

# Comment réussir sa séparation

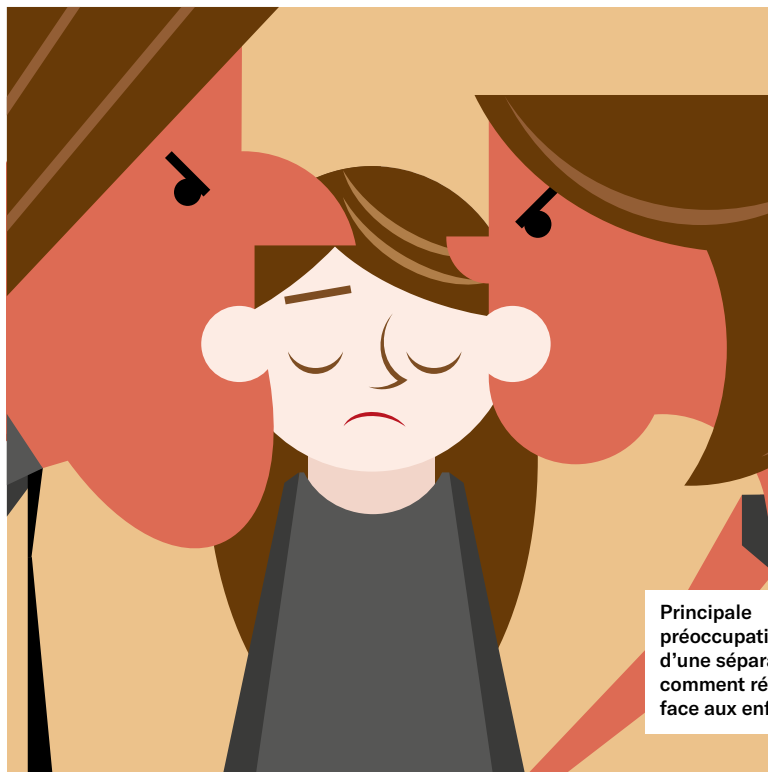
## FAMILLE

A l'heure du divorce, comment réagir pour que les enfants s'adaptent à cette situation avec un minimum de stabilité? Les conseils de deux thérapeutes de la famille.

Isabelle Jaccaud

**L** ydia et Diego ont deux enfants. Les parents s'entendent très bien en ce qui concerne leur éducation. Le tableau de famille décrit dans le chapitre «Décider d'une séparation» de l'ouvrage *Défis de familles* semble idyllique, mais en réalité le couple est au plus mal. Quand Lydia et Diego arrivent dans le cabinet de Nahum Frenck, pédiatre FMH, et Jon Schmidt, psychologue FSP, travaillant ensemble comme thérapeutes de la famille, le couple formule cette demande: «Aidez-nous à nous séparer».

**Leur inquiétude principale concerne les enfants.** Comment leur annoncer la nouvelle? Comment répondre à leurs questions? Les thérapeutes recommandent aux parents de bien distinguer la dimension *conjugale* de la dimension *parentale* de leur relation. La première



Principale préoccupation lors d'une séparation: comment réagir face aux enfants?

est le lien sentimental du couple, qui précède la venue des enfants; le rituel du mariage peut être une représentation sociale de ce lien. La seconde est le lien filial des parents, qui naît avec l'arrivée des enfants. C'est le lien qui définit la femme en tant que mère et l'homme en tant que père. Ce lien passe inévitablement par les enfants. Là où le lien conjugal prend fin avec une séparation ou un divorce, le lien parental subsiste.

**Les parents restent parents toute leur vie:** ce sont des mots employés souvent en séance et qui permettent de relativiser la séparation. Oui, il y aura un «après»; la famille ne disparaît pas avec la fin de la relation conjugale. L'enfant devrait pouvoir se dire: «Les conjoints se séparent, les parents se délocalisent.» Les deux thérapeutes recommandent donc à Lydia et Diego de rassurer les enfants en leur rappelant que, bien qu'ils se séparent, ils n'abandonnent pas leur rôle de parents. Autre recommandation: dans la mesure du possible, parler ensemble aux enfants pour annoncer d'une seule voix la sépa-

ration. «Diego et Lydia ne sont plus amoureux» peut être une bonne manière de l'annoncer.

**Annoncer la séparation une fois que le couple a décidé** des modalités et des conséquences concrètes de la séparation. Qui va partir de la maison? Comment sera partagée la garde des enfants? Les premières questions que les enfants se posent peuvent se résumer à «Qu'est-ce que votre décision va changer pour moi et ma vie?» Elles sont cruciales et devraient donc être abordées en premier.

Les réponses des parents permettront de rassurer les enfants sur leur avenir et de leur garantir un minimum de stabilité pour affronter les changements qu'ils s'apprennent à vivre. ●

### Conseil d'experts

«Un couple se construit à deux et se défait à deux»



Nahum Frenck et Jon Schmidt  
Cothérapeutes de famille

«Mieux vaut comprendre les erreurs du passé pour ne pas les répéter plutôt que de le ressasser pour se convaincre qu'on n'y est pour rien.»



Extraits de «Défis de familles, 16 histoires de thérapie systémique», Nahum Frenck et Jon Schmidt, Editions Loisirs et Pédagogie.