

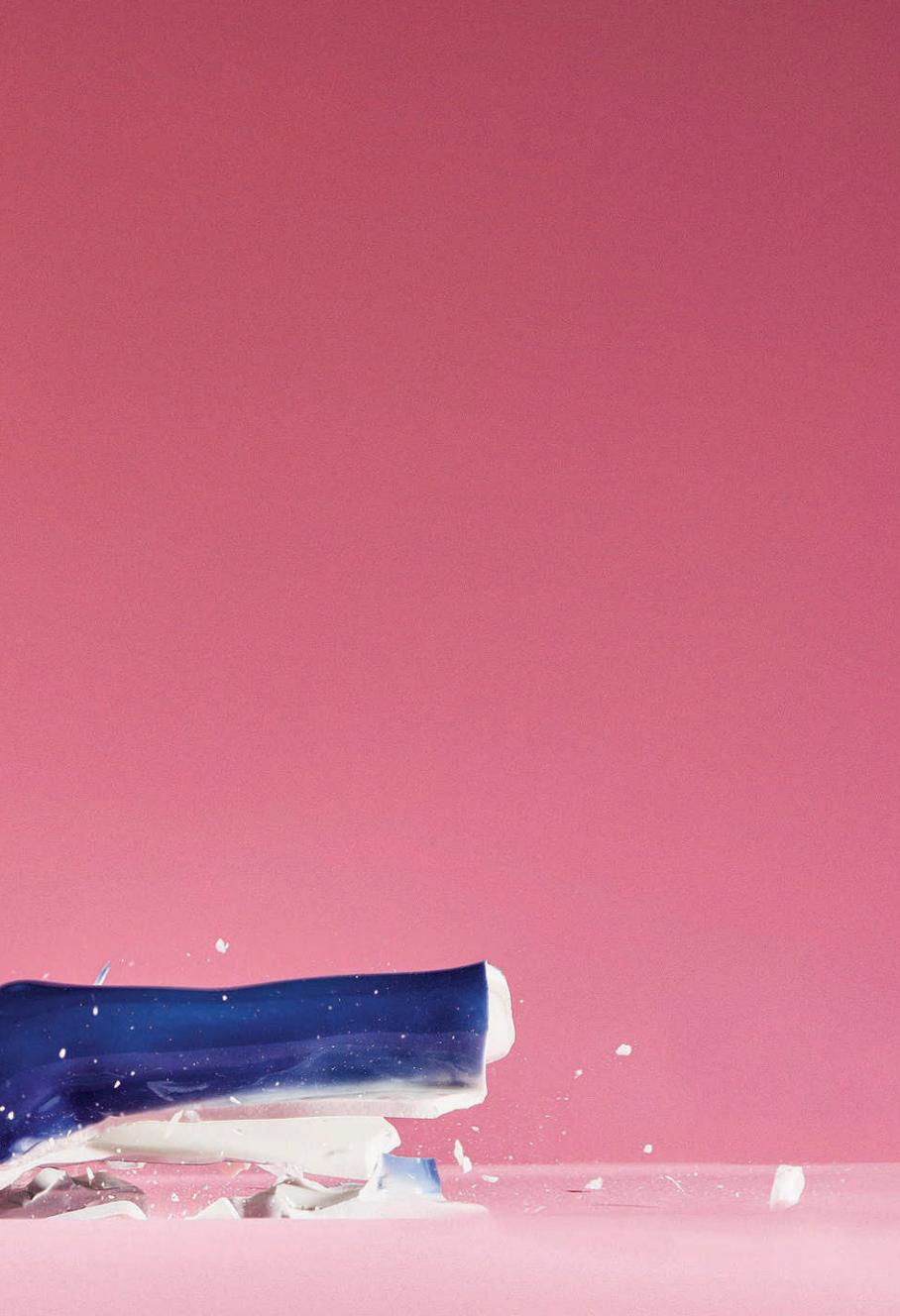
ISTOCK



Quand mon enfant divorce

Lorsque les enfants adultes divorcent, leurs parents traversent, eux aussi, une épreuve bouleversante. Entre culpabilité, compassion et souffrance, ils doivent trouver leur place pour soutenir de manière appropriée leurs enfants et petits-enfants.





« Ce qui se passe dans la tête des parents dont l'enfant annonce son divorce est comparable à un processus de deuil. »

NADINE GRANDJEAN,
CONSEILLÈRE CONJUGALE ET FAMILIALE

cabinet Raphaël à Paris. « Il y a encore beaucoup d'idéaux sur le couple, la famille, qui nous font parfois oublier que l'amour c'est du travail. La séparation fait exploser ces représentations. » À ce deuil s'ajoute souvent la culpabilité. Selon Emmanuel Ballet de Coquereaumont, psychopraticien, thérapeute familial, coauteur de *Vos parents ne sont plus vos parents* (Eyrolles), « dans les cas de parents fonctionnels classiques, on voit souvent le sentiment de ne pas avoir donné un bon exemple (que les parents soient eux-mêmes séparés ou ensemble). Certains disent même à leurs enfants : "Je suis désolé, c'est à cause de moi" ». Ce sentiment n'est pourtant pas ajusté à cette situation : « Bien sûr, la séparation de son enfant peut avoir un rapport avec son propre couple, les informations données, le modèle transmis. Mais il n'y a pas de "faute" commise à proprement parler, comme celle qu'induit le sentiment de culpabilité. »

Nadine Grandjean, qui défend par ailleurs le conseil conjugal comme un soin préventif pour les couples, précise : « Il n'y a pas un mais plusieurs divorces : souvent les torts sont partagés, parfois non ; dans certains cas, la séparation est une question de vie ou de mort. » Séparée en raison des infidélités à répétition de son mari, Anne (son prénom a été changé), 64 ans, a pu s'appuyer sur sa propre expérience pour accueillir la rupture de sa fille. Le gendre idéal s'est en effet avéré fragile psychologiquement et tyrannique : « Mon vécu m'avait montré qu'on peut tenir jusqu'à un certain point, mais pas se laisser démolir indéfiniment. Ça m'a permis de dire à ma fille que la priorité est d'être vivante. » De la même manière, Marie-Christine, 71 ans, estime que son fils était détruit à petit feu par son épouse. « Alors que je n'avais jamais imaginé pouvoir me réjouir d'un divorce, j'en ai été soulagée. » →

« **A**u début, c'est un peu un choc. On se demande pourquoi, on revoit et on repasse tout, leur rencontre, le mariage. On se demande ce qu'on a raté dans l'éducation », résume Françoise Peskine, pédiatre et vice-présidente de l'École des grands-parents européens. Cette association a récemment organisé une rencontre sur le thème « Être grands-parents lors de la séparation des parents », qui a fait salle comble. « La plupart des participants ont témoigné. Nous avons senti leur besoin d'en parler, d'être soutenus. » Voir ses enfants divorcer pour

une génération qui a peu connu le divorce est en effet un bouleversement. L'indicateur conjoncturel de divortialité était seulement de 12 divorces pour 100 mariages en 1970, contre 46,7 en 2016 (dernière année complète connue). Comment alors traverser cette épreuve et quelle est la juste place pour des parents ?

1 CHASSER SA PROPRE CULPABILITÉ

« Ce qui se passe dans la tête des parents dont l'enfant annonce son divorce est comparable à un processus de deuil », explique Nadine Grandjean, conseillère conjugale et familiale, fondatrice du



ISTOCK

EN PRATIQUE

Quelques lieux ressources utiles à toutes les générations lors d'une séparation ou pour la prévenir quand c'est possible.

- **L'Association nationale des conseillers conjugaux et familiaux (Anccef)** est présente dans tous les départements. ancef.fr

- **Le cabinet Raphaël** et son équipe de conseillères conjugales et familiales reçoivent sur tout le territoire. cabinetraphael.fr

- **La ligne d'écoute « Allô grands-parents »** de l'École européenne des grands-parents. **01 45 44 34 93** egpe.org

2 ÊTRE À L'ÉCOUTE ET FAIRE PREUVE D'EMPATHIE

Dans ce flot de sentiments douloureux et parfois contradictoires, qu'attendent les enfants de leurs parents ? Les experts sont unanimes : écoute et empathie, rien de plus ! Françoise Peskine le formule ainsi : *« Accueillir la situation sans chercher à la modifier, en essayant toujours de rester empathique avec les personnes : c'est leur histoire de se séparer, elles décident ce qu'elles peuvent au moment où elles le peuvent. »* Selon Emmanuel Ballet de Coquereau, cette disposition permettra de *« dépasser le sentiment d'échec : utiliser le chemin de l'empathie permet d'être mieux relié à son enfant »*. Nadine Grandjean renchérit : *« Le parent ne doit surtout pas se mettre*

dans une position de conseiller, de médiateur, encore moins d'acteur. Il doit seulement écouter et renvoyer son enfant vers un conseil professionnel, un thérapeute. » Malgré les résonances avec sa propre histoire, Anne a réussi à adopter cette position : *« Je l'ai simplement accompagnée*

« Attention à ne pas être happé par un problème qui reste celui de vos enfants. »

FRANÇOISE PESKINE, VICE-PRÉSIDENTE DE L'ÉCOLE DES GRANDS-PARENTS EUROPÉENS

en répondant au téléphone, en demandant comment ça allait. J'ai fait la même chose pour les aspects matériels, notamment pour la recherche d'un logement : l'aider à trouver un petit nid pour se reconstruire. »

Attention néanmoins, prévient Emmanuel Ballet de Coquereau, *« s'il est légitime de demander un soutien affectif, pouvoir parler de ce qu'on ressent, il faut être vigilant à garder une juste distance : on reste adulte, on n'est pas invité à régresser à l'état d'enfant. De son côté,*

si l'enfant commence à partager son intimité ou à insulter son ex-conjoint, le parent doit être capable de dire : "Tu n'as pas à me parler de ça." Chacun doit poser des limites. Cela nécessite un certain nombre de recadrages, pour rester dans cette zone respectueuse de l'intimité et de l'état adulte de chacun. Cela ne met pas fin à la filiation, on est toujours le parent et l'enfant de, mais ce lien est à réajuster, dans une relation à réinventer ». Ainsi, lorsque le fils de Marie-Christine a annoncé sa décision, il était expatrié en Malaisie. « Je ne l'avais jamais entendu pleurer au téléphone, raconte-t-elle. On a songé à le rejoindre là-bas, où il était seul. Mais il nous a dit : "Non, non, c'est difficile, mais je suis maintenant très déterminé, je la quitte." » Et ses parents sont restés en France.

3 DEVENIR UN REFUGE POUR LES PETITS-ENFANTS

Lorsqu'il y a des petits-enfants, le rôle des grands-parents est fondamental. Françoise Peskine rapporte ainsi que « confrontés à la séparation de leurs parents, les enfants, quels que soient leurs âges, sont tristes, un peu repliés sur eux-mêmes. Il faut alors restaurer avec eux des choses très simples : les recevoir, parler avec eux, faire la cuisine... » Nadine Grandjean estime que les grands-parents sont dans cette épreuve un refuge pour les petits-enfants, quelque chose qui reste stable au milieu de la division. Ce qui implique que les grands-parents soient solidaires entre eux, même s'ils sont eux-mêmes séparés : « Une famille fonctionne comme un mobile de Calder : quand un membre bouge ou disparaît, c'est tout l'équilibre qui est fragilisé. C'est pourquoi les grands-parents doivent faire l'effort de resserrer les rangs en couple. »

Rester présents auprès des petits-enfants demande parfois un effort ou, en tout cas, la situation nécessite une organisation. « Je me souviens d'un cas rapporté par l'une de nos médiatrices, évoque Françoise Peskine. Une grand-mère souhaitait voir ses petites-filles qui vivaient avec leur mère à l'autre bout de la France. L'ancienne belle-fille lui disait de venir, et elle répondait : "C'est à vous de venir." La médiatrice lui a demandé si c'était un problème financier, et elle a répondu que c'était une question de principe : "Vous vous rendez compte, à mon

âge !" La médiatrice a répliqué : "À votre âge, vous ne pouvez pas prendre un train ? Réfléchissez, si vous faites le voyage une fois, votre belle-fille le fera une autre fois." C'est ce qu'il s'est passé, alors que ça faisait plus d'un an qu'elle ne voyait pas ses petites-filles. » D'après Anne, qui l'a vécu en tant que mère puis grand-mère, « s'il y a toujours un deuil à faire lorsque ses parents ne sont plus ensemble, les enfants bénéficient aussi de voir le travail de pardon, de réconciliation, et la naissance d'un lien différent, mais qui existe toujours ».

4 SE LIER AUTREMENT AVEC L'ANCIEN CONJOINT

En effet, conserver des liens (en dehors de situations irrémédiables ou de violence) constitue un impératif pour traverser la situation. Même si trouver la juste relation avec l'ancien conjoint de son enfant est un long chemin. « Cela dépend de la manière dont le conjoint de

gamin, s'accrochait à la porte de la voiture en hurlant "Ne me laissez pas !" Il nous demandait de prendre parti, faisait du chantage. On a essayé de rester neutres. » Nadine Grandjean nuance : « On ne peut pas s'empêcher de vouloir comprendre et de juger, c'est humain. Mais, sans s'empêcher de ressentir, on garde ses sentiments pour soi, et on peut se faire soi-même aider car c'est du boulot, ça risque même de tendre le couple des grands-parents. »

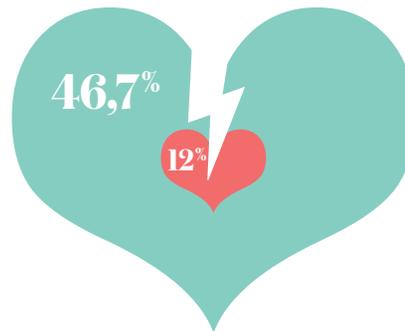
5 ACCEPTER QUE SES ENFANTS SOIENT AUTRES

Finalement, dans cette situation comme en général pour des parents dont les enfants ont grandi, il s'agit d'accepter que ses enfants soient autres. Ce qui est extrêmement difficile, comme le souligne la psychologue Sylvie Galland dans *la Relation entre les adultes et leurs parents* (les Éditions de l'homme) : « Les enfants ont souvent perçu au fil des années des messages paradoxaux qui pourraient se résumer ainsi : "Sois comme moi", "Ne sois pas comme moi." » Selon Françoise Peskine, « notre génération a beaucoup de progrès à faire : il faut essayer de comprendre, sans dire d'emblée "Moi, je n'aurais pas fait comme ça." L'association propose du soutien à la parentalité auprès de jeunes parents isolés. La psychologue qui nous régule nous dit souvent : "Il est urgent d'attendre. Ne soyez pas dans le jugement à l'emporte-pièce." Et souvent, en effet, on observe que les parents bougent tout seuls. »

D'autant que l'efficacité de ces conseils est discutable... Comme le raconte Marie-Christine, à qui son fils a reproché de ne pas l'avoir dissuadé de s'engager avec son ancienne épouse. « Je lui ai répondu : "Tu ne m'aurais pas écoutée !" La seule chose que je pouvais lui dire à l'époque, c'était : "Tu es sûr ? On s'en fiche si les faire-part sont partis." Aujourd'hui, il convient qu'il n'aurait pas pu entendre autre chose. Il était fou amoureux, et tellement heureux... » Françoise Peskine invite également les grands-parents à ne pas s'oublier au milieu du bouleversement, surtout lorsqu'ils sont angoissés par la situation. « Il faut aussi se préoccuper de soi-même, prendre soin de sa santé. Attention à ne pas être happé par un problème qui reste celui de vos enfants. » Et Nadine Grandjean ajoute : « Partagez votre souffrance avec vos amis. » ● FLORE PIERSON

NOMBRE DE DIVORCES EN 1970 ET 2016

(SOURCE : INED)



son enfant a été investi, expose Françoise Peskine. Et cela devient problématique quand l'image du conjoint de son enfant est soit idéalisée, soit dégradée. » De nombreuses questions pratiques (quand, comment se voir ?) et matérielles doivent être réglées. Dans tous les cas, rappelle Françoise Peskine, « il faut éviter absolument de dire du mal, de son enfant comme de son conjoint. Il arrive que, même si les parents sont séparés, les grands-parents continuent de se voir. Cela passe aussi par demander des nouvelles de l'autre parent, des autres grands-parents : "Ah tu as fait ça chez maman, c'est très intéressant" ». Anne raconte des débuts difficiles : « Mon gendre venait, pleurait comme un