

INTRODUCTION

Si tu as ce livre entre les mains, c'est parce que tu as vécu ou que tu t'apprêtes à vivre l'expérience étrange et délicate de la séparation ou du divorce de tes parents. Tu noteras que j'ai dit « délicate », mais pas « difficile » ou « catastrophique ». Parce que ce n'est pas difficile pour tout le monde, en fonction des contextes certains ados peuvent être soulagés par la séparation de leurs parents. Et je ne dis surtout pas catastrophique, parce que même si tu perçois cet événement comme un drame ou une catastrophe, ce livre est fait pour t'aider à voir les choses autrement.

On ne peut pas nier que la séparation de parents est une secousse dans la vie d'une famille à plusieurs niveaux, nous parlerons en détails de chaque point de crise dans ce livre. L'expérience du divorce des parents crée un avant et un après dans la vie des enfants. Cela fait souvent peur, puisque tu vas vers de l'inconnu, une instabilité émotionnelle peut se ressentir chez tes parents et ce n'est pas simple à vivre pour toi.

Il est vrai qu'avec la séparation ou le divorce de tes parents, ta vie va changer, les choses ne seront pas comme avant, mais l'après n'est pas forcément négatif. La nouvelle organisation de ta vie, ta place d'enfant de parents séparés te permettra de découvrir tes ressources, tes compétences, mais aussi de révéler des aspects de ta vie, de ta personnalité que tu ne connaissais pas.

Cette expérience te donnera aussi l'occasion de découvrir d'autres personnes, d'élargir ton cercle relationnel et probablement de faire beaucoup de choses par toi-même.

Ce livre est là pour te préparer, mais aussi pour t'accompagner durant cette période de changement et de transition. Peut-être que tu n'as pas trop envie de parler avec d'autres personnes, en particulier avec des adultes, de ce qui t'arrive : ce livre pourra t'aider à mieux guider ta pensée et à trouver en toi et dans ton entourage les ressources pour vivre au mieux ce que tu traverses.

Tu verras que chacun des 6 chapitres suit un ordre chronologique dans l'histoire de la séparation des parents.

Le premier parle des conflits auxquels tu as peut-être assisté entre tes parents, ce qu'ils veulent dire et leurs effets sur toi.

Dans le deuxième chapitre, on va aborder le moment très important de l'annonce de la séparation et comment tu peux peut-être faire en sorte de comprendre ce qui se passe à cette période pour tes parents, mais surtout en toi, dans ta tête et certaines de tes réactions.

Dans le troisième chapitre, on entre dans le vif du sujet : les conséquences concrètes pour toi et dans ta vie, cela t'aidera à te préparer mais aussi à mieux vivre les changements et même à en tirer des bénéfices.

Au chapitre 4, nous allons parler de ta relation avec tes frères et sœurs ou, si tu n'en as pas, du statut d'enfant unique. Nous parlerons aussi des demi-frères et demi-sœurs. C'est une situation nouvelle et la place, les rôles dans les fratries peuvent être bouleversés.

Le chapitre 5 aborde la question des personnes sur qui tu peux compter, qui peuvent être une aide pour toi et que tu pourras solliciter pour te sentir mieux et pour renforcer tes appuis.

Le dernier chapitre aborde l'arrivée éventuelle d'un beau-père ou d'une belle-mère dans ta vie. Ce n'est pas toujours évident, mais tu pourras trouver ici quelques pistes pour vivre au mieux cette rencontre.

Tout au long de ce livre, tu trouveras des jeux, des petits tests, des questions pour t'accompagner et t'aider à penser et à te penser. Tu auras aussi un outil, un petit thermomètre des relations pour mesurer la température des relations entre tes parents et les effets sur toi.

Enfin, ce livre sert à te montrer que tu n'es pas seul et à te connecter avec ce qui t'entoure et ouvrir des portes nouvelles pour traverser plus facilement les différentes étapes de la séparation de tes parents.

TES PARENTS SE DISPUTENT



Tes parents forment un couple depuis plus d'une dizaine d'années. Tu sais sans doute déjà qu'il peut parfois y avoir des désaccords entre eux, sans que cela signifie forcément qu'ils veulent se séparer.

Par ailleurs, comme tu as grandi, tes parents ont plus de temps pour eux, car tu es plus autonome. Ils peuvent alors se demander ce qu'ils ont envie de faire de ce temps libre : le passer ensemble ? S'ils n'ont plus trop de choses à partager à deux, cela peut les amener à s'interroger sur l'avenir de leur relation de couple.

La plupart du temps, les disputes et conflits entre les parents sont liés à leur relation. Il y a 3 principaux cas :

- 1 Ils traversent en ce moment une période de crise passagère et ont besoin de s'ajuster. Dans ce cas, le conflit s'arrêtera une fois qu'ils auront réussi à se mettre d'accord.
- 2 Ils entretiennent un type de relation un peu particulier dans lequel ils se disputent fréquemment, sans pour autant prendre la décision de se séparer.
- 3 Tes parents vivent une période douloureuse de tensions importantes qui finiront par conduire à une séparation.

Dans le premier et le troisième cas, il faut savoir que tes parents ont pour objectif d'être plus heureux et de se sentir mieux : ces conflits et ces éclats de voix traduisent leur recherche de ce mieux-être.

Il est normal que tu ne saches pas tout de la relation que tes parents entretiennent, car cela fait partie de leur intimité : ils partagent certaines choses avec toi, mais pas tout non plus.



Est-ce que tes parents se disputent souvent ? Si oui, est-ce que cela t'inquiète ?



Que ressens-tu quand ils se disputent en ta présence ?



TÉMOIGNAGE

Marie, 14 ans

« Mes parents se disputent tout le temps, ce n'est pas agréable à la maison. Je me demande s'ils vont divorcer. Ils ne se font jamais de sourires, ne s'embrassent pas. Je vois mon oncle et ma tante, la sœur de ma mère : elle embrasse son mari, quand on déjeune ensemble ils sont assis côte à côte et ils rigolent tout le temps, ils s'entendent vraiment très bien. Ce n'est pas comme ça avec mes parents. Je crois qu'ils ne s'aiment plus. »

QUAND LES DISPUTES SONT PASSAGÈRES

En réalité, personne ne peut vraiment faire de pronostic sur l'avenir d'une relation, on ne peut pas savoir à l'avance si elle va durer ou non et comment elle va se passer. Même tes parents ne savent peut-être pas encore s'ils vont rester ensemble ou se séparer. Certains signes peuvent t'aider à comprendre la période qu'ils traversent.

Cependant, s'il y a des questions que tu te poses à propos de leurs disputes et qui te préoccupent, n'hésite pas à leur demander directement. Essaie de choisir un moment où tes parents sont disponibles pour qu'ils prennent bien le temps de te répondre et de t'expliquer ce que tu as besoin de savoir.



TÉMOIGNAGE



Constance, 12 ans

« J'ai demandé à ma mère s'ils allaient divorcer et elle m'a demandé pourquoi je posais cette question. Je lui ai dit qu'avec papa ils se disputaient souvent et que ce n'était pas agréable, que c'était pour ça que je me demandais s'ils allaient se séparer. Ma mère m'a dit qu'ils ne voulaient pas divorcer et qu'ils allaient faire le maximum pour que les choses s'arrangent, mais qu'elle ne pouvait pas me le garantir. Ils vont même voir une psychologue pour le couple pour parler de ce problème. Même si ma mère ne m'a pas donné la garantie qu'ils ne vont pas divorcer, lui en parler m'a fait du bien. Je crois même qu'ils se disputent un peu moins depuis. »

Si tes parents n'avaient pas l'habitude de se disputer auparavant, alors ils traversent peut-être une crise qui n'est que passagère et qui va se résoudre avec le temps. Si tes parents s'entendent bien en temps normal, les disputes peuvent te paraître surprenantes et inhabituelles.

Dans la majorité des cas, les parents essaient de trouver des solutions pour sortir de la crise. De nombreux couples ont vécu des crises ou se disputent de temps à autre.

Il existe des parents qui décident de ne pas se séparer pour diverses raisons. Certains choisissent de rester ensemble pour privilégier la vie familiale. Ils font moins d'activités tous les deux, mais passent plus de temps en famille. Peut-être que, quand tu regardes tes parents, tu as l'impression qu'ils ne sont pas (ou plus) très amoureux, qu'ils ne se tiennent pas la main, ne s'embrassent pas ou ne sont pas très romantiques. Mais c'est aussi le style de leur relation. Cela peut traduire de la pudeur, de la timidité ou bien ils ont fait le choix de favoriser la famille et leurs enfants plutôt que leur vie sentimentale.



TÉMOIGNAGE



Juliette, 15 ans



« C'est très bizarre, je ne comprends rien avec mes parents. Je pense que c'est comme ça avec les autres parents, en tout cas, c'est ce que me disent mes amies dont les parents sont toujours ensemble. Parce qu'il y a celles qui ont des parents divorcés, et ça c'est différent. Mes parents se disputent, après chacun va faire des choses de son côté. Ma mère va dans la chambre ou elle va courir et mon père dans le jardin ou dans son bureau, et après je les vois se parler comme si de rien n'était. Quand j'étais plus jeune, je me disais qu'ils allaient finir par divorcer, et maintenant, avec le temps, je me dis que c'est comme ça avec eux. »

TES PARENTS SE DISPUTENT MAIS NE SE SÉPARENT PAS

Certains couples se disputent beaucoup. Il y a même des enfants ou des ados qui ont toujours connu leurs parents fâchés ou en colère l'un contre l'autre.

Ces conflits portent sur de nombreux sujets et peuvent avoir lieu devant les enfants, les amis, en public ou encore dans la rue. Tu peux te sentir gênée ou même avoir un peu honte quand cela se produit devant d'autres personnes.

Tout peut devenir sujet de conflit et la dispute peut éclater à n'importe quel moment. Parfois, on le voit venir. À d'autres moments, on est surpris de ne pas avoir vu le conflit arriver et de se retrouver au milieu sans savoir quoi faire ou quoi dire. En effet, pas facile de savoir comment réagir dans ces cas-là, quand on se trouve face à deux personnes qui se disputent : dire quelque chose, partir, assister à la scène sans intervenir ? Même si tu ne participes pas directement à la dispute, ce genre de moment peut être douloureux pour toi.



Et toi, que fais-tu lorsque tes parents se disputent ?
