



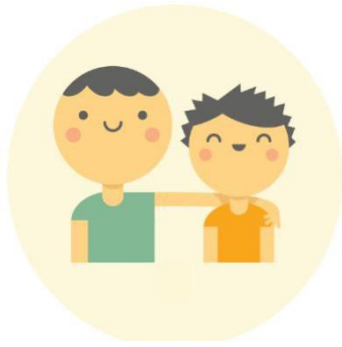
DES HISTOIRES POUR CALMER

Ce recueil cherche à répondre à la question du réseau de soutien de «Sortir de l'étau»: *«Qu'est-ce que l'on attend de nous, au juste?»*

Nous trouvons des réponses à travers des histoires d'enfants et de familles qui sont impliqués dans une séparation difficile.

«QU'EST-CE QUE L'ON ATTEND DE NOUS, AU JUSTE?»

Le recueil a été développé en collaboration avec Opvoedpoli, la fondation «Kinderen uit de knel» et la Villa Pinedo. Ce recueil a été traduit du néerlandais.



«... que les deux
s'efforcent à trouver
une autre manière
de communiquer,
tout en admettant,
que l'on
peut faire
des erreurs.»

OBJECTIF

Le programme «Sortir de l'étau» a pour but d'aider les enfants à sortir de l'étau, en rendant les litiges entre les parents moins destructifs et en cherchant de nouvelles voies de gérer les conflits, de sorte que les enfants puissent à nouveau se sentir en sécurité et évoluer de manière favorable. Souvent, les enfants n'y arrivent pas par eux-mêmes. Afin de clarifier cette situation, nous vous prions de nous soutenir. Les exemples suivants vous aideront peut-être à déterminer ce que vous pouvez faire.

LE FRÈRE

Un père du groupe a rencontré son réseau, et il a pris une décision courageuse: Il ne veut plus montrer de réactions négatives envers la mère de son fils. Il décrit les processus qui se déroulent dans sa tête et dans son cœur quand il reçoit un e-mail de sa part. En fait, l'e-mail en soi est plutôt aimable, mais la dernière phrase semble (une fois de plus) le mettre sous pression: «*J'imagine que tu me répondras sous une semaine!*»

Pour lui, cela signifie qu'immédiatement, il se méfie du message entier, et un sentiment désagréable s'installe. Il ressent que cette dernière phrase remet à nouveau tout en cause. Heureusement qu'il se rend compte de ce processus intérieur instantané. Il identifie un motif récurrent, et montre le message électronique à son frère. Celui-ci déclare que 90 % du message sont positifs, et qu'il devrait calquer sa réponse à cette partie. Et qu'il pourrait éventuellement réfléchir au passé – avait-il parfois ignoré des e-mails parce qu'il n'avait pas envie de s'en occuper, et pourrait-elle se sentir frustrée en conséquence? Il sait bien que la mère est capable d'exercer une pression, mais on ne peut pas la changer. Le père décide d'accepter ces conseils. Il écrit un e-mail pour répondre à ses questions, en ignorant la dernière phrase. Il considère également que la mère peut parfois ne pas avoir toute sa tête, qu'ils s'efforcent les deux à trouver une autre manière de communiquer, et que l'on peut commettre des erreurs en le faisant. Selon lui, cela provoque finalement moins de stress et de tensions que la façon négative dont ils avaient communiqué par le passé.

LA GRAND-MAMAN

«Ma grand-mère maternelle était toujours à l'écoute, pendant et après la séparation, chaque fois que je voulais raconter ce qui m'arrive. Au début, ma grand-mère avait du mal à entendre des choses positives concernant mon père, c'est ce qu'elle m'a fait comprendre plus tard. Mais elle ne l'a jamais montré. Ma grand-mère était là pour moi, et j'avais besoin d'elle. Après une dispute avec ma mère ou mon père, j'ai à chaque fois pu aller voir ma grand-mère. Elle m'a toujours accueillie avec une savoureuse tasse de thé et des biscuits (cinq ou plus, autant que je voulais). Je pouvais tout lui raconter. Ma grand-maman avait le temps pour discuter, elle était toujours à l'écoute et me donnait de bons conseils. Même si je ne voulais pas accepter les conseils avisés de ma grand-mère, même si je n'avais pas envie de lui raconter ce qui m'arrivait, j'étais toujours la bienvenue. Dans ce cas, nous étions ensemble devant la télé, ou nous regardions en silence la pièce, et quand j'éclatais en sanglots, je pouvais m'appuyer sur son épaule pour me consoler. Rien ne lui semblait bizarre, je pouvais parler de tout, vraiment de tout avec ma grand-maman. Une séparation n'est jamais agréable, mais ma grand-maman s'est assurée d'avoir de bons moments, également pendant cette période difficile de la séparation. Elle était mon rayon de soleil. Je lui serai reconnaissante toute ma vie pour cela.»

Kaylee (25)



Buddy Villa Pinedo

Quelques règles énoncées par les enfants:

- Ne nous forcez pas de prendre partie -
- Ne vous disputez pas devant nous
- Ne dénigrez pas l'autre devant nous - Laissez-nous le temps de nous habituer à cette nouvelle situation -
- Écoutez ce que nous avons à vous dire
- Laissez-nous de l'espace pour vous aimer tous les deux
- Souvenez-vous, que vous avez fait ensemble le choix d'être nos parents.

(D'une lettre ouverte de Villa Pinedo)

Liens vers d'autres lettres

[Lettre d'enfants à des enfants de parents séparés](#)

[Lettre d'enfants à des parents séparés](#)

[Lettre d'enfants à tous les parents avec qui nous ne sommes pas en contact \(en ce moment\)](#)

[Lettre d'enfants à toutes les personnes dans leur vie](#)

[Lettre d'enfants aux nouveaux partenaires de leurs parents](#)

Vidéo brève avec les conseils pour le réseau: [Tipps für das Netzwerk \(9,44 min\)](#)



L'ANNIVERSAIRE

«C'était mon anniversaire, mon père est venu chez ma mère et moi pour prendre le thé. Par cette belle journée, il m'a apporté un cadeau. Beaucoup parmi les invités l'ont regardé d'un mauvais œil, et c'était pénible pour moi. Apparemment que c'était bizarre que mon père vienne encore visiter ma mère à la maison. J'ai ressenti de la tristesse et de la honte, et j'ai rougi. Puis, ma tante est entrée en souriant, et elle venue à mon aide avec les paroles suivantes. Elle s'est adressée à mes parents en disant: «Cela fait vraiment plaisir de vous voir ensemble. Mais aujourd'hui, ce n'est pas de vous ou de quelqu'un d'autre qu'il s'agit; c'est l'anniversaire de votre fille!» Les mauvais regards ont disparu, et j'étais à nouveau heureuse. Elle avait raison, ma tante, évidemment que mon anniversaire ne concerne que moi!»

Kimberly (12)

*«Mais aujourd'hui,
ce n'est pas de vous
ou de quelqu'un
d'autre
qu'il s'agit;
c'est
l'anniversaire
de votre fille!»*

LA TANTE

Mes parents ont entamé la séparation quand j'avais 10 ans. J'avais de la peine à gérer cette situation, et je me suis approché de plusieurs personnes pour en parler. Je me souviens bien d'avoir consulté une thérapeute pour raconter mon histoire. C'était génial, mais au cours de la discussion, je me suis rendu compte qu'elle était plutôt du côté de mon père. Je ne trouvais cela pas en ordre, car je voulais simplement raconter mon histoire. Dans la famille, j'ai constaté la même chose. Les proches du côté maternel l'ont soutenue, elle, et de même du côté de la famille de mon père. Heureusement qu'il y avait une personne qui ne voyait pas les choses de cette façon. Ma tante ne s'est jamais décidée pour un côté ou l'autre. Elle était toujours là, et tout ce que je lui disais restait entre nous. Je pouvais me plaindre et pleurer, mais je pouvais aussi lui raconter les beaux moments que j'avais eus avec l'un de mes parents, alors que c'était toujours difficile d'en parler avec les parents. Aujourd'hui encore, je peux aller la voir, et je l'apprécie énormément. Il me semble qu'il est important pour les enfants de parents séparés d'avoir une telle personne à ses côtés.

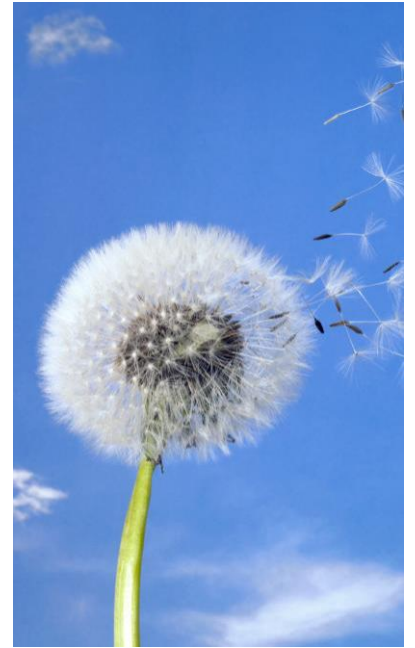
Esmée (16)

LA SŒUR

Lors d'une discussion entre les parents de deux garçons (6 et 3 ans), la mère se plaint du ton exigeant du père dans ses e-mails. Le père répond que ce n'était pas son intention, et qu'il souhaite seulement que la mère réponde plus vite à ses e-mails. Les deux parents ont amené des proches de leur réseau pour la discussion, et la sœur du père essaie d'équilibrer équilibrer. Elle se penche vers la mère et demande: «Je suis aussi une maman, et je connais bien ce ton direct d'un ex-mari. Vous le savez, j'ai aussi des fois des «histoires» avec le père de mes enfants. Comment pensez-vous que mon frère devrait formuler ses questions? Je pourrai l'aider à baisser un peu le ton, afin d'éviter ce genre d'accrochages.» Le père balbutie un peu, et sa sœur lui tape sur l'épaule en disant: «Ne t'inquiète pas. Nous, les femmes sommes plus sensibles que les hommes. Alors, il faudra adapter en conséquence ta manière de t'exprimer.»

DEUX GRAND-MAMANS

Deux grand-mères participent à une rencontre du réseau. La situation entre les parents est si grave, que l'on a dû procéder à des mesures de précaution afin de garantir la sécurité des deux enfants. Le père a amené en plus de sa mère, sa nouvelle partenaire, la belle-mère des enfants. Cette dernière voit la maman de la mère et dit: «Ah oui, toi tu es vraiment neutre! Les filles ont regardé les vieux albums de photos de leurs parents, et qu'est-ce qu'elles ont vu! Que tu as déchiré toutes les photos où se trouvait leur père!» La grand-mère présente ses excuses, et elle déclare qu'à un certain moment, elle était si fâchée contre son ex-beau-fils, qu'elle l'a effectivement fait. Alors l'autre grand-mère (la maman du père) répond: «Oh mon Dieu! Moi aussi, j'en avais marre parfois. C'est une honte, comment nos enfants ont fini par se séparer, et moi aussi, j'ai fait des erreurs. Mais, pouvons-nous nous accorder à être toujours les grands-mamans de ces filles? Pour les filles, ce n'est pas bien du tout, quand nous rejetons, voire ignorons l'autre parent. Ce sont leur papa et leur maman, et ils le resteront pour toujours.» Par cette remarque rassurante, la grand-mère parvient à apaiser les tensions entre les deux familles et à instaurer un climat propice à un dialogue constructif lors de la réunion du réseau.



*«Ce sont
leur papa
et leur maman,
et ils le
resteront
pour
toujours.»*

CONTACT ET INFORMATION

Le programme «Sortir de l'étau» a été conçu à partir d'idées de Justine van Lawick et Margreet Visser, du Lorentzhuis et du Centre de traumatologie pour enfants et adolescents (KJTC) de Haarlem, aux Pays-Bas. Il s'agit d'un programme thérapeutique multifamilial destiné aux parents confrontés à des conflits de séparation. Un réseau international d'équipes, de formateurs et de superviseurs, présent dans de nombreux pays européens, échange ses expériences et contribue au développement continu du programme.

www.kinder-aus-der-klemme.de | www.kadk.ch

Le manuel des parents

Disponible suite à la demande de beaucoup de parents.



Erik van der Elst, Jeroen Wierstra,
Justine van Lawick, Margreet Visser

Sortir du cercle vicieux des conflits! Le manuel accompagne les parents à travers le programme «Sortir de l'étau» et crée un pont entre les séances de consultations avec les accompagnant·e·s professionnel·le·s et la vie quotidienne. Des exercices clairement structurés aident les parents à identifier et maîtriser des motifs de disputes récurrentes. Si les parents réussissent à arrêter de se disputer, les enfants peuvent, eux aussi «sortir de l'étau».

Carl Auer Verlag, Heidelberg | ISBN 978-3-8497-0335-6
Traduit du néerlandais par Lotte Hammond, 120 p.

Pourquoi devrais-je

participer?

*Pour libérer mes
enfants,*

moi-même et

mon environnement

d'un conflit

épuisant qui nous

prend trop d'énergie.

Pour enfin

retrouver la paix.

Ce recueil est une adaptation des textes néerlandais, mandatée par l'organisation Kinder aus der Klemme, Bienne. Les textes originaux sont publiés par



DE OPVOEDPOLI

Kinderen uit de Knel | info@kinderenuitdeknel.nl | www.kinderenuitdeknel.nl

Villa Pinedo | info@villapinedo.nl | www.villapinedo.nl

De Opvoedpoli | info@opvoedpoli.nl | www.opvoedpoli.nl