

Morgane Nadeau

# FAMILLES à la dérive





Morgane Nadeau

Familles à la dérive

Éditions EDILIVRE APARIS  
93200 Saint-Denis – 2011

[www.edilivre.com](http://www.edilivre.com)

Edilivre Éditions APARIS

175, boulevard Anatole France – 93200 Saint-Denis

Tél. : 01 41 62 14 40 – Fax : 01 41 62 14 50 – mail : [actualite@edilivre.com](mailto:actualite@edilivre.com)

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,  
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

ISBN : 978-2-8121-9754-3

Dépôt légal : août 2011

© Edilivre Éditions APARIS, 2011

## Sommaire

SEPARATION DIVORCE ET RECONSTRUCTION .....	7
LA SEPARATION.....	13
REUSSIR SON DIVORCE, MODE D'EMPLOI .....	29
LA QUESTION DU MODE DE GARDE .....	47
GESTION DES CONFLITS .....	63
COMMENT GERER UN PARENT DEFAILLANT .....	71
RECONSTRUCTION .....	79
LES VIOLENCES CONJUGALES .....	101
LE SYNDROME D'ALIENATION PARENTALE.....	107
COACHING FAMILIAL OU THERAPIE FAMILIALE ?.....	121
BIBLIOGRAPHIE NON EXHAUSTIVE .....	145



# **SEPARATION DIVORCE ET RECONSTRUCTION**

## **Quoi faire pour préserver nos enfants ?**

Il n'est pas toujours facile de préserver nos enfants. Nous nous sentons parfois dépassés par les événements. 1001 situations différentes chaque année viennent me voir dans mon cabinet, des histoires qui se suivent, se ressemblent mais, au fond, chaque histoire est singulière parce que nous sommes tous des êtres uniques, de part notre vécu, notre sensibilité, notre manière d'appréhender le monde qui nous entoure.

Etre parents, beaux-parents aujourd'hui, ce n'est pas si simple. Dans l'éducation de nos enfants et de ceux des autres, nous craignons de mal faire, de nous tromper, d'en faire trop ou pas assez. Certains se refusent à l'idée de reproduire le même mode d'éducation qu'ils ont eu, voulant faire mieux, d'autres, ne désirant pas remettre en cause tout ce qu'on leur a appris, risquent de plaquer la même éducation qu'ils ont eu, sur leurs enfants.

Avant la psychanalyse, les gens pensaient que les enfants étaient incapables à comprendre, qu'ils n'avaient

aucun droit, qu'ils n'étaient pas des personnes à part entière. Depuis le slogan « il est interdit d'interdire », les gens ont pensé que les enfants pouvaient tout entendre, qu'on pouvait tout leur dire, tout leur montrer, ne rien leur cacher....

Aujourd'hui, nous nous rendons bien compte qu'aucun de ces modèles n'est idéal, qu'il faut laisser la place à une reconnaissance des statuts de chacun, que le dialogue est indispensable, qu'une écoute authentique et sincère est de rigueur, sans parler de tolérance bien évidemment. Désuète ou soixante-huitarde, ces deux façons d'éduquer ont montré leurs aspects positifs et négatifs, leurs limites, insuffisances, pièges et autres pour les générations d'aujourd'hui et à venir. Débordés, déprimés, stressés, sous pression, fatigués, déçus, en pleine crise existentielle, les parents et beaux-parents d'aujourd'hui redoutent autant de revenir à une éducation trop stricte, sévère, répressive et inadaptée pour les enfants d'aujourd'hui, la question de la fessée restant toujours ouverte, qu'ils redoutent autant une éducation trop laxiste, lâche dans la délimitation des cadres (limites à imposer ou à donner à voir aux enfants), beaucoup trop permissive par rapport aux dangers d'aujourd'hui qui ne sont plus les mêmes qu'il y a 50 ans.

De nos jours, force est de constater que l'évolution grandissante amène aussi son lot d'évolution au sein même des générations. Nous avons l'impression que nos enfants grandissent plus vite que nous. La modernité et les sciences sont davantage disponibles et plus tôt accessibles que pour nos générations (télévision, téléphone, ordinateur), devenus des outils du paysage quotidien, toujours à disposition ou pratiquement, souvent hors de notre contrôle parental

(i-phone, tablettes, wap sur le téléphone portable, les chaînes sur le câble, facebook, twitter et autres spams, jeux vidéos et en réseaux, ...), d'innombrables quantités d'informations en un laps de temps très court, la violence donnée à voir au quotidien comme les images à caractère sexuel (publicités sous toutes ses formes) au moment où les femmes font des études supérieures et désirent vivre aussi pour elles-mêmes en dehors du foyer est devenue une situation normale.

Comment faire pour éduquer au mieux nos ouailles dans le monde que nous vivons aujourd'hui ?

Ce livre se veut être un outil de réflexion, de dédramatisation tout autant que pratique, concret, factuel à l'usage des parents et des beaux-parents, qui peuvent connaître à tout moment les contrariétés et gros pépins dans la vie quotidienne. Le recours à un(e) psychologue clinicien commence à devenir banalisé, voire à la mode au travers du coaching. Ça n'est pas parce que vous cherchez de l'aide que pour autant vous êtes de mauvais parents, que pour autant vous êtes fou ou défaillant. Il n'y a pas de honte à demander l'avis et les conseils d'un(e) psychologue clinicien. Seulement voilà, aujourd'hui, il y a des psychologues et des coachs qui proposent de vous aider. Vous ne connaissez pas la différence, qu'est-ce qui est le mieux et le plus adapté pour vous ? Ce livre est là pour vous éclairer dans votre démarche.

Vous vivez des moments difficiles tels que : votre enfant refuse de s'habiller seul pour aller à l'école mais exige de choisir lui-même ses vêtements en mettant son armoire en désordre ? Il vous ment de plus en plus régulièrement, a déjà volé dans un magasin alors même qu'il a de l'argent de poche ? Profère toutes sortes d'insanités verbales alors que

vous ne l'avez pas éduqué comme cela ? Vous fait un scandale parce qu'il n'a pas sa tétine alors qu'il est « grand » ? Fait encore pipi au lit alors qu'il est en âge d'aller à l'école maternelle ? Vous empêche de dormir toute une nuit alors qu'il est sevré ?

Dans tous les cas, c'est vous l'adulte, c'est à vous d'agir, de trouver les moments pour dialoguer, avec le calme et les bons mots pour vous faire entendre, de trouver les punitions adaptées en fonction de l'âge, de la compréhension de l'enfant et de la gravité de ses gestes, sans quoi, ces « petites crises » risquent de tourner au cauchemar pour vous et votre entourage (voire la société ultérieurement) et d'être nocifs pour l'avenir de vos enfants.

Autres situations difficiles, les séparations, naissances, divorces et re-mariage avec tout ce qui a trait aux familles recomposées. Que dire et quoi faire pour que vos enfants souffrent le moins possible des décisions que vous avez prise ou qui incombent à l'autre parent ? Vous trouverez aussi dans ce livre des pistes de réflexions pour aborder ces points sensibles, des conseils pour gérer au mieux les transitions, la question du mode de garde en fonction de l'âge de l'enfant, les écueils à éviter pour qu'un enfant accepte mieux un beau-père ou une belle-mère...

Comment les aider, au mieux, à trouver une place dans ce monde où les images de guerre sont présentes à chaque journal télévisé, où le chômage est beaucoup plus proche qu'on ne le voudrait, où la pauvreté est à nos portes, sans banaliser, dénigrer l'horreur autour de nous, ni tomber dans les propos angoissants et paralysants ?

Espérer démêler les avantages et inconvénients de chaque méthode (thérapie ou coaching) pour que vous

trouviez ce qui vous convient aujourd'hui, est le but de cet ouvrage. Bien entendu, étant donné le caractère unique de chaque être humain, de la diversité des relations parents-enfants, de la personnalité de chaque protagoniste, du vécu singulier de chaque histoire de vie, ce livre n'est pas exhaustif. Chaque proposition d'intervention ou piste de réflexion est à nuancer en fonctions des personnes et des situations.

Ce livre a été conçu dans le respect de la personne humaine, sur un ton courtois. Le but est de vous aider à comprendre pour mieux agir, en invitant les enfants à prendre leurs responsabilités par rapport à leurs actes, tout en leur laissant la fierté de pouvoir grandir. Ce livre n'est pas là pour vous culpabiliser de quelques façons que ce soit. Au contraire, il est là pour vous aider à trouver votre méthode, votre compréhension de la situation et vos moyens d'agir. Il n'existe pas d'Homme parfait, ni de parent parfait ni d'enfant parfait. Tous les parents connaissent un jour ou l'autre un moment d'exaspération les conduisant à penser, à crier des choses qui sont enfouies dans une part de notre être. Des mots durs, difficiles à entendre pour les enfants qui n'ont pas toujours le recul pour les comprendre (avoir pensé à avorter, ne jamais avoir désiré d'enfant, le chantage affectif au conjoint : « c'est t'es gosse ou moi »...). Les enfants enregistrent beaucoup de choses, peuvent ressentir l'ambiance de la pièce lors d'un silence retentissant, ne pas être dupe du jeu des parents qui ne s'aiment plus, souffrir pour l'un des deux parents qu'il perçoit comme victime du comportement de l'autre, voire même être manipulé.

Nous sommes tous des êtres perfectibles, il suffit juste d'en prendre conscience. Chaque parent a le

droit de se tromper, d'avoir une réaction inadaptée voire contraire à ses valeurs et principes. Le but est de le reconnaître et d'aller vers la personne que l'on a blessée. Tout parent s'énervera au moins une fois dans sa vie, c'est bien entendu un euphémisme.

Ce livre est destiné à tous les parents et beaux-parents angoissés, déboussolés, démunis, qui se sentent impuissants, qui désirent de l'information pour aller de l'avant. Le but est de vous aider à dédramatiser les inévitables difficultés à la tâche qui vous incombe, vous n'êtes pas seul dans ce cas.

Une solution existe. A vous de trouver la vôtre.

Voici quelques récits, quelques interrogations, doutes, questionnements et péripéties maintes fois rencontrées et pourtant, toujours d'actualité.

# LA SEPARATION

## Avant la séparation

N'attendez pas qu'il grandisse pour vous quitter.

Vous deux, cela ne va plus trop depuis un certain temps. Et à bien y réfléchir, si votre enfant n'était pas là...il y a bien longtemps que vous seriez parti (que la procédure de divorce serait lancée). Mais divorcer alors qu'il est encore si jeune...vous culpabilisez, vous avez lu des tonnes de livres sur la psychologie de l'enfant, êtes devenu incollable sur le Complexe d'Edipe et l'importance de la crise d'adolescence, bref, vous attendez qu'il soit majeur et le bac en poche. Vous optez pour une thérapie conjugale (votre conjoint n'en veut pas ou elle vous a ouvert les yeux). Vous vous rendez compte qu'il est trop tard, que les choses ont beaucoup trop évolué, que vos chemins divergent à tout jamais voir que vous avez rencontré quelqu'un ou que la situation est beaucoup trop violente pour que cela dure encore.

Concrètement, il n'y a pas d'âge idéal pour subir la séparation de ses parents. Quel que soit l'âge de votre enfant, une séparation est toujours vécue comme

traumatisante. Mais, si les parents se donnent un peu de mal, parlent beaucoup avec leur enfant et se comportent entre eux de façon civilisée, respectueuse de l'autre (de ses choix, de ses désirs), l'enfant surmontera mieux cette épreuve même si elle lui arrive tout petit, même s'il ne sait pas encore ni parler ni marcher. Les enfants ressentent les choses, ils sont sensibles à l'ambiance familiale. Certains enfants s'en sortent même incroyablement bien, cela dépend de leur résilience. On les sent capables de s'adapter rapidement à une nouvelle situation. Ils donnent l'impression de garder toujours cette force que, tout jeune, ils ont su trouver au fond d'eux-mêmes pour surmonter l'épreuve, généralement en silence.

A l'inverse, il est vraiment dommageable pour l'enfant de continuer à vivre sous le même toit en faisant semblant, de grandir au beau milieu de parents qui ne s'aiment plus, ne se respectent plus, leur mentent voire qui se déchirent sous ses yeux et à ses oreilles innocentes, risquant de lui donner à entendre que c'est à cause de sa présence terrestre que ses parents sont malheureux. Découvrir tardivement, à l'adolescence ou à l'âge adulte, les mensonges, l'hypocrisie des parents est un traumatisme parfois plus important à celui de l'inéluctabilité du divorce.

Que signifie rester ensemble pour les enfants.

Souvent, on utilise les enfants comme un prétexte, on s'en sert comme d'un alibi. On n'a pas vraiment le courage ou l'envie de divorcer (pour diverses raisons pas si inconscientes que cela quelques fois), on se raconte des histoires, on se cache la vérité. Cela mérite de se poser sérieusement de vraies questions en tant qu'adulte responsable de sa progéniture :

Ai-je la volonté, la force, le courage de me séparer, avec tout ce que cela implique de renoncement à un foyer qui a l'air uni (sauf en cas de violences conjugales, nous y reviendrons ultérieurement au cours de ce livre), même s'il ne l'est pas vraiment, à une famille à laquelle je suis habituée, une situation matérielle confortable, un statut social respectable... ?

Si je m'en vais alors que mon enfant est si petit, suis-je prêt à affronter le jugement des autres, à supporter les regards désapprobateurs des anciens et les commentaires hostiles d'une partie de la société ?

Si « oui », il faut cesser de s'abriter derrière la crainte de « traumatiser » son enfant. Ce n'est pas « à cause de lui » que vous désirez vous séparer.

Qu'est-ce que cela implique que de rester ensemble « à cause des enfants » ?

C'est élever son enfant en lui faisant croire qu'on s'aime, que tout va bien, que ce qu'il voit et ressent est tout à fait normal, que c'est partout ailleurs pareil... alors que c'est faux. C'est l'élever dans l'illusion, dans le mensonge. Lorsqu'il deviendra grand, c'est lui faire subir l'hypocrisie de ses parents, l'injustice de sa situation, faire voler en éclats ses repères. A l'adolescence (nous en reparlerons ultérieurement, parce que c'est une période très riche), cela se traduit le plus souvent par de véritables révoltes, et presque toujours par la tentation, puisque l'adulte n'a pas respecté la règle de la confiance, qui est primordiale pour la construction psychique d'un individu, de se placer en dehors de cette règle, hors de cette norme rassurante et sécurisante, d'adopter des comportements inadaptés qui peuvent dépasser le simple échec scolaire, et là, c'est une voie ouverte