ENCYCLOPÉDIE
sur le développement
des jeunes enfants

DIVORCE ET SÉPARATION

Comment les parents peuvent aider leurs enfants à faire face au divorce ou à la séparation

JoAnne Pedro-Carroll, Ph.D.

Clinical Psychologist, Consultant and Child Specialist, Founder, Children of Divorce Intervention Program, États-Unis

Novembre 2020, Éd. rév.

Introduction

Chaque année, des millions d'enfants, partout dans le monde, font face à l'éclatement de leur famille. Dans plusieurs pays, le taux de divorce croît.[1] Les enfants sont grandement affectés par le divorce et le potentiel de problèmes à court et à long terme est considérablement plus élevé chez les enfants dont les parents sont divorcés. Alors que le divorce parental pose pour les enfants des risques significatifs qui justifient que nous nous en préoccupions, la recherche montre que ces effets négatifs ne sont pas les mêmes pour tous et qu'ils ne sont pas inévitables. Plusieurs facteurs peuvent réduire ces risques et promouvoir la résilience des enfants.[2,3]

Les trois facteurs qui affectent le plus le bien-être des enfants pendant et après la séparation ou le divorce de leurs parents peuvent potentiellement être contrôlés par les parents : le degré et la durée des hostilités entre les parents, la qualité des pratiques parentales et la qualité de la

relation parent-enfant. Bien sûr, c’est le bien-être des parents et leur propre capacité de bien fonctionner qui sous-tendent ces trois facteurs. En apprenant comment gérer leurs conflits, exercer leurs fonctions parentales de façon efficace et nourrir des relations chaleureuses et affectueuses avec leurs enfants, les parents peuvent avoir un puissant effet positif sur leurs enfants, même lorsqu’ils vivent des changements difficiles dans leur propre vie.

Sujet

On ne saurait surestimer l’importance du rôle et des habiletés des parents pour aider leurs enfants à faire face au divorce, car ce sont eux qui peuvent atténuer ou potentiellement renverser les conséquences négatives potentiellement sérieuses qu’il a sur les enfants.

L’impact du divorce sur les enfants est bien documenté. La plupart réagissent au divorce de leurs parents en manifestant des émotions douloureuses, dont la tristesse, la confusion, la peur de l’abandon, la culpabilité, les idées fausses, la colère, le sentiment d’être en conflit de loyauté, l’inquiétude et l’amertume. Plusieurs enfants ressentent un sentiment de perte lorsque l’un de leurs parents déménage à l’extérieur de la résidence familiale, lorsqu’un animal aimé est laissé derrière, ou même lorsqu’ils sont avec un parent et s’ennuient de l’autre.[2] Dans les situations de conflit intense et de violence domestique, les enfants peuvent ressentir du soulagement lors de la séparation. Leur réaction peut varier selon leur âge, mais presque tous les enfants partagent cette inquiétude universelle : « Que va-t-il m’arriver? »

En plus de révéler ces émotions difficiles, la recherche a aussi montré que les conséquences négatives du divorce à court terme incluent une baisse du rendement scolaire, une faible adaptation psychologique, sociale et émotionnelle et un concept de soi négatif.[4] La santé physique des enfants est aussi compromise, particulièrement dans les situations de conflit élevé.[5] Les méta-analyses montrent un risque accru d’effets négatifs à long terme pour une minorité (tout de même importante) d’enfants lorsqu’ils deviennent adultes, notamment un sentiment de bien-être moins élevé, un statut socio-économique plus faible, une moins bonne santé physique, des liens émotifs moins forts avec leurs parents – surtout leur père – et un plus haut risque de vivre eux-mêmes un divorce.[6]

Problèmes

L’exercice des fonctions parentales au cours d’un divorce présente des défis particuliers, parce qu’il est souvent difficile pour les parents de savoir ce que leurs enfants pensent ou ressentent

réellement à propos des changements qui se produisent dans leur famille. Pour une variété de raisons, la plupart des enfants parlent très peu du divorce de leurs parents et de leurs propres sentiments complexes à ce sujet.[2]

Un autre défi pour la plupart des parents est de maintenir le focus sur l'atteinte de leurs objectifs parentaux alors qu'ils vivent eux-mêmes un stress énorme en raison des multiples changements qui précèdent et suivent le divorce – en effet, le divorce est considéré comme la deuxième source de stress la plus importante après le décès du conjoint.[7] Puisqu'ils doivent faire le deuil de leur mariage et gérer leurs propres émotions vives et douloureuses, il est doublement plus difficile pour plusieurs parents de se concentrer sur les besoins accrus de leurs enfants.

Le maintien des hostilités entre les parents, qu'on observe dans certaines familles, peut potentiellement nuire énormément aux enfants. Malheureusement, cette hostilité est parfois alimentée par des procédures judiciaires contradictoires qui mettent l'accent sur le blâme, les compensations et les punitions plutôt que sur les intérêts des enfants. Le maintien du conflit érode aussi l'efficacité des pratiques parentales, ce qui en retour contribue aux problèmes émotifs et comportementaux des enfants.

Malgré ces difficultés, plusieurs parents trouvent des moyens de faire des besoins de leurs enfants une priorité absolue et apprennent à exercer efficacement leurs fonctions parentales, de façon à ce que leurs enfants puissent restés centrés sur les priorités de l'enfance – apprendre et grandir – au lieu de devenir les gardiens ou les médiateurs de leurs parents.

Contexte de la recherche

Il existe plusieurs domaines de recherche pertinents qui contribuent grandement à notre compréhension de la façon dont les parents peuvent aider leurs enfants à faire face à la séparation ou au divorce. Au cœur de cette problématique se trouve la recherche sur les facteurs de risque et de protection qui mettent les enfants en danger de conséquences négatives à court et à long terme ou au contraire les supportent et leur offrent des ressources favorisant leur épanouissement. D'autres études fructueuses sont centrées sur la recherche des stratégies les plus efficaces pour gérer le conflit parental et l'identification des habiletés parentales qui contribuent à la croissance et au développement des enfants. Les études ayant porté sur des programmes d'intervention préventifs ont fourni d'abondantes données, non seulement sur l'efficacité des modèles de programmes comme tels, mais aussi sur la façon dont les enfants

vivent le divorce, le conflit entre leurs parents et les processus parentaux qui l'accompagnent. Des progrès récents en neurosciences et en interventions préventives contribuent aussi à des approches parentales adaptées aux différents stades de développement des enfants et favorisent leur résilience.[8,9]

Questions clés pour la recherche

Parmi les nombreux champs de recherche qui contribuent à notre compréhension des moyens d'exercer efficacement son rôle parental au cours d'un divorce, ces questions sont quelques-unes des plus critiques :

1. Quels sont les facteurs qui rendent les enfants à risque de subir des conséquences négatives à court et à long terme et quels sont ceux qui les protègent?
2. Quelles sont les pratiques parentales efficaces qui aident les enfants à continuer à s'épanouir à travers un divorce ou une séparation?
3. En plus d'employer des pratiques parentales efficaces, comment les parents peuvent-ils établir une relation forte et chaleureuse avec leurs enfants?
4. Comment les parents peuvent-ils reconnaître les émotions et les préoccupations cachées de leurs enfants?
5. Comment les parents peuvent-ils mieux protéger leurs enfants d'un conflit néfaste?
6. Comment les interventions pour enfants et parents qui sont basées sur des recherches scientifiques améliorent-elles notre compréhension de la façon dont les parents peuvent aider les enfants à faire face au divorce?

Résultats récents de la recherche

Beaucoup d'actions peuvent être entreprises pour prévenir les problèmes à long terme et favoriser la résilience chez les enfants. La recherche offre une base de connaissances qui nous permet de raffiner notre compréhension de ce que les parents peuvent faire et d'améliorer les conseils que les professionnels peuvent leur offrir.

1) Facteurs de risque et de protection. Les facteurs familiaux que la recherche a permis d'identifier sont les suivants[2] (cet article ne traite pas des facteurs individuels et extra-familiaux, qui sont aussi importants) :

Facteurs de risque familiaux

- Un conflit qui perdure entre les parents, particulièrement lorsqu'il est violent et/ou centré sur les enfants
- Une capacité réduite d'exercer ses fonctions parentales ou l'emploi de mauvaises pratiques parentales
- Un manque de surveillance des activités des enfants
- Des transitions familiales multiples (divorce, remariage, second divorce)
- Des problèmes de santé mentale chez les parents
- Une famille chaotique et instable
- Une relation parent-enfant de faible qualité
- Un appauvrissement économique

Facteurs de protection familiaux

- Une protection contre le conflit qui a lieu entre les parents
- La coopération entre les parents dans l'exercice des fonctions parentales (sauf dans les situations de violence ou d'abus domestique)
- Des relations saines entre parents et enfants
- Le bien-être psychologique des parents
- Des pratiques parentales de qualité qui misent sur l'encadrement des enfants
- Une famille structurée et stable
- Des relations de soutien entre frères et sœurs
- La stabilité économique
- Des relations de soutien avec la famille élargie

On a montré que les interventions préventives fondées sur des résultats scientifiques, comme le Children of Divorce Intervention Program (CODIP ou Programme d'intervention pour les enfants de parents divorcés) et d'autres modèles similaires,[10] renforcent ces facteurs de protection, offrent du soutien et favorisent le développement des capacités d'adaptation chez les enfants, pour qu'ils soient plus en mesure de faire face aux changements familiaux et continuent à s'épanouir.[11]

2) Efficacité des pratiques parentales. Des études cliniques basées sur une intervention pour les parents appelée le New Beginnings Project[12,13] ont bien montré que des pratiques parentales de qualité constituent un facteur de protection puissant et une source modifiable de résilience pour les enfants. En matière de pratiques parentales, la qualité est définie comme une combinaison de chaleur, de soins affectueux, de discipline efficace et de limites bien établies. La recherche a montré systématiquement que ce type de parentage est lié à un meilleur développement des enfants.

L’une des meilleures façons pour les parents de rassurer leurs enfants au cours de cette période de grande incertitude qu’est le divorce est de leur répéter qu’ils les aimeront toujours. Bien qu’à différents stades développementaux les enfants peuvent sembler ne pas avoir besoin de cette réassurance ou peuvent même rejeter les expressions d’émotions fortes, ils bénéficient tous de manifestations fréquentes et sincères de l’amour de leurs parents. En plus des mots, les parents peuvent montrer leur affection par des gestes – en amenant les jeunes enfants à se blottir contre eux ou en enlaçant les plus vieux, par exemple – et par leur disponibilité, en passant simplement du temps avec eux. Créer des routines d’activités partagées et être empathique et sensible aux indices verbaux et non-verbaux signalant les émotions des enfants aident à manifester chaleur et affection.

L’autre aspect d’un parentage efficace est la discipline, caractérisée par des lignes directrices claires, des limites bien établies et des attentes appropriées à l’âge des enfants. Une discipline efficace aide les enfants en augmentant la prédictibilité de leur environnement et leur propre sentiment de contrôle, en réduisant les interactions coercitives entre parents et enfants et en prévenant les interactions avec des pairs déviants. Une telle discipline requière que les parents non seulement établissent des règles et limites claires et appropriées, mais aussi surveillent le comportement de leurs enfants et appliquent les règles établies.[2] Les enfants doivent comprendre que toutes les émotions sont acceptables, mais que tous les comportements ne le sont pas.

Pour mettre en place toutes ces pratiques parentales efficaces, il faut établir une communication ouverte par laquelle les parents écoutent respectueusement, reconnaissent les émotions et restent connectés avec leurs enfants. Les routines familiales comme les repas, les devoirs et les séances de jeu ou de loisirs contribuent à créer une structure et une stabilité qui favorisent cette communication et renforcent les attentes.[2]

Plusieurs autres aspects d’un parentage efficace ont un impact avant, pendant et après le divorce. Entre autres, les parents peuvent aider les enfants à développer leurs propres capacités (comme l’empathie, la résolution de problèmes et les capacités d’adaptation), à distinguer ce qui peut être résolu de ce qui ne peut l’être et à percevoir plus justement le conflit marital et le divorce comme étant des problèmes parentaux et non pas des problèmes que les enfants causent ou peuvent résoudre. Les parents peuvent aussi influencer les facteurs externes qui ont un impact sur les enfants au cours du divorce, en développant un réseau de soutien, en utilisant des procédures légales qui mettent l’accent sur les besoins développementaux des enfants et en recherchant une aide professionnelle et des services préventifs pour eux-mêmes et leurs enfants.

3) Relations parent-enfant. La qualité des relations parent-enfant est un facteur de protection important qui prédit l'impact à long terme du divorce sur les enfants. Malheureusement, les enquêtes nationales montrent une détérioration significative des relations entre les enfants et leurs parents, particulièrement leur père, avec le temps.[14] Ce qui est encourageant, c'est qu'il existe plusieurs moyens pour les parents de renforcer leurs relations avec leurs enfants.

L'un de ces moyens est d'employer des pratiques parentales de qualité avec les enfants : s'engager à passer du temps seul à seul avec chacun, leur répéter leurs forces, renforcer leurs comportements positifs, les écouter sans les juger, accepter l'ambivalence de leurs émotions, leur faire sentir qu'ils sont compris, faire le lien entre leurs mots et leurs émotions, permettre le silence et leur donner le droit de ne pas parler. Toutes ces pratiques aident les enfants et les parents à se comprendre mutuellement et à approfondir leurs interactions.

Le développement de relations parent-enfant fortes dépend de la fréquence et de la qualité des communications avec les enfants; il faut être à l'écoute de leurs émotions et leur répondre avec empathie. La recherche montre que, dans les familles harmonieuses, les membres expriment régulièrement et sincèrement leur appréciation des autres et s'encouragent mutuellement. Prendre le temps de noter les actes de gentillesse et de considération et d'exprimer l'appréciation qu'on en a montre une bonne volonté qui alimente l'espoir, l'optimisme et l'affection.

Établir de nouveaux rituels et de nouvelles routines familiales est une autre façon de renforcer les liens entre parents et enfants. Ces routines transmettent le message que la famille est toujours unie – un message très rassurant pour les enfants. Les parents peuvent aussi renforcer leurs liens avec leurs enfants et les aider à devenir résilients en leur transmettant un sentiment d'espoir et une vision positive de l'avenir et en leur réaffirmant l'amour durable et inconditionnel qu'ils ont pour eux.

Un autre moyen qu'ont les parents de renforcer leurs relations avec leurs enfants est d'éviter de s'engager très rapidement dans de nouvelles relations. Il est compréhensible que les parents divorcés aspirent à retrouver un partenaire amoureux, mais s'engager dans de nouvelles relations amoureuses trop rapidement peut grandement affecter les enfants. Les problèmes qui s'ensuivent sont aggravés lorsque le nouveau partenaire a aussi des enfants. Plusieurs enfants expriment un énorme sentiment de perte et peuvent avoir peur d'être remplacés lorsque l'attention de leur parent est soudainement concentrée sur un nouvel amour. Les nouvelles relations de leurs parents apportent inévitablement d'autres changements dans la vie des enfants, qui sont encore

ébranlés par les changements reliés au divorce. S’engager lentement dans de nouvelles relations et donner aux enfants le temps de s’adapter au divorce avant d’imposer d’autres changements bénéficie à la fois aux enfants et aux nouvelles relations.

4) Comprendre les émotions cachées des enfants. L’enquête *Stress in America* conduite en 2009 par l’*American Psychological Association* révèle les disparités entre ce que les enfants vivent et ce que les parents pensent qu’ils vivent. L’un des résultats clés de cette enquête est le suivant : « Les réponses des parents et des jeunes diffèrent sur plusieurs questions reliées à la quantité de stress ou d’inquiétude que ressentent les jeunes, à ce qui cause ce stress/inquiétude et au changement du niveau de leur stress/inquiétude au cours de la dernière année. Par exemple, moins de parents que d’enfants croient que le niveau de stress des enfants a augmenté au cours de la dernière année, on constate un écart entre ce que les parents croient stressant pour les enfants et ce que les enfants considèrent inquiétant, et les parents semblent être inconscients du degré auquel les enfants rapportent des symptômes physiques, comme les maux de tête et les problèmes de sommeil, qui sont souvent associés au stress. »[15]

L’une des façons pour les parents de reconnaître les émotions de leurs enfants est de les aider à identifier et nommer ce qu’ils ressentent. Des recherches récentes en neurosciences ont montré que le fait de nommer les émotions calme l’amygdale, augmente l’activité dans le cortex préfrontal et aide à développer des circuits neuronaux permettant de gérer les émotions fortes, résoudre les problèmes, penser de façon rationnelle et faire preuve de bon jugement.[16,17]

Les parents sont plus en mesure de comprendre les émotions de leurs enfants lorsqu’ils se réservent des moments seul à seul avec eux, les écoutent de façon empathique, notent leurs signes non-verbaux et leur renvoient leur propre compréhension de ce qu’ils ressentent. Les enfants ont souvent besoin de temps et d’espace pour partager leurs émotions cachées et ils sont plus susceptibles de le faire s’ils croient que leurs parents les écouteront ouvertement et sans jugement.

5) Gérer les conflits et les émotions fortes. La façon dont les parents gèrent leurs propres émotions fortes et se comportent au cours du divorce et après celui-ci a un impact majeur sur les enfants. Il est impératif que les parents apprennent à contrôler les conflits qui sont verbalement ou physiquement hostiles, fréquents, intenses ou axés sur les enfants – ce sont les types de conflits qui sont les plus néfastes pour les enfants. L’exposition à la violence domestique et au comportement abusif est particulièrement toxique pour les enfants. Être un parent responsable

implique aussi de se comporter respectueusement envers l’autre parent de l’enfant.

Il existe plusieurs techniques que les parents peuvent employer pour protéger les enfants des effets toxiques des conflits intenses. Notamment, ils peuvent recadrer leur relation en un partenariat respectueux, de type professionnel, axé sur l’exercice des fonctions parentales. Ainsi, les parents établissent ensemble des limites claires et des règles de base à respecter dans leurs interactions. Ces règles incluent notamment de respecter le droit de l’enfant à une relation saine avec ses deux parents (lorsque c’est sécuritaire), d’établir et de respecter un horaire de rencontres pour discuter des enfants et d’autres questions pertinentes au divorce, de ne pas utiliser les enfants comme messagers ou informateurs et de s’assurer que les transitions des enfants entre les parents soient sécuritaires et respectueuses. Dans les situations de conflit élevé, il est souvent préférable que les parents exercent leurs fonctions parentales en parallèle et aient des contacts limités plutôt que de rester des partenaires qui interagissent et communiquent fréquemment.[2]

Il a été montré que la médiation est une alternative efficace pour résoudre les conflits et éviter les litiges juridiques lors des procédures de divorce. Une étude de suivi ayant comparé des parents qui ont opté pour la médiation et des parents qui ont procédé à un règlement juridique a montré que, douze ans après le divorce, les parents ayant choisi la médiation étaient plus en mesure d’harmoniser leurs fonctions parentales et de limiter et résoudre leurs conflits. De plus, les parents du groupe médiation qui avaient quitté la maison suite au divorce étaient restés impliqués plus activement dans la vie de leurs enfants que ceux qui avaient été en cour.[18]

Lorsque les parents ont de grandes difficultés à partager leurs responsabilités parentales sans développer de conflits, des professionnels du droit et de la santé mentale peuvent les aider à établir des plans de parentage détaillés qui limitent les interactions entre les parents et structurent les transitions pour les enfants à un endroit neutre. L’efficacité de ces plans est maximisée lorsqu’ils sont adaptés aux besoins développementaux des enfants et aux horaires des parents et qu’ils sont modifiés en fonction de l’évolution des besoins des enfants, à laquelle les parents doivent être sensibles.

6) Interventions basées sur des résultats scientifiques. Il a été montré que les interventions préventives ont un impact positif sur les enfants et les pratiques parentales. Les programmes pour les enfants sont utiles à la recherche parce qu’ils permettent de recueillir de précieuses informations sur les émotions et expériences des enfants tout en leur offrant plusieurs

avantages. Les programmes comme le Children of Divorce Intervention Program (CODIP) offrent un support de groupe et des séances d'information qui aident les enfants en réduisant leur sentiment d'isolement, en clarifiant leurs idées fausses et en leur enseignant comment mieux communiquer avec leurs parents, résoudre les problèmes et développer des compétences de vie qui sont particulièrement importantes lors de périodes d'incertitude et de changements.[19] On a montré que le CODIP a de multiples bénéfices pour des enfants d'âges variés et provenant de diverses cultures, notamment en ce qui concerne l'adaptation sociale et émotionnelle, l'implication scolaire et la réduction de l'anxiété et des plaintes de symptômes physiques.[20]

Les bénéfices de ce programme axé sur l'enfant sont répliqués dans plusieurs pays du monde entier. Le CODIP a été traduit, adapté et diffusé avec succès pour les enfants des Pays-Bas dans un programme intitulé Dappere Dino's. Par des méthodes créatives, comme les marionnettes et les jeux thérapeutiques, ce programme a été adapté aux caractéristiques culturelles et développementales des jeunes enfants et les études avec répétition conduites à cet égard ont abouti à des résultats positifs.[21] Des sujets et des inquiétudes similaires associés au divorce ont été soulevés pour les enfants issus du programme des États-Unis et des Pays-Bas. Ces réponses affectives convergentes étayent l'universalité des craintes des enfants sur eux-mêmes et leurs familles, de leurs angoisses quant aux discordes parentales et de leur sentiment d'être la cause du divorce ou des conflits entre leurs parents. Dans ces deux pays, les résultats du programme démontrent que les enfants ont acquis les aptitudes sociales et affectives nécessaires à les aider à se désengager des conflits qui opposent leurs parents et à corriger leurs idées fausses. Les enfants participant à ces deux programmes rapportent que le groupe était un espace sécurisant et de soutien qui leur permettait de partager leurs émotions et qui leur a apporté l'assurance de savoir qu'ils ne sont pas les seuls à vivre ces expériences.[22]

Les interventions pour les parents, qui incluent les programmes d'éducation aux parents, leur fournissent des informations essentielles. Elles aident les parents à comprendre que leurs actes ont une grande influence sur l'évolution des enfants après le divorce et les encouragent à recadrer leur relation en un partenariat respectueux de type professionnel axé sur le partage des fonctions parentales. Ces interventions offrent des messages positifs et redonnent du pouvoir aux parents, en mettant l'accent sur ce qu'ils peuvent contrôler, en les éduquant sur les bénéfices de limiter les conflits et de collaborer (lorsqu'il est sécuritaire de le faire) et en leur enseignant des pratiques parentales de qualité qui protègent leurs enfants.

La recherche sur les interventions exhaustives pour les parents montre que, six ans après la participation de parents à un tel programme, la santé mentale de leurs enfants est meilleure que celle des enfants dont les parents n'ont pas bénéficié d'une telle intervention.[23] Des études conduites récemment démontrent les bienfaits de l'intervention obtenus à long terme (au début de l'âge adulte) en matière de santé mentale.[24]

Au-delà de ces six domaines de recherche, beaucoup d'autres éléments ont été établis sur la façon dont les parents peuvent aider les enfants à faire face au divorce et à la série de changements qu'il initie – plus que ne peut en contenir ce bref article. Les champs additionnels suivants sont parmi ceux qui ont un impact positif sur les enfants :

- Il est souhaitable de préparer les enfants aux changements en leur donnant des informations précises sur le divorce qui sont appropriées à leur âge. Ces informations aident les enfants à se sentir en sécurité, car elles répondent à la question si importante : « Que va-t-il m'arriver? » Donner aux enfants des informations spécifiques sur les aspects de leur vie qui changeront et ceux qui seront maintenus aide aussi à réduire leur inquiétude à propos de leurs parents, leur fratrie, leurs animaux, leurs amis et leur famille élargie. À titre de conseillère pour le projet Sesame Street Resilience Project (projet sur la résilience du 1, rue Sésame), nous avons élaboré de la documentation destinée aux parents et aux intervenants pour aider les enfants à comprendre le divorce et les bouleversements familiaux. Cette documentation est disponible gratuitement et en anglais seulement à l'adresse sesamestreet.org/divorce.
- Réduire le nombre de changements dans la vie des enfants est une autre voie que les parents peuvent choisir pour les protéger suite à la séparation ou au divorce. Le divorce sera plus facile pour les enfants s'ils peuvent maintenir leurs relations importantes, continuer de fréquenter la même école, participer aux mêmes activités et garder leurs animaux. Maintenir des structures et des routines peu perturbantes pour les enfants est aussi important. Souvent, les besoins des enfants changent au fil du temps et les parents doivent rester à l'écoute, observer comment les transitions d'un foyer à l'autre les affectent et faire les ajustements nécessaires pour éviter que les enfants ne développent le sentiment que leur vie est hors contrôle.
- Une tâche importante – et souvent difficile – sous-tend tout ce que les parents font pour prendre soin de leurs enfants : prendre soin d'eux-mêmes. Le stress amène souvent plusieurs changements indésirables dans le sommeil, l'appétit et la tension physique. Ces

changements sont généralement aggravés par la pression additionnelle sur l’horaire qu’entraîne le partage des responsabilités parentales à partir de deux foyers différents et l’impact financier de devoir séparer le même revenu pour couvrir des dépenses supplémentaires. Les parents doivent prioriser la recherche de façons saines de gérer et réduire leur stress et de prendre soin d’eux-mêmes pour pouvoir exercer leur rôle parental le plus efficacement possible.

Lacunes de la recherche

Plus de recherches sont nécessaires en matière de plans de parentage. Plus particulièrement, il faut découvrir comment répondre le plus efficacement possible aux besoins des enfants de différents âges, surtout les nourrissons et les enfants d’âge préscolaire. Il reste encore à déterminer de manière définitive s’il est préférable pour les nourrissons et les tout-petits de passer toutes leurs nuits dans la même maison ou de partager leurs nuits entre deux foyers et deux parents. Idéalement, les plans axés sur les fonctions parentales soutiennent la croissance et le bon développement de l’enfant lorsqu’ils peuvent être adaptés au fil du temps de manière à répondre à ses besoins évolutifs.[25]

De même, plus de recherches seront nécessaires pour développer et évaluer des interventions et plans de parentage efficaces pour les parents enracinés dans un conflit très intense. Les études conçues pour comprendre quels types d’interventions sont les plus efficaces et comment les adapter à des populations et problèmes spécifiques apporteront certainement des connaissances importantes.

Conclusions

Étant donné la prévalence élevée du divorce à travers le monde, il est critique de comprendre son impact sur les enfants et d’établir des façons de les protéger de ses effets potentiellement néfastes. Heureusement, une quantité considérable de recherches dans plusieurs domaines reliés au divorce et à l’exercice du rôle parental a déjà permis de recueillir beaucoup d’informations. Nous savons comment le divorce affecte les enfants à court et à long terme. Nous connaissons les facteurs de risque et de protection majeurs qui prédisent comment ils s’épanouiront. Nous connaissons spécifiquement les facteurs contrôlés par les parents qui ont le plus grand impact et les comportements particuliers qui ont un effet positif durable sur les enfants. Exercer efficacement son rôle parental en faisant à la fois preuve de chaleur et de discipline, développer

des relations parent-enfant positives et gérer les conflits sont les trois facteurs les plus importants pour protéger les enfants. La capacité des parents à reconnaître les émotions cachées de leurs enfants et leur volonté de les aider à exprimer clairement leurs émotions sous-tend leur habileté à exercer efficacement leur rôle parental et à développer des relations solides avec leurs enfants. Les interventions pour les enfants basées sur des fondements scientifiques et les programmes qui renforcent les habiletés parentales aident les familles tout en permettant de recueillir de précieuses données de recherche.

Plusieurs enfants ont bénéficié de l'amour constant de leurs parents et de la détermination qu'avaient ces derniers à placer les besoins de leurs enfants en priorité – devant leur propre peine et leurs propres nuits blanches. Mais de grands défis restent : comment pouvons-nous aider tous les enfants à traverser les changements familiaux avec résilience, en s'adaptant sainement? Comment pouvons-nous rejoindre tous les parents et les aider à développer les priorités, les habiletés et la détermination nécessaires pour donner à leurs enfants les meilleures opportunités de mener une vie épanouissante?

Implications pour les parents, les services et les politiques

Parents

Les implications de ces recherches fournissent un message stimulant aux parents : vous pouvez faire beaucoup de choses pour optimiser le développement de vos enfants. Les risques sont réels, tout comme l'est le potentiel de les aider à grandir à travers les changements, à devenir résilients, et à se sentir totalement en sécurité, s'ils savent qu'ils sont aimés et seront aimés toute leur vie.

Services

Les parents doivent obtenir tôt dans le processus de rupture les informations qui sont disponibles sur les façons de réduire l'impact négatif du divorce sur leurs enfants.[26] L'un des défis est de rejoindre les parents, par le biais de programmes d'éducation, de procédures légales et d'autres moyens préventifs, avant que les problèmes ne deviennent trop lourds. Il est nécessaire qu'un système de support soit disponible dans chaque communauté pour offrir de l'éducation aux parents, présenter des méthodes alternatives de résolution des conflits et offrir des interventions préventives pour parents et enfants. Plusieurs de ces services sont éliminés à cause de contraintes financières, mais la recherche montre que les programmes de sensibilisation offerts

au début du processus de rupture sont rentables et aident à prévenir des problèmes plus complexes pour les parents et les enfants. Nous devons trouver des façons efficaces et rentables de diffuser largement les interventions basées sur des fondements scientifiques pour qu'elles puissent être facilement accessibles et disponibles pour tous les parents et leurs enfants.

Politiques

Les recherches impliquent principalement qu'il faut recadrer le processus légal de divorce lorsque des enfants sont impliqués, de façon à ce qu'il intègre les connaissances acquises sur ce qui est véritablement préférable pour les enfants. Les décisions sur la garde des enfants et le temps passé avec chaque parent doivent être prises à la lumière de la recherche sur le développement de l'enfant, et non selon un modèle uniforme choisi par défaut. Par ailleurs, augmenter la disponibilité d'alternatives comme les démarches juridiques collaboratives (« collaborative law ») et la médiation, présenter aux juges, experts en droit et professionnels de la santé mentale des informations fondées sur des résultats scientifiques et trouver des façons de structurer les procédures légales pour protéger les enfants sont tous des changements qui bénéficieront aux enfants et, ultimement, à la société dont ils hériteront et qu'ils façonneront lorsqu'ils deviendront adultes.

Références

1. Amato PR, James S. Divorce in Europe and the United States: Similarities and Differences Across Nations. *Family Science* 2010;1:2-13.
2. Pedro-Carroll J. *Putting children first: Proven parenting strategies for helping children thrive through divorce*. New York: Avery/Penguin, 2010.
3. Pedro Carroll, J. "Wat gaat er met mij gebeuren?" Ouderlijke zorg voor veerkracht in de nasleep van echtscheiding ["What's going to happen to me?" Parental care for resilience in the aftermath of divorce]. *Tijdschrift van de Vereniging voor Kinder- en Jeugdpsychotherapie [Journal of the Association for Child and Adolescent Psychotherapy]* 2020;47(2):58-77. Deutch.
4. Amato P. The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family* 2000;62;1269-1287.
5. El-Sheikh ME, Cummings M, Kouros CD, Elmore-Staton L, Buckhalt J. Marital psychological and physical aggression and children's mental and physical health: Direct, mediated and moderated effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2008:76(1):138-148.
6. Amato P. Children of divorced parents as young adults. Coping with divorce, single parenting, and remarriage: A risk and resiliency perspective. In: Hetherington EM, ed. *Coping with divorce, single parenting, and remarriage: A risk and resiliency perspective.* Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1999:147-163.
7. Holmes TH, Rahe RH. The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research* 1967;11(2):213-218.
8. Hanson R. *Resilient: How to grow an unshakable core of calm, strength and happiness.* Harmony Books, New York, 2018.
9. Wolchik SA, Tein JY, Winslow E, Minney J, Sandler IN, Masten A. Developmental cascade effects of a parenting-focused program for divorced families on competence in emerging adulthood. *Development and Psychopathology.* In press.

10. Stolberg A, Mahler J. Enhancing treatment gains in a school based intervention for children of divorce through skills training, parental involvement, and transfer procedures. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1994:62:147-156.

11. Pedro-Carroll J. Fostering resilience in the aftermath of divorce: The role of evidence-based programs for children. *Family Court Review* 2005;43:52-64.

12. Wolchik SA, Sandler I, Millsap RE, Plummer BA, Greene SM, Anderson ER. Six-year follow-up of a randomized controlled trial of preventive interventions for children of divorce. *Journal of the American Medical Association* 2002;288:1-8.

13. Sandler I, Ingram A, Wolchik S, Tein J-Y, Winslow E. Long-term effects of parenting-focused preventive interventions to promote resilience of children and adolescents. *Child Development Perspectives* 2015; 9(3).

14. Zill N, Morrison DR, Coiro MJ. Long-term effects of parental divorce on parent-child relationships, adjustment and achievement in young adulthood. *Journal of Family Psychology*. 1993; 7(1):91-103.

15. Stress in America Survey American Psychological Association. Washington D.C. 2009.

16. Leiberman MD, Eisenberger NI, Crockett MJ, Tom SM, Pfeifer JH, Way BM. Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science* 2007;18(5):421-428.

17. Torre JB, Lieberman MD. Putting feelings into words: Affect labeling as implicit emotion regulation. *Emotion Review* 2018;10(2):116-124.

18. Emery RE. *Renegotiating family relationships: Divorce, child custody, and mediation. 2nd Ed.* New York: Guilford Press, 2011.

19. Pedro-Carroll JL, Jones SH. A preventive play intervention to foster children's resilience in the aftermath of divorce. In: Reddy LA, Schaeffer CE, Hall TM, eds. *Empirically based play interventions for children*. Washington, D.C.: American Psychological Association, 2005.

20. Pedro-Carroll JL, Sutton SE, Wyman PA. A two-year follow-up evaluation of a preventive intervention for young children of divorce. *School Psychology Review* 1999;28:467-476.

21. Klein Velderman M, Pannebakker F, Van Vliet W, Reijneveld S. Prevention of divorce-related problems in Dutch 4- to 8-year-olds: Cultural adaptation and pilot study of the Children of Divorce Intervention Program. *Research on Social Work Practice* 2018;28(4):415-427. doi: 10.1177/1049731516644504

22. Pedro-Carroll J, Klein Velderman M. Extending the global reach of a play-based intervention for children dealing with separation and divorce. In: Reddy LA, Files-Hall TM, Schaefer CE, eds. *Empirically Based Play Interventions for Children, 2nd edition.* Washington DC: American Psychological Association; 2016:35-53.

23. Wolchik SA, Sandler I, Millsap RE, Plummer BA, Greene SM, Anderson ER. Six year follow-up of a randomized controlled trial of preventive interventions for children of divorce. *Journal of the American Medical Association* 2002;288:1-8.

24. Wolchik SA, Tein JY, Sandler IN, Kim HJ. Developmental cascade models of a parenting-focused program for divorced families on mental health problems and substance use in emerging adulthood. *Development and Psychopathology* 2016;28:801-818.

25. Emery RE. *Two Homes One Childhood: A parenting plan to last a lifetime*. New York: Avery/Penguin Random House; 2016.

26. Pedro-Carroll JL, Frazee E. A.C.T. – For the children: helping parents foster resilience and protect children from conflict in the aftermath of a break-up. *New York Law Journal*, January 2001.