



## Life

05/05/2024 07:00 | Actualisé le 05/05/2024 16:12

# Pour réussir sa garde alternée après une séparation, ces parents ont plusieurs conseils

Gérer la fin de son couple tout en s'assurant de l'équilibre de son enfant lors d'une séparation et de la mise en place d'une garde alternée n'est pas toujours facile. Ces parents ont des conseils.

Par Le HuffPost



PEOPLEIMAGES / GETTY IMAGES

Plusieurs parents donnent leurs conseils pour une garde alternée réussie.

FAMILLE - « *Deux amoureux vaincus* » qui deviennent « *une équipe* ». Dans sa dernière chanson, « Adieu », [Jérémy Frérot se livre sur sa séparation](#) avec Laure Manaudou et sur la manière dont l'ancien couple est resté soudé pour élever ses enfants en garde alternée. Une situation que beaucoup de [coparents](#) connaissent, et qui est de plus en plus répandue.

Selon [les chiffres de l'Insee](#), en 2020, près de quatre millions d'enfants mineurs avaient des parents séparés en France, et 12 % d'entre eux vivaient en résidence alternée - soit environ 480 000 qui divisent leur temps entre deux domiciles parentaux.

La suite après cette publicité



## LIRE AUSSI

**« Je me suis mariée à 23 ans et j'ai divorcé à 27, j'en ai tiré quatre grandes leçons »**

Comment gérer au mieux la garde alternée, pour que les enfants trouvent leur équilibre dans une telle situation ? Comment [faire survivre le couple parental](#) après la mort du couple conjugal ? Pour répondre à ces questions, *Le HuffPost* a demandé leurs conseils à une psychiatre et à plusieurs parents dont les enfants sont en résidence alternée.

## « Enterrer le couple conjugal »

Tous s'accordent d'abord sur une chose : pour réussir sa garde alternée, « *il faut enterrer le couple conjugal* », comme l'explique Céline, qui a la garde partagée de ses deux fils, de neuf et douze ans, depuis plus de six ans. Il faut accepter que cette partie de la relation soit finie et la mettre de côté, pour permettre au couple parental de survivre.

« *Ce qui me semble important, c'est de comprendre que le couple parental ne meurt jamais* », résume Renée, qui a la garde alternée de son fils depuis cinq ans. « *Peut-être que ton couple conjugal est séparé, mais le couple parental, a priori, doit être fonctionnel au moins jusqu'à la majorité de l'enfant.* »

La suite après cette publicité



Cette situation demande du travail, à la fois sur soi-même et à deux. « *Il faut qu'il y ait une guérison après la séparation* », selon Aurélien, séparé de la mère de son fils depuis deux ans. Plusieurs évoquent la thérapie, en solo ou à deux – même une fois la séparation actée, un psy de couple reste utile pour bien gérer cette période.

Céline, elle, a eu recours à la médiation familiale et le recommande aux parents en pleine séparation. Ce dispositif (qui n'est pas possible si des violences ont été commises par l'un des parents) permet une résolution des conflits à l'amiable, en dehors des tribunaux. La médiation peut se faire auprès d'un médiateur privé, d'une association, ou au sein de la CNAF. Dans ce dernier cas, le coût des séances est fixé selon les revenus des participants.

## **Rester flexible sur les changements de résidence**

Cette médiation a permis à Céline et au père de ses enfants de tourner la page sur leur couple conjugal et de préciser les détails de la garde pour que leurs enfants ne souffrent pas de la situation. Parmi ces détails : le nombre de jours de résidence chez chaque parent.

La suite après cette publicité



En la matière, pas de règle stricte à suivre si ce n'est celle d'écouter les besoins de l'enfant et les siens. Céline et son ex-conjoint ont choisi un système où la semaine est découpée en plusieurs séquences : « *le lundi et le mardi, toujours chez papa, le jeudi et le vendredi, toujours chez maman, et on alterne le mercredi et les week-ends* », résume-t-elle.

Ils ont privilégié cette option, plutôt qu'une semaine chez chacun, car leur plus jeune fils était très jeune au moment de la séparation. « *Effectivement, un enfant qui a moins trois ans a besoin un peu plus de passer un peu plus de temps avec chaque figure d'attachement* », estime la psychiatre Marie-France Hirigoyen, qui rappelle néanmoins : « *Mais cela dépend aussi des enfants et de la situation familiale. Il ne faut pas être trop rigide sur le nombre de jours des deux côtés. Idéalement, il faut que ce soit fluide* », selon les besoins.

Renée, qui avait commencé par un système de « *deux jours, trois jours, deux jours* », a ainsi modifié la fréquence des échanges après quelques années, quand son fils a souhaité passer à « *une semaine/une semaine, car c'est un rythme qui lui allait mieux* ».

La suite après cette publicité



## Le moment du passage de bras

Autre point à décider pour les parents : les jours et les modalités du passage de bras. Lucie est séparée depuis récemment du père de sa fille. Le conseil le plus précieux qu'elle a reçu ? Effectuer le changement de résidence un jour de semaine.

*« Je suis vraiment sujette au blues du dimanche soir, explique-t-elle. Je n'avais pas envie qu'on se voie à chaque fois ce jour-là. Et on s'est rendu compte que quand on se croisait, ça créait des crises avec elle. Elle était triste, elle ne voulait pas que le deuxième parent parte. Maintenant, on fait le switch le vendredi, l'un d'entre nous l'emmène à l'école, l'autre vient la chercher. La transition se fait à l'école et pas chez l'un ou l'autre et c'est beaucoup plus fluide. Et puis c'est cool de commencer avec elle par un week-end aussi. »*

Mais là encore, à chaque famille, sa solution. Pour Céline comme pour Renée, qui se sont séparées de leurs conjoints il y a plus de temps, les échanges à la maison ou le week-end ne posent pas de problème.

La suite après cette publicité



Dans tous les cas, Marie-France Hirigoyen recommande, dans son livre *Séparation avec enfants* (éd. La Découverte), d'éviter les pleurs lors du passage de bras. Il faut « *préparer l'enfant à aller chez l'autre parent sans montrer de tristesse ou de réticence, écrit-elle. Ne pas prolonger les câlins tandis que l'autre parent attend.* »

## « **Épargner les conflits aux enfants** »

L'essentiel reste d'échanger le plus régulièrement possible avec l'autre parent, pour parler des modalités de la garde mais aussi du quotidien des enfants. Les sujets d'une coparentalité sont en effet nombreux et variés, pouvant aller des questions les plus concrètes (qui a quel vêtement chez lui, où en sont les devoirs, qui parle aux enseignants, qui donne l'argent de poche et quand...) jusqu'au plus fondamentales (éducation, choix d'orientation, choix de religion - ou non...).

« *On a beau se reprocher beaucoup de choses, on communique dès qu'il est question de notre enfant, explique Aurélien. On échange par messages tous les deux, on est dans des groupes de discussion avec d'autres parents et on se voit aux goûters d'anniversaire. Et on se dit tout, du dernier pipi au lit à son envie d'arrêter le judo.* » En plus des messages réguliers, Renée déjeune aussi avec son ex tous les deux mois pour faire le point. Elle reconnaît néanmoins être dans « *une situation idéale* », puisqu'elle s'entend très bien avec le père de son fils.

Mais même sans atteindre une telle harmonie, l'objectif pour les parents doit être d'éviter de faire subir les conflits de la séparation à l'enfant. Comme le rappelle Marie-France Hirigoyen, « *avoir des parents séparés est devenue une norme* » et ce n'est pas cela qui va créer des souffrances pour les petits. « *Par contre, les conflits, oui. Surtout quand cela se passe devant eux. Les parents doivent régler eux-mêmes leurs différends et protéger le plus possible les enfants. Il ne faut pas non plus culpabiliser les parents qui ont dérapé à un certain moment parce qu'ils étaient trop en souffrance. Mais il faut absolument épargner ça à l'enfant autant que possible* », conclut la psychiatre.