



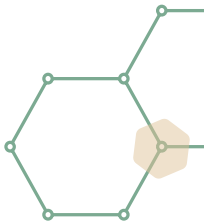
# Réactions des enfants en fonction de l'âge et du stade de développement

Chaque enfant est unique et réagit à une séparation ou à un divorce de manière différente. Sa réaction peut dépendre de divers facteurs :

- la personnalité et le tempérament de l'enfant (p. ex., certains enfants ont plus de facilité que d'autres à se séparer d'un parent lorsqu'ils se font déposer ou prendre)
- les antécédents de la famille
- le cercle d'amis de l'enfant, son milieu scolaire, sa communauté

Les recherches montrent que l'âge et le stade de développement de l'enfant sont des facteurs importants pour déterminer la réaction qu'il aura à propos de la séparation ou du divorce de ses parents. La présente section vous renseignera sur les réactions que peuvent avoir les enfants en fonction de leur âge et de leur stade de développement.

Vous trouverez également un complément d'information à ce sujet dans la publication [\*Parce que la vie continue... Aider les enfants et les adolescents à vivre la séparation et le divorce.\*](#)




## Facteurs clés applicables à tous les âges

Peu importe l'âge de vos enfants, trois éléments sont importants pour eux :

- **Réduisez les conflits avec l'autre parent.** Si le conflit se poursuit malgré tout, mettez les enfants à l'abri de ses effets.
  - Par exemple, ne dites rien de négatif aux enfants au sujet de l'autre parent.
  - Si vous avez de jeunes enfants, souvenez-vous que même s'ils ne comprennent pas les mots, ils peuvent être affectés par le conflit.
- **Comme la monoparentalité présente des défis différents, concentrez-vous à renforcer vos compétences parentales.**
- **Soutenez vos enfants dans leur relation avec l'autre parent et donnez-leur la possibilité d'entretenir cette relation.**

Efforcez-vous de trouver des moyens efficaces de communiquer avec l'autre parent au sujet de ce qui se passe dans la vie de vos enfants. Par exemple, vous pourriez essayer de communiquer par courriel ou de vive voix. Grâce à une communication efficace, vous pouvez vous assurer que vos enfants ne « tirent pas profit » d'un parent au détriment de l'autre. De plus, en raison des défis avec lesquels les adolescents doivent composer, il est particulièrement important d'être au courant de ce qui se passe dans leur vie.





Vous pourriez avoir des questions sur la réaction de vos enfants à votre séparation ou à votre divorce. Il vous serait peut-être bénéfique à vous ou à vos enfants de parler à un conseiller, à un aîné ou à un conseiller religieux. Cela peut vous aider à déterminer s'il y a lieu de vous inquiéter et si votre enfant a besoin d'aide supplémentaire.

## **Bébés et tout-petits : de la naissance à deux ans**

À cet âge, votre enfant dépend de vous pour ses besoins physiques et affectifs. L'attachement de votre enfant envers les personnes qui en prennent soin et les proches est essentiel à un développement affectif et psychologique sain.

Les bébés et les tout-petits ont une compréhension limitée de leur milieu. Ils ne comprennent pas que vous vous séparez ou que vous divorcez. Mais si vous êtes bouleversé ou en conflit, ils le ressentiront et ils y réagiront. Les expériences qu'ils vivent durant les premières années de leur existence peuvent les influencer plus tard dans leur vie.

La prévisibilité des soins et la routine sont importantes pour les bébés et les tout-petits. Ils ont besoin de liens enrichissants et affectifs avec vous et les autres personnes qui prennent soin d'eux. Les routines ne sont pas tout à fait pareilles d'une maison à une autre, mais plus il y a de prévisibilité dans leur monde, plus les choses seront faciles pour eux.

Comportements à surveiller chez votre bébé ou tout-petit :

- problèmes de sommeil, d'alimentation et d'apprentissage de la propreté
- retards de développement ou reculs temporaires par rapport à des étapes déjà franchies (p. ex., l'acquisition de compétences linguistiques), surdépendance (le bébé devient « collant »), difficulté à se séparer de vous ou retrait des interactions sociales
- pleurs, irritabilité, crises

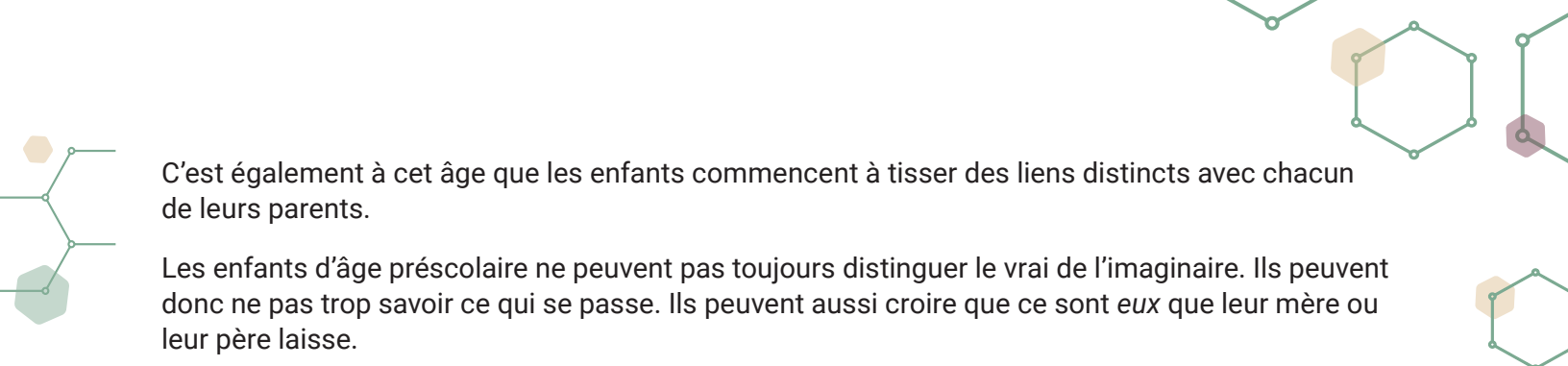
Comment aider votre bébé ou tout-petit :

- rassurez votre enfant en lui disant que vous l'aimez et que vous prendrez toujours soin de lui
- demandez aux personnes qui en prennent soin de vous informer si elles remarquent des changements chez votre enfant
- modifiez ses routines le plus graduellement possible

## **Enfants d'âge préscolaire : de trois à cinq ans**

À cet âge, votre enfant grandit très rapidement, aussi bien physiquement qu'émotionnellement. Mais il se peut qu'il ne comprenne pas encore la séparation ou le divorce.

Dans cette catégorie d'âge, les enfants se considèrent comme le « centre » de l'univers. Ils croient avoir le contrôle sur ce qui se passe autour d'eux ou en être la cause. Ainsi, ils pourraient croire que la séparation ou le divorce est de leur faute. Ils pourraient croire que leurs parents sont tristes à cause d'eux.



C'est également à cet âge que les enfants commencent à tisser des liens distincts avec chacun de leurs parents.

Les enfants d'âge préscolaire ne peuvent pas toujours distinguer le vrai de l'imaginaire. Ils peuvent donc ne pas trop savoir ce qui se passe. Ils peuvent aussi croire que ce sont eux que leur mère ou leur père laisse.

Durant ce stade, les enfants peuvent généralement s'adapter à plus de changements d'ordre physique et social que les bébés, mais ils ont encore besoin de prévisibilité.

Comportements à surveiller chez votre enfant d'âge préscolaire :


- crainte d'abandon par l'un des parents ou les deux
- retards de développement ou reculs temporaires par rapport aux étapes déjà franchies (p. ex., la propreté)
- surdépendance (l'enfant est « collant »), comportement dépendant sur le plan affectif ou retrait
- colère accrue, pleurs, crises, larmoiements
- plaintes d'ordre physique (maux de tête, maux de ventre)

Comment aider votre enfant d'âge préscolaire :

- Assurez une constance pour ce qui est de la routine et des personnes qui s'occupent de lui (dans la mesure du possible).
- Dites-lui que vous l'aimez et démontrez-lui beaucoup d'affection.
- Rassurez-le en lui disant que vous ne le quittez pas.
- Aidez votre enfant à décrire ses sentiments et rassurez-le en lui disant qu'il a le droit de ressentir ce qu'il ressent.
- Expliquez-lui en termes clairs et simples ce qui arrive, d'une façon adaptée à son âge et son stade de développement. Pour les enfants de cet âge, il est préférable de donner quelques faits au début, puis de fournir progressivement plus d'information.
- Demandez aux enseignants et aux personnes qui s'occupent de votre enfant de vous informer s'ils constatent des changements chez lui.

## Enfants d'âge scolaire : de six à huit ans

À cet âge, l'enfant commence à étendre son réseau social au-delà de la famille. Il pourrait se sentir coupable et croire qu'il a provoqué la séparation ou le divorce. Il pourrait prendre le parti d'un parent plutôt que de l'autre. Du point de vue du développement, il lui est difficile de voir la situation sous divers angles à la fois. Il se peut aussi qu'il ait peur de perdre la relation qu'il a avec l'un de ses parents.



Les enfants d'âge scolaire sont davantage capables de penser dans l'abstrait. Ils peuvent être tristes et s'inquiéter de l'avenir. Ils peuvent se demander où ils habiteront, qui prendra soin d'eux et quelle sera la place qu'ils occuperont au sein de la famille. Ils peuvent aussi s'imaginer que leurs parents se réconcilieront.

Comportements à surveiller chez votre enfant d'âge scolaire :

- tristesse, pleurs, deuil, chagrin, déni, retrait
- crises ou comportements impulsifs
- difficulté à jouer ou à s'amuser
- régression (p. ex., retour à un comportement de sommeil ou d'alimentation antérieur)
- plaintes d'ordre physique (maux de tête, maux de ventre)
- peur de perdre un parent absent
- sentiments de loyauté conflictuels

Comment aider votre enfant d'âge scolaire :

- Dites à votre enfant que vous l'aimez toujours et que vous vous occuperez toujours de lui.
- Rassurez-le en lui disant qu'il n'a rien fait de mal et qu'il ne peut rien faire pour que ses parents se réconcilient.
- Demandez aux enseignants et aux personnes qui s'occupent de votre enfant de vous aviser s'ils constatent des changements chez lui.
- Donnez-lui de l'information adaptée à son âge et à son stade de développement au sujet de ce qui changera (p. ex., où il habitera, le temps qu'il passera avec chacun des parents, sa routine).
- Dites-lui que son point de vue est important, mais que ce sont les parents qui prendront les décisions.
- Donnez-lui l'occasion de parler de ce qu'il ressent.
- Donnez-lui l'occasion d'écouter l'histoire d'autres enfants dont les parents se sont séparés ou ont divorcés.

## **Préadolescents : de neuf à douze ans**

Votre préadolescent est de plus en plus autonome. Il se tourne davantage vers ses amis et le monde extérieur. Il a toutefois toujours besoin de sa famille comme source de soutien affectif et d'orientation.

Les préadolescents sont capables de comprendre que la séparation ou le divorce est un problème d'adulte, mais il se peut qu'ils soient en colère contre leurs parents. Ils voient souvent le monde de manière absolue – noir ou blanc, bon ou mauvais, bien ou mal.



Les préadolescents peuvent réagir de diverses manières :

- se sentir déchirés entre leurs parents
- essayer très fort de conserver une bonne relation avec les deux parents
- être en colère et faire preuve d'hostilité envers un des parents ou les deux

Les préadolescents veulent être traités comme des adultes. Quand vous traversez un moment de stress, vous pourriez être tenté de traiter votre enfant comme un ami et de vous tourner vers lui pour obtenir son soutien. Les préadolescents voudront peut-être jouer ce rôle, mais il ne convient pas qu'ils assument ce niveau de responsabilités. À long terme, il peut s'ensuivre des problèmes affectifs.

Comportements à surveiller chez votre préadolescent :

- retrait social, difficulté avec ses pairs, association avec un nouveau groupe de pairs
- colère intense ou comportement agressif
- plaintes d'ordre physique (maux de tête, maux de ventre)
- honte ou embarras à propos de la séparation ou du divorce
- jeter le blâme sur le parent qu'il croit responsable du divorce
- essayer de « prendre soin » du parent qu'il croit plus vulnérable
- prendre trop de responsabilités (p. ex., tenir le rôle d'un « parent »)

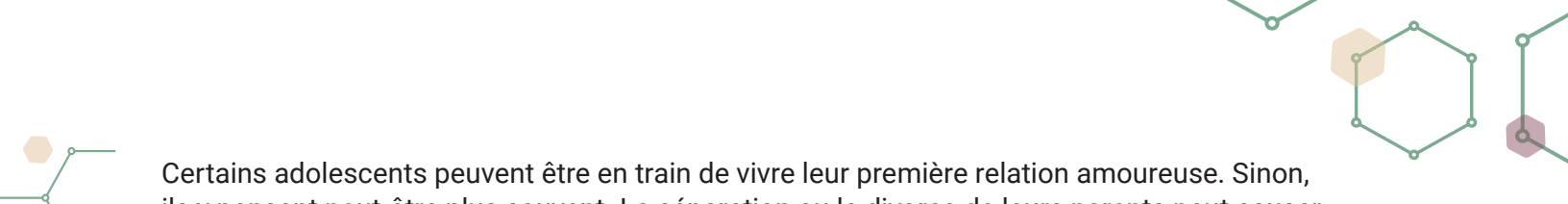
Comment aider votre préadolescent :

- Écoutez les sentiments et les préoccupations de votre préadolescent – efforcez-vous de garder l'esprit ouvert et ne portez pas de jugements.
- Ne vous appuyez pas sur votre préadolescent pour obtenir du soutien affectif.
- Ne donnez pas à votre enfant des responsabilités qui ne conviennent pas à son âge et à son stade de développement (p. ex., lui faire garder les enfants trop souvent ou lui faire faire trop de tâches ménagères).

## Adolescents : de treize à dix-neuf ans

Votre adolescent est de plus en plus autonome. Il s'identifie davantage à ses pairs. Il se bâtit une identité distincte de sa famille. L'adolescence peut également être une période troublante pour lui tandis qu'il s'adapte à des changements physiques et sociaux. Il a besoin de beaucoup de soutien affectif de sa famille.

Les adolescents peuvent ressentir toute une gamme d'émotions face à la séparation et au divorce. Ils peuvent être surpris de la situation qui se produit ou ils peuvent ressentir de la colère et penser que leurs parents « n'ont pas essayé assez fort ».



Certains adolescents peuvent être en train de vivre leur première relation amoureuse. Sinon, ils y pensent peut-être plus souvent. La séparation ou le divorce de leurs parents peut causer des préoccupations ou de l'anxiété chez eux. Ils se demandent peut-être si :

- entretenir une relation en vaut la peine si elle ne doit pas fonctionner de toute manière
- leur relation échouera
- s'ils font assez confiance à quelqu'un pour être en couple

Si votre adolescent a déjà une relation difficile avec vous ou l'autre parent, il se peut que la situation s'envenime après la séparation ou le divorce.

Votre adolescent pourrait avoir des soucis très concrets quant à la manière dont la séparation ou le divorce le touchera. Il peut se demander combien de soutien, y compris le soutien financier, vous serez en mesure de lui donner. Il peut se demander comment son horaire changera. Ses amitiés sont importantes pour lui, et il peut craindre de devoir changer d'école. Il peut aussi s'inquiéter du fait qu'il n'aura pas beaucoup de temps à consacrer à ses amis ou à ses activités.

Il est vraiment très important d'écouter ce que votre adolescent a à dire au sujet de son nouvel horaire. Il ne faut cependant pas l'entraîner dans les conflits ou les problèmes que vous pourriez avoir avec l'autre parent.

Comportements à surveiller chez votre adolescent :

- colère, évitement, honte, tristesse
- dépression ou tristesse
- changements dans les habitudes de sommeil
- réactions de deuil
- changements de comportement importants
- recourir au sexe, au crime, aux drogues
- sentir de la pression ou se sentir pressé de devenir indépendant
- avoir des inquiétudes au sujet des relations
- changements de présence, de comportement ou de rendement à l'école

Comment aider votre adolescent :

- Donnez à votre adolescent l'occasion de parler de ses émotions, préoccupations et plaintes.
- Discutez des aspects pratiques (p. ex., les changements de routine, la résidence) honnêtement et directement avec votre adolescent.

- Permettez à votre adolescent d’avoir son mot à dire à propos du calendrier parental – faites-le participer aux discussions, mais rappelez-lui que ce sont les parents qui prendront les décisions.
- Ajustez-vous à son horaire – les adolescents ont un emploi du temps très chargé.
- Ne vous appuyez pas sur votre adolescent pour obtenir du soutien affectif.
- N’entraînez pas votre adolescent dans votre conflit avec l’autre parent.
- Soutenez les amitiés appropriées de votre adolescent et les activités avec ses pairs, mais ayez des attentes et des limites claires.

