



**PARTENARIAT  
DE RECHERCHE**  
Séparation parentale,  
recomposition familiale

Guide destiné aux animateurs de groupes  
d'entraide et de soutien pour enfants de  
parents séparés

## **GUIDE D'UTILISATION DE LA VIDÉO PAPA, MAMAN: JE N'EN PEUX PLUS**

Par Lorraine Filion, Dominique Roy et Julie Gosselin





## INTRODUCTION

Lors de la séparation, l'enfant peut être un sujet de conflit pour ses parents. Lorsque les parents ne s'entendent pas sur le partage de leurs responsabilités parentales, l'enfant a la possibilité d'être entendu par un intervenant social, un médiateur, un expert en matière de garde d'enfants, un avocat d'enfant ou un juge selon le mode de gestion du différend.

Il peut aussi être invité par ses parents à participer à un groupe d'enfants. La référence peut aussi provenir d'un intervenant social ou juridique, voire même d'un juge.

Les groupes d'entraide et de soutien pour les enfants visent à favoriser l'expression des enfants et à les sensibiliser à leurs droits et besoin d'être mis à l'écart des conflits parentaux. Différents outils sont utilisés à cette fin et la vidéo *Papa, maman: Je n'en peux plus* est l'un d'eux. Avant de décrire concrètement quand et comment utiliser la vidéo avec les enfants au cours du groupe, il y a lieu de rappeler certaines informations importantes provenant de la recherche.

# IMPACTS DE LA SÉPARATION ET DES CONFLITS SUR L'ENFANT

Des recherches récentes montrent que:

- La séparation n'est pas nécessairement néfaste si elle est bien gérée, entre autres. Si l'enfant garde contact avec ses deux parents et s'il est mis à l'écart du conflit parental;
- Les enfants sont résilients ; toutefois, les conflits persistants peuvent affecter leur développement;
- Les enfants risquent de se réfugier dans leur monde imaginaire si les conflits sont trop intenses;
- La majorité des enfants de parents séparés ne se distingue pas à long terme de ceux qui vivent dans une famille intacte;
- Les pères sont aussi importants et compétents que les mères; on reconnaît toutefois que leurs rôles et compétences peuvent être différents quoique complémentaires;
- Il n'y a pas de modèles de garde (hébergement) meilleur qu'un autre; Toutefois, différents facteurs influencent le développement et l'adaptation de l'enfant à la séparation ;
- La famille recomposée est une vraie famille: pour favoriser l'adaptation de ses membres, il faut du temps, des efforts et des stratégies.

La participation de l'enfant à un groupe peut sensibiliser les parents aux impacts négatifs du conflit parental entre autres lorsque l'enfant est le messager de ses parents ou le témoin impuissant de leurs disputes. Dans ces situations l'enfant peut ressentir un conflit de loyauté plus ou moins intense selon la nature du conflit, sa personnalité et son implication dans le conflit.



## QU'EST- CE QU'UN CONFLIT DE LOYAUTÉ?

Le conflit de loyauté est un sentiment que l'enfant ressent lorsqu'il a l'impression qu'il doit prendre parti ou qu'il doit choisir entre des personnes significatives pour lui (ses parents, ses beaux-parents et les membres de la famille élargie).

L'enfant n'arrive pas à gérer sereinement cette situation puisque ces personnes lui sont chères.

## COMMENT LE RECONNAÎTRE ?

L'enfant va exprimer un malaise à nommer ses sentiments par crainte de causer de la peine, provoquer la colère d'un parent ou des disputes entre ses deux parents. On remarquera alors que son attitude ou ses paroles peuvent changer selon qu'il est amené au groupe par son père ou sa mère.

Le conflit de loyauté est un sentiment qui peut provoquer de l'anxiété chez l'enfant à des degrés divers. Certains enfants peuvent pleurer, faire des crises de colère, avoir des maux d'estomac et de tête, vomir avant les transitions entre leurs deux parents. Il est fréquent que ces symptômes disparaissent peu de temps après leur arrivée dans le milieu de l'autre parent. Si ces symptômes persistent, il est important que cette famille reçoive de l'aide (pas seulement l'enfant).

L'animateur du groupe peut recevoir des versions contradictoires de la part des parents et de l'enfant. Il convient de faire preuve de prudence avant de tirer des conclusions tels que l'enfant ne veut plus réellement visiter un parent. Ce désir peut être le résultat d'une campagne de dénigrement de la part d'un parent ou d'une méfiance injustifiée face aux compétences de l'autre parent. Certains enfants ont exprimé dans le groupe qu'ils se sentent comme des agents doubles; ils doivent penser à l'avance ce qu'ils diront à papa ou maman au retour d'une visite ou d'un week-end.

Plus le conflit est élevé entre les parents, plus l'enfant peut fabuler et exagérer les aspects négatifs au sujet des moments passés avec l'un ou l'autre de ses parents. Il peut inventer des histoires incroyables pour répondre aux attentes de l'un ou l'autre de ses parents.

## COMMENT AIDER UN ENFANT QUI PARTICIPE AU GROUPE?

L'enfant pris en otage dans le conflit parental est sollicité pour s'exprimer dans le groupe à l'aide de plusieurs outils: la parole, le dessin, le jeu, le mime, les exercices en solo, les discussions en groupe, le théâtre et les films.

Le visionnement de la vidéo *Papa-maman : Je n'en peux plus* est proposé aux enfants au cours de la session dont le thème principal est le conflit de loyauté.



## OBJECTIFS DU VISIONNEMENT

- Aider l'enfant pris dans un conflit de loyauté à exprimer ses sentiments et à développer des habiletés personnelles pour résoudre ses difficultés;
- Favoriser le sentiment d'appartenance au groupe et utiliser les trucs, expériences, solutions des autres enfants pour encourager l'entraide et rehausser l'estime de soi;
- Soutenir l'expression des sentiments positifs et négatifs de l'enfant à ses parents, aux nouveaux conjoints des parents, aux enfants de ces nouveaux conjoints, aux grands-parents et à toute autre personne significative pour l'enfant;
- Encourager l'enfant dans sa démarche d'autonomie pour qu'il arrive à se distancier du pôle parental et des sentiments vécus par ses parents pour réaliser qu'il peut avoir des émotions différentes et qu'il peut aimer ses deux parents sans éprouver un sentiment de trahison.
- Rappeler à l'enfant qu'il a le droit d'aimer ses deux parents.

## PRÉPARATION DES ENFANTS AU VISIONNEMENT

Afin de préparer les enfants au visionnement de la vidéo, l'animateur explique aux enfants la trame de la vidéo. Selon l'âge des enfants, il utilise des mots et des expressions qui font sens pour eux. Il leur demande de bien observer ce que vit et ressent chaque enfant (questions et réactions des parents, sentiments de Théo, 8 ans et Zoé 12 ans). Il est important de préciser l'âge des acteurs, car les enfants ont tendance à s'identifier rapidement à des enfants de leurs groupes d'âge.

Après le visionnement, un co-animateur recueille leurs commentaires et observations alors que l'autre co-animateur les inscrit au tableau.

# ÉTAPES POUR FAVORISER L'EXPRESSION DES ENFANTS ET LA PRISE DE CONSCIENCE

## 1

- Que font les parents?
- Quelles sont les difficultés de ces enfants?
- Pourquoi les parents posent-ils des questions, pensez-vous?
- Comment se sentent Théo et Zoé?
- Si Théo et Zoé étaient ici, avec nous, que leur suggèreriez-vous pour être mieux dans la maison de maman et la maison de papa?
- Comment Théo et Zoé pourraient-ils résister aux questions?
- Que peuvent-ils faire de différent si on leur demande de transmettre un message?

## 2

- Est-ce qu'il y a des enfants dans le groupe qui ont déjà vécu/vivent des situations semblables?
- En quoi est-ce semblable ou différent?
- Quels sentiments ressentez-vous lorsqu'un parent parle en mal de l'autre parent?
- Quels sentiments ressentez-vous lorsqu'un parent a de la peine ou exprime de la colère face à l'autre parent?
- Comment vous sentez-vous lorsque les parents se disputent devant vous ou au téléphone?
- Quels sentiments éprouvez-vous lorsque les parents vous demandent de faire un message à l'autre parent?
- Qu'avez-vous déjà essayé pour être moins pris (coincé) entre les deux parents?
- Comment vos parents ont-ils réagi à vos demandes de faire autrement ou de parler autrement de l'autre parent?



# 3

- Faire un résumé des solutions déjà appliquées par certains enfants. Revoir le tableau sur lequel ont été inscrits, suite au visionnement, les commentaires et observations des enfants.
- Parmi les solutions exposées, est-ce que les enfants qui vivent cette situation ont envie d'essayer quelque chose de différent?
- Souvent, quelques enfants proposent de tenter quelque chose. Il devient alors pertinent de les aider à choisir un moyen et à prévoir les étapes : Quand? Avec quel parent? Dans quelles circonstances ? Que veulent-ils essayer?
- Il est aussi important d'aider l'enfant à prévoir les difficultés possibles, voire même un résultat négatif malgré tous ses efforts. L'animateur peut lui rappeler qu'il n'est pas responsable du résultat; l'important est d'essayer s'il en a envie. L'enfant n'est JAMAIS incité ou forcé par les co-animateurs à faire quelque chose contre son gré. Certains enfants ont tellement peur de la réaction des parents qu'ils se sentent incapables d'expérimenter une nouvelle stratégie.
- Pour les enfants qui ont perdu confiance, qui ont peur ou qui ont le sentiment d'avoir tout essayé, on propose alors de les aider à exprimer leurs demandes et souhaits lors de la rencontre qui aura lieu en présence de ses deux parents et de l'un des co-animateurs. La majorité de ces enfants accueille avec soulagement et un brin d'espoir ce soutien d'un intervenant. Toutefois, il faut éviter de laisser croire que cette rencontre sera magique et que ses parents accepteront de faire autrement. Le co-animateur va essayer de soutenir l'enfant et de sensibiliser ses parents aux effets négatifs du conflit parental sur lui. Cette stratégie est souvent porteuse de solutions. Il appert de l'expérience clinique que les parents se montrent plus réceptifs aux demandes de changement provenant directement de leurs enfants que de celles provenant des professionnels.

## NOTES

Ce document a été produit par Lorraine Filion, Dominique Roy et Julie Gosselin avec le soutien financier du Partenariat de recherche *Séparation parentale, recomposition familiale*.

Ce guide a été conçu pour accompagner la vidéo disponible à l'adresse internet suivante : <https://www.youtube.com/watch?v=TW1bjuH1A2o>

# EN SAVOIR PLUS

- Becker, E. (2011). L'enfant et le conflit de loyauté : une forme de maltraitance psychologique. *Annales Médico-Psychologiques, Revue Psychiatrique*, 169(6), 339-344.
- Boszormenyi-Nagy, A. & Spark, G. (1973). *Invisible loyalties: Reciprocity in intergenerational family therapy*. Brunner Mazel.
- Cyr, F. (2012). *Bien-être psychologique des enfants en fonction du climat inter-parental, de la santé psychologique des parents et de la relation parent-enfant selon le contexte familial et le type de garde chez les familles québécoises ayant un enfant né en 1997-1998*. Université de Montréal.
- Cyr, F. & Cyr-Villeneuve, C. (2008). Étude exploratoire des caractéristiques et des comportements de couples parentaux séparés engagés dans une dynamique de détérioration du lien parent-enfant. *Revue scientifique AIFI*, 2(2), 29-52.
- Drapeau, S., Bellavance, A., Robitaille, C. & Baude, A. (2014). La persistance des conflits postrupture entre les parents. Collection Que savons-nous? (6), Québec, ARUC – Séparation parentale, recomposition familiale.
- Filion, L. (2017). Comment accompagner l'enfant et sa famille en présence d'un conflit de loyauté? Dans J. Dahan et R. Coutanceau (dir.), *Conflits de loyauté : accompagner les enfants pris au piège des loyautés familiales* (p.115-128). Éditions Dunod.
- Goddard-Wittmer, R. (2014). L'enfant piégé par le conflit de loyauté. *Journal des psychologues*, (9), 47-51.
- Le Run, J.-L. (2012). Les séparations conflictuelles : du conflit parental au conflit de loyauté. *Enfances & Psy*, (56) 57-69.
- Maison Calm. (2020). *Services de droits d'accès supervisés et échanges de garde*. <http://www.maisoncalm.org/documentation.sphp>
- Poussin, G. & Martin-Lebrun, E. (2011). *Les enfants du divorce* (2e éd.). Dunod.
- Saint-Jacques, M.-C. et Drapeau, S. (2009). Grandir au Québec dans une famille au visage diversifié - Enjeux adaptatifs et relationnels associés à la séparation des parents et à la recomposition familiale. Dans C. Lacharité et J.-P. Gagnier (dir.), *Comprendre les familles pour mieux intervenir: repères conceptuels et stratégies d'action* (p. 47-76). Chenelière Éducation.
- Timmermans, H. (mars 2017). Éviter le conflit de loyauté. Naître et grandir.
- Timmermans, H. (2012). La nécessité de la communication entre les parents. Dans H. Timmermans, L. Filion et R. Cloutier (dir.), *Les parents se séparent : mieux vivre la crise et aider son enfant*. Collection Chu Ste-Justine pour les parents.