

# FICHE 1

## L'ESSENTIEL À RETENIR DE LA SÉANCE D'INFORMATION

# PARENTS APRÈS LA SÉPARATION



### LE CHOC PSYCHOLOGIQUE DE LA SÉPARATION CHEZ L'ADULTE

- Traverser le choc émotionnel de la séparation pour aider l'enfant à comprendre la situation ;
- Reconstruire pour avancer et vivre de nouvelles expériences avec son enfant ;
- Trouver sa part de responsabilité dans ce passage difficile ;
- Admettre la diminution temporaire de ses capacités de parent et celles de l'autre parent ;
- Ne pas briser ce que l'on sera contraint de réparer par la suite.

### LES ASPECTS JURIDIQUES DE LA SÉPARATION :

- L'autorité parentale est un ensemble de droits et de devoirs, exercée conjointement par les deux parents dans l'intérêt de l'enfant ;
- La séparation est sans incidence sur l'exercice de l'autorité parentale ;
- Les devoirs et les décisions des parents respectent les besoins et les droits de l'enfant ;
- La résidence de l'enfant et ses lieux de vie sont déterminés en commun par les deux parents ;
- Chacun des parents contribue à l'entretien et à l'éducation de l'enfant ;
- Il existe plusieurs façons de résoudre les conflits liées à une séparation et elles peuvent se combiner entre elles : médiation familiale, négociation directe entre les personnes sans intermédiaire et négociation entre les personnes avec l'aide d'un avocat pour une procédure devant le tribunal.

### LA COMMUNICATION ENTRE LES PARENTS SUITE À UNE SÉPARATION :

- Reconnaître que l'autre parent fait de son mieux avec l'enfant ;
- Entretenir une image positive de l'autre parent ;
- Respecter la façon d'agir de l'autre parent, dans la mesure où il s'agit de l'intérêt de l'enfant ;
- S'informer réciproquement et régulièrement pour les questions impactant l'enfant ;
- Permettre et encourager l'enfant à aimer ses deux parents et à le verbaliser ;
- Contribuer équitablement au maintien d'un niveau de vie semblable dans les deux lieux de vie de l'enfant.

## FICHE 2

### L'ESSENTIEL À RETENIR DES RÉACTIONS POSSIBLES DES ENFANTS FACE À LA SÉPARATION ET LEURS BESOINS

# PARENTS APRÈS LA SÉPARATION



### RÉACTIONS POSSIBLES D'UN ENFANT DE 0 À 6 ANS

- Perte d'appétit, diminution du sommeil ou problème de comportement (notamment crises difficilement contrôlable, anxiété) ;
- Régression dans les acquisitions propres au stade de développement de l'enfant : ainsi un enfant, qui commençait à être propre, refuse maintenant de poursuivre l'acquisition de son autonomie. Il peut en être de même pour le développement du langage, de la socialisation...

### LEURS BESOINS

- Avoir une stabilité, une continuité, une stimulation dans son éducation dans ses deux lieux de vie ;
- Développer une relation significative, un attachement, à chacun de ses parents ;
- Avoir, quel que soit son âge, des contacts fréquents avec chacun de ses parents ; " il vaut mieux plus souvent et moins longtemps " ;
- Réaliser tout changement dans la vie de l'enfant de façon progressive

### LES RÉACTIONS POSSIBLES D'UN ENFANT DE 6 À 12 ANS

- Sentiment de culpabilité ou responsabilité face à la séparation de ses parents ;
- Comparaison des différents modes de vie proposés dans les deux lieux de vie, a fortiori lorsqu'un écart important existe ;
- Repli sur soi ;
- Sur performance dans le but de réconcilier ses parents.

### LEURS BESOINS

- Bénéficier de la présence de ses deux parents, disponibles et attentifs ;
- Être rassuré sur le fait qu'il n'est pas responsable de la séparation de ses parents ;
- Être informé à propos de la situation familiale, sans pour autant être pris comme " confident " ;
- Vivre sa vie d'enfant, avoir une vie affective et sociale qui lui est propre.

## FICHE 2 (SUITE)

### L'ESSENTIEL À RETENIR DES RÉACTIONS POSSIBLES DES ENFANTS FACE À LA SÉPARATION ET LEURS BESOINS

# PARENTS APRÈS LA SÉPARATION



#### RÉACTIONS POSSIBLES D'UN ENFANT DE 13 À 18 ANS

- Changements d'humeur rapide et intense (joie, tristesse, rejet, colère...);
- Alliance de l'adolescent tantôt avec un parent et tantôt avec l'autre : ce comportement peut être exacerbé dans un contexte de séparation des parents et peut se transposer sur la personne du nouveau conjoint (ou nouvelle conjointe) ;
- Changement d'intérêt subit chez l'adolescent, voire même abandon de ce qu'il déclarait hier être sa passion ou multiplication à outrance de ses activités.

#### LEURS BESOINS

- Refus de choisir entre un parent ou l'autre ;
- Revendication du respect de son autonomie même s'il entretient une certaine dépendance envers ses parents.

#### RÉACTIONS POSSIBLES D'UN JEUNE ADULTE DE 18 ANS ET PLUS

- Maintenir un lien avec ses deux parents, même si apparemment l'adolescent cherche à s'en éloigner ;
- Négocier avec ses parents de nouvelles frontières et avoir des balises claires ;
- Être écouté par chacun de ses parents ;
- Recevoir des messages cohérents, et si possible, des attentes similaires de la part de ses deux parents ;
- Faire reconnaître sa démarche d'autonomie par ses deux parents.

#### LEURS BESOINS

- Maintenir le lien avec ses deux parents ;
- Être autorisé à choisir un lieu de résidence et non un parent plutôt que l'autre ;
- Continuer à avoir un soutien financier de ses parents.

## FICHE 3

QUELQUES SUJETS QUE  
VOUS POUVEZ ABORDER  
AVEC L'AUTRE PARENT  
LORS D'UNE SÉPARATION

# PARENTS APRÈS LA SÉPARATION



- L'autorité parentale conjointe : scolarité, santé, éducation et loisirs, éducation religieuse, etc ;
- Les modalités d'accueil de l'enfant ;
- La contribution à l'entretien et à l'éducation de l'enfant ;
- Les modes de communication entre parents et entre les parents et l'enfant ;
- Les démarches administratives : droits sociaux, prestations familiales, etc ;
- La gestion matérielle : logement, voiture(s), mobilier, etc.

**Cette liste n'est pas exhaustive :  
n'hésitez pas à aborder tout sujet qui vous apparaît essentiel  
pour votre enfant.**

**Vous pouvez être accompagné(e) par un médiateur familial pour faciliter  
les échanges entre vous et votre ex-conjoint(e).**

## FICHE 4

LES SITES INTERNET  
UTILES POUR VOUS  
INFORMER

# PARENTS APRÈS LA SÉPARATION



## DES SITES POUR EFFECTUER VOS DÉMARCHES ADMINISTRATIVES ET VOUS INFORMER SUR VOS DROITS...

### [www.caf.fr](http://www.caf.fr) :

- Pour déclarer votre changement de situation familiale :
  - > Rubrique " Les services en ligne "
- Pour vous informer sur les aides financières : le revenu de solidarité active (Rsa), l'allocation de soutien familial (Asf) et l'aide au recouvrement des pensions alimentaires, etc. :
- Rubrique " S'informer sur les aides " puis " Solidarité et insertion " Rubrique " Vies de famille " puis " changement de situation ".

### [www.msa.fr](http://www.msa.fr) : pour les personnes relevant du régime agricole de protection sociale

- Aides et accueil du jeune enfant :
  - la Paje, les prestations familiales et les modes de garde, etc.
- En cas de difficultés :
  - la médiation familiale, les séjours " ensemble pour repartir " :
    - > Rubrique " Vous êtes " puis " Parent ou futur parent " puis " Vos dossiers "
- Pour signaler votre changement de situation familiale auprès de votre caisse Msa :
  - > Rubrique " Conseils, droits et démarches " puis " votre situation change " puis Fiche pratique " vous changez de situation maritale "

### [www.pension-alimentaire.caf.fr](http://www.pension-alimentaire.caf.fr) : site édité par l'ARIPA (Agence de recouvrement des impayés de pensions alimentaires) :

- Pour vous informer sur la séparation et ses conséquences : la pension alimentaire, l'allocation de soutien familial (Asf), l'aide au recouvrement de Aripa de la Caf ou de la Msa en cas d'impayés, etc.
- Pour accéder à l'offre de l'Agence de recouvrement de la Caf ou de la Msa (Aripa) : outil d'estimation du montant de la pension alimentaire, demande de titre exécutoire de la Caf ou de la Msa, formulaire de demande d'Asf ou d'aide au recouvrement des impayés ; etc.

## FICHE 4

LES SITES INTERNET  
UTILES POUR VOUS  
INFORMER

# PARENTS APRÈS LA SÉPARATION



## DES SITES AVEC DES DOCUMENTS UTILES À TÉLÉCHARGER...

### [www.mon-enfant.fr](http://www.mon-enfant.fr) :

- Livret d'information sur la médiation familiale, l'exercice de l'autorité parentale en milieu scolaire, fiche pratique sur l'autorité parentale, etc. :
  - > Rubrique " Espace doc' Parents " puis " Parents séparés "
- Services de médiation familiale, groupes de parole, soirées " débats/thématiques ", etc. :
  - > Rubrique " Près de chez vous " pour découvrir tous les services et actions destinés aux parents sur votre département.

### [www.justice.gouv.fr](http://www.justice.gouv.fr) : site édité par le ministère de la Justice

- Des fiches pratiques sur le divorce, la pension alimentaire, les violences conjugales, l'aide juridictionnelle, etc. :
  - > Rubrique " Publications " puis " Les fiches pratiques "
- Des informations sur le mariage, le Pacs, l'union libre, l'adoption, le divorce / la séparation, l'autorité parentale, les obligations alimentaires, etc. :
  - > Rubrique " Droits et démarches " puis " Famille ".

## FICHE 4

LES SITES INTERNET  
UTILES POUR VOUS  
INFORMER

# PARENTS APRÈS LA SÉPARATION



## DES SITES POUR COMPLÉTER VOTRE INFORMATION...

[www.apmf.fr](http://www.apmf.fr) : site édité par l'Association pour la médiation familiale (Apmf)

[www.fenamef.org](http://www.fenamef.org) : site édité par le Centre national d'information sur les droits des femmes et des familles

- > Rubrique " Médiation familiale "
- > Rubrique " Soutien à la parentalité "
- > Rubrique " Ressources documentaires " puis " Couple ", " divorce, séparation ", " Beaux-parents – familles recomposées ", " Droit et législation "

[www.infofemmes.com](http://www.infofemmes.com) : site édité par le Centre national d'information sur les droits des femmes et des familles

- Pour rencontrer un juriste :
  - > Rubrique " Nous contacter – Réseau des Cidff – toutes les coordonnées par régions "
- Pour s'informer :
  - > Rubrique " Se documenter "

[www.pourlamédiationfamiliale.fr](http://www.pourlamédiationfamiliale.fr) : site édité par l'Association pour la médiation familiale

[www.unaf.fr](http://www.unaf.fr) : site édité par l'Union nationale des associations familiales

- > Rubrique " Dossiers " puis " Accompagnement des familles " :  
Médiation familiale

De la documentation locale est à votre disposition pour compléter ces sites nationaux d'information.