

SABRINA DE DINECHIN

Rester parents après la séparation

Les clés de la coparentalité positive



EYROLLES

Adieu amants, bonjour parents !

Lors d'une rupture, notre cadre identitaire et familial se trouve fracassé. Tout est à réinventer. Notre relation de couple n'existe plus mais il est nécessaire de reconstruire et de consolider notre relation de parents. Conçu et rédigé par une médiatrice familiale, ce guide interactif, concret et positif propose une démarche en deux temps :

- un autodiagnostic, pas à pas, pour faire le point sur la relation ;
- un parcours de coaching, étape par étape, pour construire une relation apaisée.

Illustré d'exemples, agrémenté de grilles d'évaluation et jalonné d'exercices, il suggère en particulier l'élaboration d'une charte parentale et d'un plan de coparentalité. Ce livre constitue la trousse de secours de toute séparation.



© Guillaume de Dinechin

Sabrina de Dinechin est médiatrice familiale à Paris. Diplômée de Sciences Po et titulaire du Diplôme d'État de médiateur familial (DEMF), elle travaille entre autres auprès du tribunal de grande instance de Paris. Elle accompagne de nombreux parents soucieux de construire pour leurs enfants une relation apaisée après leur séparation. Elle est déjà l'auteur du livre *La médiation familiale*, paru dans la collection « Eyrolles Pratique » et lauréat 2016 du Prix du Livre en Médiation.

RESTER PARENTS APRÈS LA SÉPARATION

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Illustrations intérieures : Hung Ho Thanh

Avec la collaboration de Gaëlle Fontaine

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2018
ISBN : 978-2-212-56801-1

Sabrina de DINECHIN

RESTER PARENTS APRÈS LA SÉPARATION

LES CLÉS DE LA COPARENTALITÉ POSITIVE

EYROLLES



À Guillaume, avec qui, pendant plus de 30 ans, j'ai cherché, découvert, construit et appliqué les clés d'une coparentalité positive auprès de nos quatre enfants.

SOMMAIRE

Avant-propos	IX
Introduction	1

Partie 1 Faire le point sur sa relation coparentale 11

1 Établir un état des lieux	13
Un point objectif sur la situation	17
Les étapes du deuil amoureux	22
Faire le point sur ses sentiments dans le conflit	26
<i>À retenir</i>	35
2 Pour une bonne relation coparentale	37
Comprendre les besoins de son enfant	37
L'ex-conjoint a aussi des besoins.....	48
Identifier ses propres aspirations	53
<i>À retenir</i>	57

Partie 2 Construire une coparentalité positive étape par étape 59

Étape 1 Déterminer son objectif	61
Délimiter son objectif final.....	61
Comment y parvenir ?	65
Être créatif.....	70
Se préparer	72
<i>À retenir</i>	76

Étape 2 Identifier ses forces et ses limites, savoir prendre du recul 77

Oser se remettre en question	77
Quel comportement face à une difficulté ?	80
Comment regagner la confiance de l'autre ?	93

Comment reprendre confiance en soi ?	94
Analyser ce qui se passe en soi.....	96
Gérer son dialogue intérieur	100
Oser reconnaître ses émotions.....	102
Oser questionner son attitude	105
Comment reprendre confiance en ses compétences parentales ?	106
À retenir	112
Étape 3 Prendre l'autre en compte	113
Ne pas rester figé dans une stratégie unique.....	113
La façon de parler de l'un influe sur la manière de répondre de l'autre	116
Positiver !.....	118
À retenir	119
Étape 4 Apprendre à parler le même langage	120
Les clés d'une communication parentale positive.....	120
La demande.....	122
L'écoute.....	127
La communication non verbale	130
À retenir	133
Étape 5 Une relation coparentale efficace	134
La congruence.....	134
L'empathie.....	137
L'assertivité.....	139
À retenir	143
En conclusion	145
Outils complémentaires.....	153
Bibliographie.....	157

AVANT-PROPOS

Vous voilà séparé, divorcé ou en instance de... Vous vous sentez en colère, anxieux, triste, coupable, désespéré, abandonné ou rejeté, vous êtes amer ou révolté face à cette rupture dont vous avez pris l'initiative ou que vous subissez. Les conséquences sur vos enfants vous inquiètent, vous effrayent, apparaissent insupportables et intolérables. Le maintien de votre place de parent, de celle de l'autre, le devenir de la famille vous interrogent, vous angoissent et vous empêchent de dormir. Vous êtes, ou craignez d'être coupé du quotidien de vos enfants ; vous appréhendez de ne plus les voir au petit déjeuner, de ne plus les aider quotidiennement dans leurs devoirs, redoutez de rentrer le soir dans une maison triste et silencieuse, ou, au contraire, vous êtes inquiet à la perspective de devoir gérer les enfants à plein temps sans aide physique, sans assistance morale et sans soutien financier. Mais, en même temps, vous ne voulez plus rien voir ou entendre de votre ex-conjoint qui vous a fait ou qui vous fait tant souffrir. Et pourtant... vous sentez confusément que vous allez devoir rester en lien avec l'autre, à travers cette attache qui vous unit aux enfants. Partager l'autorité parentale, veiller sur ses enfants, à leur sécurité, à leur éducation, à leur santé et à leur bonheur se fait à deux et la séparation conjugale n'y change rien.

Mais comment faire alors que toute forme de communication est devenue utopique avec votre ex ? Que vous ne voulez plus le voir ni lui parler ? Il va falloir puiser dans vos ressources profondes. Faire preuve de résilience. Certes, la relation conjugale n'existe plus, mais votre famille continue à exister même si vous n'habitez plus sous le même toit et même si vous ne vous entendez plus. Ce qui demeure au-delà de la rupture, c'est que vous êtes *toujours* les parents de vos enfants et faites *toujours* partie du groupe familial que vous avez fondé. C'est pour cela que votre relation parentale nécessite d'être préservée ; elle a besoin d'être étayée et ménagée pour trouver un moyen efficace de collaborer à deux à l'intérêt de vos enfants. Cet ouvrage veut répondre de façon positive à votre besoin d'une nouvelle relation de type parental. Il est à mettre dans les mains de tous les parents qui se séparent et qui ont besoin de sauvegarder leur lien parental. Par de l'autocoaching, vous allez parvenir à forger

une nouvelle relation, plus apaisée, plus efficace, fondée exclusivement sur un rapport parental. Votre future association vous garantira le respect de votre place de père et de mère et fera de vous des membres égaux, pareillement acteurs de ce socle parental dont ont tant besoin vos enfants. Ce type de relation original, qui respecte la place de chacun, est celui de la coparentalité.

Dès lors, comment mettre toutes les chances de votre côté pour faire de votre équipe coparentale une équipe efficace et gagnante ? Comment rester parents ensemble après une séparation ? Retrouver le sens de l'altérité et ne plus se déchirer ? C'est de ce challenge accessible à tous qu'il est question ici... À vous d'oser réinventer votre relation et de vous approprier les clés de la coparentalité positive !

INTRODUCTION

« La résilience c'est l'aptitude d'un corps à résister aux pressions et à reprendre sa structure initiale. En psychologie, la résilience est la capacité à vivre, à réussir, à se développer en dépit de l'adversité. »

Boris Cyrulnik

L'ENFANT FAIT DE NOUS DES PARENTS

L'arrivée du bébé chamboule les amants. Fini la liberté des petits week-ends à deux, des dîners imprévus et des soirées entre amis. L'enfant tant attendu envahit d'un coup notre vie avec son barda de couches, de biberons, de turbulettes, de layette, et de poussette ; il pleure la nuit, épuise ses parents démunis et désespérés. Il prend de la place, beaucoup de place ! Pourquoi pleure-t-il ? A-t-il faim ? Soif ? Besoin de dormir ? D'être changé ? Que cherche-t-il à exprimer ? Ces questions sans réponse s'apparentent parfois à un véritable supplice pour les parents débutants. Soucieux de bien faire, ils se surinforment, multipliant les lectures et les recherches sur le Net pour trouver une réponse à leur angoisse.

Or il n'existe pas d'école ni de diplôme pour devenir parent, il faut donc apprendre sur le tas, essayer les plâtres, et découvrir jour après jour les besoins de son enfant en s'adaptant comme on peut, comme toutes les générations l'ont fait avant nous.

Fatigué et stressé par le nouveau rythme de vie et les nuits entrecoupées, on découvre, parfois avec effroi, que les disputes sont de plus en plus présentes. Les premières crises apparaissent autour de la divergence des besoins de l'enfant. Faut-il le faire dormir dans le noir total ou dans la pénombre ? Le laisser pleurer ou se précipiter au premier cri ? L'amener avec soi quand on sort le soir pour éviter de le confier à une baby-sitter inconnue ? Plus généralement, est-ce au couple de s'adapter au rythme du bébé ou au bébé de s'adapter au rythme de ses parents ?

Vaste question qui nécessite que l'on accepte de se poser et de prendre le temps d'en parler à deux.

Avec la venue du bébé, le jeune couple est projeté dans un nouveau monde. Les discussions indispensables autour de l'enfant vont faire évoluer la relation et l'ouvrir à une nouvelle relation de type parentale ; petit à petit, les rapports se modifient, prennent du souffle et se transforment en une nouvelle relation plus adulte et plus mature. C'est de cette relation qu'il faut prendre soin quand on se sépare. Il appartient au père et à la mère de définir respectivement leur rôle et d'accepter avec bienveillance que l'autre ne fasse pas forcément comme soi. Père et mère sont à la fois complémentaires et essentiels.

Autrefois clairement différenciées et acceptées comme telles, les fonctions maternelles et paternelles sont aujourd'hui considérées comme interchangeables : chacun des parents est capable de répondre efficacement aux besoins de son enfant, de le sécuriser, de le protéger, de le nourrir tant du point de vue alimentaire qu'affectif, de l'élever, de l'éduquer, de l'ouvrir sur le monde extérieur, de lui transmettre des valeurs, de lui fixer des limites et de l'accompagner dans la croissance et le développement de son identité propre.

UNE SÉPARATION DE PLUS EN PLUS PRÉCOCE DANS LA VIE DE L'ENFANT

L'enfant n'est plus considéré comme un obstacle à la séparation. Si on admet la possibilité d'une séparation d'avec son conjoint, on récuse celle de se séparer de ses propres enfants et on a à cœur le maintien de liens privilégiés.

Il y a encore quelques années, les parents préféraient attendre que les enfants soient devenus autonomes avant de se séparer, temporisant jusqu'au moment propice où ils quitteraient le nid familial. Cela permettrait, entre autres, de couper définitivement les ponts puisque, les enfants étant grands, on n'avait presque plus besoin de rester en lien avec l'autre parent.

Désormais, les séparations se font de plus en plus tôt dans la vie de l'enfant, parfois même avant sa naissance, et les choses ont changé. Les pères et les mères ont chacun besoin de rester impliqués dans la vie de leurs enfants, de les suivre au quotidien et de passer des moments de

qualité avec eux. La plupart du temps, cela ne se passe pas trop mal. Plus de la moitié des divorces se font par consentement mutuel, les parents parvenant à s'entendre sur les conséquences de leur séparation, la domiciliation des enfants, l'organisation des vacances, la planification des week-ends.

Mais lorsque la rupture est hautement conflictuelle, certains parents veulent assumer seuls leur rôle parental en se passant de l'autre. S'étant toujours occupé seul des enfants, pourquoi, aujourd'hui, alors qu'on est séparé, devraient-on compter avec l'autre ? Le parent rejeté, confronté à une telle situation, revendique haut et fort son besoin de maintenir et de consolider le lien avec ses enfants. Il veut rester un parent à part entière et exclut la possibilité d'être le « parent loisir », celui qui s'occupe des enfants un week-end sur deux et la moitié des vacances.

Delphine, en instance de divorce, refuse de mettre en place une résidence alternée, alors que Bertrand, son futur ex-mari, la réclame. Elle ne doute pas de son amour pour les enfants, mais il ne s'en est jamais vraiment occupé par le passé, tout le quotidien reposant sur ses épaules à elle : les devoirs, les inscriptions diverses, les rendez-vous médicaux, l'organisation des vacances... Depuis quelque temps, Bertrand rentre plus tôt le soir pour prendre en main les devoirs des enfants. Les week-ends qu'il passait autrefois devant sa télévision ou au golf, il les passe désormais avec eux, multipliant les activités et les sorties. Delphine devine que Bertrand accumule les preuves qu'il sait s'occuper des enfants au quotidien pour que le juge aux affaires familiales accède à sa demande de résidence alternée.

UNE RUPTURE DOULOUREUSE

Bien que toutes les séparations ne soient pas conflictuelles, beaucoup sont un drame, tant pour soi que pour ses proches.

Les parents culpabilisent, appréhendant ce que vont endurer leurs enfants : faire face au départ de l'un d'entre eux, s'adapter à une nouvelle maison, jongler entre deux chambres et deux tables de travail, parfois changer d'école, de copains et d'environnement social. Les enfants

vont-ils en pâtir ? Se remettront-ils sans contrecoup de la rupture ? Sauront-ils s'adapter à leur nouvelle vie ? Les parents se questionnent et s'inquiètent. Font-ils le bon choix ? La séparation est-elle la bonne solution ? Vont-ils parvenir à rester de bons parents ? Sauront-ils suffisamment préserver les enfants et les protéger du conflit ? Désemparés, leur estime de soi est souvent au plus bas, ils doutent de tout, y compris de leurs compétences parentales. Focalisés sur leur conflit conjugal qui épuise toute leur énergie, ils ne savent plus comment venir en aide à leurs enfants parfois délaissés au plus fort des tensions.

Si les enfants souffrent et sont malheureux de la séparation, ils le sont encore plus quand leurs parents ne se parlent plus.

Pour aider les enfants à faire le deuil d'une famille unie et à surmonter la rupture, les parents doivent garder et respecter leur place respective auprès de leur enfant... et pour cela le maître mot est de communiquer efficacement. À ce prix seulement, ils parviendront à construire une coparentalité positive.

QUELQUES CHIFFRES¹

44 % des mariages se terminent par un divorce.

La vie commune est de neuf ans en moyenne aujourd'hui.

Un enfant sur dix vit dans une famille recomposée.

La majorité des familles monoparentales sont consécutives à une séparation.

En général, l'enfant vit en compagnie de sa mère et de son beau-père.

9 % des enfants vivent chez leur père, 76 % avec leur mère. 15 % des enfants vivent en résidence alternée.

Dans 76 % des cas, c'est la mère qui a pris la décision de la séparation.

Les parents se séparent ou divorcent de plus en plus tôt dans la vie de leur enfant : en 2009, les enfants concernés ont en moyenne 8 ans à la séparation de leurs parents.

1. Chiffres Insee 2014.