épreuve… Même s'il n'a aucun pouvoir sur ce qui lui arrive et s'il est soumis à la gestion de la situation par ses parents, l'enfant est au centre de la rupture. Quelle place ses parents vont-ils lui donner ?

Mots-clés

Divorce, séparation parentale, enfant, vécu personnel, place, rôle, relations, instrumentalisation, manipulation, aliénation parentale, loyauté, conflit de loyauté, messager, divergence

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Avec le soutien du Ministère
de la Fédération Wallonie–Bruxelles

Introduction

Bien que banalisé dans les chiffres, le divorce (et la séparation conjugale au sens large) reste difficile à vivre par les enfants du couple. Quelle que soit la situation familiale, la rupture du couple parental est une épreuve à traverser…

Chaque famille est unique, les émotions et réactions de ses membres peuvent être diverses. Tout comme ses parents, l'enfant du couple est touché par la rupture et peut en souffrir. Même s'il n'a aucun pouvoir sur ce qui lui arrive et s'il est soumis à la gestion de la situation par ses parents, l'enfant est au centre de la rupture. Quelle place ses parents vont-ils lui donner ? Sera-t-il un témoin passif ou un protagoniste actif ?

Pris entre les deux parents, l'enfant ne sait pas toujours comment agir. Être au centre du conflit, se retrouver tiraillé entre les parents, devenir leur messager… Comment l'enfant peut-il réagir selon le rôle endossé, volontairement ou non ?

Même si le couple conjugal se sépare, le couple parental perdure, selon le principe de la coparentalité. La sphère familiale de l'enfant va se développer dans deux foyers, deux milieux parfois peu connectés. Quels sont les enjeux pour l'enfant du divorce à ce sujet ? Au-delà de la séparation, quel impact cela peut-il avoir sur sa vie future (relationnelle, scolaire, professionnelle) ?

Le divorce, une réalité sociétale

En 2017, l'office belge de statistiques[1] a recensé 23.059 divorces. Ce chiffre est complété par un indice conjoncturel de 40,8 % de divorce. Même si le pourcentage diminue depuis quelques années, le nombre de couples concernés reste énorme.

Il faut aussi prendre en compte le fait que le nombre de mariages diminue. Comment prendre en considération le nombre de couple de parents non mariés ? les séparations possibles de ces couples ? Les chiffres sont plus difficiles à obtenir sur ce sujet…

La décomposition familiale est un moment de crise, de déséquilibre. Le quotidien et les repères sont bouleversés. La séparation du couple peut être source de perturbation émotionnelle et psychologique pour tous les membres du noyau familial.

Dans le cas d'Emilie[2], 23 ans, lors du divorce de ses parents durant son enfance, ce qui fut compliqué, c'est de suivre à l'école malgré la situation sans en parler aux enseignants et aux camarades de classes. Les séparations étaient moins courantes que maintenant, elle se demandait comment les copains et copines comprendraient la situation et pourraient la soutenir.

[1] Office belge de statistiques : https://statbel.fgov.be/fr/themes/population/mariages-et-divorces
[2] Témoignage anonyme recueilli le 14 novembre 2018. Des éléments de ce témoignage seront repris tout au long de cette analyse.

L'enfant, un acteur au centre

Les émotions et les réactions de l'enfant face à la rupture sont diverses. L'enfant peut être submergé par de la tristesse, de la peur, de la colère, de la culpabilité, de la honte, de l'angoisse, etc. Il vit une période fragile : Où vais-je vivre ? Avec quel parent ? M'aimeront-ils toujours tous les deux ? Pourquoi se séparent-ils ? Ai-je fait quelque chose de mal ? L'enfant peut devenir vulnérable et perdre confiance (en lui, en ses parents, en l'amour). Le vécu de l'enfant, sa capacité d'adaptation, sa compréhension de la situation et ses réactions sont-ils différents selon son âge ? Cette question a fait l'objet de différentes recherches et sera traitée dans une autre analyse[3].

> ***Juliette, 28 ans*** *: Je ne reproche pas à mes parents d'avoir divorcé. C'était la seule chose à faire. Mais je leur en veux de m'avoir laissé tomber pendant ces deux années. […] Je leur en veux aussi de ne jamais m'avoir reparlé de cette période. Si ma mère m'avait expliqué pourquoi cette haine et ce divorce, cela m'aurait épargné ces années à culpabiliser et à penser que j'avais "tué" mon père.*[4]

Comme nous l'a expliqué Emilie, dont les parents se sont séparés une première fois lorsqu'elle avait 8 ans, ces enfants rêvent parfois que leurs parents se remettent ensemble. Elle était toute contente quand ils se sont remis ensemble environ un an après. Elle fut triste, mais soulagée, quand ils se sont séparés définitivement deux ans plus tard, car la situation était trop tendue.

Judith Wallerstein, psychologue et chercheuse américaine*, a élaboré une liste de six « tâches » que les enfants doivent accomplir pendant la période de séparation et par la suite, afin de maintenir leur courbe de croissance et de devenir des adultes bien adaptés. Les enfants doivent compléter les tâches suivantes, quels que soient le nombre et le type de facteurs de stress externes causés par les ententes familiales post-séparation :*

- *reconnaître que la séparation existe ;*
- *se retirer des conflits et de la souffrance de leurs parents et reprendre leurs activités habituelles ;*
- *accepter leur perte ;*
- *résoudre la colère et cesser de se blâmer ;*
- *accepter la permanence du divorce ou de la séparation ;*
- *envisager leurs propres relations d'une manière réaliste.*[5]

Nous ne pensons pas que l'enfant doit absolument réaliser ces six tâches, mais celles-ci semblent être adéquates pour lui permettre de retrouver une stabilité. L'essentiel est que l'enfant reconnaisse et comprenne la situation, qu'il se retire des conflits pour se protéger et qu'il puisse retrouver un équilibre dans son quotidien. L'enfant aura besoin de l'aide de

[3] Pour plus d'informations, voir A. PIERARD, *Séparation parentale : quels impacts selon l'âge de l'enfant ?,* analyse UFAPEC n°34.18, décembre 2018. http://www.ufapec.be/nos-analyses/3418-divorce-impact-age.html

[4] A.-L. GANNAC « Divorce : les enfants jugent leurs parents », in *Psychologies,* octobre 2006, http://www.psychologies.com/Couple/Crises-Divorce/Enfants-et-separation/Articles-et-Dossiers/Divorce-les-enfants-jugent-leurs-parents

[5] *Réaction et adaptation des enfants à la séparation et au divorce de leurs parents,* http://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/lf-fl/divorce/2004_2/p2.html

son entourage pour accomplir ces tâches. Cela prend du temps, nécessite de la patience et mobilise des capacités d'adaptation.

L'enfant, « coincé » entre ses parents ?

Alors qu'il serait préférable d'organiser la vie de l'enfant en fonction de ses besoins et de lui assurer un environnement stable face à l'épreuve de la séparation, les parents ne sont pas toujours en mesure d'être à son écoute.

En règle générale, c'est la période pendant laquelle les parents sont le moins capables d'aider leurs enfants. Bien des chercheurs estiment que la capacité des parents de protéger et d'aimer leurs enfants diminue beaucoup pendant la première ou la deuxième année qui suivent la séparation et le divorce. Les parents eux-mêmes sont dépassés et ils ont moins de temps, d'énergie émotionnelle et d'attention à consacrer à leurs enfants au moment où ceux-ci en ont le plus besoin.[6]

• Conflits de loyauté

L'enfant peut avoir le sentiment d'être assis entre deux chaises, surtout si la situation est conflictuelle entre les deux parents. Comme l'explique Emilie : *J'essayais d'être tant du côté de papa que de celui de maman pour qu'elle se sente bien, même si je savais qu'elle était en tort. En plus, ce n'est pas toujours facile de plaire aux deux, par exemple pour Noël et Nouvel an.* S'il est autorisé à faire vivre chacun de ses parents en son for intérieur, l'enfant va pouvoir maintenir son sentiment d'unité, mais les parents, déjà déstabilisés et souvent dans le ressenti par rapport à leur ex-conjoint, sont-ils capables de se respecter mutuellement suite à la séparation ?

• Divergences de modèles éducatifs[7]

Il n'est pas toujours facile pour les enfants de s'adapter à deux foyers, avec des fonctionnements parfois différents, surtout si l'un des deux parents critique l'autre à ce sujet. Le fait d'avoir deux foyers peut avoir un impact positif. La diversité des règles entre les deux foyers après la séparation permet de comprendre et de s'adapter aux différences. C'est un acquis pour la socialisation de l'enfant. Il ne faut toutefois pas une réelle discordance. Comme le dit Emilie, il est important pour les parents de garder un minimum de lien et de rester sur la même longueur d'ondes en matière d'éducation. Le couple, même séparé, reste un couple parental… Le principe de coparentalité leur demande de rester unis en tant que parents.[8]

• Intermédiaires dans la communication

Des études *ont mesuré le niveau de « déchirement » de l'enfant selon le nombre de fois que l'un des parents avait demandé à l'enfant de transmettre un message à l'autre parent,*

[6] *Réaction et adaptation des enfants à la séparation et au divorce de leurs parents,* op cit.
[7] Pour plus d'informations à ce sujet, voir O. HARDENNE, *Séparation et divorce, quand l'éducation parentale diverge,* analyse UFAPEC n°32.18, décembre 2018. http://www.ufapec.be/nos-analyses/3218-divorce-education-divergente.html
[8] Pour plus d'informations sur la coparentalité, voir A. PIERARD, *Parents séparés et l'école. 1ère partie : la coparentalité*, analyse UFAPEC n°04.12, février 2012, http://www.ufapec.be/nos-analyses/0412-coparentalite.html

le nombre de fois qu'il avait posé des questions indiscrètes au sujet de l'autre parent ou qu'il avait fait en sorte que l'enfant ait l'impression qu'il devait cacher de l'information ou ses sentiments au sujet de l'autre parent. [9] Cela est effectivement difficile pour un enfant d'entendre des critiques, de transmettre des reproches, etc.

Emilie en témoigne : *maman voulait tout savoir de ce qu'on faisait chez papa, comment il s'occupait de nous. C'est embêtant car elle remettait papa en question alors qu'on n'avait rien à lui reprocher. Et puis, elle faisait des reproches et des accusations alors que ce n'est pas notre rôle d'entendre cela et de transmettre des messages entre eux. Qu'ils gèrent directement cela à deux !*

- ## Syndrome d'aliénation parentale

Le syndrome d'aliénation parentale est défini comme le fait que *l'enfant développe une attitude critique envers l'un des parents et refuse de traiter avec lui, manipulé par l'autre parent. Il s'agit d'une situation qui unit un parent avec l'enfant contre l'autre parent.*[10]

Mais faut-il crier à l'aliénation parentale dès que l'enfant critique un parent, ne veut plus le voir ou crée une relation positive avec le nouveau conjoint d'un parent ? L'enfant peut lui-même être en conflit avec son parent, par rapport au divorce ou non, par exemple lors de la crise d'adolescence.

- ## Parentification

Cela peut arriver, si le parent est totalement dévasté et effondré suite à la séparation, ou dépassé par les évènements, que l'enfant se sente responsable et s'occupe de son père ou de sa mère. L'enfant va penser qu'il doit remplacer le parent absent. Une inversion des rôles peut alors se mettre en place. Est-ce bon pour l'enfant ? Pour le parent ? Même si cela peut-être gratifiant de devenir l'équivalent d'un partenaire de vie, n'est ce pas trop de responsabilités données à un enfant ?

Il est douloureux pour un enfant de se trouver dans une situation où l'un de ses parents l'invite de façon pressante, parfois subtile et camouflée, à devenir son confident, son soutien, son consolateur, cherchant ainsi à faire de lui son allié, celui qui l'aidera et le protègera contre la malveillance de l'autre parent, lui demandant d'entendre sa plainte, de le consoler dans sa souffrance, l'impliquant ainsi dans une relation privilégiée qui annule les différences générationnelles.[11]

[9] *Réaction et adaptation des enfants à la séparation et au divorce de leurs parents,* op cit.
[10] FAMIPED, *L'enfant face au divorce des parents,* http://www.familiaysalud.es/sites/default/files/02.divorcio_fr.pdf, p. 2.
[11] D. DRORY, *L'enfant et la séparation parentale*, temps d'arrêt lectures, Yapaka, 2009, p. 47.

L'enfant, au cœur de notre société

L'Union des familles a mené une enquête en Europe[12], auprès de 1.100 personnes de 18 ans à plus de 56 ans, touchées par une rupture parentale. Il en ressort plusieurs constats au niveau de leur vécu, mais aussi de leur parcours scolaire et professionnel :

- *Cette séparation a eu des effets à long terme sur la personnalité de près de 9 participants sur 10. Alors que plus de 55 % des divorces sont prononcés par consentement mutuel - et devraient donc être moins traumatisants -, les enfants gardent souvent la peur d'être abandonnés. Ils manquent de confiance en eux et dans les autres, voire ils souffrent de dépression. Certains culpabilisent même. Rares sont ceux qui tirent des bénéfices de cette période, en estimant en être sortis plus forts, plus aptes à faire face aux aléas de la vie.*
- *56 % regrettent d'avoir écourté leurs études, disent avoir souffert de conditions matérielles peu propices à la course aux diplômes ou encore de difficultés de concentration.*
- *Pour 41 % d'entre eux, cela a eu des répercussions sur leur carrière, notamment ceux qui ont accepté le premier travail venu pour quitter au plus vite le milieu familial.*
- *40 % des enfants n'ont pas maintenu de liens réguliers avec le parent qui n'avait pas la garde, le plus souvent leur père. Toutefois 90 % l'ont retrouvé plus tard.*

Différents facteurs peuvent expliquer ces effets à long terme : l'âge de l'enfant au moment du divorce, son caractère, le vécu des parents, la conflictualité de la situation, le système de garde mis en place, etc.

> ***Clotilde, 37 ans :*** *En grandissant, j'ai appris à me construire sur mes failles… Le seul point positif, c'est que j'ai su en tirer un puissant désir d'équilibre dans ma propre vie affective et familiale : je vis depuis quinze ans avec le même homme, nous avons des enfants, mais nous ne sommes pas mariés.*[13]

Des études démontrent le développement de comportements anti-sociaux et de dépressions, une baisse de l'estime de soi et du niveau d'instruction comme effets possibles de la séparation parentale sur les enfants. Voici quelques constats ressortant de ces études :

- *Les enfants du divorce étaient plus susceptibles d'avoir un comportement agressif, impulsif et antisocial, d'avoir de la difficulté dans leurs rapports avec les autres, de moins respecter l'autorité et de présenter des problèmes de comportement à l'école.*
- *Les enfants avaient de moins bons résultats scolaires, une image de soi plus négative, de même que des rapports plus difficiles avec tant leur mère que leur père.*
- *À l'âge adulte, ces enfants étaient moins bien portants sur le plan psychologique, avaient un niveau d'instruction moins élevé, étaient moins heureux en ménage, avaient plus de problèmes de comportement, étaient plus susceptibles de divorcer et avaient une moins bonne santé.*

[12] A. JEANBLANC, « Divorce des parents, souffrance des enfants », 2 février 2011, in *Le Point.fr*, https://www.lepoint.fr/editos-du-point/anne-jeanblanc/divorce-des-parents-souffrance-des-enfants-02-02-2011-1290604_57.php

[13] A.-L. GANNAC « Divorce : les enfants jugent leurs parents », op cit.

- *Dix ans après la séparation, les enfants se sentaient encore tristes, pleins de regrets ou « différents » et s'inquiétaient des risques que comporterait leur propre mariage futur.*[14]

Quel que soit son âge, l'enfant est fragilisé par la situation familiale. Cela peut avoir des impacts sur ses capacités relationnelles, sa vision de l'amour et de la famille, son parcours scolaire et professionnel. Quelle reconnaissance de cette fragilité est faite dans notre société ? Qu'est ce qui est mis en place pour aider ces enfants ?

Cela soulève aussi diverses questions au niveau de l'insertion sociale et professionnelle futures. Ces questions sont importantes, mais ne seront pas traitées dans cette analyse. Quelle possibilité ont-ils professionnellement s'ils ont un faible niveau d'instruction ? Quels comportements pouvons-nous attendre de ces jeunes et futurs adultes dans notre société ? Quelle vision de la famille gardent-ils et que construiront-ils comme relations amoureuses et familiales ? Quel investissement de la sphère familiale et quelle adhésion familiale future auront-ils ? Tout cela a un impact important sur l'ensemble du corps social, impact qui n'est pas à négliger dans les politiques sociales.

Comment faciliter l'adaptation ?

Comme déjà évoqué, la situation n'est facile pour personne. Il y a toutefois des facteurs de protection : absence de conflit, coparentalité, relations saines, soutien au sein de la fratrie, stabilité économique, soutien de la famille élargie, etc. [15]

Selon Jo-Anne Pedro-Carroll, psychologue, les trois facteurs les plus importants pour protéger les enfants sont d'exercer efficacement son rôle de parent en faisant à la fois preuve de chaleur et de discipline, de développer des relations parent-enfant positives et de gérer les conflits.[16]

Des actions permettant de maintenir le rôle de parent, dans l'intérêt de l'enfant, sont de :

- permettre une bonne relation aux deux parents ;
- transmettre l'importance de l'autre parent, éviter d'en dire du mal ou de ternir son image ;
- éviter les conflits ouverts ;
- privilégier les intérêts de l'enfant ;
- encourager une communication ouverte ;
- permettre l'expression des émotions ;
- établir des accords éducatifs entre parents ;
- montrer sa disponibilité ;
- montrer son affection.

[14] *Réaction et adaptation des enfants à la séparation et au divorce de leurs parents,* op cit.
[15] J. PEDRO-CARROLL, *Comment les parents peuvent aider leurs enfants à faire face au divorce ou à la séparation ?,* novembre 2011, http://www.enfant-encyclopedie.com/sites/default/files/textes-experts/fr/67/comment-les-parents-peuvent-aider-leurs-enfants-a-faire-face-au-divorce-ou-a-la-separation.pdf , p. 4.
[16] Idem, p. 9.

Conclusion

Il n'y a pas de généralisation à faire concernant les enfants du divorce, mais plutôt des vécus singuliers à prendre en compte. Par son caractère, l'histoire familiale, la conflictualité de la séparation, etc., l'enfant va s'imprégner de la situation.

En cherchant à comprendre, en montrant ses émotions, en réagissant aux évènements, l'enfant n'est pas un témoin passif, mais plutôt un acteur au cœur de la séparation parentale. Même si le vécu immédiat est assez négatif, vu l'épreuve que cela représente de voir ses parents se séparer, l'enfant peut rebondir et en tirer des capacités d'adaptation, de la maturité, de la force et du courage pour affronter les difficultés de la vie.

Un facteur important pour ces enfants est celui du vécu de la séparation par leurs parents et de leur état psychologique ultérieur. Épanouissement, énergie, envie et réalisation de projets soutiendront les enfants dans une dynamique et une démarche positive.

Aujourd'hui, ce qui est indissoluble, ce n'est plus le couple, mais la relation parent-enfant. En recherchant l'intérêt de l'enfant et en respectant le principe de coparentalité, les parents gagnent à rester unis pour soutenir l'enfant face à la séparation et continuer à l'accompagner dans son intégration dans la société en tant que citoyen. Dans ce sens, ne pourrions-nous pas imaginer et mettre en place un accompagnement des parents qui se séparent par des professionnels de l'enfance (ONE, école, aide à la jeunesse, etc.) ? C'est le point de vue de l'UFAPEC pour qui le soutien à la parentalité est nécessaire et permet plus de bien-être et d'épanouissement pour l'enfant.

Annexe : Lettre d'un « enfant du divorce » à ses parents[17]

Cette annexe, témoignage d'un enfant du divorce, apporte un éclairage supplémentaire via le regard d'un enfant concerné par la séparation de ses parents.

Chers maman et papa, je sais que vous souffrez. Moi aussi !

Même si je suis jeune et que je ne réussis pas à exprimer avec des mots ce qui se passe dans notre vie, j'en ressens les conséquences.

Mon cœur se brise à chaque fois que je dois quitter l'un de vous. J'ai désormais perdu tout sentiment de sécurité. S'il vous plait, n'imaginez pas que je ne sois pas vulnérable. S'il vous plait, n'imaginez pas que ma vie sera exactement comme avant et que je continuerai à sentir le même amour de votre part à tous les deux.

Quand vous vous disputez pour moi et que vous me mettez au centre de vos désaccords, le message que vous m'envoyez c'est que pour vous, l'emporter sur l'autre est plus important que ma vie. Ce que vous m'apprenez c'est qu'il vaut mieux avoir raison que d'être aimé. Vous m'enseignez que je suis né d'une personne qui n'est pas digne d'être aimée et qui se trompe, et que d'une certaine façon moi aussi j'ai quelque chose qui ne va pas.

Lorsque vous me faites part de vos souffrances, vous accumulez de la douleur d'adulte dans mon cœur et vous me volez mon enfance. Vous me privez de la conviction que l'amour est inconditionnel et vous la remplacez par un message qui m'incite à être dur et à ne pas aimer au risque de me faire mal et de ne pas réussir à me relever.

Peut-être qu'aujourd'hui vous ne le comprenez pas et que je suis si jeune que vous ne pensez pas à mon avenir, mais vous me faites courir un plus grand risque de demander un jour le divorce", poursuit l'enfant se référant aux statistiques selon lesquelles les enfants de divorcés ont plus de probabilité de divorcer à leur tour.

Ma sécurité, c'est votre devoir. Sans vous et votre protection, je suis sans défense face au monde. Cela se manifestera en moi par des peurs irrationnelles, parce que je devrai prendre part au conflit ou je chercherai à le fuir pendant la plus grande partie de ma vie. Un jour ce choc initial passera, mais la façon dont vous choisissez de m'éduquer durant cette crise ne passera jamais.

[17] *Lettre d'un "enfant du divorce" à ses parents*, 28 septembre 2015, https://fr.aleteia.org/2015/09/28/lettre-dun-enfant-du-divorce-a-ses-parents/?print=1