



*On se sépare, pas
facile mais...*

LA SÉPARATION DES PARENTS ET SES EFFETS



**NANNY
secours**
Coaching familial à domicile



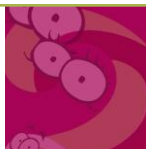
On se sépare, pas facile mais...

LA SÉPARATION DES PARENTS ET SES EFFETS

Hélène Fagnan



NANNY
secours
Coaching familial à domicile



On se sépare, pas facile mais ...

Copyright 2011 Hélène Fagnan et Nanny secours

Crédit photo : Copyright istock photo

Conception graphique : Sandra Bean

Révision : Catherine Stooke et Dominique Girard

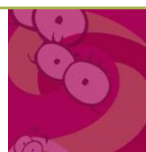
ISBN: 978-2-923961-01-9

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2011

Tous droits réservés

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise sous aucune forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, par photocopie, par enregistrement ou par quelque forme d'entreposage d'information ou de système de recouvrement sans la permission écrite de l'auteur.



On se sépare, pas facile mais...

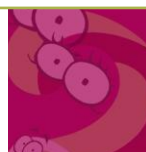
LA SÉPARATION DES PARENTS ET SES EFFETS

Hélène Fagnan



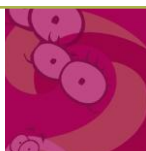
Table des Matières

INTRODUCTION.....	6
RÉACTIONS POSSIBLES	7
ÉTAPE PAR ÉTAPE.....	9
LES PIÈGES À ÉVITER.....	12
QUE PUIS-JE FAIRE POUR AIDER ET SÉCURISER MON ENFANT?	15
LA CLÉ, C'EST LA COPARENTALITÉ	18
CONCLUSION	20
RESSOURCES	21
BIBLIOGRAPHIE.....	23
LECTURES INTÉRESSANTES... ..	23



Introduction

Ce court document a été créé dans le but de vous informer de façon succincte des réactions possibles de vos enfants face à votre séparation. Quelques pistes vous seront présentées à propos des choses à faire et celles à éviter. Chacun des éléments exposés est indispensable afin de bien accompagner votre enfant dans cette épreuve. En tant que parent responsable, vos actions et réactions doivent être guidées essentiellement par le souci de répondre réellement aux besoins de votre enfant et non aux vôtres, et ce malgré l'intensité de la souffrance vécue. La dissolution d'une famille est un événement marquant dans la vie de chacun des membres de la famille. Alors, pourquoi ne pas en limiter les séquelles en vous prémunissant d'outils supplémentaires? Vous pourrez ainsi favoriser une meilleure adaptation de votre enfant face à cette transition si difficile.

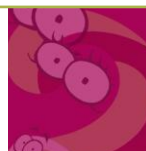


Réactions possibles

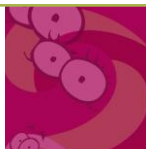
Le poupon (0-2 ans) : Pour lui, tout se passe intérieurement étant donné qu'il n'a pas encore développé le langage. Il nous parle donc avec son corps. Il peut avoir l'air inconfortable, il peut pleurer sans raison apparente ou encore, moins bien dormir.

De 3 à 5 ans : L'enfant a tendance à être plus triste et moins aventureux ou curieux de son environnement. Il est possible d'observer certaines régressions face aux nouveaux acquis. L'enfant recommence à faire pipi dans ses culottes, il est moins patient avec les gens qui l'entourent (mordre, taper, faire une crise).

De 6 à 8 ans : L'enfant croit que tout est de sa faute, qu'il est responsable de la séparation. Il est donc primordial de le rassurer à ce niveau.



Plus vieux, il peut se replier sur lui-même et développer des troubles de comportements et de l'anxiété. Il est très fréquent que l'enfant se sente en conflit de loyauté face à chacun de ses parents. De là l'importance de lui éviter le plus possible ces situations.

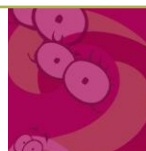


Étape par étape

Être convaincu que la décision est sans appel. Cet élément doit avoir été étudié sous tous ses angles. Avant de tout chambouler, vous devez avoir tout tenté pour que votre relation fonctionne. Vos enfants méritent que ses parents fassent tout pour garder la cellule familiale intacte.

Cependant, si malgré vos tentatives, rien ne fonctionne et que l'un ou les deux parents ne sont pas bien dans la relation, ils doivent passer à l'action. En prenant cette décision, vous envoyez le message à votre enfant qu'on ne doit pas rester dans une relation qui nous empêche d'être vraiment heureux.

Les enfants ressentent vivement les émotions des autres. Par conséquent, vous ne pouvez cacher vos sentiments véritables à votre enfant en lui disant par exemple que vous êtes bien alors que vous vous sentez mal. Il le ressentira aussitôt.

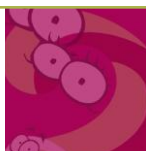


Déterminer l'organisation de la séparation (où les parents vont habiter, où les enfants vont aller). Il est important de préparer cette annonce avec des éléments très concrets pour sécuriser votre enfant.

À deux, annoncez à celui-ci votre décision et comment les choses vont se passer à court terme (d'ici une semaine) et à moyen terme (les premiers mois). Ne pas oublier que votre enfant n'a pas à savoir la raison de votre conflit. Exemple : adultère.

Prenez le temps de répondre à ses questions et de lui indiquer où il va vivre, à quel moment il verra chacun des parents, s'il va changer de garderie, d'école ou d'amis. Verra-t-il encore la famille élargie? Plus vous lui direz quels changements il aura à vivre, plus il se sentira sécurisé.

Plus l'enfant est jeune, moins il doit y avoir de temps entre l'annonce de la séparation et la séparation physique réelle.

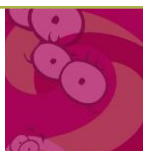


Une fois que le ou les déménagements seront terminés, il est primordial d'adopter une routine, si possible, semblable dans chaque maison.

Avant toute chose, il est important de se rappeler que l'enfant subit la décision de ses parents et que c'est la persistance des conflits qui perturbe les enfants plus que la séparation elle-même.



*En vente sur notre
boutique en ligne...*





Hélène Fagnan, coach familial et fondatrice de Nanny secours, a débuté sa carrière en tant qu'éducatrice en petite enfance. Elle est passionnée et elle a à coeur le bien-être des familles. À ses yeux, l'encadrement des enfants est essentiel, mais il devrait toujours être accompagné par la notion de plaisir afin d'atteindre un certain équilibre.

Nanny secours vous propose quelques pistes de solutions et de réflexions sur la responsabilité des parents face à leurs enfants lors de la rupture du couple et, par conséquent, la division de la famille. Cette situation afflige, bien évidemment chacun des membres de la famille, mais il est possible de minimiser les effets que celle-ci peut avoir sur les enfants. Ce livre s'adresse donc à tous parents soucieux du bien-être de leurs enfants malgré les circonstances conjugales.

ISBN : 978-2-923961-01-9



9 782923 961019



NANNY
secours

Coaching familial à domicile

