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.

Le grand déchirement : les enfants, la séparation et le divorce

Vivre un divorce ou une séparation peut vous briser le cœur autant que le décès d'un être cher, car il marque la fin de la relation de couple. Peu importe la façon dont elle se produit, une rupture peut avoir des répercussions mentales et physiques sur toutes les personnes en cause. Malgré le sentiment de deuil et de perte qu'ils entraînent, la séparation et le divorce peuvent offrir aux parents et aux enfants une occasion de croître et de se découvrir, surtout si les mois ou les années précédant l'événement ont été lourds de conflits et de tensions. Ces suggestions vous aideront à panser vos blessures et à vous rétablir ensemble.



Le plus difficile – comment l'annoncer aux enfants?

Peu important les raisons qui ont mené à la séparation, votre conjoint et vous devez mettre de côté vos différends et décider comment vous allez annoncer la nouvelle aux enfants. Simplifiez autant que possible :

Donnez une raison précise d'agir ainsi. Plutôt que de vous étendre sur les défauts de votre conjoint, en tenant compte de l'âge de vos enfants, dites-leur pour quelle raison vous en êtes venus à la conclusion que la séparation était l'option convenant le mieux à la famille. Les enfants en savent beaucoup plus que vous croyez : une approche honnête les empêchera d'éprouver plus tard de la colère et de la rancune.

Expliquez les changements auxquels ils doivent s'attendre : les répercussions qui toucheront leur vie quotidienne, le parent qui quittera la maison et le temps que chacun de vous leur consacrera.

Faites comprendre aux enfants qu'ils ne sont pas responsables de la situation. Les enfants *trouveront* un moyen de se sentir responsables de vos problèmes. Ils ont besoin de savoir qu'ils ne pouvaient rien faire pour empêcher la situation de se produire. Mentionnez-leur souvent – en utilisant des mots et des marques d'attention – que votre amour pour eux ne changera pas, même si vous ne vivez plus ensemble.

Encouragez les enfants à exprimer leurs émotions et à poser des questions. Les enfants se remettront plus rapidement si vous leur donnez l'occasion d'exprimer leurs pensées et leurs émotions. Ne parlez jamais en mal de votre conjoint, car vous forceriez l'enfant à prendre le parti de l'un ou de l'autre. Bien que vous puissiez ne pas toujours être d'accord avec cette personne qui bientôt ne sera plus votre conjoint, vous devez faire front commun lorsqu'il s'agit des enfants.

Des stratégies d'adaptation à votre intention

Faites front commun. Une séparation ou un divorce ne devrait pas signifier que chacun assume son rôle parental à sa façon. Efforcez-vous de vous parler périodiquement par téléphone pour vous tenir au courant de ce qui se passe à l'école, des projets de vacances ou des problèmes à résoudre, et dressez ensemble un plan d'action.

Prenez soin de vous. Même s'il est essentiel d'aider vos enfants à s'adapter à votre séparation ou votre divorce, vous ne pourrez être en mesure de les soutenir si vous vous effondrez. Gérez vos émotions et

évitez de faire porter aux enfants le fardeau de votre colère et de votre frustration; parlez à un ami, un membre de la famille ou un chef spirituel de ce que vous vivez. Soulagez votre stress et faites le plein d'énergie en intégrant de l'exercice à vos activités quotidiennes – qu'il s'agisse de la marche, de la natation ou du yoga – et en évitant les consolations qui accompagnent souvent une rupture, par exemple, l'alcool, le tabac et de mauvais choix alimentaires. Bien que vous puissiez sembler y puiser du réconfort, ces mauvaises habitudes ne pourront que vous épuiser et vous stresser davantage. Dans le pire des cas, ces mauvaises habitudes peuvent se transformer en béquilles et même en dépendance.

Demandez de l'aide. Si vos disputes avec votre ancien conjoint deviennent un problème, si la situation vous accable ou si vous souffrez de solitude, consultez un professionnel qui vous aidera à résoudre vos problèmes – seul, en couple ou en famille – et à découvrir des moyens de gérer de façon positive votre nouvelle dynamique familiale.

La séparation et le divorce sont des parcours semés d'embûches qui peuvent vous dérouter et vous empêcher de vivre pleinement votre vie. Cependant, en maintenant avec votre ancien conjoint une relation courtoise (sinon positive) et en gérant avec grâce, habileté et sensibilité cette difficulté que vous apporte la vie, vous créerez pour vos enfants et vous un environnement non seulement plus sain, mais aussi plus heureux à la longue.

© 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.