



Comment aider un enfant, par groupe d'âge

DE LA NAISSANCE À 2 ANS

- Préparer les horaires de l'un milieu de vie à l'autre, la veille et le matin même, en expliquant les pourquoi, quand et comment.
- Les parents doivent être sensibilisés au fait que l'exposition aux conflits représente une très grande source de stress pour leur enfant.
- Être préférable de donner de l'information sur quelques faits au début, puis de fournir progressivement plus d'informations.
- Réagir avec compassion et compréhension face à ses manifestations de stress.
- L'encourager à exprimer ses sentiments, en le rassurant et en lui disant qu'il a le droit de ressentir ce qu'il ressent.
- Lui lire des histoires d'enfants dont les parents se séparent ou sont divorcés.
- Le rassurer en lui disant que la séparation n'est pas de sa faute et qu'il est important pour lui d'aimer ses deux parents et d'avoir une relation avec chacun.
- Lui expliquer qu'ils ne le quittent pas.
- Demander aux enseignants et aux personnes qui s'occupent de lui de les informer s'ils constatent des changements dans son comportement.
- Faciliter les transitions entre les deux foyers. Quand l'enfant part pour aller chez l'autre parent : rester positif et le reconduire à temps.
 - L'aider à se faire à l'idée de partir
- Pour les enfants plus jeunes, il peut être bon d'utiliser un calendrier indiquant les jours passés chez chaque parent avec des couleurs différentes. Les parents peuvent compter avec lui combien il reste de « dodos » avant son départ chez l'autre parent. Il peut aussi être bon de l'aider à se préparer en lui rappelant les choses qu'il fera avec son autre parent.
 - Être prêt et faire ses bagages à l'avance.
- Lorsqu'il est assez vieux pour le faire lui-même, les parents devraient l'aider à préparer ses bagages bien avant de partir pour éviter qu'il oublie quelque chose d'important. Il pourrait être pertinent de dresser une liste et de l'accrocher dans sa chambre. Les parents devraient aussi revoir l'horaire de l'enfant pour la semaine, afin de savoir s'il a besoin d'équipements ou de vêtements particuliers. Les parents sont mieux d'être préparés puisque cela facilite la transition pour l'enfant.
 - Aller le mener chez son autre parent plutôt que ce dernier vienne le chercher.
- Il est bon que les parents prennent chacun l'habitude d'aller mener l'enfant chez l'autre, mais pas avant l'heure convenue. Un parent qui irait chercher son enfant avant cette heure pourrait interrompre ou écourter l'important « au revoir ».
- Quand l'enfant revient :
 - Prendre le temps, par exemple en lisant un livre ou en faisant quelque chose de paisible, pour permettre à l'enfant d'avoir son espace et la liberté de s'ajuster à son propre rythme.
 - S'abstenir de lui poser des questions au sujet de son autre parent ou foyer.
 - Veiller à ce qu'il ait certaines choses essentielles en double aux deux endroits (par exemple : brosses à dents, brosses à cheveux, pyjamas, etc.).
 - Favoriser la routine. Jouer le même jeu ou servir le même repas dont l'enfant raffole chaque fois qu'il revient. La routine est excellente pour lui. Le fait de savoir exactement à quoi s'attendre quand il retourne chez son parent peut l'aider à s'adapter plus facilement aux transitions de foyer.
- Les parents devraient autant que possible éviter les transferts à l'approche du coucher ou des repas et veiller à ce que les transferts soient brefs. Ils devraient discuter des questions d'ordre parental à un autre moment.

DE 3 À 5 ANS

- Éliminer les sources de stress autant que possible, le rassurer et veiller à sa stabilité et son bien-être.
- Les parents doivent être sensibilisés au fait que l'exposition aux conflits représente une très grande source de stress pour leur enfant.
- Être préférable de donner de l'information sur quelques faits au début, puis de fournir progressivement plus d'informations.
- Réagir avec compassion et compréhension face à ses manifestations de stress.
- L'encourager à exprimer ses sentiments, en le rassurant et en lui disant qu'il a le droit de ressentir ce qu'il ressent.
- Lui lire des histoires d'enfants dont les parents se séparent ou sont divorcés.
- Le rassurer en lui disant que la séparation n'est pas de sa faute et qu'il est important pour lui d'aimer ses deux parents et d'avoir une relation avec chacun.
- Lui expliquer qu'ils ne le quittent pas.
- Demander aux enseignants et aux personnes qui s'occupent de lui de les informer s'ils constatent des changements dans son comportement.
- Faciliter les transitions entre les deux foyers. Quand l'enfant part pour aller chez l'autre parent : rester positif et le reconduire à temps.
 - L'aider à se faire à l'idée de partir
- Pour les enfants plus jeunes, il peut être bon d'utiliser un calendrier indiquant les jours passés chez chaque parent avec des couleurs différentes. Les parents peuvent compter avec lui combien il reste de « dodos » avant son départ chez l'autre parent. Il peut aussi être bon de l'aider à se préparer en lui rappelant les choses qu'il fera avec son autre parent.
 - Être prêt et faire ses bagages à l'avance.
- Lorsqu'il est assez vieux pour le faire lui-même, les parents devraient l'aider à préparer ses bagages bien avant de partir pour éviter qu'il oublie quelque chose d'important. Il pourrait être pertinent de dresser une liste et de l'accrocher dans sa chambre. Les parents devraient aussi revoir l'horaire de l'enfant pour la semaine, afin de savoir s'il a besoin d'équipements ou de vêtements particuliers. Les parents sont mieux d'être préparés puisque cela facilite la transition pour l'enfant.
 - Aller le mener chez son autre parent plutôt que ce dernier vienne le chercher.
- Il est bon que les parents prennent chacun l'habitude d'aller mener l'enfant chez l'autre, mais pas avant l'heure convenue. Un parent qui irait chercher son enfant avant cette heure pourrait interrompre ou écourter l'important « au revoir ».
- Quand l'enfant revient :
 - Prendre le temps, par exemple en lisant un livre ou en faisant quelque chose de paisible, pour permettre à l'enfant d'avoir son espace et la liberté de s'ajuster à son propre rythme.
 - S'abstenir de lui poser des questions au sujet de son autre parent ou foyer.
 - Veiller à ce qu'il ait certaines choses essentielles en double aux deux endroits (par exemple : brosses à dents, brosses à cheveux, pyjamas, etc.).
 - Favoriser la routine. Jouer le même jeu ou servir le même repas dont l'enfant raffole chaque fois qu'il revient. La routine est excellente pour lui. Le fait de savoir exactement à quoi s'attendre quand il retourne chez son parent peut l'aider à s'adapter plus facilement aux transitions de foyer.
- Les parents devraient autant que possible éviter les transferts à l'approche du coucher ou des repas et veiller à ce que les transferts soient brefs. Ils devraient discuter des questions d'ordre parental à un autre moment.

DE 6 À 8 ANS

- Le rassurer en lui disant qu'ils l'aiment et qu'ils prendront toujours soin de lui.
- Le rassurer en lui disant qu'il n'a rien fait de mal, qu'il n'est pas responsable de la séparation et qu'il ne peut rien faire pour réconcilier ses parents.
- Demander aux enseignants et aux personnes qui s'occupent de lui de les informer s'ils constatent des changements dans son comportement.
- Lui transmettre de l'information adaptée à son âge et à son niveau de développement au sujet des changements dans sa vie (par exemple, l'aider à comprendre que c'est correct et normal d'habiter à deux endroits différents, l'aider à prévoir le temps qu'il passera avec chacun de ses parents de même que sa routine dans ses deux milieux de vie).
- Lui exprimer que son point de vue est important, mais que ce sont les parents qui prennent les décisions.
- Lui donner l'occasion de parler de ce qu'il ressent.
- Il peut être pertinent de lui dire que la plupart des enfants éprouvent des sentiments de toutes sortes quand leurs parents se séparent et se disputent et que ces sentiments sont normaux.
- Lui raconter des histoires mettant en scène d'autres enfants qui ont vu leurs parents se séparer, ce qui peut l'aider à envisager qu'il va s'adapter et qu'il n'est pas le seul.
- Lui communiquer l'information concernant sa routine.
- Les enfants ont besoin de savoir exactement ce qui leur arrivera. Il est donc préférable de leur en dire autant que possible. Puisqu'ils veulent savoir où ils vivront et avec qui, il est mieux de discuter avec eux au sujet de :
 - La fréquence à laquelle ils verront les parents et à quel endroit, y compris les types d'activités qu'ils pourront peut-être faire ensemble et les restrictions correspondantes, s'il y a lieu;
 - Tout changement à l'horaire ou à la routine de la famille, comme le retour d'un parent sur le marché du travail ou l'attribution de nouvelles tâches.
- Un changement important dans son environnement devrait lui être communiqué à l'avance pour lui donner le plus de temps possible pour s'habituer à l'idée. Certains enfants peuvent toutefois être anxieux en anticipant de grands changements durant une longue période. Il s'agit toujours évidemment d'offrir un accompagnement selon les particularités propres à chaque situation.
- L'autoriser à contacter par téléphone ou Internet son parent qui n'a pas la garde, en lui permettant de communiquer convenablement avec lui (par exemple lui donner accès à un ordinateur favorisant la discrétion).

DE 9 À 12 ANS

- Écouter ses sentiments et ses préoccupations. S'efforcer de garder l'esprit ouvert à l'égard de ses points de vue sans juger.
- Les parents qui se séparent croient parfois qu'il est inutile d'expliquer la situation à leurs préadolescents en se disant qu'ils sont assez matures pour comprendre ce qui se passe. Ils ont pourtant besoin de trouver des réponses à leurs questions en lien avec leur situation familiale et les conflits parentaux, d'exprimer leurs craintes et de comprendre ce qui les tracasse.
- Éviter de chercher à recevoir du soutien affectif auprès de lui.
- Être soucieux à l'égard des responsabilités « parentales » qu'il peut chercher à assumer.
- Démontrer de l'intérêt envers ses activités.
- Les préadolescents veulent des signes concrets de dévouement. En prenant le temps d'assister à des réunions d'école, des spectacles ou des rencontres sportives, les parents leur montrent qu'ils comptent pour eux.
- Instaurer des limites et des règles et les faire respecter.
- En contexte de séparation ou de divorce, pour se sentir moins coupables ou pour se rapprocher de l'enfant, certains parents peuvent être tentés d'assouplir les règles. Ils doivent être sensibilisés au fait que cela a souvent pour effet d'engendrer des problèmes additionnels avec l'enfant et avec l'autre parent. Les parents doivent continuer d'imposer des limites, des règles et des heures de couvre-feu raisonnables, car les préadolescents ont besoin de structure et de routine pour se sentir en sécurité.
- Demander aux enseignants et aux personnes qui s'occupent de lui de les informer s'ils constatent des changements dans son comportement.

DE 13 À 17 ANS

- Lui donner l'occasion de parler de ses émotions, préoccupations et plaintes.
- S'il est souvent préférable avec les enfants plus jeunes d'aborder la séparation et les conflits parentaux de manière indirecte, les adolescents, eux, réagissent mieux quand leurs deux parents leur en parlent directement.
- En communiquant directement avec leur adolescent et en se montrant disposés à faire des compromis sur certains points de désaccord, les parents l'aident à s'adapter à la situation et à poursuivre sa croissance et son développement. Il est généralement préférable d'employer avec les adolescents une combinaison judicieuse de communication directe, de négociation, de limites raisonnables et de respect de leur autonomie croissante.
- Discuter avec lui des changements dans sa vie depuis la séparation ou le divorce (par exemple les changements de résidence et de routines).
- Lui permettre de prendre part aux discussions à propos du « Plan parental » tout en lui rappelant que ce sont les parents qui prennent les décisions.
- S'adapter autant que possible à son horaire (les adolescents ont souvent un emploi du temps très chargé).
- Éviter de chercher à recevoir du soutien affectif auprès de lui.
- Soutenir ses amitiés positives et les activités avec ses pairs, tout en ayant des attentes et des limites claires.