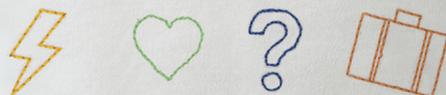


Se séparer  
ensemble\*



AMO L'Étincelle



Se séparer  
ensemble\*

\*  
Les ficelles  
pour mieux  
communiquer

AMO L'Étincelle

## **Dans vos cordes : les Pourparlers**

**p.9**

Dans nos murs

Les Pourparlers : une  
méthode à utiliser dans  
toutes les procédures

## **Au fil du temps**

**p.19**

Retour en arrière ; arrêt sur  
l'ancien couple

Le moment de la séparation

Faire le deuil de son couple

Un point de vue différent

Le sens du conflit

Et nos enfants  
dans tout ça ?

## **Dénouer les nœuds**

**p.67**

Distinction entre les couples mariés  
et non mariés

Les démarches administratives de base

Photographie de la situation

L'importance des décisions

Comment parvenir à construire  
sa position personnelle

Choisir ses combats

Trouver des conseils de première ligne

La place de votre enfant  
dans la procédure

# Table des matières

## **Retisser**

**p.95**

L'autorité parentale

Les mesures à prendre  
concernant les enfants

Les aspects financiers

Les mesures concernant  
les adultes

## **Plusieurs cordes à votre arc**

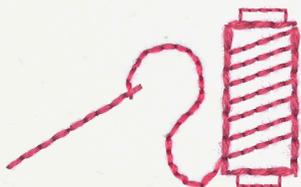
**p.123**

## **Le fil conducteur**

**p.115**

La coparentalité

Les postures à  
adopter pour  
préservier  
les enfants



# Introduction

Séparés Ensemble, quel bel oxymore !

Ces deux mots, bien qu'antagonistes, résument bien à eux seuls l'ambition de ce livret.

**Lorsque se séparer est devenu inévitable, il reste possible de construire ensemble un « après » apaisé, au bénéfice des adultes et plus encore des enfants.**

Bien sûr, rien n'est simple. Une séparation est parfois un soulagement, souvent un échec personnel et toujours un bouleversement.

Les quatre émotions fondamentales sont presque toujours présentes et s'entrechoquent. Le soulagement d'avoir franchi le pas, la peur de l'avenir, la colère envers soi ou son partenaire, la tristesse d'avoir à renoncer au serment mutuel qui vous liait pour toute la vie. Tour à tour, elles prennent parfois toute la place dans votre esprit.

La séparation du couple conjugal est un deuil. Un deuil du passé mais aussi parfois du futur. Le regard porté sur votre histoire mélange les bons et les mauvais souvenirs et il faut parfois remonter loin dans le passé pour se souvenir des jours heureux. Le passé proche est plus sombre, plus prégnant et il jette souvent un voile opaque sur les images qui rappellent qu'un jour, tout était possible.

Le futur est plus réel que le passé car il reste encore à vivre. La séparation peut être tellement douloureuse qu'elle semble hypothéquer toute reconstruction.

Stéphan Eicher nous disait « On ne refait pas sa vie, on continue seulement ». Toutes les expériences, bonnes ou mauvaises, sont la base sur laquelle nous sommes construits. La séparation épaissit encore ce socle, sans rien enlever aux strates précédentes.

Voulue ou subie, elle est un échec et, si l'on n'y prend pas attention, elle peut être le début d'un long affrontement.

Voulue ou subie, elle garde un espace de négociation et, si l'on s'y astreint, elle peut être le début d'un apaisement durable.

Il y a toujours de la place pour du choix. La séparation n'y déroge pas.

Utiliser son espace de choix, c'est se sauver.

Le délaissier, c'est prendre le risque d'être ballotté par les événements et de se perdre.

Effectuer un choix judicieux, c'est d'abord connaître l'environnement dans lequel il s'opère. Quels sont mes droits, mes devoirs, comment les rencontrer ?

C'est ensuite faire émerger mes préférences. Qu'est-ce que je veux absolument, quelles sont mes limites ?

C'est aussi reconnaître ma marge de négociation. Telle chose ne vaut pas la peine de se battre au risque de faire capoter la discussion.

C'est enfin arriver à négocier avec l'ancien partenaire un accord qui permette de tourner la page « séparation » et d'entamer le chapitre « séparés mais réunis sur ce qui reste d'essentiel, c'est-à-dire nos enfants ».

**L'ambition de ce livret est bien de vous aider à aboutir à cette séparation « réussie », tant pour vous que pour votre ex-partenaire et que pour vos enfants communs. Il a pour ambition de vous proposer des pistes de réflexion et des alternatives à la voie juridique. Il va vous permettre également de replacer l'intérêt de votre enfant au centre de vos discussions et décisions.**

Ce livret est le vôtre, utilisez les espaces qui vous sont réservés. Personnalisez-le, écrivez, griffonnez, barrez, ... Ces allers-retours sont nécessaires à l'élaboration d'un accord équilibré.

Et si la négociation directe avec votre ancien partenaire est difficile, voire impossible seul(e), faites-vous aider. Un tiers entre vous est souvent la meilleure façon d'aboutir.

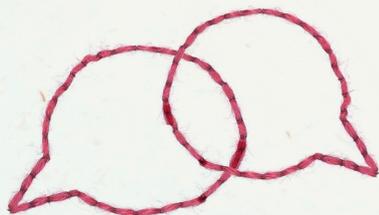
Pour vous, pour eux et pour des lendemains plus apaisés.

Une séparation  
est parfois un  
soulagement,  
souvent un échec  
personnel  
et toujours un  
bouleversement.

motherly and  
our safety the  
tenderly  
with our tender  
loving  
our subject to  
tenderly

A red string is arranged in a loose, irregular loop on a light-colored, textured background. The string is bright red and appears to be made of multiple strands. The loop is roughly circular but has several indentations and protrusions, giving it an organic, hand-drawn appearance. The text is centered within this loop.

**Dans vos  
cordes : les  
Pourparlers**



## DANS NOS MURS

A l'Étincelle, nous recevons régulièrement des demandes abordant la thématique de la séparation. Qu'elle soit brutale ou latente, elle vous oblige à faire face à une multitude de choix, dans un moment où vous êtes en difficulté.

Nous constatons, à ce moment précis, que soigner sa communication avec l'autre n'est pas facile quand elle est teintée de colère, de tristesse, de désillusions. Les émotions débordent et prennent le dessus. On crie, on pleure ou parfois ... on se tait.

Quand on vit les choses, qu'on traverse ce grand bouleversement qu'est la séparation, ce n'est pas facile de prendre de la distance, de se poser, de réfléchir et de dire les choses calmement.

Au travers de ce livret, nous vous proposons de vous aider à le faire.

C'est également pour nous l'opportunité de promouvoir la méthode des Pourparlers au sein de notre service, utilisée depuis longtemps dans notre pratique.

### Concrètement...

Ce livret a été pensé de façon à vous aider à prendre en considération chaque étape de votre séparation. Seul(e) ou avec un intervenant, vous pouvez prendre le temps de faire le point sur votre situation et réfléchir à ce que vous souhaitez pour la suite.

Si vous habitez Vielsalm, Gouvy, Houffalize ou Manhay, nous pouvons faire le point avec vous sur votre situation. Un espace vous est ouvert.

**La méthode des Pourparlers** vise un seul et même objectif : faciliter la communication entre les adultes afin que la séparation se passe au mieux et ainsi préserver au maximum les enfants des conflits et des tensions et que les décisions prises le soient en tenant compte de l'intérêt de l'enfant.

Utiliser une tierce personne peut vous aider à exprimer vos émotions, vos besoins, à réfléchir à vos positions et tenter de vous réaligner à la temporalité de l'autre.

Cet espace se veut neutre et votre parole recueillie en toute confidentialité. C'est aussi un endroit où vous pourrez rencontrer l'autre parent avec l'aide d'un tiers, pour vous aider à dire les choses de la manière la plus adéquate possible, tout en respectant la place de chacun.

# LES POURPARLERS : UNE MÉTHODE À UTILISER DANS TOUTES LES PROCÉDURES...

Pourparlers : n.m.pl. *Discussions entre plusieurs participants destinées à arriver à un consensus satisfaisant pour toutes les parties.*

Lors d'une séparation, des émotions difficiles et des conflits viennent souvent parasiter la communication.

On n'a plus envie de dire et on n'a plus envie d'entendre...

Chacun campe sur ses positions, essayant de gagner, parfois à tout prix, de garder en quelque sorte le "pouvoir" dans la situation, créant ainsi un déséquilibre.

Chaque membre de la famille est affecté par cette situation. Les adultes et les enfants en payent parfois un lourd tribut.

Il est essentiel de se fixer la mission de soigner sa communication. Chose qui ne va pas de soi.

Comme le souligne Bernard Werber : « Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous avez envie d'entendre, ce que vous entendez, ce que vous comprenez... il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer. Mais essayons quand même ».

Prendre le temps de conscientiser les choses, avec une personne neutre, pour arriver à les dire de façon juste et apaisée, tel est l'objectif des Pourparlers. C'est permettre ainsi à chacun d'être entendu et recréer alors un équilibre entre vous.

Nous vous proposons de vous soutenir dans la mise en place de cette

méthode afin de traverser cette étape de la séparation de la manière la plus sereine possible.

Plusieurs étapes sont envisagées dans les Pourparlers afin de régler le conflit, de réparer ou d'atténuer les difficultés :

- \* Exposer ce que l'on pense.
- \* Exprimer ses sentiments et ses émotions.
- \* Poser des questions.
- \* Entendre l'autre.
- \* Chercher ensemble une réparation.
- \* Prendre des accords qui font évoluer positivement la relation.
- \* Faire entériner ces accords au travers d'une procédure judiciaire.

**A l'AMO l'Étincelle, un tiers impartial vous accompagne dans chacune des étapes :**

- > Il a pour mission d'organiser les échanges afin de permettre à chacun d'exposer ses points de vue et de chercher un terrain d'entente.
- > Il est le gardien d'un ensemble de règles qui permettent de se sentir en sécurité.
- > Il est impartial, il ne prend pas parti pour l'un ou l'autre.
- > Il ne prend pas des décisions en faveur de l'un ou de l'autre comme le ferait un juge.
- > Il est le gardien de la confidentialité.
- > Il est soumis au secret professionnel et ne divulgue pas le contenu des échanges.
- > Il a pour mission d'aider à rétablir une communication et d'aider à trouver les bases d'un accord durable et mutuellement acceptable tenant compte des besoins de chacun.

**Les Pourparlers envisagent le processus comme étant en soi un moteur de changement.** L'objectif est le rétablissement de la communication. Cette communication est alors un outil facilitant l'émergence de tous les possibles (excuses, réconciliation, réparation, dédommagement, poignée de mains, accord écrit complet ou incomplet).

Parvenir à un accord est alors « la cerise sur le gâteau » qui peut -ou pas-être atteint.

Dans la méthode du Pourparlers, on peut alors définir les choses comme suit :

\* Les conflits sont envisagés comme des expériences de vie engendrant des conséquences physiques, matérielles ou psychologiques.

\* L'objectif est de favoriser la communication et le dialogue (même indirect) en encourageant l'écoute de l'autre et l'expression de ses propres convictions.

\* Le focus est mis sur les interactions. Le processus est aussi réparateur que les finalités du processus (les mesures de l'accord). L'atteinte d'un accord n'est donc pas un indicateur de réussite même si elle peut constituer en soi un objectif motivant.

\* Les Pourparlers se construisent selon les attentes et les possibles de chacun.

\* Les rencontres ont lieu dans un endroit neutre, à des heures confortables pour toutes les parties.

\* Elles peuvent se faire de façon directe (les deux parties en présence) ou de façon indirecte (une partie seule avec le tiers impartial). Dans tous les cas, une rencontre individuelle est prévue avec chaque partie afin de discuter des besoins et des attentes de chacun.

**Avoir l'envie de réfléchir à sa façon de communiquer, c'est déjà agir positivement sur la relation.**



**Si vous avez décidé de renouer une communication avec l'autre parent, dites-le à votre enfant. Savoir que ses parents continuent de communiquer, dans un cadre prévu à cet effet, va le rassurer. Il va se sentir apaisé, sécurisé et va pouvoir reprendre sa place « d'enfant » au sein de cette nouvelle configuration familiale.**

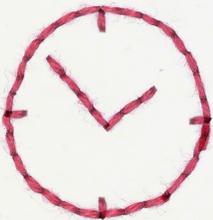
Renouer la  
communication  
afin de conserver  
le lien.

Handwritten text in red ink, appearing to be a list or notes, possibly including the words "Handwritten", "concerning", "of the", and "in".



A red thread is woven into a circular shape, framing the central text. The thread is made of multiple strands and has a slightly frayed, natural texture. It forms a roughly circular border around the text, with some strands extending outwards at the top and bottom.

**Au fil du  
temps**



## ***JE T'AIME, UN PEU, BEAUCOUP, PASSIONNÉMENT, À LA FOLIE, PLUS QUE TOUT, PLUS DU TOUT...***

Votre couple est arrivé au bout de son histoire. C'est une épreuve difficile à surmonter pour chacun. Cette étape va vous confronter à une palette d'émotions et de ressentis. L'un comme l'autre, vous allez avancer avec votre propre bagage, vos propres représentations et votre propre envie de clôturer rapidement ce chapitre douloureux. Prendre le temps de digérer, de comprendre, de se poser les bonnes questions est un passage obligé pour arriver à gérer au mieux cette situation.

Ci-dessous, nous vous proposons un temps d'arrêt, un retour en arrière sur le couple que vous étiez. Une étape parfois douloureuse, nostalgique, qui peut être teintée d'une multitude d'émotions tant négatives que positives.

Il nous semble important de vous proposer de vous arrêter un instant, pour vous aider à comprendre votre séparation. Revenir en arrière et nommer les embûches que vous avez traversées peut donner du sens à la situation que vous vivez.

Il n'y a pas de moment précis ni d'obligation à répondre à ces quelques questions. Vous seul savez ce dont vous avez besoin.

# RETOUR EN ARRIÈRE ; ARRÊT SUR L'ANCIEN COUPLE

Pouvez-vous décrire le couple que vous formiez à votre rencontre ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Le couple que vous êtes devenus ?

---

---

---

---

---

---

Comment caractériseriez-vous votre couple dans les derniers mois avant votre séparation ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Dans quel état d'esprit étiez-vous ces derniers mois ?

---

---

---

---

---

---

A deux, avez-vous mis des choses en place afin d'éviter votre séparation ?

---

---

---

---

---

## LE MOMENT DE LA SÉPARATION

La séparation est un acte devenu banal sur le plan social mais qui reste une épreuve difficile sur le plan personnel.

Les raisons de la rupture peuvent être diverses. L'équilibre trouvé au sein du couple peut basculer suite à des événements internes ou externes à la cellule familiale. Le manque de communication, la perte de confiance en l'autre, la passion qui s'étiole, l'absence de projets, un changement de carrière, un déménagement, ... sont autant de facteurs pouvant amener à une séparation.

Que l'on soit à l'origine de la décision ou qu'on la subisse, la séparation provoque un réel chamboulement.

## Accepter et décoder ses propres émotions

Il est normal d'être envahi par toute une série d'émotions très différentes : de l'échec à la culpabilité, de la colère à la peur, en passant par la tristesse ou encore de l'agressivité envers l'autre. Se séparer peut également nous renvoyer à notre vécu personnel où des angoisses, des traumatismes du passé peuvent ressurgir.

Ces émotions sont parfois si fortes qu'elles peuvent pousser à dénigrer l'autre parent. Il est important de parvenir à les décoder. Pour soi, dans un premier temps, mais également dans l'intérêt de vos enfants. Ne minimisez pas cette étape, elle est essentielle pour aborder les choses plus sereinement.

*Ci-dessous, vous trouverez une série de questions abordant le moment de votre séparation. A nouveau, vous êtes libre d'y répondre.*

Depuis combien de temps êtes-vous séparés ?

---

---

---

Comment se passe votre séparation ?

---

---

---

Quelles ont été vos premières réactions ?

---

---

---

Vos premières questions ?

---

---

---

Ce qui est le plus difficile pour vous ?

---

---

---

Quelles émotions avez-vous ressenties lors de la décision ?

---

---

---

---

Comment comptez-vous transmettre les choses à vos enfants ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Il est important de communiquer avec l'autre parent sur ce que vous souhaitez transmettre ou non à vos enfants au sujet de votre séparation. Être au clair sur les causes de votre séparation peut vous aider à dire les choses de manière plus cohérente et plus douce auprès de vos enfants.**



**Même si aujourd’hui ce n’est pas facile de laisser de la place aux “bons souvenirs”, il est important, à un moment donné, de se rappeler ce qui a été chouette dans votre relation. Transmettre des anecdotes, des souvenirs à votre enfant sur votre vie de couple d’avant va lui permettre de se sentir désiré, entouré et à sa place.**

## FAIRE LE DEUIL DE SON COUPLE

*Les histoires d'amour, c'est comme les voyages en train...*

Comme l'interprète un célèbre auteur et slameur français, nous pouvons utiliser la métaphore du train pour illustrer les aléas des couples.

On peut se comparer à un voyageur. Selon la direction souhaitée, nous choisissons notre train et la gare où nous voulons embarquer. Trouver la bonne place, côté fenêtre ou couloir va avoir un impact sur la suite de notre voyage. Pour l'un, le voyage se passe bien, le train avance et les projets se concrétisent au fil des gares. Pour l'autre, le voyage est peut-être plus complexe, des questions apparaissent ainsi qu'un besoin de s'arrêter. La fin du voyage à deux a sonné.

Reprendre un train sans l'autre reste une étape, parfois difficile. On est envahi d'émotions. Elles apparaissent sans ordre précis. Suivant le moment, l'épreuve à traverser. On a le mal du voyage, l'envie de faire marche arrière, de retourner à la gare précédente, on est en colère, triste, perdu... Et pourquoi pas pousser l'autre par la fenêtre ?

Faire la distinction entre votre couple conjugal qui se sépare et donc n'existe plus, de votre couple parental qui va persister tout au long de la vie de vos enfants est crucial pour la suite du voyage.

Les émotions, les rancœurs liées au passé du couple conjugal, ne doivent pas empêcher la communication ainsi que la prise de décisions concernant l'avenir et le bien-être de vos enfants.

Des étapes importantes pour faire le deuil de son couple :

### \* Prendre le temps

La notion de temps dans une séparation est importante et peut conditionner nos réactions, nos attitudes et nos comportements.

Lorsque l'on vit une séparation, on est souvent confronté à une succession d'évènements et de décisions, qui s'enchainent les uns à la suite des autres. On se laisse peu de temps pour accuser le coup de

cette rupture, on ne prend pas le temps nécessaire pour l'assimiler. Or, cette notion de temps est importante. Elle conditionne nos réactions, nos attitudes et nos comportements.

On ne réagit pas de la même façon dans la colère que dans la tristesse et vice versa.

Le temps nous permet de prendre du recul sur nous-mêmes, de faire le point, de prendre du temps pour soi, de définir ce que l'on souhaite pour nous et pour notre famille.

Il permet également de marquer un arrêt sur ce que l'on vit. Se poser les bonnes questions, se recentrer sur l'essentiel et définir ce que l'on veut SOI. S'éloigner du conflit pour avancer de manière plus objective dans la prise de décisions.

Même si ce n'est pas dans vos habitudes, s'accorder un temps d'arrêt pour mener cette réflexion personnelle est essentiel.

### \* **Conscientiser**

Prendre conscience de ce que l'on ressent, de ses forces, de ses faiblesses, et donner du sens à ce que l'on vit pour affronter ses propres émotions.

Prenez un moment pour vous, pour faire le point.

Qu'est-ce que je ressens en ce moment ?

---

---

---

A quel(s) évènement(s) puis-je raccrocher ces émotions ?

---

---

---

Quelles sont mes faiblesses ?

---

---

---

Quelles sont mes forces ?

---

---

---

### \* Entendre ses besoins

Chacun d'entre nous a des besoins différents pour se sentir bien. Toute relation, quelle qu'elle soit, nécessite d'être attentif à ses besoins et ceux de l'autre et de trouver alors des compromis. Il n'est pas rare, lors de conflits, que les besoins de l'un aient pris le dessus sur les besoins de l'autre.

Les besoins de chaque membre d'une famille sont tous importants. Ils peuvent parfois se rejoindre mais également être totalement différents en fonction de chaque individu.

Les adultes entre eux n'ont pas les mêmes besoins, et les enfants non plus.

Par exemple : il se peut que, pour vous sentir bien dès le matin, vous ayez besoin d'un moment de calme alors que votre enfant, lui, ne ressent pas du tout ce besoin, bien au contraire.

Pouvoir prendre conscience de vos besoins vous permettra d'y être attentif, d'en prendre soin et surtout de trouver des compromis.

L'idée n'est pas d'imposer son besoin à l'autre mais juste de trouver un moyen pour que les besoins de chacun puissent, dans la mesure du possible, être respectés.

Dans l'exemple ci-dessus : vous pourriez alors être attentif à prendre 15 minutes pour vous avant le réveil des enfants afin d'avoir votre moment de calme.

*À vous de jouer !*

Il est intéressant alors de prendre le temps maintenant de vous centrer sur vos propres besoins, de pouvoir les identifier et les nommer. Attention, ces besoins ne doivent dépendre de personne (par exemple : je souhaite que X soit gentil avec moi) mais être d'ordre général (le calme, la musique, le sport, le respect, l'art, l'amitié, l'amour, la tendresse, la fidélité, la solitude, la nature, ...)

Il est judicieux de pouvoir identifier une dizaine de besoins et d'être attentif à ceux-ci dans votre quotidien.

**Exemples** non exhaustifs de besoins.

*J'ai besoin de :*

**Calme**                      **Accomplissement**  
**Nature**                      **Créativité**                      **Amusement**  
**Sport**                      **Fête**                      **Autonomie**  
**Détente**                      **Expression**                      **Indépendance**  
**Musique**                      **Cuisiner**                      **Honnêteté**                      **Compréhension**  
**Amitié**                      **Repos**                      **Humour**  
**Moments en famille**                      **Partage**                      **Spiritualité**  
**Rire**                      **Marche**                      **Amour**  
...

Outils

## Complétez vos propres besoins !

Mes besoins secondaires

Mes besoins les plus importants

**Une fois vos besoins repérés, observez ceux qui sont facilement assouvis dans votre vie au quotidien et ceux qui pourraient l'être plus et comment.**

Être attentif à vos propres besoins par rapport à cette séparation vous permettra de vous remettre en action, de vous centrer sur ce que vous pouvez mettre en place, vous, et qui ne dépend pas de l'autre.

Exemple : il est important pour vous de continuer à se dire "bonjour" mais votre ex-conjoint ne vous adresse pas la parole.

*Vous pouvez donc soit vous dire qu'il ne respecte pas votre besoin ou juste vous centrer sur ce que vous pouvez faire à votre niveau tout en prenant conscience que vous n'avez pas de pouvoir sur l'autre. Vous pouvez donc continuer, vous, à dire bonjour car c'est important pour vous, même si vous n'avez aucune réponse en face.*

**Par rapport à votre séparation : quels sont mes besoins pour "bien nous séparer" ?**

***Pouvoir continuer à échanger par rapport aux enfants  
Se sentir respecté  
Se faire confiance***

...

Arrivez-vous à les assouvir ?

---

---

---

Si vous n'y arrivez pas, avez-vous pu en identifier les causes ?

---

---

---

Un compromis possible ?

---

### \* **Faire face**

Le temps, la distance, le recul sur votre situation et le lâcher-prise vont vous permettre de vous reconstruire petit à petit et vous aider à tourner la page. Faire face aux difficultés que vous rencontrez vous demande sans doute de l'énergie et une force dont vous ne soupçonnez pas toujours être capable.

Quels sont vos trucs à vous ? Comment arrivez-vous à faire face ?

---

---

---

---

Même si parfois vous doutez de vous et de votre capacité à gérer la situation, sachez que vous avez des ressources. Dans les moments plus compliqués, quand tout semble difficile, ne restez pas seul(e). Parlez-en à une personne de votre entourage en qui vous avez confiance et qui peut vous aider à dépasser ce moment de doute. Et si l'entourage ne répond pas à vos attentes, tournez-vous vers un professionnel qui prendra le temps de décortiquer les choses avec vous.

### \* **Se reconstruire**

Petit à petit, votre vie va reprendre son cours. Probablement d'une manière différente de ce que vous avez connu mais qui peut être tout aussi appréciable. Apprivoiser sa nouvelle vie, ses nouvelles habitudes, n'est pas toujours facile et peut parfois vous demander un temps d'adaptation.

Une nouvelle maison, un nouveau job, un nouveau rythme de vie, ... tous ces petits ou grands changements demandent une réorganisation pour se sentir bien chez soi et dans ses baskets.

Outils

# Au fil du temps, ce que j'ai déjà accompli

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

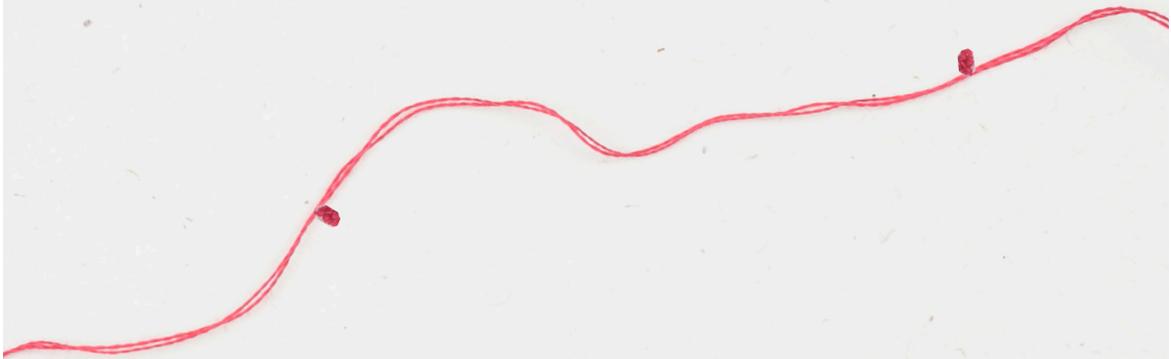
---

---

---

---

Blank red-lined writing area at the top of the page.



Blank red-lined writing area at the bottom of the page.

La méthode des Pourparlers peut aussi vous aider à avancer et à reprendre votre vie en main. Ce n'est pas parce que vous êtes en colère contre votre ex-partenaire aujourd'hui que négocier et entretenir des rapports sains sera impossible demain.

Prenez le temps de digérer et ne perdez pas de vue ce que vous avez déjà parcouru pour continuer à avancer !

## UN POINT DE VUE DIFFÉRENT

La séparation peut toucher les deux partenaires de manière différente.

Il est important de prendre conscience que vous ne vivez pas les mêmes choses au même moment. La notion de temporalité reste importante.

Souvent, un des deux est plus « avancé » sur la question. Il y pense depuis plus longtemps, en a plus envie ou a déjà construit des choses autour de cette idée de séparation.

De l'autre côté, il y a celui qui entend, qui subit la décision. Tous les deux sont confrontés à des événements bouleversants. Suivant le rôle endossé, le cheminement dans les étapes du deuil du couple n'est pas le même pour l'un que pour l'autre.

**Utilisez la méthode des Pourparlers comme lieu de rendez-vous. Se rejoindre au même endroit à un moment donné peut faciliter votre communication et vous permettre de garder entre vous un lien constructif et positif dans l'intérêt de vos enfants.**

Attention, être la personne qui décide de partir et de mettre un terme à la relation n'enlève rien à la difficulté d'assumer la décision. Elle franchit le pas car la situation ne lui convient plus. Elle décide de se séparer pour elle et non pour faire du mal à l'autre. Elle s'écoute.

Si nous reprenons la métaphore du train, à ce stade, chacun est dans un train différent et avance à un rythme qui lui est propre vers une destination parfois inconnue. Certaines lignes sont en travaux, d'autres semées d'embûches, ... On doit prendre une correspondance,

peut-être deux, bref, on prend plus de temps pour arriver !

L'un comme l'autre, durant le voyage, vous êtes traversés par des sentiments, des envies différentes. Suivant l'endroit, le lieu, on ne réagit pas tous de la même manière.

Mettre des mots sur ce décalage, sur ce que vous vivez, peut permettre à l'autre de comprendre là où vous en êtes. Respectez le temps de l'autre et permettez lui d'avancer à son rythme.

### \* Choisir la position que l'on veut adopter

Lors d'une séparation, on peut subir ou choisir de reprendre les rôles. Cette position de responsabilisation est difficile à prendre lorsque l'on n'a pas choisi la séparation mais elle s'avère être la seule qui permette une évolution positive.

Le conflit peut s'avérer moteur de changement mais quand il perdure, il perd cette fonction. Il participe alors à créer un cercle vicieux qui épuise parents et enfants.

Cette réflexion sur ses émotions et sur la position que l'on veut adopter est un temps nécessaire qui doit se faire en solo ou avec un tiers neutre. Prendre ce temps est important et permet ensuite de construire une évolution plus positive.

## LE SENS DU CONFLIT

Lorsque nous sommes en couple, notre personnalité, notre caractère, notre façon de vivre, de voir les choses s'accordent à la personnalité, au caractère, à la façon de vivre et de voir les choses de l'autre. Le fait d'aimer nous change profondément.

Lorsque la séparation marque la fin de notre projet commun, revenir à ce que nous étions avant avec l'autre est impossible. La relation nous a changé, nous a fait évoluer. On se retrouve face à ce nouveau nous, face à une nouvelle histoire, face à l'inconnu. Un inconnu qui peut parfois faire peur. C'est probablement une des raisons qui nous poussent à vouloir garder à tout prix du lien avec notre ex-partenaire, un lien avec notre passé.

Si se séparer physiquement de son ex-partenaire est plus facile, en mettant de la distance par exemple, il est moins évident de s'en séparer psychiquement. Des souvenirs communs, des joies, des peines et tant d'autres choses laissent en nous une trace de l'autre.

Face à ce vide, à cette perte, c'est un véritable défi de trouver les ressources nécessaires pour affronter l'absence de l'autre, pour affronter son manque.

Si pour certains, l'absence de contacts avec l'ex-partenaire facilite la prise de recul, pour d'autres, cette rupture de lien est très difficile à gérer. On peut dès lors observer, chez l'un ou l'autre, la mise en place de stratégies pour maintenir ce lien à tout prix. Le conflit est le phénomène le plus récurrent. "Tant que je pense à l'autre, que je concentre toute mon attention sur l'autre, je me décentre de mes difficultés". Si le conflit s'avère une étape parfois nécessaire et utile dans une séparation, il est important qu'il ne devienne pas la seule manière de fonctionner.

De votre côté ?

Comment se passe votre séparation ?

---

---

Si le conflit avec votre ex-partenaire ponctue votre quotidien, quel sens pouvez-vous lui donner ?

---

---

D'après vous, a-t-il un impact sur vos enfants ?

---

---

Comprendre et donner du sens aux conflits peut vous aider à tourner la page sur votre ancienne relation, pour ainsi démarrer une nouvelle histoire sous un autre mode de communication plus positif et bienveillant dans l'intérêt de vos enfants.

## **ET VOS ENFANTS DANS TOUT ÇA ?**

Comment vivent-ils les choses ?

Que ce soit positif ou négatif, la séparation de ses parents est un réel chamboulement dans la vie d'un enfant. C'est une épreuve douloureuse. Elle constitue un changement et va colorer les différents aspects et périodes de sa vie, qu'on le veuille ou non. L'univers change et chacun va devoir retrouver sa place.

Néanmoins, les conditions dans lesquelles la séparation évolue, le regard des parents sur la situation, leurs manières d'appréhender les choses, de gérer la rupture et la prise de décision, leur capacité à rester à l'écoute de l'enfant... sont des facteurs essentiels pouvant adoucir cette épreuve. Une séparation réalisée dans le respect de chacun reste une clé primordiale pour que les enfants vivent ce passage plus sereinement.

Tout comme vous, il va passer par une multitude d'émotions. Suivant sa personnalité et son caractère, il peut les exprimer de différentes façons (des crises de colère, un repli sur soi, des cauchemars, une baisse des résultats scolaires, du soulagement, de l'euphorie, ...). Qu'importe la manière, il est important d'identifier ses émotions et de leur donner sens.

Se séparer de manière sereine peut également permettre à l'enfant de ne pas porter le poids d'un couple qui dysfonctionne, ou encore montrer à l'enfant qu'il faut pouvoir s'écouter, se respecter.

### **L'évolution de l'enfant**

En fonction de son âge, l'enfant ne disposera pas des mêmes habiletés cognitives, affectives et sociales pour s'adapter à la situation.

**Les enfants de 3 ans**, en raison d'une perception égocentrique du monde, pensent souvent que la séparation est de leur faute. La plupart de leurs réactions sont alors d'ordre psychosomatique (régression dans les acquisitions motrices, troubles du sommeil, etc.). Des troubles du comportement peuvent aussi apparaître. Enfin, le refus de la réalité de la séparation est aussi présent, les enfants de cet âge fantasmant souvent la réconciliation.

On observe également beaucoup d'enfants de moins de trois ans qui grandissent sans souvenirs de leurs parents vivant sous le même toit. Cela peut faciliter les choses ou parfois entraîner des questionnements.

**Les enfants de moins de 6 ans** disposent de peu de ressources pour comprendre la séparation, ses motifs et les responsabilités de chacun dans celle-ci. Si cette immaturité peut permettre qu'ils développent un faible sentiment de culpabilité ou de responsabilité, leur adaptation est en revanche largement influencée par la qualité de l'attention qui leur est apportée, par la proximité des parents et leur sensibilité.

**Entre 6 et 12 ans**, les enfants se situent mieux dans le temps et ont déjà intériorisé des représentations de leurs deux parents et développé avec chacun d'entre eux une relation particulière. Ils vont aussi avoir une meilleure compréhension de la séparation et de ses conséquences, mais des difficultés (à l'école par exemple), des sentiments très différents (colère, agressivité, peur d'être abandonné) et des conflits de loyauté envers l'un ou l'autre parent peuvent se manifester. Toutefois, ces enfants peuvent développer des stratégies pour s'adapter à la nouvelle situation, comme la recherche de soutien dans leur réseau social.

S'il peut ressentir le même type de sentiments relatifs à la séparation (colère, tristesse, etc.), **l'adolescent**, lui, peut vraiment comprendre le processus de la séparation, ses causes et ses conséquences. Par ailleurs, son degré d'autonomie est moins mis à mal par la séparation étant donné qu'il se situe dans une phase de mise de distance avec sa famille.

La sécurité fait partie d'un besoin vital pour tout être humain.

Ne pas savoir ce qui va se passer est inconfortable pour vous comme pour l'enfant.

Au début d'une séparation, chaque membre de la famille se retrouve ainsi dans une imprévisibilité du futur qu'il va falloir traverser et à laquelle s'adapter un temps avant de trouver certains repères (gardes, logements...).

Cela ne pose en soi pas de soucis à long terme si c'est transitoire, mais il est important de garder en tête que si cela se répète à plusieurs reprises et durant un long moment, cela peut entraîner alors une diminution du sentiment de sécurité et donc un stress et de l'anxiété.

D'où l'importance de garder un certain cadre ainsi qu'un rythme pour l'enfant afin de lui permettre de se projeter en sécurité.

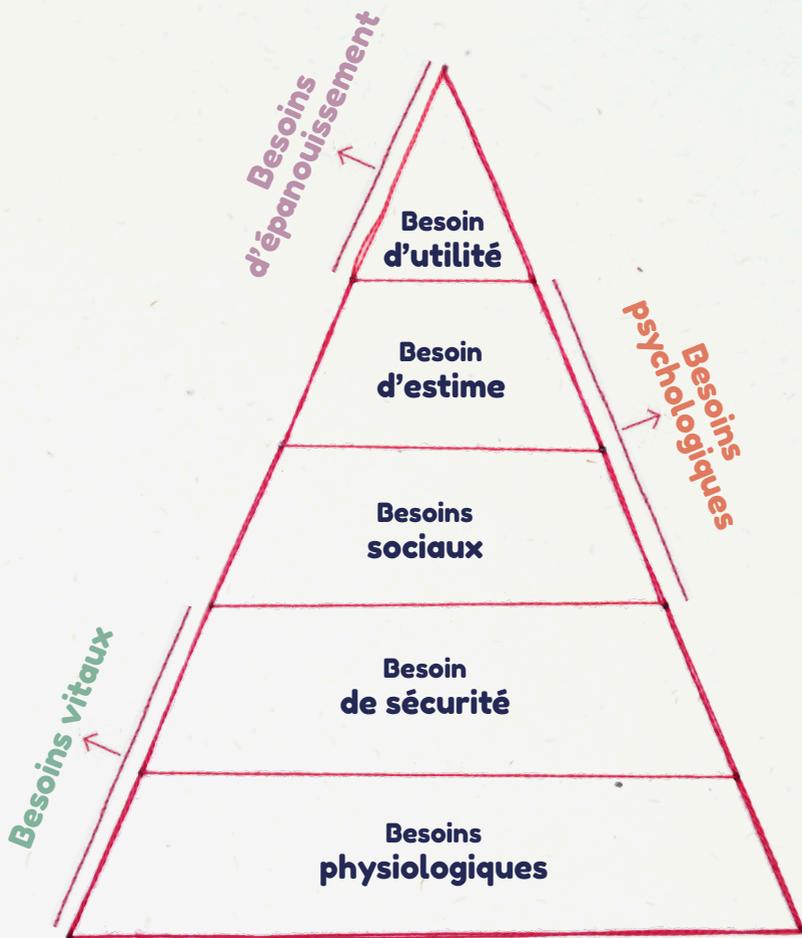
Outils

## La pyramide des besoins

A travers les âges, nous identifions plusieurs besoins dont la satisfaction est indispensable au bon développement de votre enfant durant une phase de séparation ;

- \* Le besoin de sécurité
- \* Le besoin d'entamer le deuil du couple parental
- \* Le besoin d'appartenance
- \* Le besoin de grandir en étant respecté
- \* Le besoin de se reconstruire

Les prendre en compte comme éléments primordiaux doit guider vos comportements et vos choix, notamment dans la communication vers l'enfant et avec l'autre parent.



**Besoin d'utilité**

Complicité  
Se sentir utile,  
à sa place  
...

**Besoin  
d'estime**

Confiance  
Relation sur le  
long terme  
...

**Besoins  
sociaux**

Rencontrer,  
Découvrir,  
Créer des liens  
Communiquer  
Appartenir à un  
groupe  
...

**Besoin de  
sécurité**

Se sentir en  
sécurité  
Faire confiance  
...

**Besoins  
physiologiques**

Manger  
Boire  
Dormir  
Respirer  
...

## \* Le besoin de sécurité

L'environnement de votre enfant va changer aussi bien matériellement qu'affectivement. Rien ne sera plus comme avant. Un changement de maison, une séparation des biens qui implique une réorganisation des pièces de la maison, le choix de ce qui va chez maman et de ce qui reste chez papa, etc. Une série de changements qui touchent aux différents repères de votre enfant qui, d'habitude, le sécurisent.

D'un point de vue affectif, même si certains sont soulagés de ne plus vivre au milieu d'un climat lourd de tensions, ils vont tous devoir faire face à la réalité de la séparation et à ses conséquences.

L'enfant va être confronté à un panel de sentiments. Il est possible qu'il ressente de la tristesse face à la perte de son schéma familial, l'envie de vouloir à tout prix remettre ses parents ensemble, la culpabilité en pensant être responsable de la séparation, l'angoisse suite à la perte de ses repères, etc.

Comment lui garantir cette sécurité ?

Il est possible et tout à fait normal que les enfants expriment un mal-être, une insécurité à l'annonce de la séparation parentale. Ils sont bousculés dans leurs habitudes, leurs repères, leur rythme de vie. Ils vont avoir besoin d'être rassurés constamment et sans limite dans le temps par les adultes et plus précisément leurs parents. Soyez les "gardes du corps" de vos enfants et permettez-leur d'exprimer ce qu'ils ressentent.

### **Quelques idées...**

- Prenez le temps d'expliquer clairement comment les choses vont se dérouler.
- Mettez des mots sur la situation et le lien unique qui vous unit au-delà de la séparation.
- Ecoutez ses craintes, ses peurs, ... et rassurez-le !

○ Utilisez un objet de transition: l'objet de transition peut aider votre enfant à passer d'un endroit à l'autre (de chez maman à chez papa et inversement) tout en gardant un lien avec l'autre parent lorsqu'il n'est pas là. L'objectif est d'aider votre enfant à bien vivre les moments de séparation, les rendre plus doux et moins douloureux. Ensemble, réfléchissez à cet objet. Une écharpe, un bracelet, un livre, un dessin, un album photo, ... Soyez créatif ! Veillez toutefois à ne pas surcharger votre enfant avec un objet trop lourd ou trop encombrant.

○ N'évitez pas ses questions et répondez-lui de manière franche, avec un langage adapté à son âge.

○ Évitez-lui les incertitudes (exemple : qui vient me rechercher à l'école ? je dors chez qui demain, etc.).

○ Essayez de maintenir les routines, les rituels, que vous aviez avant.

○ Quel que soit le mode de garde, comprendre et s'adapter au changement n'est pas toujours facile pour les enfants. La notion de temps, l'organisation d'une journée ou d'une semaine, ... ne sont pas encore des notions acquises chez les tout petits. Utiliser un support visuel, tel qu'un calendrier, peut l'aider à s'adapter et à se structurer dans le temps. Vous pouvez y faire apparaître différentes choses :

- Les jours où il est chez vous et les jours où il est chez l'autre parent.
- Les activités extrascolaires de chez l'un et de chez l'autre.
- Les jours de garderie.
- Les personnes qui viennent le rechercher à l'école.
- ...

Outils

**Nos  
rituels**

A series of 18 horizontal red dashed lines for writing.

Avoir une vue d'ensemble sur l'organisation d'une semaine, d'un mois, ... va permettre à votre enfant d'être plus apaisé et d'anticiper les différents changements dans sa vie. Savoir quand et comment les choses se passent vont le rassurer.

Dans un premier temps, il sera peut-être difficile de vous organiser mais au moins fonctionner par semainier permet une projection pour l'enfant. Pour les plus petits (en dessous de 6-7ans) utilisez un semainier horizontal tout comme utilisé dans les écoles : plus représentatif du temps pour eux. Vous pouvez le fabriquer avec lui, ou choisir une couleur pour chaque parent, une image... intégrer l'enfant dans la réalisation du semainier permettra qu'il s'approprie l'outil et l'utilise pour se repérer.

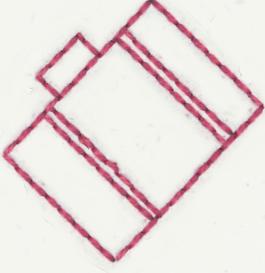
Avant 7ans les enfants ont besoin de repères visuels, cela va lui permettre de s'apaiser quand il comprend qu'un moment est prévu avec chacun des parents. Le canal verbal est souvent utilisé par les adultes mais on oublie que ce n'est pas le canal préférentiel de l'enfant...

Pour les enfants plus grands, le calendrier peut devenir un véritable outil d'organisation participatif.

Outils

Ma semaine

chez



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Lundi

Je note les  
activités

Mardi

Mercredi

Jeudi

Je note les  
choses  
à ne pas oublier

Vendredi

Samedi

Je note qui  
fait les trajets  
et quand

**Dimanche**

Outils

Mon mois

de



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche



**Vous allez être confronté à de multiples questions venant de vos enfants. Il est important d'adapter vos réponses en fonction du sujet de la question. Si les questions touchent des sentiments, votre réponse devra être plus nuancée alors que si la question concerne un événement qui a eu lieu, vous pourrez être plus objectif et ne vous centrer que sur les faits.**

**Gardez toujours en tête d'être au maximum à l'écoute et de répondre avec honnêteté, d'une façon simple et compréhensible par votre enfant.**

## \* Le besoin d'entamer le deuil du couple parental

Tout comme vous, l'enfant va vivre les changements du couple parental et il est important de l'accompagner dans ce processus. Ne balayez pas trop vite ses émotions et sa manière de les exprimer. Aidez-le à mettre des mots et du sens sur ce qu'il vit.

La séparation est l'aboutissement de votre propre réflexion. Gardez en tête que votre enfant n'a pas vécu toutes ces étapes qui vous amènent à prendre une telle décision.

Voir ses parents se séparer est souvent quelque chose d'inacceptable pour un enfant. Il comprend très vite qu'il y a un avant et un après la séparation, et que sa vie, ses points de repère, vont radicalement changer. En tant que parent, vous devez rester attentif à lui et à ses besoins.

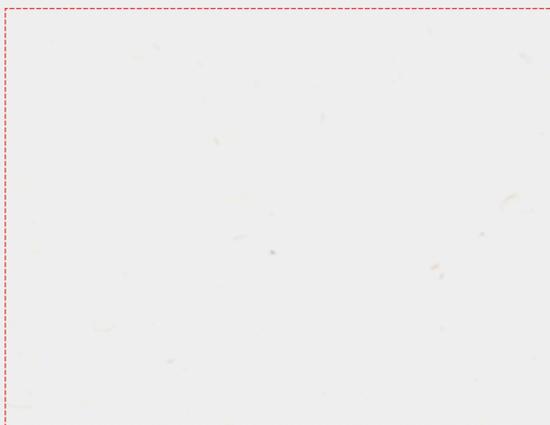
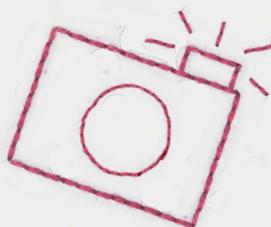
Il va avoir tendance à balayer les mauvais souvenirs pour ne retenir que les bons moments passés ensemble. Il va vouloir comprendre le pourquoi des choses, poser des centaines de questions, essayer de réparer ou, au contraire, se taire pour éviter de renforcer un sentiment de tristesse du parent.

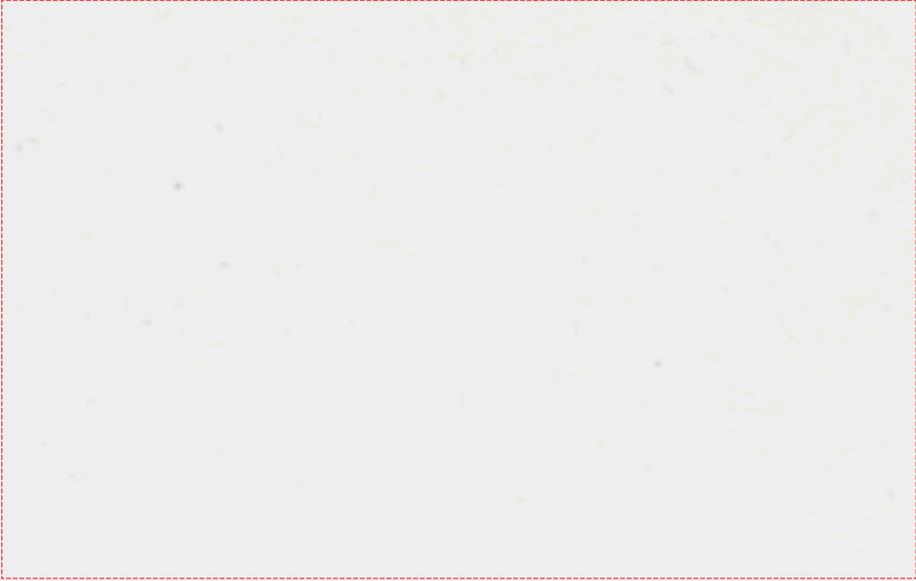
### Quelques idées...

- Expliquez-lui les choses de la manière la plus simple possible. Utilisez des mots adaptés à son développement.
- Acceptez les émotions de votre enfant et aidez-le à faire de même.
- Utilisez des livres, des dessins, ... pour l'aider à exprimer ce qu'il ressent.
- Encouragez-le à partager ce qu'il vit avec son entourage proche, ses copains d'école, des professionnels, ...
- Respectez le temps de votre enfant, il n'aura peut-être pas envie d'en parler en même temps que vous. L'important est de lui laisser une porte ouverte.
- Perpétuez les souvenirs de son passé,
- ...

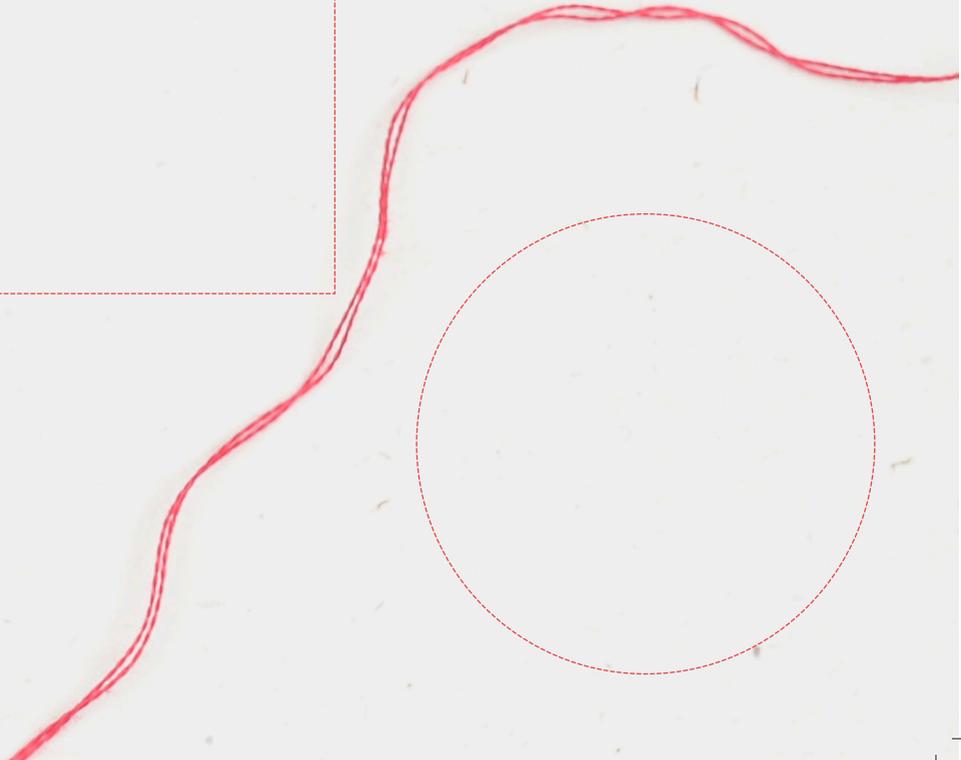
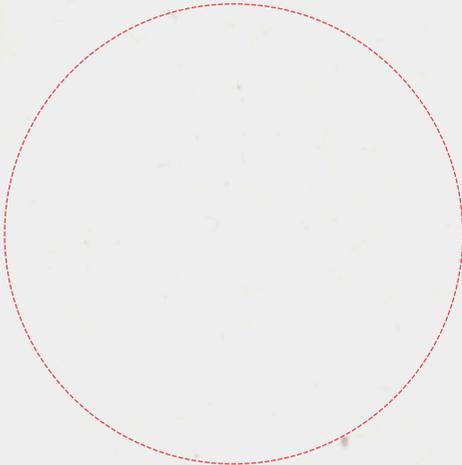
Outils

**Album  
souvenir**





**de notre famille**



## \* Le besoin d'appartenance

Tout comme vous, l'enfant va vivre les changements du couple parental et il est important de l'accompagner dans ce processus. Ne balayez pas trop vite ses émotions et sa manière de les exprimer. Aidez-le à mettre des mots et du sens sur ce qu'il vit.

L'enfant a souvent conscience qu'il est le résultat de l'amour entre ses deux parents. On entend d'ailleurs souvent un parent qui explique à son enfant qu'il est né car son papa et sa maman s'aimaient très fort. Il arrive, lors de séparation, que l'enfant se questionne alors de son sort. S'il est le fruit de l'amour de ses parents, que devient-il lui, si ses parents ne s'aiment plus ?

Comment le rassurer ?

Vous pouvez lui expliquer que le duo papa/maman, lui, ne changera pas. Il est possible que son papa et sa maman ne soient plus amoureux mais que vous continuiez à l'aimer très fort, lui, et que vous resterez pour toujours son papa et sa maman. Il est donc important de respecter la place de l'autre : il a une seule maman et un seul papa.

Dites-lui qu'il a toujours le droit d'aimer ses deux parents. Pour les plus petits, utilisez des images, par exemple ;

- *Quel est ton plat préféré ?*

- *La pizza*

- *Et quel est ton dessert préféré ?*

- *La mousse au chocolat.*

*Tu aimes très fort les deux, ils sont super bons mais si tu les mélanges ce ne sera plus si bon que ça. Papa et maman c'est un peu comme ça maintenant, ils sont très bien séparément mais ensemble, le mélange n'est plus super.*

La séparation implique également de définir « une autre famille ». Nommer cette nouvelle configuration familiale est important afin que l'enfant comprenne ce qui l'entoure, qu'il sente en faire toujours partie et qu'il trouve sa place au sein de ce nouveau système.

## Quelques idées...

- Dites à votre enfant que vous l'aimez et répétez-lui toute l'importance qu'il a pour vous,
- Veillez à maintenir et à favoriser les liens d'appartenance entre l'enfant et son entourage (visites, moments privilégiés avec les grands-parents, les cousins...),
- Veillez à maintenir devant l'enfant un discours positif vis-à-vis de la branche familiale de votre ancien partenaire. Si votre colère ne vous permet pas d'amener du positif, évitez par contre les critiques à l'encontre de l'autre parent,
- Réalisez son arbre généalogique. Visualisez d'où il vient. Connaître ses racines et son histoire va lui permettre de légitimer sa place.

## \* Le besoin de grandir en étant respecté

Le conflit parental a un impact important sur le développement de l'enfant et entraîne des conséquences à court, moyen et long terme.

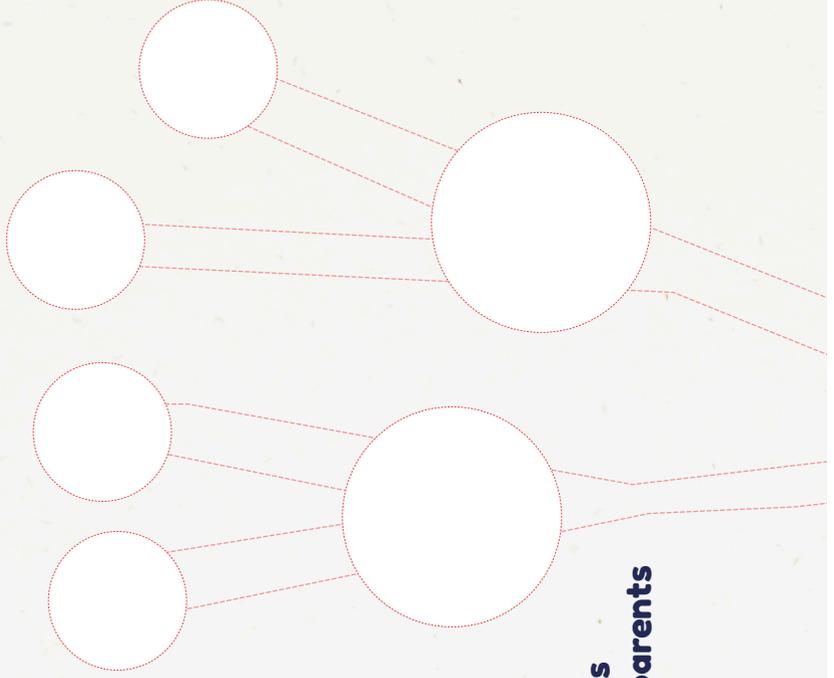
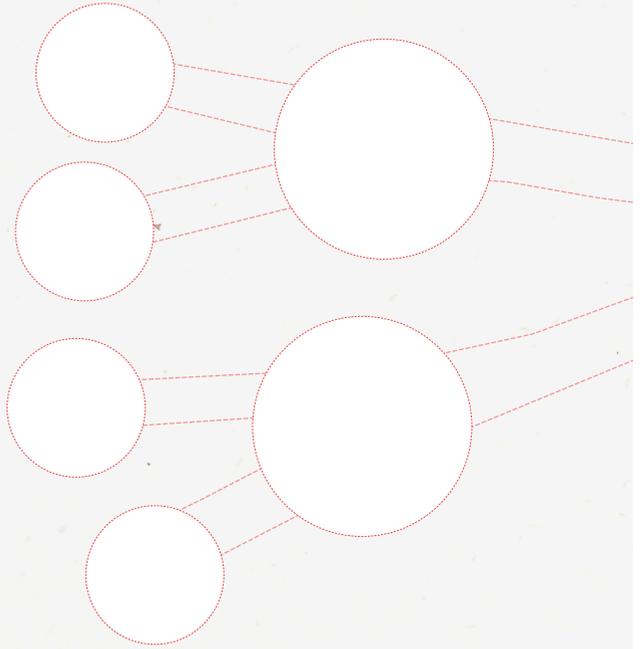
Pris dans le conflit qui oppose ses deux figures d'attachement, votre enfant va progressivement prendre une place qui n'est pas la sienne. Il peut devenir l'avocat de l'un, le confident de l'autre, le messager, l'espion, le médiateur, ... L'enfant va dès lors se préoccuper des sujets qui ne sont pas de son âge. Il va se sentir le devoir de soutenir, aider ses parents et surtout de ne pas causer d'ennuis. Ces nombreuses préoccupations peuvent entraîner des difficultés de concentration et d'apprentissage directement liées à l'envahissement de la pensée par les difficultés du quotidien.

Le conflit parental peut également avoir un impact sur la manière dont l'enfant va entrer en relation avec le monde extérieur. On peut dresser différents profils : des enfants isolés, ne rentrant pas en contact avec les autres ou, au contraire, des relations exclusives ; d'autres encore,

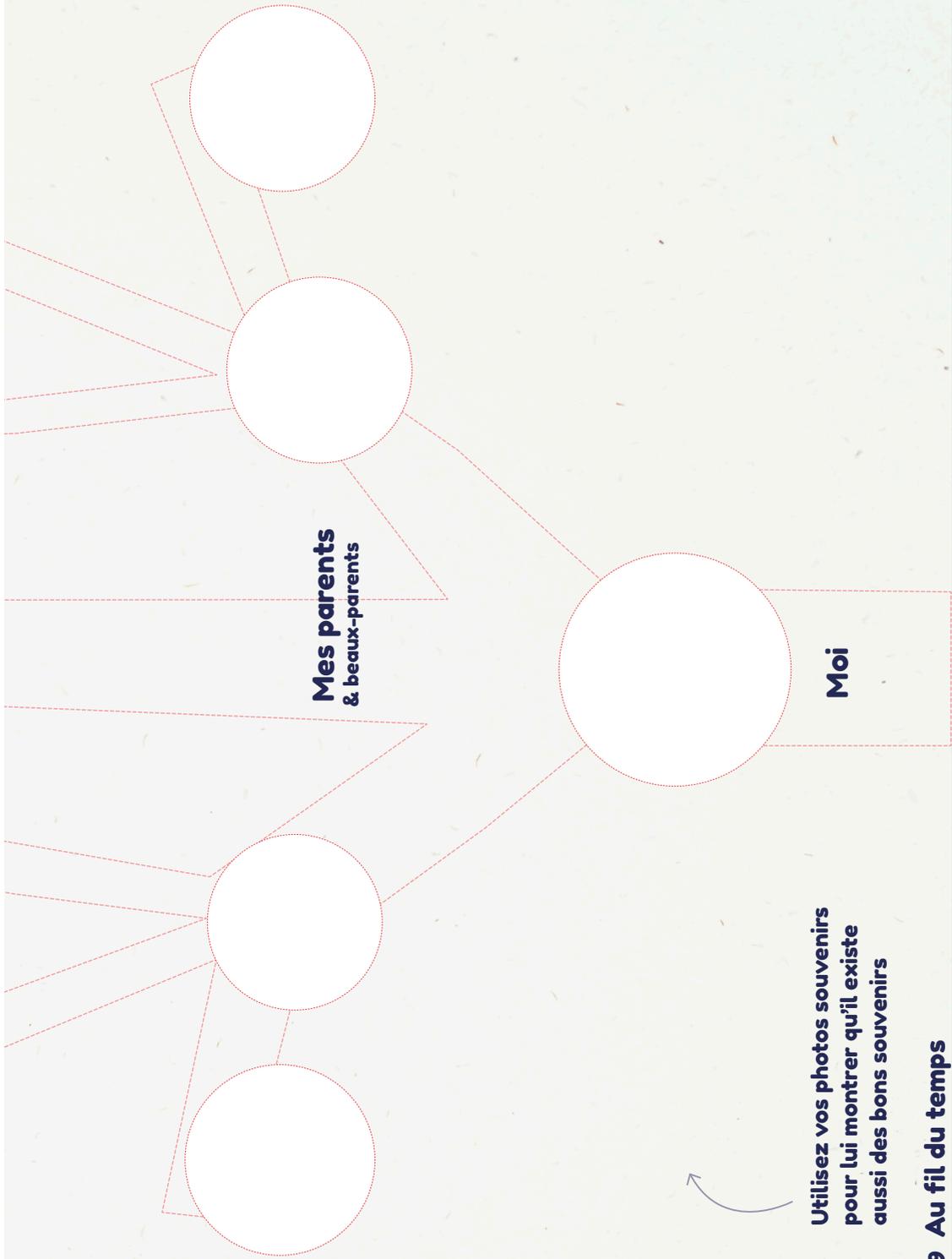
Outils

# Ma famille

Mes arrières  
grands - parents



Mes  
grands-parents



Utilisez vos photos souvenirs  
pour lui montrer qu'il existe  
aussi des bons souvenirs

dans l'opposition, la bagarre, le conflit permanent. Certains pourront adopter des conduites à risque dans l'espoir de réunir leurs parents sur un événement.

A l'adolescence, on pourrait voir apparaître un manque de repères éducatifs et moraux ainsi qu'un refus de l'autorité. En effet, voir ses parents qui se contredisent et se sabotent constamment peut engendrer une discréditation de la valeur de l'autorité.

Permettez à votre enfant de vivre sa vie d'enfant et de rester à sa place d'enfant. Respectez-le et ne lui faites pas porter le poids de votre conflit.

### **Quelques idées...**

- Tenez l'enfant à l'écart des conflits.
- N'utilisez pas l'enfant comme messenger.
- Ne pas dénigrez l'autre parent devant lui.
- Appréciez qu'il se soit bien amusé.
- Reconnaissez la capacité de l'autre parent à en prendre soin.
- Ne posez pas de questions aux enfants sur ce qui se dit ou se fait chez l'autre parent. Votre enfant ne doit pas devenir un médiateur ou un rapporteur.

### **\* Le besoin de reconstruire**

Une fois le chamboulement de la séparation passée, il est important d'aider votre enfant à retrouver une certaine sérénité au sein du nouveau système que vous allez créer chacun de votre côté. Retrouver ses marques, de nouveaux repères, un nouveau cadre de vie va lui permettre de s'ancrer à nouveau et poursuivre le cours de sa vie. Se réapproprier les choses, avancer petit à petit, avoir de nouveaux projets va lui donner de nouvelles perspectives.

Chacun de votre côté, vous allez organiser votre vie à votre manière. Votre enfant va devoir s'adapter à vos rythmes, vos règles, parfois différentes. Un beau-parent peut également faire son entrée dans cette nouvelle dynamique familiale. Laissez-lui du temps pour s'adapter, pour tester cette nouvelle configuration. Un temps pour comprendre que la situation d'aujourd'hui a changé. Ce n'est plus comme avant, c'est différent.

### **Quelques idées...**

- Prenez le temps, avec lui, d'aménager son espace, sa chambre. Aidez-le à investir les lieux et montrez-lui qu'il a sa place dans votre nouveau chez vous.
- Vous pouvez réfléchir ensemble à ce qu'il préfère laisser chez papa et chez maman, ou emporter avec lui.
- Expliquez-lui clairement les règles au sein de votre maison. Rappelez-lui que, ce qui se passe chez papa, peut être différent de ce qui se passe chez maman. Que les habitudes, les règles se construisent selon chacun.
- Montrez-lui que vous êtes là pour lui, pour les moments de doute, pour des questions et pour des moments à deux.
- Laissez-lui le temps de s'adapter.
- ...

Outils

**Chez** \_\_\_\_\_

**Nos règles de vie**

Handwriting practice lines consisting of 18 sets of three horizontal red dashed lines, providing a guide for letter height and placement.

Outils

Chez \_\_\_\_\_

Nos règles de vie

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal red dashed lines.



**Les signes suivants peuvent vous rassurer : votre enfant dort bien, a conservé un bon appétit, joue volontiers avec ses camarades, maintient son niveau scolaire... Si par contre vous observez des changements dans ces domaines, c'est peut-être le signe que votre enfant a besoin d'un petit coup de pouce. Le principal est de rester attentif à ses besoins et d'observer votre enfant de manière régulière.**

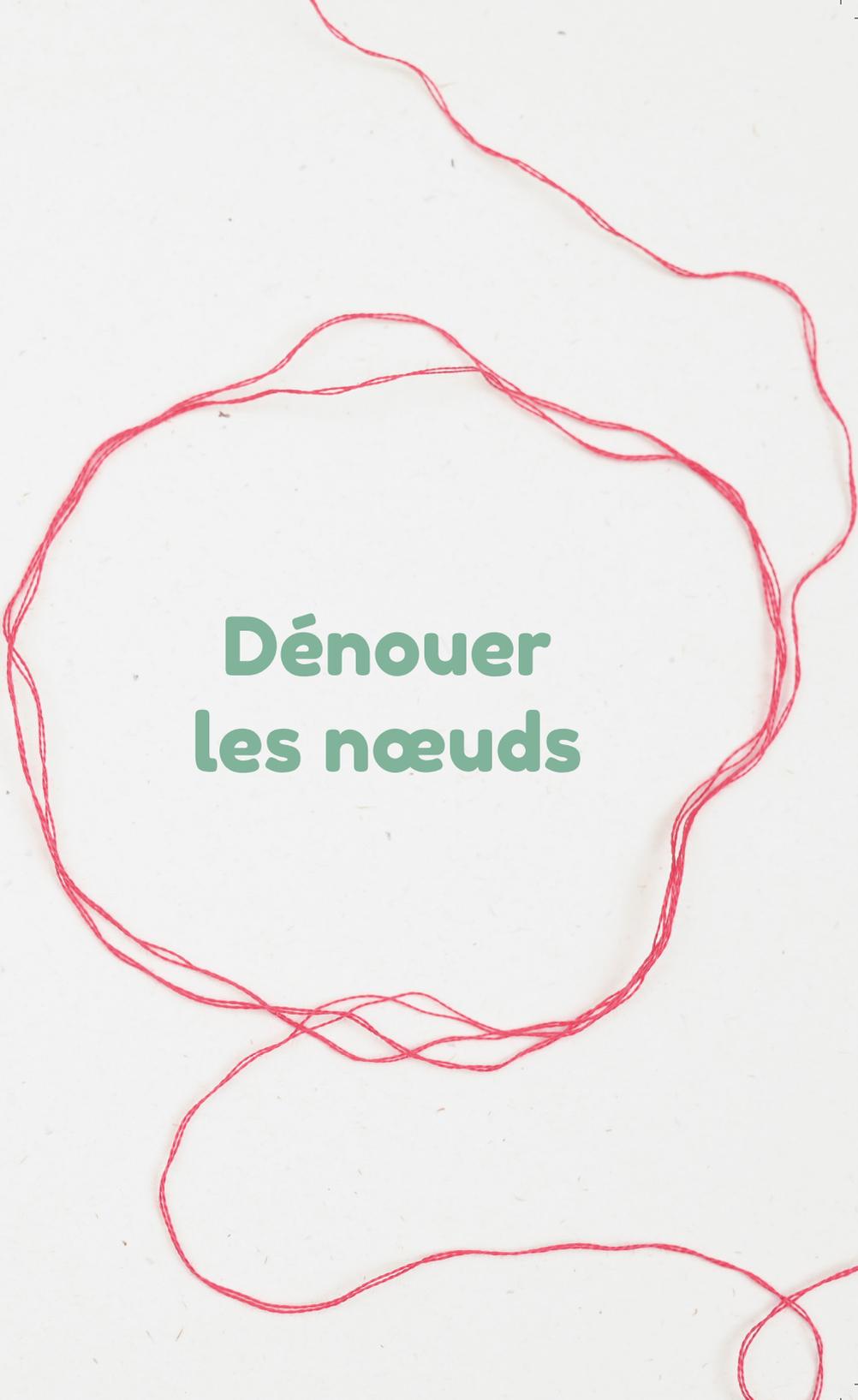
Au fil du temps,  
retisser des  
relations plus  
apaisées

Am for our friends

and receive

only smaller

of our

A red string is arranged in a large, irregular loop that frames the central text. The string is thin and appears to be made of multiple strands. The background is a plain, light-colored surface.

# **Dénouer les nœuds**



Une fois le choc de l'annonce de la séparation passé, il est important de réfléchir avec votre ex-partenaire à la manière dont vous voulez régler votre situation. Suivant votre type d'union, différentes possibilités s'offrent à vous.

## **DISTINCTION ENTRE COUPLES MARIÉS ET NON MARIÉS**

Votre statut déterminera la façon de vous séparer.

Si une simple déclaration unilatérale ou conjointe au « service population » de votre commune suffit pour mettre fin à la cohabitation légale, à l'inverse, défaire les liens du mariage suppose de passer par une voie légale.

Pour les couples mariés, trois pistes possibles :

---

### **\* Le divorce par consentement mutuel**

Le divorce par consentement mutuel est sans doute la forme de divorce qui privilégie le mieux le dialogue entre les deux partenaires. Elle nécessite de se mettre d'accord sur toutes les conséquences du divorce. Les parties jouissent d'une très grande liberté de décision, le Tribunal exerçant exclusivement un contrôle relatif à l'intérêt de l'enfant (le Tribunal pourrait par exemple inviter les parties à revoir leurs conventions de divorce s'il estime que leur contenu contreviendrait manifestement aux intérêts des enfants).

Il y a deux points essentiels sur lesquels vous devez vous accorder.

- Les conséquences personnelles de votre divorce, c'est-à-dire toutes les mesures concernant vos enfants (type d'hébergement, la pension alimentaire, ...).
- Le partage de tous vos biens (la maison, vos meubles, l'épargne du ménage, la voiture, ...)

Un professionnel tel qu'un notaire, un médiateur, un avocat ou autre, peut vous aider à trouver les accords qui vous conviennent le mieux pour ensuite déposer la convention au tribunal en vue de son homologation.

Cette formule vous permet non seulement de divorcer mais, dans un même temps, de régler toutes les conséquences qui découlent de votre séparation. Une fois le divorce prononcé, tout est réglé (sous réserve de la possibilité de solliciter une nouvelle audience devant le Tribunal en cas de survenance d'éléments nouveaux).

### \* **Le divorce pour désunion irrémédiable**

Il est également possible d'introduire ensemble ou séparément une requête en divorce pour désunion irrémédiable devant le Tribunal de la famille. Le recours à un avocat peut s'avérer nécessaire mais n'est pas obligatoire.

Pour obtenir un jugement de divorce, il faut démontrer qu'il n'y a plus d'espoir de réconciliation entre les époux. Mais il est aussi possible d'obtenir le divorce par l'écoulement du temps (6 mois de séparation -ou deux comparutions des parties devant le Tribunal à 3 mois d'intervalle- si les deux parties marquent leur accord pour divorcer ; 1 an de séparation si un seul des deux en fait la demande).

Dans cette procédure, le notaire n'intervient, si la situation le justifie, qu'après le prononcé du divorce afin de régler les conséquences patrimoniales de ce dernier.

Cette procédure permet souvent un prononcé rapide du divorce mais ne règle pas dans les mêmes délais les conséquences personnelles de la séparation, ni le partage des biens.

### \* **La séparation de fait**

Certains couples se séparent, mais ne souhaitent pas divorcer. Ils préfèrent se laisser un temps de réflexion quant à l'avenir de leur couple avant d'officialiser un éventuel divorce. La séparation de fait n'enlève rien aux droits et obligations des ex-partenaires et peut faire l'objet

de mesures devant le tribunal.

Concernant les couples non mariés, deux cas de figures possibles :

---

\* **La cohabitation légale** : une déclaration de cohabitation a été faite au service population de votre commune

\* **L'union libre : rien n'a été déclaré**

Que vous soyez en cohabitation légale ou en union libre, vous pouvez vous organiser et trouver des accords par vous-mêmes sans passer par la voie judiciaire. Cela ne veut pas dire que tout est permis (par exemple : les décisions contraires à l'intérêt des enfants du couple ne sont pas admises).

Vous pouvez rédiger « une convention d'honneur » concernant les décisions prises relatives aux enfants ainsi qu'à vos biens, celle-ci va figer vos accords à un moment donné. Par la suite, le tribunal de la famille peut entériner cet accord et lui donner autorité.

## De votre côté ?

Quelle procédure avez-vous choisie ?

Quelles sont les questions que vous vous posez ?

Comment allez-vous en parler à votre ex-partenaire ?  
Dans quel contexte ?

Pensez-vous savoir ce qu'il veut ?

Les premiers accords avec votre ex-partenaire ont-ils été faciles à trouver ?

# LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES DE BASE

Après avoir déclaré votre séparation à l'administration communale, il est important de penser à prévenir les différents organismes et institutions de votre nouvelle situation.

Voici une **check list** pour vous aider :

- > Votre employeur
- > Vos organismes d'assurances
- > Les allocations familiales
- > Votre mutuelle
- > L'Office National des Pensions
- > Le SPF finance
- > Les organismes sociaux (CPAS, AVIQ, ...)
- > L'ONEM
- > Le Forem
- > Les fournisseurs d'eau, de gaz, d'électricité, l'opérateur de téléphonie, le service télévision redevance, etc.
- > ...

## PHOTOGRAPHIE DE LA SITUATION

Aujourd'hui, votre séparation est officielle et quelles que soient les circonstances de celle-ci, vous devez prendre une série de décisions concrètes pour la suite des événements.

Se poser les bonnes questions va vous permettre d'avancer et de sortir de cette situation difficile pour tous.

Il est important de faire le point sur votre situation actuelle, un état des lieux qui va vous permettre de vous guider dans les différentes

démarches à venir.

Etes-vous mariés ? Avez-vous conclu un contrat de mariage ? Avez-vous des enfants ensemble ? Des biens ? Des animaux ? Un patrimoine commun ? Etc.

Toutes ces questions nécessitent un temps d'arrêt afin de réfléchir à ce que vous souhaitez pour la suite.

Dans un premier temps, listez ce que vous partagez. Avoir une vue d'ensemble sur ce que vous avez en commun facilitera la prise de décision pour la suite.

## L'IMPORTANCE DES DÉCISIONS

Le choc de la séparation peut vous donner cette impression de ne plus rien contrôler, de ne plus rien maîtriser, de perdre pied. Une façon de sortir de cette période nébuleuse est de réorganiser sa vie, de remettre un cadre pour vous, mais aussi pour vos enfants. Savoir de quoi demain est fait va sécuriser tout le monde.

Prendre des décisions quant à la garde des enfants, le partage des biens et du patrimoine, va vous permettre d'y voir plus clair et vous permettre de vous reconstruire.

Il est important de ne pas mélanger les décisions que vous allez devoir prendre pour votre enfant et les décisions qui concernent votre ancien couple. Ce ne sont pas les mêmes enjeux.

Les besoins de l'enfant doivent primer sur les envies de ses parents. Les décisions ne doivent pas être prises dans un esprit de vengeance. Il en est de même pour les décisions concernant les adultes qui doivent rester à l'étage des adultes.

A deux, il est important de vous mettre d'accord sur une série de points.



## Epargnes

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dettes

---

---

---

---

---

---

---

---

## Animaux

---

---

---

---

---

---

---

---

## Autres

---

---

---

---

---

---

---

---

## COMMENT PARVENIR À CONSTRUIRE SA PROPRE POSITION PERSONNELLE ?

La première étape du Pourparlers est une étape individuelle. Elle consiste à se poser et à réfléchir. Cela peut paraître simple mais quand on est pris dans le quotidien, entre les enfants, la nouvelle vie en solo, la gestion des aspects financiers et toutes les choses à gérer, ce n'est pas si facile de s'accorder du temps pour réfléchir.

Le plus souvent, l'entourage s'en mêle et donne son avis. C'est toujours pour aider, pour bien faire. Mais parfois, ça empêche de savoir ce que l'on veut vraiment, soi.

Se poser et réfléchir, ça fait peur. On se retrouve comme au bord d'un grand précipice, à devoir prendre des décisions, à devoir choisir, à devoir savoir.

Cette première étape, que nous voyons comme indispensable, peut se faire de plusieurs manières :

- Seul(e),
- Avec une personne de confiance,
- Avec un professionnel de l'AMO l'Étincelle ou d'un autre service

L'objectif de ce moment est de pouvoir dessiner les contours de ce que l'on souhaite, d'établir des priorités.

## CHOISIR SES COMBATS

Choisir ses combats est une notion importante dans votre séparation. A ce stade, vous êtes face à toute une série de décisions à prendre concernant le partage de votre patrimoine commun, l'organisation de l'hébergement de vos enfants etc.

Comment ne pas perdre pied face à ce chamboulement vertigineux ?

## \* Questionnez-vous sur vos priorités

Aujourd'hui, quelles sont vos priorités ?

Voir vos enfants ? Trouver un toit ? Avoir une voiture ? Trouver du travail ? Disposer d'une machine à laver ? Obtenir du soutien ? ...

Prenez le temps d'écrire cette liste. Vous questionner sur ce dont vous avez besoin est une première étape de votre reconstruction personnelle.

*Aujourd'hui, mes priorités sont :*



## \* Faites la distinction entre ce qui est essentiel et secondaire

Il est utile de ne pas traiter toutes vos priorités de la même manière. Certaines sont plus importantes que d'autres. On ne peut pas comparer son besoin de voir ses enfants le plus souvent possible à son souhait de récupérer sa machine à café.

# Outils

## Urgent / non-urgent

L'idée du tableau ci-dessous est de pouvoir « trier » les choses à faire que nous gardons en tête et de les classer par ordre :

- **Urgent** : choses qui doivent se réaliser dans un délai assez bref (ex : obligations de paiement, d'inscription, obligations administratives, ....)

- **Important** : choses qui me tiennent à cœur

### Urgent / important

*(Ce qui est important pour moi et qui doit se faire assez rapidement)*

### Urgent / NON important

*(Ce qui doit se faire rapidement mais qui n'est pas important pour moi)*

### **NON urgent / important**

*(Ce qui me tient à cœur mais qui peut attendre un peu)*

### **NON urgent / NON important**

*(Choses à faire qui ne sont pas importantes et qui ne demandent pas un délai rapide)*

## **\* Communiquer vos souhaits le plus clairement possible**

Pris dans des émotions différentes, le dialogue entre vous et votre ex-partenaire n'est pas toujours facile. Réfléchissez à comment communiquer le mieux possible. Par quel biais ? Un tiers ? Un moment opportun ? Un écrit ?

Laissez le temps à l'autre de prendre connaissance de vos attentes. Pas de pression supplémentaire, vous êtes déjà tous les deux mis à rude épreuve, ce n'est pas la peine d'en ajouter.

## \* Apprendre à composer avec les attentes de l'autre

Vous allez devoir faire face, tous les deux, aux attentes et aux demandes de l'autre. Comment y répondre ?

- Prenez le temps de lire ses attentes, les comprendre, les digérer.
- Utilisez un tiers pour arriver à des compromis.
- Mettez en place une période d'essai et une date d'évaluation.

## \* Le lâcher-prise

Choisir ses combats, c'est également faire le bilan de ce qui vous nourrit et de ce qui vous coûte. Face à toutes ces décisions, il est probable que vous deviez renoncer à certaines choses afin de répondre aux attentes de l'autre. Il est important, pour vous, de trouver comment rééquilibrer cette balance en cherchant du positif, des moments sereins pour continuer à aller bien.

Lâcher prise sur ce qui vous épuise ne doit pas être vu comme un renoncement. Mais plutôt comme l'envie de mettre son énergie sur ce qui vous nourrit.

# Outils

## Ce qui me nourrit ou me coûte

### Ce qui me nourrit

*Les moments avec mes enfants*

*Mon boulot*

...

...

...

...

...

...

### Ce qui me coûte

*La colère de mon(ma)  
ex-partenaire*

*Le manque de temps avec mes  
enfants*

*Le manque de communication avec  
le père ou la mère de mes enfants*

...

...

...

...

...

...

Outils

## Le baromètre énergie

L'idée de ce baromètre est de vous aider à faire des choix ou à participer à l'une ou l'autre activité.

**Énergie donnée** : ce que ça me demande comme énergie sur une échelle de 0 à 10

**Énergie reçue** : ce que j'en retire comme énergie, comme positif, ... sur une échelle de 0 à 10

Si l'énergie reçue est supérieure ou égale à l'énergie donnée : ça vaut la peine de le faire.

À vous de jouer !

Quelle(s) action(s) vous questionne(nt) ?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Energie donnée**

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0

Où situez-vous votre  
énergie donnée et  
reçue ?

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0

**Energie reçue**

## TROUVER DES CONSEILS DE PREMIÈRE LIGNE

Contrairement aux idées reçues, consulter un avocat ou un notaire ne signifie pas vouloir la guerre avec son ex-partenaire en choisissant la voie contentieuse. Que du contraire ! **Ils ont comme mission prioritaire de négocier et de trouver des accords entre les deux ex-partenaires.**

Ils sont un recours précieux.

Concrètement, vous pouvez mandater un avocat ou un notaire pour plusieurs choses :

- Demander des conseils concernant votre séparation ainsi que des informations concernant les différentes procédures possibles.
- Obtenir un soutien dans les premières démarches juridiques ainsi qu'une aide extérieure et objective dans vos difficultés.
- Être représenté lors d'une réunion de conciliation avec votre ex-partenaire, afin d'identifier les points d'accord et de désaccord et réfléchir ensemble à des solutions.
- Être défendu et protéger vos intérêts et ceux de vos enfants.
- ...

Avant de prendre rendez-vous, renseignez-vous sur les horaires et lieux de consultation ainsi que les honoraires de ces prestataires. L'un comme l'autre, ils possèdent des spécificités et peuvent être complémentaires dans leurs démarches. A vous de décider vers qui vous tourner.

Vous pouvez également consulter les services de première ligne ainsi que les permanences juridiques organisées par différents services près de chez vous. Les premiers rendez-vous sont souvent gratuits ou peu onéreux.

Choisissez une personne de confiance, qui saura vous écouter et répondre à vos demandes. Comme vous le savez, se séparer est un long processus, où l'écoute et la bienveillance sont essentielles.

Si la méthode du Pourparlers ne répond pas à vos besoins et génère davantage de conflits, il faut se référer à la décision d'un juge.

A partir du moment où vous entamez une procédure judiciaire, il est important de savoir que le juge prendra les décisions en connaissance de cause, avec les éléments dont il dispose. Tout au long de la procédure, si vous et votre ex-partenaire le souhaitez, vous avez toujours la possibilité de trouver un accord entre vous et de le soumettre au juge.

D'un point de vue légal, la loi n'oblige pas la présence d'un avocat tout au long de la procédure devant le Tribunal de la Famille. Vous pouvez assumer vous-même l'ensemble des démarches.

### \* Où s'adresser ?

Les questions liées à une séparation ou à un divorce devront être présentées au Tribunal de la Famille. Afin d'assurer une continuité au niveau de la justice, la loi prévoit que toutes les questions qui concernent une même famille (questions liées aux enfants, aux biens, ...) seront regroupées au sein d'un même dossier et traitées, en principe, par le même magistrat.

À tout moment, les nouvelles demandes formulées sur base d'éléments nouveaux peuvent s'ajouter au dossier existant et donner lieu à un nouvel examen du dossier ; c'est ce qu'on appelle le mécanisme de la **saisine permanente** du Tribunal.

### Quel est le Tribunal de la Famille compétent auprès duquel introduire votre demande ?

La compétence se détermine en cascade :

> Si un dossier famille est déjà ouvert, c'est le premier tribunal qui a été saisi qui sera compétent ;

> Si aucun dossier famille n'existe et que le litige concerne des matières relevant de l'autorité parentale, de l'hébergement des enfants ou des contributions alimentaires envers les enfants, le Tribunal de la Famille compétent est celui du domicile de l'enfant mineur ;

> Si aucun dossier famille n'existe et qu'il s'agit d'autres matières, le Tribunal de la Famille compétent auprès duquel une action peut être introduite est celui du domicile du défendeur/ de la défenderesse\* ou de la dernière résidence conjugale ;

\*Défendeur / Défenderesse : est la personne physique ou morale qui a été assignée à comparaître en justice par celui qui a pris l'initiative du procès et que l'on dénomme le demandeur ou la partie demanderesse.

> En matière d'obligations alimentaires, la demande peut être introduite devant le Tribunal de la Famille du domicile du demandeur ;

> Si aucun tribunal n'a été saisi antérieurement, les parties peuvent, de commun accord, choisir celui devant lequel elles veulent introduire le dossier.

## \* Concrètement quelles sont les étapes ?

### 1. Introduction d'une requête :

La requête est un document reprenant les coordonnées de la personne qui l'introduit ainsi que les coordonnées de la personne contre laquelle elle est introduite. On y retrouve également un descriptif de la situation dans laquelle vous êtes, ainsi que des demandes concrètes du requérant (celui qui introduit la requête).

Ce document doit être déposé au greffe du Tribunal de la Famille compétent.

Vous pouvez rédiger votre requête vous-même ou vous faire accompagner, soit par des professionnels de première ligne, soit par votre avocat.

Différents documents sont à fournir au moment de l'introduction de votre requête :

- Un certificat de résidence et de nationalité de la personne contre qui vous introduisez votre requête (un document à demander à votre Commune).
- Un extrait d'acte de mariage (pour les personnes mariées).
- Un acte de naissance des enfants mineurs.
- Le contrat de mariage éventuel.

Une fois votre requête introduite, le greffe va l'inscrire à une audience à laquelle les parties seront convoquées.

Ensuite, une copie de la requête est envoyée à la personne contre laquelle elle a été introduite, avec la date et l'heure de la première audience.

A savoir : Pour introduire une requête au tribunal, les frais s'élèvent à 22 euros.

## 2. Audience d'introduction :

L'audience d'introduction est la première audience à laquelle les ex-partenaires sont invités à comparaître.

Le magistrat a, à cette occasion, la possibilité d'ordonner la comparution personnelle des parties, en vue notamment de tenter de les concilier.

Il informe les parties de la possibilité de résoudre leur litige par le biais de la conciliation, de la médiation ou de tout autre mode alternatif de résolution des conflits.

S'il constate qu'un rapprochement entre les parties est possible, il peut ordonner, pour un délai maximum d'un mois, la surséance (suspension momentanée) de la procédure afin de permettre aux parties de recueillir des informations à cet égard.

Le juge peut également, le plus souvent à la demande des parties, renvoyer l'affaire devant la chambre de règlement amiable du Tribunal de la Famille.

Si aucune de ces solutions ne semble envisageable, la procédure se poursuit.

### 3. Les audiences ultérieures :

Ces audiences vont avoir comme objectif de récolter un maximum d'éléments via des expertises, des enquêtes sociales, ... ordonnées par le magistrat, d'entendre les plaidoiries des deux parties, expliquant tous les éléments de leur situation et leurs demandes.

Une fois ceci terminé, le juge se donne le temps de la réflexion pour prendre ses décisions. En principe elles sont rendues dans le mois qui suit les audiences de plaidoiries.

### 4. Le jugement :

Le jugement acte les décisions du magistrat. Il reprend les différentes mesures qu'il ordonne d'appliquer entre ex-partenaires ainsi qu'envers les enfants. A nouveau, deux scénarios possibles :

- Soit les deux parties acceptent les décisions et respectent le jugement.
- Soit l'une des parties n'est pas d'accord et décide d'introduire un recours contre le jugement.

### 5. Introduire un recours :

L'appel est un recours introduit contre les décisions rendues par le Tribunal de la Famille. Si la décision ne répond pas à vos attentes et qu'elle vous semble pouvoir être réformée, vous disposez d'un délai d'un mois à dater de la signification du jugement par un huissier de justice pour introduire un recours devant la Cour d'Appel.

## Pour info :

Une procédure judiciaire a un coût (l'introduction d'une requête, les frais de dossier, les honoraires des avocats, etc.). Il est important de savoir vers où vous allez et de connaître le coût de la procédure menée jusqu'à son terme.

- Si vous disposez de faibles revenus, vous avez la possibilité d'introduire une demande d'**assistance judiciaire**. Vous pouvez être dispensé, en tout ou en partie, du paiement de divers frais, tels que les frais d'enregistrement, les frais de greffe, les frais d'expédition, etc.

- Il y a l'**aide juridique de première ligne** qui vous accueille si vous désirez obtenir une information juridique ou une consultation juridique.

- L'**aide juridique de seconde ligne** permet de bénéficier des conseils et de l'assistance d'un avocat partiellement ou totalement et gratuitement (anciennement appelé avocat pro deo).

N'hésitez pas à vous tourner vers les services d'aide juridique pour demander de l'information.

### **Bureau d'aide juridique du barreau du Luxembourg - Division de Marche-en-Famenne**

Rue Victor Libert 9, 2eme étage

6900 Marche-en-Famenne

084/ 21 48 28 du lundi au jeudi de 8h30 à 12h30

sec.bajmarche@barreauduluxembourg.be

### **Bureau d'aide juridique du barreau du Luxembourg - Division de Neufchâteau**

Palais de justice

Place Charles Bergh, 1

6840 Neufchâteau

084 21 48 28 du lundi au jeudi de 8h30 à 12h30

sec.bajneufchateau@barreauduluxembourg.be

## La chambre de règlement à l' amiable :

À tout moment de la procédure, vous pouvez décider de transmettre votre dossier à la chambre de règlement amiable du Tribunal de la Famille. Cette chambre se compose d'un magistrat avec une attribution plus spécifique, celle de conciliateur. Il peut vous éclairer sur les enjeux du litige, vous faire réfléchir sur l'impact de vos demandes, essayer de faire émerger des accords entre vous et votre ex-partenaire ou finaliser un accord.

Contrairement à la procédure classique où le juge tranche le litige, le conciliateur vous offre une alternative supplémentaire, des pistes différentes pour trouver des solutions qui vous conviennent à tous les deux.

Si un accord est trouvé entre les parties, un procès-verbal est signé et a valeur de jugement.

## LA PLACE DE VOTRE ENFANT AU SEIN DE LA PROCÉDURE JUDICIAIRE ?

L'enfant de plus de 12 ans sera automatiquement invité à être entendu par un juge. Un courrier lui sera envoyé chez ses deux parents.

Le mineur de moins de 12 ans peut également être entendu à sa demande, celle des parents, du Parquet ou du juge. Quand la demande provient des parents, le Juge peut refuser de manière motivée. Le mineur est entendu par le Juge, dans un endroit approprié. L'audition de l'enfant est retranscrite et versée au dossier, lequel est consultable par les parties. L'enfant peut toujours refuser de s'exprimer ou d'être entendu. L'enfant est entendu seul.

Par ailleurs, même si l'enfant est entendu et quel que soit son âge, aucune décision ne lui appartient ; son avis fait partie d'un

La procédure judiciaire peut générer du stress chez les enfants. C'est important de leur expliquer les différentes étapes de la procédure en évitant de les prendre à parti ou de les influencer.

ensemble d'éléments qui éclairent le juge pour prendre position.

Lors d'une décision judiciaire au sujet de la garde, l'enfant peut se retrouver au centre du conflit conjugal s'il en devient « l'enjeu » (comme le souligne Rebecca Godard-Wittlmer dans « l'enfant piégé par le conflit de loyauté »).

Il est donc important d'être attentif à protéger l'enfant d'un éventuel conflit de loyauté, c'est-à-dire dans une position dans laquelle il se sentira obligé de faire un choix impossible (en l'occurrence ici entre ses deux parents).

Bien que les parents souhaitent retrouver une certaine indépendance face à l'ex-conjoint, il ne pourra y avoir une indépendance totale dans le rôle de parent puisque tout ce qui touche à l'enfant sera en quelque sorte « partagé », ... Pouvoir être attentif à la différence entre ces deux sphères est donc primordial.

Comment faire, dans ce cadre, pour éviter de placer son enfant dans un **conflit de loyauté** :

- Entendre son enfant, l'écouter s'il en ressent le besoin mais éviter de susciter chez lui une prise de position comme "chez qui préfères-tu vivre ? Souhaites-tu, veux-tu... ?" Bien que cela soit peut-être bienveillant, l'enfant se retrouve face à un choix de préférence entre ses parents. Il risque alors pour éviter de blesser un des deux de se positionner sans même écouter ses propres besoins.

- Etre attentif à ne pas dénigrer ou déverser vos émotions (colère, stress, tristesse) en lien avec l'attente du jugement ou la procédure en cours afin d'éviter que l'enfant associe l'autre parent comme responsable de cette émotion négative.

- Garder une relation de confiance entre vous et votre enfant : éviter de questionner l'enfant dans le but d'utiliser ses propos contre l'autre parent dans vos démarches (sauf bien sûr en situation de danger).

- Garder à l'esprit que même s'il est important de mettre des mots sur

ce qu'il se passe, vous êtes l'un et l'autre dans une lecture différente de la situation et donc avec une vérité différente. L'enfant n'a pas à prendre parti au milieu de cela.

- Montrer à l'enfant que les deux parents sont importants et l'aiment. S'il exprime le souhait de ne pas aller chez l'autre parent, évitez alors de vous montrer satisfait ou au contraire de lui expliquer qu'il est obligé d'y aller sous peine d'avoir des ennuis. Il est préférable de lui expliquer que le rôle de chacun est important et de le rassurer ou trouver avec lui des choses qui pourraient le rassurer ou l'apaiser si vous lui manquez (un petit mot, un appel...).

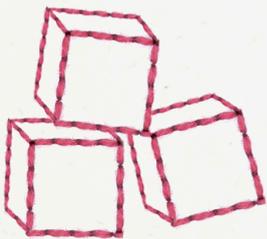
Pas après pas,  
démarche après  
démarche,  
reconstruire des  
bases.

For things that  
are not intended  
to be used  
as a substitute  
for





**Retisser**



# L'AUTORITÉ PARENTALE

L'autorité parentale concerne uniquement les deux parents, on parle d'**autorité parentale conjointe**. A deux, vous devez vous mettre d'accord sur un ensemble de décisions importantes qui touchent votre enfant. A savoir un changement de domicile, le choix d'une école, une orientation scolaire, les rendez-vous médicaux, les voyages culturels, etc.

**Les enfants restent sous l'autorité de leurs parents jusqu'à leur majorité.**

Si vous n'arrivez pas à vous accorder avec l'autre parent sur des décisions importantes concernant votre (vos) enfant(s), vous pouvez demander à un tiers de vous aider à discuter, trouver des compromis ou solliciter le Tribunal de la Famille pour trancher votre désaccord.

On parle d'**autorité parentale exclusive** pour l'un des parents quand l'autre parent est dans l'impossibilité de prendre des décisions favorables au bien-être de son enfant (cas de maltraitance, démence, etc.). Cependant, il n'est pas pour autant démuné de toute autorité. Il conserve le droit d'être tenu informé de l'évolution de son enfant, d'avoir un regard sur les décisions le concernant et le pouvoir de les contester.

**La déchéance de l'autorité parentale** est une mesure que seul un juge peut prononcer. Cette demande exceptionnelle doit démontrer qu'il existe un motif grave qui justifie de déchoir son ex-partenaire de l'autorité parentale. Par exemple : une personne condamnée pour des faits de mœurs sur l'enfant.

Le concept de l'autorité parentale conjointe appuie le besoin de communiquer, de collaborer, de parler, de s'écouter entre parents. Une bonne cohésion entre vous permettra à votre enfant de se construire et d'acquérir des bases solides à son développement.

**De votre côté ?**

Rencontrez-vous des difficultés dans la mise en œuvre de l'autorité parentale conjointe ?

---

---

---

Quelles sont les décisions conflictuelles ressortant de l'autorité parentale que vous rencontrez avec votre ex-partenaire ?

---

---

---

De quoi avez-vous besoin pour faciliter le dialogue et l'émergence de compromis ?

---

---

---

Au contraire, qu'est-ce qui est facile dans la prise de décision ?

---

---

---

Vos astuces pour gérer cette situation ?

---

---

---

# LES MESURES À PRENDRE CONCERNANT LES ENFANTS

## \* Le choix du domicile

Le domicile de l'enfant est l'endroit qui est répertorié dans le registre de la population de votre commune.

C'est une question qui reste souvent sensible pour vous, en tant que parent, mais qui est une notion purement administrative. Le parent chez qui l'enfant est domicilié n'a pas plus de droit que l'autre parent. Il n'y a pas d'influence sur l'autorité parentale ni sur les droits d'hébergement.

Toutefois, le parent chez qui l'enfant n'est pas domicilié mais qui héberge ce dernier de manière égalitaire, peut à ce jour inscrire son enfant, chez lui, au registre national des résidences. Votre enfant aura un domicile chez un des parents et une résidence chez l'autre, ce qui peut permettre de bénéficier de certains avantages financiers (par exemple : réduction sur le coût des activités sportives, ...)

## \* Le type d'hébergement

Les modalités définies pour le type d'hébergement vont aider à structurer le temps que l'enfant va passer chez son parent.

Toutes les propositions sont envisageables tant qu'elles respectent l'intérêt et le bien-être de l'enfant.

Voici quelques exemples :

- L'hébergement égalitaire ou garde alternée (par exemple : une semaine sur deux, ...);
- L'hébergement principal chez l'un des deux parents ;

-L'hébergement 5/9 : 5 jours chez l'un puis 9 jours chez l'autre et vice versa ;

-L'hébergement demi-semaine et un week-end sur deux.

Des circonstances exceptionnelles peuvent également attirer votre attention et favoriser un hébergement principal chez l'un des parents et secondaire chez l'autre. Par exemple ; une trop grande distance entre les deux lieux de vie des parents, un manque de disponibilité chez l'un d'eux, un comportement indigne ou un désintérêt envers son enfant. La fratrie, l'âge et l'opinion de l'enfant peuvent également être pris en compte.

Seuls des motifs graves, reconnus par un juge, peuvent justifier qu'un parent ne puisse pas héberger son enfant. Dans ce cas, des mesures exceptionnelles peuvent être mises en place : rencontres dans un espace-rencontre, rencontres encadrées au domicile ...

Lorsque vous définissez les modalités d'hébergement, il est important de veiller au bien-être de votre enfant et ne pas lui demander l'impossible. Vivre à deux endroits en même temps va lui demander une logistique et une adaptation qui ne sont pas toujours faciles à acquérir. Prenez le temps de réfléchir, de peser le pour et le contre et de penser à lui. Il est important de lui offrir une certaine continuité, une cohérence dans vos choix, ainsi que de la stabilité et de la sécurité.

En cas de désaccord entre vous et votre ex-partenaire, un tiers peut vouloir aider à réfléchir à la solution la plus adéquate pour votre enfant et pour vous.

Si aucun accord n'est possible entre vous, le juge tranchera dans l'intérêt des enfants.

Évitez à l'enfant de devoir choisir où il a envie d'aller, par contre s'il exprime clairement son avis, soyez à l'écoute.

## \* Les congés et les vacances scolaires

Au niveau des congés scolaires, de manière générale, les parents s'organisent entre eux. A nouveau, tout est possible tant que l'intérêt de l'enfant est au centre de vos préoccupations. Différentes formules existent :

- Une semaine sur deux
- La moitié des vacances scolaires
- Etc.

Il est tout à fait envisageable qu'un de vous se retrouve à héberger ses enfants sur une période plus longue, car il ne travaille pas ou qu'il bénéficie de plus de congés. Tant que vous avez un accord entre vous, tout est faisable.

Si trouver un accord entre vous et l'autre parent est difficile, à nouveau, faites appel à un tiers ou au Tribunal.

Attention, en cas de vacances hors du pays et hors de l'espace Schengen, l'autorisation parentale de sortie du territoire doit être signée par l'autre parent. Cette signature peut être légalisée par l'administration communale du domicile du parent qui signe.

## \* Les trajets

L'organisation des trajets reste un point important pour le bien-être de votre enfant. Savoir qui vient le chercher, qui l'amène, va le sécuriser et lui permettre de profiter pleinement des moments avec vous.

Plusieurs solutions s'offrent à vous ;

**- Le parent qui commence sa période d'hébergement vient chercher l'enfant :**

Cette solution a l'avantage de laisser le temps à l'autre parent de dire au revoir à son enfant dans les conditions qu'il souhaite et à

son rythme. Elle permet également de montrer à l'enfant qu'il y a un échange entre ses parents, que l'un comme l'autre, ils peuvent venir chez l'autre.

**- Le parent qui termine sa période d'hébergement vient déposer l'enfant :**

Cette solution offre un sas, une transition. Utiliser le trajet pour faire le débrief de la semaine passée ensemble. Elle permet également, de manière plus inconsciente, de montrer à votre enfant que vous acceptez qu'il aille chez l'autre parent puisque c'est vous qui le conduisez.

**- Echange dans un lieu neutre ou sécurisé :**

Si le conflit dans lequel vous êtes en tant qu'adultes vous empêche de vous rencontrer en tant que parents, vous pouvez utiliser un lieu neutre comme solution intermédiaire. Il est important d'assurer la sécurité de votre enfant autour de cet échange. Prenez le temps également de réfléchir à l'organisation autour de ses valises, afin de lui éviter de les porter toute la journée. A nouveau, votre enfant ne doit pas faire les frais de ce qui ne fonctionne pas à l'étage des adultes. Prenez le temps de peser le pour et le contre dans ces différentes propositions. Vous pouvez également en discuter avec votre enfant et être à l'écoute de son avis. Attention, la décision finale vous appartient en tant que parent(s).

# Outils

## Mémo parent

Lundi



Ne pas  
oublier

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

## \* L'école, lieu d'échange ?

L'école est souvent utilisée comme un lieu neutre où se font les transitions dans les semaines de garde. Cette configuration peut faire peser sur l'enfant un poids trop important. Retrouver son parent, que l'enfant a parfois quitté depuis plus d'une semaine, sous les yeux de ses petits camarades et de sa maîtresse, n'est pas toujours le cadre idéal. La question des valises qui transitent par l'école doit aussi être abordée avec l'enfant. Il est important que les adultes vérifient que cette solution convient à l'enfant et qu'elle ne le met pas plus en difficulté.

Il est important de communiquer avec l'établissement scolaire de votre enfant sur votre changement de mode de vie. D'une part car l'école est un observateur privilégié de votre enfant qui y passe beaucoup de temps. Tenir l'école informée de votre séparation permettra de rendre les professionnels plus attentifs aux éventuels changements de comportement chez votre enfant. D'autre part car, administrativement parlant, il est important que l'école communique désormais vers les deux parents les informations importantes.

L'école doit rester un lieu neutre et sécurisant, c'est pour cela qu'il est nécessaire de communiquer les informations importantes et de ne pas lui faire porter un rôle inadéquat.



**Quitter un parent pour aller chez l'autre n'est pas toujours une étape facile pour l'enfant. Voici quelques petites astuces pour faciliter ce passage :**

**Créez avec votre enfant une "boîte à bisous", petits papiers, petits mots doux qu'il pourra emporter avec lui et ressortir au besoin.**

**Nouez un fil ou un bracelet identique à vos poignets, une manière symbolique de rester liés.**

**Dessinez un petit cœur sur vos mains, un petit clin d'œil quand c'est plus compliqué.**

**Confiez à l'enfant un album photos qui le suit chez ses deux parents, avec des photos des membres de sa famille.**

- ...

# LES ASPECTS FINANCIERS

## \* Les allocations familiales

Pour rappel, l'allocation familiale est une somme d'argent perçue par les parents dans le but de s'occuper des soins, de l'éducation et de l'épanouissement de leurs enfants. Les barèmes, les montants, les droits et conditions sont fixés par la Région.

Même séparés, vous allez continuer à recevoir les allocations familiales. C'est le parent qui percevait les allocations familiales avant la séparation qui continuera à les percevoir. Il est possible d'un commun accord d'attribuer à l'autre parent le bénéfice des allocations familiales ou son partage par moitié, tout comme il est possible de solliciter une décision du Tribunal sur leur attribution.

Avec votre accord et celui de l'autre parent, le paiement des allocations familiales peut également se faire sur un compte commun ouvert à cet effet. Une fois les modalités définies, vous y avez accès tous les deux.

Vous bénéficierez des allocations familiales jusqu'aux 18 ans de votre enfant. Entre 18 et 25 ans maximum, seul le jeune qui suit un enseignement et ne perçoit qu'un faible revenu pourra continuer à bénéficier des allocations familiales.

De nombreux outils en ligne permettent de calculer le montant des allocations familiales.

## \* Les aspects fiscaux

L'avantage fiscal lié aux enfants à charge est généralement attribué au parent qui bénéficie de l'hébergement principal et peut être partagé entre les parents en cas d'hébergement égalitaire.

Le comptable est le professionnel de référence pour cette question. Il peut vous donner de précieux conseils et vous aider à y voir plus clair.

## \* L'obligation de subvenir aux besoins de l'enfant

### La contribution alimentaire

Chacun des parents doit contribuer aux frais d'éducation, d'entretien et de formation de ses enfants en proportion de ses facultés financières.

Dans les cas d'une garde principale chez l'un des deux parents, l'autre parent doit continuer à subvenir financièrement aux besoins de l'enfant.

Le plus souvent, en cas d'hébergement égalitaire, aucune contribution alimentaire n'est due. Toutefois, en cas de déséquilibre entre les revenus de chacun des parents, il est tout à fait possible de solliciter le paiement d'une part contributive. Le montant de cette contribution est négocié entre les deux parents ou fixé par un juge. Il tient compte du montant des revenus, de l'âge de l'enfant, des modalités d'hébergement, des allocations familiales ou de tout autre élément pertinent soumis par les parties.

La contribution alimentaire est indexée automatiquement une fois par an et peut être réévaluée en cas d'éléments nouveaux (modification des revenus des parties, changement d'hébergement, ...)

Si la pension alimentaire n'a pas été payée deux fois ou n'a été payée que partiellement dans les 12 mois précédant votre demande d'intervention, il est possible de s'adresser au SECAL qui en avancera tout ou partie et se chargera de la récupération auprès du parent défaillant.

### Coordonnées du SECAL

Service de Créances Alimentaires, service gratuit  
Rue du Clos des Seigneurs, 2  
6840 Neufchâteau  
0800/12302 - 02/5779850  
secal.intake.neufchateau@minfin.fed.be

Il est également possible de faire appel à un huissier de justice, dont il faudra toutefois faire l'avance des frais, ou solliciter du Tribunal le bénéfice de la délégation de sommes (qui permet d'obtenir le paiement des contributions alimentaires directement à la source des revenus).

### Les frais extraordinaires

Les frais extraordinaires sont des dépenses exceptionnelles, imprévisibles et nécessaires faites pour son enfant de la part de son parent. Ils doivent être pris en charge par vous et votre ex-partenaire proportionnellement à vos revenus.

Afin d'éviter un conflit permanent sur la prise en charge des frais extraordinaires, au moment de votre séparation, prenez le temps de rédiger ensemble la liste la plus complète possible. En discuter vous aidera à y voir plus clair et à imaginer « les besoins extraordinaires » de votre enfant.

Si les frais ne sont pas notés, le parent qui perçoit la contribution alimentaire devra les assumer seul.

Pour vous aider, voici une liste indicative, inspirée de l'arrêté Royal du 22 avril 2019, reprenant une série de points pouvant vous aider à définir votre liste des frais extraordinaires.

#### **1. Les frais médicaux et paramédicaux :**

- > Traitements, médications, examens spécialisés et soins par des médecins et spécialistes.
- > Frais d'interventions chirurgicales et d'hospitalisation, les traitements spécifiques qui en résultent.
- > Orthodontie, logopédie, ophtalmologie, traitements psychiatriques ou psychologiques, kinésithérapie, la révalidation, les prothèses et appareils, achat de lunettes, un appareil orthodontique, des lentilles de contact, des semelles et des chaussures orthopédiques, des appareils auditifs, un fauteuil roulant, ...

> La prime annuelle d'une assurance hospitalisation ou d'une assurance complémentaire que les parents ou l'un d'entre vous doit payer.

## **2. Les frais relatifs à la formation scolaire :**

> Les activités scolaires de plusieurs jours organisées pendant l'année scolaire, telles que les classes de neige, les classes de mer, les classes vertes, les voyages scolaires, d'études et stages.

> Le matériel et/ou l'habillement scolaire nécessaires, spécialisés et coûteux, liés à des tâches particulières, qui sont mentionnés dans une liste fournie par l'établissement d'enseignement.

> Les frais d'inscription et les cours pour des études supérieures et des formations particulières ainsi que l'enseignement non subventionné.

> L'achat de matériel informatique et d'imprimante avec les logiciels nécessaires pour les études.

> Les cours particuliers que l'enfant doit suivre pour réussir son année scolaire.

> Les frais liés à la location d'une chambre d'étudiant.

> Les frais spécifiques supplémentaires liés à un programme d'études à l'étranger.

## **3. Les frais liés au développement de la personnalité et à l'épanouissement :**

> Les frais de garde d'enfants de 0 à 3 ans inclus.

> Les cotisations, les fournitures de base et les frais pour des camps et de stages dans le cadre des activités culturelles, sportives ou artistiques.

> Les frais d'inscription aux cours de conduite et aux examens théoriques et pratiques du permis de conduire.

#### **4. Autres :**

> Tous les autres frais que vous, parents, jugez utile de mentionner.

> ...

Il est important d'obtenir un accord mutuel entre vous afin de continuer à construire votre rôle de coparent.

Si un accord n'est pas possible, un tiers peut vous aider à trouver des solutions. Le juge reste également une personne de référence, qui tranchera dans l'intérêt de votre enfant.

#### **Comment régler ces frais ?**

Sauf urgence pour lesquelles l'accord n'est pas requis, il faut l'accord des deux parties avant d'exposer les dépenses.

Il est important d'organiser la façon dont les sommes sont réclamées à l'autre partie. Par exemple : elles peuvent l'être tous les 3 mois (ce qui évite de faire la démarche à chaque dépense).

Tous les frais doivent faire l'objet d'une concertation et d'un accord préalable, portant tant sur l'opportunité de la dépense que sur son montant sauf urgence.

Le plus souvent, les frais extraordinaires doivent :

- Être réglés tous les 3 mois (il est tout à fait possible de réduire ces délais, ce qui a pour avantage d'éviter des dépenses trop importantes pour le parent qui avance les frais) ;

- Être accompagnés d'une copie des justificatifs par le parent qui demande le paiement ;
- Et cela doit être payé dans les quinze jours suivant la communication du décompte accompagné de justificatifs.

Il est possible de créer un compte partagé auquel les deux parents auront accès et au départ duquel seront payés les frais extraordinaires de l'enfant. Ce compte sera alimenté tous les mois par les contributions financières respectives des parents, par les remboursements de la mutuelle, et éventuellement par les allocations familiales.

Ce système permet de payer directement les dépenses et de transmettre au fur et à mesure les justificatifs. Cela évite qu'un parent ne doive prendre le rôle de la « banque » et de tenir une comptabilité quotidienne. Cela nécessite une certaine confiance entre les parents puisque chacun aura accès à ce compte et pourra y prélever de l'argent.



**Soyez vigilant à ne pas faire porter le poids des questions financières à votre enfant. Des “petites” remarques négatives répétées régulièrement devant lui peuvent abîmer l'image qu'il peut avoir de son autre parent. De plus, vu que les frais le concernent directement, il peut se sentir responsable du conflit de ses parents et se culpabiliser de la dimension qu'ils peuvent prendre.**

# LES MESURES CONCERNANT LES ADULTES

Les questions financières doivent être abordées le plus tôt possible. Tant qu'elles ne sont pas réglées ou du moins abordées, il est difficile d'avancer sur autre chose car elles viennent constamment parasiter la réflexion.

Une série de mesures peuvent être prises. À titre d'exemple, on peut citer :

## \* La fixation de résidences séparées

En fonction des situations, le Tribunal va décider qui va continuer à occuper la résidence commune.

## \* La prise en charge des dettes

Par exemple, le Tribunal impose le plus souvent à celui qui se maintient dans l'ancien domicile conjugal le paiement du crédit hypothécaire qui y est lié.

## \* Le secours alimentaire

Il désigne le montant versé par un époux à l'autre pendant la procédure de divorce.

## \* La pension alimentaire après divorce

La pension alimentaire après divorce désigne le montant versé à l'ex-époux le moins nanti et destiné à couvrir son état de besoin. Cette pension est à différencier de celle accordée pour subvenir aux frais d'éducation, d'entretien et de formation des enfants.

Le demandeur doit prouver qu'il se trouve dans un état de besoin. Il existe néanmoins des exceptions prévues par la loi :

-La demande sera rejetée s'il est prouvé que la personne s'est rendue coupable de violences conjugales à l'encontre de son conjoint ;

- Il en est de même si le demandeur a commis une faute grave qui a conduit à la situation de désunion irrémédiable ;

-La pension alimentaire sera aussi refusée ou limitée si le demandeur est à l'origine de la dégradation de sa situation économique. A titre d'exemple, la personne a décliné une offre d'emploi alors qu'elle pouvait travailler.

D'une manière générale, le montant de la pension alimentaire ne doit pas forcément assurer le maintien du niveau de vie du conjoint durant la vie de couple. Il doit être suffisant pour couvrir les besoins du demandeur. Il sera fixé par le Tribunal.

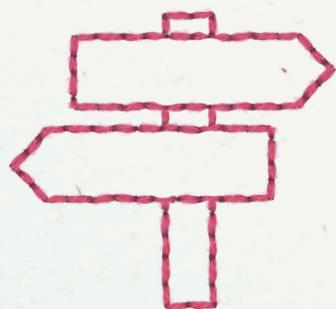
De même, la pension ne peut pas dépasser le tiers des revenus nets du conjoint qui va la payer.

La durée d'une pension alimentaire après divorce ne doit pas dépasser, en principe, celle du mariage. Toutefois, ce délai peut être raccourci ou allongé sur décision du Tribunal.





**Le fil  
conducteur**



# LA COPARENTALITÉ

La coparentalité est un terme souvent employé dans la sphère juridique et principalement dans le contexte de la séparation parentale. Toutefois, la relation coparentale débute avant même la naissance de l'enfant, voire dès que les parents se projettent dans la relation éducative de ce dernier.

Certains chercheurs distinguent trois dimensions de la coparentalité :

- **L'exercice de coparentalité** : Fait référence au principe juridique d'exercice conjoint de l'autorité parentale. Mis en place à la naissance de l'enfant et qui perdure même après la séparation.

- **La pratique de la coparentalité** : Comprend les comportements de soutien et de respect d'un parent vis-à-vis de l'autre parent, ainsi que l'implication dans les tâches et responsabilités liées à l'éducation de l'enfant.

- **L'expérience de la coparentalité** : Se réfère à la manière dont les parents se représentent et vivent leur relation coparentale. Avoir le sentiment que le partenaire valide les décisions et jugements, qu'il est engagé dans l'éducation de l'enfant du sous-système coparental et du système familial dans son ensemble.

Dès lors, la relation de coparentalité va se construire tout au long de la vie de l'enfant, où les parents vont être amenés à se coordonner et se soutenir dans leur rôle de parents.

**Être coparent pourrait se résumer à être coresponsable dans l'éducation de son enfant.**

La coparentalité se fonde dans l'exercice commun de l'autorité parentale, dans la pratique quotidienne des actions autour de l'enfant et dans la façon dont père et mère se représentent et vivent leurs relations coparentales.

Il est intéressant de se pencher sur le parent que l'on était avant la séparation. Était-on celui qui s'occupait de l'administratif ? des aspects médicaux ? le parent cadrant ? le parent cool ? un peu les deux ?

Comment vous décririez-vous dans votre rôle de parent ?

---

---

---

Pouvez-vous décrire votre relation coparentale avec l'autre parent ?

---

---

---

Ce qui fonctionnait au quotidien ?

---

---

---

Ce qui était moins facile ?

---

---

---

S'arrêter un instant sur le rôle que vous et l'autre parent occupiez avant la séparation peut vous aider à comprendre la manière dont vous gérez et surtout la manière dont l'autre parent gère son rôle aujourd'hui.

Par exemple : il est vain et épuisant de reprocher constamment à l'autre parent d'être trop laxiste alors qu'il l'était déjà avant votre séparation.

## \* Quel parent suis-je ?

Une des difficultés dans ce temps de transition qu'est la séparation est, pour les deux parents, de distinguer ce qui relève de la **sphère conjugale** et de la **sphère coparentale**. Lorsque les parents ne parviennent pas à définir clairement l'ancien conjoint comme un coparent, cela constitue une source majeure de conflit.

Les travaux menés sur la séparation conjugale ont pu mettre en évidence quatre types de coparentalité après la séparation, selon les dimensions du conflit et de la coopération :

- La coparentalité « conflictuelle »  
(niveau élevé de conflit et faible degré de coopération).
- La coparentalité « mixte »  
(niveaux de conflit et de coopération élevés).
- La coparentalité « désengagée »  
(niveaux de conflit et de communication faibles).
- Coparentalité « coopérative »  
(faible niveau de conflit et niveau élevé de communication).

Ces relations coparentales ont des conséquences sur les relations que l'enfant entretient avec chacun de ses deux parents et sur l'ensemble des relations familiales (frères, sœurs, grands-parents, ...)

**La qualité de la relation coparentale d'avant la séparation (en termes de respect mutuel, de respect des liens de l'enfant avec l'autre parent, etc.) constitue un important facteur influençant l'exercice conjoint de l'autorité parentale après la séparation.**

Certains facteurs peuvent venir compliquer la relation coparentale après la séparation. Il est important d'envisager cette relation coparentale le plus tôt possible après la séparation.

La coparentalité commence bien avant la séparation effective. Elle oblige à redéfinir le système familial. On peut envisager la famille

comme un mobile :

Chacun y a sa place et participe à créer un fragile équilibre. La séparation vient bousculer ce mobile et oblige chacun à redéfinir les rôles, les responsabilités et les règles qui sous-tendent les relations.

Si ces réaménagements concernent en premier lieu les parents et leur(s) enfant(s), ils interrogent de façon plus large l'ensemble des relations familiales : conjugale, parentale, coparentale, fraternelle, grand-parentale, etc. Au sein de la famille, chaque partenaire peut influencer la dynamique des relations familiales et être influencé par celles-ci. Dans cette perspective, la séparation conjugale constitue une transition dans la vie familiale, avec son lot de nécessaires remaniements aux plans individuel et interindividuel.

Vous vous intéressez à la place du beau-parent dans la famille ? L'AMO l'Étincelle dispose d'une brochure "familles en kit" qui peut vous aider dans votre réflexion à ce sujet. N'hésitez pas à nous contacter !

Au regard des besoins de l'enfant, la relation coparentale est centrale pour permettre notamment un exercice conjoint de l'autorité parentale et le maintien des liens entre l'enfant et ses deux parents.

La famille constitue un ensemble complexe de relations interdépendantes : cette transition sera singulière pour chaque famille et pour chacun des membres qui la composent. Derrière les chiffres, « il y a de multiples façons de se séparer », à chacun de construire la sienne. La méthode du *Pourparlers* peut vous aider à le faire.

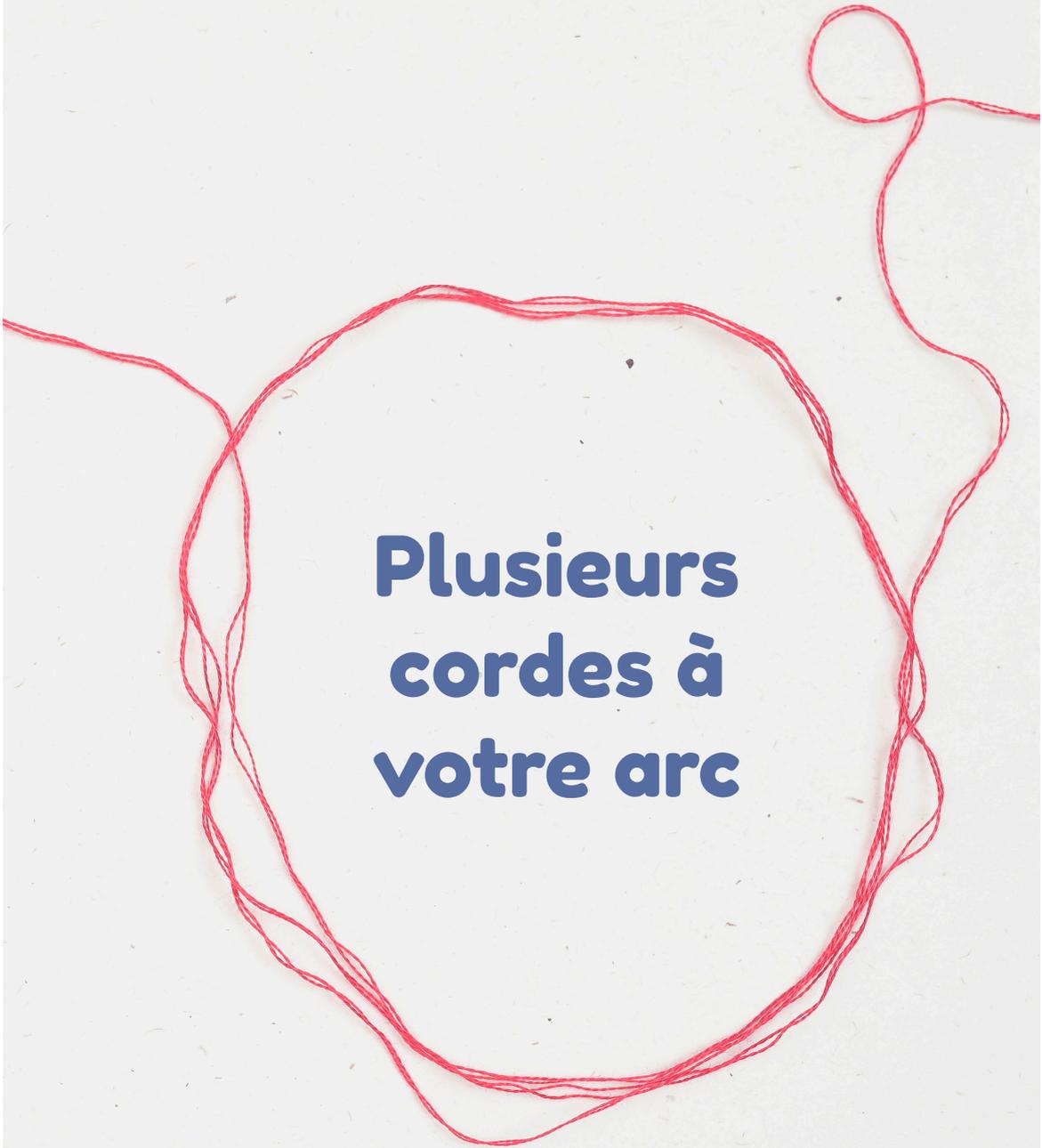
La loi donne la possibilité à toute personne justifiant d'un lien d'affection particulier avec l'enfant de solliciter un droit aux relations personnelles avec lui.

## LES POSTURES À ADOPTER POUR PRÉSERVER LES ENFANTS

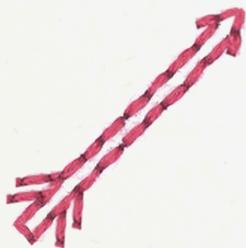
Un ensemble de « façons d'être » peuvent être adoptées par les parents pour préserver les enfants :

- Veiller à ne pas critiquer l'autre parent devant l'enfant.
- Veiller à maintenir des contacts avec le parent absent, lui permettre de lui parler librement.
- Veiller à ce que l'enfant se sente libre de communiquer avec l'autre parent comme bon lui semble (autant dans le choix du canal de communication que dans le choix du moment) ;
- Autoriser l'enfant à aimer l'autre parent et lui permettre d'exprimer cet amour ;
  - Mettre l'enfant à l'écart des disputes ;
- Trouver un accord sur la prise en charge des frais liés à l'enfant ;
- Tenter de s'accorder sur les décisions éducatives importantes ;
  - Respecter les décisions éducatives prises chez l'autre ;
- Ne pas utiliser les paroles de l'enfant en ce qui concerne l'autre parent ;
- Se rappeler que c'est la qualité des relations entre parents qui sera bénéfique pour l'enfant ;
- Ne pas faire de l'enfant le messager entre les parents. Trouver d'autres moyens de communiquer.





**Plusieurs  
cordes à  
votre arc**



N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions, demandes d'information ou d'accompagnement.

Dans le paquet de nœuds que représente une séparation, être aidé pour tirer les fils un à un peut être précieux.

Nous pouvons également vous conseiller des lectures (pour adultes ou enfants), des relais, des outils pour vous accompagner au quotidien.



## AMO L'Étincelle

Rue de la Chapelle 8  
6690 Vielsalm

080 21 59 12  
amoetincelle@skynet.be  
www.amoetincelle.be

Retrouvez-nous sur



# À propos de l'AMO L'Étincelle

L'AMO l'Étincelle est un service de l'Aide à la Jeunesse qui apporte une aide au jeune dans son milieu de vie habituel (famille, école,...). Il est subventionné par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

L'AMO l'Étincelle propose un accueil, une écoute, des informations ainsi qu'un accompagnement social et éducatif du jeune dans les démarches nécessaires à la résolution de ses difficultés.

Cet accompagnement vise à favoriser l'épanouissement du jeune dans son environnement social et familial afin, notamment, de prévenir toute rupture avec cet environnement.

Notre intervention a également pour objectif d'amener le jeune à gérer ses propres difficultés en utilisant au mieux les ressources dont il dispose.

L'AMO l'Étincelle, c'est aussi un espace de réflexion et de réalisation de projets (fête de fin d'année, groupe enfants, groupe ados, ...), et un promoteur de campagnes de prévention (consommations, vie affective et sexuelle, ...).

Toujours en lien avec des problématiques communes rapportées par les jeunes, nous interpellons les pouvoirs publics afin d'amener une réflexion, voire un changement.

# Remerciements

Au terme de ce projet, nous souhaitons vivement remercier les différents partenaires qui ont pu enrichir notre réflexion :

Le **Conseil de Prévention de Marche-en-Famenne** pour le subventionnement du projet et la confiance accordée au fil de nos idées.

Les **membres du Comité d'Accompagnement du projet** pour leur écoute, leurs conseils avisés et leur enthousiasme.

**Jérôme Hubert**, notre webdesigner, photographe et graphiste, et **Antonella Salamone Iglesias** qui ont brillamment tissé nos idées de fil en fil.

**Jennifer Marini** (psychologue) et **Julien Lansival** (avocat), nos experts préférés qui ont pu cerner nos demandes. Merci à vous pour ces échanges de qualité et votre investissement dans notre projet.

Merci à **toutes les familles** qui croisent notre route au quotidien, qui nous donnent l'envie de dénouer les nœuds et retisser l'avenir.



Se séparer ensemble -Version 2022

© AMO L'Étincelle

Graphisme : Jérôme Hubert

Photographies de couverture : Cookie studio / Freepik





\*  
Les ficelles  
pour mieux  
communiquer



Une initiative de  
**AMO L'Étincelle**

Rue de la Chapelle 8  
6690 Vielsalm

080 21 59 12  
amoetincelle@skynet.be  
www.amoetincelle.be

Avec le soutien de la  
Fédération Wallonie-Bruxelles



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES