DIVORCE ET SÉPARATION

Synthèse

Est-ce important?

L’augmentation du taux de divorce a suivi une tendance internationale au cours des dernières décennies. Entre 1960 et 1980, ce taux a plus que doublé dans les pays industrialisés. Un nombre croissant d’enfants de couples vivant en union libre sont aussi susceptibles de vivre la séparation de leurs parents. Ces changements sociodémographiques affectent des millions d’enfants.

Les effets du divorce et de la séparation peuvent être particulièrement importants chez les enfants de moins de 4 ans puisqu’une évolution développementale rapide se produit sur les plans cognitif, émotionnel et social au cours de la petite enfance. Ainsi, des perturbations à cette période de la vie peuvent avoir des conséquences durables sur le bien-être et l’adaptation de l’enfant. On estime que l’éradication des effets néfastes du divorce sur les enfants pourrait mener à des réductions de 30 % des problèmes de santé mentale chez les jeunes adultes, de 30 % des grossesses chez les adolescentes et de 23 % du décrochage scolaire.

Que savons-nous?

L’expérience de la séparation ou du divorce par les enfants

Le divorce et la séparation font souvent vivre des émotions intenses aux enfants. Plusieurs d’entre eux ont des idées fausses du divorce et se sentent en conflit de loyauté, bien que peu discutent de leurs pensées et de leurs émotions avec leurs parents. Les enfants de parents divorcés peuvent éprouver plus de difficultés que les enfants dont la famille est intacte. En effet,

le divorce a été associé, à court terme, à un déclin du rendement scolaire et du concept de soi et à des problèmes d'adaptation globaux. Bien que la plupart des enfants de parents divorcés ne souffrent pas de conséquences à long terme, certains enfants peuvent éprouver des difficultés telles que des problèmes de santé mentale, un abus de substance, des conduites délinquantes et une grossesse précoce à l'adolescence. Les difficultés peuvent même persister jusqu'à l'âge adulte, ces jeunes ayant tendance à présenter plus de problèmes financiers, émotionnels, relationnels et de santé.

L'âge auquel les enfants vivent le divorce de leurs parents est le facteur primordial à considérer pour répondre adéquatement à leurs besoins. Au cours des premières années de la vie, les jeunes enfants fonctionnent de façon optimale lorsque leurs parents sont fiables, attentionnés et sensibles à leurs caractéristiques personnelles. Leur sens du temps et leur mémoire n'étant pas encore matures, les bébés doivent fréquemment passer du temps avec leurs deux parents pour développer un lien d'attachement fort avec chacun d'eux. Alors que les enfants vieillissent, la quantité absolue de temps passé avec chaque parent devient moins cruciale, mais chacun doit continuer à être activement impliqué dans l'éducation, la discipline, le jeu et les soins de l'enfant.

Les effets des nuits passées chez le parent qui ne réside pas avec l'enfant fluctuent également selon l'âge de l'enfant. Comparativement aux bébés qui passent très peu de nuits à l'extérieur de leur domicile habituel, les enfants de moins de deux ans qui dorment régulièrement chez le parent ne résidant pas avec eux présentent plus de problèmes de régulation du stress, alors que les enfants de deux et trois ans dans la même situation manifestent plus d'anxiété de séparation, d'agressivité et de problèmes d'alimentation que leurs pairs qui passent moins de nuits à l'extérieur de leur domicile habituel. Au cours des années préscolaires, à l'âge de 4 et 5 ans, les enfants qui passent des nuits chez le parent ne résidant pas avec eux partagent une relation plus positive avec lui et sont mieux adaptés que les enfants qui ne le font pas.

Facteurs de risque et de protection impliqués dans les conséquences du divorce

Plusieurs facteurs de risque, la plupart impliquant la qualité des pratiques parentales, peuvent aggraver l'impact négatif du divorce sur le développement de l'enfant. Les premières étapes du divorce constituent une période stressante pour les parents et elles affectent donc souvent la qualité de leurs pratiques parentales. Les parents sont typiquement moins patients, cohérents et chaleureux avec leurs enfants au cours de cette période. La surveillance des enfants, les

échanges positifs avec eux et la discipline efficace sont aussi susceptibles de diminuer. On a également montré que d'autres facteurs, tels que la pauvreté, une structure familiale désorganisée, le manque de contacts avec le parent qui ne réside pas avec l'enfant et les problèmes de santé mentale des parents exacerbent les effets adverses du divorce. De plus, l'exposition à un conflit parental intense est susceptible d'affecter les enfants de tous les âges, mais est particulièrement néfaste pour ceux de moins de 4 ans.

Heureusement, les effets nocifs du divorce peuvent être atténués par un certain nombre de facteurs de protection. Par exemple, les enfants de parents qui coopèrent, emploient un style de parentage démocratique, minimisent l'exposition et l'implication des enfants dans les conflits et créent un environnement familial stable et organisé sont bien mieux équipés pour faire face à la séparation. Des liens étroits avec la fratrie et les membres de la famille élargie favorisent aussi une meilleure adaptation.

Que peut-on faire?

Étant donné que plusieurs des effets adverses du divorce peuvent être expliqués par la qualité des pratiques parentales, les parents jouent un rôle central dans l'atténuation de ces effets. Ils peuvent faciliter l'adaptation de l'enfant à la nouvelle organisation familiale en :

1. Se montrant émotionnellement sensibles envers leur enfant lors des transitions d'un foyer à l'autre;
2. Apprenant comment gérer les conflits, maintenir des relations chaleureuses et affectueuses avec l'enfant et prioriser les besoins de ce dernier;
3. Maintenant des horaires stables et routiniers pour les jeunes enfants, afin de favoriser leur sentiment de sécurité, et en permettant progressivement à ces horaires de devenir plus flexibles alors qu'ils vieillissent;
4. Pratiquant un coparentage efficace (c.-à-d., travailler comme une équipe plutôt que des adversaires) ou, en cas de conflit intense, un coparentage parallèle (c.-à-d., minimiser les contacts entre les parents);
5. Manifestant fréquemment leur amour envers leurs enfants avec des mots et de l'affection;
6. Établissant et appliquant des limites et directives claires;

7. Encourageant une communication ouverte lors des activités quotidiennes, dans laquelle les parents écoutent activement et reconnaissent les émotions de l'enfant sans jugement;
8. Prenant un certain temps avant de s'impliquer dans une nouvelle relation amoureuse, pour que les enfants s'habituent d'abord aux changements associés à la séparation;
9. Minimisant le nombre de changements auxquels les enfants font face et en expliquant clairement ces changements;
10. S'entendant sur la façon dont les enjeux majeurs seront résolus;
11. Prenant soin d'eux-mêmes, pour être en mesure d'employer des pratiques parentales de qualité.

Les recommandations s'étendent aussi à l'élaboration de plans de parentage optimaux et flexibles qui supportent les besoins des enfants à tous les âges et leur permettent de voir leurs deux parents. Ces plans tendent à être plus efficaces lorsqu'ils sont élaborés par médiation au lieu d'être déterminés en cour et lorsqu'ils incluent un accord sur le temps passé avec chaque parent. De la naissance à l'âge de 3 ans, des séparations prudentes et de courte durée de la figure d'attachement primaire sont appropriées et les nuits chez le parent qui ne réside pas avec l'enfant ne sont pas recommandées à moins que l'enfant ait déjà développé un fort lien d'attachement sécurisé avec lui. Au cours des années précédant tout juste l'entrée à l'école, les enfants peuvent être séparés de leur figure d'attachement primaire pour de plus longues périodes.

Plusieurs programmes existent pour aider les enfants et les parents à faire face au divorce ou à la séparation, dont des interventions centrées sur l'enfant, qui mettent l'emphase sur la gestion du stress, l'expression des émotions et les ressources interpersonnelles, et des programmes centrés sur les parents, qui abordent la qualité des relations interpersonnelles, la discipline, la régulation des émotions et le coparentage. Étant donné le succès de ces programmes, des interventions brèves en contexte communautaire doivent maintenant être mises en place à grande échelle pour en augmenter l'accessibilité. Des options aux procédures juridiques formelles, comme la médiation, devraient aussi être facilement accessibles à tous les parents.