

## Service social



# Pour soulager le cœur des enfants du divorce : la parole, l'écoute, l'entraide

Lorraine Filion

Groupes – Symposium 1997

Volume 46, numéro 2-3, 1997

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/706774ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/706774ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

École de service social de l'Université Laval

ISSN

1708-1734 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Filion, L. (1997). Pour soulager le cœur des enfants du divorce : la parole, l'écoute, l'entraide. *Service social*, 46 (2-3), 299–307.  
<https://doi.org/10.7202/706774ar>

---

## **Pour soulager le cœur des enfants du divorce : la parole, l'écoute et l'entraide**

Lorraine FILION

*J'aime les enfants. Tels qu'ils sont avec leur spontanéité, leur vitalité, leur exubérance, leurs fous rires, leurs larmes, leur joie de vivre, leurs grosses peines pour un tout ou pour un rien, leur capacité de donner, de consoler, de prendre soin.*

*J'aime les enfants pour leurs bras tendus, leur moue déçue, leurs yeux ravis devant une crème glacée.*

*J'aime les enfants pour leurs insolences et leurs questions.*

*J'aime les adolescents pour le miroir qu'ils sont et les vérités qu'ils nous renvoient.*

*J'aime les enfants. J'en ai trois.*

J'ai reçu plusieurs enfants en entrevue dans ma vie professionnelle et je suis toujours étonnée de les voir s'ouvrir sous l'effet d'une attention chaleureuse et bien intentionnée.

Toutefois, devant la séparation de ses parents, le monde de l'enfant s'écroule. Bien souvent, cet enfant fait face à des responsabilités accrues, ce qui le fait évoluer plus vite que les autres. Souvent, l'enfant n'ose pas parler, de peur de faire de la peine à son père, à sa mère, ou de provoquer sa colère. Lorsqu'il le fait, la majorité des parents, quoique bien intentionnés, n'arrivent pas à décoder le discours de l'enfant. Mais il est important de lui laisser vivre sa vie

d'enfant, c'est-à-dire de lui laisser une part d'insouciance et de rêves. L'enfant est membre à part entière d'une famille en transition et il a besoin d'être entendu, sans être jugé ou censuré. Il a besoin d'un lieu neutre pour exprimer ce qu'il ressent et pour vivre certaines émotions. C'est pour toutes ces raisons que nous avons mis sur pied, en 1992, un groupe d'entraide et de soutien nommé « Confidences », au sein du Service de médiation à la famille des Centres jeunesse de Montréal.

### **POURQUOI UN GROUPE D'ENFANTS?**

Notre démarche s'inscrit dans une perspective de prévention primaire. *Prévenir* ne signifie pas empêcher que les malheurs arrivent, mais plutôt soutenir l'énergie et les capacités des acteurs dans les défis qu'ils ont à relever. Il s'agit de réduire les facteurs de risque tout en soutenant les facteurs favorables au développement des individus.

Lorsqu'on rencontre un enfant de parents séparés ou divorcés, la première chose à se rappeler est qu'il n'est déjà plus tout à fait un enfant; la deuxième chose est qu'il est et doit demeurer un enfant.

Un autre élément important à garder à l'esprit est le soutien et la place qu'il est nécessaire d'accorder aux deux parents dans les actions auprès de l'enfant. Il ne faut pas « faire à la place de » ou discréditer les parents, mais outiller, soutenir et encourager la communication parents-enfants.

### **BESOINS DES ENFANTS « SOUS DIVORCE »**

Mon expérience clinique auprès de centaines d'enfants m'a permis de constater que beaucoup d'adultes ont tendance à minimiser les difficultés qu'éprouvent les enfants dont les parents se séparent, sous prétexte qu'il y a de plus en plus de divorces, que l'enfant est moins marginalisé, qu'il est moins isolé et que la société est mieux organisée pour répondre à ses besoins. Cependant, un plus grand nombre de divorces ne signifie pas nécessairement davantage de services et moins de chagrin pour l'enfant.

Au moment de la séparation, le chagrin des enfants est aggravé par le fait que les parents sont moins disponibles pour répondre à leurs besoins, particulièrement au moment de la séparation

physique des parents. Bien qu'il s'agisse d'un événement central pour l'enfant, il se fait encore trop souvent sans préparation. D'autant plus que, même quand les enfants sont conscients des tensions conjugales, rien ne laisse croire qu'ils ont été préparés psychologiquement à la séparation. Certains sont moins surpris, mais le divorce reste redouté et crée beaucoup d'anxiété. Le moment de la séparation physique (le jour « j » de la rupture) reste longtemps gravé dans leur mémoire.

Pour diminuer l'impact négatif de cet événement, il est souhaitable d'informer l'enfant lorsque les parents ont pris la décision définitive de se séparer. Ils peuvent alors le préparer au jour « j » de la rupture.

Par ailleurs, lorsqu'un long moment s'écoule entre l'annonce du départ et le départ lui-même, un mécanisme de refus peut s'enclencher chez l'enfant.

Doit-on dire la vérité à l'enfant? Il faut reconnaître que les enfants sont moins fragiles que les parents ne le pensent. Ainsi, même si c'est difficile et même si les parents éprouvent beaucoup de rancœur et d'amertume l'un envers l'autre, il est bon de dire que les parents se sont déjà aimés.

Plusieurs parents croient qu'il vaut mieux en dire le moins possible. En fait, ils redoutent souvent la réaction négative des enfants; comme ils sont dans un état de fragilité, ils répugnent à affronter la colère et la tristesse de leur enfant.

Mon expérience m'a conduite à élaborer certains principes d'action relativement aux enfants, à savoir :

- il vaut mieux dire la vérité aux enfants, leur dire pourquoi les parents se séparent en fournissant des explications claires et générales;
- il faut les préparer au départ physique de l'un des parents ou au déménagement de la famille;
- il est préférable d'éviter, si c'est possible, un déménagement de quartier, un changement d'école, ce qui entraîne souvent des pertes importantes pour l'enfant dans ses habitudes de vie, ses amis, ses repères, etc.;

- il faut fixer des moments précis pour les contacts avec l'autre parent;
- il est souhaitable d'amener l'enfant visiter à l'avance le nouveau logis du parent ou de la famille;
- il faut permettre à l'enfant de transporter avec lui sa « doudou », son nounours, sa poupée, son camion... enfin, ses objets préférés. Il se sentira moins perdu et plus en confiance;
- il faut éviter, dans la mesure du possible, d'aménager avec un nouveau conjoint ou une nouvelle conjointe le jour du grand déménagement. Si tel est le cas, l'enfant doit être préparé à la situation et mis graduellement en présence de cette personne et, s'il y a lieu, de son ou de ses enfants aussi. Si la séparation est un choc important pour l'enfant, la recombinaison familiale « rapide » est un double choc pour lui lorsqu'il n'y est pas préparé.

## **LA RÉACTION AU DIVORCE**

Au moment de la séparation ou du divorce, certains enfants épuisent leurs parents, tendant à s'agripper à eux et exigeant de plus en plus d'attention. D'autres, chez les plus âgés, découragent le rapprochement tenté par le parent.

Le divorce est un moment de tristesse, d'inquiétude, de perte, de solitude, de conflit de loyauté, de colère, de rejet, de culpabilité, surtout chez les enfants de 8 ans et moins. Il peut aussi être une occasion de croissance. Certains enfants ont retrouvé ou trouvé un père ou une mère, après le divorce. Il arrive que la plus grande disponibilité physique ou psychologique de l'un ou des deux parents soit un beau cadeau à l'enfant.

Bien que chaque enfant se voie ou se croie unique au monde, la gamme de ses sentiments et de ses préoccupations est commune à beaucoup d'autres enfants. Sa réaction au divorce sera cependant influencée par plusieurs facteurs :

- ▶ la situation familiale avant le divorce;
- ▶ la qualité et l'intensité des liens avec chacun des parents;
- ▶ la présence ou non de fratrie;
- ▶ sa préparation au divorce;

- ▶ son âge et son stade de développement;
- ▶ la disponibilité physique et affective des parents;
- ▶ la présence ou non d'un nouveau conjoint et de nouveaux enfants;
- ▶ le déménagement (école, amis, maison...);
- ▶ les arrangements résidentiels et la fréquence des contacts avec le parent non gardien;
- ▶ l'intensité du conflit parental;
- ▶ l'adaptation du parent qui a la responsabilité principale de l'enfant;
- ▶ les réactions personnelles des parents au divorce et leur attitude à l'égard de l'autre parent.

Pour soulager le cœur des enfants du divorce et soutenir les parents, il est important de leur offrir un lieu neutre de parole, d'écoute et d'entraide. Cette préoccupation a guidé la mise sur pied du groupe « Confidences », dont les objectifs sont d'aider l'enfant à 1) reconnaître ses sentiments; 2) exprimer ses émotions (colère, tristesse, culpabilité, agressivité...); 3) vivre certaines émotions dans un lieu neutre et accueillant; 4) résoudre les problèmes personnels et familiaux; 5) dire à ses parents ce qu'il ressent; 6) sensibiliser ses parents à ses besoins et son vécu; 7) partager ce qu'il vit avec d'autres enfants qui sont dans la même situation.

## **LE DÉROULEMENT DES RENCONTRES**

Les rencontres sont planifiées avec le souci de créer une ambiance qui favorise la liberté d'expression, tout en respectant le retrait, la gêne, l'embarras, le rythme personnel de l'enfant. Un enfant n'est jamais obligé de parler ou de participer à une activité.

Pour favoriser cette ambiance, l'essentiel du rôle des animateurs est d'assister, de soutenir, de respecter et d'encourager l'enfant à exprimer sa réalité soit par le dessin, le théâtre, le jeu de rôle ou la parole.

Les principales tâches d'un animateur consistent à aménager et à protéger un climat qui va favoriser une expression libre; à inciter l'enfant à respecter sa production, sa présentation et sa « performance » ainsi que celle des autres; à l'encourager à communiquer

sa réalité, ses préoccupations, ses centres d'intérêt, ses petits bonheurs et ses malheurs.

Les activités utilisées nécessitent un matériel simple, accessible aux enfants de 6 à 10 ans et ne demandant pas de compétences particulières. Ce matériel se compose de papier et de crayons variés (mine, feutre, encre) ainsi que d'un tableau et de craies pour des jeux, de l'écriture et du dessin.

L'aménagement du local, la disposition du matériel ont été pensés pour offrir de l'espace à l'enfant pour une activité individuelle ou collective selon son état du moment et son rythme d'intégration.

Une période de collation (15 minutes environ) est prévue à chaque rencontre. Cette période joue un rôle crucial, ce que nous avons sous-estimé au départ. Les enfants apprécient ce moment de détente pour plusieurs raisons :

- ils mangent de bonnes choses;
- ils ont du plaisir à se raconter des histoires, des blagues;
- ils parlent de leurs projets (l'école, les amis, les animaux préférés, les parents...);
- ils se comparent, se consolent et tissent des liens d'amitié.

## **Les activités**

Les deux activités privilégiées sont le dessin et l'expression dramatique. Le dessin est un médium facile d'accès pour l'enfant comme support à l'expression de son monde intérieur. Il permet l'expression de l'enfant, qui laisse alors libre cours à son imagination, en favorisant l'émergence de certains sentiments et en créant des occasions de partage et de valorisation.

Par son action créatrice, le dessin permet à l'enfant de connaître, nommer, exprimer ses sentiments, lesquels prennent forme et couleur. Non seulement il parle de sa colère, de sa joie, de sa culpabilité, mais il les dessine et peut ensuite en discuter avec les autres. L'enfant réalise alors qu'il n'est pas seul à vivre ces sentiments.

Le dessin incite au partage avec l'animateur d'abord et, ensuite, avec les autres enfants. À la fin du groupe, certains enfants veulent et peuvent le faire devant leurs parents.

On reconnaît de plus en plus au Québec les effets cathartiques<sup>1</sup> bienfaisants de l'expérimentation et de l'exploration affective que peut susciter l'expression dramatique (jeu de rôle, théâtre, marionnettes).

Les jeunes enfants y trouvent un moyen d'expression et d'apprentissage social très familier, parce que les jeux de rôle font partie de leurs inventions quotidiennes (jouer à la maman et au papa, au professeur, au docteur, etc.). L'expression dramatique utilise l'imaginaire des enfants qui, à partir d'un court scénario (collé à leur réalité), précisent leur rôle, exécutent le scénario prévu. En général, les enfants adorent faire du théâtre. Certains (ils sont rares) ne jouent pas, mais s'avèrent d'excellents spectateurs.

### **La dernière rencontre**

La dernière rencontre est un événement spécial où les enfants doivent se dire au revoir. À l'occasion de cette rencontre les enfants sont invités à faire un bilan sous la forme d'une lettre collective destinée aux parents. Ils sont aussi invités à faire un dessin pour papa et maman; il s'agit d'une production libre en guise de message à leurs parents sur la séparation. Les deux parents sont présents et habituellement cette présence des deux parents est un très beau cadeau pour l'enfant.

Depuis cinq ans, nous avons accueilli près de 200 enfants et leurs deux parents, et nous pouvons témoigner du bon déroulement de cette séance, malgré certaines appréhensions des enfants et des parents. En effet, dans chaque groupe, il y a toujours un ou deux enfants qui craignent que la rencontre de leurs deux parents soit une occasion de dispute. Certains parents éprouvent aussi un malaise devant la présence de l'autre, mais acceptent de venir pour répondre au besoin de leur enfant.

Les parents sont le plus souvent accueillis avec chaleur, affection et enthousiasme par leurs enfants. La présentation des dessins et la lecture de la lettre collective sont des moments chargés d'émotion, de plaisir et de tristesse. Les parents se montrent exceptionnellement

---

1. La catharsis est une méthode psychothérapeutique qui repose sur la décharge émotionnelle liée à l'extériorisation du souvenir d'événements traumatisants et refoulés.



réceptifs, même devant les remontrances et les blâmes de leurs enfants. C'est une belle occasion pour eux de redire à leurs enfants leur amour et de leur communiquer directement un message d'espoir et d'affection.

Après avoir entendu la parole de leurs enfants, les parents sont invités à répondre, ce qu'ils font très bien, sous la forme d'une lettre collective. Il s'agit d'une belle occasion, pour les parents, d'échange, d'entraide et de soutien. À l'issue de cette production, un parent fait lecture de la lettre aux enfants. Ceux-ci se montrent très attentifs et silencieux durant cette période, souvent collés à un parent ou assis entre les deux.

Les lettres se suivent et se ressemblent, qu'il s'agisse de celles des enfants ou des parents. On y parle d'amour et de peine, de besoins et d'attentes de familles en transition.

Cette rencontre se termine par une activité qui prend la forme d'une petite fête avec beignets, jus et lait pour les enfants, café pour les parents.

### **LES LENDEMAINS DE GROUPE...**

Afin de mieux répondre aux besoins des familles, nous offrons une rencontre plus personnalisée avec les deux parents pour dresser un bilan de la participation de leur enfant.

Cette rencontre a lieu après qu'on a obtenu la permission de l'enfant sur ce qui peut être rapporté aux parents. Certaines informations restent confidentielles afin de respecter le désir ou le besoin de l'enfant.

Cette rencontre peut avoir lieu, idéalement, en présence du médiateur, si le processus de médiation est encore en marche. Elle peut aussi se tenir après la médiation, si le processus est achevé.

L'expérience nous a convaincus du bien-fondé de cet entretien commun, que ce soit pour rassurer les parents sur la santé mentale de leur enfant, les informer des besoins de leur enfant, les sensibiliser à sa réalité intérieure ou, s'il y a lieu, leur suggérer une thérapie ou une aide extérieure.

## CONCLUSION

Depuis 1992, j'ai été un témoin privilégié de la souffrance et de la force de ces enfants du divorce. Je suis convaincue d'avoir pu soulager leur cœur, dans certains cas trop peu, quelquefois beaucoup et à d'autres occasions modérément. Ces enfants de 5, 6, 7, 8, 9 ou 10 ans portent le visage de l'enfance déjà marqué par le destin de traits de maturité et de rides de tristesse. Toutefois, s'y cachent souvent un fou rire irrésistible et un plaisir de vivre le moment présent. Malgré la rupture des parents, ces enfants sont capables de s'éclater de joie, capables de trouver des solutions à leur mesure, capables d'initiative et d'énergie. J'ai redécouvert avec eux la joie d'aimer, de donner et de recevoir, au-delà de la crise et au-delà du conflit. Ils ont fait et font toujours de mes lundis les plus beaux matins ensoleillés de mes semaines de travail. Je veux les remercier pour cette irrésistible énergie qu'ils me donnent. Je leur suis profondément reconnaissante.

Lorraine FILION

*Travailleuse sociale  
Service de médiation à la famille  
Centres jeunesse de Montréal*