



La Lettre

Des parents du Val d'Oise

Rester Parents après la séparation



EDITO

En France, la séparation du couple conjugal est un événement de plus en plus fréquent dans la vie des familles. 1 couple sur 2 qui se sépare a des enfants mineurs à sa charge.

Dans le Val d'Oise, 1 enfant sur 3 a des parents séparés. Parmi eux, certains ne voient jamais leur père.

Sensible aux questionnements des parents et professionnels, le comité de rédaction de la lettre des parents a souhaité aborder cette thématique.

Comment rester parents après la séparation du couple conjugal ?

Comment le couple conjugal peut-il rester un couple parental pour le bien-être des enfants ?

Introduction

Différencier la séparation conjugale de la séparation parentale est nécessaire même si cela n'est pas si simple. Un couple se sépare mais les parents restent liés à travers leurs enfants. **Quitter son conjoint ne signifie pas quitter ses enfants.**

Il est important de rappeler que, même si les deux parents sont séparés, ils ont chacun les mêmes droits et les mêmes devoirs définis juridiquement par l'exercice de l'autorité parentale conjointe, quelles que soient les modalités de résidence des enfants.

La question reste alors : **comment faire ?**

La solution réside dans la création d'un nouveau mode de communication, de relation entre les deux parents. Il s'agit de redéfinir les places et les rôles de chacun dans le respect mutuel. Cela sous-entend l'acceptation de la différence de l'autre parent.

Ce respect mutuel est un enjeu dans le respect de l'enfant en tant que personne afin de favoriser son bien-être et de préserver son estime de soi.

C'est ainsi qu'il est possible d'éviter les écueils trop souvent rencontrés dans ces situations de vie douloureuses dont l'enfant se retrouve bien souvent être la principale victime (chantage affectif, conflit de loyauté...).

L'attention des parents devrait être de protéger et de préserver leurs enfants : c'est sur cette volonté que se construit cette nouvelle identité de parents physiquement séparés. Ils peuvent être accompagnés dans leurs démarches.

L'Équipe de l'association Médiation Val d'Oise



Parentalité

« ...C'est un processus qui conjugue les différentes dimensions de la fonction parentale, matérielle, psychologique, morale, culturelle, sociale. Elle qualifie le lien entre un adulte et un enfant, quelle que soit la structure familiale dans laquelle il s'inscrit, dans le but d'assurer le soin, le développement et l'éducation de l'enfant... »

(définie ainsi par le Comité National de Soutien à la Parentalité dans sa séance du 10 Novembre 2011)

Ce que dit la loi :

La loi du 4 mars 2002 sur l'autorité parentale partagée (article 373-2) constitue le point d'aboutissement d'une évolution constante de notre droit pour accompagner la profonde mutation de la famille contemporaine.

Cette loi pose trois principes majeurs : la co-parentalité au-delà de la séparation, la responsabilisation des parents, la prise en compte de l'intérêt de l'enfant.*

Paroles de Parents

La séparation conjugale est toujours décrite comme une rupture et les situations sont fréquemment vécues dans la douleur. Que l'on se retrouve seul(e) ou à deux, mais dans un nouveau type de relation, comment se donner les moyens d'assumer malgré tout son rôle de parent, pour le bien être des enfants.

Trois personnes ayant été confrontées à cette situation ont accepté de nous livrer leurs témoignages...

« Juste après la séparation, mon compagnon et moi-même étions focalisés chacun sur notre souffrance et la rancœur que nous éprouvions l'un vis-à-vis de l'autre.

Nous n'étions alors pas en mesure de voir que nos enfants souffraient de notre mécontentement et de nos conflits.

Le sentiment d'échec de notre vie de couple passait avant tout et nous faisait oublier que nous n'étions pas qu'un couple mais également, et surtout des parents.

Avec le temps, nous avons peu à peu accepté la fin de notre couple conjugal. Nous avons alors pu, de nouveau, communiquer plus sereinement.

Le couple conjugal n'existait plus mais le couple parental était, est, et sera toujours là.

L'amour que nous éprouvons tous les deux pour nos enfants et le fait de les sentir mal en nous voyant nous déchirer nous ont ouvert les yeux et nous avons compris que notre priorité commune était le bien-être et l'épanouissement de nos enfants.

En effet, la prise de conscience de leur souffrance, même silencieuse, a eu pour effet de ne plus exprimer notre rancœur (qui, d'ailleurs s'est amoindrie avec le temps), d'accepter petit à petit la fin du couple conjugal et de se « reconstruire un avenir commun. »

Z.H.

« Nous étions ensemble depuis 20 ans. Autant dire que lorsque la réalité de la séparation apparaît, c'est tout un pan de vie qui s'écroule... Ma chance fut d'être entourée : amis, familles, collègues.

Il y a alors une nécessité qui s'impose : les enfants. Nous avons deux filles. Elles aussi voient leur monde s'écrouler, leurs modèles s'évanouir.

Il faut avouer qu'en tant que père, il n'a pas failli, jamais. Il fut toujours là pour elles, dans les différents moments de la vie et il veut continuer. Il a su entendre mes peurs.

Nous sommes des parents et nous le restons au-delà d'un couple qui n'est plus, ça vaut le coup d'essayer. En séparant mon identité d'épouse de celle de mère, j'y arrive.

On a alors pu se poser autour d'une table, plusieurs fois et décider ensemble : la résidence principale des filles, les vacances, les visites. Pour la pension alimentaire on s'en remet au cadre juridique. Pour la maison et l'argent, ce ne fut parfois pas simple, mais l'intérêt central dont nous avions convenu était l'intérêt des filles. Finalement, en prenant cet angle de vue, on a toujours trouvé une réponse satisfaisante pour nous deux.

Aujourd'hui, cela fait deux ans que nous avons divorcé. Bien sûr que ce fut pénible, douloureux mais je dois lui reconnaître une chose : il avait raison, réussir une séparation, un divorce c'est possible.»

G.C.

« Au moment où je me suis retrouvée seule avec ma fille, toutes les deux accablées par la peine et les difficultés inhérentes à cette nouvelle situation, nous sommes devenues soutien l'une pour l'autre, réceptacle de nos larmes, de nos peurs, de nos révoltes parfois même.

Ainsi, il devenait difficile de savoir quelle place nous occupions l'une ou l'autre. Il m'a fallu oser parler de nos larmes communes pour comprendre que je devais ne pas faire porter à ma fille la part qui était la mienne.

Je culpabilisais de ne pouvoir lui donner l'équilibre que j'aurais souhaité au travers d'un couple parental sur lequel elle pourrait s'appuyer.

Au sein d'une association familiale, j'ai pu moi-même être écoutée par d'autres mères. J'ai alors commencé à comprendre que je devais prendre le temps d'écouter ma fille, de chercher à comprendre en quoi le départ de mon conjoint l'affectait autrement que moi.

Petit à petit, nous retrouvions chacune un espace qui nous était propre et nous pouvions à nouveau nous retrouver en lien avec le quotidien refaisant ensemble des projets. J'ai essayé de lui dire quand j'étais trop inquiète ou trop mal que ce n'était pas à cause d'elle ni même à cause de ses propres chagrins.

La souffrance ne disparaît pas complètement mais avec le temps elle s'atténue et on peut y penser sans se sentir défaillir.

En reprenant ma place de mère, en donnant à ma fille sa place d'enfant puis d'adolescente, nous avons pu dépasser les tempêtes et ne pas sombrer ensemble.»

M.J.

POUR VOUS ACCOMPAGNER

L'Action Sociale de la CAF :

Vous assumez la charge d'au moins un enfant et vous venez de vous séparer, un travailleur social de la CAF peut vous renseigner sur vos droits, vous conseiller et vous accompagner dans vos démarches.

Pour prendre un rdv, contacter le secrétariat du territoire d'action sociale le plus proche de votre domicile :

Territoire d'action sociale de Cergy : 01 30 73 69 68

Territoire d'action sociale de Sarcelles : 01 34 07 16 97 ou 01 34 07 30 03

Territoire d'action sociale d'Argenteuil : 01 34 26 46 11 ou 01 34 26 46 31

Des points d'accueil et d'écoute

Pour aider l'expression et l'accompagnement de ces situations souvent difficiles, il existe des lieux ouverts pour accueillir et écouter les jeunes et leurs parents.

Dans le Val d'Oise, les Points d'Accueil d'Écoute Jeunes et Parents accompagnent les enfants, les adolescents et les parents confrontés à la séparation.

Face à la souffrance psychologique qui, dans certaines situations de séparation ou de divorce, est inévitable, les psychologues proposent des entretiens individuels ou familiaux pour permettre à chacun d'exprimer son ressenti. L'accès à ces lieux d'écoute est libre et gratuit.

A Garges et Goussainville, les points Écoute proposent des groupes de parole de parents au sein desquels peuvent être abordées ces questions. Ces échanges sur leur expérience de vie favorisent la ré-assurance et la mobilisation de leurs compétences parentales. Ces actions sont soutenues par le REAAP95.

Contact : Goussainville : 01 34 38 73 92, Garges Les Gonesse : pour les parents : 01 39 93 20 30 pour les adolescents : 01 39 93 22 65
Deuil la Barre : 01 34 28 07 45 ou 01 39 83 01 41, Sarcelles : 01 34 38 20 68

Et la médiation familiale ? Qu'est-ce que c'est au juste ?

En cas de désaccord entre les parents, la médiation familiale peut permettre d'éviter une aggravation du conflit et préserver la place de l'enfant entre ses 2 parents : restaurer la communication et aider les membres de la famille à trouver ensemble une solution.

Un tiers qualifié diplômé d'état – le médiateur familial – propose un temps d'écoute et d'échanges propice à la recherche de solutions par les membres de la famille.

La médiation peut être sollicitée librement par les personnes ou faire l'objet d'une orientation par un juge. Elle peut être mobilisée avant, pendant et même des années après la séparation.

Dans le Val d'Oise, les associations suivantes ont conventionné avec la Caisse d'Allocations Familiales du Val d'Oise :

APCE 95 : 01 30 73 17 19 - apce95@couple-enfant.org,

MVO : 01 34 15 17 50 - mediationvaldoise@orange.fr,

L'EMEF : 01 30 32 46 62 - emef@sauvegarde95.fr,

MEDIAVO : 01 34 35 39 49 ou 06 83 12 19 16 - mediavo@orange.fr.

Pour illustrer.... Quelques témoignages de parents ayant eu recours à la médiation :



«La première séance a été très difficile car il y avait désaccord sur le conflit conjugal. Mais chacun a pu s'exprimer et nous nous sommes retrouvés avec pour point d'accord dans la poursuite de la médiation, l'intérêt pour notre fils qui a besoin de ses deux parents et qui les aime.»

« J'ai pardonné à la maman et lui fais confiance. Ces séances m'ont permis d'apaiser ma souffrance et après les rendez-vous je me sentais plus léger,

« Avec le recul, je me rends compte que je n'étais pas en capacité de prendre la distance nécessaire pour voir les choses autrement»

«La médiation m'a permis de pouvoir parler à la maman et d'amorcer une communication constructive : définir les points dont nous voulions chacun parler en tant que parent, comment nous nous situons en tant que parent, comment nous appréhendons la gestion de la séparation en tant que parent, ce que nous souhaitons pour l'organisation de la séparation par rapport à notre fils. J'ai évoqué tous les points de ma souffrance d'être un parent séparé.»

«Maintenant, je pense savoir communiquer avec le père de mes enfants de manière constructive. Je comprends mieux «ses messages» et je suis plus apte à lui délivrer les miens. Il y a les enfants au milieu»

«La médiation familiale a lavé le conflit, apaisé les tensions en créant une dynamique positive, un climat de respect et de confiance parentale mutuelle et a permis de mettre en place une relation de parents intelligente et une bonne co-parentalité.»

Quelques actions innovantes et spécifiques au Val d'Oise

LE PARCOURS DE RELIANCE AS'TRAME : pour partager, comprendre, se reconstruire après un divorce ou une séparation.

A l'APCE 95, une psychologue et une médiatrice familiale sont agréées pour les parcours d'enfants et de parents séparés. La médiatrice familiale effectue l'accompagnement des adultes.

Le parcours reliance est un programme d'accompagnement et de soutien court et structuré pour mieux s'adapter à sa réalité de vie, après un divorce ou une séparation conjugale. Ce parcours est destiné aux adultes séparés de leur conjoint ou de leur concubin pour poser les bases nécessaires au bon déroulement d'un processus de deuil sain et de l'amorcer en stimulant la faculté de résilience. Ce parcours se déroule en groupes de 2 à 5 adultes sur 5 rencontres. Il peut également se réaliser en suivi individuel.

Un autre parcours peut aussi aider vos enfants pour prévenir des complications liées aux ruptures familiales : ils se retrouvent dans des petits groupes de même tranche d'âge et grâce à des activités ludiques vont apprendre à apprivoiser leur nouvelle réalité de vie.

Cette action est soutenue par le REAAP 95. Tout renseignement est à prendre au secrétariat de **l'APCE 95 au 01 30 73 17 19**. Retrouvez le descriptif complet du programme sur le site Internet du REAAP.



SOS PAPA Nord-Picardie vient en aide aux parents et grands-parents rencontrant des difficultés dans l'exercice de leurs fonctions parentales pour trouver écoute, aide et conseils personnalisés autour de 5 activités :

- Les permanences : permettre aux pères de trouver une écoute, un soutien juridique face aux difficultés qu'ils rencontrent.
- Le soutien juridique efficace.
- La mise à jour d'une base de données sur la jurisprudence française et européenne.
- La médiation scolaire : intervenir auprès des administrations et des écoles.
- La rencontre avec les élus et les Ministères afin de les informer et les sensibiliser sur les conséquences d'une séparation ou d'un divorce, sur l'exercice de la parentalité.

Contact : Permanence de SOS PAPA : 23 Avenue de la gare , 95320 ST LEU LA FORET, tous les premiers lundi de chaque mois de 20h00 à 22h00.
Pour plus de renseignements contacter Quertant Didier au 09 51 06 54 22 ou par mail: fede.sospapa@gmail.com

Espaces de Rencontres parents-enfants

Quand c'est difficile de maintenir le lien avec son enfant, il existe des Espaces de Rencontres parents-enfants.

Pour exercer son droit de visite, lorsque les situations sont compliquées entre les 2 parents, le parent qui n'a pas la résidence de son enfant peut recourir aux services d'un espace de rencontre : il s'agit d'un lieu neutre, sécurisant et convivial dans lequel le parent peut partager du temps avec son enfant en présence de professionnels.

Il en existe un dans le Val d'Oise, porté par La Sauvegarde du Val d'Oise : l'Espace de Médiations Educatives et Familiales (Emef) situé 3 avenue d'Epineuil à Pontoise (95300) tél : 01 30 32 46 62 – emef@sauvegarde95.fr.

Pour le parent hôte (celui chez qui vit l'enfant), accompagner son enfant à l'espace de rencontre ne va pas de soi. Un groupe de parents a souhaité se retrouver pour partager leur vécu, leurs ressentis au sein de l'Emef. Les premiers échanges ont eu lieu en Mai, et se poursuivent à ce jour. Cette action est soutenue par le REAAP 95.

Retrouvez, sur le site Internet du REAAP 95, le témoignage d'un parent.



Voir le livret «la petite maison» sur le site Internet du REAAP

mon-enfant.fr (CAF) s'élargit à la parentalité

Vous trouverez 2 nouvelles rubriques :

- La rubrique «l'Espace Doc'» dédiée aux parents et professionnels. Plusieurs documents en ligne touchent au thème de la séparation ou des parents momentanément éloignés de leur domicile (vidéos, brochures, liens Internet utiles..)
- La rubrique «Près de chez vous» : qui présente les actions et services à proximité de votre domicile

Notez également que l'Espace Ressources Adolescence Parentalité de Garges Les Gonesse a répertorié toute une série de documents et de médias tels que vidéos, BD, revues, Web... en ligne sur le site du REAAP95.



www.charlespeguyalecoute.fr

**Prochaine
Lettre des Parents
sur le thème :
« On n'est pas
que des Parents ! »**