



**DIVORCER  
SANS CONFLIT**

## ET SI C'ETAIT MAUVAIS POUR LES ENFANTS ?

Mieux vaut se quitter en bons termes, au moins pour leur bien... Et si on avait tout faux ?

Les psys voient nombre d'enfants totalement perturbés par la bonne entente entre leurs parents séparés. Témoignages et avis de spécialistes.

**Charlotte en est encore bouleversée. « J'étais plutôt fière de notre séparation : pas de conflit majeur et on se parlait beaucoup.**

Quand les garçons se sont mis à réclamer davantage leur père, nous avons décidé de nous voir plus souvent tous les quatre. Arnaud restait dîner le dimanche soir quand il les ramenait, on se retrouvait pour déjeuner pendant les vacances..., raconte-t-elle. Et puis notre petit garçon de 3 ans a commencé à se ronger les ongles jusqu'au sang et à se réveiller en pleurant la nuit. La psy que nous sommes allés voir nous a dit : « Vous avez annoncé la séparation, vous ne vivez plus ensemble, mais il n'y a pas de distance entre vous. Votre enfant n'y comprend rien ! » Je suis sortie de là complètement abasourdie », admet Charlotte. Comme beaucoup de parents, Arnaud et Charlotte, séparés d'un commun accord,

avaient cherché à amortir la sortie de route de la séparation pour les enfants. Leur solution : ne pas couper le lien brutalement, passer un peu de temps ensemble au moment des passages de relais, se téléphoner et se voir assez souvent... Le fameux maintien du « couple parental » coûte que coûte... Alors, aujourd'hui, doivent-ils sortir le bazooka ?

Pourtant, la simplification des procédures de divorce, le regain du consentement mutuel, les « fêtes du divorce » montrent que de plus en plus de ruptures ne virent plus au pugilat. « Une séparation peut être difficile, mais elle ne provoque plus forcément un sentiment d'échec et un séisme identitaire, note Christophe Fauré, psychiatre (1). Les parents d'aujourd'hui ont souvent intégré l'idée qu'ils pouvaient avoir plusieurs vies de couple. » Du coup, quand on est d'accord sur la garde des enfants et le montant de la pension, certaines histoires d'amour se terminent sans tempête... « On s'est séparés car notre histoire touchait à sa fin. Je n'avais aucune raison de lui en vouloir... Et, d'ailleurs, on s'entendait beaucoup mieux après ! » raconte Sophie, qui rentre d'une semaine de vacances en compagnie de son ex et de leur fils de 2 ans et demi ! Certains montent même des affaires ensemble ou achètent un appartement en commun « pour l'avenir des enfants ». Les pères et les mères ont tellement intégré que l'enfant avait « besoin de ses deux parents » qu'ils s'appliquent à garder une image valorisée de l'autre parent, qui devient presque une huitième merveille du monde auprès d'enfants... complètement déboussolés.



## DIVORCER SANS CONFLIT ?

« Il n'y a pas de vraie séparation sans conflit !, s'exclame Maryse Pascau, conseillère conjugale et familiale à l'AFCCC dans le Gers (2). Il faut éviter les disputes dont les enfants sont les otages. Mais les parents doivent régler certaines choses. Par "conflit", on se figure toujours l'hystérie et la violence... Mais c'est surtout ne pas craindre le désaccord, pouvoir dire : mes intérêts ne sont pas les tiens, exprimer de la colère, du ressentiment... » Les séparations à l'eau de rose n'existent pas. Epurer les comptes conjugaux est indispensable... Maryse Pascau précise : « J'ai vu des enfants aller mal alors que la séparation avait l'air de très bien se passer. » Elle évoque l'histoire de ce couple séparé dont le père prend un

« S'ils voient souvent leurs parents ensemble, **les enfants ne peuvent pas faire le deuil de cette relation** et de la vie d'avant. » (Christine Brunet, psychothérapeute)

appartement tout près de celui de son ex-épouse. Leurs parents s'entendent bien et les enfants, 6 et 12 ans, décident chaque soir indifféremment d'aller dormir chez leur père ou leur mère. « Ils se réveillaient en pleine nuit, complètement angoissés. On a fini par comprendre qu'ils imaginaient que cette rue était juste un couloir entre les "chambres" de leur mère et de leur père ! » raconte-t-elle. Sonia, 36 ans, une fille de 6 ans, se souvient : « Je me suis aperçue au bout d'un an de séparation que Nina pensait que, si son père ne venait pas en vacances avec nous, c'était parce qu'il avait du travail ! Elle n'avait rien compris... »

Qu'est-ce qu'une séparation « claire » pour les enfants ? « Celle qui ne leur fait pas croire que leurs parents vont se remettre ensemble, répond Christine Brunet (3), psychothérapeute. Ils y croient très fort et très longtemps... Or, s'ils voient souvent leurs parents ensemble, ils ne peuvent pas faire le deuil de cette relation et de la vie d'avant. A chaque fois, ils y croient et, à chaque fois, leur déception est énorme. » Ce qui fait plaisir aux enfants dans l'instant peut les insécuriser profondément. Christine Brunet conseillerait plutôt aux parents de rester « chacun chez soi » : pas de goûter d'anniversaire ou de Noël en commun chez l'un ou chez l'autre, préférer un lieu neutre si l'on veut passer un moment

ensemble (le plus rarement possible), éviter que l'ex-conjoint garde des clés de l'appartement... même pour des questions d'organisation. Les enfants aiment que le cadre qu'on leur a posé (la séparation)

reste cohérent. « Avec Olivier, on déjeunait régulièrement à trois pour faire le point sur Ferdinand, on ne s'engueulait jamais, on parlait toujours de l'autre en termes valorisants..., se souvient Isabelle, séparée depuis douze ans. A la suite d'une discussion avec la psychomotricienne de l'école qui trouvait que Ferdinand se repérait mal dans l'espace, on a fait machine arrière, on a réduit les relations au minimum et on a commencé à se lâcher l'un sur l'autre... Je crois que ça a soulagé tout le monde, y compris Ferdinand ! Plus tard, vers 13 ans, il nous a avoué qu'il détestait les moments où l'on se retrouvait tous les trois ! Il avait cloisonné ses deux mondes », conclut-elle. Faire comme si on était encore une famille, aller au ciné le dimanche voir « Horton », se retrouver à tous les anniversaires de la petite cousine, c'est aussi faire croire aux enfants que l'on joue à être séparés.

SUITE PAGE







## DIVORCER SANS CONFLIT ?

et la poursuite de l'« équipe parentale » (finissons-en avec ce terme de « couple parental » !). Le mariage au secours de la séparation...

**Dans les deux cas, ce sera souvent la nouvelle histoire d'amour des parents qui marquera la fin de l'ambiguïté.** « C'est seulement quand j'ai emménagé avec Vincent que ses enfants ont réalisé qu'il était séparé de leur mère !, raconte Aude, 42 ans. Ça faisait dix ans... » La recomposition peut-elle signer le début d'une autre relation entre les ex ? C'est ce que pensent Dominique et Serge. Depuis qu'ils sont en couple chacun de leur côté, après une séparation douloureuse il y a cinq ans, ils louent une maison l'été avec leurs tribus... « Aujourd'hui, j'apprécie de voir mon ex, qui est un homme bien et un bon père..., et aussi sa compagne. Nos enfants, qui ont 8, 15 et 17 ans, sont super contents. » Partir en vacances, en week-end, faire des fêtes ensemble... « Pourquoi se mélanger à nouveau et ramener de la confusion dans la tête des enfants ? » demande Christine Brunet. « Et pourquoi pas !, tempête Christophe Fauré. Après tout, les modèles changent... Et les psys ne sont pas là pour asséner des règles, mais plutôt pour accompagner les couples qui veulent imaginer autre chose ! » Certaines femmes mettent en place des relations très proches avec le père des enfants et tous semblent s'y retrouver... Mais souvent après un temps de « jachère ». « Sans doute faut-il s'imposer deux ans de distance pour que les enfants comprennent que l'on ne reviendra pas en arrière », dit Christophe Fauré. Deux ans, c'est une indication, il s'agit surtout d'être sûr que la rupture est consommée et que personne ne souffre, y compris les parents ! « Après tout, les séparations sont de réels marqueurs de vie, rappelle

**Au moment de la séparation, beaucoup n'ont pas pu prononcer ce fameux « on ne s'aime plus » préconisé par les psys.** Parce que ce n'était pas aussi simple, impossible à verbaliser ou à entendre pour un des parents... « On peut aussi dire que la vie commune est devenue trop difficile », suggère Maryse Pascau. Mais la rupture ne sera claire dans la tête des enfants que si elle l'est dans celle des parents. « Pendant deux ans, je suis allée avec les enfants aux réunions de mon ex-belle-famille que j'aimais bien, raconte Chloé, 36 ans. Finalement, avec Eric, on se voyait souvent, j'aimais bien savoir ce qu'il devenait et qu'il prenne de mes nouvelles. Quand il s'est remis en couple, j'ai arrêté de le voir. Pour moi, c'est là que la vraie séparation a commencé, une période difficile », se souvient-elle. « Si, au nom de l'enfant, les parents se voient souvent, ils doivent s'interroger sur leur propre relation, leurs liens et leurs sentiments », note Maryse Pascau. Peut-être la séparation n'est-elle qu'une « pause », un break ? Mais, même dans ce cas, seuls la distance et l'éloignement, au moins quelque temps, pourront le dire.

**« Si l'on veut faire de la place à la prochaine histoire d'amour, il faut qu'il y ait un certain "vide" à côté de soi, rappelle aussi Christine Brunet.** Une disponibilité impossible si l'esprit, le temps, l'énergie sont accaparés par le père des enfants, notre ex, cet homme formidable... Défi quasi impossible à relever pour le prochain amoureux... » « Oui, mais certains couples ont besoin de temps pour dénouer le lien », tempère Anne Sauzède-Lagarde, gestalt-thérapeute (4). Un lien d'amour se défait beaucoup plus difficilement qu'il ne se crée. Le message du répondeur à changer, le compte commun à fermer, l'école à prévenir, les clés de l'appartement à récupérer, tous ces gestes de la séparation s'étalent parfois sur des mois... « Il faut rester souple, ne pas se poser d'interdits mais ne pas perdre de vue qu'il faut détricoter la relation », dit la thérapeute. Les couples mariés ont sans doute un avantage sur les couples en union libre qui doivent ritualiser eux-mêmes leur rupture : dans le cadre du divorce, la loi officialise la fin du « couple conjugal »

**« C'est seulement quand j'ai emménagé avec Vincent que ses enfants ont réalisé qu'il était séparé de leur mère ! Ça faisait dix ans... » (Aude, 42 ans)**

Eric Donfu, sociologue (5). Dans des périodes difficiles, l'ex peut être une personne « ressource ». » Le père des enfants, pilier de l'existence ? « Avant, on transmettait des biens, maintenant, la vraie richesse, c'est la famille », dit encore le sociologue. Et transmettre une jolie relation avec le père de ses enfants, ça n'a pas de prix. Après avoir épuisé le temps indispensable des reproches, certaines ont pu le faire. « Je l'aime », affirme Ida, 48 ans, un brin provocatrice, en parlant de son ex-mari. Séparée de lui depuis plus de dix ans, deux grands garçons de 18 et 22 ans, elle est de nouveau en couple. « Je l'aime à ma façon parce que c'est un super père... Pour ça, je ne le laisserai jamais tomber. Lui non plus. Quand on s'est séparés, je lui ai reproché de ne rien savoir de moi après dix ans de vie commune, par exemple d'ignorer que j'aimais les caramels, anecdotique mais révélateur. Depuis, quand il rentre de voyage, il m'en fait passer par Joris, notre fils aîné. Et mon gamin qui se marre, me tendant ces bons en disant : "Il paraît que tu comprendras..." C'est un vrai cadeau que je me suis fait. »

SOPHIE PASQUET

(1) « Le Couple brisé » (Albin Michel)

(2) Association française des centres de consultation conjugale. [www.afccc.fr](http://www.afccc.fr)

(3) « Petits tracés et gros soucis de 1 à 7 ans : quoi dire, quoi faire ? », avec Anne-Cécile Sarfati (Albin Michel).

(4) « Former une famille recomposée heureuse » (InterEditions).

(5) « Oh ! Mamie boom » et « Ces jolies filles de moi » (Jacob-Duvernet).

➔ Notre sélection de sites sur le divorce sur [elle.fr](http://elle.fr)