

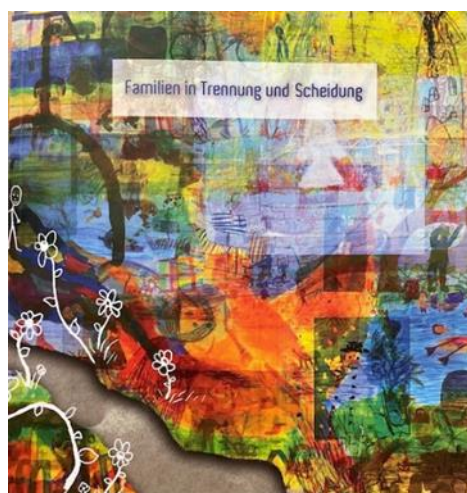
Séparation - Informations

Table des matières	1
1. Introduction	2
2. Phase précédant la séparation	4
Ça y est, on se sépare. Et maintenant?	4
Comment les enfants vivent la phase de pré-séparation :	4
Ce que vous pouvez faire en tant que parent:	6
3. Soutenir les enfants	7
Enfants jusqu'à 6 ans	8
Enfants de 6 à 8 ans	10
Enfants de 9 à 12 ans	12
Adolescents de 13 à 18 ans	14
4. Relation parent-enfant bloquée	15
5. Sur l'autorité parentale	16
Conjointe ou exclusive ?	16
Que comprend l'autorité parentale ?	16
Les grandes et les petites décisions de la vie	16
Droit de visite et d'hébergement	18
6. Conseils pour le droit de visite	19
A faire	19
A éviter	20
7. Vers de nouvelles relations et de nouveaux liens	21
Familles recomposées et situations « patchwork »	21
Conseils pour le parent biologique dans une situation patchwork :	22
Conseils pour le beau-parent	23
Ce dont les enfants ont besoin dans une situation patchwork :	23

1. Introduction

Vous trouverez ci-dessous une compilation de textes qui s'adressent principalement aux parents qui se trouvent sur le chemin de la séparation ou qui se sont déjà séparés. Il y sera surtout question des effets de la séparation sur les enfants. Notre objectif est de guider et d'accompagner les parents sur une voie constructive afin qu'ils puissent aider leurs enfants à traverser cette phase familiale difficile.

Les textes suivants se basent sur la brochure « Familien in Trennung und Scheidung » (éditée en 2002 par le Ministère de la Famille et de l'Intégration et AG-Qm-Psy) disponible en plusieurs langues (DE, FR, ENG).



L'initiative a été prise par deux anciens collaborateurs du Familljen-Center :

Joana Gross et Marc Bressler, tous deux psychologues qui s'étaient engagés à ce que les parents puissent, lors d'une période familiale tumultueuse, trouver des informations écrites sur notre site Internet.

Tous les textes ont été retravaillés en 2023-2025 au Familljen-Center et adaptés à la législation actuelle.

Huit collaborateurs* du groupe de travail « Séparation et Divorce » se sont régulièrement rencontrés à cet effet, échangeant et travaillant sur les contenus du document.

Nous remercions tout particulièrement pour la rédaction des textes et les traductions :

Corinne BOCK

René HOFFMANN

Angela LAERA

Lis THOME

Paula VOGEL

John WEBER



Les collaborateurs de l'ancienne brochure :

Autorenteam

Redaktionsteam:

Jean-Paul Conrad,	Diplom-Psychologe, Integrativer Paartherapeut, Psychologischer Therapeut (SLP), Zusatzausbildung in Traumatherapie und EMDR (Familljen-Center CPF)
Marie-Josée Cremer,	Sozialarbeiterin und Familientherapeutin, Supervisorin (Alupse-Dialogue)
Jutta Gansemer,	Diplom-Pädagogin, Zusatzausbildung in Systemischer Therapie und Beratung MarteMeo Therapeutin (Erzéiungs- a Familljeberodung)
Helmut Gehle,	Diplom-Psychologe & Diplom-Pädagoge, Psychotherapeut (Planning Familial & Institut fir psychologesch Gesondheetsförderung (IPG))
Nathalie Greischer,	Éducatrice graduée (Centre Ozanam/Fondation Maison de la Porte Ouverte)
Alfred Groff,	Dr.phil. in Psychologie, Psychopathologie und Psychiatrie, Gesprächspsychotherapeut (Inter-actions)
Fabienne Hanten,	Diplom-Psychologin, Familientherapeutin (Alupse-Dialogue)
Maja Hehlen,	Lic. phil. Psychologin, dipl. Heilpädagogin, dipl. Erziehungsberaterin und Schulpsychologin, Zusatzausbildung in Gestalttherapie, MarteMeo Therapeutin (Erzéiungs- a Familljeberodung)
Sandy Roulling,	Diplom-Psychologin, Zusatzausbildung in Mediation und in Gesprächspsychotherapie (Fondation Pro Familia)
Burkhard Schackmann,	Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Gesprächspsychotherapeut, Psychologischer Therapeut (SLP) (Haus 89)

Gastautoren:

Catherine Majerus,	Diplom-Psychologin (Planning Familial)
Gisèle Medinger,	Thérapeute familiale et systémique (Familljen-Center CPF)
Sylvie Schares,	Master of Advanced Studies Mediation, Thérapeute non-directif créateur, Formation spécialisée: Techniques d'intervention auprès des couples, thérapie brève (Espace Parole)
Anne-Sophie Vanbléricq,	Diplom-Psychologin (PAJE asbl)
Mariette Wiltzius,	Diplom-Psychologin, Zusatzausbildung in Kommunikations-, Paar- und Sexualtherapie, Klientenzentrierte Gesprächstherapie (Familljen-Center CPF)

Illustrationen: Dario Herold

Layout: Publishing saint-paul

Übersetzung ins Deutsche (Text Scheidung und Schule) und Korrektur:

Götz Empel, akad. geprüft. Übersetzer

MitarbeiterInnen der Broschüre von 2002: Sylvie Braquet, Helmut Gehle, Jutta Hopfgartner, Danièle Maraite (Planning Familial)
Jean-Paul Conrad, Gréidi Esch-Jacoby, Dorothee Jacoby-Urban, Rosi Rohmer-Strecker, Monique Spautz (Familljen-Center CPF).

Comité de lecture: Pitou Antoni, Klaus Elgas, Nathalie Keipes, Astrid Lagoda, Mill Majerus, Gisèle Medinger, Jeanne Meyers-Kaysen, Aloyse Ramponi, Jeannine Schumann, Eliane Tagliaferri, Brigitte Weyers.

Editeur: Ministerium für Familie und Integration und AG-QM-Psy

2. Phase précédant la séparation

Ça y est, on se sépare. Et maintenant?

La séparation est souvent une décision stressante pour les deux partenaires. Dans les pages suivantes, nous souhaitons vous donner des conseils et des indications sur la manière la plus douce possible d'accompagner, et de soutenir, vos enfants durant cette phase critique.

Au moment de la planification de la séparation « physique », les besoins des enfants devraient avoir la priorité absolue !!!

Si possible:

- Ne pas se précipiter : la décision définitive de se séparer ne signifie pas qu'il faut immédiatement faire ses valises et partir.
- Le déroulement de la période de séparation et de post-séparation doit être soigneusement planifié dans l'intérêt des enfants.
- Clarifier la situation de logement de tous les membres de la famille et des autres personnes concernées (où tout le monde va-t-il vivre ? Les enfants pourront-ils continuer à fréquenter la même école et à pratiquer leurs activités habituelles) ?
- Planifier le droit de visite (quand et avec qui les enfants vivront-ils ?)
- Quand, comment et que dire aux enfants ?
- En cas de besoin ou de conflits non résolus : Demander l'aide de professionnels, comme par exemple une médiation ou une consultation parentale.

Comment les enfants vivent la phase de pré-séparation :

Dans la plupart des cas, la séparation est précédée d'une phase de conflits, intense et émotionnelle, ou d'une grande distance entre les parents. Même si les parents veulent cacher aux enfants leur intention de se séparer, les enfants sentent que quelque chose n'est plus comme avant dans la relation entre le père et la mère. Nombreux sont ceux qui réagissent à cette menace invisible en se sentant désorientés et angoissés.

Il arrive souvent que la séparation soit précédée de conflits qui durent des mois, voire des années, et que les enfants y assistent comme des observateurs involontaires et impuissants. Les enfants font souvent face à des disputes ouvertes en s'interposant (« Arrêtez donc de vous disputer ! »). Ils perçoivent très vite la menace qui pèse sur leur situation familiale et sont prêts à tout faire pour mettre fin au conflit parental.



Cela comprend également l'**apparition de comportements alarmants** comme par exemple :

- Repli sur soi, tant sur le plan émotionnel que spatial
- Des humeurs agressives ou dépressives
- Des symptômes psychosomatiques comme des maux de ventre et de tête, des troubles alimentaires, la survenue d'énurésie nocturne ...etc.

Au travers de ces comportements, les parents sont pour ainsi dire « forcés » de se réunir pour s'occuper des problématiques de l'enfant, ce qui éventuellement favoriserait un rapprochement entre eux.

De plus, les **enfants** s'impliquent en assumant des **responsabilités** qui ne leur reviennent pas, telles que :

- Prendre parti pour le conjoint prétendument « innocent ».
- Consoler les parents
- Chercher des solutions pour apaiser les conflits
- Se mettre à disposition comme interlocuteur.

Les enfants endossent ainsi un rôle d'adulte qui les dépasse sur le plan émotionnel. En cas de séparation, cette prise de responsabilité entraîne des sentiments de culpabilité, le sentiment de ne pas avoir fait ce qu'il fallait, voire le sentiment d'avoir échoué.



Conflit de loyauté

Les enfants risquent d'être déchirés entre deux camps. Ils peuvent se sentir tiraillés par les positions opposées des parents. Les enfants aiment leurs deux parents.

Ce que vous pouvez faire en tant que parent:

- Essayer d'éviter les disputes devant les enfants.
- La responsabilité du conflit conjugal incombe exclusivement aux adultes. Faites-le savoir explicitement aux enfants.
- « Nous avons des problèmes ensemble en ce moment. Cela n'a rien à voir avec toi/vous. Nous faisons de notre mieux pour nous entendre... »
- Les enfants ne doivent pas s'immiscer dans les conflits ni prendre de responsabilités.
- « Maman et papa s'en occupent. Tu n'as pas à t'en occuper... »
- Ne pas demander à l'enfant de prendre parti pour vous.
- Ne pas critiquer ou dire du mal de l'autre parent devant l'enfant.
- Soutenir les enfants dans leur confiance et leur amour pour l'autre parent.
- « Même si je me dispute avec ton papa, c'est une affaire entre lui et moi. Il est ton papa, il t'aime et tu l'aimes. C'est aussi très important pour moi « ou » ... je suis content si toi et maman vous vous entendez bien ! »
- Faire comprendre à l'enfant qu'en cas de dispute, il n'y a pas qu'un seul coupable, mais que les deux partenaires sont responsables de la situation.
- « Pour se disputer, il faut toujours être deux. Nous avons essayé de nous entendre, mais cela ne fonctionne malheureusement pas »
- Malgré toute la charge émotionnelle de cette période conflictuelle, essayez autant que possible de rassurer l'enfant : « En ce moment, c'est très difficile, et tu constates que nous sommes souvent nerveux/tristes, mais maman et papa font de leur mieux pour régler cela. »
- Même si les expressions de tristesse, de colère et de désespoir des enfants provoquent chez vous un sentiment de culpabilité et sont difficiles à supporter, il est toutefois important d'accepter et de respecter l'expressions de ces sentiments.
- « Je vois que tu es triste (ou en colère) et je le comprends ».
- Essayer d'être sensible et de reconnaître les besoins de l'enfant, c'est-à-dire percevoir les signaux de l'enfant, les interpréter correctement et y répondre de manière appropriée.
- En aucun cas, il ne faut essayer de dissuader les enfants de ressentir leurs émotions : « Tu ne dois pas être triste, tu ne dois pas avoir peur, etc. »

3. Soutenir les enfants

Si l'annonce de la séparation des parents peut être préparée ET que la présence des deux parents ensemble est envisageable, il est important de prendre en considération les éléments suivants :

- Il est recommandé de choisir un moment où les parents sont déjà en mesure d'aborder les aspects pratiques du nouveau mode de vie, tels que : qui habitera où prochainement ? Qui accompagnera l'enfant aux activités sportives ? Qui s'occupera des formalités scolaires telles que la signature des documents ? Qui prendra en charge l'argent de poche ?

Il est également important d'évoquer les éléments qui restent stables, comme les visites régulières des grands-parents ou la célébration de l'anniversaire tel que c'était prévu.

- Dans l'appartement actuel, il est conseillé de choisir un endroit où il est possible de discuter en toute tranquillité, tout en ayant la possibilité de quitter facilement la conversation si nécessaire. Par exemple, un espace avec des sièges confortables ou un tapis confortable mais non pas la chambre de l'enfant.

- Bien que les deux parents aient inévitablement leurs propres points de vue, il est utile de ne pas les discuter devant les enfants. Au contraire, cela peut améliorer la situation si les parents s'efforcent de trouver le plus grand dénominateur commun possible concernant le contenu de la communication et de le garder à l'esprit tout au long de l'échange

Pour chaque tranche d'âge, des conseils portent sur la manière dont les parents peuvent soutenir leurs enfant au mieux.



Enfants jusqu'à 6 ans

Lors de l'annonce :

Enfants de 0 à 3 ans :

- Communication simple et la répéter plusieurs fois durant l'annonce.
- Environ 1 à 2 semaines avant la séparation physique.

Enfants de 3 à 6 ans :

- communication brève et concrète concernant la séparation et les changements qu'elle implique.
- Environ 1 à 2 semaines avant la séparation physique.

L'impact de la séparation/du divorce des parents dépend de l'âge de l'enfant et de son niveau de développement émotionnel.

Peurs et sentiments de culpabilité

Les enfants d'âge préscolaire (0-6 ans) réagissent souvent à la séparation de leurs parents par la peur et la culpabilité. Ils sont confus et dépassés parce qu'ils ne sont pas en mesure de comprendre ce qui se passe et pourquoi.

Les enfants de cet âge pensent que si l'un des parents peut partir, l'autre peut aussi le faire. Ils pensent que si maman et papa cessent de s'aimer, ceux-ci pourraient également cesser de les aimer. Il peut en résulter des craintes de séparation et de perte.

Inquiétudes des enfants : quand vais-je voir maman/papa ? Où vais-je habiter ? Dois-je déménager ? Est-ce que je pourrai continuer à voir mes deux grands-parents ? Mon chien va-t-il déménager avec moi ? etc.

Capacités émotionnelles limitées

À cet âge, les enfants n'ont pas encore la capacité de différencier leurs propres émotions de celles de leurs proches. Ainsi, la tristesse, les peurs et l'agressivité du parent avec lequel ils se trouvent, sont perçues et vécues comme les leurs. Dès quelques mois seulement après la naissance, les bébés montrent des signes d'anxiété et de stress lorsqu'ils perçoivent de la colère chez leurs parents.

Lorsque les parents sont particulièrement bouleversés, les enfants ont tendance à dissimuler leurs propres émotions, telles que la tristesse ou la colère, afin de ne pas leur infliger encore un stress supplémentaire.



Symptômes

- sensibilité émotionnelle accrue : colère, peur, pleurs
- Régression vers des comportements de la petite enfance : énurésie et énuésie renouvelées, sucer son pouce, propreté, hygiène, ...
- Troubles psychosomatiques : Maux de ventre et de tête, irritations cutanées, difficultés respiratoires, constipation, ...
- Anxiété accrue dans les situations de séparation et de transition (crèche, maternelle, école)
- cauchemars
- Auto-accusation et sentiment massif de culpabilité
- Comportement adaptatif, voire suradapté
- Agressivité accrue et comportement défiant
- Angoisses de séparation aigües lors de la remise à l'autre parent

Ce que les parents peuvent faire :

- Assurer aux enfants que papa et maman les aimeront toujours et qu'ils resteront une famille, même s'ils ne vivent plus ensemble.
- Assurer que l'enfant ne perdra aucun de ses parents.
- Déculpabiliser les enfants en leur expliquant que « ce sont des choses d'adultes ».
- Fournir des explications claires et appropriées.
- Donner des explications suffisantes
- Un jeune enfant doit pouvoir passer régulièrement du temps, à intervalles aussi courts que possible, avec le parent qui a quitté la maison, afin de construire une représentation intérieure de cette relation et de la maintenir.



Enfants de 6 à 8 ans

Lors de l'annonce :

- Communication concrète et différenciée concernant les changements que cela implique dans la vie quotidienne des enfants et dans leur relation avec leurs parents.
- Valoriser les sentiments des enfants tels que la tristesse et la colère.
- Assurer que la séparation concerne uniquement le couple et non la relation parent-enfant.
- Momment de l'annonce environ 3-4 semaines avant la séparation afin que l'enfant ait le temps de s'adapter.

Les enfants de 6 à 8 ans réagissent souvent de manière très émotionnelle à la séparation ou au divorce de leurs parents. C'est pourquoi ils ont besoin de soutien de la part des deux parents pour comprendre et gérer ces émotions.

Deuil

Les enfants de cet âge réagissent généralement avec tristesse et/ou colère à la décision de leurs parents de se séparer, en l'exprimant par des pleurs et des sanglots.

Conflit de loyauté

Le conflit de loyauté est particulièrement fort à cet âge. Les enfants cherchent à satisfaire leurs deux parents et à préserver leur amour, ce qui peut les placer dans une position délicate. Lorsqu'un parent tente de rallier l'enfant à sa cause, il risque d'exercer une pression émotionnelle qui le déstabilise profondément. Certains, parfois sous l'effet de la douleur, dénigrent l'autre parent en sa présence (par exemple : *"C'est à cause de lui que je pleure autant, que nous allons si mal."*). Bien que ces paroles puissent refléter le ressenti et la réalité de l'adulte, elles plongent l'enfant dans un dilemme insurmontable. Pris entre deux feux, il ne peut que se sentir tiraillé et impuissant. Ce conflit de loyauté génère chez lui une détresse émotionnelle importante.

Les enfants ressentent souvent une profonde nostalgie envers le parent qu'ils voient moins fréquemment en raison d'un droit de visite inégal. Toutefois, ils n'osent pas toujours exprimer ouvertement la colère ou la frustration qu'ils ressentent face à cette séparation. Cette retenue peut les amener à projeter leurs émotions négatives sur le parent avec lequel ils vivent au quotidien. De son côté, le parent moins présent peut également éprouver un fort sentiment de solitude et de manque vis-à-vis de son enfant. Pour éviter que l'enfant ne ressente une responsabilité excessive ou de la culpabilité, il est essentiel d'exprimer ces émotions avec douceur lors des retrouvailles, par des phrases comme : *"J'ai beaucoup pensé à toi/vous"* ou *"Tu m'as/Vous m'avez manqué"*,

Désir de voir les parents réunis

L'un des plus grands souhaits des enfants confrontés à la séparation de leurs parents est de les voir se remettre ensemble. Cette aspiration peut parfois les amener à penser qu'il est de leur devoir de résoudre leurs problèmes. Or, il est essentiel de leur rappeler que ce n'est ni leur responsabilité ni leur mission. Les enfants doivent pouvoir rester des enfants et ne pas endosser des rôles d'adultes ni porter le poids des conflits parentaux. Ils ont besoin d'un cadre clair et rassurant qui leur permette de continuer à grandir sereinement, sans se sentir investis d'une mission qui ne leur appartient pas et qui les dépasse.



Agression contre soi-même et les autres

Des études ont démontré que les disputes entre parents ont une influence négative sur les enfants. Observer de tels conflits peut affecter leur manière de gérer et résoudre les désaccords, les amenant à reproduire ces schémas dans leurs propres relations. Lorsque les disputes impliquent de la violence physique, le risque est encore plus grand et l'enfant peut réagir de manière agressive envers ses pairs. Contrairement à une idée reçue, les enfants ne s'habituent pas aux disputes parentales. Au contraire, chaque confrontation accroît leur sentiment d'insécurité.

Autres symptômes

- Retrait et suradaptation
- Troubles anxieux et compulsifs
- Troubles psychosomatiques (maux de tête, de ventre, etc.)
- Refus de performance et troubles de la concentration

Ce que les parents peuvent faire

- Rassurer l'enfant sur le fait qu'il peut continuer à entretenir de bonnes relations avec ses deux parents.
- Montrer une affection claire et constante
- Transmettre à l'enfant que son ex-partenaire continuera à s'occuper de lui et à l'aimer.
- Promettre à l'enfant qu'il continuera à avoir un lien avec l'autre parent et membres de la famille et tenir cette promesse.
- Prévoir suffisamment d'espace pour faire des choses ensemble avec les deux parents
- Éviter de dire du mal de l'autre parent devant l'enfant !
- Éviter les conflits et les disputes devant l'enfant !
- En cas de comportement anormal de l'enfant, faire preuve de patience et reconnaître à l'enfant qu'il a besoin de temps et d'espace pour exprimer ses sentiments. Reconnaître les réactions de l'enfant : « C'est normal que tu sois triste ».
- Éviter de faire de l'enfant un allié, un consolateur, un espion ou un confident.



Familljen-Center

Enfants de 9 à 12 ans

Siège social de l'a.s.b.l.

4, rue G.C. Marshall
L-2181 Luxembourg

www.familljen-center.lu

Tél: 47 45 44

306, rue de Röllingergrund
L-2441 Luxembourg

info@familljen-center.lu

Lors de l'annonce

- la prise de responsabilité des parents, et plus particulièrement celui ou celle à l'origine de la séparation, dans l'explication de la situation.
- encourager l'enfant à exprimer ses émotions, qu'il s'agisse de colère, de tristesse, de déception, de peur, ou même parfois de soulagement.
- aider l'enfant à dépasser l'idée d'un « parent coupable » pour la remplacer par une compréhension de la « prise de responsabilité dans une situation qui évolue ». Il est important de rester aussi proche que possible de la vérité, sans minimiser ni dramatiser. Laisser à l'enfant le temps nécessaire pour intégrer la décision finale des parents, sans attendre de réaction immédiate.
- informer les enfants des changements à venir.

Les enfants âgés de 9 à 12 ans sont généralement capables d'avoir une réflexion plus avancée et de comprendre différents points de vue. Ils peuvent comprendre certaines des raisons qui ont conduit à la séparation de leurs parents, voire même les comprendre.

Rejet de l'un des parents

Même si les enfants de 9 à 12 ans sont déjà en mesure de comprendre les deux parents, les critères d'évaluation sont encore indifférenciés et suivent souvent une logique binaire (bon/mauvais). Ce mode de raisonnement peut les amener à attribuer les rôles de « bon » et de « mauvais » parent, en fonction de leur perception de la situation. Ils ont tendance à prendre parti pour le parent qu'ils considèrent comme non coupable et plus vulnérable, ce qui peut entraîner alors le rejet de l'autre parent en raison d'un « sentiment de justice ». Ce rejet peut toutefois entraîner un sentiment de culpabilité chez l'enfant à l'égard du parent mis à l'écart. Généralement, par peur de perdre l'amour des deux parents, l'enfant choisit le camp du parent avec lequel il vit au quotidien. Dans ce contexte, il peut aussi adopter des rôles qui ne sont pas les siens, se positionnant comme arbitre, confident, voire remplaçant du parent absent.

Il peut également arriver que l'enfant refuse de passer du temps avec le parent considéré comme responsable de la séparation. En tant que parent, il est important de ne pas laisser s'installer cette dynamique. Aidez votre enfant à comprendre que la bienveillance et le respect envers chacun des parents sont importants, quels que soient les conflits d'adultes. Utilisez des exemples concrets qui peuvent l'aider à comprendre : « Même si tu n'aimes pas un professeur, tu dois quand même lui parler avec respect. C'est pareil avec papa/maman ».

Colère

Les enfants de cette tranche d'âge peuvent ressentir une grande colère et une impuissance tout aussi grande face à la séparation.

Troubles psychosomatiques

Le stress émotionnel vécu par les enfants lors de la séparation et divorce des parents peut entraîner l'apparition de troubles psychosomatiques, comme des maux de tête, de ventre, etc.

Changements dans l'environnement social

Le divorce des parents peut entraîner des problèmes et des changements dans l'environnement social. Pour faire face à la perte de sécurité et de repères, les enfants cherchent parfois à s'entourer de camarades de leur âge confrontés à des problèmes émotionnels ou comportementaux similaires.





Familljen-Center

Siège social de l'a.s.b.l.

4, rue G.C. Marshall
L-2181 Luxembourg

www.familljen-center.lu

Tél: 47 45 44

306, rue de Röllingergrund
L-2441 Luxembourg

info@familljen-center.lu

Cette dynamique peut à son tour conduire à d'autres comportements : difficultés scolaires, comportements problématiques ou comportements de suradaptation.

Monter les parents l'un contre l'autre

Contrairement aux enfants plus jeunes, les enfants âgés de 9 à 12 ans essaient parfois de tirer parti de la situation de séparation à leur avantage, en montant leurs parents l'un contre l'autre. Par exemple, ils peuvent dire ou faire des choses méchantes, ou accuser leurs parents d'avoir changé.

Un échange régulier entre les parents au sujet des enfants peut contrer ce comportement. De constater que les deux parents, malgré la séparation, restent unis dans l'éducation, apporte un sentiment de sécurité et de stabilité aux enfants.

Ce que les parents peuvent faire

Parlez avec lui de sa nouvelle vie

Les enfants à cet âge prépubère ont besoin de leurs parents pour parler de la séparation et du nouveau quotidien qui en découle. Ils ont besoin d'un cadre qui leur permette d'exprimer leurs inquiétudes, leurs peurs et leurs souffrances, ainsi que de comprendre comment se sentent leurs parents. Il est tout à fait normal et acceptable que les parents ne soient pas toujours du même avis, mais vis-à-vis de l'enfant, ils doivent toujours montrer une position unie. Il est également très important d'être honnête lorsque l'enfant demande si papa et maman vont se remettre ensemble !

Laissez l'enfant exprimer sa colère de manière contrôlée

En tant que parents, vous devez offrir à votre enfant de l'amour et du soutien, tout en lui laissant l'espace nécessaire pour exprimer sa colère face à la séparation. La plupart des enfants espèrent que leurs parents se remettront ensemble. Si cela — comme c'est souvent le cas — n'est pas envisageable, il est essentiel d'être absolument honnête avec l'enfant. Les faux espoirs n'ont pas leur place ici.

Évitez les conflits devant l'enfant

En tant que parents, vous devez cacher votre colère mutuelle devant votre enfant. Essayez de valoriser les qualités de votre ex-partenaire qui vous avaient conduit à vous marier. Certaines de ces qualités sont encore présentes.

Évitez de placer votre enfant dans une situation où il doit choisir

La plupart des parents ne se rendent pas compte à quel point ils mettent souvent leur enfant dans la position de devoir choisir entre eux et l'autre parent. Ce faisant, vous nuisez à la relation de l'enfant avec l'un de ses parents, ce qui ne fait qu'alimenter l'insatisfaction, les conflits et la colère entre vous et votre ex-partenaire. Ce comportement n'aide en rien votre enfant.

Informez les enseignants et le médecin traitant de la situation

Souvent, les préadolescents ne veulent pas parler de leurs sentiments. Les personnes qui font partie de leur quotidien remarquent de nombreuses situations révélatrices de la manière dont l'enfant gère la séparation et se comporte en dehors du cadre familial. Ainsi, les changements de comportement peuvent être observés et abordés plus facilement. Acceptez le soutien, pour vous comme pour votre enfant.



Adolescents de 13 à 18 ans

Les adolescents - enfants âgés de 13 à 18 ans - réagissent différemment à la séparation de leurs parents par rapport aux enfants plus jeunes. Les conflits parentaux ont également des effets différents sur eux.

Le groupe de pairs

En plus de capacités cognitives plus développées, les adolescents disposent d'un large cercle social qui peut leur offrir du soutien en cas de séparation des parents. Leur principal exutoire social est leur groupe d'amis du même âge, et moins la famille. L'influence des parents sur les enfants devient plus limitée. A l'adolescence, ils se tournent de plus en plus vers leur groupe de pairs ou se retirent socialement.

La perte de lien avec un parent

C'est la perte d'une source importante d'aide, de guidance et d'orientation, qui est pourtant nécessaire à cet âge. Un comportement parental incohérent, ainsi que l'absence de contrôle, de discipline et de soutien peuvent déstabiliser l'adolescent et entraîner des problèmes durables. C'est précisément à cette période que les adolescents traversent une phase d'expérimentation sociale, au cours de laquelle l'absence d'un modèle parental sain peut avoir un impact négatif sur leur développement social.

Une famille monoparentale présente souvent de nombreux besoins. En raison de la prise de responsabilités familiales « imposée », l'adolescent subit une pression qui le pousse à mûrir et devenir adulte plus rapidement. Cela peut inclure, par exemple, le fait d'aider à élever ses frères et sœurs plus jeunes ou de s'occuper d'un parent instable.

« Nous ferons mieux »

Certains adolescents réagissent de manière plus mature à la séparation de leurs parents et veulent « faire mieux » à l'avenir. Cependant, cela peut aussi entraîner chez eux des appréhensions vis-à-vis des relations intimes, ainsi que des inquiétudes durables à propos du sexe et du mariage à l'âge adulte.

Colère et frustration

Les adolescents ont une pensée suffisamment développée pour comprendre différents systèmes, comme la famille ou la législation. Toutefois, ils en ont souvent des représentations assez simplistes et idéalistes. C'est pourquoi ils réagissent souvent avec colère ou indignation lorsque les choses ne se passent pas comme ils l'imaginent.

De manière générale, les adolescents sont souvent frustrés par un manque de pouvoir et de contrôle. Ils se sentent impuissants et pensent que les autres ne les respectent pas. Ils ont l'impression que personne ne s'intéresse à eux et que leurs sentiments ne comptent pas. Certains adolescents estiment que l'on attend trop d'eux, et refusent de se plier à ces attentes et espoirs jugés « injustes ». De telles situations mènent presque inévitablement à de la colère et à de la frustration, des deux côtés.

Il est difficile de surmonter la séparation des parents. En l'absence de soins, d'encadrement et du soutien nécessaire de la part des parents, les adolescents risquent d'adopter des comportements négatifs.

Parfois, il peut alors arriver que par colère et frustration ils se rapprochent d'autres adolescents, eux-mêmes marginalisés, souffrant de problèmes émotionnels ou de troubles du comportement. Cela peut entraîner des conséquences telles que l'échec scolaire, la transgression des règles ou des lois, des expériences sexuelles à risque, ou encore la consommation de drogues ou d'alcool.





4. Relation parent-enfant bloquée

Lors d'une séparation, les enfants ont souvent peur de perdre leurs deux parents. Dans des situations de conflit intense, il arrive alors qu'un enfant prenne parti pour l'un des deux parents, afin d'éviter cette perte. La plupart du temps, il choisit le parent avec lequel il passe le plus de temps. Ce processus peut être progressif ou survenir de manière soudaine. Parfois, il s'agit simplement d'une réaction face aux nombreuses disputes entre les parents.

Cependant, il peut arriver que ce soit un processus influencé, voire intentionnellement provoqué, par l'un des parents, dans le but d'éloigner l'enfant de l'autre parent.

Certains spécialistes des séparations parlent alors de « *syndrome d'aliénation parentale* » lorsque l'un ou les deux parents influencent négativement, de manière plus ou moins active, l'affection que l'enfant porte à l'autre parent.

Il est essentiel de rester vigilant pour éviter qu'un tel processus d'aliénation ne se mette en place.

Utilisez la liste suivante pour mieux comprendre comment bien interagir avec votre enfant. Évitez les comportements suivants :

1. Laisser à l'enfant la liberté de décider quand et à quelle fréquence il souhaite voir l'autre parent. Ces décisions doivent être prises conjointement par les parents ou fixées par le tribunal.
2. Raconter à l'enfant tous les détails de la séparation sous prétexte de vouloir être "honnête". Cela est extrêmement destructeur et douloureux pour l'enfant. Ces discussions doivent rester au niveau des adultes.
3. Rendre l'autre parent responsable, en présence de l'enfant, des problèmes, de la séparation ou des changements dans les habitudes de vie. Gardez l'enfant en dehors de cela et souvenez-vous que les enfants ont « de grandes oreilles » et écoutent même lorsqu'ils font semblant de ne pas le faire.
4. Demander à l'enfant de choisir entre ses deux parents ou de dire qu'il veut vivre uniquement chez l'un d'eux. Les enfants ne veulent généralement pas rejeter un de leurs parents et évitent ce genre de choix.
5. Utiliser l'enfant pour espionner ou interroger l'autre parent à des fins personnelles. L'enfant souhaite rester loyal envers ses deux parents et se sentira très mal à l'aise.
6. Écouter les conversations téléphoniques entre l'enfant et l'autre parent afin de collecter des informations à utiliser.
7. Dire à l'enfant que vous êtes triste lorsqu'il n'est pas là. Cela peut lui causer un fort sentiment de culpabilité, et il ne saura pas s'il a le droit de passer un bon moment avec l'autre parent.
8. Ne pas autoriser l'enfant à transporter ses affaires personnelles (livres, doudous, jouets, vêtements...) entre les deux domiciles.
9. Dire à l'enfant ce qu'il va « rater » en votre absence, par exemple : « Ton oncle vient nous rendre visite avec sa famille pendant que tu ne seras pas là. »
10. Interroger à répétition l'enfant sur un éventuel comportement violent ou irrespectueux de l'autre parent. Même si cette inquiétude peut venir d'un vécu personnel, il est préférable d'expliquer à l'enfant qu'il peut parler de ses soucis avec vous, à l'école, dans ses loisirs, ou via des services comme le téléphone d'aide à la jeunesse.
11. Renforcer l'insatisfaction de l'enfant lorsqu'il critique les règles de l'autre parent, par exemple : « Je dois aller dormir trop tôt chez papa/maman », ou « Je ne peux pas utiliser mon téléphone comme avec toi ».
12. Faire des promesses que vous ne tenez pas. Un comportement peu fiable fragilise ou détruit la confiance de votre enfant.





5. Sur l'autorité parentale

Jusqu'à la réforme du droit du divorce en 2018, le concept d'autorité parentale était très flou, car il n'existait pas de disposition légale claire au Luxembourg concernant l'exercice conjoint de cette autorité. Les juges aux affaires familiales réglaient alors les différends avec beaucoup de pragmatisme et de discernement.

Jusqu'à récemment, les pères se considéraient désavantagés par rapport aux mères. Cela engendrait une grande insécurité juridique et émotionnelle.

Conjointe ou exclusive ?

Avec la loi actuelle sur le divorce, les deux options sont désormais officiellement possibles : l'autorité parentale conjointe et l'autorité parentale exclusive. Selon la loi, l'autorité parentale conjointe doit constituer la règle générale. L'autorité exclusive ne doit être envisagée que si l'exercice conjoint est impossible dans la pratique et que cela met en danger le bien-être de l'enfant. Ces deux notions sont souvent qualifiées dans la presse de « bonnes » ou « mauvaises », mais la réalité est bien plus complexe.

Aussi souhaitable soit-il que les enfants puissent compter sur deux parents attentionnés et aimants, qu'ils vivent ensemble ou séparément, il est essentiel de bien nuancer les situations en cas de séparation. L'autorité parentale conjointe est-elle toujours la meilleure solution ? Quelles conditions sont nécessaires pour qu'elle fonctionne bien ?

Peut-on accepter des différences ? Des différences dans les styles éducatifs nuisent-elles à l'enfant ? Qui décide si les parents ne parviennent pas à un accord ?

Que comprend l'autorité parentale ?

Que signifie réellement l'autorité parentale conjointe dans la pratique ? La loi stipule simplement que les parents doivent prendre ensemble toutes les décisions importantes pour le bon développement de l'enfant.

Il est d'abord important de savoir que l'autorité parentale englobe l'ensemble des domaines de vie de l'enfant. Cela comprend généralement :

- la représentation légale de l'enfant,
- le lieu de résidence (domiciliation administrative et lieu de vie effectif),
- la santé (physique, psychique et émotionnelle),
- l'éducation (style éducatif, orientation religieuse ou non),
- la scolarité et la formation professionnelle,
- la gestion des biens et du patrimoine de l'enfant.

Les grandes et les petites décisions de la vie

Il est également important de faire la distinction entre les « grandes » et les « petites » décisions. Les grandes décisions sont celles qui ont une importance capitale pour le développement futur de l'enfant (*actes non usuels*). Les petites décisions concernent le quotidien, et bien qu'elles ne soient pas déterminantes individuellement, leur fréquence peut avoir un impact sur le développement de l'enfant (*actes usuels*).

Voici quelques exemples pour mieux comprendre cette distinction :

Domaines	Décisions majeures (actes non usuels)	Décisions quotidiennes (actes usuels)	Zone grise difficile à trancher
Santé	Opérations, psychothérapie, vaccinations	Rhume, maux de ventre	Alimentation
Résidence	Domicile principal, déménagement	Vacances à l'intérieur du pays	Vacances à l'étranger
Éducation	Orientation religieuse ou non	Politesse, règles de vie	Style éducatif plus ou moins autoritaire
Scolarité	Choix de l'école, diplôme visé, orientation professionnelle, qui est autorisé à venir chercher l'enfant	À côté de qui l'enfant est assis en classe	Rendez-vous chez le psychologue scolaire
Gestion des biens	Dispositions concernant l'ensemble du patrimoine	Argent de poche	Montant ou gestion de l'argent de poche

En cas d'**autorité parentale conjointe**, la règle générale est la suivante :

Toutes les décisions importantes pour le bon développement de l'enfant doivent être prises d'un commun accord entre les deux parents. En ce qui concerne les décisions de la vie quotidienne, chaque parent peut agir seul, à condition que ses décisions ne nuisent pas au bien-être de l'enfant.

En cas d'**autorité parentale exclusive**, la règle générale est la suivante :

Les décisions importantes pour le bon développement de l'enfant sont prises par le seul parent titulaire de l'autorité parentale. Le parent non détenteur de l'autorité n'a pas de droit de décision, mais peut éventuellement avoir un droit à l'information.

En ce qui concerne les décisions de la vie quotidienne, chaque parent (y compris celui qui n'a pas l'autorité parentale) peut prendre ses propres décisions, à condition qu'elles ne nuisent pas au bien-être de l'enfant.

Dans la pratique, le bon développement de l'enfant a d'autant plus de chances de réussir que les deux parents sont prêts à reconnaître et valoriser les efforts de l'autre parent vis-à-vis de l'enfant commun (→ voir aussi tolérance/acceptation du lien).

Cela n'implique pas que les parents doivent toujours être du même avis ou se rencontrer régulièrement pour échanger des informations.

Il est suffisant qu'ils soient d'accord sur les grandes lignes et qu'ils transmettent un message commun à l'enfant, si possible ensemble. Des structures comme le Familljen-Center ou d'autres services de consultation peuvent offrir un cadre favorable à cette communication.

Droit de visite et d'hébergement

La question centrale dans le cadre de l'autorité parentale est celle de la résidence de l'enfant et du temps qu'il passe avec chaque parent.

Quelques définitions importantes :

- Domicile légal / résidence : L'adresse officielle de l'enfant.
- Résidence alternée : L'enfant partage son temps de façon régulière entre les deux parents.
- Droit de visite et d'hébergement : Droit de l'enfant de passer du temps, y compris la nuit, chez le parent chez qui il ne réside pas habituellement. Ce droit ne signifie pas automatiquement une résidence alternée, mais peut en être une étape intermédiaire.
- Garde alternée (modèle de résidence alternée) : L'enfant a deux domiciles, entre lesquels il alterne selon un rythme défini. À partir d'un partage du temps de 30/70, on peut parler de garde alternée. Ce modèle ne nécessite pas obligatoirement une autorité parentale conjointe.
- Modèle "nid" (ou modèle en alternance ou modèle du nid): Les enfants restent dans le même logement (souvent l'ancien logement familial) tandis que les parents alternent leur présence auprès d'eux pour assurer les soins, la surveillance et l'éducation.
- Modèle de résidence principale : L'enfant vit majoritairement (plus de 70 % du temps) chez l'un des parents, et voit régulièrement l'autre parent, dans le cadre d'un droit de visite et/ou d'hébergement (par exemple le week-end ou certains jours de semaine). Les vacances scolaires sont souvent réparties à parts égales (50/50).
- CNS : La carte de sécurité sociale peut être demandée par les deux parents, sans condition particulière.

6. Conseils pour le droit de visite

A faire

- **Garder l'enfant au centre des décisions**

Lors de la planification, tenez compte de l'âge et du développement émotionnel de l'enfant, ainsi que du type de lien qu'il entretenait avec les personnes de référence avant la séparation. Restez ouverts aux ajustements à mesure que vos enfants grandissent.

Par exemple, le modèle de garde alternée 50/50 n'est souvent pas idéal pour les jeunes enfants, mais convient à de nombreux enfants à partir de la maternelle. Il existe aussi de bonnes expériences de familles où les enfants, dès leur plus jeune âge, ont eu deux domiciles parentaux, et qui, une fois adultes, considèrent cette organisation comme une expérience positive.

- **Restez cohérent, évitez les changements de programme de dernière minute**

La structure est essentielle et apporte aux enfants sécurité et protection, surtout après que leur univers a été complètement bouleversé par la séparation de leurs parents.

Il n'y a rien de pire que lorsqu'un parent ne se présente pas à une visite attendue avec impatience. Évitez autant que possible les annulations de dernière minute et les modifications soudaines du programme. Soyez fiable !

- **Règles de communication**

Élaborez un plan à l'avance et inscrivez-le sur un **calendrier familial** affiché dans un endroit bien visible dans les deux domiciles parentaux (par exemple sur le réfrigérateur). De cette façon, les enfants peuvent toujours vérifier quand et où ils verront papa ou maman (ce qui leur apporte sécurité et structure).

La manière dont vous communiquez et négociez les droits de visite nécessite des règles claires. Les e-mails ou SMS peuvent être une solution si la communication verbale par téléphone ou en face à face est encore trop difficile.

Si une modification de la visite est nécessaire, proposez quelque chose de concret (par écrit si possible). Si, dans un délai fixé (par exemple 48 heures), vous n'avez pas de réponse, la proposition initiale sera appliquée tel qu'envisagé.

- **Optimisme**

Tout début est difficile. La capacité à organiser cette nouvelle étape et à l'intégrer dans la vie quotidienne s'apprend.

Rappelez-vous toujours : souhaitez à votre enfant de passer un bon moment avec l'autre parent.

A éviter

- **Ne pas se disputer ou débattre devant les enfants**

Les discussions concernant l'autorité parentale ou les modifications du droit de visite doivent toujours se dérouler uniquement entre les parents (jamais en présence des enfants).

- **Ne pas utiliser les enfants comme messagers**

Ne demandez pas à votre enfant de prévenir l'autre parent que, par exemple, vous ne pourrez le voir que dans deux semaines. Cela le place dans une situation très difficile. Les enfants n'ont pas à subir les conséquences du manque de communication entre leurs parents !

- **Ne pas dénigrer l'autre parent**

Les enfants sont très sensibles à la colère, au ressentiment ou aux accusations. Par exemple : « Si ton père / ta mère n'était pas aussi méchant(e), nous ne serions pas dans cette situation. ». De tels propos plongent l'enfant dans un conflit de loyauté difficile.

- **Ne pas utiliser l'enfant comme espion**

Ne demandez pas à votre enfant ce que fait ou ne fait pas l'autre parent.



7. Vers de nouvelles relations et de nouveaux liens

Après la rupture d'un couple, la plupart des personnes ressentent d'abord une grande incertitude.

Seules quelques personnes sont prêtes à entamer immédiatement une nouvelle relation, sauf si elles s'étaient déjà détachées intérieurement de leur ex-partenaire avant la séparation et avaient commencé à se réorienter ailleurs. D'autres s'engagent dans des relations passagères, mais ne souhaitent pas de lien durable.

Pour les enfants, il est particulièrement important de pouvoir avoir confiance dans la nouvelle structure familiale et de s'habituer à vivre dans deux univers familiaux différents.

Souvent, mais pas toujours, le chemin qui mène de la séparation à une nouvelle relation passe par trois étapes :

1. Les deux parents vivent d'abord seuls ou uniquement avec leurs enfants (*famille monoparentale*).
2. La mère ou le père rencontre un(e) nouveau(elle) partenaire et entame une relation.
3. La mère ou le père s'installe avec ce(tte) partenaire, donnant naissance à une nouvelle famille (*famille recomposée* ou *famille patchwork*).

Familles recomposées et situations « patchwork »

La condition la plus importante pour réussir « l'aventure » de la famille recomposée est que tous les membres acceptent pleinement ce statut : « *Nous sommes une famille recomposée et non une famille d'origine.* »

La famille recomposée naît de sous-familles, de « restes » de familles (d'où le nom), avec parfois des habitudes, des rythmes quotidiens et des façons de vivre très différents.

Les membres d'une famille recomposée peuvent soit vivre ensemble de façon permanente (parfois chacun des deux adultes amène ses propres enfants), soit ne passer du temps ensemble qu'occasionnellement, lorsque, pour diverses raisons, les deux adultes conservent chacun leur propre logement.

Les enfants peuvent vivre principalement chez un seul parent ou en alternance chez les deux parents.

Pour englober toutes ces configurations, nous préférons parler de **situations patchwork** plutôt que de familles patchwork, car le terme « famille » évoque pour beaucoup une configuration bien précise, qui n'est ici que partiellement présente.

En raison des présences et absences variables des enfants et des adultes, l'irrégularité devient la règle dans ce type de configuration. Développer un nouveau mode de vie commun dans une famille recomposée demande du temps, beaucoup de patience, de communication et une volonté de compromis.

L'ex-partenaire, en tant que parent biologique, ne fait certes pas partie de la situation patchwork, mais il/elle reste coresponsable de ses enfants. Pour leur développement émotionnel, le lien et le contact avec ce parent sont essentiels. Dans l'intérêt de l'enfant, les parents biologiques devraient donc continuer à rechercher un échange objectif et constructif sur les questions éducatives.





Un nouveau partenaire apporte non seulement ses éventuels enfants, mais aussi sa propre famille d'origine. Cela peut signifier que les enfants se retrouvent avec, en plus de leurs grands-parents biologiques, de nouveaux beaux-grands-parents. Trouver leur place dans cette nouvelle constellation familiale demande parfois du temps et de la finesse.

Le fondement de la situation patchwork reste le couple. Les partenaires ne doivent pas négliger leur relation dans ce nouveau contexte familial. Cela implique de s'accorder mutuellement du temps, de l'attention et de l'affection. Il s'agit donc de trouver un juste équilibre entre les besoins des adultes et ceux des enfants.

L'intimité - caractéristique de toute famille - a dans une famille recomposée des limites différentes, qui doivent être définies consciemment (y compris entre enfants non apparentés). Ainsi, les questions liées au corps, à la pudeur et à la nudité — souvent abordées de manière ouverte et naturelle dans les familles d'origine — ne vont pas forcément de soi dans une famille recomposée.

En particulier à l'adolescence, il convient d'accorder une attention particulière à la protection de la sphère privée et intime.

Conseils pour le parent biologique dans une situation patchwork :

- Réfléchissez avec votre partenaire à la possibilité de s'installer dans un logement commun. Un nouveau départ dans un nouvel appartement ou une nouvelle maison présente de nombreux avantages (plus d'espace, neutralité et égalité entre tous).
- Pensez et discutez avec votre partenaire du degré de responsabilité qu'il/elle peut et veut assumer vis-à-vis de vos enfants. Sur le plan juridique, les parents biologiques ont beaucoup plus de devoirs et de droits envers leurs enfants. Mais, dans la vie quotidienne, le beau-parent devra trouver sa place dans la famille en tant que « co-éducateur/trice ». (ce qui peut être fixé juridiquement avec la nouvelle loi sur le divorce, si les titulaires de l'autorité parentale sont d'accord.) Il s'agit généralement d'un processus d'adaptation long, qui demande flexibilité et persévérance.
- Gardez à l'esprit que personne ne peut « remplacer » un parent absent — même si votre nouveau/nouvelle partenaire est très aimant(e) et responsable. Vos enfants ont le droit d'aimer plusieurs personnes (mère, père, belle-mère, beau-père, frères et sœurs, demi-frères et demi-sœurs, etc.), chacune de manière différente, et de développer avec elles des liens de qualité et d'intensité variables, sans culpabilité.
- Photos : réfléchissez, si possible ensemble, aux photos à afficher et à leur emplacement.



Conseils pour le beau-parent

- Évitez le rôle de « sauveur ». Les parents célibataires ont généralement appris à gérer beaucoup de choses seuls. N'attendez pas immédiatement de « l'amour » de la part de vos beaux-enfants. Cherchez plutôt à construire une relation respectueuse et amicale avec eux. Des activités communes peuvent y contribuer. Ce n'est qu'une fois qu'une relation de confiance stable s'est développée que vous pourrez, en accord avec votre partenaire, intervenir dans l'éducation.
- Trouvez votre propre rôle en tant qu'interlocuteur supplémentaire pour l'enfant - mais uniquement dans la mesure où l'enfant le souhaite - et ne cherchez pas à prendre la place d'un parent.
- Évitez les rivalités avec l'ex-partenaire de votre nouveau/nouvelle conjoint(e). Cela provoquera des résistances (notamment de la part des enfants) et détériorera l'atmosphère familiale.

Dans ce même esprit, il est fortement déconseillé d'utiliser les appellations « papa » ou « maman » pour le beau-parent : même si aucun contact n'existe plus avec un parent biologique, ce rôle ne peut pas être remplacé d'un point de vue psychologique.

Ce dont les enfants ont besoin dans une situation patchwork :

- Fiabilité sociale (rituels, habitudes, personnes de référence proches...).
- Sécurité affective
- Une « place » bien à eux dans la famille. Si possible, même les enfants « de passage » devraient avoir leur propre chambre, au minimum des meubles personnels à un endroit précis (lit, fauteuil, armoire pour leurs affaires, etc.). Cela leur permet de se retirer de la vie familiale et contribue à réduire la (naturelle) jalousie entre enfants
- Des moments d'attention exclusive avec leurs parents biologiques : des activités ou des conversations en tête-à-tête avec maman ou papa facilitent l'expression des émotions et des besoins.
- Un échange régulier au sein de la famille, y compris lors de conflits (par exemple sous la forme de « conférences familiales »).
- Un accompagnement et soutien dans toutes les questions liées aux visites chez l'autre parent biologique et dans sa nouvelle famille (par ex. : Quelle place occupe l'enfant là-bas ? Est-il jaloux des enfants qui vivent avec papa/maman dans ce foyer ? Un nouvel enfant y est-il peut-être favorisé ? Que faire si l'enfant ne veut plus y aller ?). Ici, il est important d'accompagner l'enfant avec sensibilité, sans dénigrer l'autre parent. Pour l'enfant, il est essentiel de se sentir compris et accepté dans ses émotions. S'il est plus âgé, il peut être encouragé à exprimer directement ses sentiments auprès de l'autre parent biologique.

Pour les plus jeunes, papa/maman peut, à leur demande, servir de « porte-parole » auprès de l'ex-partenaire.

- Une persévérance bienveillante : beaucoup d'enfants ont besoin de temps pour s'adapter aux changements, même lorsque les propositions sont judicieuses et faciliteraient grandement le quotidien.

Si un enfant refuse une activité proposée avec le « nouveau » parent, il suffit de répéter la proposition plus tard, sans commentaires négatifs. L'important est de rester constant sur un plan adulte.