

AiMoi

"Parce que chaque enfant mérite d'être entendu."

GUIDE PARENTAL

Comment parler du divorce à mon enfant

Le guide pratique pour les parents séparés

Rédigé avec le concours de professionnels de l'accompagnement parental

aimoi.fr | 2026

TABLE DES MATIÈRES

- Introduction** — Ce que ressent vraiment votre enfant
- Chapitre 1** — Les 5 signaux d'alarme à reconnaître
- Chapitre 2** — Comment annoncer la séparation selon l'âge
- Chapitre 3** — Les mots qui aident, les mots qui blessent
- Chapitre 4** — Gérer les réactions difficiles
- Chapitre 5** — Maintenir un cadre sécurisant seul(e)
- Chapitre 6** — Quand et comment consulter un professionnel
- Conclusion** — Vous n'êtes pas seul(e)

INTRODUCTION

Ce que ressent vraiment votre enfant

Vous avez pris une décision difficile. Elle était peut-être nécessaire, peut-être inévitable. Et maintenant, au milieu du tourbillon juridique, administratif et émotionnel que représente une séparation, une question revient sans cesse : comment va mon enfant ?

Ce guide a été conçu pour répondre à cette question avec précision, bienveillance et pragmatisme. Vous n'y trouverez pas de jugements, ni de recettes magiques. Vous y trouverez des outils concrets, validés par des professionnels de la psychologie de l'enfant, pour traverser cette période en protégeant au mieux le développement de votre enfant.

"Un enfant ne souffre pas forcément du divorce de ses parents. Il souffre de l'instabilité, du conflit et du silence autour de ce divorce. Ce que vous faites en lisant ce guide, c'est déjà lui offrir une protection."

Ce que la recherche nous dit

Les études longitudinales menées sur plus de 20 ans montrent que les enfants de parents divorcés ne sont pas condamnés à souffrir. Les facteurs protecteurs sont connus et accessibles :

Les 5 facteurs protecteurs démontrés par la recherche

- La qualité de la relation avec le parent gardien est le premier facteur protecteur
- L'absence de conflit inter-parental observable par l'enfant réduit considérablement les risques
- Le maintien des routines et rituels sécurisants préserve le sentiment de continuité
- La permission d'aimer ses deux parents sans culpabilité est fondamentale
- L'accès à un espace d'expression accélère le processus d'adaptation

CHAPITRE 1

Les 5 signaux d'alarme à reconnaître

Les enfants ne disent pas « j'ai mal ». Ils le montrent. Apprendre à lire ces signaux est la première compétence parentale à développer après une séparation.

1. Le repli sur soi

Votre enfant, habituellement bavard, devient silencieux. Il préfère rester seul dans sa chambre, refuse les activités qu'il aimait, répond par monosyllabes. Ce repli est une forme d'anesthésie émotionnelle : l'enfant se protège d'une réalité trop douloureuse à intégrer.

Ce que vous pouvez faire

- Différenciez le repli passager (quelques jours) du repli durable (plus de 3 semaines). Le premier est normal. Le second mérite attention.

2. Les troubles du sommeil

Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, cauchemars, peur de la nuit. Le sommeil est le premier indicateur de l'état émotionnel d'un enfant. C'est durant la nuit que l'inconscient traite les angoisses de la journée.

Ce que vous pouvez faire

- Des troubles qui persistent plus de 4 semaines nécessitent une consultation. Un enfant chroniquement sous-dormi développe des difficultés supplémentaires.

3. La régression

Votre enfant de 7 ans recommence à sucer son pouce. Votre enfant de 9 ans mouille à nouveau le lit. Ces comportements régressifs sont une demande inconsciente de retourner à une période de sécurité.

Ce que vous pouvez faire

- Ne punissez jamais une régression. Elle disparaît naturellement lorsque le sentiment de sécurité est restauré.

4. L'agressivité et les crises

Colères disproportionnées, crises, violence verbale. L'agressivité est souvent de la tristesse qui n'a pas su trouver les mots. Chez l'enfant, la colère est plus socialement acceptable que les pleurs.

Ce que vous pouvez faire

- Accueillez la colère sans la valider comportementalement : « Je vois que tu es en colère. C'est normal. Mais tu ne peux pas frapper. »

5. La chute scolaire

Baisse des notes, oublis répétés, difficultés de concentration. L'école requiert des ressources cognitives que l'enfant en souffrance utilise entièrement pour gérer ses émotions.

Ce que vous pouvez faire

- Informez l'enseignant de la situation familiale. Un enseignant averti adapte ses exigences et devient un allié.

Point clinique important

- Un ou deux signaux passagers sont normaux après une séparation.
- Trois signaux simultanés ou un signal durant plus de 4 semaines appellent une consultation.
- Vous n'avez pas échoué si votre enfant souffre. Vous avez réussi si vous le voyez.

CHAPITRE 2

Comment annoncer la séparation selon l'âge

Il n'y a pas de bonne façon universelle d'annoncer un divorce. Mais il y a des approches adaptées à chaque tranche d'âge. Le développement cognitif et émotionnel de l'enfant détermine ce qu'il peut comprendre, intégrer et traiter.

Trois principes valables à tous les âges

- Annoncez ensemble si c'est possible — l'unité parentale est rassurante même dans la séparation
- Choisissez un moment calme, sans contrainte de temps, pas la veille d'un examen
- Répondez uniquement aux questions posées — n'anticipez pas, ne surchargez pas

Les 3-5 ans : le concret et la sécurité

- Ils ne comprennent pas le divorce mais perçoivent les changements concrets
- Ce qu'ils craignent : être abandonnés par l'un ou l'autre parent
- Dire : 'Papa et maman ne vont plus vivre ensemble, mais on vous aimera toujours'
- À éviter : les explications abstraites, les détails, les larmes prolongées devant eux
- Ce qui aide : maintenir les rituels (bain, histoire, câlin du soir)

Les 6-9 ans : la logique et la culpabilité

- Ils comprennent la permanence mais cherchent une cause
- Ce qu'ils craignent souvent : avoir été la cause du divorce
- Dire explicitement : 'Ce n'est pas ta faute. Les problèmes entre adultes ne concernent que les adultes'
- À éviter : les demi-vérités, les confidences sur la vie privée
- Ce qui aide : la constance des deux parents, les réponses directes aux questions directes

Les 10-13 ans : la justice et les alliances

- Ils comprennent pleinement et développent un sens moral aigu
- Risque : le parentage inversé — l'enfant devient le confident du parent
- À éviter absolument : parler négativement de l'autre, demander 'tu préfères rester chez qui ?'
- Ce qui aide : expliquer le fonctionnement pratique, les impliquer dans les décisions mineures

Les adolescents : l'autonomie et la trahison

- Ils comprennent tout, parfois trop bien
- Réaction fréquente : retrait, cynisme, opposition ou fuite dans les pairs
- Ce qu'ils ont besoin d'entendre : 'Vous n'avez pas à gérer ça. C'est notre problème d'adultes'
- Ce qui aide : maintenir les limites, préserver leurs espaces propres

"L'annonce n'est pas un événement unique. C'est une conversation qui dure des années. Chaque fois que votre enfant pose une question, c'est une invitation à approfondir. Accueillez chaque question comme une marque de confiance."

CHAPITRE 3

Les mots qui aident, les mots qui blessent

Les mots que vous utilisez devant votre enfant au sujet de la séparation et de l'autre parent ont un impact direct et durable sur son développement identitaire. L'enfant se construit à partir de ses deux parents.

Les formulations à transformer

"Ton père/ta mère ne pense qu'à lui/elle"	L'enfant est fait de ses deux parents. Critiquer l'un, c'est le blesser lui-même.	"Je comprends que tu sois déçu(e) par papa/maman"
"Tu peux tout me dire, tu sais que je suis ton ami(e)"	Parentage inversé : l'enfant ne doit pas être votre thérapeute.	"Je suis là pour toi. Moi j'ai aussi des amis pour me soutenir"
"Si tu veux rester avec moi..."	Culpabilise l'enfant et le place en position de choix impossible.	"Je serai content(e) de te retrouver dimanche"
"De toute façon il/elle n'était jamais là"	Détruit une relation d'attachement dont l'enfant a besoin pour se construire.	"C'est dur quand les choses ne se passent pas comme on voudrait"
"Ne lui dis pas que..."	Place l'enfant dans une position de secret et de loyauté impossible.	"Les adultes gèrent leurs affaires d'adultes. Tu n'as pas à porter ça"

Les phrases qui protègent

Ces formulations, régulièrement utilisées, construisent un filet de sécurité émotionnel :

- "Papa et maman t'aiment et continueront toujours de t'aimer, chacun à sa façon"

- "Tu as le droit d'aimer papa/maman autant que tu veux — ça ne changera jamais"
- "Ce n'est pas ta faute. Les problèmes entre adultes restent entre adultes"
- "Si quelque chose te pèse, tu peux m'en parler. Et si tu préfères quelqu'un d'autre, c'est bien aussi"
- "Je ne sais pas toujours quoi dire, mais je suis toujours là"

CHAPITRE 4

Gérer les réactions difficiles

Même avec la meilleure volonté du monde, votre enfant traversera des phases difficiles. Voici les situations les plus fréquentes et les réponses les plus efficaces.

Il refuse d'aller chez l'autre parent

Cette situation est l'une des plus éprouvantes. Elle met en jeu votre loyauté envers votre enfant et le respect du droit de visite. Avant tout, écarter une situation de danger réel.

Dans la plupart des cas, ce refus exprime une loyauté envers le parent gardien, une peur de la séparation, ou un test des limites.

Stratégies efficaces

- Nommez l'émotion sans valider le refus : 'Je vois que tu ne veux pas y aller. Et tu vas quand même y aller.'
- Ne négociez pas sur le principe de la garde — l'enfant ne doit pas avoir ce pouvoir
- Préparez le passage à l'avance : 'Dans une heure, papa vient te chercher. On va préparer ton sac.'
- Contactez l'autre parent si le refus persiste plus de 3 passages consécutifs

Il vous manipule contre l'autre parent

Certains enfants apprennent que le conflit parental peut être utilisé à leur avantage. Cette triangulation est normale mais doit être stoppée nette.

Elle peut aussi refléter une manipulation inconsciente — l'enfant cherche à réconcilier ses parents.

Stratégies efficaces

- Répondez toujours : 'Ici, c'est ici. Chez papa/maman, c'est leurs règles. Les deux sont bien.'
- Ne cherchez pas à savoir ce qui se passe vraiment chez l'autre — posez vos règles à vous
- Si l'enfant rapporte des informations inquiétantes, vérifiez directement sans passer par l'enfant

Il fait des crises au moment des transitions

Les moments de passage d'un foyer à l'autre sont les plus déstabilisants. Chaque transition demande à l'enfant de réactiver son adaptation.

Les crises à ces moments sont fréquentes, même chez des enfants qui vont bien par ailleurs.

Stratégies efficaces

- Créez un rituel de transition : même phrase, même geste, avant chaque départ
- Anticipez : parlez du passage la veille et le matin, pas 5 minutes avant
- Réduisez le contact visuel avec l'autre parent si votre présence simultanée crée de la tension
- Après la crise, ne revenez pas dessus : l'enfant a besoin d'une ardoise propre

CHAPITRE 5

Maintenir un cadre sécurisant seul(e)

Parenter seul(e) est épuisant. C'est porter à deux ce qui était prévu pour être porté à deux. Ce chapitre est autant pour vous que pour votre enfant.

1. La prévisibilité des routines

L'enfant en situation de crise a besoin de savoir ce qui va arriver. Les routines (heure du repas, du bain, du coucher) sont des ancrs. Maintenez-les même quand vous êtes épuisé(e).

2. La clarté des règles

Ne compensez pas votre culpabilité en supprimant les limites. Un enfant sans cadre est un enfant qui teste en permanence. Les règles sont une forme d'amour.

3. L'espace émotionnel

Créez un rituel quotidien : 'Le meilleur et le moins bon de ta journée.' Cinq minutes chaque soir. Pas de jugement, pas de conseil. Juste de l'écoute.

4. Votre propre santé émotionnelle

Vous ne pouvez pas donner ce que vous n'avez pas. Si vous êtes en souffrance, votre enfant le perçoit et se sent responsable. Avoir un espace à vous n'est pas un luxe.

5. La co-parentalité fonctionnelle

Votre relation avec l'autre parent est terminée. Votre co-parentalité dure jusqu'à la majorité de vos enfants. Traitez l'autre parent comme un associé professionnel d'un projet commun : votre enfant.

Prenez soin de vous pour prendre soin de votre enfant

- Vous avez le droit d'être triste, en colère, épuisé(e) — pas devant votre enfant
- Trouver quelqu'un à qui parler (thérapeute, ami, groupe de soutien) n'est pas un signe de faiblesse

- Un parent qui va bien est le meilleur cadeau qu'on puisse faire à un enfant de parents séparés

CHAPITRE 6

Quand et comment consulter un professionnel

Consulter un psychologue pour son enfant n'est pas un aveu d'échec. C'est un acte de lucidité et d'amour parental.

Les signaux qui justifient une consultation

Consultez si vous observez :

- Trois signaux d'alarme ou plus simultanément (cf. Chapitre 1)
- Un signal unique qui dure plus de 4 à 6 semaines sans amélioration
- Des propos inquiétants : 'Je voudrais mourir', 'Je suis nul(le) à rien'
- Un refus scolaire persistant (plus de 2 semaines)
- Un isolement social total (plus d'amis, plus d'activités)
- Votre instinct parental — si vous sentez que quelque chose ne va pas, fiez-vous à ce signal

Comment choisir le bon professionnel

- Psychologue clinicien avec spécialisation enfant/adolescent — vérifiable via le numéro ADELI
- Expérience explicite avec les familles en situation de divorce
- Approche adaptée à l'âge : jeu thérapeutique pour les jeunes enfants, parole pour les ados
- Disponibilité pour des échanges réguliers avec vous en tant que parent
- Conventionné Mon Soutien Psy pour une prise en charge par l'Assurance Maladie

Ce que vous pouvez dire à votre enfant avant la première séance

"Je t'ai trouvé quelqu'un de spécial à qui parler. Ce n'est pas un médecin — il/elle ne fait pas de piqûres. C'est quelqu'un dont le métier est d'aider les enfants à démêler leurs pensées et leurs émotions. Tu n'es pas obligé(e) de tout dire."

AiMoi — Trouvez le bon professionnel en 48h

- AiMoi met en relation les familles avec des psychologues spécialisés divorce/enfant
- Tous nos professionnels sont diplômés, vérifiés et conventionnés Mon Soutien Psy
- Disponibles en ligne ou en cabinet, sous 48h — Inscription gratuite sur aimoi.fr

CONCLUSION

Vous n'êtes pas seul(e)

Vous avez lu ce guide jusqu'ici. Cela dit beaucoup de vous en tant que parent. Vous cherchez des outils, pas des excuses. Vous voulez comprendre, pas juste survivre.

La vérité sur le divorce et les enfants, c'est que ce n'est pas le divorce qui fait les dommages les plus durables. Ce sont les années qui suivent — la façon dont les parents gèrent leur co-parentalité, la façon dont ils parlent l'un de l'autre, la façon dont ils maintiennent ou non un cadre stable.

Votre enfant ne cherche pas des parents parfaits. Il cherche des parents présents, honnêtes et suffisamment stables pour qu'il puisse continuer à se construire en toute sécurité.

"Vous avez survécu à quelque chose de difficile. Et vous êtes encore là, à chercher comment faire mieux pour votre enfant. C'est exactement ce dont il a besoin."

Les ressources disponibles

AiMoi — aimoi.fr

Mise en relation avec des psychologues spécialisés divorce/enfant. Inscription gratuite, disponibilité sous 48h, conventionnés Mon Soutien Psy.

Mon Soutien Psy — monsoutienpsy.ameli.fr

Annuaire officiel des psychologues conventionnés. Jusqu'à 12 séances/an remboursées par l'Assurance Maladie, dès 3 ans.

Médiation familiale — justice.fr

Service public de médiation familiale pour les situations de conflit co-parental. Partiellement pris en charge par la CAF.

AiMoi

"Parce que chaque enfant mérite d'être entendu."

aimoi.fr | contact@aimoi.fr