

# SOS Détresse

## Séparation et divorce

Quand un couple et une famille décident de ne plus vivre ensemble, tous ses membres passent en général par des changements très importants. C'est une phase qui engendre de la tristesse, des blessures et du désarroi. Ce qui était une fois, n'existe plus. Le couple ne sait plus comment continuer, il se sent impuissant et dépassé. Et pourtant, aussi douloureuse que soit la séparation, elle constitue aussi une chance, pour une nouvelle vie, peut-être moins entravée par des querelles quotidiennes.

Comment gérer une séparation sans que les enfants et les deux partenaires ne subissent trop de peines? Comment continuer à nous respecter mutuellement? Une « bonne » séparation exige beaucoup de force émotionnelle, mais elle est faisable. Des compétences sociales et la capacité de chercher du soutien sont particulièrement précieuses à ce moment-là.

## Les enfants ont besoin d'un bon contact avec les deux parents

Ce sont les enfants qui sont particulièrement touchés par une séparation. Selon leur âge, les enfants se rendent déjà compte très tôt de la menace qui pèse sur la famille, souvent de façon inconsciente. Ils réagissent souvent avec des difficultés de concentration et des angoisses, avec des troubles du comportement ou une adaptation exagérée. Une séparation peut ébranler de façon durable leur confiance dans les relations. Ils sont témoins de la rupture du noyau familial, or jusque-là, ils ont considéré la présence des deux parents comme une évidence. Leur estime de soi peut souffrir suite à cette séparation.

Nous pouvons épargner beaucoup de souffrance aux enfants, si nous veillons à ce que la rupture du couple ne soit pas synonyme de rupture familiale. Les liens entre parents et enfants existent encore. Les parents ont la responsabilité de maintenir ces liens et de les cultiver dans le futur car les enfants ont besoin de l'affection et de l'attention des deux parents pour bien se développer.

## Que faire maintenant ?

A côté des difficultés émotionnelles engendrées par la séparation, les changements au niveau de l'organisation de la vie quotidienne créent des problèmes très concrets : la situation financière change, il y a éventuellement un changement d'emploi, peut-être faut-il changer de maison ou d'école, la garde et les visites des enfants doivent être

organisées, le couple en divorce est exposé à des conflits juridiques ou à des querelles acharnées.

## Conseils

Les défis que nous posent une séparation ou un divorce sont très complexes. Nous ne devons pas pour autant nous sentir démunis. Le Ministère de la famille et de l'intégration en collaboration avec le groupe de travail « Quality mangement Psy » et d'autres auteurs ont publié sur internet un [guide](#) sur « Les Familles face à la séparation et au divorce » qui touche beaucoup d'aspects du sujet et donne des suggestions pour mieux gérer la crise.

Il donne des informations sur:

- les conséquences de la séparation et du divorce sur les enfants
- comment se comporter envers les enfants avant, pendant et après la séparation
- conseils pour organiser les visites
- aide et médiation en cas de séparation et de divorce
- adresses pour les conseils juridiques
- adresses de centres de consultation
- bibliographie sur le sujet de la séparation et du divorce.