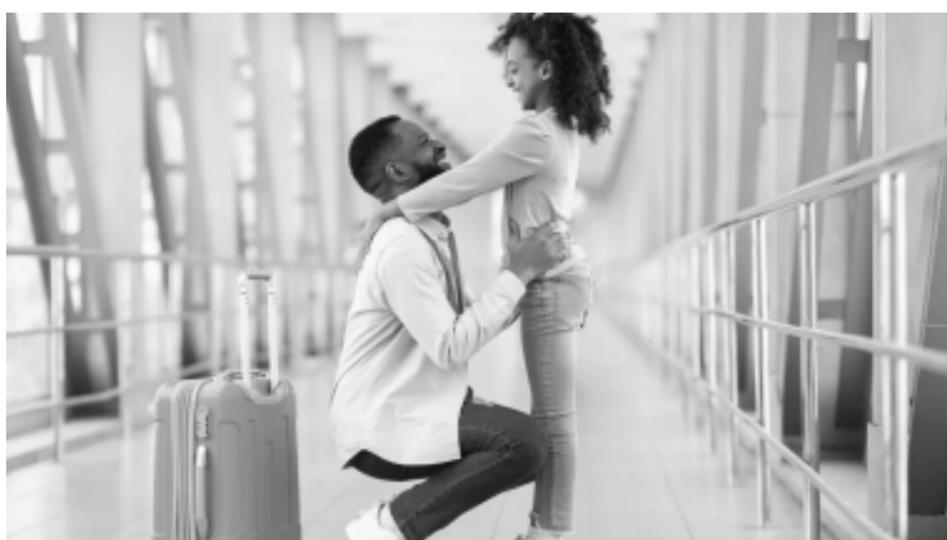


Parents séparés : nos astuces pour se simplifier la vie au quotidien

🗨️ [J'écris un commentaire](#)

🕒 le 22/04/2024 à 18h17 par [Isabelle Gravillon](#) - ⌚ Lecture en 5 min [Ajouter à votre sélection](#)



© Adobe Stock

Pour les parents séparés, la charge mentale peut rapidement s'emballer ! Ils ont à gérer les oublis d'affaires chez l'un ou l'autre parent, les hiatus sur les emplois du temps, les soucis autour de la question épineuse de « qui paye quoi ». Autant de situations qui sont la porte ouverte à des conflits. Pour le bien-être de tous, parents et enfants, il est judicieux de mettre au point une organisation bien huilée. Les conseils d'Estelle Jouquan, coach familiale, spécialisée dans le coaching de familles recomposées.

S'organiser au quotidien quand on est séparé : un défi !

Après la séparation des parents, les enfants voient désormais leur **vie**

Le bain - Conseils et astuces pour parents

✕ **le maison à**

l'autre. Avec les oublis de doudou et de sac de piscine inhérents à ces transbahutages! Sans oublier les gros ratages sur les plannings, les soucis administratifs autour de la Sécu, de la mutuelle ou de la Caf, les différences

d'habitudes de vie chez l'un et l'autre. Et mille autres sujets. *"Pour éviter que ces difficultés ne prennent des proportions énormes et ne créent un climat de perpétuelles tensions, autant pour les parents que pour les enfants, il faut **poser un cadre organisationnel** qui limitera leur survenue en amont. Bien sûr, ce cadre ne peut être décrété de manière autoritaire par l'un ou l'autre. Il doit se parler et se négocier à deux"* souligne Estelle Jouquan.

Si le dialogue de vive voix est difficile, les propositions et les échanges peuvent se faire par écrit, via des mails. Cela laisse le temps de peser ses mots et abaisse le risque de céder à ses pulsions agressives.

Prévoir certaines affaires en double

Si un enfant doit déménager toute sa chambre à chaque fois qu'il va de chez papa à chez maman, et vice versa, les oublis en nombre seront inévitables. *"Par ailleurs, devoir faire sa valise pour partir, puis la défaire en arrivant chez l'autre parent installe chez lui le sentiment d'être un transit permanent, jamais vraiment chez lui nulle part. Pas idéal pour son équilibre psychique"* alerte Estelle Jouquan.

Dans la mesure du possible, il est donc préférable qu'il puisse **avoir des vêtements et des jouets chez chacun**, afin de transporter le moins de choses

Le bain - Conseils et astuces pour parents



ne pas

tomber dans la rigidité: l'enfant doit pouvoir à sa guise faire passer certains objets d'un lieu à un autre. Son doudou évidemment, mais peut-être aussi un ou deux vêtements ou jeux investis d'une charge affective particulière" insiste-t-elle.

Il est en effet important de **ne pas dresser une barrière symbolique entre le monde d'un parent et celui de l'autre.**

"Les parents peuvent néanmoins énoncer une limite: tu peux transporter ce qui tient dans ce petit sac à dos, mais pas plus" propose-t-elle. L'enfant pourra lui-même choisir **ce petit sac dont la fonction sera de "faire la navette"**.

Gérer intelligemment les passages

Pour certains parents, ramener l'enfant chez l'autre engendre de la souffrance: parce qu'il ou elle a refait sa vie ou que la relation est encore trop marquée par de mauvais souvenirs. Ils sont alors à vif, un rien peut allumer la mèche du conflit. D'autres ne supportent pas que l'ex-conjoint mette un pied chez eux: ils récupèrent l'enfant dans un endroit neutre, par exemple sur un parking.

*"Ces solutions sont peu satisfaisantes, particulièrement pour l'enfant qui se retrouve pris entre deux feux, prisonnier d'un conflit de loyauté sans cesse réactivé. **Si le passage d'une maison à l'autre ne se passe pas d'une manière fluide et sereine, il est indispensable de trouver une autre organisation** où les parents ne se verront pas. L'un peut déposer l'enfant à la crèche, chez la nounou ou à l'école le lundi matin et c'est l'autre qui le récupérera le lundi soir par exemple"* suggère la coach. D'où l'intérêt que le bambin soit le moins chargé

Le bain - Conseils et astuces pour parents



Veiller à la cohérence éducative

Il existe une idée reçue selon laquelle les enfants s'adaptent à tout! Ainsi, certains