Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Aider les enfants à accepter le divorce

Voir votre mariage se dissoudre vous suffit sans doute amplement; vous n'avez pas besoin de voir vos enfants souffrir eux aussi.



Tout comme chaque couple a ses propres raisons de divorcer, chaque enfant réagit à sa manière en pareille situation. Si certains sont très peu perturbés, d'autres, par contre, auront besoin d'énormément de soins et d'attention pour passer au travers et s'adapter.

Au cours d'une séparation ou d'un divorce, les enfants éprouvent du stress de différentes façons et ils le manifestent différemment aussi. Ainsi,

- de jeunes enfants régresseront peut-être vers un comportement infantile : ils auront besoin de câlins, mouilleront leur lit, feront des crises de colère ou auront un sommeil interrompu;
- des enfants d'âge scolaire risquent d'avoir des difficultés en classe, un comportement perturbateur ou encore des difficultés dans leurs relations à court terme;
- des adolescents pourraient avoir des comportements négatifs, un piètre rendement scolaire ou un esprit de rébellion.

Il n'est pas inhabituel que les enfants, quel que soit leur âge, se sentent responsables du divorce de leurs parents. Il faut donc rassurer vos enfants, leur souligner que leur père et leur mère les aiment toujours et qu'ils ne sont en rien la cause du divorce. Tout le monde aura besoin de temps pour récupérer et s'adapter au changement.

Des stratégies d'adaptation

Soyez franc et honnête. Les enfants veulent se sentir en sécurité et savoir ce qui se passe. Bien qu'il ne soit pas nécessaire de leur faire connaître les détails sordides du divorce, ils ressentiront moins de stress s'ils sont tenus au courant des changements qui les concernent. Par conséquent, il serait bon de leur indiquer clairement, entre autres, où ils vivront et où chaque parent vivra, et à quel moment ils passeront du temps avec l'un et avec l'autre.

Demandez et écoutez. Les enfants ont probablement toutes sortes de pensées et de sentiments à propos de la situation, mais ils hésitent peut-être à parler de leurs inquiétudes. Dès que vous le pourrez, consacrez-leur du temps, demandez-leur comment ils se sentent et incitez-les à exprimer leurs sentiments. Si vous n'êtes pas en mesure de leur offrir cette aide, faites votre possible pour qu'ils aient un autre adulte dans la famille ou un conseiller à qui se confier.

Laissez une certaine marge de manœuvre à vos enfants. Les enfants ont souvent l'impression que leur vie a été bouleversée et que personne ne tient compte de leurs sentiments. Il serait bon de leur laisser un peu d'autonomie. Demandez-leur comment ils aimeraient que la situation se termine, quel genre de choses ils aimeraient faire quand vous passez du temps ensemble ou quel genre de contact ils aimeraient conserver avec leurs grands-parents ou avec les autres membres de la famille. Tout en respectant les modalités de votre divorce, vous devriez laisser vos enfants faire des choix quand ils en sont capables.

Soyez un bon coparent. Quels que soient vos sentiments au sujet de votre ex-conjoint, il est toujours le père ou elle est toujours la mère de vos enfants. Respectez toujours l'autre parent quand vous parlez à vos enfants. Critiquer votre ex-époux devant eux, c'est les placer entre l'arbre et l'écorce, ce qui risque de semer la confusion dans leur esprit et de les rendre malheureux. Si vous avez des messages à l'intention de votre ex-conjoint, vous devriez les transmettre directement et ne jamais utiliser vos enfants à cette fin. En adoptant un comportement civilisé et respectueux, vous tiendrez vos enfants à l'écart des jeux malsains entre adultes et vous ferez preuve de maturité.

Le fait d'avoir ces divers éléments à l'esprit vous aidera à guider vos enfants au travers des émotions difficiles que le divorce suscitera vraisemblablement chez eux. Cependant, s'ils éprouvent de la difficulté à s'adapter, n'hésitez pas à consulter un professionnel.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.