

10
clés

Sabrina de Dinechin
Médiatrice familiale et coach parental

Parents séparés

MODE D'EMPLOI
POUR UNE GESTION SIMPLE



Sabrina de Dinechin
Médiatrice familiale et coach parental

Parents séparés

MODE D'EMPLOI
POUR UNE GESTION SIMPLE



SOMMAIRE

INTRODUCTION	4
--------------------	---

PARTIE I	Le temps de la séparation	6
-----------------	--	----------

PARTIE II	les 10 clés	16
------------------	--------------------------	-----------

CLÉ N°1 : PRÉPAREZ L'ANNONCE À VOS ENFANTS	18
--	----

CLÉ N°2 : ANTICIPEZ LA RÉACTION DE VOS ENFANTS	24
--	----

CLÉ N°3 : PROTÉGEZ VOS ENFANTS AUTANT QUE POSSIBLE	32
--	----

CLÉ N°4 : QUEL RYTHME DE MODE DE GARDE ADOPTER ?	36
--	----

CLÉ N°5 : ORGANISEZ LE NOUVEAU MODE DE VIE DE VOS ENFANTS	44
---	----

CLÉ N°6 : ÉTUDIEZ LES BESOINS FINANCIERS DE VOS ENFANTS SANS TABOU NI ANIMOSITÉ	49
--	----

CLÉ N°7 : ADOPTEZ UNE COMMUNICATION PARENTALE EFFICACE	54
--	----

CLÉ N°8 : CONSTRUISEZ UNE COPARENTALITÉ SAINE ET SOLIDE	63
---	----

CLÉ N°9 : SOIGNEZ LE LIEN FAMILIAL	67
--	----

CLÉ N°10 : FAMILLE RECOMPOSÉE : RESTEZ DISPONIBLE ET ÉVITEZ LA CONFUSION	72
--	----

CONCLUSION	77
------------------	----

RESSOURCES UTILES	78
-------------------------	----

*Gérer avec souplesse la relation de parents séparés, c'est éviter d'entrer en compétition l'un envers l'autre pour travailler **ensemble** à ce qu'il y a de meilleur pour vos enfants.*

Ce livre est le reflet du travail effectué par les couples parentaux dans mon cabinet de médiation familiale. Nouvellement divorcés ou en cours de divorce, ils ont la volonté d'organiser leur séparation. Certains arrivent dans un état de conflit si aigu qu'il leur est difficile de se retrouver dans la même pièce. Pour d'autres, la perspective de la séparation a déjà pacifié la relation. Mais ce qui est frappant, c'est qu'ils ont tous à cœur de pacifier leur relation co-parentale pour rester ensemble les parents de leurs enfants.

INTRODUCTION

Si plus d'un mariage sur trois se solde par un échec, laissant croire que le divorce ou la séparation sont devenus des étapes banales dans une existence, son irruption dans le couple n'est jamais anodine. Qu'il soit conclu à l'amiable ou sur un mode conflictuel, le divorce nous confronte à la désolation et à la désillusion. Il annonce un saut dans un inconnu souvent anxiogène, nous confrontant à une nouvelle réalité pour laquelle nous ne sommes guère préparés.

La séparation conjugale s'accompagne d'un déferlement d'émotions qui rendent difficile toute communication. Soudainement, l'esprit devient confus et vous découvrez que vous ne parlez plus la même langue. Tout paraît brouillé. Confronté à un immense stress, vous avez du mal à faire la part des choses. Vous vous justifiez pour démontrer que vous avez raison, vous ne vous sentez pas entendu, vous n'arrivez plus à comprendre ce que dit l'autre et avez besoin de garder le contrôle pour ne plus perdre pied. Cette période tumultueuse est difficile pour chacun, adulte comme enfant. De plus, le désarroi induit des réactions ou des comportements souvent inappropriés qui augmentent le niveau de stress de la famille.

Pourtant, quelle que soit l'histoire de votre rupture, celle-ci n'est pas forcément synonyme de guerre et de destruction. Il est possible de se séparer dans la paix et le respect mutuel, de nombreux couples y parviennent. Pour cela, le secret est à la fois de respecter la place de chaque parent auprès des enfants et de maintenir et soigner le dialogue parental.

L'intérêt de vos enfants

Le divorce ou la séparation parentale a un impact fort sur les enfants. Ils ont besoin que vous les protégiez ensemble de votre conflit, les rassuriez et les sécurisiez. Pour cela vous devrez transformer votre ancienne relation conjugale conflictuelle et tumultueuse en une relation parentale apaisée afin d'ériger un socle parental efficace.

Vous trouverez dans ce petit livre dix pistes positives pour vous aider à organiser les conséquences de votre rupture sur les enfants et à construire une séparation parentale optimale qui préserve au mieux leurs intérêts. L'objectif est de vous guider dans la construction d'une **coparentalité bénéfique et pacifique**. Lisez jusqu'au bout sans vous arrêter sur les passages qui pourraient vous paraître irréalistes compte tenu de votre situation particulière. Le but est de vous éclairer dans un parcours difficile mais *in fine* pacifiant car chacun sait que s'il est concevable qu'une relation conjugale se délite, la relation parentale doit être, elle, impérativement sauvegardée et protégée. Croyez que c'est possible et que vous allez y arriver !



PARTIE I

Le temps de la séparation

LE CHOC DE
LA SÉPARATION
SUR L'ADULTE

LE CONTRECOUP
DE LA SÉPARATION
SUR L'ENFANT

DÉCONSTRUIRE
LA RELATION
CONJUGALE

LES CONSÉQUENCES
DE LA SÉPARATION

CONSTRUIRE
LA RELATION
PARENTALE



La séparation conjugale implique de déconstruire la relation et non de la pulvériser car il vous faudra malgré tout rester en lien pour les enfants. Pour éviter que cette déconstruction se fasse dans la guerre, vous devrez mener une réflexion approfondie sur ses effets. Quelles en seront les conséquences sur la famille ? Sur vos enfants ? Sur vous ? Sur votre futur ex-conjoint ? Comment garder le lien parental après la séparation ?

➔ Déconstruire la relation conjugale

Déconstruire une relation conjugale se fait à deux. Pour commencer, vous aurez peut-être besoin au préalable de surpasser **les pièges de la victimisation**, de la **culpabilisation** ou de l'envie de **vengeance** ; comprendre que la responsabilité de l'échec de votre couple est double même si vous n'en êtes pas le moteur. Vous aurez aussi à reconnaître que la souffrance existe des deux côtés, que vous soyez le quittant ou le quitté. Parfois, dans cette période où vous êtes particulièrement fragilisé, vous aurez besoin de faire appel à un professionnel de l'accompagnement. Celui-ci vous aidera à