



# L'ENFANT AU COEUR DE LA SÉPARATION PARENTALE

## Quelles réactions physiques peut-on parfois repérer chez l'enfant ?

### Concernant l'alimentation

- Une perte d'appétit, le refus de certains aliments que l'enfant appréciait auparavant, le retour à des aliments plus faciles à absorber. La perte d'appétit peut traduire de la tristesse, une démarche d'opposition ou de protection vis-à-vis d'un ou de ses parents.
- Une augmentation de la consommation alimentaire, comme pour venir combler un manque.

### Concernant le sommeil

- Difficultés d'endormissement, cauchemars, réveils nocturnes...
- Tous ces événements viennent témoigner d'une forme d'inquiétude, d'une difficulté à lâcher prise...

### Concernant les acquisitions

- L'enfant peut « marquer une pause » dans son développement voire revenir à des habitudes antérieures : par exemple, réclamer une couche alors qu'il n'en porte plus, refuser de rentrer en contact avec d'autres enfants ou adultes, ne plus parler...

### Concernant l'autonomie

On peut observer une maturité précoce de certains enfants qui vont se montrer plus autonomes dans la vie quotidienne et plus à l'écoute des ressentis des autres.

### Quels sont les besoins de l'enfant ?

- D' être préparé et informé des changements qui le concernent et qui impactent son quotidien,
- De garder des repères stables qui le rassurent et l'apaisent (rituels de coucher par exemple),
- D' être respecté dans son rythme,
- D' avoir de l'attention et de la disponibilité de ses deux parents.

### BIBLIOGRAPHIE

Cloutier, R. Filion, L. *Les parents se séparent : pour mieux vivre la crise et aider son enfant*, Montréal (Québec) : Éd. De l'Hôpital Sainte-Justine, 2001, 154 pages.

Hammer, C. *Les enfants, on se sépare : comment préserver l'équilibre de vos enfants au quotidien*, Paris : Flammarion, 2005, 319 pages.

La Maison des Liens Familiaux



Centre Ressources pour les familles et les partenaires

47, rue Archereau 75019 Paris. Tél : 01 42 00 43 25

[www.maisondesliensfamiliaux.fr](http://www.maisondesliensfamiliaux.fr)

[maisondesliensfamiliaux@olgaspitzer.asso.fr](mailto:maisondesliensfamiliaux@olgaspitzer.asso.fr)



# L'ENFANT AU COEUR DE LA SÉPARATION PARENTALE

## Quelles réactions physiques peut-on parfois repérer chez l'enfant ?

### BIBLIOGRAPHIE

Leroy, S. Lucas, P. *Le divorce expliqué à nos enfants*, Paris : Seuil, 2003, 87 pages.

Laporte, D. *Être parent, une affaire de cœur*, Montréal (Québec) : Éd. de l'Hôpital Sainte-Justine, 1999, 141 pages.

Laroque, M. Théault, M. *Notre enfant d'abord : Le divorce et la médiation familiale*, Paris : Albin Michel, 1994, 237 pages.

Drory, D. *L'enfant et la séparation parentale*, Bruxelles : Yapaka, 2014 64 p.

Monnoye, G. *Le professionnel, les parents et l'enfant face au remue-ménage de la séparation conjugale*, Bruxelles : Yapaka, 2005.

Phélip, J, Berger, M, Ciccone, A. *Divorce, séparation : les enfants sont-ils protégés ?*, Association L'Enfant d'abord, Eugénie Izard et al. Collection : Enfances, Dunod, mars 2012, 288 pages.

POUSSIN, G. *Les enfants du divorce : psychologie de la séparation parentale*, Dunod Paris, 2e éd 2011, 282 pages.

Dan Franck, *La séparation*, Paris : Seuil, 1991, 202 pages.

Benzohra, N-E, Barroux-Chabanol, C, *L'Art d'être des parents séparés*. Albin Michel, 2017, p. 171.

Sennegon-Nataf, N, Tardy, M-N, Tignous, *L'amour s'envole, les enfants restent ! : guide de premiers secours pour une séparation responsable*, Paris : Scrineo, 2012, 173 pages.

Biolley, J, *Être parents après la séparation : construire une coparentalité sereine pour préserver l'enfant*, Paris : Hachette, 2012, 209 pages.

Biolley, J, *Enfant libre ou enfant otage ? : comment protéger l'enfant après la séparation de ses parents*, Paris : les Liens qui libèrent, 2010, 213 pages.

Fisher, B, Spetschinsky, E, *Après la rupture : reconstruire sa vie après un divorce ou une séparation*, Paris: Interéditions, 2005, 309 pages.

Barraud, M. *Entre parenthèses*, Paris : Delcourt, 2014, 128 pages.

Handler, D, Kalman, M. *Inventaire après rupture*. Illustrateur ; Rose-Marie Vassallo-Villaneau, Paris : Nathan, 2012, 366 pages.

Lemp, S. *Leur séparation*, Allary éditions, 2017, 96 pages.

La Maison des Liens Familiaux



Centre Ressources pour les familles et les partenaires

47, rue Archereau 75019 Paris. Tél : 01 42 00 43 25

[www.maisondesliensfamiliaux.fr](http://www.maisondesliensfamiliaux.fr)

[maisondesliensfamiliaux@olgaspitzer.asso.fr](mailto:maisondesliensfamiliaux@olgaspitzer.asso.fr)