

**Faculté de Psychologie  
et des Sciences de l'Éducation**

# **Le point de vue des jeunes dans les séparations parentales**

## **Vécus et stratégies d'adaptation**

**Février 2016**

### **Chercheurs :**

Delhuvette, C.,  
Stolnicu, A.

### **Directeur de recherche:**

Hendrick, S.





# TABLE DES MATIERES

<b>Introduction.....</b>	<b>1</b>
--------------------------	----------

## **Partie 1**

<b>1. Méthodologie de l'étude .....</b>	<b>5</b>
1.1. Procédure de recrutement .....	5
1.2. Caractéristiques de l'échantillon.....	7
1.2.1. Entretiens réalisés.....	7
1.3.2. Constitution de la cohorte de l'analyse .....	11
1.3. L'entretien semi-directif .....	13
1.4. L'analyse qualitative.....	17
1.4.1. La phénoménologie .....	18
1.4.2. Dévoiler du sens : l'activité herméneutique .....	19
1.5. L'analyse thématique .....	20
1.5.1. Définition .....	20
1.5.2. Qu'est-ce qu'un thème ? .....	20
1.5.3. Prise de position quant à l'élaboration des thèmes .....	21
1.5.4. Les étapes de l'analyse thématique .....	23
1.6. Compte-rendu des stratégies de codages .....	28

## **Partie 2**

<b>Analyse thématique .....</b>	<b>32</b>
<b>2. Le vécu des jeunes confrontés à l'expérience de la séparation .</b>	<b>33</b>
2.1. Le contexte familial avant séparation .....	35
2.1.1. Les représentations familiales .....	35
2.1.2. La perception des conflits parentaux pré-séparation.....	39
2.1.3. Alliances, coalitions et détachement du jeune .....	51
2.1.4. Perception des signes précurseurs préannonce.....	54
2.1.5. Relation à la fratrie .....	58
2.2. La confrontation au processus de séparation .....	62

2.2.1. Modalités d'annonce de la séparation .....	62
2.2.2. Impact psychologique de la confrontation au processus de séparation.....	66
2.2.3. Altération de la symbolisation.....	76
2.2.4. Possibilité de dialogue autour de la séparation .....	79
2.2.5. Représentations sur la séparation .....	82
<b>2.3. Passage du système conjugal au système coparental.....</b>	<b>86</b>
2.3.1. Triangulation du jeune dans le conflit parental .....	86
2.3.2. Regard sur la conflictualité parentale post-annonce .....	95
2.3.3. Confrontation aux souffrances parentales et éventuelles pathologies.....	98
2.3.4. Modification des représentations du couple conjugal et parental .....	100
2.3.5. Regard rétrospectif sur la violence conjugale .....	102
<b>2.4. Le système parents-enfants .....</b>	<b>103</b>
2.4.1. Modifications et dysfonctionnalités relationnelles.....	103
2.4.2. Le besoin de préserver les liens parentaux et sentiments de loyauté .....	116
2.4.3. Rapprochement parents-enfants .....	119
2.4.4. L'implication du jeune dans les décisions le concernant .....	121
<b>2.5. Les conséquences systémiques .....</b>	<b>123</b>
2.5.1. Difficultés de résidence et d'organisation .....	123
2.5.2. Vécu des recompositions familiales.....	129
2.5.3. Vécu des nouvelles responsabilités et acquisition de nouvelles compétences.....	140
2.5.4. Relation à la fratrie .....	142
2.5.5. Niveau économique.....	144
2.5.6. Scolarité.....	146
2.5.7. Famille élargie.....	148
<b>3. Les stratégies et ressources des jeunes confrontés à l'expérience de la séparation .....</b>	<b>149</b>
3.1. Évitement .....	152
3.1.1. Dissimuler ses opinions et émotions .....	152
3.1.2. Fuir le problème .....	156
3.1.3. Ignorer le problème .....	159
3.1.4. Se distraire.....	161
<b>3.2. Gestion émotionnelle et résolution de problèmes.....</b>	<b>163</b>
3.2.1. Aller de l'avant.....	163
3.2.2. Faire part de ses émotions et opinions .....	166
3.2.3. Rechercher l'attention parentale.....	168
3.2.4. Recréer un espace personnel et familial .....	168

3.2.5. S'extérioriser de manière adaptée .....	170
3.3. Réponses biopsychosociales ou manifestations de troubles.....	174
3.3.1. Troubles internalisés .....	174
3.3.2. Conduites à risque et tentatives suicidaires .....	176
3.3.3. Manifester des sentiments agressifs .....	176
3.3.4. Difficultés socioaffectives .....	177
3.3.5. S'extérioriser de manière inadaptée .....	179
3.4. Prendre en charge un rôle dans le système familial.....	180
3.4.1. Compenser l'absence de la figure parentale manquante .....	181
3.4.2. S'attribuer un rôle de réparateur et de protecteur.....	183
3.4.3. Processus d'identification au parent « fragilisé » et processus de réparation .....	186
3.4.4. Préservation ou récupération de la place d'enfant.....	187
3.4.5. Jouer le rôle de paratonnerre .....	191
3.4.6. Tentative de résolution du problème parental .....	191
3.5. Processus d'autoprotection par détachement psychique ou physique ....	193
3.5.1. Désir de différenciation parentale .....	193
3.5.2. Instaurer une distance physique .....	194
3.5.3. Investir dans ses amis .....	196
3.5.4. Se centrer sur soi par réactivité aux difficultés relationnelles avec les parents ...	197
3.6. Processus de mise en sens.....	199
3.6.1. Prendre conscience des difficultés relationnelles.....	199
3.6.2. Chercher à donner un sens et s'expliquer le vécu d'autrui.....	202
3.6.3. Comprendre son propre ressenti.....	203
3.6.4. Généraliser à d'autres situations .....	204
3.6.5. Se centrer sur le positif.....	205
3.7. Ressources et recherche de soutien social .....	208
3.7.1. Parents .....	208
3.7.2. Amis .....	217
3.7.3. Environnement de vie.....	220
3.7.4. Fratrie .....	221
3.7.5. Famille élargie.....	223
3.7.6. Relations amoureuses .....	225
3.7.7. Professionnels de la santé et services sociaux.....	225
3.7.8. Recompositions familiales .....	227
3.7.9. Environnement extrafamilial.....	229
3.7.10. Activités extrascolaires .....	231

3.7.11. Aide spirituelle .....	231
<b>Analyses transversales.....</b>	<b>233</b>
<b>4. Analyse d'un cas prototypique .....</b>	<b>234</b>
4.1. Mode de venue à l'entretien de recherche .....	234
4.2. Qualité de la relation parents-enfants .....	235
4.3. Coparentalité.....	235
4.4. Deuil du couple parental et acceptation de la recombinaison familiale..	238
4.5. Modalités de l'annonce.....	240
4.6. Fratrie .....	240
4.7. Prendre en charge des rôles .....	241
4.8. Dialogue et quête de sens.....	243
4.9. Bien-être psychologique des parents .....	245
4.10. Prise en compte du jeune dans les modalités de garde .....	246
4.11. Faire preuve de réalisme .....	246
4.12. Mobiliser des ressources .....	247
4.13. La famille élargie comme ressource .....	248
<b>5. Analyse contrastée .....</b>	<b>249</b>
5.1. Le contexte familial pré-séparation .....	250
5.2. La confrontation à l'annonce de la séparation et le mode d'annonce ....	255
5.3. La coparentalité et les triangulations .....	258
5.4. Le « parenting » ou parentage.....	261
5.5. Les recombinaisons familiales .....	265
5.6. Les modalités de garde .....	269
5.7. Une stratégie transversale : la quête de sens.....	269
5.8. Les ressources transversales .....	271
5.8.1. La fratrie.....	271
5.8.2. La sphère extrafamiliale .....	272
5.8.3. La création de nouvelles ressources ? .....	273
<b>Conclusions.....</b>	<b>275</b>
<b>6. Synthèse et interprétation des résultats .....</b>	<b>276</b>
<b>6.1. Résultats – Réponses aux questions de recherche .....</b>	<b>277</b>

<b>6.2. Interprétation des résultats et pistes de recommandations .....</b>	<b>284</b>
6.2.1. Promouvoir un fonctionnement familial de qualité avant la séparation.....	284
6.2.2. Maintenir une frontière claire entre le couple et l'éducation des enfants.....	286
6.2.3. Communiquer de façon claire et directe et donner des règles claires .....	289
6.2.4. Gérer l'annonce de la séparation de façon appropriée.....	291
6.2.5. Aider les jeunes à donner sens à leurs vécus de la séparation.....	293
6.2.6. Se séparer sans affecter la coparentalité .....	295
6.2.7. Ne pas confronter les enfants à des formes de triangulation.....	296
6.2.8. Transformer les familles recomposées en une ressource .....	298
6.2.9. Veiller à ce que les réaménagements ne débouchent pas sur des routines rigides et inadaptées .....	300
6.2.10. Favoriser la prise en charge de la santé physique et psychique des adultes	302
6.2.11. Eviter que le jeune vive la séparation comme un phénomène d'abandon ..	303
6.2.12. Prendre soin des transitions en amortissant le choc des temporalités.....	307
6.2.13. Promouvoir une multiplicité de ressources pour les jeunes .....	309
6.2.14. Les facteurs individuels : ressources propres aux jeunes : son caractère, sa personnalité.....	310
<b>7. De quelques limites de cette étude.....</b>	<b>311</b>
<b>8. De quelques perspectives .....</b>	<b>314</b>
<b>Conclusion générale.....</b>	<b>315</b>
<b>Bibliographie .....</b>	<b>316</b>
<b>Annexes .....</b>	<b>323</b>
Annexe A – Consentement libre et éclairé à destination des parents .....	324
Annexe B – Consentement libre et éclairé à destination des jeunes majeurs.....	328
Annexe C – Présentation et consentement pour les jeunes mineurs.....	331
Annexe D – Dépliant .....	331
Annexe E – Le guide d'entretien .....	334
Annexe F – La ligne du temps.....	342
<b>Glossaire .....</b>	<b>a</b>

# LISTE DES FIGURES

<b>Figure 1</b> : Répartition des entretiens réalisés en fonction de l'évaluation de la conflictualité, de la tranche d'âge et du sexe (N=40) .....	11
<b>Figure 2</b> : Répartition des entretiens codés en fonction de l'évaluation de la conflictualité, de la tranche d'âge et du sexe (N=32) .....	12
<b>Figure 3</b> : Description des 6 phases de l'analyse thématique (Braun & Clarke, 2006).....	23
<b>Figure 4</b> : « Thématisation » des codages initiaux .....	25
<b>Figure 5</b> : Elaboration des codes initiaux et intégration dans l'arborescence thématique.....	25
<b>Figure 6</b> : Checklist des critères d'une bonne analyse thématique (Braun & Clarke, 2006) ..	28



# LISTE DES TABLEAUX

<b>Tableau 1 :</b> Répartition des jeunes mineurs selon leur âge .....	7
<b>Tableau 2 :</b> Répartition des jeunes majeurs selon leur âge .....	7
<b>Tableau 3 :</b> Répartition des jeunes selon leur sexe .....	8
<b>Tableau 4 :</b> Tableau récapitulatif du profil des jeunes rencontrés.....	8
<b>Tableau 5 :</b> Arbre thématique du vécu des jeunes confrontés à l'expérience de la séparation.	33
<b>Tableau 6 :</b> Arbre thématique des stratégies des jeunes confrontés à l'expérience de la séparation .....	150

# Introduction

La présente étude a été commanditée par l'Observatoire de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse (OEJAJ).

Le Service de Psychologie Clinique Systémique et Psychodynamique de l'Université de Mons a été chargé de réaliser cette recherche. Celle-ci s'est déroulée entre février 2015 et février 2016.

Plusieurs réunions du comité de pilotage ont été organisées durant cette période afin de recueillir les avis, remarques et conseils des différents membres de ce comité :

- Stéphane Albessard (Cabinet de la Ministre Joëlle Milquet) ;
- Shérazade Bekir (Administration Générale de l'Enseignement et Direction d'appui de l'AG) ;
- Antoine Borighem (ONE) ;
- Jan de Mol (Professeur UCL) ;
- Anne-Marie Dieu (Observatoire de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse) ;
- Stéphane Durviaux (Cabinet du Ministre Rachid Madrane) ;
- Deborah Kupperberg (Direction Egalité des Chances) ;
- Laura Merla (sociologue, UCL) ;
- Nathalie Van Cauwenberghe (Délégué Général aux Droits de l'Enfant) ;
- Michel Vandekerke (Observatoire de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse).

Concrètement, cette recherche se centre sur la problématique des séparations parentales. En effet, notre société actuelle est confrontée à une recrudescence du taux de séparation et de divorce. Dans ces circonstances, les enfants de ces couples sont de plus en plus fréquemment confrontés à des expériences pénibles. Certains jeunes diront pourtant que c'est un effet de mode, que cela devient banal.

Néanmoins, cela ne signifie pas que la discorde conjugale n'a pas d'impact sur les jeunes. Bien au contraire... Cependant, la littérature (Amato, Kane, & James, 2011 ; Kelly, 2012 ; Lansford, 2009) suggère que la majorité des jeunes confrontés à ce type d'événement arrivent à s'en sortir de manière plus ou moins adaptée. Mais que sait-on réellement de leur vécu ? Que peuvent-ils nous dire, nous enseigner ? Et comment ont-ils fait face à ces événements ? C'est à partir de ces constats que l'OEJAJ a formulé quatre questions de recherche :

- **Question 1** : Quels sont les aspects du processus de séparation parentale qui leur ont posé problème ?
- **Question 2** : Quels sont les mécanismes (et les stratégies) d'adaptation à ce processus qu'ils ont mis en œuvre ?
- **Question 3** : Quels sont les facteurs qui les ont aidés dans ces stratégies d'adaptation ?
- **Question 4** : quels sont les facteurs qui ont fait obstacle au rétablissement d'un état de bien-être chez eux ?

L'idée initiale était donc d'accorder aux jeunes une place centrale dans cette étude afin de comprendre la façon dont ils ont vécu la séparation. Dès lors, nous avons tenté de les rencontrer et d'entrer dans leur univers mental afin de saisir l'essence de leur expérience.

A cette fin, nous avons mis en place une démarche de recherche qualitative et inductive de manière à rester le plus fidèle possible à la parole des jeunes. Les analyses réalisées mettront en évidence les éléments les plus prégnants et les plus caractéristiques de leurs témoignages.

L'objectif de cette recherche est d'illustrer au mieux ce que ces enfants et jeunes adultes nous ont transmis comme messages.

Écoutons ce qu'ils ont à nous dire !

Pour réaliser cette recherche, nous avons cherché à mettre l'accent sur le point de vue subjectif de jeunes âgés de 12 à 24 ans et qui traversent ou ont traversé une séparation parentale.

Un constat s'impose: de plus en plus d'enfants font face à l'éclatement de leur famille. Pourtant, peu de recherches ont mis en évidence le vécu et les stratégies de ces jeunes en

s'appuyant sur une approche qualitative. À travers cette recherche, notre objectif a été de les considérer comme des experts de leur vécu afin de mieux comprendre ce qu'ils vivaient lors de la séparation de leurs parents.

Dans la première partie de ce rapport, nous présenterons notre méthodologie, notamment notre procédure de recrutement. Nous décrirons ensuite les caractéristiques des jeunes qui ont participé à la recherche. Nous nous pencherons ensuite sur la méthode de recueil des données : l'entretien semi-directif.

Finalement, nous expliquerons notre ancrage épistémologique et comment nous avons analysé les données en nous appuyant sur une approche rigoureuse : l'analyse thématique (AT).

Dans la seconde partie de ce rapport, nous exposerons les résultats. Une première section sera consacrée à l'analyse thématique. Nous passerons en revue, de manière systématique, les thèmes abordés par les jeunes.

Nous procéderons ensuite à une analyse contrastée - dont nous attendons le même effet que celui d'une loupe - et qui consiste à examiner de plus près une situation où la séparation a été vécue sans trop de problème. Ce qui nous aidera à mieux comprendre pourquoi, en cherchant ce qui rend cette situation sensiblement différente des autres.

Au terme de ces analyses, nous dégagerons alors les facteurs et principes susceptibles d'expliquer ces différences en essayant de les interpréter et de leur donner sens.

**Faculté de Psychologie  
et des Sciences de l'Éducation**

# **Le point de vue des jeunes dans les séparations parentales**

## **Vécus et stratégies d'adaptation**

**- Partie 1 -**

### **Méthodologie**

**Février 2016**

**Chercheurs :**

Delhuenne, C.,  
Stolnicu, A.

**Directeur de recherche :**

Hendrick, S.



# 1. Méthodologie de l'étude

## 1.1. Procédure de recrutement

La procédure de recrutement s'est déroulée de mars 2015 à décembre 2015. Les jeunes ont été contactés à l'aide de diverses mesures de prospection. Nous avons pris contact avec de multiples institutions (AMO, Service de Santé Mentale, SAJ, SPJ, etc.) en les sensibilisant à notre démarche de recherche. A cette fin, nous avons organisé diverses rencontres et réunions. Ce fut également l'occasion d'obtenir un retour à propos de notre démarche méthodologique. Nous avons été en effet toujours très attentifs aux avis des travailleurs sociaux qui côtoient au jour le jour de nombreux jeunes et qui ont une connaissance pointue de leurs réactions et de la meilleure façon de les aborder.

Nous avons distribué des dépliants (voir annexe D) aux diverses institutions et à certains jeunes de la région de Mons, et nous avons également lancé un appel aux personnes souhaitant faire part de leur vécu via divers canaux. Finalement, nous avons également contacté les jeunes via les réseaux sociaux.

Lorsqu'un mineur souhaitait participer, nous prenions le temps de le joindre afin de lui expliquer en détail les modalités pratiques de la recherche. Ensuite, il s'agissait d'obtenir le consentement libre et éclairé (voir annexe A) d'au moins un des parents (si pas les deux). En nous basant sur la Loi sur l'autorité parentale conjointe de 1995, l'accord d'un des deux parents était toutefois suffisant.

Une fois l'accord parental obtenu, nous pouvions alors fixer un rendez-vous. Celui-ci se déroulait soit au sein l'institution à l'origine de l'envoi, soit dans un autre local dont nous pouvions disposer (proche du jeune et sans les parents). Nous avons privilégié les lieux neutres (hors du cadre familial) afin de rendre la parole la plus libre possible et de « dégager » les jeunes d'un contexte pas toujours totalement apaisé. Dans certains cas, nous avons proposé des rendez-vous au sein de notre université : un lieu neutre où circulent de nombreux jeunes. L'idée était de permettre à nos témoins d'adopter la position la plus « méta » possible c'est-à-dire de favoriser le recul nécessaire à l'explicitation de leur vécu.

Lors de nos rencontres, nous avons essayé au maximum de placer les jeunes dans des conditions optimales pour qu'ils puissent se sentir libres de retracer leur histoire en notre présence. Ainsi, nous laissions la possibilité de choisir où le jeune souhaitait s'asseoir ou s'il souhaitait quelque chose à boire. Ces gestes peuvent paraître anodin, mais ils permettent de mettre en place l'esprit de notre méthodologie : respect, convivialité et sécurité. Il est effectivement important de rappeler que c'est nous, chercheurs, qui sommes les demandeurs des entretiens. Il était donc indéniable que nous devions mettre en place toutes les conditions nécessaires pour que les jeunes puissent se sentir à l'aise et qu'ils prennent conscience que leur témoignage était l'élément central de notre recherche.

Nous inscrivions également cette recherche dans un cadre d'aide et de solidarité (« *Ton/Votre témoignage peut nous aider à aider d'autres jeunes* »). Cette accroche avait pour but de mobiliser les adolescents et les jeunes en général. Notre impression est que cette façon d'aborder la rencontre était très bien reçue.

Le moment de la rencontre était également l'occasion de se présenter et de rappeler les modalités pratiques de la recherche reprises dans le consentement libre et éclairé (voir annexe B). Nous propositions ensuite aux jeunes (majeurs) de lire ce consentement avant de le signer. En ce qui concerne les mineurs, nous leur donnions le document de présentation de la recherche sur lequel ils inscrivaient un paragraphe qui témoignait de leur accord de participer (voir annexe C). Le consentement des parents était réceptionné préalablement ou apporté par les jeunes le jour de l'entretien. Nous laissions ensuite le jeune poser toutes ses questions et l'invitions à exposer ses craintes éventuelles. Tous étaient clairement informés quant à la nature de la recherche, son cadre, ses limites. Ils étaient enfin informés qu'ils pouvaient arrêter l'entretien à tout moment, en toute liberté !

De manière générale, la durée des entretiens variait entre 45 et 75 minutes. Les entrevues étaient ensuite retranscrites verbatim avant d'être analysées.

## 1.2. Caractéristiques de l'échantillon

### 1.2.1. Entretiens réalisés

Au total, nous avons rencontré 40 jeunes entre mars 2015 et fin décembre 2015 et 32 entretiens ont été codés, nous expliciterons plus en détails cet aspect dans le point 1.3.2. L'échantillon peut être réparti comme suit :

*Tableau 1: Répartition des jeunes mineurs selon leur âge*

<b>Âge</b>	<b>Nombre d'entretiens réalisés</b>	<b>Nombre d'entretiens codés</b>
2 ans	5	5
13 ans	0	0
14 ans	1	1
15 ans	2	1
16 ans	3	3
17 ans	1	1
<b>TOTAL</b>	12	11

*Tableau 2 : Répartition des jeunes majeurs selon leur âge*

<b>Âge</b>	<b>Nombre d'entretiens réalisés</b>	<b>Nombre d'entretiens codés</b>
18 ans	2	2
19 ans	4	2
20 ans	5	2
21 ans	6	5
22 ans	7	6
23 ans	3	3
24 ans	1	1
<b>TOTAL</b>	28	21



Tableau 3 : Répartition des jeunes selon leur sexe

Sexe	Nombre d'entretiens réalisés	Nombre d'entretiens codés
Masculin	11	11
Féminin	29	21

Dans le tableau suivant (Tableau 4), nous présentons le profil des jeunes qui ont participé à l'étude. Les jeunes dans les cases noires ne font pas partie des entretiens analysés. Les jeunes interrogés qui font partis d'une même fratrie sont accompagnés d'une ou plusieurs apostrophes en fonction de leur nombre.

Tableau 4 : Tableau récapitulatif du profil des jeunes rencontrés.

Individus/ fratries	Âge	Sexe	Place dans la fratrie avant séparation	Évaluation subjective de la séparation <sup>1</sup>	Laps de temps depuis séparation	Fréquence des contacts parentaux	Intervention(s) de tiers ?
<b>Valentin</b>	15	M	2 <sup>2</sup> -2 <sup>3</sup>	C-	1 an et demi	Hébergement égalitaire	Non
<b>Elodie</b>	17	F	3-5	C +/-	3 ans	Quasi exclusivement chez le père	Non
<b>Charlotte</b> ' <sup>4</sup>	14	M	2-3	C-	4 ans	Hébergement égalitaire	Non
<b>Axel</b> ' <sup>5</sup>	16	F	1-3	C+		Hébergement égalitaire	
<b>Hugo</b>	12	M	1-2	C +/-	2 ans	Hébergement égalitaire	Non
<b>Pauline</b> '	12	F	2-2	C+	2 ans	Principalement chez le père	Psychologue/ Police
<b>Andréa</b> '	22	F	1-2	C +/-		Domicile privé/kot	
<b>Victor</b>	22	G	1-4	C +/-	2 ans	Domicile privé/kot	Psychologue

<sup>1</sup> C- = peu conflictuelle ; C +/- = conflictuelle ; C + = très conflictuelle.

<sup>2</sup> Place dans la fratrie.

<sup>3</sup> Nombre de membres au sein de la fratrie.

<sup>4</sup> Membre le plus jeune de la fratrie interviewée.

<sup>5</sup> Membre le plus âgé de la fratrie interviewée.

<b>Chloé</b>	21	F	2-2	C+	6 ans	Domicile privé/ kot + Perte de contact avec le père	Non
<b>Camille</b>	23	F	2-2	C+	8 ans	Domicile privé/ kot	Psychologue/ Police
<b>Zoé</b>	24	F	3-5	C+/-	2 ans	Domicile privé kot	Non
<b>Loïc'</b>	22	M	2-2	C+	4 ans	Domicile privé/ kot + Perte de contacts avec le père	Psychologue
<b>Romane''</b>	23	F	1-2	C+			Non
<b>Eva</b>	23	F	1-2	C+	8 ans	Quasi exclusivement chez la mère	Police
<b>Lucie</b>	20	F	1-2	C-	3 ans	Domicile privé/kot	Non
<b>Anaïs</b>	21	F	2-2	C-	5 ans	Quasi exclusivement chez la mère	Non
<b>Lilou</b>	21	F	2-2	C+	3 ans	Domicile privé/kot	Psychologue
<b>Jeanne</b>	19	F	1-2	C+	5 ans	Principalement chez la mère	SAJ/Police
<b>Ambre</b>	22	F	1-1	C-	3 ans	Principalement chez la mère	Non
<b>Mathilde</b>	21	F	1-3	C+/-	6 ans	Domicile privé/kot	Non
<b>Juliette'</b>	22	F	2' - 2''*	C-	7 ans	Domicile privé/kot	Non
<b>Patrick''</b>	22	M	2'' - 2'''* * jumeaux	C-			
<b>Eléna</b>	12	F	1-3	C-	3 ans	Principalement chez la mère	Non
<b>Capucine</b>	19	F	1-2	C-	6 ans	Principalement chez la mère	Non

<b>Isabelle'</b>	12	F	3-3	C-		Hébergement égalitaire	
<b>Paul''</b>	16	M	2-3	C-	5 ans	Hébergement égalitaire	Non
<b>Adèle'''</b>	19	F	1-3	C-		Domicile privé/kot	
<b>Lola'</b>	15	F	3-3	C-	3 ans	Principalement mère	Non
<b>Fanny''</b>	20	F	1-3	C+/-		Exclusivement chez le père	
<b>Lukas</b>	21	M	1-2	C+/-	8 ans	Principalement mère	Non
<b>Océane</b>	21	F	1-2	C+/-	5 ans	Exclusivement chez la mère	Non
<b>Mathéo</b>	20	M	1-2	C-	8 ans	Principalement mère	Non
<b>Adeline</b>	20	F	2-3	C+	4 ans	Domicile privé/kot + Perte de contact paternel	Psychologue/ Médiateur
<b>Salomé</b>	19	F	2-3	C+	9 ans	Exclusivement chez le père	Psychologue/ Médiateur/ Police
<b>Sophie'</b>	12	F	2-2	C+/-	3 ans	Quasi exclusivement chez la mère	Médiateur/ Police
<b>Victoria''</b>	20	F	1-2	C+			
<b>Emma</b>	22	F	1-2	C+/-	4 ans	Exclusivement chez le père	Non
<b>Arthur</b>	18	M	2-2	C+	4 ans	Domicile privé/kot	Police
<b>Léa</b>	18	F	1-2	C-	4 ans	Hébergement égalitaire	
<b>Clément</b>	16	M	3-3	C+/-	9 ans	Placement en institution + perte de contact maternel	SAJ/ SPJ

L'histogramme ci-dessous permet de visualiser la répartition des entretiens réalisés en fonction de trois variables : l'évaluation de la conflictualité de la séparation par le jeune, la tranche d'âge et le sexe :

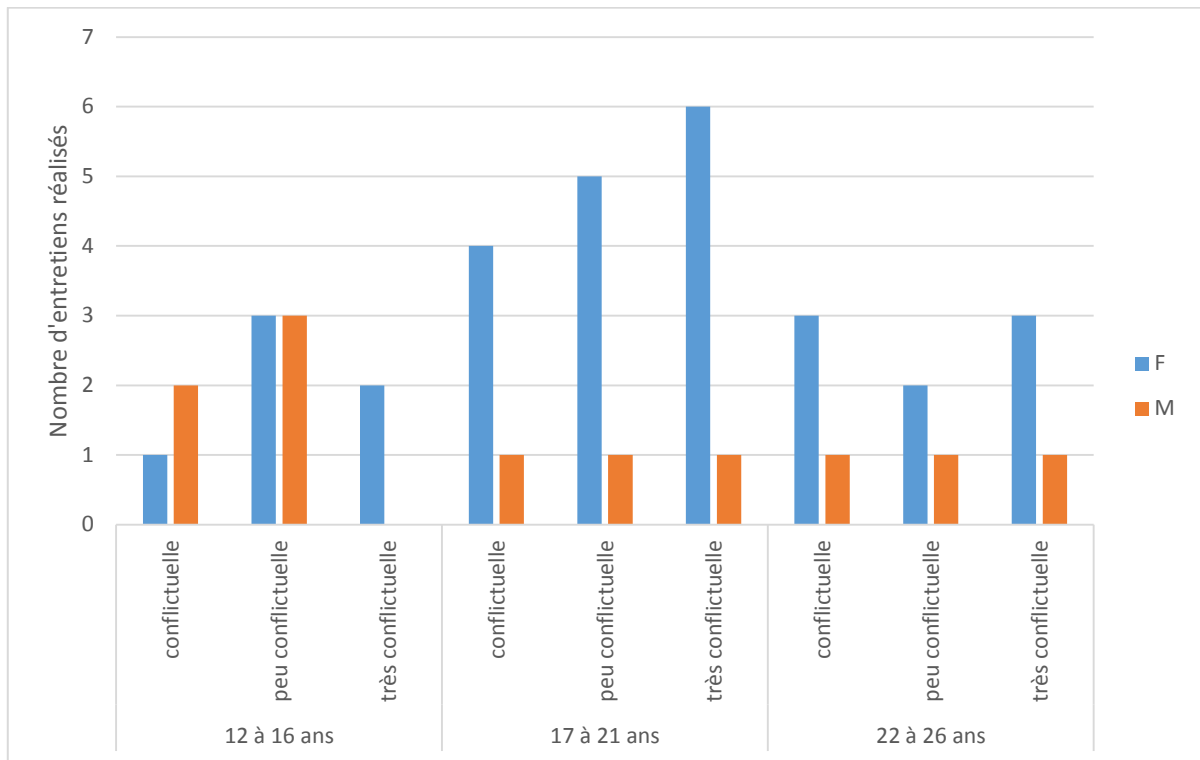


Figure 1 : Répartition des entretiens réalisés en fonction de l'évaluation de la conflictualité, de la tranche d'âge et du sexe (N=40)

### 1.3.2. Constitution de la cohorte de l'analyse

L'ensemble des entretiens réalisés n'a pas été intégralement codé. Nous précisons ci-dessous les raisons et la stratégie de codage employée.

Afin d'obtenir l'échantillon le plus hétérogène possible nous avons décidé de croiser trois paramètres qui nous ont permis d'ajuster nos stratégies de recrutement, puis de codage. Ces trois caractéristiques sont : la tranche d'âge, le sexe et l'évaluation subjective de la conflictualité du processus de séparation selon le jeune. De cette façon, nous avons cherché à obtenir au moins un cas dans chaque « niche » (une « niche » correspond au croisement de ces trois paramètres). Toutes les niches ont pu être « alimentées », sauf celle qui concerne les jeunes correspondant à la combinaison « très conflictuel » X « Masculin » X « 12 à 16 ans ».

Nos stratégies de codage visaient à décrire les phénomènes qui se produisent lors des séparations parentales. En particulier, nous avons prêté attention à la fois aux récurrences (par exemple, beaucoup de jeunes ont souffert des dénigrement d'un parent à l'égard de l'autre) mais aussi aux « exceptions » (par exemple, une stratégie peu courante, voire singulière).

Afin de déterminer la taille optimale de l'échantillon à analyser, nous nous sommes basés sur le concept de saturation théorique ou « theoretical saturation » développé par Glaser & Strauss (1967). Selon ce principe, lors de l'analyse des données, il existe un moment critique où chaque nouveau codage n'apporte plus rien de substantiel dans le développement des thématiques. Techniquement, plus aucun nouveau nœud thématique n'est créé dans le logiciel NVivo.

La saturation a semblé être atteinte dès le 30<sup>ème</sup> entretien codé. Afin d'être sûr que d'autres entretiens ne génèreraient pas de nouveaux thèmes, nous avons consolidé notre hypothèse en codant néanmoins deux entretiens supplémentaires. Ces codages n'ont en effet conduit à la création d'aucun nouveau thème.

La cohorte sur laquelle nos analyses se sont fondées compte donc 32 sujets.

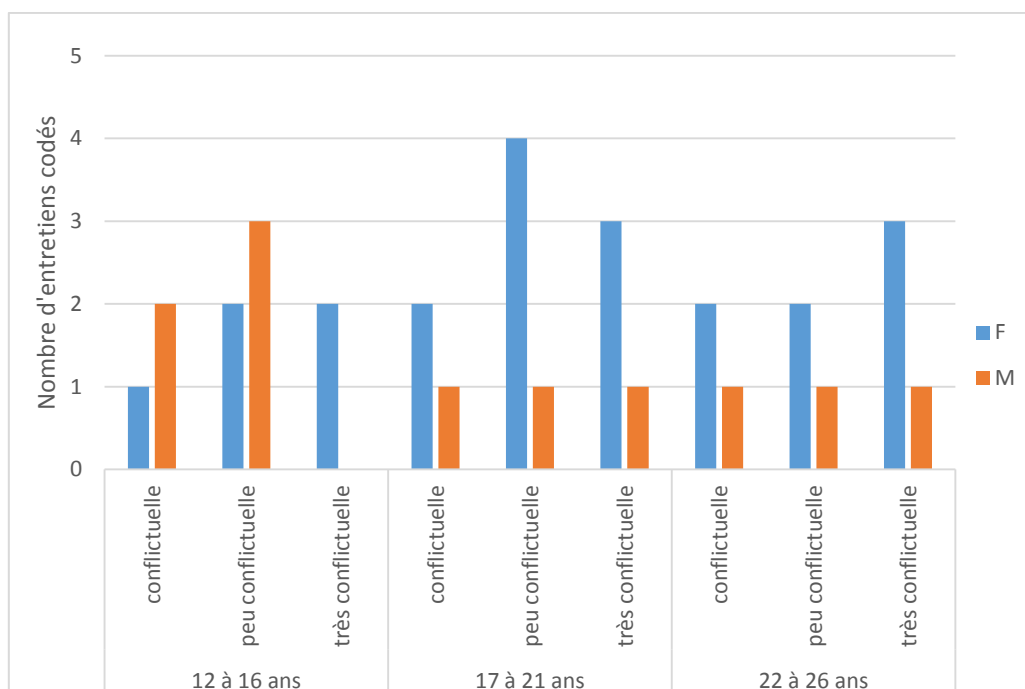


Figure 2 : Répartition des entretiens codés en fonction de l'évaluation de la conflictualité, de la tranche d'âge et du sexe (N=32)

### 1.3. L'entretien semi-directif

Afin d'obtenir des témoignages rétrospectifs de jeunes par rapport à leur expérience du processus de séparation, nous avons opté pour la technique de l'entretien semi-directif. Ce type d'entretien est défini par Ketele & Roegiers (1996) comme : « *une méthode de recueil d'informations qui consiste en des entretiens oraux, individuels ou de groupe, afin d'obtenir des informations sur des faits ou des représentations dont on analyse le degré de pertinence, de validité et de fiabilité en regard des objectifs du recueil d'informations* ». <sup>6</sup> Ancrés dans une démarche de type exploratoire, nous avons considéré cette approche comme la plus efficace pour obtenir des données riches et complexes. Elle permet à la fois de cadrer l'échange autour de nos questions de recherche, sans s'égarer, et tout en n'induisant pas de réponses spécifiques.

Pour mener des entretiens semi-directifs, il est important de se baser sur un guide d'entretien : « *une liste de questions écrites ou de sujets qui doivent être abordés durant l'entretien* » <sup>7</sup> (Hudelson, 1994). Ce guide d'entretien a été conçu de telle manière à faire émerger des données sans formuler d'hypothèse préalable à propos du vécu et des stratégies des jeunes. Cette posture participe de la démarche résolument inductive que nous avons voulu impulser à notre étude. L'objectif étant d'éviter d'orienter les réponses du jeune dans une direction spécifique ou dans une autre.

Par contre, il fallait veiller à ce que les jeunes restent focalisés sur le thème général de l'étude et sur les volets plus précis de leurs vécus et de leurs stratégies. Nous avons donc divisé notre guide d'entretien en deux grandes parties : le vécu et les stratégies (et ressources).

Par ailleurs, en ce qui concerne le vécu, nous souhaitions avoir accès à la dimension temporelle et diachronique <sup>8</sup>. Pour cette raison, nous avons scindé le processus de séparation en quatre périodes :

- **L'avant** : informations liées à la vie du jeune avant l'annonce « officielle » de la séparation. Dans certains cas, il peut s'agir d'un départ parental sans annonce.

---

<sup>6</sup> Op. cit., p.20.

<sup>7</sup> Traduction libre. Op. cit., p.12.

<sup>8</sup> Selon Senséau (2005), cette dimension permet l'émergence d'une succession d'événements auxquels il sera possible de dégager les relations entre avant et après.

- **Le pendant** : informations liées à la vie du jeune à partir du moment où il apprend la séparation. Elle se termine au moment du départ définitif d'un des parents du milieu de vie originel. Parfois l'annonce coïncide avec le départ effectif.
- **L'après** : informations liées à la vie du jeune à partir du moment du départ d'un parent du milieu de vie originel jusqu'à la période du maintenant.
- **Le maintenant** : informations liées à la vie du jeune durant les trois derniers mois précédant notre rencontre avec le jeune.

Ainsi, nous avons retracé chronologiquement l'ensemble de ces périodes avec chaque participant, en les distinguant bien les unes des autres. Dans cette perspective, l'objectif était de repérer les spécificités liées à chaque période.

En ce qui concerne la partie consacrée aux stratégies (et ressources), notre intention était d'aider le jeune à décrire ce qui – à titre personnel ou en fonction de ses relations et de son contexte social, familial ou matériel - l'avait aidé ou freiné dans ses tentatives pour faire face à la séparation parentale. Par exemple, nous avons constaté que le dialogue parent-enfant (facteur relationnel) permettait aux jeunes de mieux comprendre et accepter la séparation.

L'objectif d'un guide d'entretien ne consiste donc pas toujours à poser des questions précises à chaque participant (Hudelson, 1994). Ce guide a été d'abord conçu de manière à ce que, tant le jeune que le chercheur, se focalisent sur le vécu, la trajectoire et les stratégies et qu'ils s'inscrivent toujours dans une démarche inductive : ne pas induire nous-mêmes des thèmes et ne recueillir que ce que les jeunes estimaient eux-mêmes comme important en revisitant de leur vécu. Ainsi, plusieurs principes ont guidé la construction de notre guide d'entretien :

- **La flexibilité du guide et des entretiens :**

Le guide se composait d'une série de questions communes à tous les entretiens tout en gardant un caractère souple et spontané. En effet, le chercheur pouvait s'adapter aux différents jeunes. Ainsi, certaines questions ont été systématiquement posées (structure invariante) alors que d'autres (questions de relance, questions d'approfondissement) n'ont été abordées qu'en fonction des propos du jeune et du déroulement de l'entretien.

- **Approche inductive**

Les questions ont été énoncées de telle manière qu'elles n'induisaient pas certaines réponses : « *Comment as-tu vécu ta vie avec tes parents avant l'annonce de la séparation ?* ». L'objectif était de poser des questions, d'abord, générales pour ensuite affiner la granularité des thématiques abordées : « *Comment as-tu réagi à l'annonce de la séparation ?* ».

- **Précaution éthique**

Nous avons été particulièrement attentifs aux éventuels signes de difficulté ou même de détresse :

- Recherche de signes verbaux et non verbaux d'inconfort :
  - Le jeune montre qu'il a envie de poser une question ;
  - Le jeune montre qu'il est dépassé par le flot d'informations ;
  - Le jeune manifeste un besoin accru d'empathie ;
  - Le jeune montre des signes de détresse.
- Signes de détresse psychologiques :
  - Physique (Ex : rougeurs, rythme respiratoire) ;
  - Cognitif (Ex : problèmes de concentration) ;
  - Emotif (Ex : pleurs, retraits et évitements) ;
  - Comportemental (Ex : agitations, auto-contacts).

Dans ces cas, nous prenions le temps de marquer une pause et d'interroger le jeune sur son ressenti face à la question. Le jeune était alors informé de la possibilité d'interrompre le processus de recherche. Deux entretiens ont nécessité cette intervention.

- **Boîte à outils du guide**

Nous avons décidé de considérer la séparation comme un processus : il existe un continuum entre l'avant, le pendant, l'après et le maintenant. L'élaboration d'une ligne du temps (voir annexe F) avait donc comme objectif d'opérationnaliser (du point de vue du chercheur) et de rendre bien clair (du point de vue du jeune) les différentes phases du processus de « séparation » parentale en présentant ces phases sous une forme visuelle.



- **Conduites générales de l'intervenant :**

- Le jeune est mis en position d'expert de son propre vécu;
- Le chercheur est quant à lui dans une position de « non savoir »;
- Le jeune est mis en position valorisante (« *mon témoignage peut aider d'autres jeunes* »);
- L'entretien a une valeur (re)mobilisante pour le jeune dans la mesure où il souligne ses compétences et ses ressources ;
- L'intervenant restera vigilant aux signes de détresse du jeune. Dans certains cas, il peut se montrer soutenant ou mettre même un terme à l'entretien ;
- Le chercheur reste vigilant à n'induire aucun souvenir ;
- Le chercheur veille à prêter attention et à approfondir les stratégies de « débrouille » du jeune et ce, quel que soit le moment où elles sont évoquées ;
- Le chercheur veille à être attentif à tout signe pouvant indiquer que le jeune ait pu être exposé à des violences conjugales en approfondissant la question ;
- Le chercheur favorise l'explication du vécu et des stratégies employés pour « faire face » à la séparation parentale.

- **Stratégies d'intervention**

- **Règles de base :**
  - Laisser le temps au jeune de réfléchir et donc accepter des temps de latence suffisants entre une question et une réponse, excepté lorsque ce silence s'accompagne de signes de malaise ou de détresse ;
  - Remettre le jeune sur les « rails » si celui-ci s'écarte trop ou trop longtemps du sujet de l'étude.
- **Utilisation des techniques favorisant l'expression du sujet** (Mucchielli, 1995) :
  - Le silence : attentif pour montrer la centration sur le sujet et actif sur les propos du sujet ;

- L'encouragement sans phrase : manifestations d'approbation qui montrent que nous sommes à l'écoute ;
- Le paralangage de compréhension : attitudes, mimiques et ton de la voix qui montrent l'empathie de la part du chercheur ;
- La reformulation en écho;
- A l'occasion, des interventions d'élucidations au sujet de certains contenus.

De manière systématique, nous avons terminé les entretiens par une tâche éthique. Son objectif est de favoriser la projection dans un futur positif et d'éviter de terminer l'entretien sur des aspects négatifs. Par exemple : « *Comment vois-tu l'avenir ? Qu'est-ce que tu imagines ?* ».

Rappelons également que le guide d'entretien (voir annexe E) a été élaboré en collaboration avec un panel constitué de 3 chercheurs et de 7 travailleurs sociaux actifs dans le secteur de l'aide à la jeunesse.

Des essais ont ensuite été réalisés avec des jeunes de mêmes âges que ceux appelés à participer à l'étude ultérieurement. Une fois le guide validé, nous avons procédé à la récolte des données.

## **1.4. L'analyse qualitative**

Les méthodes d'analyses qualitatives se veulent centrées sur le vécu et sur la manière dont les personnes donnent un sens à leur expérience (Anadòn & Guillemette, 2007). D'une certaine manière, l'objectif de ces analyses est de comprendre la grille de lecture du monde d'un sujet. Cette lecture est toujours teintée de subjectivité et de singularité. Cependant, lorsqu'on aborde les réalités subjectives et intersubjectives, nous sommes toujours confrontés à une dimension importante : la complexité humaine. C'est donc dans le souhait d'aborder cette complexité que les méthodes d'analyses qualitatives sont nées.

Les analyses qualitatives permettent donc d'obtenir des informations riches et complexes sur un phénomène afin d'en saisir le sens (Anadòn & Savoie Zajc, 2009). Elles permettent donc, par un procédé de réduction de données, de faire émerger un reflet de la réalité étudiée. Si

nous nous référons à une recette, les analyses qualitatives permettraient de décrire les enchainements d'étapes de l'élaboration d'un plat : « *Comment les individus pensent qu'ils ont réalisé leur recette ?* ».

De manière plus spécifique, nous retenons la définition de Mucchielli (1996) qui définit l'analyse qualitative comme une « *succession d'opérations et de manipulations techniques et intellectuelles qu'un chercheur fait subir à un objet ou un phénomène humain pour en faire surgir les significations pour lui-même et les autres hommes* »<sup>9</sup>. Cette définition souligne plusieurs éléments importants.

D'une part, la nécessité de procéder à une réduction des données. Ces opérations seront effectuées au moyen de l'analyse thématique (AT) telle que développée par Braun & Clarke (2006).

D'autre part, elle souligne la notion de centration sur le « phénomène » ou « l'objet » de l'étude. Finalement, le dernier élément concerne la volonté trouver un sens, une signification aux phénomènes.

Nous allons maintenant apporter des précisions sur trois éléments centraux qui ont inspiré notre démarche méthodologique : la phénoménologie, l'émergence de significations et l'analyse thématique.

#### **1.4.1. La phénoménologie**

La phénoménologie est une approche philosophique qui vise à étudier l'expérience vécue d'un être humain (Blais & Martineau, 2007). Il s'agit de la « science des phénomènes » telle que formulée par Edmund Husserl (1859-1938). La phénoménologie a pris un essor considérable en psychologie étant donné la richesse qu'elle peut fournir dans notre manière d'appréhender le monde. En effet, les psychologues voient dans la phénoménologie la possibilité de fournir une source riche d'idées sur la manière d'examiner et de comprendre l'expérience vécue d'un sujet.

---

<sup>9</sup> Op. cit., p.182.

C'est Amedeo Giorgi, psychologue américain, qui va reprendre les notions définies par Husserl pour en faire une méthodologie pouvant être qualifiée de « scientifique » (Meyor, 2007). Ce glissement s'est effectué par un passage d'une démarche empirique à une démarche centrée sur le phénomène : l'individu dans sa subjectivité et son intentionnalité. Comme le souligne Meyor (2007), le sujet phénoménologique est celui qui vit le monde, qui vit une expérience de vie avec tout ce que cela comporte (perception, sensation, émotion, affect, etc.).

En termes de démarche scientifique, nous rejoignons Guimond-Plourde (2013) lorsqu'il étudie l'expérience de stress-coping chez des adolescentes. Nous transposons ses propos à notre objet de recherche : étudier le vécu des jeunes après la séparation parentale passe par l'écoute de leur expérience dans la manière où il nous la communique. Notre intention est de comprendre leurs actions, ce qui les a mis en mouvement, ce qui les sous-tend et les renforce. Cette démarche s'oppose donc à celle qui vise à en déterminer les causes.

Bien que nous nous intéressions à l'expérience des jeunes, il est nécessaire de prendre position sur notre signification de leur réalité, de leur expérience. Comme le souligne parfaitement Guimond-Plourde (2013), la réalité est ici « *le produit du rapport expérientiel entre personne, autre et monde à travers un processus de description, compréhension et interprétation d'une expérience vécue* ». Autrement dit, nous pouvons parler d'une réalité épistémique (Anadon & Guillemette, 2007), dans le sens où elle n'existe que grâce à la présence du sujet, c'est-à-dire dans un processus de co-construction. Il y a donc une différence entre la réalité « objective » et la réalité à laquelle nous avons accès.

#### **1.4.2. Dévoiler du sens : l'activité herméneutique**

Comme nous venons de le souligner, en tant que chercheur, nous participons à la construction de sens des personnes que nous interrogeons. Il s'agit d'une rencontre qui met en contact deux psychés. C'est à partir de celle-ci que le chercheur dégage du sens. Selon Martineau (2006), cette démarche de dévoilement du sens s'effectue à posteriori par le biais de notre démarche méthodologique.

Il faut cependant noter que l'herméneutique va insister sur un point important : l'activité d'interprétation du chercheur. Effectivement, le phénomène n'existerait pas en tant que tel. Il nécessiterait de passer par cette démarche d'interprétation du chercheur qui tente de dévoiler

le sens à partir de ce que le sujet a construit de sa réalité. Ainsi, selon Savoie-Zajc (2000), la qualité de l'analyse qualitative dépendra de la capacité du chercheur à donner un sens aux données récoltées. Cependant, il s'agit là d'un second temps qui intervient après un travail d'étiquetage dont le libellé doit « coller » au plus près de ce que le témoin a voulu signifier.

À partir de ces éléments, nous allons maintenant préciser de manière plus spécifique notre démarche fondamentale de notre étude : l'analyse thématique (Braun & Clarke, 2006).

## **1.5. L'analyse thématique**

Notre démarche s'appuie sur la méthode décrite par Braun & Clarke (2006). Cette approche donne des indications très précises sur ce que sous-tend l'analyse thématique. Comme ces auteurs le soulignent, cette méthode est déjà largement utilisée en psychologie. Elle constitue le socle commun de la plupart des analyses qualitatives.

### **1.5.1. Définition**

Selon Braun & Clarke (2006), l'analyse thématique peut être définie comme une méthode qui vise à identifier, analyser et rapporter des « patterns » (ou thèmes) à l'aide de données. Au minimum, elle permet d'organiser et de décrire en détails les données. Par ailleurs, elle nécessite une démarche d'interprétation de la part du chercheur qui est « engagé » dans ses données : l'activité herméneutique. À partir de cette définition, il est important de bien comprendre ce que sous-tend un thème.

### **1.5.2. Qu'est-ce qu'un thème ?**

Toujours selon ces auteurs, un thème correspond à un élément d'information en lien avec les questions de recherche et qui semble important. Il représente un certain niveau de réponse à ces questions selon la spécificité de la thématique émergente. Ajoutons cependant que :

- Au niveau de la prévalence : quantité ne rime pas avec qualité du thème. Un élément d'information unique peut être néanmoins important.
- Un thème ne dépend pas d'une mesure quantifiable mais doit refléter quelque chose d'important par rapport à la question de recherche.

- Les thèmes entretiennent entre eux des relations organisées, des rapports logiques. Cette organisation est donc de forme arborescente.
- Les questions posées ne sont pas des thèmes.

Finally, the set of themes must be able to provide a detailed and nuanced account of a particular subject. This set can represent how ideas chain together in the witness's mind and how their thought progresses. Or, each facet can, by assembling with others, bring forth more general or more precise meanings.

### **1.5.3. Prise de position quant à l'élaboration des thèmes**

#### **➤ Inductifs ou déductifs ?**

There are two major paradigms in research. One prides itself on hypothetico-deductive methods (formulation of hypotheses to be verified). The other concerns those called « inductive ». The latter is more grounded in data than the former, which relies from the start on a theoretical model or hypotheses. More precisely :

- In the inductive approach (bottom-up), the identified themes are strongly linked to the data (coding focused on the data, without a pre-conceived theoretical framework). As a result, the analysis covers all aspects of the data, without filtering any.
- In the deductive approach (theoretical/top-down), the analysis will only focus on certain aspects of the data. There is here a more theoretical interest :
  - Research questions are more precise ;
  - Coding is conceptualized and therefore a priori ;
  - Coding pays attention to previous research themes.

Concerning our position, we have opted for an inductive approach : we have developed codes essentially anchored in the discourse.

In a second step, we have undertaken a bottom-up approach by bringing forth more general themes through their relationship to the codes. In fact, it is important to realize a synthesis so that the data becomes accessible to understanding. However, and once again, this

synthèse ne s'appuie pas sur des hypothèses ou sur un modèle théorique, mais sur des similitudes entre les données, entre les sous-éléments ainsi rassemblées.

Le principe organisateur de ces synthèses s'appuyait sur la nécessité de comprendre comment les jeunes avaient vécu la séparation : ce qu'ils avaient mis en place face à ce processus et les facteurs (sociaux, familiaux, relationnels, individuels, etc.) qui les avaient aidés ou freinés dans leur adaptation.

### ➤ **Interprétatifs ou sémantiques ?**

Une autre prise de position concerne l'aspect sémantique ou interprétatif du codage :

- L'aspect sémantique : les codes identifient une signification explicite (de surface) dans les données. Le chercheur ne s'efforce donc pas de trouver ce qui peut se cacher derrière les déclarations. Le but est donc de décrire la forme et le sens.
- L'aspect interprétatif : l'analyse va ici au-delà du contenu sémantique des données. On commence à identifier les caractéristiques sous-jacentes : ce qui lui a donné une forme particulière et un sens particulier. Les thèmes impliquent donc un travail d'interprétation.

Sur base de cette distinction, nous nous sommes situés à la croisée de ces deux approches. En effet, nous nous tout d'abord basés sur l'aspect sémantique, « ce qui est dit », avant d'aboutir à des codages ou « thématisations » plus interprétatifs dans une démarche bottom-up. Nous allions donc, au fur et à mesure, au-delà de « ce qui est dit » de façon explicite. La chose étant rendue possible dès lors que l'on fusionne plusieurs éléments d'information convergents vers un même thème qui les fédère.

À partir de ces prises de positions, nous allons maintenant décrire l'ensemble des étapes telles que développées par Braun & Clarke (2006).

## 1.5.4. Les étapes de l'analyse thématique

Dans la description méthodologique, Braun & Clarke décrivent six étapes. Précisons que dans la mise en pratique, la méthode préconise un va-et-vient systématique entre les différentes étapes (voir figure 3). Nous allons maintenant les décrire de manière plus précise.

Phase	Description of the process
1. Familiarizing yourself with your data:	Transcribing data (if necessary), reading and re-reading the data, noting down initial ideas.
2. Generating initial codes:	Coding interesting features of the data in a systematic fashion across the entire data set, collating data relevant to each code.
3. Searching for themes:	Collating codes into potential themes, gathering all data relevant to each potential theme.
4. Reviewing themes:	Checking if the themes work in relation to the coded extracts (Level 1) and the entire data set (Level 2), generating a thematic 'map' of the analysis.
5. Defining and naming themes:	Ongoing analysis to refine the specifics of each theme, and the overall story the analysis tells, generating clear definitions and names for each theme.
6. Producing the report:	The final opportunity for analysis. Selection of vivid, compelling extract examples, final analysis of selected extracts, relating back of the analysis to the research question and literature, producing a scholarly report of the analysis.

Figure 3 : Description des 6 phases de l'analyse thématique (Braun & Clarke, 2006)

### ➤ Phase 1 : Se familiariser avec les données

Cette étape consiste à s'immerger dans les données récoltées. Cette immersion débute par la transcription verbatim, c'est-à-dire qui tient compte de l'ensemble des éléments verbaux tels que des erreurs de prononciation, des fautes de syntaxe, de la durée des silences, etc. Il s'agit aussi de la lecture, de la relecture ou encore de la réécoute attentive des entretiens. L'idéal est de lire d'abord une à deux fois toutes les données avant de commencer le codage afin de pouvoir débiter l'annotation. Le chercheur dispose dès lors d'une vision holistique des données avant de se replonger dans le détail.

### ➤ Phase 2 : Générer les codes initiaux

La seconde étape consiste à réaliser les codages dans l'ensemble des retranscriptions. Ces codes ont pour but d'identifier une caractéristique des données qui est intéressante et qui se réfère à un segment élémentaire des données brutes (un mot, un phrase, un court passage). Ils doivent finalement avoir une signification par rapport au phénomène étudié, d'où l'utilité de la phase 1 et des questions de recherche.



De cette manière, pour chaque codage, il s'agit de « surligner » l'extrait concerné par un code<sup>10</sup> et de travailler de manière systématique à travers de l'entièreté des données, en accordant une attention égale à chaque segment de données. Dans notre cas, nous avons travaillé avec le logiciel NVivo 10 développé par QSR International. En effet, ce logiciel permet de rassembler une quantité importante de données dans un espace de travail restreint. Il facilite l'encodage des différents entretiens.

Il existe plusieurs conseils clés en lien avec l'élaboration des codes :

- Réaliser des codes pour autant de thèmes potentiels que possible ;
- Réaliser parfois plusieurs codes pour un même extrait, et parfois pas du tout ;
- Prêter attention à ne pas perdre le contexte des codes ;
- Ne pas omettre les tensions et contradictions dans les données.

Ainsi, selon Boyatzis (1998), un bon code cerne la richesse qualitative d'un phénomène dans le but d'identifier et de développer des thèmes à partir de ceux-ci. Nous avons donc élaboré nos codes initiaux à partir des données brutes en y intégrant une donnée supplémentaire : s'il s'agissait de l'avant (A), du pendant (P), de l'après (Ap) ou du maintenant (M). L'objectif de cette méthode était de détecter plus facilement à quelles périodes se rattachaient certains codes. Nous pouvions ainsi mettre en avant les spécificités de chacune de ces périodes.

Exemple :

*« Bah... on en a parlé parce que maman lui a expliqué toute l'histoire et donc évidemment parfois on en reparlait de ce qui s'était passé. Et pff... Voilà fin... c'est... il m'a aidée mais d'un autre côté il ne m'a pas aidée parce que du coup avec maman la communication a été rompue, mais de toute façon ça va mieux. Maintenant ça va mieux, ça s'est tout passé ces derniers mois ici parce que [Prénom frère] a raté ses examens et que du coup il devait passer en technique et ils ont dû évidemment parler ».*

→ **Code** : Ap – Le beau-père a court-circuité momentanément le dialogue coparental

---

<sup>10</sup> Il s'agit des « nœuds » dans NVivo 10.

Par la suite, ces codes initiaux ont été rassemblés sous couvert de codes plus généraux (voir figure 4) pour ensuite, former éventuellement un thème. Nous avons décidé d'élaborer des codes complexes afin de délimiter au mieux la complexité des phénomènes. La figure 5 montre un aperçu de ces codages initiaux sur NVivo10 et de l'arborescence des « thématisations »

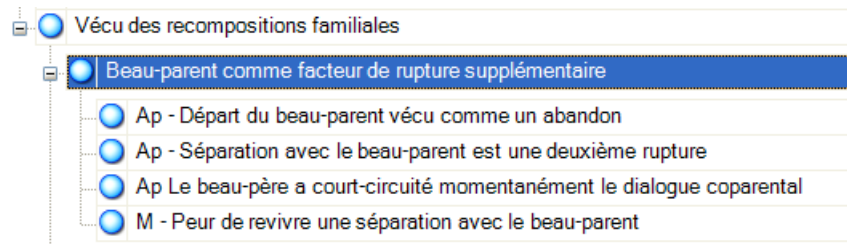


Figure 4 : « Thématisation » des codages initiaux

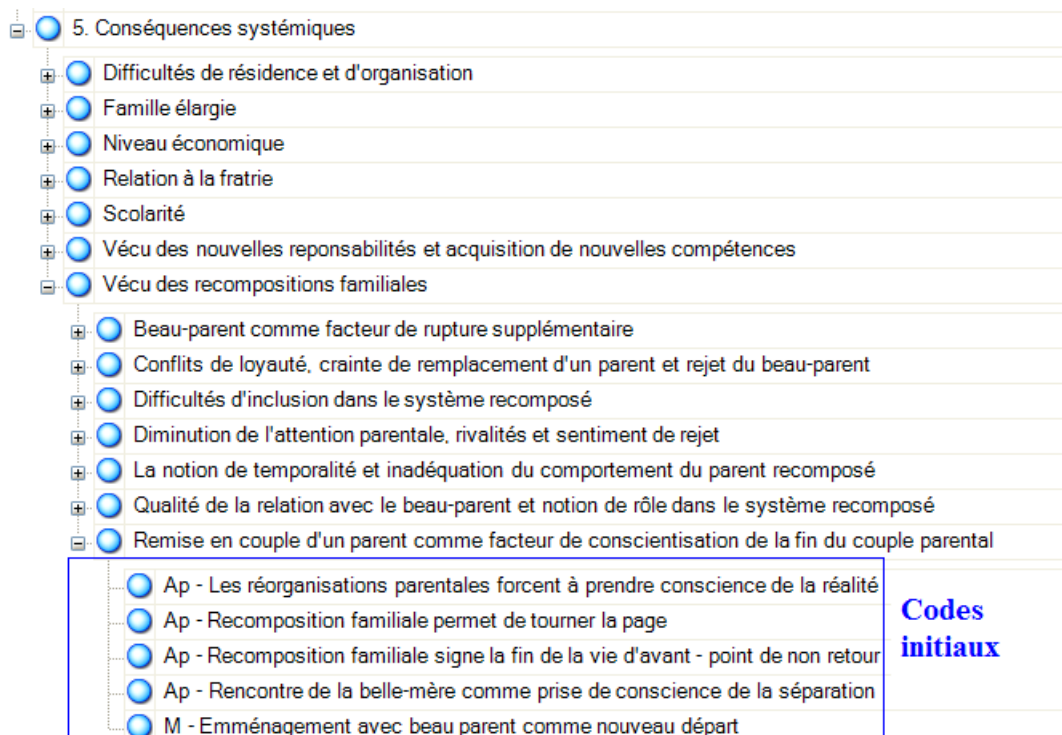


Figure 5: Elaboration des codes initiaux et intégration dans l'arborescence thématique

### ➤ **Phase 3 : Générer les thèmes**

Cette phase débute lorsque toutes les données ont été codées. Tous les codes doivent être rassemblés en les triant en thèmes potentiels. Ceux-ci se situent donc à un niveau plus large que les codes. Il est important de considérer que des codes initiaux peuvent parfois former :

- Un thème principal ;
- Un sous-thème dont l'objectif est de donner une structure à un thème vaste et complexe, ou encore montrer une hiérarchie ;
- Un thème « Divers » de manière temporaire.

Cette étape se termine par l'assemblage des extraits pertinents des codes dans les thèmes et sous-thèmes. Thomas (2006) évoque le fait que le nombre de ces thèmes principaux doit se situer entre trois et huit.

### ➤ **Phase 4 : Révision des thèmes**

Une fois qu'un ensemble de thèmes a été généré pour une seule retranscription (ou plusieurs), il faut pouvoir les raffiner. Pour cela, il existe plusieurs opérations possibles :

- Suppression : lorsque certains thèmes sont trop peu étayés ou que les données qui y sont associées codées sont trop hétérogènes ;
- Fusion : lorsque des thèmes séparés peuvent constituer un seul et même thème ;
- Décomposition : lorsque deux thèmes distincts peuvent émerger au sein d'un thème.

Cette étape doit se terminer en prêtant attention à la fois à l'homogénéité interne (les codes d'un même thème forment un tout cohérent) et l'hétérogénéité externe (il y a une distinction claire entre les thèmes). Pour satisfaire ces deux critères, il y a deux niveaux d'examen :

1. Au niveau des extraits : lire les extraits rassemblés pour chaque thème et voir s'ils forment un tout cohérent. Si ce n'est pas le cas, il s'agit de vérifier si le thème n'est

pas problématique ou si les extraits ne correspondent pas au thème. Si les extraits sont cohérents, nous pouvons passer au niveau suivant.

2. Au niveau de l'ensemble des données : voir la validité des thèmes en relation avec l'ensemble des données. Pour cela, une relecture des données est nécessaire afin de voir si les thèmes dégagés reflètent avec précision les significations évidentes de l'ensemble des données. Ainsi, si les thèmes ne reflètent pas l'ensemble des données, il faut passer par une révision du codage pour l'affiner ou coder les données qui auraient été manquées lors du codage initial.

Il est cependant difficile de définir clairement l'instant où la révision doit s'arrêter. Un critère donné par Braun et Clarke (2006) est de s'arrêter lorsque les améliorations n'ajoutent plus rien de substantiel (saturation théorique).

#### ➤ **Phase 5 : Définition et dénomination des thèmes**

Cette phase consiste à définir l'essence même de chaque thème. Ainsi, pour chaque thème, il s'agit :

- D'écrire une analyse détaillée du thème ;
- D'illustrer avec des extraits ;
- De voir comment il s'intègre dans l'histoire globale racontée par les données et de voir de quelle manière ce thème répond aux questions de recherche. Cela permet de voir s'il n'y a pas trop de chevauchement entre les thèmes.

Lors de cette étape, il est nécessaire d'apprécier les liens que les thèmes entretiennent les uns avec les autres et d'identifier si certains thèmes peuvent contenir des sous-thèmes. Finalement, cette étape vise essentiellement à identifier ce qui distingue les différents thèmes, ce qui est intéressant à leur sujet et pourquoi.

## ➤ Phase 6 : Production du rapport

L'étape ultime est ensuite la production du rapport. Cela se traduit par l'élaboration d'un récit analytique illustré par des extraits de données, qui fournissent des arguments par rapport à la question de recherche. Il doit raconter l'histoire compliquée des données de manière à ce que le lecteur soit convaincu de la validité et du mérite de l'analyse. La cohérence, la concision et la non-répétition sont ici de mise. Par ailleurs, il s'agira aussi d'aller au-delà des données, de la description.

Le tableau ci-dessous (voir figure 6) résume l'ensemble des critères auxquels le chercheur doit prêter attention tout au long du processus d'analyse jusqu'à la rédaction finale du rapport.

Process	No.	Criteria
Transcription	1	The data have been transcribed to an appropriate level of detail, and the transcripts have been checked against the tapes for 'accuracy'.
Coding	2	Each data item has been given equal attention in the coding process.
	3	Themes have not been generated from a few vivid examples (an anecdotal approach), but instead the coding process has been thorough, inclusive and comprehensive.
	4	All relevant extracts for all each theme have been collated.
Analysis	5	Themes have been checked against each other and back to the original data set.
	6	Themes are internally coherent, consistent, and distinctive.
	7	Data have been analysed – interpreted, made sense of – rather than just paraphrased or described.
	8	Analysis and data match each other – the extracts illustrate the analytic claims.
Overall	9	Analysis tells a convincing and well-organized story about the data and topic.
	10	A good balance between analytic narrative and illustrative extracts is provided.
	11	Enough time has been allocated to complete all phases of the analysis adequately, without rushing a phase or giving it a once-over-lightly.
Written report	12	The assumptions about, and specific approach to, thematic analysis are clearly explicated.
	13	There is a good fit between what you claim you do, and what you show you have done – ie, described method and reported analysis are consistent.
	14	The language and concepts used in the report are consistent with the epistemological position of the analysis.
	15	The researcher is positioned as <i>active</i> in the research process; themes do not just 'emerge'.

Figure 6 : Checklist des critères d'une bonne analyse thématique (Braun & Clarke, 2006)

## 1.6. Compte-rendu des stratégies de codages

Pour rappel, notre recherche a pour objectif de répondre à quatre questions de recherche :

- **Question 1** - Quels sont les aspects du processus de séparation parentale qui ont posé problème aux jeunes ?
- **Question 2** - Quels sont les mécanismes (et les stratégies) d'adaptation à ce processus qu'ils ont mis en œuvre ?

- **Question 3** - Quels sont les facteurs qui les ont aidés dans ces stratégies d'adaptation ?
- **Question 4** - Quels sont les facteurs qui ont fait obstacle au rétablissement d'un état de bien-être chez eux ?

Afin de répondre à ces quatre questions, nous avons choisis de subdiviser nos codages selon deux axes : le vécu et les stratégies (et/ou ressources).

Le codage du vécu se rapporte à ce « *qui appartient à l'expérience de la vie, qui s'est passé réellement*<sup>11</sup> ». Plus spécifiquement, nous y avons intégré l'ensemble des informations liées aux ressentis des jeunes par rapport aux événements qui se rapportent à la séparation. Nous avons accordé la priorité aux événements qui se sont avérés difficiles à gérer et à surmonter.

Concernant les stratégies et les ressources, nous opérons la distinction suivante :

- **Les stratégies** : « *Art de coordonner des actions, de manœuvrer habilement pour atteindre un but*<sup>12</sup> ».
- **Les ressources** : Une ressource est un ensemble de moyens qui peuvent être de nature intellectuelle, matérielle ou relationnelle et sur lesquels une action peut s'appuyer.<sup>13</sup>

À partir des codes, nous avons fait émerger des premières thématiques, parfois larges, parfois plus restreintes, en fonction de la spécificité du code. Une fois cette opération réalisée pour cinq entretiens, nous avons rassemblé les thématiques afin de créer une première analyse complète sur ces cinq cas.

Des discussions à propos de ces thèmes ont eu lieu en présence d'une seconde chercheuse du service du Professeur Hendrick, afin de vérifier que le premier chercheur ne s'écartait pas des principes balisant l'analyse des données. Par la suite, chacun des entretiens codés a favorisé la

---

<sup>11</sup> Dans Trésor de la Langue Française en Ligne (TLFi). Repéré à <http://atilf.atilf.fr/dendien/scripts/tlfiv5/visusel.exe?12;s=66865590;r=1;nat=;sol=1;>

<sup>12</sup> Dans Dictionnaire Larousse en ligne. Repéré à <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/strat%C3%A9gie/74818>

<sup>13</sup> Inspiré du Dictionnaire Larousse

révision des thèmes. Plusieurs séances de travail ont été organisées avec des chercheurs du service en vue d'accroître le niveau de spécificité des thématiques.

**Faculté de Psychologie  
et des Sciences de l'Éducation**

# **Le point de vue des jeunes dans les séparations parentales**

## **Vécus et stratégies d'adaptation**

**- Partie 2 -**

### **Analyses - conclusions - recommandations**

**Février 2016**

**Chercheurs :**

Delhuvette, C.,  
Stolnicu, A.

**Directeur de recherche :**

Hendrick, S.





# **Analyse thématique**

## 2. Le vécu des jeunes confrontés à l'expérience de la séparation

Tableau 5: Arbre thématique du vécu des jeunes confrontés à l'expérience de la séparation

Thématiques	Sous-thématiques
<p><b>Le contexte familial avant séparation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les représentations familiales</li> <li>✓ La perception des conflits parentaux pré-séparation</li> <li>✓ Alliances, coalitions et détachement du jeune</li> <li>✓ Perception des signes précurseurs préannonce</li> <li>✓ Relation à la fratrie</li> </ul>
<p><b>La confrontation au processus de séparation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Modalités d'annonce de la séparation</li> <li>✓ Impact psychologique de la confrontation au processus de séparation</li> <li>✓ Altération de la symbolisation</li> <li>✓ Possibilité de dialogue autour de la séparation</li> <li>✓ Représentations sur la séparation</li> </ul>
<p><b>Passage du système conjugal au système coparental</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Triangulation du jeune dans le conflit parental</li> <li>✓ Regard sur la conflictualité parentale post-annonce</li> <li>✓ Confrontation aux souffrances parentales et éventuelles pathologies</li> <li>✓ Modification des représentations du couple conjugal et parental</li> <li>✓ Regard rétrospectif sur la violence conjugale</li> </ul>
<p><b>Le système parents-enfants</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Modifications et dysfonctionnalités relationnelles</li> <li>✓ Le besoin de préserver les liens parentaux et sentiments de loyauté</li> <li>✓ Rapprochement parents-enfants</li> <li>✓ L'implication du jeune dans les décisions le</li> </ul>

	concernant
<b>Les conséquences systémiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Difficultés de résidence et d'organisation</li> <li>✓ Reconstitutions familiales</li> <li>✓ Nouvelles responsabilités et acquisition de nouvelles compétences</li> <li>✓ Relation à la fratrie</li> <li>✓ Niveau économique</li> <li>✓ Scolarité</li> <li>✓ Famille élargie</li> </ul>

## 2.1. Le contexte familial avant séparation

La première thématique concerne le contexte familial avant séparation. Elle nous est apparue comme essentielle pour définir le cadre de départ des jeunes rencontrés, mais aussi pour envisager les diverses trajectoires post-séparation en fonction du contexte familial pré-séparation. Nous allons donc, à partir d'extraits de nos témoignages, présenter la manière dont les jeunes ont pu percevoir et expérimenter leur contexte de vie avant séparation.

### 2.1.1. Les représentations familiales

Dans cette sous-thématique, l'objectif est de mettre en avant la manière dont les jeunes ont pu donner un sens à leurs perceptions du fonctionnement familial et de voir de quelle manière elles peuvent influencer leurs comportements dans leur environnement. Insistons également sur le caractère subjectif de ces représentations qui pourront à la fois être « positives » ou « négatives ».

Ainsi, certains jeunes évoquent des représentations très « positives » du climat familial avant séparation. Elles sont par exemple marquées par des adjectifs qualificatifs associés à la famille tels que « unie », « soudée » ou « soutenante ». Ils évoquent un partage familial, une bonne entente et un sentiment d'épanouissement général :

*« on partageait les moments les plus beaux ensemble... on reste... euh... au soir on est tous devant la télé et tout donc euh... on reste ensemble quoi... ».* (Axel, 14 ans).

Pour d'autres, ce sentiment de bien-être se traduisait par le fait de vivre leur propre vie :

*« On faisait beaucoup d'activités, des stages et tout ça donc on s'amusait bien ».* (Camille, 23 ans).

Ces éléments traduiraient une bonne cohésion familiale qui allie partage familial mais également une certaine autonomie.

Ces représentations positives peuvent également se marquer au travers des relations entretenues avec les parents. Des jeunes évoquent avoir eu de bonnes relations avec leurs parents même si plusieurs estiment avoir été plus proches de leur mère :

*« Très très bien, enfin j'ai toujours été plus proche de ma mère, j'ai toujours su plus me confier à ma mère qu'à mon père mais il y avait une très bonne entente avec les deux en tout cas, ce qui est toujours le cas maintenant ». (Mathéo, 21 ans).*

Certains jeunes parlent donc d'avoir eu plus de moments privilégiés avec leur mère.

De plus, l'ensemble de ces représentations positives peuvent amener les jeunes à idéaliser le couple parental et ce, parfois, sans réellement prendre conscience des difficultés que les parents éprouvaient :

*« 'fin voilà moi j'idéalisais leur couple énormément alors qu'au final il y avait plein de choses qui allaient pas là-dedans, mais euh... ». (Mathilde, 22 ans).*

Cet extrait illustre déjà la difficulté de certains jeunes à pouvoir se représenter la séparation mais également à percevoir les difficultés parentales. Nous discuterons plus en détails cette problématique dans la sous-thématique des conflits parentaux pré-séparation dans le point 2.1.2.

Cependant, d'autres jeunes évoquent des représentations plus « négatives », que ce soit au niveau des représentations du couple conjugal ou des représentations du climat familial. Concernant la relation de couple, une jeune fille déclare ne jamais avoir perçu d'amour entre ses parents :

*« je sais pas je les ai jamais vus amoureux aussi... ou alors je m'en souviens plus... Mais euh je les ai jamais vus très amoureux... ». (Chloé, 21 ans).*

D'autres peuvent également s'interroger sur le mythe fondateur<sup>14</sup> du couple parental:

*« il y a toujours eu des conflits. D'ailleurs, je me demandais comment ils avaient atterri ensemble. Donc pendant toute mon enfance, mon adolescence, j'ai vu ce couple qui au final, je pense, ne sait pas cohabiter sans vraiment partager d'amour ou je n'en sais rien. En tout cas, ils s'investissaient beaucoup dans les enfants et je pense que ma maman aurait voulu déjà le quitter depuis longtemps, mais qu'elle est vraiment restée pour moi parce que j'étais une enfant très sensible, je pense que clairement si il y avait dû avoir une séparation plus tôt il y aurait eu beaucoup de choses très compliquées pour moi. ».* (Ambre, 22 ans).

Cet extrait permet d'illustrer la manière dont certains jeunes peuvent percevoir le couple parental de manière désunie, peut-être au travers d'un couple parental qui fonctionne selon une cohésion en parallèle : vivre ensemble séparé. D'un autre côté, cet extrait peut également faire référence à une tendance, chez certains parents, à maintenir le couple parental dans l'idée de protéger leur enfant. Cependant, cette jeune fille exprime l'aspect positif de ce comportement par le sentiment d'avoir été prise en considération. Dans d'autres cas encore, ce sont les conflits, la connaissance des comportements d'infidélité et l'irrationalité de certains comportements parentaux qui poussent les jeunes à se représenter le couple parental de manière négative :

*« Elle restait pour ses enfants en fait. D'ailleurs, c'est lui qui est parti, c'est pas elle qui a décidé de partir alors que c'est elle qui était cocue... ».* (Anaïs, 21 ans).

L'adaptabilité pour l'enfant de ce type de comportement pourrait dépendre du degré d'exposition au conflit parental.

---

<sup>14</sup> Voir glossaire à « Mythe fondateur ».

Dans d'autres cas, les représentations peuvent être liées à l'ensemble du système familial où les jeunes estiment avoir une vie famille pauvre en échanges interpersonnels, comme cela est exprimé par les jeunes de cette fratrie :

*« Ben on en avait pas spécialement parce qu'on faisait pas énormément de choses ensemble, c'était... on partageait les repas quoi, tout simplement. ».* (Romane, 23 ans).

*« Sinon c'était pas une famille harmonieuse... Y avait pas beaucoup d'échanges niveau émotionnel, c'était fort cadrant, c'était très... militaire en fait, tout simplement ».* (Loïc, 23 ans).

Le manque de partage familial peut également se manifester par l'absence du père :

*« Et après c'est plus vraiment une vie de famille parce que mon père je le voyais pas souvent ».* (Pauline, 12 ans).

Cela peut aussi être ressenti lorsque le jeune se trouve dans une famille qui n'autorise que peu les échanges avec l'extérieur :

*« mon grand-père maternel c'est lui qui m'a élevée jusqu'à l'âge d'aller à l'école, mais euh... de la part de mon père c'était... personne quoi... il s'en foutait complètement... Alors que moi j'étais hyper proche de lui... mais tout ce qui est mes tantes, mes cousines je les voyais pas... les repas de famille, les anniversaires ça a jamais été en famille ça a toujours été à 4, mais pas avec les gens extérieurs... donc ma vie extrafamiliale c'était bien, mais en même temps je les voyais pas souvent ».* (Eva, 23 ans).

Dans un dernier cas, quand le jeune, d'un âge plus avancé, se confronte à d'autres systèmes de référence, ceux-ci peuvent venir « perturber » ses représentations familiales :

*« je comprends pas comment pour moi ça s'est pas passé comme chez les autres... ». (Chloé, 21 ans).*

Dans d'autres cas, plus sensibles, ce sont des pathologies parentales qui peuvent venir perturber les représentations du fonctionnement familial. En effet, ces pathologies nécessitent une accommodation de la part de la famille :

*« en plus j'ai une mère malade donc euh... c'était assez compliqué... ça variait en fait en fonction de ses périodes de maladie et de convalescence » (Lilou, 21 ans).*

À travers cette sous-thématique, nous avons pu mettre en avant une première polarisation entre les jeunes qui peuvent se représenter leur système familial soit de manière « positive » soit de manière « négative ». Ces représentations pré-séparation sont essentielles car elles vont permettre de mieux comprendre la manière dont les jeunes vont pouvoir se représenter le processus de séparation. Des indications émergent quant aux aspects potentiellement positifs ou négatifs de la séparation selon les contextes. Notons également que ces représentations peuvent être différentes dans une même fratrie.

### **2.1.2. La perception des conflits parentaux pré-séparation**

Au travers de nos analyses, nous avons décelé la manière dont les jeunes avaient ressenti, ou non, une conflictualité entre leurs parents avant la séparation. Dans ce cadre, ce thème comporte les caractéristiques qui émanent de nos entretiens.



### *A. La croyance en l'indéfectibilité des liens*

Nous avons pu constater qu'une partie des jeunes rencontrés étaient animés par une croyance très forte en l'impossibilité que la séparation puisse devenir réelle. Elle n'est ni concevable, ni même, parfois, tolérable :

*« ce qui est vraiment important c'est que je vivais vraiment dans l'idée qu'ils allaient rester ensemble toute leur vie et... J'avais pas pu réfléchir à ce problème avant... ».* (Lilou, 21 ans).

Divers éléments nous ont progressivement amenés à la mise en évidence de cette conclusion. Pour illustrer cela, nous pouvons mettre en avant plusieurs types de trajectoires.

Certains jeunes évoquent avoir perçu peu de conflits, ou alors ceux-ci sont normalisés, voire « banalisés » :

*« j'entendais pas par exemple qu'ils criaient ou quoi, mais ils s'engueulaient comme deux parents 'fin... comme un couple normal quoi. ».* (Axel, 14 ans).

*« mais franchement avant je ne m'en rendais pas compte, j'étais petite je ne faisais pas attention quoi. ».* (Isabelle, 12 ans).

Ces deux extraits s'accordent avec une idée évoquée par d'autres jeunes. En effet, ceux-ci évoquent qu'il est difficile de se rendre compte des conflits parentaux étant jeunes :

*« d'office étant plus jeune j'ai jamais vraiment euh... eu les perceptions que ça n'allait pas entre mes parents puisque bon... y a beaucoup de choses que les adultes cachent aux enfants ça... c'est clair ».* (Lukas, 21 ans).

Ainsi, les jeunes seraient-ils animés par une certaine forme d'insouciance aux conflits ? Cela expliquerait en tout cas certains propos de jeunes qui évoquent avoir perdu leur naïveté d'enfants après la séparation. Ceci suggère-t-il également que la qualité de résolution des conflits par les parents peut également jouer un rôle dans le maintien de la qualité du fonctionnement familial ?

Les jeunes peuvent également vivre dans un contexte conflictuel sans pour autant être animés par un fantasme de séparation, bien au contraire :

*« Mais encore une fois des disputes y en avait tous les jours, ça gueulait tous les jours... ça gueulait tout le temps donc pour moi... j'veais dire c'était pas vraiment... ça changeait rien à ma routine... ».* (Zoé, 24 ans).

Même dans un contexte d'hostilité conjugale, les jeunes peuvent y trouver une certaine stabilité. Certains jeunes ne préfèrent-ils pas concevoir un maintien, voire une aggravation des disputes conjugales plutôt qu'une séparation ? :

*« Moi le principal c'était que mes parents restent ensemble et peu importe s'il y avait des disputes, je préférais les voir à deux que de les voir séparés. ».* (Ambre, 22 ans).

*« Ben j'étais surtout choquée parce que je pensais tout sauf ça. C'est ça qui est terrible parce que je pensais qu'y aurait de plus en plus de grosses disputes ou quoi, mais j'ai jamais pensé que... des trucs ainsi ».* (Valentin, 15 ans).

Ces derniers émettent l'idée d'une certaine routine où la séparation des deux figures parentales ne peut être envisageable. En effet, le système conjugal a toujours fonctionné ainsi :

*« Mes parents se sont connus à 15 et 17 ans, donc premier amour pour tous les deux, ça allait faire 30 ans qu'ils étaient ensemble donc pour moi c'était parti pour toujours quoi 'fin... clairement on se dit jamais que si tard ils vont se séparer [...] c'était vraiment une routine, une habitude... je me suis dit : « ils se sont connus comme ça... ça s'est détérioré, c'est toujours resté comme ça »... donc pour moi ils auraient vécu comme ça... jusqu'à la fin de leur vie... »* (Zoé, 24 ans).

En prenant l'ensemble des témoignages, il semble que cette croyance est indépendante de l'âge des jeunes au moment de la séparation.

Ces éléments nous amènent également à penser que certains parents ont probablement pu préserver leurs enfants de leurs conflits conjugaux :

*« c'est vrai que de temps en temps ça... y avait de petits accrochages, mais... pas de là euh [...] 'fin on a rien vu pour que ça nous fasse penser ça, pas de disputes euh... y en avait pas un qui partait de temps en temps, qui claquait la porte, qui... comme ça pff peut-être que ça arrive je ne sais pas, mais on avait vraiment rien vu donc euh... ». (Léa, 18 ans).*

Pour d'autres, la séparation n'est pas envisageable, car il s'agit d'un événement perçu comme impossible. Cet événement pourrait venir mettre à mal le sentiment d'invulnérabilité qui peut soutenir un sentiment de sécurité. Dès lors, la séparation ne peut arriver qu'à autrui :

*« enfin moi je voyais pas mes parents se séparer je pensais que ça arrivait toujours aux autres euh pas à moi ». (Valentin).*

Cependant, il est intéressant de constater que cette croyance peut également empêcher un jeune d'imaginer la séparation même si elle lui semblait souhaitable :

*« la première chose que je me suis dit c'est euh... « chouette, l'ambiance sera meilleure euh... on va pouvoir recommencer en quelque sorte une autre vie 'fin... deux vies, chacun d'un côté, j'aurais deux maisons, j'aurais deux chambres ça va être génial » 'fin... moi j'voyais ça un peu ainsi... puis j'ai... j'me souviens j'avais euh... comment dire... dans les films on voyait souvent des séparations et j'me dis euh... 'fin j'avais jamais fait un lien comme quoi ça pouvait arriver à quelqu'un... à moi 'fin... j'ai des amis dont les parents sont divorcés, mais j'avais jamais euh... réalisé euh... qu'ils allaient vraiment divorcer 'fin... ». (Léa, 18 ans).*

Cet extrait nous permet de faire le lien avec une autre caractéristique de notre sous-thématique. En effet, certains jeunes peuvent en venir, au contraire, à souhaiter la séparation.

### ***B. La possibilité de défectibilité des liens***

A l'inverse, certains jeunes ont évoqué avoir souhaité la séparation de leurs parents avant même la séparation officielle :

*« puis moi je savais déjà qu'ils allaient tôt ou tard se séparer de toute manière et on l'espérait d'ailleurs parce que ça créait encore plus de tension qu'habituellement donc euh ». (Jeanne, 19 ans).*

Nous constatons que ce souhait de séparation peut animer des jeunes très tôt, mais surtout lorsqu'ils ont des représentations « négatives » du climat familial :

*« pour moi ça a jamais vraiment été je pense qu'ils restaient ensemble parce que nous on était là au début... parce qu'ils voulaient d'abord qu'on grandisse et que quand on serait assez grands ils pourraient se séparer... parce qu'ils auraient plus réellement à s'occuper de nous je crois que c'était ça aussi [...] je sais pas je les ai jamais vus amoureux aussi... ou alors je m'en souviens plus et c'est pour ça aussi que moi je voulais qu'ils se séparent... parce que je les voyais pas heureux enfin peut-être ils étaient heureux, mais pour moi c'était... ça représentait pas pour moi le bonheur... ». (Chloé, 21 ans).*

Dans d'autres cas, la volonté de séparation intervient à un moment plus ponctuel, surtout lorsqu'ils ressentent l'imminence d'un danger pour l'un des parents. Dans cette optique, la séparation devient la solution rationnelle au conflit parental :

*« bon y a des problèmes, s'ils divorcent, c'est A + B... s'ils divorcent, y a plus de problème... c'est l'idée la plus simple et euh... et effectivement... c'est ce que je pensais à l'époque... ». (Romane, 23 ans).*

Ainsi, à des moments plus ponctuels, des jeunes en viennent à espérer la séparation, voire même à la favoriser :

*« je n'étais pas du tout contre en fait qu'elle parte de la maison. Les derniers temps c'était un petit peu difficile, il devenait parfois un peu violent donc j'ai préféré lui dire « oui, va-t-en, c'est mieux », et elle nous a pris avec elle. ». (Capucine, 19 ans).*

Ces extraits mettent en avant deux types de trajectoires. Les jeunes qui ont toujours été confrontés à des conflits et ceux dont le processus de séparation amène à une aggravation des

disputes, ce qui peut conduire au désir de séparation. Nous le verrons dans la sous-thématique de la perception des signes précurseurs préannonce dans le point 2.1.4.

Finalement, une jeune fille illustre également une autre perception. Celle-ci croyait à la possibilité de la séparation depuis très jeune sans pouvoir l'accepter. Par ailleurs, elle évoque avoir éprouvé beaucoup d'anxiété :

*« je ne sais pas, j'ai l'impression que ça a toujours été une évidence pour moi qu'ils n'allaient pas du tout ensemble, mais euh je me disais « j'espère qu'ils resteront jusqu'au maximum ensemble [...] et c'est à partir de, je ne sais pas, 17-18 ans que j'ai pensé à dire « maintenant je suis élevée donc vous pouvez clairement vous séparer puisque je sais que maintenant je suis assez forte pour le supporter », ma construction est faite, surtout que je rentrais à l'université et que j'avais un kot ».*  
(Ambre, 22 ans).

*« D'ailleurs quand j'étais petite, je vomissais tout le temps, 2-3 fois par semaine tellement j'étais anxieuse. J'avais de l'anxiété sur tout, surtout pour l'école »*  
(Ambre, 22 ans).

En ce sens, les jeunes éprouveraient-ils des difficultés à se construire dans un contexte sécurisant en ayant une croyance à la vulnérabilité parentale ? La croyance en l'indéfectibilité des liens aurait-elle donc des visées protectrices pour les jeunes ?

### ***C. L'impact des conflits parentaux pré-séparation***

À travers nos témoignages, les jeunes nous ont fait part de leur ressenti par rapport aux conflits parentaux. L'explicitation de ces impacts pourrait apporter un éclairage sur la manière dont les jeunes peuvent souhaiter la séparation ou encore mettre en lumière jusqu'à quel point les jeunes sont capables de faire face à ces conflits.

D'une part, certains jeunes ressentent une certaine incompréhension :

*« Se demander si c'est à cause de nous s'ils se disputent ou pas... je crois que c'est un sentiment qui revenait souvent... pas comprendre en fait... ben comme c'est assez délicat la situation dans laquelle ils étaient... ils nous expliquaient pas... Donc on comprenait pas trop pourquoi il y avait des disputes... c'est le fait de pas comprendre et de pouvoir un peu s'imaginer toutes sortes de choses qui font nous rendre mal... ».* (Lucie, 20 ans).

Face à l'absence de dialogue parental autour des conflits, les jeunes peuvent éprouver des sentiments de culpabilité. Ils peuvent également ressentir des moments de stress prolongé, par crainte d'une aggravation des conflits :

*« Enfin je me souviens je lui demandais de plus se disputer avec elle tellement c'était... ça me stressait quoi... les cris tout ça... mais sinon il était pas violent... mais euh... elle l'insultait aussi devant moi... ».* (Anaïs, 21 ans).

La conséquence des conflits parentaux peut également influencer sur le bien-être des jeunes et sur leur humeur. Dès lors, cela peut affecter les relations sociales :

*« ça se répercutait quand même sur mes humeurs, et sur ma façon de faire aussi et mes relations... parce que bon voilà quand t'es avec des relations t'as du mal à entretenir des relations normales avec les autres du coup ».* (Jeanne, 19 ans).

Ces conflits peuvent également devenir frustrants car les jeunes se sentent parfois arbitres de la relation parentale. Dès lors, ils peuvent ressentir de l'impuissance dans leurs tentatives d'atténuer les conflits parentaux :

*« j'étais vraiment frustré de ne pas pouvoir soit éclaircir les choses ou prendre la défense de l'un ou de l'autre et donc ça se finissait toujours soit dans ma chambre à pleurer ou avec une boule au ventre de rage... d'être placé dans cette situation désagréable... ».* (Victor, 22 ans).

Pour d'autres encore, ces conflits favorisent le sentiment d'être mis à l'écart. La dynamique familiale est supplantée par la dyade parentale qui n'est plus capable de laisser, ponctuellement ou non, place à l'enfant :

*« je me sentais très rejetée donc... enfin voilà surtout au niveau relationnel et tout ça quoi... c'était... la pire période pour moi en tous cas. ».* (Jeanne, 19 ans).

Finalement, pour en revenir à la manière dont les jeunes sont susceptibles d'envisager la séparation, un extrait nous a semblé particulièrement intéressant :

*« je croyais vraiment qu'il allait la tuer, je me disais qu'ils allaient être dans les faits divers et donc là j'ai dit à ma maman qu'il fallait qu'elle parte parce que je partais en vacances avec mes copines [...] je ne pouvais pas me dire que j'étais en vacances alors que si ça se trouve il va se passer quelque chose ici parce qu'il était tellement... il voyait tellement noir qu'il aurait été, je pense, capable de faire du mal [...] j'avais vraiment peur ».* (Ambre, 22 ans).

La crainte d'un passage à l'acte peut donc devenir un facteur qui conscientise l'idée qu'une séparation serait nécessaire pour à la fois protéger l'un des parents, mais aussi éviter un sentiment de culpabilité. À l'opposé, nos analyses révèlent que la violence intrafamiliale n'opère pas de la même façon.

#### ***D. La violence intrafamiliale et les couples à transaction violente***

Au travers du contexte de pré-séparation, certains jeunes ont pu nous relater des échanges violents entre les parents. Il était donc évident pour nous de tenter d'esquisser ce que ces formes de violence pouvaient avoir comme impacts chez les jeunes avant la séparation.

Pour expliciter ce thème, nous avons choisi d'utiliser le terme de violence intrafamiliale pour exprimer à la fois la violence conjugale, mais aussi l'éventuelle maltraitance de l'enfant. Cette maltraitance est prise en considération dans la thématique des conflits parentaux pré-séparation, car la violence conjugale est considérée une forme de maltraitance. Par ailleurs, nous regroupons également la confrontation aux couples à transaction violente. Il s'agit de couples où la relation dominant/dominé est plus diffuse :

« C : *Quand par exemple il y avait de la violence, quand ça arrivait de temps en temps comme tu dis, enfin très rarement, et tu réagissais de la même façon ?*  
J : *Oui, mais c'est pas grand chose, c'est papa qui l'est des fois et c'est des fois maman* ». (Elena, 12 ans).

Selon un jeune, la violence instaure un climat d'insécurité notamment en la présence du parent auteur de violence. Cependant, ces propos montrent également une certaine banalisation de ce ressenti d'insécurité :

« *Euh... pff j'avais un peu peur de mon père, mais bon... j'imagine que c'est... c'est normal presque, dans cette situation euh... j'me souviens parfois j'me cachais quand il rentrait euh... mais bon pas longtemps euh [...] je comparais un peu mon père comme un monstre euh... parce que voilà il frappait ma mère...* » (Arthur, 18 ans).

Ce type de comportement peut influencer la manière dont le jeune va s'attacher à son parent par l'éventuelle pauvreté des interactions. Cela suggère-t-il un facteur susceptible d'influencer la perte de contact avec un parent ?

D'autre part, l'observation de la violence physique est souvent incompréhensible même si elle n'est pas vue directement comme anormale :

« *Ben je sais pas trop parce que, je vais peut être passé pour une naïve, mais je ne me rendais pas vraiment compte que c'était si grave en fait... Je venais de sortir de primaire... pour moi c'était ma vie...* ». (Camille, 23 ans).



Ainsi, le seul moyen de donner un sens à l'incompréhensible est également de normaliser l'événement :

*« mais je m'en suis rendu compte tard que c'était pas normal... j'ai réalisé c'était vraiment tard c'était peut-être y a un an... pas avant... on réagissait pas.... Comme c'était nos parents on se disait que c'était parce qu'y avait eu quelque chose de mal... ». (Chloé, 21 ans).*

D'une autre manière, l'observation de la violence conjugale semble avoir provoqué l'émergence d'un processus de déni de la gravité. En effet, une jeune fille parle du fait d'avoir subi un véritable choc lors de l'évocation des violences :

*« je ne me rendais pas compte c'était quand même bizarre... à l'hôpital j'étais là je consolais ma mère et à la gendarmerie... au commissariat c'était encore plus bizarre parce qu'elle décrivait tout... tout ce qu'elle... tout ce qui avait pu se passer avant et ce jour-là... là c'était un peu comme une gifle... parce que là on se rend compte que c'était pire que ce qu'on croyait quoi... ». (Camille, 23 ans).*

Dans un cas plus particulier, la violence psychologique et verbale était détournée sur elle-même par une fille, ce qui la conduisait à subir la violence :

*« et euh à ce moment-là, donc après la claque, je, j'en prenais plein aussi et j'étais rabaissée, humiliée, tout ce, tout ce qui était... pas à faire » (Romane, 23 ans).*

Cette intervention volontaire n'est pas sans faire écho au processus de triangulation du jeune dans le conflit parental au travers d'une dérivation sur soi de la violence.

### ***E. Triangulation du jeune dans le couple parental***

Lors des conflits conjugaux pré-séparation, les jeunes évoquent parfois avoir été placés au centre du conflit : il s'agit de situations de triangulation<sup>15</sup>. Ce sont donc eux qui sont, souvent à leur insu, triangulés. Nous avons également observé un phénomène assez surprenant que

---

<sup>15</sup> Voir glossaire à « Triangulation ».

nous regroupons dans la triangulation : l'enfant informé du désir de séparation d'un parent sans pouvoir l'annoncer à l'autre parent qui l'ignore. Notons tout de même que ces situations de triangulation sont plus rares avant la séparation qu'après séparations.

De manière plus générale, les jeunes peuvent être confrontés au dénigrement d'un parent avant même la séparation :

*« 'fin psychologiquement quoi, le fait de parler à tout le monde de... 'fin elle critiquait mon père, mais euh... de choses qu'il avait pas forcément faites et à un moment donné elle a inventé une histoire comme quoi euh... mon père aurait trompé euh... ma mère... et aurait eu une enfant qui s'appelait [Prénom] j'ai... j'ai... j'ai essayé de faire des recherches [...] j'ai demandé en face à face à mon père j'ai demandé y a jamais eu question de... d'une enfant [Prénom] apparemment avec une autre ». (Arthur, 18 ans).*

Le risque de ce genre de dénigrement est d'avoir des propriétés aliénantes dans le sens où il conduit à instaurer un climat de méfiance chez ce jeune envers son père.

Plusieurs jeunes évoquent également avoir été mis dans la confidence du désir de séparation d'un parent :

*« Donc pendant cette période-là je me suis retrouvée avec ce secret-là sur les épaules euh... C'était pas mon rôle de le dire à ma mère, mais c'était pas mon rôle non plus de l'avoir entendu de mon père. Donc j'étais vraiment, vraiment, vraiment placée dans une position délicate [...] je me sentais... utilisée aussi par mon père donc en fait il me l'a annoncé en étant mort bourré donc il s'en souvenait plus le lendemain et euh... et c'est une chose que j'aurais jamais dû savoir en fait ». (Romane, 23 ans).*

*« savoir que ma mère avait quelqu'un et qu'elle le cachait à mon père. Je me rendais compte que c'était mal de lui cacher la vérité, donc ça j'avais un petit peu de mal ». (Capucine, 19 ans).*

Dans ces deux cas, les jeunes ne seraient-ils pas les détenteurs d'une information dont la révélation serait susceptible de perturber l'homéostasie familiale ? En effet, ces jeunes deviennent alors des confidents, ce secret étant alors vécu comme un poids à porter par la tristesse qu'il provoque dans le système familial :

*« je voyais mon père qui, qui était malheureux aussi. Et je voyais ma mère qui était malheureuse parce que du coup ça n'allait plus du tout dans leur couple. Et je l'ai très mal vécu et surtout le fait qu'il lui dise si tard ». (Romane, 23 ans).*

Cette situation est très contraignante psychiquement car elle suppose la culpabilité de cacher la vérité à un de ces parents, mais également d'une crainte d'être responsable de la défectibilité du couple parental.

Dans un autre cas, le jeune peut se retrouver dans des situations de triangulation dans la nécessité de faire un choix entre les parents avant même la séparation :

*« Non non non parce que ça se tramait... c'était ouais, mais tu soutiens plus ton père que moi alors tu préfères ton père... 'fin dans mon cas ma maman disait que je préférais mon père parce que... elle disait que j'étais jalouse d'elle... que... que voilà... Donc c'est pour ça que dès le départ j'avais l'impression qu'il fallait faire un choix... ». (Chloé, 21 ans).*

Dans certains cas, lorsque le jeune semble davantage allié à un de ses parents, il en vient à prendre parti :

*« des fois je défendais ma mère aussi quand... j'sais pas admettons elle avait fait à manger et qu'il critiquait ce qu'elle avait fait à manger ben euh... je lui disais qu'il exagérait tout ça quoi... ». (Anaïs, 21 ans).*

Même s'il s'agit d'une prise de partie plutôt anodine, nous verrons par la suite à quel point une jeune fille a pu subir une certaine forme d'aliénation dans la sous-thématique de la triangulation du jeune dans le conflit parental dans le point 2.3.1.

### 2.1.3. Alliances, coalitions et détachement du jeune

Nos entretiens ont permis de mettre en avant des fonctionnements familiaux assez spécifiques avant même la séparation. En effet, certains jeunes ont une alliance plus forte dès le départ avec l'un des parents. Pour d'autres, ce sont de véritables coalitions qui sont formées progressivement. Qu'entendons-nous par alliance, coalition et détachement du jeune?

Par alliance, nous entendons une relation privilégiée sur base d'affection. Il s'agit de l'idée d'avoir une relation d'intérêt commun de manière ouverte et déclarée. La coalition vient, elle, signifier l'union de deux personnes au détriment d'une troisième. Il s'agit donc d'agir contre quelqu'un, de manière cachée. Le détachement du jeune signifie un fonctionnement où le jeune en vient à devoir s'autonomiser tout en étant fort détaché de ses parents : il y a peu de sentiments d'attachement manifestes. Nous allons illustrer chacune de ces situations avec un sujet.

Concernant l'alliance, prenons l'exemple de cette jeune fille :

*« tout ce qu'elle a pas osé faire, elle me l'a fait faire parce qu'elle a des regrets. Et donc avec maman ça a toujours été un peu fusionnel parce que comme j't'ai dit elle cherche en moi tout ce qu'elle n'a jamais osé être donc avec ma maman ouais ça s'est toujours super bien passé... ». (Eva, 23 ans).*

Ce premier extrait permet déjà de repérer un mandat intergénérationnel. En ce qui concerne la relation avec son père, elle ajoute :

*« en fait avec mon papa, les 4 premières années ça a été bien et quand mon frère est arrivé, si tu veux il a déporté son attention sur lui parce qu'il était malade, mon petit frère, quand il était jeune et depuis ce temps-là j'ai aucune relation particulière quoi... on s'est toujours croisé, mais pas d'affection... pas d'attention... par exemple je faisais de la gym, il venait pas me voir en compétition, mais il allait voir mon frère au foot... ça je l'ai ressenti tout de suite ». (Eva, 23 ans).*

*« toute jeune je me suis dit c'est pas grave, moi j'suis maman, lui c'est papa... voilà quoi... ».* (Eva, 23 ans).

Dans ce cas, il s'agit bien d'alliance car l'objectif n'est pas de s'allier contre le père ou le frère, mais plutôt d'avoir un lien privilégié avec la mère afin d'avoir un équilibre dans les relations.

Concernant la coalition, une jeune fille évoque :

*« je lui ressemble beaucoup... toutes les valeurs que j'ai dans la vie c'est lui qui me les a inculquées... j'allais plus du côté de la famille de mon père quand j'étais petite ».* (Andréa, 22 ans)

*« parce que c'est à ce moment-là que ma relation avec ma mère s'est totalement détruite parce que j'ai été la voir à l'hôpital et je lui ai dit « mais tu penses pas à moi et à ma sœur... pourquoi tu fais ça tu ne penses qu'à toi ? Papa c'est quand même pas toute ta vie quand même ? » Et elle m'a dit « si, lui il sera toujours là que vous, vous allez partir un jour... moi c'est votre père ma vie » ; « mon père, lui, travaillait tous les jours... il installe des cuisines donc il est ouvrier... du coup c'est lui qui subvenait... qui ramenait l'argent... Et du coup le soir quand il rentrait il était logiquement crevé dont il attendait que ma mère fasse le souper et tout, mais ma mère... » ; « Et donc voilà je pense qu'au fond j'ai toujours voulu qu'ils se séparent parce que... pour le bien de mon père et parce que je savais que ma mère avait des effets néfastes sur nos vies... ».* (Andréa, 22 ans).

À travers ces différents extraits, on constate l'émergence d'une volonté de créer une coalition avec le père contre la mère. La mère est ici considérée comme l'aspect néfaste qu'il s'agit d'exclure du système familial.

Finalement, pour le détachement d'un jeune vis-à-vis de ses parents, l'un exprime :

*« je sais pas trop nan j'étais plus solitaire euh... hum... [silence] j'dirais qu'avant le divorce j'ai pas eu beaucoup de relations avec mes parents fin... si forcément ça reste mes parents, je... j'vivais avec, je parlais avec fin... à des repas, mais euh... j'sais pas je... j'm'entendais pas spécialement bien avec quoi c'était pas*

*comme si c'était un bon ami c'était juste une... fin... si je devais référer ça aux... aux amis, j'dirais que... que... la plupart des parents pour leurs enfants sont des... des bons amis ou alors ils fin... ils passent du temps ensemble ils... ils ont des... des hobbies euh... communs ou alors ils... j'sais pas ils aiment bien parler pendant des heures 'fin n'importe quoi, moi c'était plus comme une connaissance, voilà je vivais avec euh... ». (Arthur, 18 ans).*

*« Ben... pff ben le fait que ma mère était alcoolique et que... que mon père ben il... j'le voyais pas beaucoup aussi... 'fin il... il... forcément il travaillait et puis euh... quand il rentrait il se disputait avec ma mère puis après il allait dormir parce que quand il était énervé il allait dormir souvent 'fin c'... c'était son meilleur moyen pour se calmer quoi forcément et euh... j'avais pas forcément envie de... d'avoir une relation quelconque avec eux, je crois 'fin je sais pas à 8 ans j'm'étais pas dit oui non ils se disputent j'ai pas envie d'avoir une relation c'est venu naturellement en fait, c'est... c'est pas moi qui ai décidé. ». (Arthur, 18 ans).*

Dans ce cas, face à l'alcoolisme de la mère et aux conflits conjugaux, ce jeune s'est vu dans l'impossibilité de créer de forts liens d'attachement à ses parents. Nous pouvons aussi relever le style très « fragmenté » de son discours. Ceci n'est-il pas l'indice d'un style d'attachement perturbé ?

Un élément a également attiré notre attention : le sentiment d'absence paternelle. En effet, un certain nombre de jeunes ont évoqué avoir eu l'impression que leur père était fort absent, souvent suite à leur travail, ou encore qu'ils étaient moins impliqués avec eux :

*« Ben mon papa il travaille toute la semaine il ne rentre que le weekend, le vendredi soir et il y a eu une période où il rentrait le samedi matin et il repartait le dimanche soir donc on ne le voyait pas souvent ». (Elodie, 17 ans).*

*« puis mon père très absent... enfin présent physiquement, mais toujours très absent... très très loin... ». (Lilou, 21 ans).*

Nous avons constaté à quel point les pères étaient vus comme moins investis auprès de leurs enfants. S'agit-il d'une posture conjugale fondamentale de certains hommes ou d'une réaction

à un climat conflictuel qui annonce la rupture ? Cette constatation souligne la question de la préservation des contacts avec les deux parents et, en l'occurrence, celle du père. Ceci ne soulève-t-il pas aussi la question du « coping<sup>16</sup> » paternel lors des séparations ?

Finalement, l'intérêt d'évoquer ces situations se situe dans l'idée d'observer si ces alliances, coalitions ou éventuels détachements parentaux se perpétuent après la séparation. Un premier élément de réponse peut déjà être évoqué avant même l'énonciation de la séparation. En effet, à l'approche de l'annonce, la perception des signes précurseurs, développée ci-dessous, peut venir modifier les représentations parentales et les alliances entreprises. Elles ne sont donc pas figées.

#### **2.1.4. Perception des signes précurseurs préannonce**

Nous avons pu constater qu'avant l'annonce de la séparation, les jeunes étaient souvent confrontés à une phase « prodromique » teintée de changements, que ce soit au niveau de l'individu, de la relation conjugale ou de la relation parent-enfant. Ces signes souvent perçus par les jeunes et peuvent venir modifier les représentations que ceux-ci avaient de leurs parents. En l'absence d'un conflit parental ouvert et manifeste, cette phase est souvent courte. Ce n'est parfois que dans l'après-coup de la séparation que les jeunes vont pouvoir donner un sens à certains signes dont ils n'avaient pas perçu la signification auparavant. Lorsque ces signes sont perçus au moment même, ils peuvent venir perturber le fonctionnement de la famille, ce qui sera source de stress pour les jeunes qui n'obtiennent pas toujours de clarification de la part de leurs parents. Des questionnements sur la possible séparation peuvent émerger, mais sans que la séparation soit forcément considérée comme tolérable.

##### ***A. Liés à la relation conjugale***

Il s'agit de l'ensemble des signes qui se rapportent à la relation entretenue entre les deux parents. Ainsi, les jeunes nous disent avoir observé une aggravation des conflits :

*« la tension était vraiment trop, trop énorme, ça pétait tous les jours c'était, c'était plus possible du tout du tout. » (Romane, 23 ans).*

---

<sup>16</sup> Voir glossaire à « Coping ».

Dans d'autres cas, c'est l'indifférence parentale qui était perceptible :

*« Ben... juste d'indifférence qu'est venue, mais vraiment très peu de temps avant la séparation en fait et c'était la seule qui était perceptible... mais c'était par contre très voyant... c'est quand même un conflit l'indifférence... donc voilà... À part ça, non ». (Paul, 16 ans).*

Chez les jeunes, cette aggravation des disputes ne caractérise pas un dysfonctionnement familial. Malgré tout, les parents peuvent se montrer soutenant et protecteurs. De ce cas, les conflits ne semblent pas dépasser les capacités de régulation émotionnelle des jeunes :

*« Après ça a été, mais c'est vrai qu'y avait que moi qui ne savais pas et ils faisaient comme si tout allait bien et finalement c'est vrai qu'il y avait de plus en plus de disputes, mais c'est vrai que tout était comme avant... et je me suis rendu compte de rien j'avais aucun doute ». (Valentin, 15 ans).*

Dans des cas, plus rares, la perception de changement dans la relation conjugale est liée à un comportement en lien avec un membre de la fratrie :

*« j'ai commencé à trouver quelque chose qui était pas normal c'est à partir du moment où euh... ben pendant un an c'était ma petite sœur qui dormait avec ma mère... et euh... donc euh... à partir de ce moment-là je me suis douté qu'il y avait quelque chose qui allait plus bien entre eux deux [...] 'fin j'avais l'impression que c'était ma petite sœur en fait qui voulait tout le temps dormir avec ma... ma mère donc euh... 'fin d'un côté j'lui en voulais, mais euh... 'fin j'savais bien qu'elle y pouvait rien quoi ». (Paul, 16 ans).*

Ce type de perception peut s'avérer néfaste lorsqu'il conduit le jeune à blâmer un membre de la fratrie comme l'illustre l'extrait précédent.



## ***B. Lié à l'un ou l'autre parent pris isolément***

Dans d'autres cas, les signes précurseurs peuvent résulter de l'observation de changements chez un des parents, qui auront à leur tour un impact sur la dynamique familiale. Pour exemple :

*« en fait la séparation a coïncidé avec la perte de l'emploi de mon père... on est passé par une phase de dépression donc on a bien vu qu'il se passait quelque chose puis y avait des disputes aussi, mais bon... ».* (Camille, 23 ans).

L'ensemble de la famille partage ici le poids d'une difficulté rencontrée par l'un de ses membres, les conflits passant alors au second plan.

Dans certains cas, un des parents est poussé à modifier son comportement (sous la pression du conjoint) :

*« Et donc en fait ma maman faisait plein d'efforts pour lui prouver qu'elle était... qu'elle avait rien à se reprocher, ... limite elle prenait congé tout le temps pour ne plus aller travailler, elle avait changé de numéro de téléphone... alors évidemment elle ne pouvait plus se faire belle sinon c'était pour quelqu'un d'autre donc elle s'est complètement renfermée sur elle-même... moi je la reconnaissais plus trop quoi ».* (Eva, 23 ans).

D'autres encore observent une aggravation ou l'apparition de nouvelles conduites préjudiciables :

*« y avait quand même des présages j'avais dire qu'on pouvait remarquer... puisqu'il s'enfonçait de plus en plus déjà... les problèmes, là ils s'aggravaient vraiment méchamment... c'était vraiment dépenser l'argent de la famille... pour tout vraiment... pour l'alcool, il se mettait à fumer... quelqu'un qui n'a jamais fumé en 40 ans d'un coup... crise de la quarantaine il s'est mis à fumer, boire plus, dépenser l'argent de la famille dans des jeux en ligne... enfin tous des... et alors il demandait parfois... la bouteille de trop où il savait qu'il était en tort, me demandait d'aller la cacher dans la remorque ou derrière... ».* (Loïc, 23 ans).

Il s'agit également de modifications très nettes d'un comportement parental :

*« Donc ça a été vite insoutenable... et puis elle sortait énormément... malgré tout, je pouvais deviner que... 'fin elle se faisait vraiment toute belle, elle sortait le soir elle allait en boîte de nuit... ou ailleurs donc je me doutais que du côté de mon père elle était plus très très proche de lui... ».* (Lilou, 21 ans).

### **C. Lié à la relation parent-enfant**

Dans des cas plus rares, la perception des signes précurseurs est liée aux impacts des comportements parentaux sur les relations entretenues entre parents et enfants :

*« Ben vraiment mal parce que c'est une période déjà où j'étais en pleine adolescence donc moi-même j'étais pas très bien... donc j'avais besoin d'attention tout ça et mon père il était... comme il essayait de fuir le foyer... il essayait de refaire sa vie et il était vraiment... pratiquement jamais présent ».* (Jeanne, 19 ans).

Dans ces cas, les jeunes commencent à ressentir l'absence d'un des parents :

*« ça arrivait que papa ne rentre pas le soir et que le lendemain matin je demandais à maman si... où il était et elle ne savait pas. Elle m'expliquait que quand elle essayait de lui téléphoner, il ne répondait pas et donc j'ai un petit peu fait le pigeon voyageur entre les deux, j'appelais mon papa pour savoir où il était, mais après deux, trois fois il arrêtait de me répondre parce qu'il savait très bien que j'allais raconter après à ma maman. Et, on n'en parlait pas plus que ça quoi, je demandais où était papa, mais sinon c'était tout, personne n'osait vraiment demander ce qu'il se passait et on disait juste « Papa est devenu bizarre depuis quelques jours ».* (Juliette, 22 ans).

Dans ce cas, nous pouvons constater que l'absence de communication de la part du père devient une source d'inquiétude d'autant que son absence se répercute sur la relation entretenue avec cette jeune fille. Nous pouvons ici faire émerger l'idée selon laquelle certains parents en arrivent finalement à fuir la relation de couple en prenant également de la distance vis-à-vis des enfants.

### 2.1.5. Relation à la fratrie

Dans la très grande majorité de nos entretiens, les jeunes rencontrés possèdent une fratrie. Tout au long du processus de séparation, la fratrie semble jouer un rôle important, que ce soit dans un versant plutôt « positif » ou « négatif ». Par ailleurs, élaborer cette sous-thématique au sein du thème plus général du contexte familial avant séparation nous permettra d'observer si une évolution peut être remarquée entre avant et après cette séparation.

Avant de tenter de détecter d'éventuels changements dans l'après-séparation, nous dresser un tableau général des relations de fratrie avant séparation.

D'un côté, nous pouvons mettre en avant les relations « positives » au sein de la fratrie :

*« Avec mon frère bah ça s'est une relation frère et sœur donc on se taquine. En fait, souvent, on s'arrachait les cheveux aussi, c'était sympa [Rire]. C'est très sympa. Avec ma sœur ça allait j'étais tout le temps dans ses pieds, je jouais avec ses trucs et tout ça, elle ne m'aimait pas, mais moi je l'aimais bien [Rire]. Donc avec mes frères et sœurs ça a toujours bien été en fait. » (Isabelle, 12 ans).*

La fratrie peut déjà être une ressource avant même la séparation, notamment dans des contextes difficiles :

*« C'était aussi toute ma vie, j'ai toujours été là pour le protéger, c'était... on pouvait pas le toucher, même à l'école si on l'embêtait c'était moi qui prenais sa défense parce qu'il est fort effacé aussi et euh... enfin il était fort effacé. » (Romane, 23 ans).*

Dans d'autres cas, au contraire, la fratrie peut se révéler absente :

*« J'ai un grand frère, mais lui il vivait plus chez ma grand-mère donc il voyait pas tout ça ». (Anaïs, 21 ans).*

Dans ce cas, il y avait plus de difficultés à pouvoir partager leur vécu. Même dans les cas où la fratrie est présente, les relations peuvent s'avérer néanmoins distantes :

*« Mais les garçons ils sont fort indépendants aussi, donc euh avec les frères pas trop, on était chacun de notre côté. Enfin moi je l'ai ressenti comme ça en tout cas. ».* (Juliette, 22 ans).

Pour d'autres encore, un membre de la fratrie peut être identifié comme ayant des comportements sources de conflits suscitant la volonté d'agir différemment :

*« c'était pas tout le temps pourri, mais euh, mais il y avait il y avait comme ça ces grosses engueulades euh assez typiques euh euh quand y a quand y a... un gamin pendant la crise d'adolescence donc euh ouais j'étais j'étais j'étais assez sage euh nettement nettement plus sage euh par euh ouais vraiment par opposition extrême à comment mon frère était ».* (Patrick, 22 ans).

Certains jeunes évoquent également avoir eu des relations conflictuelles au sein de leur fratrie :

*« Ben parce qu'il y a pas eu des périodes très faciles avec mon frère où... tous les jours j'avais droit à des tas d'insultes et mes parents réagissaient pas forcément... et... ça fait assez mal quoi... de voir qu'ils réagissaient pas quand on me traite de tous les noms... ».* (Lucie, 20 ans).

Ce témoin évoque également le fait que son frère monopolisait beaucoup l'attention de ses parents, ce qui a pu engendrer la nécessité de s'autonomiser plus rapidement. Cependant, une certaine rivalité est née dans la volonté d'obtenir l'attention parentale.

Fait intéressant : nous pouvons déjà observer une certaine évolution avant même la séparation. En effet, lorsque les jeunes commencent à percevoir des signes de changements dans les comportements parentaux, certains en viennent à se rapprocher de leur fratrie :

*« Avant je n'étais vraiment pas proche de [Prénom sœur], on se disputait tout le temps et on se chamaillait vraiment tout le temps, il n'y avait pas un moment où on savait rester dans la même pièce sans se chamailler alors que maintenant ça va ».*  
(Sophie, 12 ans).

Par la suite, elle évoque un rapprochement lié à perception de la tristesse maternelle :

*« Maman était vraiment tout le temps, tout le temps, tout le temps triste, elle pleurait tout le temps euh... et ça me rendait triste parce que je n'aime pas voir les gens pleurer et euh... et c'est là qu'avec Marie on s'est fort rapprochée et on a fait plus ou moins un groupe à trois et euh... ».* (Sophie, 12 ans).

Cet extrait illustrerait-il les fondements d'un rapprochement entre les fratries dans les difficultés familiales ?

Pour d'autres, ces changements sont liés à l'émergence de reproches envers la fratrie dans le maintien, voire l'aggravation, des problématiques parentales :

*« je voyais ma sœur... et quelques fois j'en voulais à ma sœur dans le sens où je me disais « pourquoi est qu'elle s'en mêle ? Ça la regarde pas ! C'est des histoires de couple, s'ils veulent nous en parler, ils nous en parleront, mais là c'est pas à elle d'intervenir »... parce que son intervention envenimait les choses... ».* (Loïc, 23 ans).

On constate donc qu'au sein d'une même fratrie, les réactions peuvent être différentes, voire catégorisées. De manière générale, ces changements suscitent des questions chez les membres de la fratrie, chacun pouvant adopter une position différente vis-à-vis du même événement :

*« Ben on... 'fin on en discutait entre nous et on faisait... on faisait nos hypothèses sur euh... j'suppose qu'il devait y avoir mon frère euh... qui... qui devait dire euh... «Ben ouais ils vont se séparer » euh... c'est c'est la merde et euh... ma*

*sœur qui devait sans doute être un peu anxieuse par rapport à ça et moi qui disait... qui... qui... qui en doutait un peu et qui... peu à peu acceptait le fait quoi. ». (Patrick, 22 ans).*

Dans un cas plus rare, la présence de violence conjugale dans le couple a, semble-t-il, entraîné un processus d'identification à l'agresseur, c'est-à-dire du parent auteur de violence conjugale :

*« par contre on se disputait aussi, je sais pas si ça avait un rapport fin... avec euh... euh... ça m'était arrivé parfois de... de la taper aussi j'avoue et euh... j'suis désolé à ma grande sœur pour ça euh... elle a deux ans en plus que moi ma sœur euh... mais pas... pendant en une très courte période, j'me suis vite dit que c'était pas bien. ». (Arthur, 18 ans).*

À travers cette sous-thématique, nous observons que les relations conjugales pré-séparation peuvent déjà induire des modifications dans les relations fraternelles. Il existe cependant de fortes divergences entre les jeunes de notre cohorte. En effet, certains semblent avoir développé un fort sentiment d'attachement à leur fratrie alors que d'autres entretiennent des relations plus conflictuelles (rivalités). Certains semblent vouloir se différencier de leur fratrie alors que d'autres souhaitent se rapprocher. Finalement, la perception des problématiques parentales peut également induire des phénomènes de rapprochement ou, au contraire, induire le sentiment d'être responsable du maintien ou de l'apparition des difficultés conjugales.

## **2.2. La confrontation au processus de séparation**

À partir de nos analyses, nous avons relevé des témoignages qui prouvent que la confrontation à l'annonce de la séparation est un événement très particulier, voire même potentiellement traumatique pour certains jeunes. Au travers de cette thématique, nous allons mettre en avant la manière dont les jeunes ont été confrontés à l'annonce de la séparation, mais également ce qu'ils ont pu ressentir de manière post-immédiate à cette annonce. Nous développerons également ce que les jeunes ont pu ressentir de manière plus subjective et personnelle par rapport à la « dislocation du couple », aussi bien avant qu'après.

### **2.2.1. Modalités d'annonce de la séparation**

Nous avons pu constater diverses manières par lesquelles les jeunes ont appris la séparation. Nous pouvons à la fois différencier l'annonce directe et l'annonce indirecte, qui prennent chacune diverses formes.

Concernant l'annonce directe, les jeunes témoignent d'une annonce « officielle » de la part d'un ou des deux parents, qui s'étaient décidés à l'annoncer aux enfants :

*« on est rentrés de l'école... et mes parents nous ont fait nous asseoir et ils nous ont annoncé que voilà... ils voulaient se séparer et ils nous ont expliqué la cause... ».*  
(Lucie, 20 ans)

*« Donc ils ont attendu 2 ans avant de me le dire et ils me l'ont dit en plein déjeuner... ils disaient enfin y avait que ma mère, mon père était parti travailler... ».*  
(Valentin, 15 ans).

Ce type d'annonce est souvent associé à une période durant laquelle les parents vivent encore ensemble sous le même toit avant le départ de l'un d'entre eux.

Dans un autre cas, il peut s'agir de l'annonce du départ immédiat de la part de l'un des parents :

*« on l'a entendu qu'il allait chez mon grand frère. Ils ont parlé dix minutes, puis j'ai entendu papa aller chez, dans la chambre de [Prénom], mon frère jumeau, et donc là j'ai quand même compris que bon voilà c'était sans doute le jour où il allait nous dire qu'il s'en allait de la maison et qu'il allait nous expliquer un peu ce qu'il se passait. Et donc il est rentré dans ma chambre et m'a dit qu'il avait rencontré une autre dame et qu'il quittait la maison tout de suite. Et moi je ne voulais pas en parler donc je lui ai dit « OK salut. » c'est tout quoi, ça a duré vraiment 5 secondes. »*  
(Juliette, 22 ans).

Dans ce cas, un des parents n'est peut-être pas au fait du départ imminent. Dans un autre cas encore, l'annonce prend la forme d'une annonce d'un parent à l'autre en la présence des enfants :

*« donc enfin mon papa avait rencontré d'autres, 'fin une autre femme et voilà et il nous l'a annoncé, il l'a annoncé à maman ». (Mathilde, 22 ans).*

Ces premiers types d'annonces peuvent faire émerger des premiers processus identificatoires au parent estimé comme « lésé », tout comme dans l'extrait développé ci-dessous.

Concernant l'annonce indirecte, les jeunes ne sont pas confrontés à une annonce officielle de la part de leurs parents. Dans ces cas, ils sont plutôt confrontés au départ parental, par exemple à la suite de l'explosion d'une dispute conjugale :

*« Et ma mère est venue me réveiller... et je pense que mon frère n'était pas là... et elle m'a réveillée et on est allées à l'hôpital parce que ça avait été plus violent que d'habitude et là... elle a décidé qu'elle allait quitter mon père à ce moment-là... enfin j'imagine... et moi j'ai passé toute la nuit et la matinée à l'hôpital avec ma mère... ». (Camille, 23 ans).*



Dans un autre cas encore, le jeune devine le départ imminent du parent :

*« Y a mon père qui a commencé à chercher une maison. C'est... 'fin pour lui c'était décidé, il voulait absolument divorcer, il voulait, il aurait pu forcer le divorce, mais il voulait faire ça à l'amiable ».* (Arthur, 18 ans).

À titre d'exception, une jeune a été incapable de se souvenir du jour ou de la manière dont elle a appris la séparation, ce qui témoigne sans doute d'une forme d'oubli défensif :

*« J : je me souviens pas quand ils nous l'ont dit [...] Ben pff je dois dire que cette période je m'en souviens pas vraiment en fait [...] C : Mais tu étais là ? J : Je crois... je pense 'fin je me souviens plus... ».* (Chloé, 21 ans).

Pour certains, l'annonce prend la forme d'une « réunion familiale » où les parents annoncent, de manière plus ou moins coopérative, la séparation. Les jeunes sont souvent très affectés par la tristesse, l'effondrement d'un parent lorsque ce dernier n'arrive pas à faire face :

*« j'ai essayé d'être fort devant mon petit frère et ma petite sœur, mais quand j'ai vu mon père pleurer... j'ai pleuré aussi et il a pris ses clés de voiture et il est parti et... je sais pas, sur le coup, ça m'a vraiment fait peur parce que je savais pas du tout comment il pouvait réagir... ».* (Victor, 22 ans).

Ces propos montrent aussi que ce n'est pas toujours l'annonce de la séparation en tant que telle qui est choquante mais le contexte dans lequel il se produit (brutal, concerté ou non, grande tristesse parentale ou fraternelle). Il est judicieux de se demander comment un jeune pourrait faire face, s'adapter à la séparation, s'il perçoit que son parent peut s'effondrer également :

*« et j'ai jamais vu mon père pleurer, mais là j'ai vu mon père pleurer et l'équilibre... enfin tout ce que le père représente d'un coup s'effondre... ».* (Victor, 22 ans).

Dans ce type de cas, les parents ont des difficultés à se montrer « contenant » envers leurs enfants :

*« Quelqu'un qui m'écoutait... je crois que c'est la chose donc j'avais le plus besoin... qu'on me soutienne, qu'on m'écoute... qu'on me prenne dans ses bras parce que bon... j'allais pas faire ça avec mon papa... ma maman était en larmes aussi... ».*  
(Lucie, 20 ans).

Des jeunes soulignent également le bénéfice qu'a pu avoir le départ précipité d'un parent du milieu de vie familial :

*« Ben en fait il n'y a pas eu beaucoup d'écart entre le fait que c'était fini et quand y a eu deux maisons il n'y a pas eu vraiment beaucoup de temps... entre ces deux phénomènes-là et puis 'fin j'ai pas vraiment eu le temps d'y penser ».* (Axel, 14 ans).

La rapidité du processus favoriserait l'absence de tensions parentales, minimiserait les inquiétudes des enfants du fait de la nécessité de s'adapter rapidement et éviterait aux jeunes de croire en l'espoir d'une réconciliation illusoire. Dans un cas opposé, la rapidité est perçue négativement, notamment lorsque le parent ne prend pas le temps de recueillir vécu de son enfant par rapport à son départ :

*« déjà qu'il prenne plus de temps pour nous en parler et puis on est quand même une famille soudée, enfin on était une famille soudée et proche, donc euh, bah en parler tous ensemble. J'ai pas aimé être toute seule dans ma chambre, face à mon papa, j'étais... je ne savais pas quoi lui répondre sur le moment même. Peut-être que tous ensemble, vraiment à 5 avec ma maman, mes frères, que chacun on en parle de comment ça s'est passé ».* (Juliette, 22 ans).

Nous constatons que la modalité de l'annonce (directe ou indirecte, concertée ou non) et la modalité de départ (brusque, rapide, progressive ou « interminable ») sont liées tout en ayant des répercussions spécifiques. Nous allons ensuite voir la manière dont les jeunes peuvent réagir à ces différentes modalités d'annonce.

## 2.2.2. Impact psychologique de la confrontation au processus de séparation

En fonction du contexte pré-séparation, mais également des modalités de l'annonce, les jeunes peuvent réagir de manières très diverses. En général, nous pouvons observer que les jeunes traversent cette expérience en étant envahis par des sentiments contradictoires, entre étonnement et soulagement.

Dans un premier temps, l'étonnement se retrouve chez des jeunes qui subissent la situation comme un véritable choc émotionnel. Ce choc peut être lié à la croyance en l'indéfectibilité des liens, considérant la séparation comme impossible :

*« c'est vraiment un... c'est comme un électrochoc... ou comme une grosse claque... et où tu te dis « waouh c'est pour de vrai... »... ouais je pense que l'annonce c'est quelque chose d'assez difficile à vivre... ». (Lucie, 20 ans).*

Dans un deuxième temps, le soulagement prend le dessus :

*« Euh j'étais soulagée, je me suis dit que maintenant les disputes allaient cesser, que elle allait être peut-être plus heureuse avec son nouveau compagnon et que mon père finirait pas s'y faire. Donc pour moi ça a été un soulagement ». (Capucine, 19 ans).*

Dans cet exemple, l'annonce donne l'impression que les difficultés présentes avant la séparation vont s'atténuer et que l'élément vu comme toxique, le contexte conjugal, va s'estomper.

Pour une autre jeune fille, ce soulagement est directement lié au départ maternel :

*« Ben j'espérais qu'elle revienne pas 'fin j'avais peur qu'elle revienne [...] dans un sens j'étais soulagée parce que... on n'a pas eu une enfance facile avec elle et euh mon père fermait les yeux tout le temps donc dans un sens on s'est dit que ça allait aller mieux... ». (Elodie, 17 ans).*

Dans certains cas, un soulagement peut-être ressenti lorsque le jeune observe une aggravation des conflits :

*« Je ne m'en rappelle plus très bien, mais je l'ai vécu comme un soulagement parce que je me suis dit « elle est partie, au moins je suis sûre qu'il n'y aura pas de soucis » parce que moi je pensais... Bon si ça se trouve la colère serait retombée et ils auraient pu vivre ensemble, mais euh... j'avais vraiment trop peur qu'il se passe quelque chose de grave ». (Ambre, 22 ans).*

Ces deux contradictions nous amènent à réfléchir sur les impacts de la séparation parentale en fonction des contextes. De manière paradoxale, ne serait-il pas, par certains côtés, plus difficile d'accepter l'annonce de la séparation en l'absence de conflits parentaux ? En effet, elle serait, dans ce cas, inattendue et en contradiction avec les représentations des jeunes.

Interrogeons-nous maintenant sur les autres émotions qui peuvent toucher les jeunes à la suite de l'annonce et à la suite d'un départ parental.

#### ***A. Étonnement-choc, incompréhension, impuissance et incrédulité***

De manière plus spécifique, la séparation peut être vécue comme un choc dans le sens où elle confronte le jeune à la vulnérabilité de la représentation « idéalisée » des parents :

*« voir que finalement on était... on n'était pas intouchables à cette situation quoi. Ça pouvait... j pense que tout le monde se dit ça aussi hein, on se dit c'est quelque chose d'extrême un divorce des parents c'est pas... si ils ont eu des enfants ensemble c'est pas pour euh... divorcer après [...] 'fin on n'a rien vu pour que ça nous fasse penser ça ». (Arthur, 18 ans).*

Cependant, dans certains cas, ce n'est pas l'annonce, mais le contexte entourant le départ qui devient un choc, particulièrement lorsque l'annonce et le départ coïncident avec la rencontre, voire l'installation du nouveau conjoint :

*« Mais ça a été un choc pour mon frère et moi de rencontrer quelqu'un comme ça qu'on ne connaissait pas du tout et de devoir vivre avec du jour au lendemain, on va dire que ça n'a pas été progressif ». (Capucine, 19 ans).*

Autour de l'étonnement et du choc, nous retrouvons également certaines formes d'incompréhension dès le moment du départ ou de l'annonce :

*« on comprend pas très bien ce qui se passe ». (Camille, 23 ans).*

Cette incompréhension se lie au caractère inattendu de la séparation, notamment lorsque les signes sont peu clairs pour les jeunes.

Par ailleurs, certains témoins (surtout les plus jeunes) ont également du mal à se représenter la perte d'amour parental :

*« C'est dire qu'on s'aime et puis euh... 'fin pas du jour au lendemain, mais ça... qu'ils... de voir que ils peuvent être super proches et après s'envoyer des insultes dans le dos ou euh... 'fin c'est bizarre ». (Paul, 16 ans).*

Selon certains jeunes, ce serait lié à leur naïveté d'enfant :

*« Ben j'étais petit donc naïf un peu en même temps... et puis ouais à ce moment-là... à ce moment-là on se disait que c'était pas possible qu'ils s'aiment plus tout ça... ». (Axel, 14 ans).*

En effet, la séparation est considérée par certains jeunes comme un événement non souhaité : il s'agit du choix des parents, qui ne prennent souvent pas en compte l'avis de l'enfant. Une majorité des jeunes interrogés auraient préféré, parfois encore maintenant, que leurs parents restent ensemble :

*« on voit plus sa mère et son père et on veut revenir en arrière pour avoir ses parents ensemble et pouvoir passer du temps avec eux... ».* (Valentin, 15 ans).

De cette manière, les jeunes nous montrent que cette décision ne leur appartient pas et qu'ils ne peuvent pas agir contre celle-ci :

*« Ben oui ben c'est leur vie 'fin nous on est là je vais pas dire qu'on est des observateurs, mais on est là et on n'a rien à dire... on va pas dire ben non on reste ensemble. ».* (Axel, 14 ans).

Dans d'autres cas, cette impuissance est également caractérisée par le sentiment de ne pas pouvoir offrir un soutien efficace au parent attristé :

*« On ne peut rien y faire aussi d'un côté, à part des câlins et des bisous euh on ne peut rien faire. ».* (Isabelle, 12 ans).

Dans des cas plus rares, le moment de l'annonce est vécu avec incrédulité :

*« Ben je me souviens d'avoir eu un sourire en coin parce que je me suis dit bah voilà c'est n'importe quoi et puis voilà ce sera, c'est passager 'fin c'est juste 'fin c'est vrai que c'est bizarre c'est vrai que c'est grave entre guillemets, mais voilà ça durera pas et puis papa et maman ils vont se retrouver ».* (Mathilde, 22 ans).

Ces réactions suggèrent de légers mécanismes dissociatifs qui visent à se détacher psychiquement d'un événement dépassant les capacités du jeune à y faire face. Dès lors, nous pouvons observer des discordances entre les affects réellement ressentis et les émotions auxquelles on s'attendrait lors de l'annonce d'une séparation :

*« moi je me rendais pas compte j'étais encore jeune dans la tête enfin, que c'était 'fin que c'était séparation, ça ne me faisait ni chaud ni froid ». (Charlotte, 16 ans).*

### ***B. Tristesse, nostalgie et solitude***

Face à un « éclatement » de la structure familiale, il est commun de constater des sentiments de tristesse :

*« c'était un soir, ils avaient décidé, on entendait du bruit et tout et à un moment ma mère elle a préparé ses affaires et tout. Je lui ai dit qu'est-ce qui se passe ? Et elle m'a dit que elle allait demander le divorce avec mon père... ben j'étais triste. ». (Pauline, 12 ans).*

Ce sentiment de tristesse peut parfois se prolonger dans le temps, faisant émerger des affects dépressifs :

*« j'ai fait une grosse dépression... ouais 'fin quand même... du mois de septembre qui a suivi la séparation jusqu'au mois de décembre j'étais vraiment très très mal... et euh...'fin... sans forcément penser au divorce, mais c'est ça principalement qui m'a rendu mal, mais... ». (Lilou, 21 ans).*

C'est, par exemple, le cas des jeunes qui vivent des moments de grande nostalgie par rapport à leur ancienne vie de famille ou par rapport à l'absence d'un des parents. Pour cette jeune fille, ces pensées peuvent revenir sous forme de rêves :

*« moi j'ai vraiment beaucoup souffert après... mais vraiment longtemps après... peut-être... là ça fait 3 ans peut-être pendant 2 ans j'ai vraiment beaucoup souffert et... j'ai toute une partie des rêves la nuit... j'sais pas on rêve que tout est*

*comme avant... de familles normales et puis on se réveille le matin on se dit « ben, non, c'est vrai, c'est plus comme ça ». (Lilou, 21 ans).*

Pour d'autres, la « désunion parentale » peut être synonyme de solitude :

*« Maintenant ça va mieux, je gère mieux, mais... Et... Je pensais que ça se passerait mieux que chez ma mère, mais ça a été plus ou moins la même chose sauf que j'étais toute seule. » (Elodie, 17 ans).*

L'évocation actuelle de l'annonce peut également être encore teintée de tristesse :

*« Ben ça me rappelle quand mon père a annoncé à ma mère qu'il la quittait et euh... ça me rend un petit peu triste, ça me fait rappeler des choses que je ne voudrais pas tellement m'en rappeler ». (Sophie, 12 ans).*

Dans certains cas, ces sentiments de tristesse ne sont pas directement liés à la séparation, mais à ses effets sur autrui : faut-il aller, ici, jusqu'à évoquer la notion de « stress de compassion<sup>17</sup> » ? :

*« voir mes deux sœurs tristes, ça m'a fait mal ça ». (Patrick, 16 ans).*

*« je n'avais jamais vu mon père pleurer avant ce moment-là et c'est vrai que au moment de l'officialisation je l'ai vu pleurer et c'est... en fait je pense que le fait j'intériorise ça vient aussi de lui ». (Mathéo, 21 ans).*

Notons par ailleurs que ces sentiments de tristesse peuvent également être associés à d'autres, comme le soulagement ou la colère :

*« Bah c'était bien qu'ils allaient se séparer parce qu'ils ne se disputeraient plus, mais c'est triste parce que je ne les verrai plus ensemble, j'aurai euh... plein de trucs qui auront changé ». (Elena, 12 ans)*

---

<sup>17</sup> Voir glossaire à « Stress de compassion ».



« J : Elle est restée en bas alors je suis resté tout seul dans ma chambre à pleurer.... Pendant 3 heures... C : Et donc tu l'as vécu avec tristesse ? J : Et colère ! ». (Valentin, 15 ans)

### **C. Colère**

Des jeunes nous font également part d'un sentiment de colère, souvent dirigé contre les parents. Pour l'un, la colère est liée à l'impression d'avoir été tenu à l'écart de l'annonce de la séparation du fait d'avoir été informé en dernier lieu :

« enfin avant j'étais plus en colère contre mon père qu'envers ma mère parce que avant ma mère elle avait dit à mon père de me le dire et mon père il voulait pas... parce qu'il voulait pas me... blesser et c'est resté comme ça pendant 2 ans et pour finir c'est elle qui me l'a dit et pas lui... ». (Valentin, 15 ans).

Cette colère peut également se manifester lorsque le jeune estime qu'un parent a agi au détriment de la famille. Parfois, ils vivent la séparation comme une réelle trahison qui induit une certaine rupture dans la confiance accordée au parent :

« Vraiment une trahison parce que... encore une fois c'est toute la... l'image qu'il représentait pour moi quoi euh... la confiance euh... ». (Lukas, 21 ans).

Cette colère peut amener les jeunes à imputer la responsabilité de la séparation à l'un des parents, notamment dans des cas d'infidélité ou de violence. Dans certains cas, cette colère peut provoquer une distanciation des contacts avec un des parents :

« au début elle vivait chez des amis donc je pouvais pas la contacter, j'avais plus de contacts avec elle... Puis j'étais en colère contre elle donc je cherchais pas non plus à avoir des contacts... c'est vraiment compliqué... c'était... puis alors ça changeait régulièrement soit j'étais en colère contre ma mère donc je voulais pas lui parler soit j'essayais désespérément de me raccrocher à elle ou alors j'essayais de lui dire de revenir.... C'est vraiment... enfin voilà c'est.... Puis bon... ». (Lilou, 21 ans).

Cependant, comme l'illustre cet extrait, il y a une forme d'ambivalence entre la volonté de préserver les liens et celle de manifester sa colère ou sa révolte contre la séparation ; nous y reviendrons dans le point 2.4.2.

#### ***D. Insécurité, inquiétudes et perte de repères***

La période qui suit l'annonce de la séparation est souvent vécue avec beaucoup d'inconfort chez les jeunes. Ils sont confrontés à de nombreux questionnements et de nombreuses inquiétudes :

*« qui a raison ? Est-ce que tout ce qui est dit est vrai ? Est-ce qu'elle va partir pour toujours justement ? Qu'est-ce qui va se passer après ? Comment elle va faire ? Comment il va faire ? Est-ce que mon père va aller plus mal ? Qu'est-ce qui va se passer ? Qu'est-ce que je vais faire moi ? ». (Lilou, 21 ans).*

Les jeunes sont donc confrontés à un certain « désordre » dans leur vie auquel les parents ne peuvent pas toujours offrir de réponses sécurisantes, ceux-ci étant eux-mêmes désorientés.

Dans d'autres cas, la période du « pendant » est également source d'insécurité :

*« 'fin au début oui y avait toujours une tension... puisqu'à la base c'était une séparation... ça devait pas forcément aboutir sur un divorce... donc les parents aussi étaient encore un peu indécis... on était perdus... on savait pas où ça allait nous mener... ». (Lucie, 20 ans).*

Pour d'autres, cette insécurité est liée au climat conflictuel qui règne encore entre les parents :

*« Donc c'était, c'était conflictuel constamment, c'était tendu euh... en continu, y avait vraiment une espèce de tension, la crainte de rentrer à la maison. Ma mère avait la crainte de rentrer à la maison de peur qu'il soit déjà là ». (Romane, 23 ans).*

À la suite d'un départ parental, des inquiétudes peuvent émerger quant aux recompositions familiales. Certains jeunes estiment le changement trop rapide :

*« devoir rencontrer et vivre avec une personne que je ne connaissais pas comme le compagnon de maman ça aussi ça n'était pas forcément évident, elle nous l'a présenté le jour on a quitté la maison ».* (Capucine, 19 ans).

Par ailleurs, certains jeunes se sentent perturbés par la modification des rôles parentaux :

*« c'est vraiment déboussolant... déjà que c'est une période difficile, mais alors en plus quand on a plus de repères... c'est vraiment compliqué et puis c'est vraiment un renversement de rôles parce que ma mère qui s'était toujours occupée par exemple de... de donner par exemple de l'argent pour acheter des vêtements ou quoi que ce soit... elle a plus pu parce qu'elle est partie de son côté. ».* (Lilou, 21 ans).

Les jeunes doivent donc, en outre, s'adapter à ce que les parents se voient contraints de prendre ou de se défaire de certains rôles.

### ***E. Indifférence***

Dans un cas plus isolé, une jeune nous raconte son sentiment d'indifférence :

*« Moi ça ne changeait strictement rien de la situation c'est pour ça que j'étais indifférente... parce que de toute façon c'est pas que mes parents étaient fort amoureux donc euh... c'est pas que ça m'a brisé le cœur... c'était la suite logique... ».* (Anaïs, 21 ans).

Cette réaction pourrait prendre son sens dans le contexte familial teinté par l'absence du père, le climat conflictuel et les représentations négatives du couple parental.

### ***F. Honte***

Face à autrui, les jeunes ont émis l'idée d'éprouver une certaine honte à avoir des parents séparés. Pour l'un, ce sentiment contrastait avec celui d'auparavant, vivre dans une famille

modèle, et, qu'une fois les parents séparés, ce ne serait plus le cas :

*« au niveau du voisinage on disait que c'était la famille qui habite cette maison-là, ils sont super [...] on disait qu'on était très bien élevés, que tout le monde avait l'air de bien s'entendre et mes parents avaient presque l'air d'un couple modèle parce que même vis-à-vis de mes copains à l'école, j'étais un des seuls à l'école à avoir mes parents qui étaient toujours ensemble... ».* (Victor, 22 ans).

Par conséquent, la séparation peut être une source de stress pour les jeunes à cause du regard d'autrui sur la situation :

*« C : Et qu'est-ce qui t'inquiétait dans le fait d'en parler à d'autres ? J : Qu'ils le disent et qu'ils se moquent en fait ».* (Pauline, 12 ans).

Le risque engendré par ce type de ressenti est le fait de favoriser les stratégies de dissimulation et d'évitement ou le fait de ne pas pouvoir disposer des ressources éventuelles de l'environnement.

### ***G. Pitié***

Certains jeunes peuvent en arriver à ressentir de la pitié envers leur parent :

*« je ressentais que de la pitié pour mon père ».* (Andréa, 22 ans).

Ce sentiment semble apparaître lorsque le jeune estime que la séparation pourrait résoudre les problèmes familiaux alors même qu'il constate, qu'à cause de la perception de la tristesse ressentie par un des parents, celui-ci ne semble pas de cet avis.

## ***H. Culpabilité***

Que la séparation soit souhaitée ou non par le jeune, certains en viennent à éprouver une certaine culpabilité :

*« Ben comme je leur avais dit que je voulais qu'ils se séparent... Je leur ai dit que ce serait mieux parce que je supportais plus la situation, mais du coup je me sentais responsable parce que je voyais qu'ils se sentaient tristes tous les deux... Après je crois vraiment que c'était impossible à vivre... ».* (Chloé, 21 ans).

Dans ce cas, nous pouvons penser que, lorsque la séparation est souhaitée par le jeune, il est dès lors confronté à d'une mise en acte de sa pensée. Si la séparation entraîne une réelle tristesse chez les parents, n'est-il pas possible d'envisager que la séparation puisse entraîner un sentiment de culpabilité ?

Un jeune témoigne de ce sentiment :

*« C : Tu pensais que c'était de ta faute ? J : Ouais au tout début... ».* (Hugo, 12 ans).

Ainsi, les jeunes peuvent souvent en arriver à s'attribuer la cause de la séparation : c'est un des seuls moyens de donner sens à un événement parfois incompréhensible en l'absence de dialogue parental. Cela sous-entend l'importance d'un dialogue des parents autour de la séparation afin de désamorcer ce sentiment de culpabilité.

### **2.2.3. Altération de la symbolisation**

À partir de nos analyses, nous avons pu constater que certains comportements parentaux rendaient difficiles la compréhension et la mise en sens de ce que le jeune vit. Ces éléments peuvent altérer leur prise de conscience ou, finalement, le processus de deuil du couple parental.

D'une part, le processus de mise en sens peut être altéré par des contradictions observées par le jeune en l'absence d'un discours clair et cohérent des parents. En réalité, il est difficile d'envisager un type de discours modèle, car les parents sont souvent marqués par des conflits qui les empêchent de pouvoir se mettre d'accord sur les propos à tenir aux enfants. Par conséquent, l'enfant va donner un sens à la séparation en empruntant tantôt les discours d'un parent, tantôt celui de l'autre, sans toujours être en mesure d'élaborer une représentation cohérente. Citons l'exemple de ce jeune :

*« Ça allait bien, mais en fait d'après ce que papa me dit ma maman elle a perdu la tête, enfin c'est ce qu'il dit, elle a perdu sa tête quand y a eu le décès de mon nono... »* (Hugo, 12 ans).

*« Ben moi je pense pas parce que ça fait qu'elle disait que ça faisait plusieurs années que ça allait pas... que ça faisait des années qu'elle y pensait et tout et qu'au début elle voulait rester pour rester en famille pour pas gâcher l'esprit de famille on va dire, mais après elle avait été voir sa meilleure amie et elle aussi elle a vécu la séparation et donc elle disait qu'au début elle voulait faire ça et puis après ça peut empirer les choses donc euh... Donc elle a dit que c'est mieux que tu partes alors elle a décidé de partir ».* (Hugo, 12 ans).

Ces propos montrent à quel point il est difficile pour le jeune de donner du sens à la séparation lorsqu'il se sent tiraillé entre les discours parentaux. Il s'avère donc important que le jeune puisse obtenir des réponses à ses questions.

En l'absence de dialogue parental, la période transitoire où les parents vivent encore ensemble peut favoriser l'espoir d'une réconciliation et d'un retour à la normal chez les jeunes :

*« Euh bah j'étais heureuse que peut-être ça allait recommencer et qu'il avait peut-être changé, mais en quelques mois je ne pense pas que les gens changent comme ça et euh... je pensais vraiment que ça allait refonctionner, mais c'était des faux espoirs ».* (Isabelle, 12 ans)

Dans ces circonstances, le départ effectif peut alors être vécu comme une réelle trahison, en ayant le sentiment d'avoir été leurré :

*« Ou j'aurais préféré aussi c'est que limite c'est qu'il parte euh... directement après nous avoir annoncé que... qu'il avait quelqu'un plutôt que faire semblant et... entretenir un espoir qui... au final était vain et qui n'a servi à rien et... qui... qui a... ouais qui fait que ça a trahi ma confiance ». (Lukas, 21 ans).*

D'autre part, certains comportements parentaux l'un envers l'autre sont susceptibles de maintenir une ambiguïté chez les jeunes :

*« je le vois souvent le weekend et lui il passe très souvent en fait... au début je trouvais ça un peu bizarre parce 'fin voilà... je me suis dit que quand t'es divorcé t'es pas censé revenir comme ça, mais bon il est vraiment fort attaché à nous, enfin, à ses enfants en tous cas ». (Jeanne, 19 ans).*

Dans ces cas, ils n'arrivent plus clairement à se positionner par rapport à leurs parents. C'est également le cas lorsque la période entre l'annonce et le départ parental devient assez longue et que les parents entretiennent des rapports ambivalents :

*« ben je pense que c'est voir les changements de comportement de papa tout le temps 'fin: « ouais je vais peut-être revenir avec votre maman gniagnia » parce que lui il nous en parlait, papa c'est un grand enfant et euh il nous en parlait et nous on était 'fin voilà... un jour on était super heureux puis le lendemain c'était toujours euh 'fin ça n'allait plus donc ça c'était compliqué parce que voilà on était... ouais trop impliqués là-dedans je pense à ce moment-là, pour l'âge qu'on avait surtout ». (Mathilde, 22 ans).*

C'est dans ces circonstances que certains jeunes suggèrent qu'il aurait été préférable que le départ effectif se déroule plus rapidement après l'annonce.

## 2.2.4. Possibilité de dialogue autour de la séparation

C'est au travers d'un dialogue parent-enfant que les jeunes ont la possibilité de donner un sens à la séparation. Cependant, nos entretiens révèlent que les parents ne favorisent pas toujours le dialogue, à tout le moins par les deux parents, notamment dès l'annonce de la séparation.

Premièrement, de nombreux jeunes déclarent qu'il est important pour eux de pouvoir obtenir certaines réponses sur les raisons de la séparation, d'autant plus lorsque la séparation est inattendue :

*« Tandis que moi euh... comme je n'ai rien vu ben j'ai demandé des causes et... les parents ont parlé parce que ils savaient très bien que c'était... positif et bénéfique de savoir, donc voilà. » Et quand elle m'a raconté ça je me suis dit « OK, là je comprends » ça plus ça plus ça plus ça plus ça le dernier truc qui prend ça de place, j'ai dit c'est tout. C'est compréhensible quoi, mais ça m'a... oui puis... pour moi il m'fallait des raisons quoi... ». (Léa, 18 ans).*

Selon cette jeune personne, comprendre les raisons de la séparation permet d'éprouver de l'empathie envers le vécu des parents.

D'autres jeunes nous font également part du fait qu'ils ressentent parfois des sentiments contradictoires où ils ont envie de connaître les motifs de la séparation, mais en même temps n'osent pas en parler aux parents :

*« oui oui parce que je me posais quand même des questions, pourquoi, fin, ils ont juste annoncé qu'ils se séparaient sans me dire le motif du coup, moi je suis là, je suis l'ainée du coup euh, je comprends, fin, c'est moi qui devrais comprendre mieux, mais je me dis pourquoi ? [...] comme c'était des problèmes d'adultes, je n'avais pas envie de me mêler, 'fin si quand même parce que c'était mes parents. ». (Axel, 14 ans).*



Pour expliquer cela, certains jeunes font part d'un « mur », où la discussion à propos de la séparation ne serait accessible qu'au noyau parental. Cependant, ces jeunes indiquent, par leurs propos, que la séparation les concerne et qu'ils ont le droit d'avoir certaines réponses. Cette barrière inconsciente n'est pas le seul élément empêchant le dialogue autour de la séparation. Certains jeunes évitent eux-mêmes le sujet, comme si le fait d'en parler risquait de rendre les choses plus réelles :

*« Ben parler de ce sujet me pompe quoi... j'ai pas envie... j'avais pas envie que mes parents se séparent, mais tant pis quoi... je pense qu'ils voulaient vraiment savoir ce que j'en pense, mais ils osaient pas me le demander. ».* (Valentin, 15 ans).

Ne pas en parler est ici utilisé dans l'objectif de préserver la famille en l'état. Dans ce cas, les parents peuvent décider de ne pas en parler non plus, évitant un dialogue difficile et favorisant l'ignorance mutuelle du sujet devenu alors « tabou ».

Pour d'autres, cette ignorance mutuelle donne le sentiment d'être mis à l'écart :

*« Ben euh... je ne sais pas... j'étais genre mise de côté parce que souvent j'étais la seule à ne pas comprendre parce que [Prénom sœur] était plus vieille et qu'elle comprenait mieux que moi et je ne comprenais rien du tout ».* (Sophie, 12 ans).

Cette incompréhension des jeunes s'accroît en raison inverse de leur âge : plus ils sont jeunes, et donc selon eux, naïfs, plus il est difficile de comprendre les comportements parentaux et la séparation en elle-même.

À contrario, lorsque les jeunes ont perçu des signes clairs de l'imminence de la séparation, ils ne ressentent pas le besoin de dialoguer avec les parents :

*« mais ils m'ont pas annoncé à deux... ils sont pas venus vers moi... ben non étant donné qu'ils étaient mal, ils allaient pas commencer à m'expliquer... je savais très bien pourquoi ils se divorçaient. ».* (Jeanne, 19 ans).

Un dernier jeune fournit une autre justification : la crainte de ne pas être compris :

*« Ouais parce que je me suis dit que si j'en parle à maman ou papa ils vont me prendre pour un dingue alors... quelque part c'était mieux que j'aie vu quelqu'un que je connais pas... Pour moi il sait pas ce qui a eu alors il va pas me prendre pour un dingue... C'est ce que je me disais... ».* (Hugo, 12 ans).

Ces jeunes nous montrent donc qu'il n'est pas toujours évident pour eux de dialoguer avec les parents car diverses barrières conscientes et inconscientes peuvent se dresser.

Troisièmement, les jeunes n'arrivent pas toujours à obtenir des réponses directes de la part de leurs parents :

*« les réponses je les ai eues plus tard quand même... mais vraiment plus tard... peut-être 2 ans plus tard... ».* (Lilou, 21 ans).

Dans d'autres cas, ils n'arrivent à en parler qu'à un seul parent :

*« Juste avec ma mère, mon père... j'ai jamais eu cette proximité avec mon père... je sais pas si c'est parce que voilà, le père représente l'autorité, que j'ai pas eu cette complicité, mais... voilà... j'ai jamais eu vraiment l'occasion de discuter de ça avec mon père... vraiment, par contre, avec ma mère, oui, bien, plusieurs fois... ».* (Victor, 22 ans).

Par ailleurs, l'absence de dialogue s'avère très néfaste pour certains jeunes :

*« C'était un peu dur et à chaque fois que je parlais de ça au début je pleurais parce qu'on parlait jamais de ça finalement... autour de nous on en parlait, mais nous on en parlait pas... »* (Camille, 23 ans).

Cependant, nous observons qu'un certain équilibre doit pouvoir être respecté. En effet, obtenir des réponses trop « crues » peut parfois être vécu de manière négative :

*« Mais parce que en fait si on comprend tout et tout ça enfin... je ne sais pas... moi quand j'ai tout compris tout ça ça m'a encore renforcée je vais dire parce que au début on se dit : « bah ouais c'est comme ça », mais quand on t'explique tout bah c'est encore euh... ». (Isabelle, 12 ans).*

Par contre, le dialogue s'avère positif lorsqu'un parent arrive à discuter des problèmes conjugaux, sans pour autant critiquer conjoint. Par ailleurs, un discours nuancé où l'adulte assure sa part de responsabilité semble être utile :

*« il m'a dit « tu sais euh... dans la famille de ta maman, y avait ça qui n'allait pas, y avait ça... » [...] bon il se rend compte que... sa famille de son côté ça a joué un rôle aussi ». (Léa, 18 ans).*

Ce genre de situation « idéale » est intéressant car il favorise chez le jeune une certaine réflexivité. Elle empêche également l'émergence de conflits de loyauté.

### **2.2.5. Représentations sur la séparation**

Au travers du processus de séparation, les jeunes vont se représenter la séparation différemment. Dans cette sous-thématique, nous allons dresser un plan général quant à la manière dont les jeunes ont pu se représenter la séparation parentale et comment ces représentations ont évolué.

Des témoins ont évoqués avoir en avoir une représentation très négative de la « désunion parentale » avant d'avoir été affectés par cet événement :

*« dans ma famille ça s'est toujours mal passé, par exemple ma cousine ça s'est très mal passé entre ses deux parents, mon cousin pareil... donc euh... et même un peu plus loin les amis ça s'est toujours très mal passé donc euh... pour moi c'était quelque chose de très négatif qui ne pouvait se dérouler que dans les cris par exemple... que*

*dans les disputes. ». (Léa, 18 ans).*

Au contraire, une autre jeune fille ne voyait pas cet événement de manière négative :

*« Ben en général moi j'vois ça euh de façon comme dans les films ça se passe bien et tout ça, mais c'est totalement différent. 'Fin moi avant j'voyais ça avant... pas du tout... ». (Elodie, 17 ans).*

Chaque jeune ne se représente donc pas la séparation de manière identique, ce qui peut influencer sa manière d'appréhender cet événement.

Au travers du processus de séparation, de nombreux jeunes ont peu à peu modifié ces représentations, voire en ont créé de nouvelles. Nous allons mettre en exergue celles qui nous paraissent les plus intéressantes ou les plus fréquentes.

Dans un premier temps, certains jeunes évoquent le fait que la séparation se banalise. Selon eux, le processus peut à la fois présenter un versant positif ou négatif. Dans le versant négatif, une jeune fille déclare :

*« Ben c'est plutôt... banalisé... c'est quelque chose... avant que ça nous arrive, on ne prend pas vraiment conscience de la difficulté que ça peut apporter et... 'Fin oui c'est vraiment banalisé la... 'fin oui... comme ça... c'est quelque chose qu'on entend vraiment tout le temps dans nos familles... ». (Lilou, 21 ans).*

Dans ce cas, on ressent la crainte que la banalisation de la séparation entraîne, à son tour, une banalisation de ses conséquences sur les enfants.

Dans son versant positif, la banalisation pourrait faciliter la prise de parole sur ce type d'événement :

*« c'est moins un sujet tabou qu'avant dans le sens où ça revient tout le temps en fait euh [...] j'pense que pour les plus jeunes par exemple euh... imaginons un petit garçon qui arrive dans une nouvelle école « ha ben moi aussi euh... papa maman ils sont plus ensemble euh... papa il est avec quelqu'un, maman aussi » ben ça peut...*

*ça... ça peut aider et... on en... on en parle plus facilement quoi... ».* (Léa, 18 ans).

Une jeune fille évoque que c'est surtout la manière dont les parents ont géré la séparation qui a influencé la manière dont elle s'est représenté la séparation :

*« Donc ce n'est pas toujours négatif, mais après il faut que ça soit fait correctement ».* (Juliette, 22 ans).

Il est effectivement difficile de donner l'exemple d'une séparation idéale d'autant plus que les jeunes estiment souvent être les « victimes » de la séparation :

*« c'est un déchirement de la famille, puis c'est souvent les enfants les victimes au final ».* (Camille, 23 ans).

Ainsi, les jeunes évoquent que la séparation :

- c'est une modification des relations intrafamiliales et des individus ;
- c'est échec familial, une séparation des membres de la famille ;
- c'est mener une vie différente.

Cependant, certains jeunes en viennent à dire que chacun doit se mobiliser pour que la séparation se déroule bien :

*« je pense qu'y a moyen de toujours arranger les choses. Enfin ça dépend à quel degré de gravité, mais j'ai l'impression qu'on peut toujours arranger les choses en faisant des efforts mutuels. ».* (Romane, 23 ans).

C'est ainsi que beaucoup évoquent tout de même avoir retrouvé une stabilité :

*« Bah parce que après pendant les deux dernières années ça n'a pas été la joie, mais maintenant ça se passe mieux, tout est redevenu normal je vais dire. ».*  
(Isabelle, 12 ans).

Une jeune évoque même avoir traversé la séparation sans réelles difficultés :

*« sinon j'ai jamais eu de grands moments difficiles... ».* (Axel, 14 ans).

## **2.3. Passage du système conjugal au système coparental**

Lors des séparations parentales, c'est ce couple parental qui va devoir s'organiser et perdurer pour les enfants alors que le couple conjugal va s'effacer. Dès lors, dans cette troisième thématique, nous allons surtout mettre en évidence les répercussions de la coparentalité sur le vécu des jeunes.

### **2.3.1. Triangulation du jeune dans le conflit parental**

Au travers du processus de séparation, les jeunes sont souvent placés dans des formes de triangulation par leurs parents. Ces jeunes se retrouvent alors impliqués dans les conflits parentaux et peuvent même y prendre une part active, avec les risques pouvant en découler, nous le verrons.

La majorité des jeunes expriment avoir été mis dans des situations de triangulation et ce, à divers degrés. Par ailleurs, ils émettent devant nous l'hypothèse selon laquelle la triangulation surviendrait lorsqu'il y a des lacunes sur le plan de la communication parentale :

*« c'est ce qui était difficile déjà pendant le pendant, ça a été de faire le messenger pour l'un et l'autre puisqu'ils se parlaient plus » (Lilou, 21 ans).*

Afin d'explicitier ce phénomène, nous prendrons appui sur 5 caractéristiques que nous avons pu dégager : subir les critiques d'un parent à l'égard de l'autre parent, sentiment d'être instrumentalisé (médiateur), pression pour choisir un camp (allié), éviction symbolique d'un des parents dans les discours du jeune face à l'autre parent, le sentiment de culpabilité la nécessité d'omettre un parent chez l'autre parent, le non-respect des choix en matière de contacts parentaux, la difficulté d'un parent à supporter les contacts du jeune avec l'autre parent et le sentiment de culpabilité.

### ***A. Subir les critiques d'un parent à l'égard de l'autre parent***

Les témoins évoquent régulièrement avoir été confrontés aux critiques formulées par un parent à l'encontre de l'autre parent. Ces formes de dénigrement, lors des triangulations, se manifestent devant le jeune mais en l'absence du parent « critiqué » :

*« ça m'énervait plus qu'autre chose, on s'est souvent disputé à cause de ça parce qu'il la dénigrait sur tout et ce n'est pas forcément des choses qu'on a envie d'entendre sur sa maman [...] on s'est disputé à cause de ça. Il la critiquait elle, les choix qu'elle avait faits, son nouveau compagnon alors que moi les premiers temps je m'entendais super bien avec son nouveau compagnon ». (Capucine, 19 ans).*

Lorsque les deux parents en viennent chacun à se critiquer l'un l'autre, des conflits de loyauté<sup>18</sup> peuvent émerger :

*« Ben prise entre deux feux parce qu'à un moment je voyais mon père... je voulais voir mon père pour voir mon père et il commençait à parler autour de ma mère « ouais ta mère, qu'est-ce qu'elle fait ? Ouais ici et ta mère là... » et ça me saoulait... puis j'allais voir ma mère « oui, mais t'as vu ton père et nanana » ». (Zoé, 24 ans).*

Ces critiques sont souvent vécues de manière insupportable pour les jeunes, suscitant à la fois des sentiments de colère, mais également d'impuissance :

*« Et là c'était plus envers mon père que j'étais en colère parce que mon père remettait toute la faute sur ma mère et il en parlait à chaque fois à ces amis pendant les soirées alors c'était chiant... il disait des trucs du genre ouais c'est pas comme la mère d'Antoine qui... c'est pas comme Martine qui fait ça et blablabla et c'était chiant... et on avait envie de sortir de table et de remonter en haut... ». (Valentin, 15 ans).*

---

<sup>18</sup> Voir glossaire à « Conflits de loyauté ».



Dans ce cas, les critiques sont d'autant plus néfastes car elles s'étendent chez d'autres personnes de l'entourage du jeune.

Notons par ailleurs que si ces attitudes de dénigrement perdurent, elles sont souvent vécues d'autant plus négativement par les jeunes :

*« en fait on se dit qu'il y a un moment où ça va se terminer, mais ça se termine jamais... 'fin tu vois le moment où c'est la crise, où tu dis que c'est la colère de la séparation, mais en fait du côté de mon père ça s'est jamais fini... il a toujours autant de rancœur, il déteste toujours autant ma mère, c'est toujours de sa faute à elle, c'est elle qu'a tout détruit, c'est elle qui est partie, on avait tout pour être bien, mais c'est elle qu'a tout foutu en l'air... ».* (Eva, 23 ans).

### ***B. Sentiment d'être instrumentalisé (médiateur)***

Le jeune est parfois amené à devoir jouer un rôle dans le conflit parental. En effet, les jeunes sont souvent utilisés par les parents pour transmettre différents messages, comme des critiques, des conflits financier ou divers courriers souvent sources de discordes. Dans ces différents cas, les enfants sont les détenteurs du discours ou du message d'un parent à délivrer à l'autre parent. Ils doivent ensuite retourner la réponse et ainsi de suite. Dans ces circonstances, le jeune est amené à jouer un rôle de messager qui ne lui appartient pas, ce qui le conduit à franchir la frontière entre enfant et système parental. En outre, c'est bien la teneur des messages qui pose problème aux jeunes :

*« Pour les rendez-vous je m'en fous, mais si c'est pour autre chose... genre quand il me dit dis à ta mère de payer la facture... là ça m'énerve un peu quand même... mais même il le dit qu'il faut se le dire face à face ces trucs-là... faut pas l'envoyer par ses enfants... Ça sert à rien... il le dit lui-même, mais il le fait quand même quoi... ».* (Valentin, 15 ans).

Les jeunes sont ainsi utilisés comme « pigeons voyageurs » :

*« ils nous ont utilisés comme euh... 'fin j'veux dire euh... pigeons voyageurs pour se transmettre des trucs en sachant que [...] déjà que pour nous c'est assez compliqué de voir nos parents que... une semaine sur deux, mais en plus nous rajouter*

*ça quand... on va chez [...]chez notre père ou chez notre mère de... de devoir lui dire ça quoi... de dire ouais par exemple euh... « Ben papa il a encore dit ça sur toi », « Maman a encore dit ça sur toi » ». (Paul, 16 ans).*

Ainsi, la charge émotionnelle de messages et des réactions qu'ils entraînent pèse sur les enfants, tout comme la pression de devoir résoudre les divergences parentales.

Cependant, il ne s'agit pas de la seule instrumentalisation que subissent les jeunes. Certains peuvent également être envoyés en « mission » pour le parent :

*« là avec mon papa ça allait pas du tout mieux parce qu'il attendait de moi que je la surveille, que je lui dise tout ce qu'elle fait, que j'essaye de la séparer de son copain avec qui elle a trompé mon père et euh... ben euh... 'fin je pouvais pas trop faire parce qu'il était pas euh... 'fin ma mère était à [...] et son copain à [...] donc je savais pas trop... même si... elle était jamais là à la maison alors moi je savais pas faire en sorte qu'elle ne soit plus avec... ». (Elodie, 17 ans).*

Dans ce cas, il s'agissait d'espionner le parent afin d'obtenir des informations sur l'autre parent, mais également de devoir favoriser la rupture du couple. L'enfant est alors considéré comme le dernier lien pouvant encore favoriser le retour de l'autre parent :

*« évidemment mon père tout ce qu'il avait à la bouche c'était « faites revenir votre maman, faites revenir votre maman » alors que c'est pas nous qui avons ce rôle-là. Limite les parents ils sont censés protéger leurs enfants et eux c'est pas du tout ce qu'ils ont fait... ils nous ont carrément impliqué dans le truc quoi... ». (Camille, 23 ans).*

Dans ces cas, les jeunes sont mis au centre du conflit parental et subissent dès lors directement les impacts de ces conflits. Ils sont également investis de rôles difficiles à assumer.

### ***C. Pression pour choisir un camp (allié)***

Dès le moment de la séparation, les jeunes peuvent être confrontés au fait de devoir faire un choix entre les parents :

*« Mon père s'est retourné vers moi et m'a dit « Bon bah qu'est-ce que tu fais ? Tu choisis papa ou maman ? » et moi je me suis retrouvée au milieu des deux et je n'osais pas lui dire « Je veux aller avec maman » et d'un autre côté je ne voulais pas rester là donc euh... c'était vraiment horrible de devoir choisir on va dire ». (Capucine, 19 ans).*

Ces propos témoignent d'un réel conflit de loyauté. En effet, cette jeune fille se trouve coincée dans l'idée qu'elle souhaite partir avec sa mère mais elle conçoit que ce choix risque d'affecter sa relation avec son père.

Pour beaucoup de jeunes, c'est la question du choix qui est psychiquement source de conflit :

*« ils nous ont parfois demandé de faire des choix genre « Tu choisis papa ou maman ? », mais c'est pas un choix enfin... disons que ça aurait été mieux de nous dire « Voilà tu vas chez papa tel jour et chez maman tel jour » et limite ne pas nous laisser le choix parce que devoir faire un choix entre ses deux parents ce n'est pas... c'est pas évident, voire pas faisable. ». (Capucine, 19 ans).*

Ainsi, la difficulté du choix résiderait dans la façon dont les parents proposent les modalités de garde. Nous percevons bien dans ces propos que les parents souhaitent rallier les enfants à leur cause, ce qui les implique dans leurs conflits.

Les témoins montrent également une difficulté à faire face aux discours divergents des parents. Certains jeunes en viennent à penser qu'ils devaient obligatoirement faire un choix, parfois motivé par l'environnement familial :

*« toute la famille qui nous mettait la pression et tout le monde qui parlait sur le dos de l'un ou l'autre, on avait vraiment l'impression de devoir prendre position et dire... voilà je suis de tel côté ou tel côté [...] parce que je suis partie vivre chez mon*

*père et ma mère ne l'a pas bien supporté parce qu'elle ne comprenait pas bien pourquoi je retournais ma chemise comme ça... ouais... c'était un peu bizarre puis aussi... ils se servaient tous de nous... ma mère se servait nous pour qu'on déteste notre père et notre père se servait de sa pauvreté... ». (Victor, 22 ans).*

Dans ce cas-ci, il s'agissait moins pour le jeune de choisir un camp que de naviguer entre ses parents afin de rendre la situation plus supportable.

De manière plus implicite, ce sont les critiques parentales qui font ressentir chez les jeunes un sentiment de devoir choisir l'un ou l'autre parent :

*« sûrement nous mettre des idées dans la tête et le croire, nous manipuler ».*  
(Sophie, 12 ans).

Dans certaines configurations, l'enfant peut subir une certaine forme d'aliénation à un parent. L'enfant n'est alors plus considéré dans son altérité mais peut être utilisé pour faire du mal à l'autre parent, ou pour être utilisé comme « objet contra-phobique<sup>19</sup> » face à l'absence de l'autre parent:

*« Ben après qu'on soit reparties, mon père, j'allais jamais le voir, parce que ma mère elle parlait encore beaucoup en mal de lui... par exemple j'étais frustrée à cette époque-là parce que j'avais pas d'argent tout ça... elle disait « ah, mais c'est normal, ton père il te donne rien » tout ça... du coup tous mes malheurs je remettais sur lui et j'ai plus été le voir [...] C'était le fait d'être toute seule avec ma mère et que je ne pouvais pas me rendre compte que ce qu'elle disait c'était pas possible quoi... donc euh... je croyais tout ce qu'elle me disait et ça me rendait malheureuse... c'est la période où j'ai été la plus malheureuse c'est à cette période-là... ». (Anaïs, 21 ans).*

Nous constatons également que ces critiques peuvent amener certains jeunes à finalement choisir un camp, ce qui n'exclut en rien l'éventualité de vivre des émotions pénibles et, par la suite, de ressentir une certaine culpabilité d'avoir coupé les contacts.

---

<sup>19</sup> Voir glossaire à « Objet contra-phobique ».

Ainsi, les parents essaient parfois de créer une coalition avec l'enfant contre l'autre parent, ce qui est susceptible de modifier la représentation que l'enfant a de ce dernier et, par conséquent, la relation qu'ils entretiennent :

*« avant je pense que ça avait une certaine influence quand même sur la perception que j'avais de mes parents du coup aussi... parce que... je me suis dit « pourquoi ma mère parle comme ça de mon père ? C'est qu'il a dû vraiment lui faire du mal » des trucs comme ça et... enfin voilà, ma mère... et mon père aussi vis-à-vis de ma mère c'était pareil et j'aimais pas vraiment... ».* (Jeanne, 19 ans).

#### ***D. Eviction symbolique d'un des parents dans les discours du jeune face à l'autre parent***

Dans certains cas, les enfants se voient contraints de « cliver<sup>20</sup> » en opérant un « effacement » d'une partie de leur vie, soit celle du parent exclu. Ainsi, parler de l'autre parent devient un « sujet tabou » :

*« Ben ils ne voulaient pas écouter et ils n'écoutent toujours pas... Parce qu'une fois qu'on dit quelque chose de bien de l'un ou de l'autre côté... on les blesse et en plus de ça, ils vont attaquer en disant « oui, mais il a fait ça »... donc c'est un peu devenu des sujets tabous, des deux côtés de la famille... On peut pas parler de ma mère du côté de mon père et l'inverse de l'autre côté donc ça... on ne sait pas parler, se faire écouter... »* (Camille, 23 ans).

Certains en arrivent à ne pas pouvoir exprimer leur désir de revoir leur père par crainte de frustrer leur parent :

*« De le voir ? Oui, mais je pouvais même pas l'exprimer parce que... sinon ma mère, ça l'embêtait quoi [...] par exemple j'ose pas faire de cadeaux d'anniversaires à mon père parce que je sais que ça va l'embêter que je dépense de l'argent pour lui... Ça vient à ce point-là en fait... ».* (Anaïs, 21 ans).

---

<sup>20</sup> Voir glossaire à « Clivage ».

### ***E. La difficulté d'un parent à supporter les contacts du jeune avec l'autre parent***

Les jeunes évoquent également l'idée que leurs parents ont eu des difficultés à accepter les contacts avec l'autre parent ou avec l'éventuel beau-parent. Certains parents se sentent trahis, blessés et le font directement ressentir aux jeunes :

*« quand je voyais ma maman qui m'en voulait, je voyais bien qu'elle me râlait dessus et presque évidemment elle râle... on peut lui parler, elle va parler à personne... et donc justement le fait qu'elle me parle plus à cause d'une personne qu'au final je créais pas forcément des liens avec, ça m'énervait... ».* (Loic, 23 ans).

Ce même jeune évoque la nécessité de devoir faire des comptes rendus:

*« Compte rendu... c'était... un interrogatoire... là c'était vraiment... je revenais c'était pas des questions du style « ça s'est bien passé ? » comme on poserait à des retours de vacances... « ça s'est bien passé, t'as eu du beau temps ? » Non, c'était... savoir qu'est-ce qu'on avait fait... savoir limite si... on avait été bien traité parce que j'ai été... j'ai quand même été bien souvent, mais j'ai souvent été avec des amis aussi... j'allais avec mon meilleur ami ou avec ma copine de l'époque... ma copine actuelle... donc c'est vrai que j'étais pas toujours tout seul, mais c'était à chaque fois un compte rendu ».* (Loic, 23 ans).

Nous pouvons penser que ces réactions parentales ont pour but d'obtenir de nouvelles informations sur l'autre parent, de renforcer leur ressentiment vis-à-vis du parent ou encore de trouver de nouvelles raisons pour en vouloir à l'autre parent. Le jeune est ainsi contraint de supporter l'insupportable chez le parent, ce qui le place quasiment dans une position thérapeutique.

### ***F. Le sentiment de culpabilité***

Comme nous l'avons vu, face aux conflits parentaux, les jeunes disent souvent avoir eu l'impression de devoir faire un choix entre les deux parents, de choisir un camp. Cette contrainte est susceptible de faire émerger des sentiments de culpabilité. En effet, la

perception du conflit entraîne le sentiment que le simple fait d'avoir des contacts avec un parent pourrait être vécu comme une trahison pour l'autre parent :

*« Ha au début très tendu euh... au début très tendu euh... ben... au point que... ils voulaient plus se parler, ma mère voulait plus parler à mon père, ce qu... c'est logique elle aussi avec une trahison... et... ben du coup nous... moi j'me suis senti un peu... un peu entre deux chaises euh... c'est... c'est ne pas décevoir l'autre euh... parce que je parlais à un tel et tout ça, c'était un petit peu un sentiment de culpabilité dans le sens où euh... ben si on va vers l'un euh... est-ce que l'autre va mal le prendre euh... des choses comme ça euh... ». (Lukas, 21 ans)*

Dans certains cas, ils peuvent se sentir directement responsables de certains conflits parentaux :

*« j'ai l'impression que c'est aussi un peu de ma faute parce que j'ai été du côté de ma tante et mon oncle au lieu d'essayer de... d'aider ma mère... 'Fin pas de la faire revenir chez mon père, mais que... de faire en sorte que ça se passe bien et euh... que ça se passe bien aussi après avec euh mon oncle et mon père pour euh... ». (Elodie, 17 ans).*

Dans un autre cas, une jeune fille évoque la culpabilité d'avoir coupé les liens paternels à la suite des attitudes aliénantes de la mère :

*« maintenant je regrette parce que j'sais pas mes cousines elles ont eu des enfants que j'ai pas vu grandir... mon père j'ai quand même perdu 3 ans de sa vie et je me dis que le jour où il va décéder ben euh... je vais le regretter d'avoir perdu 3 ans avec mon père... ». (Anaïs, 21 ans)*

Dans un dernier cas, ce sont les attitudes parentales plus que les discours qui font émerger une culpabilité :

*« il est hyper protecteur avec nous, donc évidemment quand on retourne chez notre maman c'est un long câlin avant de partir et ça nous fait plus de mal qu'autre chose [...] on a l'impression qu'il essaye de nous faire culpabiliser [...] en nous*

*expliquant aussi qu'il est passé par une euh pendant la... la séparation il était mal, qu'il a commencé à prendre des cachets là antidépresseurs et tout ça [...] Et allez d'un autre côté après aussi il essaye de faire passer maman pour la vilaine sorcière, tout est de sa faute, tout a toujours été de sa faute et tout ça donc c'est vrai que par moment on a l'impression qu'il essaye de nous faire culpabiliser ou de culpabiliser maman ou de tout mettre sur le dos de maman [...] Aussi papa est tout seul encore depuis la séparation, il n'a pas retrouvé quelqu'un depuis donc aussi quelque part il comble le vide avec nous ». (Isabelle, 12 ans).*

### **2.3.2. Regard sur la conflictualité parentale post-annonce**

À la suite de l'annonce, lorsque les jeunes sont toujours en présence de leurs deux parents, ceux-ci peuvent observer une atténuation des conflits conjugaux. Cependant, nos analyses montrent que l'annonce, même si elle favorise la diminution des tensions, instaure également un contexte familial où les jeunes perçoivent une indifférence et un certain désinvestissement parental. Les tensions deviennent plus diffuses. Elles font alors émerger un contexte familial perçu comme difficile à supporter :

*« C'était plus comme avant... ils se parlaient de moins en moins... ils étaient lourds... Il y avait pas vraiment une bonne ambiance... à part pendant les soirées ils faisaient comme si de rien n'était et même ils rigolaient à deux, mais à part ça ben... des fois quand ils faisaient la gueule, ils faisaient la gueule... ». (Valentin, 15 ans).*

Malgré le changement évident d'attitude des parents, les jeunes semblent également modifier leur comportement à la suite de l'annonce. Ne pouvons-nous donc pas émettre l'hypothèse que les jeunes puissent, inconsciemment, ressentir un bouleversement au sein de leur environnement à cause de leur propre état émotionnel ? :

*« Ben ce qui changeait c'est que c'était l'ambiance. Avant tout ça on était une famille et tout ça et on savait qu'ils allaient se séparer donc c'était plus comme avant parce qu'on savait qu'ils s'aimaient plus trop... comme ça et c'était plus la même ambiance... c'était plus tendu ». (Axel, 14 ans).*



Pour d'autres, cette période du pendant est liée à l'absence d'un parent :

*« il était plus trop à la maison à la fin... donc ouais non il était même plus là.... Il essayait toujours de fuir le foyer, comme je disais ». (Jeanne, 19 ans).*

Il s'agit d'une période vécue de manière très perturbante chez les jeunes :

*« parce qu'on savait bien qu'ils voulaient plus rester ensemble, mais papa était toujours à la maison [...] donc ça faisait assez bizarre de descendre le matin pour déjeuner et le voir dormir dans le divan... c'est assez perturbant franchement... c'est très très perturbant... et puis comme il était toujours à la maison je me suis dit « tiens est-ce que ça va repartir où ? » ». (Lucie, 20 ans).*

À la suite d'un départ parental, certains jeunes évoquent le fait d'avoir été confrontés à des conflits parentaux manifestes. Ils continueraient alors d'être exposés aux disputes, malgré la séparation :

*« je sais plus comment ça s'était passé et mon père il était venu et ils arrêtaient pas de gueuler comme ça... par le balcon et moi j'étais en bas dans l'auto et après elle a dit qu'elle allait porter plainte, mon père et moi on a été directement à la police après je sais plus, mais c'est toujours des trucs comme ça qui s'est passé et... après ça a fini par s'arrêter... » (Pauline, 12 ans) ;*

*« Non ils ne le font pas devant, ils le font souvent au téléphone ou c'est quand ils sont au travail quand nous on est à l'école ou d'autres trucs comme ça ». (Elena, 12 ans).*

Les changements de garde sont les lieux privilégiés qui favorisent les conflits « ouverts » :

*« Ce qui a c'est que chaque semaine on va chez l'un et tout et parfois ils se parlent entre eux et tout et parfois ils se disputaient ». (Valentin, 15 ans).*

Cependant, ces cas sont relativement rares et surviennent souvent à des moments proches de l'annonce, ce qui postule que les conflits s'atténuent au fil du temps, même si, pour un cas particulier, les conflits ont émergé après :

*« pendant toute une période ça... fin... c'était comme des parents j'vais dire normaux, divorcés quoi, ils... parlaient de nous, ils... ils prenaient de temps en temps des nouvelles et euh... et donc voilà, mais c'est euh... j'crois que c'est l'année passée... où euh... 'fin là j'sais pas ce qu'il s'est passé y a eu une embrouille avec euh... vu que ma sœur a commencé l'unif, y a eu un problème euh... d'argent, et du coup ils sont rentrés en froid ». (Paul, 16 ans).*

De manière générale, il semble que la conflictualité se traduise plutôt par les phénomènes de conflits « couverts », ou par la perte totale des contacts entre les parents ou par le fait qu'ils s'évitent :

*« Bah à la fin c'est lassant quoi, on en a marre, on a envie que ça s'arrête, on a envie qu'une fois pour toutes ils se gueulent dessus une bonne fois même si ça va nous faire du mal sur le moment, qu'ils se gueulent une fois dessus c'est bon quoi. ». (Isabelle, 12 ans).*

Ce contexte peut se révéler très néfaste pour le bien-être des jeunes qui souhaitent uniquement pouvoir traverser cet événement difficile de la manière la moins conflictuelle possible, mais également dans un contexte où les parents sont susceptibles de dialoguer :

*« je crois que ça m'a fait beaucoup de mal qu'ils soient pas malgré tout unis dans leur séparation... qu'ils conservent malgré tout le respect de l'un et de l'autre ». (Lilou, 21 ans).*

Finalement, certains jeunes éprouvent encore de l'appréhension à voir leurs parents réunis au même endroit de crainte de la conflictualité qui pourrait en émerger :

*« je veux pas avoir d'enfants parce que je me dis je peux pas les mettre dans la même pièce à deux et je peux pas me marier parce que je peux pas les mettre dans la*

*même pièce à deux... c'est vraiment aussi un truc qui me... qui me travaille souvent... ». (Eva, 23 ans).*

La conflictualité parentale peut se révéler être un frein pour les jeunes, dans la vision de leur projet de vie.

### **2.3.3. Confrontation aux souffrances parentales et éventuelles pathologies**

Le parentage<sup>21</sup> peut aussi être affecté lorsque le parent est atteint d'une pathologie ou lorsqu'il est en grande souffrance suite à la séparation. Cette sous-thématique permet également de comprendre les contextes pouvant favoriser les processus de parentification<sup>22</sup>.

Les témoins évoquent souvent avoir ressenti la tristesse de leurs parents après la séparation. De fait, les parents peuvent éprouver une grande souffrance qui va être très perceptible pour les jeunes :

*« Et avec mon papa on avait un peu de mal... parce que ben il était... il est resté très très triste pendant un long moment, à la maison, il avait personne, ça a été très dur. À chaque repas euh... il s'isolait, il mangeait pas avec nous, il mangeait plus oh c'était... à ce niveau-là c'était l'horreur, c'est vrai qu'c'est... j pense que même au niveau de l'annonce du divorce c'est le pire souvenir que je peux garder, bon dans le divorce. C'est mon... mon père après, son évolution et... pff perdu du poids et... ». (Léa, 18 ans).*

Certains jeunes ont été confrontés à une dégradation de l'image parentale :

*« déjà j'étais choquée de voir mon papa comme ça, mais... parce qu'il était vraiment... méconnaissable physiquement et même dans sa manière d'être... je l'ai jamais vu aussi bas... mais moi... mon ressenti à moi... moi j'avais juste envie de partir en fait je voulais pas rester donc [...] Je me disais qu'il avait pas le droit d'être*

---

<sup>21</sup> Synonyme : pratiques parentales ou « parenting »

<sup>22</sup> Voir glossaire à « Parentification ».

*comme ça... parce que c'était plutôt à nous d'être effondrés, pas à lui quoi... en fait... lui c'était uniquement de sa faute... ». (Eva, 23 ans).*

Par ailleurs, ces propos montrent toute la difficulté pour certains jeunes à avoir accès au soutien parental, mais aussi à accepter de devoir à faire face à cette situation.

Dans d'autres cas, les parents peuvent également être atteints d'une pathologie. Lorsque le jeune se retrouve seul avec son parent « malade », l'équilibre d'autrefois semble difficile à maintenir :

*« elle a un genre de maladie... enfin... elle est bipolaire... en fait en soi c'est très difficile avec elle... surtout à cette période-là elle allait très très mal et donc ses humeurs pouvaient changer d'une minute à l'autre... elle pouvait exploser comme elle pouvait être très très calme et euh... moi je savais vraiment pas comment réagir avec elle étant donné que j'étais en pleine adolescence et j'arrivais vraiment pas à... enfin voilà à calmer la situation donc j'ai dû vivre chez mon père ». (Jeanne, 19 ans).*

Lorsque ce type de situation dégénère ou lorsque le parent se retrouve dans un état très dégradé, cela peut favoriser les conflits parents-enfants, mais également les pertes de contacts parents-enfants. L'alcoolisme est la pathologie la plus souvent évoquée. Dans ces cas-là, les jeunes affirment alors à quel point l'hébergement égalitaire peut s'avérer néfaste :

*« on a fait une semaine chez papa une semaine chez maman etc. Et euh... chaque fois qu'on rentrait parce qu'on avait décidé qu'on rentrait le dimanche soir, quand on rentrait le dimanche soir comme ça on ouvrait la porte, parfois la porte qui était dure parce que il y avait ma mère qui était derrière, qui était assise, qui était complètement saoulée, qui était euh... qui était dans les vapes 'fin [...] je dis « salut m'man » avec mon entrain habituel parce que j'la voyais complètement saoule et elle me répondait « gnaaa » on comprenait rien et tout et euh... pendant toute la semaine elle était comme ça euh [...] Dès que ma mère me demandait quelque chose ça m'énervait vite [...] j'lui en voulais plus euh... d'avoir été saoule pendant ces six premiers mois, ça je lui en ai énormément voulu et euh... de... j'sais pas de... d'avoir... d'être restée passive euh... tout le temps et de... d'être... de toujours avoir été négative... ». (Arthur, 18 ans).*

Ces types de situations entraînent un certain inconfort chez les jeunes, mais elles font également émerger des inquiétudes à propos de leurs parents. Dans certains cas, les jeunes peuvent s'investir d'une mission de soin et de réparation ce qui va les empêcher de s'investir dans d'autres sphères (école, amis, loisirs, ...). Ce genre de « mission » devient rapidement ingérable pour les jeunes, ce qui risque d'augmenter les sentiments de culpabilité, d'impuissance et favoriser une perte d'estime de soi chez les jeunes.

La littérature scientifique abonde de récits de conjoint-soigneur ayant adopté cette posture dans leur couple parce qu'ils avaient déjà occupé cette configuration avec un de leurs parents.

### **2.3.4. Modification des représentations du couple conjugal et parental**

L'observation du processus de séparation, mais également l'observation des relations entretenues entre les parents, semble avoir un impact direct sur la manière dont les jeunes vont se (re)construire leur image du couple conjugal et parental.

Certains estiment avoir moins confiance en les valeurs du mariage :

*« je sais bien que maintenant j'ai peut-être moins confiance en l'amour, en les valeurs du mariage, pour moi ça s'est un peu écroulé... je le vois pas du tout de la même manière donc du coup je vais être beaucoup plus attentif si jamais un jour je voulais me marier ou si un jour je voudrais me marier je sais pas, mais pour l'instant je sais que [...] ça n'a pas la valeur que ça peut avoir pour d'autres quoi... ». (Victor, 22 ans).*

La séparation parentale déclenche une prise de conscience des difficultés que peuvent rencontrer les couples. Avec quels résultats pour leur propre avenir conjugal ? Réalisme ? Pessimisme ? Prédications auto-réalisatrices<sup>23</sup> ? Attitudes défensives excessives ? La clinique du couple observe fréquemment ces processus.

---

<sup>23</sup> Voir glossaire à « Prédications auto-réalisatrices ».

D'autres se montrent plus méfiants par rapport aux biens de chacun :

*« je pense que je vais être vraiment prudente quand je me mettrai en couple... si je vais emménager ou me marier je vais faire des contrats en béton pour être sûre que... la loi soit là pour départager et puis c'est tout quoi... qu'il y ait pas des milliers de gens qui viennent donner leur avis... je pense que ça va vraiment marquer ma vie de couple plus tard... ».* (Camille, 23 ans).

Voici une attitude qui, si elle persiste plus tard, risque de compromettre le futur couple avant même que celui-ci ne se constitue !

Finalement, d'autres jeunes en arrivent également à douter de leur propre capacité à ne pas reproduire les mêmes erreurs que leurs parents :

*« j'ai envie d'avoir des enfants et en même temps ne pas en avoir parce que la raison pour laquelle j'ai envie d'en avoir c'est pour montrer à mes parents qu'ils ont fait pleins d'erreurs et ce qu'ils étaient c'était pas vraiment des parents et combler mes enfants de bonheur et qu'ils... essayer de les surprotéger pour qu'ils n'endurent jamais ce que j'ai enduré et en même temps j'ai peur de... j'ai pas envie d'en avoir parce que j'ai peur de faire les mêmes erreurs que mes parents après de... pas envie qu'ils souffrent donc pas envie d'en avoir pour ces raisons-là, mais j'espère ne... si j'ai un mari plus tard j'espère ne pas me disputer 'fin essayer de... d'avoir des dialogues avec lui pas faire comme mes parents : fuir... ».* (Elodie, 17 ans).

Cette jeune fille nous témoigne toute sa volonté de se différencier du modèle parental, en même temps que sa crainte de rejouer inconsciemment les mêmes erreurs que ses parents. On observe dans ce cas-ci une forme de lucidité plutôt rassurante.

### 2.3.5. Regard rétrospectif sur la violence conjugale

Comme nous l'avons évoqué, la violence conjugale n'est pas toujours perçue négativement par les jeunes au moment où elle est observée : déni ou banalisation ? Ce n'est parfois qu'après-coup que les jeunes prennent conscience de la gravité des faits :

*« je ne me rendais pas compte c'était quand même bizarre... à l'hôpital j'étais là je consolais ma mère et à la gendarmerie... au commissariat c'était encore plus bizarre parce qu'elle décrivait tout... tout ce qu'elle... tout ce qui avait pu se passer avant et ce jour-là... là c'était un peu comme une gifle... parce que là on se rend compte que c'était pire que ce qu'on croyait quoi... ». (Camille, 23 ans).*

Cette prise de conscience a par ailleurs des effets sur le processus de séparation et fait émerger des sentiments ambivalents, entre hostilité et compassion :

*« il disait qu'il mangeait qu'un repas par jour, une tartine puis c'était tout... et donc ben quand on allait chez lui ben... c'était vraiment la misère quand même... donc là c'était dur de voir ça... son père dépérir parce que d'un côté on est encore contre lui pour ce qu'il a fait et tout, mais quand on le voit... s'appauvrir, qu'il maigrit, etc., et qu'il est de plus en plus mal... ». (Camille, 23 ans).*

Dans certains cas, les jeunes arrivent ensuite à faire des liens à partir des faits qu'ils avaient observés mais dont ils n'avaient pas pris la pleine mesure. Certains se montrent alors très virulents envers ce type de comportement :

*« et après oui j'ai su qu'il la battait souvent quoi... ouais... heureusement que j'ai jamais assisté à tout ça parce que... moi j peux tellement... c'est un truc que maintenant je peux pas supporter... la violence... conjugale ou violence tout court... c'est un truc... je ne supporte pas ça quoi... et le peu... et le peu que... genre je me dispute avec mon copain ou avant... un geste de travers et je deviens complètement folle hein... clairement ». (Eva, 23 ans).*

## **2.4. Le système parents-enfants**

Les jeunes ont maintes fois évoqué leurs relations avec leurs parents. Leurs témoignages vont nous permettre de mettre en avant les dynamiques relationnelles qui peuvent se mettre en place à partir de l'annonce de la séparation et par la suite. Cette perspective suppose que le jeune prenne une part active dans ces changements (agency<sup>24</sup>).

Nos témoignages nous ont conduits à mettre l'accent en particulier sur les difficultés relationnelles où les sentiments de loyauté vont également venir jouer un rôle important. Nous verrons également de quelle manière les jeunes sont impliqués et actifs dans les décisions les concernant. Cette thématique nous montrera à quel point la séparation peut venir bouleverser la sphère relationnelle parents-enfants en mettant à la fois en œuvre des mécanismes de distanciation ou de rapprochement.

### **2.4.1. Modifications et dysfonctionnalités relationnelles**

#### ***A. Manque de disponibilité parentale et besoin de proximité parentale***

Au travers du processus de séparation, certains enfants ont perçu ou ressenti un désengagement de la part de leur parent, ce qui a pu altérer la proximité affective. Dans certains cas, le désengagement n'était que temporaire alors que, pour d'autres, ce désengagement s'est prolongé, notamment à l'occasion d'éventuelles recompositions familiales. On observe parfois un désinvestissement total d'un des parents. Ces situations peuvent favoriser les difficultés d'adaptation. Cependant, il est intéressant de constater que la majorité de des jeunes ont ressenti, au moins à court terme, ce désengagement parental avant de retrouver un nouvel équilibre relationnel.

---

<sup>24</sup> Voir glossaire à « Agency ».



De manière post-immédiate, certains jeunes se voient confrontés à l'absence d'un de leurs parents pendant quelques temps : il s'agit souvent d'une période transitoire où un des parents ne peut héberger ses enfants de manière convenable. Par la suite, certains jeunes évoquent le sentiment d'avoir perdu l'intérêt que leurs parents leur portaient auparavant :

*« au niveau de l'investissement par rapport à nous... mes parents... à partir de ce moment-là, au niveau de l'école, ils ont plus fait trop attention à nos résultats... Les problèmes... le centre d'intérêt c'était plus nous c'était eux [...] Y a plus de... autant de... de motivation dans nos parcours scolaires à tous les deux... premières années où j'ai eu des examens de passage c'était l'année de la séparation de mes parents... parce que justement on regardait plus nos résultats, tout ce qui comptait c'était de savoir ce qui se passait chez l'autre... et puis voilà quoi ». (Eva, 23 ans).*

Les jeunes sont susceptibles de percevoir des changements dans les attitudes parentales :

*« elle faisait quand même plus attention à ce que nous on pensait que lui, lui il vivait un peu sa vie et puis voilà il nous prenait avec, mais voilà on n'avait pas grand-chose à dire quoi que béh maman elle avait entre guillemets plus que nous donc voilà elle était... ouais elle était plus attentive et tout ça, mais bon là 'fin pendant le déménagement elle avait beaucoup trop de choses à faire et tout ça donc voilà pff après, après réflexion je pouvais pas lui en vouloir à ce point, mais euh c'est sur le moment quoi ». (Mathilde, 22 ans).*

Cette jeune fille montre à quel point elle a pu être déçue par le fait que sa mère soit moins attentive, alors qu'elle était habituellement plus attentive que le père. Néanmoins, lorsque la situation est transitoire, les jeunes peuvent comprendre que leurs parents soient en difficulté et ils s'en accommodent, comme le témoigne la jeune fille ci-dessus.

Lors du moment de l'annonce, les jeunes peuvent également percevoir une certaine indisponibilité affective chez leur parent, ce qui les empêche d'avoir une relation chaleureuse et du soutien :

*« Quelqu'un qui m'écoutait... je crois que c'est la chose donc j'avais le plus besoin qu'on me soutienne, qu'on m'écoute... qu'on me prenne dans ses bras parce que bon... j'allais pas faire ça avec mon papa... ma maman était en larmes aussi... ».*  
(Lucie, 20 ans).

Dans certains cas, cette indisponibilité se prolonge, favorisant alors les sentiments plus pénibles comme la solitude :

*« je me suis vraiment retrouvée seule face à tout... face au divorce de mes parents, face à... allez face à mes histoires de couple à moi et euh... voilà, ça c'est vraiment la période la plus dure... ».* (Zoé, 24 ans).

Dans d'autres cas encore, elle se marque par les difficultés que vivent les parents :

*« d'un seul coup il est devenu complètement... enfin je pouvais vraiment pas du tout compter sur lui et c'était plus lui qui comptait sur moi en fait... ».* (Lilou, 21 ans).

Ces difficultés perçues chez les parents peuvent amener les enfants à prendre une nouvelle place dans le système familial, nous le verrons par la suite.

Pour d'autres, la séparation fut synonyme d'une atténuation de l'autorité parentale :

*« ma mère était pas euh... spécialement concentrée sur euh... euh... sur euh... sur l'autorité on était pas... j pense qui si on allait coucher plus tard euh... alors qu'avant on... on avait quand même eu des parents relativement stricts euh... sur pas mal de sujets euh... voilà ma mère était occupée à autre chose que... que de... que de... de nous donner les petits ordres... ».* (Patrick, 22 ans).

Ces changements dans le parentage peuvent être très déstabilisants. Dans certains cas, le parent peut alors perdre la place qu'il occupait auparavant.

Parfois, ce désintéressement des parents suscite chez les jeunes le sentiment d'être rejeté :

*« on avait pas beaucoup de nouvelles donc euh... j'étais un peu... comme j'ai toujours été proche d'elle j'me suis sentie mise sur le côté ouais, mise à l'écart. ».*  
(Léa, 18 ans).

Dans d'autres cas, certains jeunes souhaitent récupérer une forme de reconnaissance qu'ils n'ont pas pu obtenir de leur parent :

*« j'espère que mon papa prendra plus d'initiatives, que le jour où je serai diplômée il se rende compte que j'ai quand même eu des examens et qu'il aurait pu me demander comment ça allait. J'espère qu'il se rendra compte que je n'ai pas fait des études si faciles et qu'il aurait pu être plus présent à certains moments et que la famille c'est important dans les moments de blocus où on n'en peut plus, parce que ça fait du bien d'en discuter ». (Juliette, 22 ans).*

Finalement, lorsque le jeune est pris au travers d'une triangulation, le sentiment de désintéressement de l'un des parents à son égard peut également corroborer les critiques émises par l'autre parent. Cela peut être signe de comportements aliénants :

*« J'ai plus été le voir parce que ma mère le critiquait, parce que je me disais que si j'avais pas de sous c'était à cause de lui machin... C'est pas qu'il est venu vers moi non plus c'est ça qu'est spécial avec mon père... si je vais vers lui, il est content, mais c'est pas lui qui va venir me chercher quoi... mais c'est pas lui qui va venir me chercher quoi... ». (Anaïs, 21 ans).*

Cependant, dans certains contextes, le fait que le parent vive seul peut à l'inverse entraîner le manque de proximité parentale :

*« J : Je l'ai vu 2 heures peut être sur la journée donc c'est pas beaucoup parce qu'il part à 5 heures du matin et il revient à 5 heures du soir. Et euh à 5 heures du soir il est crevé donc il va se laver, on mange puis il va se coucher. Donc voilà. C : Tu*

*voudrais le voir plus ? J : Ben ouais parce que.... Ben après ça va changer ça c'est sûr ».* (Hugo, 12 ans).

### ***B. Altération de la proximité parent-enfant et perte de contacts***

Face aux diverses attentes des jeunes envers leurs parents, mais aussi du contexte coparental, certains jeunes témoignent d'une altération de la relation avec l'un ou leurs parents. De plus, certains témoignages mettent en exergue la part active prise par certains jeunes dans ce processus de mise à distance des parents.

En effet, certains jeunes, face au manque de reconnaissance parentale, éprouvent une certaine déception envers leurs parents :

*« j'm'entends plus trop bien avec... tout simplement parce qu'elle m'a fait euh... ce genre... un jour avant les examens en juin elle m'a fait euh « ouais t'as pas intérêt à réussir sinon je vais passer pour une conne au niveau... au niveau pro... au niveau de mes collègues » quoi 'fin comme si euh... 'fin allez limite elle s'en serait foutu si j'avais réussi, mais qu'elle voulait pas passer pour une débile au niveau de ses euh... ses élèves 'fin de ses euh... ses collègues. »* (Paul, 16 ans).

Certains évoquent un effritement de leur relation avec le parent gardien :

*« C'est la relation avec ma mère qui s'est dégradée en fait quand mon père est parti... c'est ça [...] D'ailleurs, j'ai pas l'impression que je vis avec ma mère, mais j'ai l'impression que je vis avec un coloc' quoi... ».* (Anaïs, 21 ans).

D'autres évoquent un effritement avec le parent non gardien :

*« c'est notre papa et je veux pas qu'il lui arrive malheur, mais je suis pas du tout... réceptive à ses émotions... pas du tout. Il m'envoie des messages souvent pour prendre des nouvelles, mais... je vais dire si je le vois pas c'est pareil quoi. ».* (Eva, 23 ans).

Dans le cas où l'un des parents souffrait d'une pathologie, une jeune fille évoque même avoir eu le sentiment d'être mise dehors :

*« en même temps, en fait, elle m'avait foutue dehors, ma mère, mais à chaque fois que je lui en reparle, elle conteste toujours ce que je lui dis parce qu'elle me dit qu'elle ne voulait pas me foutre dehors, c'est qu'elle voulait me mettre chez mon père... elle voulait pas se séparer de moi, mais moi dans le sens où elle était tellement mal qu'elle savait pas s'occuper de moi... mais moi, pour moi c'est un peu un traumatisme parce que je sais qu'avant que j'avais été chez mon père, elle... pour moi c'était comme si elle m'avait foutue dehors, elle avait pris mes affaires, elle les avait mises dans une valise et elle m'a foutue en dehors de la maison, pour moi c'était très perturbant, j'avais jamais vécu ce genre de situation, je trouvais pas ça très normal... j'avais peur, je savais pas quoi faire... ». (Jeanne, 19 ans).*

Comme le témoignent les jeunes, ceux-ci peuvent être actifs dans la manière de gérer leur relation avec leurs parents, en ne supportant pas, par exemple, d'être mis dans une position de conflit de loyauté :

*« au bout d'un moment j'ai juste décidé d'aller vivre chez ma mère et de ne pas lui donner le choix une fois que je voulais juste vivre chez ma mère un point c'est tout. Tout un moment je n'ai pas du tout eu envie d'aller chez lui parce que justement il me demandait de choisir et ça ne me plaisait pas donc pendant deux semaines je ne suis pas du tout allée chez mon père et je ne lui ai pas donné du tout de nouvelles et je pense que ça lui a fait un déclic ». (Capucine, 19 ans).*

Une vision selon laquelle un parent est « coupable » de la séparation est également susceptible d'altérer temporairement la quantité et la qualité des contacts :

*« forcément c'est via moi que la relation était plus froide, mais je vais dire, j'ai surtout été... j'ai beaucoup entendu de choses sur ma mère qui ont fait que ça a renforcé mes opinions et que voilà [...] Oui oui, bien sûr, bien sûr, c'était pas la même chose qu'avec mon père où je vais dire on dormait dans la même maison, on avait nos habitudes etc. tandis qu'avec ma mère voilà, on ne passait plus jamais de journée entière ensemble je vais dire ». (Mathéo, 21 ans)*

*« avec mon papa au départ je ne voulais plus trop le voir vu comment il nous avait annoncé qu'il était parti comme ça et il n'était pas du genre à envoyer des messages ou à téléphoner les jours qui ont suivi pour demander comment ça allait. Donc au début je me suis éloignée ». (Juliette, 22 ans).*

Dans certains cas, la perte de contact peut se prolonger :

*« j'ai pas beaucoup de contacts avec ma mère 'fin elle cherche pas le contact, elle cherche pas à savoir comment je vais donc je cherche pas à savoir comment elle va. ». (Elodie, 17 ans).*

Dès lors, une prise de distance s'opère avec le risque qu'elle ne se prolonge et prive cette jeune fille de contacts maternels.

### ***C. Conflits parent-enfant***

L'émergence de conflits parents-enfants est susceptible d'expliquer certaines des difficultés relationnelles :

*« et puis il avait des accès de colère où il s'en est pris à moi d'ailleurs parce que moi je lui répondais parce que je lui disais que c'était de sa faute entièrement... 'Fin je lui mettais sa vérité en face ça lui plaisait pas donc euh... la seule façon qu'il avait de se défendre c'était les gestes... et euh... non c'était l'enfer franchement... ». (Eva, 23 ans).*

Si certains jeunes coupent la relation avec le ou les parents avec lesquels ils sont en conflits, d'autres restent quand même en contact avec eux car ils en dépendent financièrement :

*« la société est importante dans le sens où c'est la dernière chose qu'ils ont en commun... [...] le problème c'est qu'on est tenu... et c'est ça qui sera le plus dur... comme on lui doit une rente par mois on est partis pour avoir pendant 15 ans... pendant 15 ans on doit encore avoir des contacts avec lui, mais c'est obligé... ce sera juste formel... ce sera juste dire « t'as oublié de payer... oh t'as pas assez... oh t'as du retard »... ». (Loïc, 23 ans).*

#### ***D. Difficultés de communication***

Des problèmes de communication sont également évoqués par les jeunes interrogés :

*« 'Fin j'parle pas beaucoup donc euh... comme la semaine il est pas là ben voilà... si jamais il... il demande pas souvent comment je vais donc si jamais maintenant il arrivait un truc il le saurait, mais il le saurait que quand il rentre le weekend ». (Elodie, 17 ans).*

Ce genre de situation est un facteur d'isolement important, d'autant plus lorsqu'il y a perte de contact avec l'autre parent. Dans d'autres cas, les jeunes n'arrivent plus à communiquer adéquatement avec leurs parents parce que ceux-ci sont incapables d'admettre leur part de responsabilité dans la séparation:

*« Mais le pire de tout c'est que lui il croit qu'il a jamais rien fait. Donc il se rend pas compte du mal qu'il a fait... lui quand on lui dit « t'as été violent avec maman » il dit « non, ben non ». Voilà donc lui-même se rendait pas compte de... de l'état dans lequel il était passé quoi. ». (Eva, 23 ans).*

Les problèmes de communication peuvent également se marquer du fait de l'impossibilité, voire le refus de dialogue des parents à propos de la séparation :

*« En fait à un moment je me souviens que j'étais allée près d'elle pour lui parler de tout ça et après elle m'a dit que « Oh c'était bon, maintenant ça fait 4 ans, passe à autre chose » et tout ça. Donc en fait elle n'a pas vraiment pris le temps pour essayer de me parler et tout ça donc... ». (Isabelle, 12 ans).*

Parfois, même des années plus tard, (notamment lorsqu'ils sont jeunes au moment de la séparation), les jeunes souhaitent obtenir certaines informations, ce qui leur permet de mettre peu à peu un sens à la séparation.

### ***E. Instrumentalisation de la relation par l'enfant***

Nous avons pu constater que les jeunes étaient susceptibles de modeler leur environnement en « instrumentalisant » eux-mêmes la relation avec leurs parents. C'est par exemple le cas lorsque le jeune préserve les contacts parentaux par convenance personnelle :

*« elle pensait vraiment que quand elle aurait l'appartement on irait vivre avec elle et tout alors moi je lui ai clairement dit que... « on verra... on verra comment on peut s'arranger »... déjà moi je viendrai le weekend parce que moi ça m'arrangeait que c'était dans le centre de [Ville] parce qu'au moins quand j'avais une soirée et que je sortais je pouvais dormir chez ma mère je voyais que ça comme intérêt donc du coup c'était pas très top comme pensée au départ ». (Andréa, 22 ans).*

Parfois, l'enjeu devient financier :

*« et en fait en kot je suis toujours dépendante d'eux... je suis toujours dépendante de leur argent d'une certaine manière... je peux pas faire tout ce que j'ai envie... j'ai toujours dit à mon frère que si j'arrêtais mes études et que j'étais plus dépendante d'eux financièrement que sans doute plus jamais je les reverrais quoi parce que... ». (Chloé, 21 ans).*

Ces deux jeunes semblent se focaliser sur les avantages matériels de la situation. S'agit-il d'une attitude cynique ou faut-il y voir une stratégie de lutte contre un effondrement dépressif grave ?

Pour certains, les jeunes arrivent également à tirer profit d'une évolution plus permissive des pratiques parentales :

*« avec mon père on pouvait parler de tout... et de n'importe quoi... en plus à ce moment-là on était un peu dans notre crise d'adolescence, on sortait, on essayait de fumer etc. toutes les bêtises... et il nous laissait un peu faire donc chez lui on s'amusait bien... ». (Camille, 23 ans).*



## ***F. Maltraitance***

Au travers de mécanismes plus spécifiques, nous avons pu observer des attitudes parentales proches de la maltraitance :

*« Malgré euh... que je donnais le meilleur de moi-même il, il m'insultait, il... c'était vraiment la torture psychologique à ce moment-là aussi qui était... comme il était plus à la maison il pétaït plus les plombs physiquement, mais c'était psychologique, donc ça lui arrivait de téléphoner et décharger sa colère contre moi et euh... à ce moment-là c'était, c'était l'horreur quoi. ».* (Romane, 23 ans).

Lorsque ces comportements paternels se sont arrêtés, elle évoque :

*« c'est vrai que ça été un changement... même difficile à vivre parce que j'étais tellement habituée à la violence psychologique que ne plus avoir ce genre de, de trucs je me disais... je l'ai vécu comme un abandon aussi en fait parce que c'était... y avait plus d'intérêt pour moi fin... il montrait plus d'intérêt pour moi donc ça été quand même relativement dur à accepter de ne pas même pour passer ses nerfs il ne s'intéresse plus à moi ».* (Romane, 23 ans).

Cette jeune fille traduit à quel point le mécanisme de maltraitance a pu s'inscrire dans une dynamique relationnelle particulière. En l'absence de ce mode de communication basé sur le conflit, elle éprouve un sentiment d'abandon. Cet extrait nous aide à mieux comprendre que la maltraitance peut être vécue comme un moindre mal au regard de l'abandon.

Il s'agit ici de désamorcer dès le plus jeune âge ces phénomènes particuliers, étant donné les risques qu'ils comportent dans le développement d'éventuelles pathologies psychiatriques.

## ***G. Représentation parentale***

Au travers du processus de séparation, les jeunes en viennent à modifier leur représentation associée à leurs parents, qui résultent des comportements parentaux post-séparation :

*« Donc en gros je me suis mise un peu en doutes au niveau de qui j'étais parce que ma mère m'avait toujours élevé comme ça, comme ça, comme ça, comme ça... et du jour au lendemain, poubelle, et alors maintenant c'est comme ainsi, comme ça... et on se dit « waouh sur quoi se baser ? » parce qu'on se réfère toujours à nos parents, même si on fait pas forcément les mêmes choses qu'eux, on se réfère toujours dans quoi on a été élevé, par qui et donc là ça a été un gros chamboulement... ». (Zoé, 24 ans)*

*« c'est que quand on était petits, autant ma sœur que moi parce qu'elle me l'a déjà dit c'est qu'on voyait notre père comme un héros et là c'est vraiment le héros déchu, quoi c'est... voir son père qui a sauvé des gens, qui a fait la guerre, qui était un mari aimant, qui aidait sa famille... le voir tout d'un coup péter les plombs, c'était vraiment péter les plombs, se mettre à fumer, chose qu'il n'avait jamais fait, ... boire... je parle de maintenant... vraiment boire à ce que ça se voie sur son visage ». (Loïc, 22 ans).*

Dans ces témoignages, on constate des remaniements et il n'est pas toujours aisé de faire la part des choses entre ce qui résulte de la séparation et à ce qui découle du processus adolescentaire « normal ».

Certains peuvent développer des sentiments négatifs à l'égard de leurs parents, ces sentiments pouvant parfois être transitoire ou plus à long terme :

*« il y a eu une période... enfin à cette période-là je me souviens que avec ma mère ça a été beaucoup plus froid, ça a vraiment été une période. Déjà comme on se voyait moins et puis euh... disons que c'est ma mère qui a choisi de... de... de quitter mon père, ça j'ai oublié de le préciser et c'est vrai que c'est un élément important, donc forcément à ce moment-là il y a eu plus, je vais dire, de culpabilité du côté de... envers ma mère. ». (Mathéo, 21 ans).*

Une jeune en vient même à inverser complètement la représentation qu'elle avait de ses parents :

*« mais quand j'y repense maintenant j'me dis euh... j'la prenais avec pitié, mais c'était presque elle le monstre, parce que je comprenais... 'fin je comparais un peu mon père comme un monstre euh... parce que voilà il frappait ma mère j'dis mon dieu c'est... mais euh... en y repensant maintenant j'comparerai plus ma mère comme le monstre entre guillemets euh... plutôt que... que mon père à ce moment-là [...] Parce que fin... ouais c'était elle qui... qui buvait tout le temps, c'était elle qui avait un peu foutu en l'air euh... la relation qui... fin... oui elle... 'fin elle avait son caractère aussi euh... ».* (Arthur, 18 ans).

### ***H. Quête du bien-être***

En général, les jeunes vivent la séparation comme un événement qui est marqué d'un « avant » et d'un « après ». Les habitudes familiales ne seront plus jamais les mêmes !

De manière post-immédiate, l'ensemble des modifications qui découlent de la séparation va mettre à mal le sentiment de bien-être des jeunes qui doivent faire face aux modifications organisationnelles et aux changements perturbants d'attitudes parentales. Ces perturbations, stressantes pour les jeunes, bouleversent l'équilibre dans lequel certains vivaient, leur donnant le sentiment de ne plus être à leur place :

*« Non, ils avaient plus du tout 'fin j'ai, j'avais l'impression de plus faire partir de cette famille en fait ».* (Charlotte, 16 ans).

Pour certains, on retrouve le sentiment d'être mieux chez l'un des parents, notamment lorsque l'autre parent a plus de mal à faire face à la séparation :

*« Mon père nous rappelait cette séparation et donc ça m'a fait du bien d'une certaine manière de quitter tous ces conflits et ce côté négatif ».* (Capucine, 19 ans).

Dans certains cas, certains jeunes n'arrivent plus à se sentir bien en présence des deux parents, ce qui accentue les attitudes d'isolement par rapport aux parents :

*« Parfois il essaie de, le weekend, de faire des trucs genre aller au cinéma, mais j'aime pas faire ça avec lui, je me sens mal quand je suis avec lui ou avec mes parents... Quand je suis avec eux, je suis pressée d'être plus tard pour avoir mon appartement, ma petite vie et ne plus être souvent avec eux. J'aime pas ça. ».* (Elodie, 17 ans).

Nous relevons également des attitudes parentales qui visent à accaparer l'attention de l'enfant. Les jeunes se voient alors investis d'une mission visant à combler la solitude parentale :

*« Ben je sais pas, je voulais aller chez une amie et elle faisait une crise parce qu'elle voulait que je reste avec elle et je pense qu'elle supporte pas la solitude et euh... je pouvais pas faire de sorties alors que j'avais quand même 16-17 ans... c'était lourd... j'avais pas... j'avais jamais d'argent donc de toute façon les sorties c'était pas possible, j'avais vraiment zéro euro [...] C'est plutôt sur cet aspect-là que ça a été difficile la séparation parce qu'après, elle assumait pas mon éducation... ».* (Anaïs, 21 ans).

Cette perte de compétence parentale peut induire un processus de parentification. Cependant, certains jeunes souhaitent ne pas assumer ce rôle :

*« elle me limite et je comprends pas... je comprends pas pourquoi... je pense que si elle me limite c'est pour essayer de m'avoir plus pour elle, mais plus elle essaie de m'avoir pour elle, moins j'ai envie de passer de temps avec elle... donc euh... c'est... parfois ça peut être conflictuel... ».* (Lucie, 20 ans).

Dans certains cas, les parents se montrent incapables d'empêcher le jeune d'investir d'autres sphères adaptées à son âge.

## 2.4.2. Le besoin de préserver les liens parentaux et sentiments de loyauté

Au travers de la sous-thématique précédente, nous avons pu constater que la relation parents-enfants pouvait être altérée à plus ou moins long terme. Cependant, nous pouvons percevoir une volonté chez la plupart des jeunes de préserver les liens familiaux. Un jeune compare par exemple sa situation avec un camarade :

*« fin maintenant il vit plus que chez son papa et il voit plus sa mère. Enfin je sais pas comment il fait ça parce que ça fait bizarre de plus voir son papa ou sa maman... et ça, je saurais pas m'y faire... ».* (Axel, 14 ans).

Ils témoignent également du fait que préserver les liens est souvent positif :

*« c'était quand même mieux de pouvoir s'entendre avec elle ».* (Pauline, 12 ans).

Cependant, la volonté de préserver les liens peut aussi résulter d'un sentiment de loyauté envers les parents :

*« y a une part de moi qui... fin qui a envie... d'avoir une relation plus proche avec ses parents et donc quand tu te dis que je vois plus mon père je culpabilise de pas le voir... je culpabilise parce que je me dis que ça me fait du mal... lui ça lui fait sûrement du mal d'une certaine manière, mais j'arrive pas à me dire que ben [...] des efforts on en a quand même faits plein là je me dis... ben peut-être que c'est jamais assez... et juste parce qu'il est con il se rendra jamais compte de rien... ».* (Chloé, 21 ans).

Ainsi, cette jeune fille nous fait part de l'ambivalence de ses sentiments : d'une part, elle désire avoir des contacts parentaux de qualité. D'autre part, elle estime que son parent ne s'est pas assez investi pour maintenir cette relation, par rapport aux efforts qu'elle a elle-même fournis. Cette jeune fille semble conduire son appréciation de la situation en s'appuyant sur

une forme d'éthique relationnelle<sup>25</sup>. Dans ce cas, la loyauté vis-à-vis du parent d'origine devient, sur la balance relationnelle, plus faible que ce que le jeune estime lui être dû en termes de considération du parent. Or, la loyauté parentale est, à la base, la loyauté la plus puissante.

Ainsi, certains jeunes essaient de maintenir une vie familiale avec les deux parents :

*« Disons qu'il y a deux familles qui se sont séparées, mais qui continue à vivre et je mets beaucoup d'importance à garder autant une dynamique d'un côté que de l'autre, je veux vraiment continuer à faire les repas familiaux voilà même si du côté de mon père ils sont un peu plus rustre et un peu moins famille, mais j'essaye. ».* (Ambre, 22 ans).

Cette volonté de préserver les liens peut parfois perdure malgré les déceptions éprouvées :

*« je veux pas perdre contact, je m'accroche vraiment donc même quand à chaque fois que je le vois et que ça se passe mal et que je rentre en disant « Il a encore fait ça... Il a fait ça... » bah deux semaines après j'aurai de nouveau envie de l'appeler parce que je veux vraiment pas perdre ce contact, je veux pas dans 10 ans me dire que je ne parle plus du tout avec mon père. Je suis fort famille et je peux pas perdre contact comme ça avec une personne qui devrait être beaucoup plus proche. Et je pense que j'ai quand même espoir qu'un jour il se réveille et qu'il se dise « Bon, j'ai une fille, comment elle va aujourd'hui » [Rire]. Donc oui c'est ça, l'espoir que ça aille mieux. ».* (Juliette, 22 ans).

Cette jeune fille déploie des efforts considérables afin de continuer à espérer, encore aujourd'hui, qu'un jour, son père puisse répondre à ses attentes.

Pour d'autres, cette préservation des contacts se réalise sous la pression d'un sentiment excessif de loyauté :

---

<sup>25</sup> Voir glossaire à « Ethique relationnelle ».

*« Parfois oui, j'allais contre ma volonté et donc... j'allais chez lui alors je n'avais pas envie, il buvait alors que j'avais pas envie qu'il boive ». (Capucine, 19 ans).*

Ces propos font écho à une dette du jeune envers son parent. Il s'agit d'une force invisible qui favorise la loyauté du jeune envers son parent du fait de lui avoir fait don de la vie<sup>26</sup>.

Dans d'autres circonstances, lorsque le jeune en vient à attribuer la responsabilité de la séparation à l'un des parents et qu'il opère une certaine distanciation vis-à-vis de ce même parent, il peut tout de même, après un certain temps, ressentir un manque :

*« en tout cas il y avait vraiment quelque chose de... de vide, quelque chose qui manquait vraiment, il y avait... et il y a toujours eu l'éducation du père et l'éducation de la mère et forcément il y avait quelque chose qui était effacé donc oui, quelque chose de vide ». (Mathéo, 20 ans).*

Dans ce cas, le manque ressenti va favoriser la restauration du contact parental. Il s'agira alors pour ce parent de se montrer réceptif.

Notons également que, comme nous l'avons évoqué, les jeunes souhaitent souvent maintenir des contacts avec leurs deux parents, parfois quelle que soit la qualité des contacts. L'exemple ci-dessous souligne l'aspect destructeur de demander aux enfants de choisir entre les parents :

*« Pour moi c'est pareil quoi, j'peux pas choisir. Soit je les vois une semaine sur deux j'partage mon temps, soit je les vois pas, mais je peux pas, j'peux pas choisir quoi [...] Ouais et c'est impossible, c'est impossible. Par exemple au moment des fêtes de fin d'années euh... pouf... faire Noël avec l'un, avec l'autre, Nouvel An avec l'un, avec l'autre ben j'préfère aller avec des amis et téléphoner à... à mes deux parents en même temps fin... par exemple à minuit « ouais bonne année machin », mais je veux pas être avec l'un plutôt qu'avec l'autre ». (Léa, 18 ans).*

---

<sup>26</sup> Voir glossaire à « Don de la vie ».

Certains jeunes semblent préférer une garde alternée pour ce motif alors que cela se révèle parfois néfaste pour eux.

### **2.4.3. Rapprochement parents-enfants**

Un autre mécanisme est susceptible de surgir dans l'après-séparation. Ainsi, alors que certains jeunes entretenaient des relations assez pauvres en termes d'échanges interpersonnels, ceux-ci se rapprochent d'un ou des deux parents. Ce mécanisme n'est pas unidirectionnel : le parent peut également être à l'origine de ce rapprochement.

Ainsi, certains jeunes évoquent l'idée que la séparation a amélioré la relation avec l'un des parents :

*« bon maintenant je me suis rapprochée de mon père, mais euh... plus que jamais... maintenant je voudrais échanger mon père pour rien au monde... qu'avant au pire mon père euh... comme ma mère le traitait je l'ai traité de la même manière et au final je me rends compte que non... que mon père était jamais là non plus ». (Zoé, 24 ans).*

La période pré-séparation peut amener les parents à devenir plus distants de leurs enfants. Cette distanciation peut se résorber après le départ d'un parent :

*« On était plus attachés... on passait plus de temps... il demandait comment ça allait, qu'est-ce que t'as envie de faire aujourd'hui... « tiens on irait pas là ou là ? »... et maintenant aussi, mais je trouve que, à cause de la séparation, enfin je trouve... enfin surtout les deux dernières années où ils étaient encore ensemble, mais séparés je trouve que c'était beaucoup plus distant... on faisait quand même des câlins, mais... on faisait moins de choses et maintenant on fait de plus en plus de choses et pendant les vacances on va au cinéma et à la mer... ». (Valentin, 15 ans).*

Ainsi, la séparation peut ramener un équilibre dans les relations parents-enfants.



Pour d'autres, la « désunion parentale » entraîne le besoin de se rapprocher des parents afin de calmer les éventuelles angoisses d'abandon :

*« En fait je m'accrochais tout de suite à celui qui m'accordait de l'attention je crois et donc euh... voilà je pense que c'est ça... ».* (Lilou, 21 ans).

Finalement, alors même que certains jeunes parlaient d'une certaine distance avec leur père, l'après-séparation a modifié le rôle tenu auparavant par celui-ci, dans le sens d'un rapprochement :

*« Bah avec mon papa, allez... on s'est ressoudé parce qu'avant c'était plus celui qui allait nous corriger, quand je faisais mes caprices c'est celui qui n'allait pas y céder [Rire]. Donc, aussi à ce moment-là évidemment on s'est rapproché ».* (Isabelle, 12 ans).

Par ailleurs, le fait de vivre avec un parent favorise les contacts et la nécessité de passer du temps avec :

*« avec mon père on a appris à mieux s'entendre, à mieux... discuter donc voilà ».* (Mathéo, 21 ans).

Ce rapprochement peut être vécu comme un véritable bénéfice de la séparation :

*« une nouvelle relation avec mon père que j'avais pas avant... vraiment... ».* (Lilou, 21 ans).

#### 2.4.4. L'implication du jeune dans les décisions le concernant

Certains jeunes témoignent du fait qu'ils n'aient pas été pris en considération lorsque les parents ont pris une décision, ce qui les a directement affectés après la séparation. Ainsi, un jeune nous fait part de son étonnement après le déménagement de son parent en un lieu éloigné :

*« mon papa est parti, il est parti du côté euh de [...] comme ça, 'fin on avait jamais été dans ce coin-là, du coup on trouvait ça bizarre, on pensait qu'on allait peut-être déménager dans [...], mais pas plus loin je pense, on n'a pas compris pourquoi il, il voulait aller si loin que ça. ».* (Charlotte, 16 ans).

Pour un autre jeune, l'organisation des vacances est en jeu :

*« Il y a quelques mois ma mère avait réservé des vacances pour cette année et ça... il lui reproche de pas avoir averti mon père [...] et des fois j'avais peur qu'il dise non nous n'irez pas en vacances avec ta mère et... ça j'avais peur qu'il dise non... et c'est vrai qu'au début il a dit non et après il a dit ben dans le fond je m'en fous... ».* (Valentin, 15 ans).

Ainsi, ces jeunes nous expliquent qu'ils sont dépendants des décisions parentales sans qu'ils n'aient leur mot à dire. Il apparaît donc que les jeunes qui sont peu consultés à propos de certaines décisions risquent de voir leur position de passivité et d'impuissance s'accroître.

Concernant la garde, bien que les jeunes ne souhaitent pas être placés dans une position où ils doivent choisir entre leurs parents, certains jeunes indiquent toutefois éprouver des difficultés si une modalité de garde leur est imposée :

*« Ça c'était difficile et on n'avait parfois pas envie le dimanche de prendre nos affaires et d'aller une semaine chez notre papa, on n'avait pas envie de devoir préparer nos affaires et repartir, comme si on était balancé d'un côté à l'autre et là aussi on n'avait pas vraiment le choix. Si par exemple j'avais envie de passer trois jours chez ma mère et le reste chez mon père ou inversement bah je n'avais pas le*

*choix, c'était une semaine sur deux et c'était comme ça quoi ».* (Capucine, 19 ans).

L'ajustement des modalités de garde semble devoir être pris en considération selon l'âge du jeune. Les parents doivent se montrer flexibles et prendre en compte les désirs de leurs enfants sans qu'ils aient à porter, du moins chez les plus jeunes, le poids de la modalité de garde.

## 2.5. Les conséquences systémiques

Dans cette dernière thématique concernant le vécu, nous abordons les conséquences systémiques liées à la séparation. Nous entendons par « conséquences systémiques » l'ensemble des modifications et des transitions qui résultent de la séparation et qui affectent l'organisation ainsi que le fonctionnement familial. L'ensemble de ces « conséquences systémiques » peuvent s'influencer mutuellement, mais également être influencées par le système parent-enfant et le système coparental. Il s'agit donc d'interactions circulaires.

La séparation a souvent des conséquences directes qui sont rapidement perceptibles. Par contre, elle peut avoir des conséquences plus indirectes. Dans ce cadre, nous évoquerons à la fois les transitions familiales (famille élargie, fratrie et recomposition familiale), environnementales et personnelles. Comme le souligne si bien un jeune :

*« la séparation d'une famille, c'est une nouvelle vie ». (Andréa, 22 ans).*

### 2.5.1. Difficultés de résidence et d'organisation

À l'évidence, la séparation parentale suppose le déménagement de l'un ou des deux parents dans de nouveaux lieux de vie, ce qui va modifier l'organisation familiale :

*« C : Et si quelqu'un te parle de séparation de parents tu penses à quoi en premier ? J : À valise... faire ses valises... ». (Chloé, 21 ans).*

De plus, ces déménagements provoquent généralement une véritable prise de conscience de la séparation. Toutefois, c'est le jeune qui quitte la maison dans laquelle il a sans doute de nombreux souvenirs :

*« en fait les déménagements et tout ça m'a fait prendre conscience que c'était quand même concret que... qu'un retour à la normale serait plus difficile après ça et voilà donc euh c'est comme ça que j'ai un peu réalisé euh... ». (Mathilde, 22 ans).*

L'aspect géographique des déménagements a son importance. En effet, les jeunes se disent avoir été étonnés et surpris que l'un des parents déménage assez loin de leur maison (que nous nommerons la maison familiale) :

*« on habitait euh [...] dans une grande maison, puis donc mon papa est parti, il est parti du côté euh de, de [...] comme ça, 'fin on avait jamais été dans ce coin-là, du coup on trouvait ça bizarre, on pensait qu'on allait peut-être déménager dans [...], mais pas plus loin je pense, on n'a pas compris pourquoi il, il voulait aller si loin que ça ».* (Charlotte, 16 ans).

Dans ces cas, les jeunes ont tendance à penser que ce parent ne les prend pas en compte, puisque ces déménagements lointains entraînent des difficultés d'organisation. C'est d'autant plus le cas lorsqu'il s'agit de garde alternée :

*« on était quand même fort loin de notre école et tout ça donc on devait se lever super tôt ».* (Axel, 14 ans).

Dès lors, les jeunes s'accordent pour dire qu'ils auraient préféré que leurs parents ne vivent pas trop loin l'un de l'autre :

*« Donc euh ça aurait été mieux que ils aient une discussion, qu'elle parte, mais qu'elle reste dans les environs et pas qu'elle parte si loin. ».* (Elodie, 17 ans).

En effet, dans ce type de situation, il arrive que le jeune doive finalement se mettre à l'écart d'un des deux parents pour éviter de trop grandes difficultés organisationnelles. Par ailleurs, les déménagements peuvent également couper les jeunes de leur sphère sociale : école, amis ou encore famille élargie.

La distance n'est pas la seule source de difficultés pour les jeunes. Certains jeunes peuvent ressentir un véritable inconfort dans les nouveaux lieux de vie parentaux. D'une part, les déménagements sont source de stress et entraînent une perte de repères :

*« le moment où on a dû chacun, mon père et ma mère ont dû trouver un nouveau lieu de vie etc. et voilà c'est vraiment à ce moment-là que ça a été le plus compliqué vu qu'il fallait se réadapter à quelque chose de... on partait un peu dans l'inconnu par rapport à ce qu'on avait vécu ». (Mathéo, 20 ans).*

D'autre part, cet inconfort peut également être lié à la perte de ressources économiques. En effet, les parents déménagent souvent dans des lieux ayant un moindre confort que la maison familiale :

*« j'avais jamais été vivre dans un appartement et j'aime pas et tout... en plus l'appartement aussi j'avais un peu peur. Et je voulais pas et comme j'ai des animaux je voulais pas quitter mes animaux et tout, j'aime pas trop et... j'avais mes habitudes à ma maison en fait... » (Pauline, 12 ans).*

Finalement, certains parents vont transitoirement trouver refuge dans des lieux inconfortables pour les jeunes : chez les grands-parents, une maison presque « abandonnée » ou encore dans la famille de l'autre parent :

*« Et pas qu'elle aille du côté de la famille de mon père pour qu'elle aille foutre la merde dans la famille de mon père et qu'elle aille plutôt dans sa famille à elle. ». (Elodie, 17 ans).*

Il s'agit donc de s'accommoder de la présence de nouvelles personnes. Il s'agit de partager de nouveaux territoires, parfois inconnus. Il s'agit enfin de partager son intimité avec des « étrangers ».

De manière générale, les jeunes préfèrent demeurer dans la maison familiale, lorsqu'un des parents peut la conserver. Mais souvent aussi, ils doivent s'habituer à un nouveau lieu de vie. Ces nouveaux lieux de vie peuvent faire émerger de l'angoisse qui se marque au travers de régressions ou somatisations :

*« ça faisait bizarre au début de vivre dans un autre endroit que chez moi là je suis née et puis après y a un restaurant qu'a ouvert en dessus de chez ma maman et y a eu plein de bruits et tout alors je faisais tout le temps des cauchemars et tout et j'avais tout le temps des allergies à ce moment-là donc j'avais des médicaments qui me faisaient dormir... donc parfois je faisais semblant que j'avais des allergies pour prendre les médicaments pour bien dormir... parce que sinon j'arrivais pas à dormir... ». (Hugo, 12 ans).*

Ces difficultés sont liées à l'idée de ne plus avoir son propre espace ou encore son intimité :

*« C'est au moment où on s'est installé dans la nouvelle maison de maman. Ce n'était pas ma maison en fait... je ne m'y sens toujours pas comme à ma maison à moi, où j'ai ma chambre etc. Aussi ça n'a pas été facile parce que ma chambre en fait se trouve dans le couloir et il n'y avait pas encore de murs ni de cloisons du coup quand quelqu'un passait pour aller à la salle de bain il passait par ma chambre, donc j'étais là et les gens passaient à 10 h du soir comme quand mon frère se levait pour aller aux toilettes, j'entendais « Boum, boum, boum ». (Chloé, 21 ans).*

Cette impression peut également être accentuée avec la présence de beaux-parents. Nous y reviendrons par la suite. Notons tout de même que les jeunes arrivent, au fur et à mesure, à s'habituer à leur nouvelle résidence :

*« Ben à force d'y aller et aussi c'est pas qu'on est tout le temps dans la maison, mais y a des journées où on est tout le temps parti et des journées où on reste dans la maison et où on sort pas et puis ben euh... » (Hugo, 12 ans).*

Un jeune évoque aussi de l'inconfort face à la démultiplication des lieux de vie :

*« C'était chiant... à faire une semaine chez l'un une semaine chez l'autre et par exemple on devait fêter Noël alors on savait pas quoi faire alors on fêtait Noël chez l'un Noël chez l'autre [...] quand on devait repartir chez l'un et... faire une semaine une semaine c'était chiant parce qu'on devait à chaque fois prendre nos affaires et... revenir... aller chez eux et on sait qu'après on doit reprendre nos affaires et aller chez l'autre... donc... 'fin comment... on aurait bien voulu avoir une maison pour moi et ma sœur, une maison où on pourrait vivre... » (Valentin, 15 ans).*

Ceci illustre la difficulté de se défaire des habitudes familiales, mais aussi la difficulté de devoir changer de maison toutes les semaines (en cas de garde alternée). Dans ces cas, les jeunes éprouvent des difficultés à trouver leurs marques. Un jeune suggère l'idée que cela revient aux parents de s'adapter à son milieu de vie. Il propose que lui et sa sœur gardent la maison (leur assurant ainsi une certaine stabilité et le maintien de leur propre espace de vie) et que les parents y vivent de manière alternée. Suggestion peu réaliste mais néanmoins intéressante !

Ces modifications de résidence entraînent également un certain nombre de difficultés pratiques et émotionnelles. Certains jeunes insistent, par exemple, sur la solitude et l'isolement vécus notamment lorsque le parent travaille beaucoup, en cas d'hébergement égalitaire. Dans ces cas-là, les jeunes peuvent en arriver à partir plus rapidement de chez eux afin de pouvoir se créer leur propre environnement de vie :

*« j'étais contente de partir j'ai trouvé un appartement très très vite... du coup j'ai dû faire tous les papiers administratifs et c'était pas facile... je savais pas dans quoi j'allais m'embarquer, mais je savais une chose c'était que j'avais pas le choix... de un parce que mon père m'a poussé et moi pour mon bien, pour mes études et pour ma facilité... » (Andréa, 22 ans).*



En conclusion, la séparation suppose un changement dans l'organisation familiale, que ce soit au niveau de la répartition des tâches, de la gestion des fréquences de visites chez chaque parent, du rythme de vie, etc. Ces modifications perturbent les habitudes de vie des jeunes qui doivent donc faire face à une toute nouvelle organisation de leur vie. Ce moment transitoire est source de questionnements et d'inquiétudes pour les jeunes :

*« Euuuuh moi je l'ai plutôt mal vécu dans les débuts... j'ai été assez chamboulé et pas mal perturbé... toute l'organisation est modifiée... »* (Victor, 22 ans).

Cela suppose pour les enfants, nous le verrons, un besoin d'être plus responsables :

*« Ben maintenant c'est surtout pour l'organisation pour quand on oublie genre des trucs chez nous 'fin c'est surtout ça. »* (Axel, 14 ans).

Les jeunes s'accordent donc à dire qu'ils auraient aussi préféré que leurs parents restent ensemble, du fait même de ces questions d'organisation :

*« Mais parfois on se dit genre que ça aurait été plus facile pour justement des questions d'organisation. Si y fallait aller chercher des affaires chez papa ou chez maman ça aurait été facile ça aurait été à la maison. Y aurait pas besoin de se déplacer des trucs ainsi. Et genre parfois y a plein de soucis comme ça 'fin ça aurait été plus facile s'ils vivaient encore ensemble. »* (Axel, 14 ans).

Lors de ces changements, les parents vont jouer un rôle considérable dans leurs capacités à s'adapter à la vie des enfants :

*« Après, je vais dire c'était soulagement parce que quand on voit que tout s'organise bien... et surtout, ce qui a bien fonctionné c'est que mes parents se sont quand même accordés pour que ça se fasse le plus intelligemment possible. »* (Victor, 22 ans).

La stabilisation de l'environnement du jeune pourrait également favoriser la possibilité qu'il se recentre sur ses propres émotions et non plus sur la séparation :

*« je me sentais bien, j'avais retrouvé un rythme et des habitudes et puis voilà, je... il y avait quand même un manque à force de ne pas la voir ou de la voir en coup de vent, il y a toujours un manque qui se fait surtout quand on a connu les deux parents ».* (Mathéo, 20 ans).

## **2.5.2. Vécu des recompositions familiales**

Tôt ou tard, la séparation parentale est souvent associée à la rencontre d'éventuels beaux-parents. Ce thème est largement abordé par les jeunes, que leurs parents se soient remis en couple ou pas encore. Dans ce cadre-ci, nous évoquerons essentiellement les difficultés rencontrées par les jeunes dans le cadre de ces recompositions familiales. Six facettes émergent :

### ***A. Les beaux-parents comme facteur de rupture supplémentaire***

Pour certains jeunes, la recomposition familiale permet d'améliorer le bien-être parental, favorisant à son tour le bien-être du jeune. Dans ce cadre, le jeune peut vivre cette toute nouvelle séparation du couple recomposé comme une seconde crise entraînant de nouvelles difficultés parentales :

*« Je lui en ai voulu parce que c'est nous abandonner d'une certaine manière, je m'entendais quand même bien avec lui et donc j'ai pu juste consoler ma mère et faire avec encore une fois. Je lui en ai voulu d'être parti et de nous laisser seuls ».* (Capucine, 19 ans).

Les jeunes peuvent avoir la crainte de vivre une seconde rupture, notamment lorsqu'ils ont pu développer un certain attachement à ce beau-parent :

*« Avec mon beau-père ça va, parfois ça part euh... en plus ces derniers temps il y a de la tension entre ma maman et lui et j'ai peur que ça soit encore pareil, qu'ils*

*se séparent et ça m'énerve parce que à chaque fois je n'ai pas envie de revivre une séparation, une ça m'a suffi [...] Mais ça fait deux ans qu'ils sont ensemble donc je me suis attachée à lui, on a appris à vivre avec lui ».* (Isabelle, 12 ans).

Nous constatons aussi que les recompositions familiales peuvent sonner le glas définitif du couple parental :

*« Je me suis dit que c'était vraiment le point de non-retour... à partir du moment où voilà... ils refaisaient leur vie ça voulait dire qu'ils avaient quelqu'un d'autre, qu'ils avaient d'autres objectifs comme voilà ils avaient d'autres plans pour le futur et que c'était certain qu'ils allaient jamais retourner avec la personne qu'ils avaient aimée des années avant donc euh... ben voilà c'est là qu'on se dit que la vie de famille qu'on avait elle est morte et enterrée quoi... ».* (Lucie, 20 ans)

À travers ces propos, nous pouvons constater que la recomposition peut à la fois être vue comme bénéfique mais qu'elle peut également faire resurgir les affects négatifs ressentis lors de la séparation parentale.

### ***B. La notion de temporalité et d'inadéquation du comportement du parent remis en couple***

Établir une bonne relation entre enfant et beau-parent ne va évidemment pas de soi. Plusieurs facteurs sont susceptibles d'altérer cette relation. Il s'agit par exemple de la rapidité avec laquelle un parent va présenter le « nouveau venu ». Par ailleurs, la question de la « responsabilité » de cette tierce personne dans la séparation peut venir à l'esprit de certains jeunes :

*« Ben on l'a un peu rejeté parce que c'était un peu rapide et on savait pas si c'était ça qui avait déclenché la séparation ou pas... et d'ailleurs on le sait toujours pas... mais c'est fini avec cet homme-là... ».* (Camille, 23 ans).

Il est très difficile, pour certains jeunes, d'accepter rapidement un nouveau compagnon lorsque des doutes planent sur son implication dans la dissolution familiale.

Parfois, seule la rapidité de la remise en ménage peut être troublante pour le jeune qui doit, du jour au lendemain, passer d'une vie avec ses deux parents à une vie avec une nouvelle personne :

*« qu'on doive vivre dans une autre maison avec papa qui nous présente directement une nouvelle femme enfin ça s'est passé quand même assez vite et j'ai pas eu 'fin je trouve qu'on a pas eu assez le temps de se retourner, de... de prendre nos marques un peu euh rien qu'avec papa et rien qu'avec maman il y avait directement une autre femme dans le jeu de quilles tout ça c'était... 'fin moi je lui en ai un peu voulu pour ça ». (Paul, 16 ans).*

Ces propos suggèrent le besoin de retrouver une stabilité dans les relations parentales avant une recomposition familiale.

En outre, les jeunes peuvent éprouver certaines difficultés dans les recompositions familiales lorsque le parent remis en couple agit d'une manière inadéquate par rapport aux jeunes. Par exemple, lorsque leurs comportements ne respectent pas la chronologie normale des événements, telle qu'estimée par une jeune fille:

*« j'ai pas aimé sa façon de procéder... s'il aurait fait les choses bien, il se serait d'abord divorcé avec ma mère et il aurait été après avec cette femme... j'aurais peut-être mieux accepté aussi... donc euh... 'fin voilà tout s'est mal déroulé je trouve, j'acceptais vraiment pas ». (Jeanne, 19 ans).*

Dans d'autres cas, les parents expédient un peu rapidement la prise de contact entre ses enfants et le potentiel prétendant :

*« Ben pas imposé, mais 'fin... un peu vite, par exemple euh... la première fois qu'on a été le voir c'était... on avait été au restaurant et euh... ben euh... directement a... directement après le repas t'as ma... y a ma mère qui a fait euh... « Alors il... vous le trouvez comment vous le trouvez gentil ? » patati patata alors que c'était la première fois qu'on le voyait, on s'fait pas une opinion en... en même pas trois heures sur un repas quoi. ». (Paul, 16 ans).*

On constate que ce jeune n'est guère dupe de la manœuvre. Certains parents imposent le nouveau conjoint. À tort ou à raison, cela peut être mal vécu :

*« ce qui m'a posé problème c'est que c'est quand même une fille qui avait été présentée à mon frère d'abord et puis aussi qu'il a dit vous avez rien à dire, vous êtes mes enfants, et c'est comme ça c'est comme ça... ». (Chloé, 21 ans).*

D'autres jeunes concluent, sans doute un peu vite, au travers des comportements parentaux, que cette nouvelle personne passe avant eux, et ils se sentent exclus :

*« et puis j'ai commencé à reprocher à mon père le fait qu'il... qu'il ait été chercher... qu'il... qu'il reste d'ailleurs avec une femme qui euh... qui n'accepte pas le fait qu'il ait des enfants alors qu'elle-même en a euh... et euh... et... et donc euh... à partir de là mes reproches ont commencé à euh... à... à monter euh... par rapport... par rapport à mon père ». (Patrick, 22 ans).*

Dans les cas les plus conflictuels, cela peut aboutir à des conflits familiaux lorsque l'enfant n'arrive plus à capter l'attention de son parent :

*«J : Ben elle faisait des préférences avec mon p'tit frère des trucs comme ça. [Silence 2 sec] Mon p'tit frère qu'elle avait eu avec mon père. [Silence 4 sec] Et voilà. C : Ça t'as pas supporté ? J : Non. C : Et ton papa il a essayé de faire quelque chose par rapport à ça ou comment il réagissait à ça ? J : Bah à cause de ça j'faisais que des conneries et tout. On s'battait, J'me battais avec mon père et des trucs comme ça alors voilà j'suis parti ». (Clément, 16 ans)*

### ***C. Conflits de loyauté, crainte de remplacement d'un parent et rejet du beau-parent***

La question de loyauté est également très prégnante en cas de reconstitution familiale et émerge dans le discours des jeunes sous plusieurs formes.

La première forme survient lorsqu'un des parents critique le nouveau conjoint de l'autre parent. Dans ces cas-là, le parent « délaissé » ne peut supporter la possibilité que son enfant puisse créer des liens avec cette nouvelle personne, éventuellement perçue comme

responsable de la séparation ou encore, personne qui détient et possède l'objet d'amour :

*« parce que je devais pas prendre parti, mais durant cette période on ne m'a jamais autant demandé de prendre autant parti... puisqu'il était avec une personne, ma maman, forcément, le vivait très mal... elle me demandait... enfin elle était très mauvaise avec moi, elle m'a jamais tiré la tête en d'autres temps que là, bon voilà je voyais très bien qu'elle m'en voulait... que j'y aille... elle voulait vraiment... elle me disait quoi dire en fait... « si elle te dit ça, t'as qu'à lui répondre ça »... voilà c'est vraiment... la jalousie... c'est clairement ça, c'était de la jalousie... donc elle ne voulait pas que je crée des liens non plus avec cette personne-là et de l'autre côté, mon père, qui me demandait justement l'inverse, de créer des liens avec cette personne-là, de ne pas la comparer à ma maman... donc voilà c'était vraiment une période où je devais aller contre moi-même parce que je voulais pas et on me l'imposait... voilà... ». (Loïc, 23 ans).*

Ce jeune témoigne du conflit qui a pu l'animer lorsqu'on lui demandait de respecter les désirs contradictoires des parents. En effet, respecter le désir de l'un, c'est aller à l'encontre des désirs de l'autre. Cela montre également à quel point la relation parent-enfant peut être affectée par les sentiments d'un parent à l'égard d'un éventuel beau-parent. Dans ce cas, le jeune ne peut créer de liens sans subir des reproches. En créant des liens, le jeune peut alors ressentir une grande culpabilité au travers des sentiments de trahison vécus par un de ses parents.

La seconde forme survient lorsque le jeune perçoit une coalition entre le parent recomposé et le nouveau compagnon contre l'autre parent :

*« On a envie de crier [Rire], de leur dire de se taire. En fait on a dans ces moments-là, on a juste envie de... allez... juste protéger l'autre parent, justement quand on entend les critiques on éprouve de la haine donc c'était ma maman et mon beau-père souvent y en parlaient etc. donc évidemment il y avait des critiques qui sortaient, du coup allez à ce moment-là je détestais ça, je restais souvent dans ma chambre etc. ». (Isabelle, 12 ans).*

Les jeunes vivent souvent de manière intolérable des dénigrements d'un parent sur l'autre.

Lorsque le beau-parent s'ajoute à cette dynamique de triangulation, la question de la loyauté devient d'autant plus aigüe : ce qui pourrait être toléré lorsque la critique émane d'un parent ne l'est plus lorsque cette critique provient du nouveau venu.

Dans la troisième forme de loyauté, le jeune réagit vivement lorsque le nouveau venu entend remplacer le père ou la mère, en endossant leur rôle :

*« fin je me dis que ça remplace pas ma mère, mais j'ai peur que ça la remplace... j'ai pas envie de voir quelqu'un d'autre avoir le pouvoir sur moi... Chez moi y a que ma mère mon père et ma sœur qui ont le pouvoir sur moi parce que y-a- qu'à eux que je peux faire confiance tandis qu'un autre il me connaît pas... et j'ai pas envie qu'ils me disent va ranger ta chambre, fais pas quelque chose ou quoi que ce soit... ». (Valentin, 15 ans).*

La loyauté envers les parents empêche les jeunes de pouvoir accepter que les rôles des parents soient également conférés aux beaux-parents. Les jeunes semblent craindre cette substitution, parfois même avant une recombinaison familiale :

*« Il y a une chose dont on a pas parlé c'est dans l'hypothèse où l'un des deux parents retrouve quelqu'un... et ça peut être dans le maintenant ou dans le futur, mais ça j'avoue que c'est un truc qui m'effraie vraiment quoi ! C'est d'office l'impression que cette personne-là remplace mon père en fait ». (Victor, 22 ans).*

Le problème semble donc émerger lorsque la confusion s'installe entre « substitution » (non souhaitable) et suppléance et complémentarité (inévitable).

Afin de se protéger d'éventuels conflits de loyauté, certains jeunes utilisent des mécanismes qui visent à se montrer distants ou encore à rejeter les beaux-parents :

*« donc voilà et y avait voilà... essayer de... de remonter le moral à ma mère euh... haïr profondément la... la belle-mère euh... nouvellement arrivée ». (Patrick, 22 ans).*

Dans ce cas, ce jeune rejette le beau-parent par soutien à sa mère considérée comme la « victime » de la séparation. Par ailleurs, la recomposition familiale a accentué les conflits avec son père car ce jeune ne supportait que celui-ci lui dise comment réagir avec cette nouvelle venue.

Un phénomène récurrent est la « responsabilisation » des beaux-parents dans la séparation :

*« et qu'on s'dit que cette personne en fait nous fait du mal aussi parce que... elle intervient dans notre... dans notre vie... ben c'est vrai qu'après pouvoir mettre un nom, une photo euh... sur cette personne, ça a changé quelque chose aussi parce que euh... je savais à qui j'en voulais en quelque sorte à ce moment-là ».* (Lukas, 21 ans).

Dès lors, certains jeunes se montrent réticents à l'égard de leurs beaux-parents :

*« le fait que je ne la vois je me porte bien [Rire] je préfère ne pas la voir parce que c'est une femme très différente de ce que ma mère est et euh... ».* (Ambre, 22 ans).

Ajoutons cependant que l'éventuelle crainte de substitution entre parents et beaux-parents peut s'atténuer avec le temps :

*« c'était difficile parce que je pensais que c'était comme un peu un remplacement de mon papa ou de ma maman, mais maintenant je m'en fous ».* (Axel, 14 ans).

#### ***D. Difficultés d'inclusion dans le système recomposé***

Lors des recompositions familiales, l'arrivée d'une tierce personne va venir bouleverser les habitudes familiales, qui ont déjà pu être bouleversées lors de la séparation parentale. En effet, le système accueille un nouveau membre ayant une place particulière : celle de conjoint. Dès lors, un nouveau couple se forme, celui qui portera la charge de l'organisation familiale. Or, nous savons que toute « entrée » d'un nouveau membre peut perturber l'ensemble d'un système : c'est ce que nous constatons dans nos entretiens.



Ce dont témoigne les jeunes, c'est une difficulté à s'adapter aux nouvelles habitudes familiales, notamment amenées par le nouveau compagnon (et parfois d'une nouvelle fratrie) :

*« disons que quand on était chez mon père et ma mère, c'est mon père qui faisait à manger le soir, quand on rentrait on avait directement à manger, je pouvais regarder ce que je voulais à la télévision, c'était ma maison. Et là, être chez quelqu'un d'autre c'était m'adapter à la vie de quelqu'un d'autre, ce n'est plus moi qui décidais de quoi regarder, quand c'était l'heure d'aller se coucher bah c'était l'heure d'aller se coucher, enfin... ce n'était plus ma maison et mes habitudes, c'était m'adapter aux habitudes de quelqu'un d'autre ».* (Capucine, 19 ans).

La modification de la dynamique familiale pousse également le parent à s'adapter, ce qui peut devenir assez perturbant pour les jeunes :

*« elle avait un compagnon... c'était un Algérien... comme par hasard... de 29 ans... alors moi quand je l'ai vu la première fois je me suis dit alors là on entre dans une autre dimension c'est pas possible... c'était surréaliste... je me suis dit que c'était pas ma vie... en plus beaucoup plus jeune donc c'était un choc et en plus il était Algérien et... je suis pas raciste hein, mais... ma mère a totalement changé de rythme de vie... ».* (Andréa, 22 ans).

De cette manière, certains jeunes en viennent à ne plus se sentir à leur place et à couper les contacts avec un parent :

*« chez ma mère je voulais pas parce qu'elle était avec son compagnon et que j'ai été un weekend et qu'il y avait toutes les affaires du type donc je me suis dit « OK c'est leur maison, pas la mienne, c'est leur cocon » et moi je voulais pas... être liée à ça et j'ai plus été chez ma mère du tout... ».* (Andréa, 22 ans).

### ***E. Diminution de l'attention parentale, rivalités et sentiment de rejet***

Une des tâches du nouveau conjoint consiste parfois à réinstaurer une frontière claire entre l'adulte et l'enfant, notamment lorsque cet enfant avait pris la place de pseudo-conjoint de son père ou de sa mère après la séparation. À l'arrivée d'un nouveau compagnon, l'investissement parental envers les enfants peut se modifier à nouveau :

*« 'fin voilà d'être là pour elle, la soutenir... mais j'étais plus une amie proche... que son enfant... mais du coup après quand elle a rencontré à nouveau quelqu'un et qu'elle m'a mise de nouveau sur le côté... ça, ça m'a fait mal quand même... ». (Lucie, 20 ans).*

Ce sentiment de rejet peut pousser le jeune à intensifier les contacts avec l'autre parent avec lequel il se sent désormais mieux :

*« Et euh allez en fait quand on retournait chez mon papa c'était la délivrance, comme si quand c'était chez ma maman je ne me sentais pas bien etc. tandis que quand je retournai chez mon papa c'était à la maison où j'avais grandi, j'avais tous mes repères et aussi j'avais l'impression qu'il me réconfortait tandis que évidemment ma maman a mon beau-père donc ils restent ensemble et ils font des choses ensemble, ils parlent etc. ». (Isabelle, 12 ans)*

Par ailleurs, certains jeunes se positionnent en rival du nouveau venu :

*« puis comme je vous dis j'étais fort possessive, je voulais mon papa juste pour moi et donc euh... ça... malheureusement a rendu les liens très tendus... ». (Jeanne, 19 ans).*

Cette rivalité peut également se manifester dans la relation que le parent entretient avec les éventuels enfants du beau-parent :

*« je m'en fous... et j'm'en fous d'autant plus que cette femme a des enfants et quand je vois comment il se comporte avec les enfants de cette femme ça me rend malade parce que... ils peuvent faire tout ce que nous on a jamais pu faire... 'fin tu*

*vois... juste parce qu'il est amoureux d'elle il laisse tout faire... ».* (Eva, 23 ans).

Une autre forme de rivalité est liée au comportement du beau-parent vis-à-vis de ses enfants :

*« à part vraiment ce manque de mon papa qui m'a quand même toujours fait souffrir quand même. J'avais même du mal à avoir les filles de mon beau-père si proches de lui, parfois il disait « Bon je vais aller au restaurant ou au cinéma avec [Prénom fille beau-père] et [Prénom fille beau-père] » sans nous parce qu'il disait « comme ça je les retrouve un peu toutes les deux » et ça j'avais vraiment du mal. Je me disais « mais enfin, moi j'ai pas le droit à ça. » Donc là c'est vrai que du coup on passait de moins bons moments ».* (Juliette, 22 ans).

Les recompositions peuvent donc (re)modifier la relation parent-enfant. En effet, certains jeunes estiment ne plus avoir de relation privilégiée avec leur parent :

*« Ou alors je ne lui parle plus trop à maman parce que je sais que si je lui dis quelque chose elle va le répéter à [Prénom beau-père] et [Prénom beau-père] va venir me faire une réflexion. Et donc ça ne donne plus trop envie de parler avec elle ».* (Isabelle, 12 ans).

Dans ce cas, le conjoint transgresserait les frontières de l'intimité parent-enfant.

Pour d'autres, il y a clairement un vécu de rejet :

*« j'ai toujours souhaité que mes parents retrouvent quelqu'un, mais c'est devenu, par exemple chez mon père, comme si y avait sa vie et puis on faisait partie de sa vie d'avant et du coup mêler les deux c'était plus possible et sans s'en rendre compte il l'a fait et c'est ça qui me dérange ».* (Chloé, 21 ans).

## ***F. Qualité de la relation avec le beau-parent et notion de rôle dans le système recomposé***

Les rôles endossés par les beaux-parents peuvent également être une source de problème et peuvent affecter les relations de ceux-ci avec les jeunes :

*« que [Prénom beau-père] soit moins omniprésent parce que souvent il essaie de prendre la place d'un des parents. Je sais que c'est mon beau-père et je dois le respecter comme si c'était mon père, mais ce n'est pas mon père non plus quoi donc euh... ». (Isabelle, 12 ans).*

Dans ces circonstances, il n'est pas rare de voir émerger des conflits, parfois violents, entre enfants et beaux-parents :

*« J : J'acceptais pas qu'elle m'engueulait et tout ces trucs comme ça. C : Et avec elle tu ne t'es pas battu aussi? J : Bah si aussi, plus d'une fois ». (Clément, 16 ans).*

En outre, cela peut parfois amener à des confusions lorsque les rôles ne semblent plus clairement définis :

*« Même parfois je me trompais... au lieu de dire son prénom comme d'habitude je disais papa. Parce que j'avais pas l'habitude de voir un autre homme avec maman ». (Hugo, 12 ans).*

Le beau-parent peut également perturber la coparentalité :

*« ma belle-mère est là je crois depuis un an et elle, elle comprend pas... Elle du mal d'accepter que ma maman appelle, ou que ma maman envoie des messages pour dire... même si y a des réunions de parents, ils doivent y assister tous les deux, c'est quand même pour... pour le bien de mon frère aussi... elle a du mal d'accepter ça... et ça m'énerve un peu... ». (Lucie, 20 ans).*

À contrario, le nouveau venu peut également aider le parent blessé à surmonter la séparation :

*« Bah qu'il nous le dise fin... moi... fin... vu qu'on voyait... 'fin on voyait... ma grande sœur et moi on voyait bien qu'il avait... qu'il avait du mal à tourner la page, ça nous aurait fait du bien qu'il... qu'on... de voir qu'il passe à autre chose quoi, qu'il tournait la page et qu'il s'est dit « ben c'est bon voilà maintenant ça sert à rien faut se reconstruire quoi, ça sert à rien de s'anéantir sur son sort ». (Paul, 16 ans).*

L'ensemble de ces facteurs nous permet de constater qu'il est essentiel que les parents prennent en considération le rythme des jeunes. Il est également primordial qu'ils soient réactifs à leurs besoins d'attention. Dans le cas contraire, les jeunes ressentiront un certain désengagement parental, et pourraient même se sentir rejetés. Le rôle et la place du beau-parent dans le nouveau système ne sont pas simples à définir, et varient en fonction des jeunes. Cependant, il semble important que le nouveau venu puisse respecter la sphère parent-enfant et que le jeune ne le perçoit pas comme un obstacle dans la communication coparentale. En outre, le beau-parent devrait également être capable de créer un espace où le jeune peut trouver une place. La fermeture de la sphère composée du parent et de son nouveau conjoint peut s'avérer très néfaste pour le jeune, ce qui peut conduire ce dernier à fuir cette sphère.

### **2.5.3. Vécu des nouvelles responsabilités et acquisition de nouvelles compétences**

Nos analyses ont mis en avant le fait que de nombreux jeunes estimaient avoir eu davantage de responsabilités à assumer durant le processus de séparation. Les jeunes, face à l'absence d'un parent, sont astreints d'assumer les tâches qui incombait auparavant à l'autre parent :

*« Oui, quand même dans le sens où des fois on se dit ben nan, c'est pas trop à moi de faire ça... y a peut-être des choses plus agréables, mais la plupart c'est pas chouette c'est prenant, ça prend du temps, ça demande un investissement... ». (Victor, 22 ans).*

C'est d'autant plus difficile pour les jeunes si ce rôle n'est pas reconnu et qu'il a l'impression de perdre sa liberté. D'autres trouvent que ces responsabilités sont plus difficiles car elles ne sont pas prises pour soi, mais pour les autres :

*« Moi je m'en fous de laver le salon tous les jours ça m'énervait de devoir faire autant d'efforts et d'avoir autant de responsabilités alors que c'était pas à moi de les avoir... mais je me suis dit que si j'avais mon chez moi ce serait pour moi la responsabilité... ».* (Andréa, 22 ans).

À contrario, à court terme, certains jeunes vivent ces responsabilités de manière positive, car elles permettent de se sentir à une place d'adulte.

Cependant, nous pouvons constater que, généralement, ces jeunes arrivent à prendre ces responsabilités et parviennent à les assumer lorsqu'elles coïncident avec leurs propres compétences. Ainsi, les jeunes estiment souvent avoir dû grandir plus rapidement et en retirent un bénéfice pour le futur, notamment de nouvelles compétences. En effet, ils se sentent désormais plus responsables et plus matures par comparaison avec d'autres jeunes du même âge :

*« Ben ça m'a poussée à devenir plus vite indépendante... Quand je me compare à des amis de mon âge... on a pas la même vie quoi. »* (Anaïs, 21 ans).

Ces nouvelles responsabilités peuvent également être liées à des fonctions professionnelles :

*« maintenant c'est moi qui gère tous les locataires, qui gère la société complète avec ma mère... voilà... j'ai vraiment pris... maintenant c'est clair j'ai vraiment pris son rôle quoi... limite peut être trop... mais euh... parce que à 22 ans c'est bizarre d'avoir tout ça... j'me suis déjà dit... j'ai des responsabilités à la pelle... quand je vois, j'ai des amis, ben... tranquilles de leurs côtés, ils vont à leurs cours, ils reviennent chez eux le dimanche puis s'ils veulent sortir, ils sortent... ah non moi j'avais mes cours, ma société, si je voulais sortir je pouvais sortir, mais voilà, toujours en me disant que j'ai du boulot... ».* (Loïc, 23 ans).

Finalement, la séparation semble accélérer le passage vers le monde adulte :

*« Ça m'a plongé dans le monde des adultes en deux temps trois mouvements quoi... j'étais très naïve avant, je pensais que tout le monde était gentil et beau et que tout était rose autour de moi... j'étais vraiment très naïve... et le positif c'est que ça m'a ouvert les yeux et je me suis rendue compte que ben... que tout ne pouvait pas durer indéfiniment, que tout ne pouvait pas être toujours bien... que les gens avaient des failles... qu'il fallait les accepter... et que personne n'est parfait et que... ça aussi je juge beaucoup moins vite les gens ». (Eva, 23 ans).*

Cependant, comme nous l'évoquions, ces responsabilités, lorsqu'elles sont maintenues à long terme, peuvent devenir un poids :

*« j'ai l'impression de passer parfois à côté de quelque chose quoi... c'est ça qu'est honnêtement... qu'est lourd... ». (Loic, 23 ans).*

Nous verrons dans quel but les jeunes ont assumé des rôles différents dans le point 2.4.

#### **2.5.4. Relation à la fratrie**

Le processus de séparation peut produire des changements au sein des fratries. Nous avons relevé divers changements à la fois au sein des fratries rencontrées, mais également auprès des jeunes ayant mentionné leurs frères ou sœurs.

Dans un premier temps, nous avons constaté les différences de vécu au sein de la fratrie. Un membre de la fratrie peut évaluer la séparation comme étant peu conflictuelle, alors que l'autre l'évaluera de manière très conflictuelle. Cela peut également se traduire dans les comportements : lorsque les membres de la fratrie choisissent des camps différents. Les jeunes ont des ressentis différents par rapport aux parents, mais également par rapport à la séparation :

*« je vois comment lui a eu difficile je me dis que si j'avais été là pour lui peut-être qu'il aurait pas traversé toutes les choses difficiles qu'il a vécues... ». (Lucie, 20*

ans).

De cette façon, lorsque les jeunes prennent parti pour des parents différents, les relations fraternelles peuvent être altérées :

*« donc pour le voir j'étais obligée d'aller chez mon père... j'avais qu'une envie c'était de partir, mais en même temps je ne voulais pas partir et laisser mon frère... c'était un peu ambigu comme émotions ». (Eva, 23 ans).*

Cependant, cet extrait illustre également la capacité des jeunes à maintenir une proximité, même lorsqu'ils sont plus proches de parents différents ou même lorsque certains sont triangulés, voire en coalition avec un des parents contre l'autre. Face à l'incompréhension, certaines fratries peuvent accabler leurs frères et sœurs de la séparation :

*« même si on savait vraiment que c'était pas de notre faute on s'en voulait tous un peu on s'est dit qu'est-ce qu'on a fait, si c'est de notre faute, 'fin on s'est toujours demandé... posé cette question et euh... ben voilà [...] par exemple moi j'me dis... j'me suis dit pendant un moment qu'il était peut-être la faute à ma petite sœur vu qu'elle dormait tout le temps avec ma... ma mère et finalement ils se sont éloignés quoi comme ça, j'lui en ai voulu pendant un moment, mais après j'ai compris que c'était pas ça que c'était pas... qu'il était pas de sa faute ». (Paul, 16 ans).*

Finalement, nous relevons deux attitudes contradictoires. La première est le rapprochement entre les membres de la fratrie : il peut s'agir d'attitudes qui visent à faire face, ensemble, aux tensions qui affectent l'ensemble de la famille :

*« on s'est un petit peu rapproché tous les deux, on était tous les deux dans le même bateau donc forcément on s'est un petit peu rapproché, moi je l'ai aidé. Il avait 4 ans de moins et ça devait être encore plus bizarre pour lui que ses parents se séparent et il ne se rendait pas toujours compte de certaines choses aussi à mon avis. Pour lui ça a dû être plus soudain la séparation donc on s'est un petit peu rapproché, je pense. ». (Capucine, 19 ans).*



Dans d'autres cas, l'absence de dialogue et de soutien mutuel compromet la proximité, voire favorise la prise de distance :

*« On en a parlé, mais je pense que avec mes frères on aurait dû plus en discuter entre nous des ressentis de chacun et de... oui, de ne pas faire comme si de rien n'était. Je pense que ça nous a... enfin tantôt j'ai dit que ça ne nous a pas éloignés, je me dis qu'au final ça... en tout cas ça aurait pu nous rapprocher d'en parler et de se souvenir l'un l'autre. Moi ça m'aurait peut-être fait du bien que mon grand frère m'aide un peu à la maison ou peut-être qu'il avait besoin d'une oreille aussi, mais que on était peut-être gêné chacun de nos sentiments par rapport à ce qu'il s'est passé. Je pense donc que ça aurait pu nous rapprocher, nous faire du bien. »*  
(Juliette, 22 ans).

### **2.5.5. Niveau économique**

Les difficultés au niveau économique sont également mises en avant par les jeunes. Pour certains, c'est même l'aspect qui a été le plus difficile :

*« Ouais. Ça c'est ce qui a pesé le plus... mais je dirais ça c'est vraiment... c'est pas... je dirais c'était gérable par rapport à d'autres personnes... j'ai pas pris le temps d'y penser... moi c'était vraiment fort à cause de la société... puisque on était serrés par ça, en fait y a une société, des appartements à la côte ou quoi c'est vraiment beaucoup de... d'investissement financier plus les dettes qu'on a récupérées fatalement [...] elle a qu'un salaire de professeur et elle arrivait pas vraiment à subvenir à tous nos besoins, c'était très tendu elle a qu'un salaire de professeur et elle arrivait pas vraiment à subvenir à tous nos besoins, c'était très tendu et donc justement le fait que j'aïlle en vacances chez lui c'était la question : "comment il vivait lui ?"... c'était savoir comment lui ça se passait... sachant que nous ça se passait mal... donc nous on était vraiment serrés à la gorge pour dire de même se nourrir simplement... c'était voir des amis qui se commandent des pizzas ou quoi... nous c'était impensable... c'était impensable de payer 15 euros une pizza, c'était des pizzas qu'on payait 2 euros à l'époque à 50 % au carrefour quoi... et là-bas... reçu comme un prince et claquer de l'argent... c'est vraiment le terme "claquer" c'est... dépenser*

*sans compter... c'est d'un coup... moi ce qui m'avait choqué c'était un bête moulin à café le payer 100 euros quoi... alors que de l'autre côté avec 100 euros nous on aurait pu faire une semaine en plein luxe quoi... ».* (Loïc, 23 ans).

Cet extrait illustre très bien les divers problèmes économiques. En effet, face à la « désunion » des parents, des difficultés d'argent peuvent survenir, nécessitant des restrictions. Le jeune témoigne également de la difficulté à vivre dans le besoin chez le parent gardien, pendant que l'autre parent ne s'en soucie guère. Enfin, les difficultés économiques peuvent altérer les relations sociales, voire conduire à l'isolement :

*« c'est ça le plus pesant... c'est que j'ai une ardoise avec ma copine, je dois lui rembourser des... puisque quelquefois bon voilà, y a tous nos amis qui sortent... je suis le seul qui ait pas les moyens de sortir et je dois dire "bon je sais pas" et pour pas que je sois laissé sur le côté ben "c'est bon, je t'avance"... puisqu'elle, elle travaille en job étudiant moi j'ai pas le temps avec la société... justement je suis pas payé ».* (Loïc, 23 ans).

Par la suite, ce jeune évoquera l'émergence de conflits avec son père par rapport à l'argent et la nécessité d'entreprendre des poursuites judiciaires.

Pour une autre, les difficultés financières ont plus été le résultat des conflits parentaux après la séparation et des relations entretenues entre parents et enfants :

*« j'étais pas beaucoup avec eux à part vivre avec eux, mais ça a engendré d'autres problèmes... tout ce qui est argent... ça a toujours été super présent chez nous... pour manger c'était comme si on nous réclamait de l'argent... on en voulait toujours plus alors que c'était pour manger c'était complètement débile... 'fin c'était comme ça et on avait peur de demander de l'argent pour manger quoi ! »* (Chloé, 21 ans).

Une jeune fille nous dit avoir éprouvé une certaine honte à passer d'un niveau de vie assez confortable à un niveau de vie plus précaire :

*« Euh ben oui... c'était... en fait mon père avait un très bon emploi donc on avait une très grande maison puis mon père au chômage on a eu un tout petit appart... le divorce et l'argent... avant on était tout le temps habillés en grandes marques, toujours faire les magasins... notre frigo était tout le temps plein et puis il a fallu tout le temps faire attention, aller au service social pour demander de l'aide pour les études... on a jamais été dans ce cas-là donc c'était un peu... vexant on va dire... ».*  
(Camille, 23 ans).

Enfin, ces difficultés financières sont également source de tristesse :

*« Ben des pleurs, tristesse, j'sais pas... j'étais frustrée... Ouais à un moment je pleurais beaucoup parce que c'était frustrant d'avoir toujours les mêmes vêtements sur soi et tout. Et vu que je parlais plus à mon père... façon de l'argent il m'en donnait plus parce qu'il était devenu alcoolique. Et euh... tous, tous mes problèmes en fait c'est lié à l'argent vis-à-vis de mes parents... et euh... et voilà ».* (Anaïs, 21 ans).

Pour pallier cette difficulté, certains jeunes sont contraints à trouver du travail, voire à prendre leur indépendance.

### **2.5.6. Scolarité**

L'impact du processus de séparation laisse parfois des traces au niveau de la scolarité :

*« Et euh... par contre niveau points béh pour les autres, pour euh, pour mes frères et sœurs ça allait, mais, mais pour moi euh ça fait, ça fait des bas un peu tout le temps, du coup ça été un peu dure, il y a eu plus de tensions avec ça vu que j'avais de mauvais points. ».* (Axel, 14 ans).

Dans ce cas, les résultats scolaires traduisent les difficultés éprouvées dues à la séparation. Les tensions engendrent une baisse des résultats, ce qui conduit à de nouvelles déconvenues.

Dans d'autres cas, le contexte de séparation influe sur leur relation amicale à l'école :

*« c'est même intervenu sur ma vie à l'école puisque après quand je me suis désintéressé de ça, bon voilà après y avait une petite dispute avec des amis je m'en occupais même plus je me disais "bon un problème comme ça c'est minuscule comparé à ce qui arrive sur le côté voilà je vais pas me prendre la tête je m'en vais"... et c'est comme ça aussi que voilà, je me suis détaché de beaucoup d'amis... pour justement ne pas avoir à rentrer dans des conflits comme j'avais déjà avec mes parents quoi... ». (Loïc, 23 ans).*

Certains jeunes peuvent donc désinvestir leur sphère sociale car ils sont davantage investis dans les problèmes familiaux.

Parfois, la nécessité de changer d'école s'impose. Nos analyses ont montré des divergences au niveau de la faculté des jeunes à s'adapter à ce type de transition. Pour l'une, tout s'est bien déroulé :

*« Il y a eu aussi le changement d'école, mais ça, ça allait parce que en primaire j'étais là-bas aussi, à [...] aussi, donc on est revenu à [...], donc au niveau copains copines, ça ça allait, j'ai fait aussi des rencontres donc ça, ça allait aussi. ». (Charlotte, 16 ans).*

À l'opposé, une jeune fille nous dit :

*« Je me sentais mal à l'école et j'avais pas beaucoup d'amis parce que c'était une nouvelle école j'avais personne à qui en parler alors euh... et puis y avait beaucoup de gens qui m'aimaient pas parce que j'étais nouvelle 'fin c'était... ça a pas été facile c'est sûrement ce moment-là qu'a été le plus dur... ». (Elodie, 17 ans).*

Ainsi, les déménagements peuvent créer un inconfort supplémentaire et augmentent le risque d'isolement.

### **2.5.7. Famille élargie**

Plus rarement, la séparation peut avoir des implications sur la famille élargie, notamment lorsqu'ils sont impliqués dans le processus :

*« la grand-mère du côté paternelle a pris parti pour mon père donc fatalement ça a créé des tensions, on a moins vu ce côté-là de la famille... ».* (Loïc, 23 ans).

Lors de l'émergence de conflits, certains jeunes peuvent en arriver à perdre la proximité qu'ils avaient avec certains membres de leur famille. Dès lors, dissolution familiale signifie également dissolution avec la famille élargie.

### **3. Les stratégies et ressources des jeunes confrontés à l'expérience de la séparation**

Comme nous l'avons vu dans la section précédente, les jeunes font face à de nombreuses transitions liées au processus de séparation. Celles-ci peuvent avoir un impact négatif sur leur vie. Comment font-ils pour s'ajuster ? Quelles stratégies mettent-ils en place ? Utilisent-ils certaines ressources ? C'est ce que nous allons tenter de comprendre dans cette section.

Avant d'entamer cette partie plus en détails, il nous faut donc préciser ce que nous entendons par stratégies et ressources. Il faut comprendre que certains jeunes peuvent tantôt favoriser l'adaptation, tantôt nuire à celle-ci. Certaines stratégies peuvent aussi se révéler plus inconscientes comme les mécanismes de défenses. Elles seront cependant peu investiguées dans le cadre de cette recherche car elles requièrent une autre méthode de recherche.

Les stratégies que nous allons examiner sont dites « pré-réfléchies<sup>27</sup> ». Les jeunes n'en ont pas conscience avant de les mettre en œuvre mais elles demeurent accessibles à la conscience pour peu que l'on amène le jeune à effectuer un retour sur le vécu de ses actions

En ce qui concerne la distinction entre stratégies et ressources, ces dernières concernent davantage les éléments environnementaux qui peuvent favoriser l'adaptation du jeune. Il s'agit également des caractéristiques individuelles de nos témoins. De manière générale, ces ressources favorisent le déploiement de certaines stratégies.

De cette manière, l'objectif de cette partie est donc d'explicitier les stratégies mises en œuvre par les jeunes afin de faire face à la séparation, qu'elles aient des effets positifs ou négatifs, ou encore qu'elles soient conscientes ou pré-réfléchies. Rappelons enfin que notre objectif n'est pas de catégoriser les stratégies et ressources selon un modèle préétabli, mais de les relever en demeurant au plus proche du témoignage des jeunes (démarche ancrée et inductive).

---

<sup>27</sup> Voir glossaire à « Actions pré-réfléchies ».

Tableau 6: Arbre thématique des stratégies des jeunes confrontés à l'expérience de la séparation

Thématiques	Sous-thématiques
<b>Evitement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dissimuler ses opinions et émotions</li> <li>✓ Fuir le problème</li> <li>✓ Ignorer le problème</li> <li>✓ Se distraire</li> </ul>
<b>Gestion émotionnelle et résolution de problèmes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aller de l'avant</li> <li>✓ Faire part de ses émotions et opinions</li> <li>✓ Rechercher l'attention parentale</li> <li>✓ Recréer un espace personnel et familial</li> <li>✓ S'extérioriser de manière adaptée</li> </ul>
<b>Réponses biopsychosociale et manifestations de troubles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Troubles internalisés</li> <li>✓ Conduites à risque et tentatives suicidaires</li> <li>✓ Manifester des sentiments agressifs</li> <li>✓ Difficultés socioaffectives</li> <li>✓ S'extérioriser de manière inadaptée</li> </ul>
<b>Prendre en charge un rôle dans le système familial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Compenser l'absence de la figure parentale manquante</li> <li>✓ S'attribuer un rôle de réparateur et de protecteur</li> <li>✓ Processus d'identification au parent « fragilisé » et processus de réparation</li> <li>✓ Préservation ou récupération de la place d'enfant</li> <li>✓ Jouer le rôle de paratonnerre</li> <li>✓ Tentative de résolution du problème parental</li> </ul>
<b>Processus d'autoprotection par détachement psychique ou physique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Désir de différenciation parentale</li> <li>✓ Instaurer une distance physique</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Investir dans ses amis</li> <li>✓ Se centrer sur soi par réactivité aux difficultés relationnelles avec les parents</li> </ul>
<b>Processus de mise en sens</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prendre conscience des difficultés relationnelles</li> <li>✓ Chercher à donner un sens et s'expliquer le vécu d'autrui</li> <li>✓ Comprendre son propre ressenti</li> <li>✓ Généraliser à d'autres situations</li> <li>✓ Se centrer sur le positif</li> </ul>
<b>Ressources et recherche de soutien social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Parents</li> <li>✓ Amis</li> <li>✓ Environnement de vie</li> <li>✓ Fratrie</li> <li>✓ Famille élargie</li> <li>✓ Relations amoureuses</li> <li>✓ Professionnels de la santé et services sociaux</li> <li>✓ Reconstitutions familiales</li> <li>✓ Environnement extrafamilial</li> <li>✓ Activités extrascolaires</li> <li>✓ Aide spirituelle</li> </ul>



## 3.1. Évitement

Dans cette première thématique, nous développons la stratégie d'évitement. Celle-ci vise, de manière comportementale, à se mettre à l'écart de la source de malaise, ou encore de rendre émotionnellement tolérable le niveau de stress d'une situation de manière cognitive. Pour cette dernière, il peut également s'agir d'un mécanisme de défense.

### 3.1.1. Dissimuler ses opinions et émotions

Une des premières stratégies d'évitement évoquée par les jeunes consiste à dissimuler ses opinions et émotions. Pour expliquer cette stratégie, nous expliciterons leurs fonctions (se protéger, protéger les parents, etc.)

Au travers de la séparation, certains jeunes éprouvent certaines difficultés à parler de leur ressenti, que ce soit aux parents ou à leur entourage. Ces jeunes se retrouvent dans une position où ils craignent de ne pas être compris. Dès lors, dissimuler leur vécu permet de préserver leurs liens sociaux :

*« 'fin tu te sens incomprise... Tu vis une situation très difficile tu peux en parler aux autres... même à tes amis tu oses pas en parler parce que 'fin voilà c'est des choses privées, ça se dit pas... et euh... ils pourront pas t'aider de toute manière donc tu préfères garder ça pour toi et puis... t'as du mal à communiquer, t'as pas vraiment envie toujours de rigoler... t'es dans un moment où t'as juste besoin d'être aidé, et t'as pas... 'fin voilà c'est difficile et ça empiète sur tes relations surtout que t'es très tendue, nerveuse... ça empiète parce que voilà, les gens... tu peux pas agir de façon excessive avec les gens... les gens tu les fais fuir quand tu es nerveux... 'fin... c'est très difficile quoi ». (Jeanne, 19 ans).*

Tout se passe comme si le jeune évaluait la situation et qu'il ne trouvait pas de solution afin de réduire son stress et qu'il craint d'être jugé. Ce type de comportement peut favoriser un sentiment d'isolement et empêche d'obtenir, voire d'utiliser les ressources de l'environnement :

*« Bah à l'école j'en parlais pas, je faisais comme si de rien n'était, je restais pareil parce que je pensais que ça ne servait à rien de le dire en fait, ça allait rien changer et tout ça ». (Isabelle, 12 ans)*

Certains jeunes tentent de dissimuler leur vécu. Certains peuvent en venir à dissimuler leurs opinions et leurs émotions en vue d'éviter certains conflits. C'est par exemple le cas durant les épisodes de triangulation :

*« Ben j'ignore... J'essaie d'ignorer... je subis ça pendant la soirée et même le lendemain j'ignore... parce qu'il l'a dit et que c'est fait c'est fait, faut aller de l'avant... pas se laisser abattre et faut... faut survivre... ». (Valentin, 15 ans).*

En ce sens, réagir aux critiques peut altérer la relation parent-enfant, ce qui n'est pas admissible pour le jeune, d'autant plus lorsque des angoisses d'abandon peuvent émerger. Dans ce contexte, cette stratégie peut être considérée comme relativement adaptée car elle permet d'éviter d'envenimer la situation.

Certains jeunes semblent avoir certaines difficultés à parler de leur ressenti à leurs parents, notamment dans le cadre de contextes conflictuels. Ainsi, parler de leur ressenti pourrait, selon eux, attiser les conflits déjà présents :

*« Y a eu pas mal de disputes, mais... c'est vrai que j'en ai jamais parlé à cœur ouvert avec eux... Donc j'aurais peut-être dû le faire... m'exprimer [...] Je sais pas... peur que ça crée d'autres disputes... parce que c'est vrai que les relations étaient assez tendues avec ma maman [...] Je ne leur ai jamais dit que je pensais que c'était à cause de moi qu'ils se disputaient... ». (Lucie, 20 ans).*

Dans certains cas, les jeunes souhaitent éviter les conflits afin de protéger leurs parents ou leur famille :

*« j'voulais pas aborder ça avec mes parents parce que je voyais qu'eux aussi ils étaient pas très bien forcément par rapport à ça et donc euh... j'en ai jamais parlé non plus à mes sœurs... 'fin j'voulais pas euh... rajouter de la peine euh... 'fin leur rajouter de la peine 'fin... en sachant qu'elles... qu'elles non plus elles n'étaient pas bien quoi ». (Paul, 16 ans).*

Face à la tristesse des parents et de la fratrie, certains jeunes estiment qu'aborder le sujet de la séparation risquerait d'accroître la tristesse de la famille. Pour une autre jeune fille, il s'agit de ne pas culpabiliser son frère :

*« Non j'avais l'impression que ça servait à rien de le mêler à ça... parce que comme il vivait pas là il le vivait pas non plus... enfin pas de la même manière... je crois que j'avais envie qu'il se sente pas coupable aussi de me laisser là... toute seule... ». (Chloé, 21 ans).*

La dernière fonction de cette stratégie vise à protéger le jeune lui-même :

*« ça je vais être honnête c'est plus dur parce que ça a joué sur mes examens parce que je suis très discret, j'aime pas montrer... ma mère et ma sœur disent que je suis une pierre... j'aime pas du tout montrer du tout ce que je pense, ce que je ressens ou quoi... pour moi j'en parle jamais... ça fait bizarre parce que c'est aussi la première fois que j'en parle, mais euh... voilà... ». (Loïc, 23 ans).*

Il peut s'agir d'une volonté de préserver une certaine image vis-à-vis d'autrui. Pour d'autres, la volonté de dissimuler ses opinions fait écho à une expérience antérieure vécue de manière négative. L'objectif est donc d'éviter, par crainte, de revivre un événement pénible, en l'occurrence la réaction parentale :

*« une fois je sais pas j'étais en primaire et ils avaient fait une activité pour que les enfants parlent de comment ça se passait chez eux et moi j'avais raconté qu'une fois mon père il avait... il avait lancé un journal sur ma mère et ça m'avait marqué je*

*l'avais raconté à l'école et quand je l'ai dit à mon père que j'avais raconté il m'avait fort engueulée [...] après j'ai plus jamais osé rien dire ».* (Anaïs, 21 ans).

Pour un autre jeune, cela fait écho à la crainte de perdre l'amour parental, d'être abandonné :

*« J'ai peur qu'il pleure et qu'après il m'en veuille pour toute sa vie et qu'après on se revoit plus parce que je lui ai fait tellement de peine qu'il a plus envie de me revoir et... c'est ça qui me fait peur et pour mon père pour ma mère pour ma sœur, pour tout le monde quoi ! ».* (Valentin, 15 ans).

In fine, l'évocation de la séparation peut être difficile au départ car elle est tout simplement « impensable » et « inacceptable ». Ce type de stratégie a comme désavantage de désamorcer les éventuelles ressources mises à disposition du jeune :

*« C : j voulais savoir si c'était la première fois que tu rencontrais quelqu'un alors pour en parler ? J : Euh... oui vraiment. 'Fin... J'ai rencontré quelqu'un euh... au moment de la séparation mais euh... une seule fois... C : Hum hum. J : ... et j'ai pas vraiment parlé parce qu'à ce moment-là euh... j'étais pas prêt spécialement à... spécifiquement à dévoiler tout ce qu'il se passait quoi et j'ai pas vraiment parlé parce qu'à ce moment-là euh... j'étais pas prêt spécialement à... spécifiquement à dévoiler tout ce qu'il se passait quoi [...] j'évitais un peu le sujet quoi »* (Lukas, 21 ans).

Ce jeune a donc tendance à se renfermer sur lui-même, ce qui accentue le cercle vicieux du sentiment de solitude. Dans d'autres cas, se sentir incompris peut également favoriser un isolement du jeune :

*« en fait j'ai commencé à plus avoir confiance aux adultes donc je me suis retournée... je croyais plus en ma prof alors qu'on était amies depuis des années, cette année c'était ma prof et point barre quoi... ».* (Andréa, 22 ans).

C'est également parfois la répétition d'un mode de communication familiale assez pauvre. Pour une jeune fille, il s'agit de garder une distance entre elle et son parent :

*« j'ai pas envie d'en parler sinon mon père va poser trop de questions, va trop essayer de faire le bon papa alors qu'il l'a jamais été et ça va pas j'aime pas ça j'trouve ça bizarre parce qu'il a jamais été comme ça. J'aime pas quand il essaie d'être trop un papa comme les autres papas qui sont bien avec leurs enfants : qui posent des questions, qui aiment pas voir leurs enfants mal 'fin j'aime pas c'est pas les parents que j'ai eus donc j'aime pas ça ». (Elodie, 17 ans).*

### **3.1.2. Fuir le problème**

Cette stratégie d'évitement est de type comportemental. Nous pouvons également la nommer « stratégie de fuite ». Elle vise essentiellement à se mettre à l'écart, à se distancier dans le but de maintenir loin de soi la source du malaise, de manière à éviter la confrontation. Dans ce cas, l'évitement ne peut être considéré comme une stratégie adaptée, car elle ne résout rien et la difficulté à surmonter risque de s'accroître avec le temps.

En présence d'une augmentation des conflits parentaux avant séparation ou dans un contexte conflictuel constant, certains jeunes cherchent à s'en écarter :

*« Rien, je m'isolais tout le temps, comme je disais, enfin je restais dans ma chambre... j'avoue que... je pense que les trois quarts des jeunes font ça aussi, ils restent pas tout le temps avec leur mère, mais euh... là je m'isolais encore plus que d'habitude et euh... 'fin voilà... ». (Jeanne, 19 ans).*

Une jeune fille évoque même le fait qu'elle évite au maximum les relations avec ses parents :

*« déjà j'ai pas une très bonne relation ni avec ma mère ni avec mon père... et donc moi j'avais envie qu'ils se séparent... et je crois que je faisais tout pour les éviter aussi... ». (Chloé, 21 ans).*

On retrouve également des comportements de fuite après la séparation :

*« Je l'évite... et c'est tout... je fais une grande partie moi-même... genre mon père ça fait depuis décembre que je dois lui demander de me rembourser tout ce que j'ai payé [...] parce qu'en plus j'ai pas eu ma bourse d'études j'ai un peu tout payé... donc il me doit pas mal d'argent comme ça, ça m'évite d'avoir des contacts avec lui tout simplement en fait... ».* (Chloé, 21 ans).

L'objectif est ici très perceptible : éviter la source du malaise, ne pas être confrontée à des affects négatifs et cela, même si elle en subit les conséquences financières.

Dans certains cas, lorsque les parents sont perçus comme « toxiques », les jeunes ont tendance à les éviter complètement, ce qui accentue le sentiment d'isolement :

*« Ben quand j'allais pas bien j'allais dans ma chambre je préférais rester seule et m'isoler, je dessine pour faire passer le temps, mais je parle pas je reste pas avec mes parents je préfère rester seule que rester avec eux. »* (Elodie, 17 ans).

D'autres jeunes en viennent même à fuir leur fratrie et privilégient des stratégies de dissimulation. Parler de la séparation devient anxiogène :

*« mais à la fin euh je pouvais vraiment plus en entendre parler donc même avec elles euh... 'fin euh les discussions j'ai... 'fin j'essayais plus d'aller vers elles, etc. parce que je savais qu'on allait en parler donc euh j'avais vraiment besoin qu'on me laisse seule... ».* (Mathilde, 22 ans).

Parfois, ce ne sont pas directement les parents ou la fratrie qui sont évités, mais le contexte qu'ils imposent :

*« Ben, justement je préférais retourner chez mon papa, entre guillemets fuir pour ne pas... parce que c'était trop de responsabilités et je n'avais que 14 ans et je savais pas comment gérer tout ça 'fin on m'avait jamais donné autant de responsabilités et j'ai préféré fuir et aller chez mon papa et entre guillemets abandonner mon petit frère et ma petite sœur... ».* (Elodie, 17 ans).

Dans ce cas, la fuite est envisagée comme la dernière réaction possible pour sortir de la dynamique instaurée par un parent. Cependant, cette jeune fille le vit comme un échec car elle n'a pas pu faire face aux responsabilités qu'on lui avait imposées. Ceci entraîne un sentiment de culpabilité. Par la suite, cela peut accroître le sentiment d'isolement et le repli sur soi.

Dans le cas suivant, tout comme le précédent, la fuite sert également à éviter les situations de triangulation :

*« je préférerais m'enfermer dans ma chambre pour pas le voir de mes yeux parce que... ouais j'étais... je me souviens on pouvait rien dire pour le faire aller mieux parce que tout ce qu'il avait à la bouche c'était qu'il fallait faire revenir notre maman ». (Eva, 23 ans).*

Nos données semblent aussi mettre en évidence le désarroi, la solitude et parfois l'immaturité de certains parents face à la séparation.

Enfin, les jeunes qui utilisent des stratégies de fuite ont tendance à les réutiliser dans d'autres contextes tels que les relations amoureuses :

*« je fuis dès qu'il y a un problème je fuis ou je cherche la vraie preuve d'amour que quelqu'un pourrait m'apporter et quand je la trouve pas ou que je la trouve plus ou que je sais que je la ressens plus je m'en vais quoi. Je crois que c'est à cause de mes parents parce que j'ai eu peur aussi de justement des crises, des déchirements... j'ai pas envie de ça je suis trop jeune pour vivre ça... ». (Chloé, 21 ans).*

Dans ce cas, il s'agit d'une stratégie anticipatoire, il s'agit de fuir le problème avant même qu'il n'apparaisse. Ceci constitue une des « racines » de processus susceptibles de déboucher plus tard sur la répétition des conditions qui favorisent de nouvelles séparations.

### 3.1.3. Ignorer le problème

Cette stratégie vise quant à elle à minimiser, voire à neutraliser émotionnellement l'élément d'où le stress provient. Par exemple, nous observons des processus de déni<sup>28</sup> ou de répression de pensée<sup>29</sup>. Cette stratégie peut se révéler très efficace à court terme mais s'avérer très néfaste à long terme.

Dans un premier temps, ce mécanisme peut être conscient :

*« Puis moi les fois où je suis tombée face à ces situations c'était au moment où mon père était dépressif parce qu'il était au chômage... Donc il dormait beaucoup... il dormait tard jusque dans l'après-midi, et puis il s'enfermait beaucoup dans son bureau... donc on le voyait pas trop... En général on faisait comme si de rien n'était... ». (Camille, 23 ans).*

Cette stratégie s'apparente à une forme de résignation. En effet, cette jeune fille est amenée à la conclusion qu'il n'était pas possible de s'attaquer directement au problème et qu'il était donc préférable de l'ignorer afin d'éviter le poids émotionnel. Cet extrait illustre également très bien ce processus :

*« Ben je me suis dit qu'en pleurant ça allait rien changer je me suis calmé je suis descendu et j'ai fait genre comme si de rien n'était je voulais pas revenir sur le sujet... Et... voilà... je savais qu'en pleurant ou en étant en colère ça allait rien changer donc... ». (Valentin, 15 ans).*

Lors de l'annonce de la séparation, le seul moyen d'ignorer le problème est d'avoir une réaction qui s'apparente à de la dissociation<sup>30</sup> :

*« Et euh moi je me rendais pas compte j'étais encore jeune dans la tête enfin, que c'était fin que c'était séparation, ça ne me faisait ni chaud ni froid. ». (Charlotte, 16 ans).*

---

<sup>28</sup> Voir glossaire à « Déni ».

<sup>29</sup> Voir glossaire à « Répression de pensée ».

<sup>30</sup> Voir glossaire à « Dissociation ».



Cette jeune fille s'est ensuite investie dans un rôle de protectrice de la fratrie. Le bénéfice secondaire consistait à postposer son propre ressenti douloureux résultant de l'annonce :

*« Bèè je n'ai pas euh, je n'ai rien, 'fin, j'ai rien dit parce qu'il y avait mon petit frère, ma petite sœur qui n'étaient pas bien et du coup, pour eux, j'étais là pour les consoler et euh j'ai fait mon boulot d'ainé 'fin j'aidais d'abord les autres avant de me dire que, que c'était vraiment fait et que ils allaient vraiment se séparer quoi. ».*  
(Charlotte, 16 ans).

Une autre jeune fille semble avoir été choquée par la modalité d'annonce de la séparation. Elle a donc réagi de manière « désaffectisée » à l'égard de la tristesse maternelle. Elle a en outre dissimulé le problème à ses amis :

*« c'était bizarre parce que d'habitude je ne suis pas comme ça, mais je me suis vraiment mise dans une bulle. Je suis descendue, j'ai vu maman pleurer, j'ai même pas été vers elle alors que d'habitude on est très très proches et j'ai quitté la maison et j'ai été voir des amis, comme si rien ne s'était passé. Je n'en ai parlé à personne, je n'ai pas dit à mes amis ce qu'il s'était passé ».* (Juliette, 22 ans).

L'effet néfaste de ce type de stratégie est de ne pas procéder à un travail d'élaboration de l'événement vécu. Le problème est donc « refoulé » psychiquement et ne débouche sur aucune solution. Dans certains cas, nous pourrions parler d'« effet de rebond » au cours duquel le problème peut refaire surface de manière non élaborée, avec une charge émotionnelle d'autant plus intense qu'aucun processus de mise en sens n'a été initié. Nous verrons en quoi consiste ce processus dans le point 3.6.

### 3.1.4. Se distraire

L'évitement peut parfois prendre la forme de stratégies de distraction. Elles sont très utilisées par les jeunes, et leur fonction est de leur permettre de focaliser leur attention ailleurs que sur les conflits familiaux, et la séparation parentale, stressante par nature. Quoique souvent ponctuels, ces moments de distraction apportent un certain bien-être et permettent de ne pas se renfermer sur soi. Ils sont donc plutôt positifs, pour autant qu'ils ne débouchent pas sur la fuite ou le déni :

*« Moi ça me fasse du bien en fait, je crois que c'est chercher à être bien simplement quelque part même si c'était pas chez moi enfin... d'autant plus quoi. C'est la sensation de bien-être ». (Chloé, 21 ans)*

*« y a eu vraiment deux grosses disputes plus importantes que d'habitude et ça a beaucoup crié et euh... ma mère pleurait et j'avoue que... si j'avais pas eu des moments à côté pour complètement vider l'esprit... ben je sais pas comment ça aurait été, mais je me serais renfermé sur moi-même donc les choses qui... les choses qui m'ont vraiment aidé dans cette situation précise c'est de pouvoir après... sortir avec mes potes et dire que je suis dans un environnement complètement différent... » (Victor, 22 ans).*

Ces stratégies peuvent se présenter de manières très différentes en fonction des intérêts des jeunes : faire du sport, écouter de la musique, jouer, dessiner, rendre visite à des amis, être en compagnie de sa fratrie ou encore travailler.

Ces activités ont également pour effet de montrer aux jeunes que la séparation ne signifie pas la fin de leur vie et qu'il est encore possible de passer des moments heureux dans ce nouveau contexte familial :

*« Je me disais que j'étais avec mon meilleur ami et que je devais m'amuser oublier ça et que ça allait passer et puis euh j'étais heureux quoi ». (Axel, 14 ans).*

*« ça m'aide même à me changer les idées parce que y a toujours quand même un moment donné où c'est peut-être pas le même... parce que y en a qui se disent que si tu sors c'est le même, mais non parce que quand on sort... voilà il suffit d'avoir bu un verre en trop pour que d'un coup y ait un moment où on y pense plus et que la soirée se passe vraiment mal parce qu'on a des mauvais souvenirs qui reviennent...  
« 'fin ça m'est jamais arrivé, mais je sais que ma sœur, ça lui arrive souvent [...] je préfère vraiment me changer les idées en faisant complètement autre chose... ouais y a des moments où il faut y penser, mais y a des moments où... et c'est notamment par le travail, que je pense à autre chose en fait... ». (Loïc, 23 ans).*

Cet extrait souligne néanmoins un des risques potentiels des stratégies de distraction : les conduites alcooliques. Dans ce cas, il s'agit alors de conduites à risque, que nous développerons dans le point 3.3.

## 3.2. Gestion émotionnelle et résolution de problèmes

Dans ce deuxième ensemble de stratégies, nous développons le thème de la gestion émotionnelle. Nous évoquerons également les stratégies de résolution de problème où il s'agit, en ce cas, d'actions comportementales qui visent à favoriser le bien-être.

### 3.2.1. Aller de l'avant

La volonté d'aller de l'avant est évoquée par plusieurs jeunes. Cette stratégie peut à la fois se manifester dans un versant cognitif, mais aussi dans un versant comportemental.

Dans le versant cognitif, vouloir aller de l'avant signifie, pour les jeunes, l'importance de ne pas focaliser leur attention sur la séparation afin de ne pas éprouver de regrets, de la mélancolie, mais plutôt de chercher des choses positives vers l'avenir :

*« Ben déjà j'étais à l'université, j'étais rentrée à l'université donc j'avais... d'autres amis, j'avais d'autres soutiens donc ça été, ça a été différent. Euh... je me suis vraiment focalisée sur l'avenir à ce moment-là en me disant que je ne pouvais pas mettre mon avenir en danger pour euh des problèmes, qui, normalement, n'auraient pas dû me concerner. À ce point-là en tout cas ». (Romane, 23 ans).*

Aller de l'avant, c'est également, comme le dit cette jeune fille :

*« savoir faire un mur et se dire que c'est, c'est notre vie, et que... c'est pas la leur et du coup bé si t'as envie de réussir tu réussis et faut trouver motivation, mais, garder confiance en soi je pense que c'est la meilleure chose. ». (Charlotte, 16 ans).*

Cela se traduit par une volonté de se projeter dans un avenir positif, vers la réussite, en dépit des difficultés. Pour cela, cette adolescente évoque également l'importance de pouvoir se décaler des problèmes familiaux, de ne pas se laisser contaminer en se créant ses propres ambitions, indépendamment des parents. Le poids de la séparation ne doit donc pas être porté par le jeune.

Par ailleurs, il semble que le versant cognitif puisse soutenir le versant comportemental,

notamment les valeurs personnelles du jeune :

*Parce que j'me suis dit euh... c'est pas... c'est pas la fin du monde quoi, ça touche tout le monde, ça touche des enfants de cinq ans, ça touche des... des adultes euh... de... de 25-30 ans euh... faut s'bouger quoi. C'est vrai que je pense que la première chose c'est que j'ai essayé de... de me sortir de là euh... moi-même en me bou... en me bourrant dedans en fait. J'ai essayé de trouver ben je... plus d'activités comme j'ai dit, le sport, à l'équitation, je sortais, c'était un bon bol d'air quoi (Léa, 18 ans).*

Ainsi, « aller de l'avant » peut être une démarche sous-tendue par une ressource personnelle telle que l'optimisme :

*« Mais je pense déjà que le fait d'être un peu plus optimiste ça aide ». (Lucie, 20 ans).*

Nous constatons également que cette stratégie risque de ne pas se révéler efficace si le passé n'a pas été élaboré. Dans ces cas-là, « aller de l'avant » peut faire écho à un déni du passé. En ce sens, il est également important d'élaborer son vécu de la séparation, ce dont se rend bien compte le témoin ci-dessous :

*« Je pense que si on n'accepte pas on a du mal donc tant qu'on n'a pas accepté la situation on va d'office en souffrir ». (Victor, 22 ans).*

Nous évoquerons cette élaboration au moyen du processus de mise en sens dans le point 3.6.

Sur le versant comportemental, « aller de l'avant » peut également se traduire par l'action d'un jeune qui vise à réaliser un avenir positif. Le jeune peut ainsi se centrer sur lui-même et imaginer une vie possible par et pour lui-même :

*« donc j'étais contente de partir j'ai trouvé un appartement très très vite... du coup j'ai dû faire tous les papiers administratifs et c'était pas facile... je savais pas dans quoi j'allais m'embarquer, mais je savais une chose c'était que j'avais pas le*

*choix... de un parce que mon père m'a poussé et moi pour mon bien, pour mes études et pour ma facilité... » (Andréa, 22 ans).*

Cette jeune fille a donc fourni des efforts considérables afin de se dégager des responsabilités parentales et d'assumer ses propres responsabilités, et ainsi d'acquérir une autonomie. Cependant, ce type de stratégie est pas moins envisageable pour les plus jeunes.

Dans un autre cas, cette stratégie s'est révélée inefficace car elle a empêché la poursuite des études. Ce qui a altéré son « estime de soi » mais a également favorisé la perte de contact avec sa mère :

*« Parce que j'étais en fin de 6 è... « oui, mais euh je saurais pas te payer ton abonnement de bus l'année prochaine... », elle m'avait dit... Pour elle c'était une raison pour arrêter l'école quoi... et puis J'en avais marre... tellement marre de cette pression que je suis partie chercher du travail, j'ai trouvé... et au final j'étais pas heureuse même avec de l'argent parce que j'aimais pas le travail du coup au final je suis retournée à l'école et je suis retournée chez ma mère... ». (Anaïs, 21 ans).*

Certains jeunes s'investissent dans les études (ce qui peut être considéré comme une stratégie de distraction particulièrement adéquate) :

*« malgré tout ce qui peut se passer chez eux, de quand même continuer à se concentrer sur les études parce que c'est la seule issue... parce que... en même temps ça te distrait, mais en même temps tu es obligé de continuer... faut que tu ailles de l'avant dans ta carrière et tout ça... et aller à l'école en même temps ça permet d'oublier donc s'ils se concentrent sur ça, ils peuvent... ça peut faire que du bien quoi » (Jeanne, 19 ans).*

### 3.2.2. Faire part de ses émotions et opinions

Contrairement à la stratégie visant à dissimuler leurs émotions et leurs opinions, certains jeunes ont plutôt choisi d'en faire part. Cette stratégie peut surgir même avant la séparation, lors des conflits parentaux :

*« Je restais quand même en haut même si... à part pour leur dire au revoir et tout... C : Et tu leurs faisais la tête ? J : Mmmh C : Et qu'est-ce que tu voulais leur dire ? J : Qu'ils arrêtent de se disputer ». (Pauline, 12 ans).*

L'objectif de cette stratégie est de manifester indirectement son mécontentement.

Cette stratégie a en outre comme bénéfice de permettre aux jeunes de se sentir en accord avec eux-mêmes, et d'éviter de se replier sur eux-mêmes :

*« De pas dire ce que je ressentais vis-à-vis d'eux, façon j'aurais pas su, mais... si j'avais jamais rien dit ? Pff j'aurais été ridicule... pour moi-même... mais non ça aurait été pire parce que... c'est comme si on leur avait donné tous les droits à eux et même que moi je m'écrase c'est comme si je laissais... C'est comme si on laissait faire les gens sans jamais rien dire son avis... ». (Chloé, 21 ans).*

Ce type de stratégie peut également permettre de garder à distance les personnes parfois perçues comme indésirables : nous pensons ici notamment aux beaux-parents :

*« un moment qui j'pense a aidé les choses pour ma part simplement parce que... parce que ça me permet d'être euh... ben d'être assez entier par rapport à la situation et de... et de dire ce que j'en pensais et euh... [...] 'fin ça a toujours été ma manière de... de régler les choses euh... euh... quitte à c'que ça... ça crée des conflits [...] je vais réellement jamais chercher la dispute, mais euh... mais euh... mais j'vais... j'vais pas prétendre que... que j'apprécie une personne si... si c'est pas le cas euh... donc euh... être clair par rapport à cette situation-là moi ça m'a permis de... d'éviter des... des moments euh... des moments assez insupportables, de devoir passer des... des weekends entiers chez... chez quelqu'un que j'aime pas ». (Patrick, 22 ans).*

Ce type de stratégie est souvent utilisé par les jeunes se retrouvant dans des situations inconfortables. L'efficacité de cette stratégie dépend toutefois de la réceptivité des parents, ce qui met en évidence un paradoxe : les parents - source du problème – peuvent, doivent et sont ou ne sont pas une ressource. Elle peut aussi dépendre des capacités d'affirmation de soi des jeunes.

Dans d'autres cas, lors d'épisodes de triangulation, certains jeunes, au lieu de subir la situation, vont faire part de leurs perceptions aux parents. Ces jeunes ont tendance à avoir une meilleure affirmation de soi, ce qui leur permet de court-circuiter les tentatives de triangulation, voire d'instrumentalisation d'un parent :

*« pourquoi je ne me suis pas fait manipuler ? Parce que je ne me suis pas laissé faire en fait. Je me suis toujours imposée avec mes idées, si j'avais décidé que c'était pas bien ben je le disais et puis c'est tout quoi.... Tandis que mon frère et ma maman sont plutôt du genre à se laisser faire et à rien dire et à écouter plutôt qu'à réagir donc forcément c'était facile quoi... ». (Eva, 23 ans).*

In fine, cette stratégie semble utilisée afin de responsabiliser les parents, de leur faire prendre conscience de leurs manœuvres qui mettent le jeune dans des situations inconfortables. C'est par exemple le cas lorsqu'une jeune fille ressent une perte d'attention parentale à son égard :

*« Oui je lui ai déjà en parlé... Une fois qu'elle était... venue me chercher à l'école, je lui ai dit dans la voiture que j'en avais un peu marre de tout ça et elle a compris quoi... ». (Charlotte, 16 ans).*



### 3.2.3. Rechercher l'attention parentale

Trois jeunes nous disent avoir essayé de capter l'attention de leur parent, essentiellement des pères dans notre cas. Cette stratégie survient en lien avec la perception, conscientisée ou non, d'un désinvestissement de leur père dans ses pratiques parentales :

*« quand papa était à la maison, il était dans son bureau et c'est vrai que je recherchais son attention donc j'essayais de m'intéresser à ses photos pour rester près de lui ».* (Patrick, 22 ans).

Cette stratégie se révèle être très adéquate chez les jeunes qui ressentent l'absence paternelle. Cependant, elle s'est révélée inefficace du fait de l'inadéquation de la réponse parentale.

Une jeune met également cette stratégie en tentant de le mettre dans une position de choix entre lui et sa nouvelle compagne:

*« Ben donc euh... quand il nous a annoncé qu'il partait il nous a dit tout de suite que... il comptait louer une maison euh... avec euh... ben sa... sa collègue, et moi directement j'ai annoncé que je ne... ben qu'alors on ne se voyait plus. C'était peut-être aussi un moyen pour moi d'essayer de le retenir, et d'essayer de faire en sorte qu'il se dise euh... « ben... j'vais peut-être rester » ».* (Lukas, 21 ans).

Le risque de ce type de stratégie est de conforter le jeune dans le sentiment de ne pas avoir assez d'importance pour le parent pour qu'il reste.

### 3.2.4. Recréer un espace personnel et familial

Dans l'optique de favoriser le sentiment de confort après les déménagements, mais également après la « dissolution familiale », certains jeunes évoquent l'importance et l'effet bénéfique de s'être investis dans la reconstruction d'un espace personnel et familial.

Concernant l'espace personnel, il s'agissait pour les jeunes de se recréer leur confort de vie dans leurs nouveaux lieux de vie. Cela peut se traduire par un aménagement personnel :

*« Euh... ben on s'est installés... pour pas qu'on soit trop... tristes de quitter... Parce que avant on vivait dans une énorme maison avec un énorme jardin et là on allait passer à un tout petit appart... totalement minable... Donc avec mon frère on s'amusait à tout retaper, à tout repeindre... donc ça nous a fait penser à autre chose quoi ! On s'est fait notre petit nid ». (Camille, 23 ans).*

Cette stratégie « orientée solution » tire également les bénéfices des stratégies de distraction. Dans d'autres cas, le partage des biens personnels dans chaque maison peut diminuer le sentiment de devoir sans cesse faire ses valises, aspect souvent perçu comme inconfortable chez les jeunes :

*« je suis assez matérialiste aussi donc le fait d'avoir toutes mes affaires bien rangées, une garde-robe chez l'un, une garde-robe chez l'autre, etc. c'était euh 'fin je veux dire j'avais vraiment mon chez-moi, mais des deux côtés quoi. J'étais pas euh 'fin parce qu'au début je faisais ça chez papa j'avais pas grand-chose chez lui et j'avais tout chez maman parce que voilà on avait tout déménagé de la maison dans laquelle j'avais vécu pendant 15 ans à chez maman et que chez papa c'était le camping tout le temps on était vraiment euh 'fin on n'avait pas on avait le strict minimum quoi j'ai un peu réparti tout ça aussi et ça m'a aidé à avoir mes marques de chaque côté et euh... ». (Mathilde, 22 ans).*

En ce sens, l'objectif est donc de pouvoir se sentir chez soi chez les deux parents, ce qui favorise le sentiment de bien-être, mais également, inconsciemment, vise à désamorcer une certaine culpabilité liée au sentiment d'accorder sa préférence à l'un des parents. Nous mettons aussi en exergue un dernier effet positif de cette stratégie. En effet, une jeune évoque le fait que créer son espace personnel, c'est également recréer un lieu où elle se sent en sécurité et à l'abri des conflits :

*« Et aussi si on se sent mal chez l'un ou chez l'autre, de toute façon il faut vraiment se faire sa propre chambre avec ses goûts, comme ça quand il y a un*

*problème on pourra se mettre dans sa chambre, se mettre bien et se relaxer, genre pas mettre du noir sur les murs quoi ».* (Isabelle, 12 ans).

La restauration d'une dynamique familiale peut, elle aussi, favoriser un sentiment de sécurité interne :

*« J'ai commencé à aller mieux aussi à partir du moment où d'autres petites habitudes ce sont mises en place et... des petites habitudes toutes bêtes auxquelles j'ai pu me raccrocher comme par exemple appeler mon père tous les soirs sur Skype ou... 'fin des choses comme ça toutes bêtes et finalement ça m'a créé... ça m'a recréé une routine finalement familiale parce que c'était quand même dans ma famille... ».* (Lilou, 21 ans).

Cependant, cette stratégie s'est révélée efficace lorsque cette jeune fille a pu mettre ses parents à distance, grâce à son installation dans un logement étudiant. Elle a ainsi pu se créer un espace personnel dans ce nouveau lieu de vie, créer de nouvelles habitudes, tout en insufflant une nouvelle dynamique familiale positive.

### **3.2.5. S'extérioriser de manière adaptée**

Certains jeunes évoquent l'importance de pouvoir s'extérioriser, c'est-à-dire de décharger le malaise et les émotions négatives ressentis à l'aide de différents outils tels que l'écriture, la communication, le sport, etc. Ces stratégies sont adaptées car elles ne portent pas directement préjudice à soi ou à autrui. Nous verrons par la suite que s'extérioriser peut également être une stratégie inadaptée lorsqu'elle prend d'autres formes.

Ainsi, pour cette jeune, cette technique lui a été conseillée par une psychologue. Elle a pu l'utiliser dans bon nombre de situations. Il s'agit donc d'une méthode fonctionnelle qui vise à décharger son vécu de manière adaptée :

*« Des fois je fais du sport pour m'extérioriser... Pour plus avoir les choses sur soi et les faire dégager... et vivre... plus se faire des disputes et tout ça et s'extérioriser... et écrire aussi, des fois j'écris... pas comme un journal intime, mais parfois j'ai envie d'écrire alors j'écris et puis je le brûle... au moins je me suis extériorisé... » ; « De la colère... Faire du mal à quelqu'un, mais... comment dire ça ? [...] quand je shoote sur quelque chose, j'ai toute ma force en moi et j'ai envie de m'extérioriser... quand j'ai toute ma colère je shoote dans la canette et ma colère s'en va sur la canette... ».* (Valentin, 15 ans).

Ces comportements d'extériorisation sont propres à chacun mais ont souvent une valeur cathartique. Dans certains cas, ils permettent aussi d'éviter de diriger des sentiments agressifs vers autrui. Cette évacuation peut plus simplement se réaliser en pleurant :

*« C'était le choc... ouais... c'était pas la tristesse j'crois c'était le choc de ce que je venais de voir, d'entendre... mais c'était pas... j'crois que c'était pas de la tristesse, j'étais trop choquée et j'évacuais ça comme ça... parce que je suis quelqu'un qui pleure jamais. Et donc quand je pleure c'est qu'y a vraiment une raison quoi ».* (Eva, 23 ans).

Ainsi, cette jeune fille admet avoir été choquée après avoir vécu une scène de violence entre ses parents et être intervenue. Les pleurs font ici retomber l'adrénaline et permet l'évacuation des émotions.

Une autre stratégie, en lien avec la stratégie qui vise à faire part de ses émotions et de ses opinions, consiste exprimer, oralement ou par écrit, toutes les émotions et tous les ressentis jusque-là dissimulés :

*« Euh... c'est comme si j'accumulais toutes mes pensées, toutes mes émotions, c'est comme si je les gardais... Et que d'un coup ben tout s'est échappé... et euh je me sentais soulagée... je sentais que je pouvais lui pardonner [pleurs]... que lui avoir dit*

*tout ce que j'avais gardé en moi depuis tout ce temps... ben voilà quoi... enfin ça pouvait sortir, enfin je pouvais lui dire et enfin je pouvais passer à l'étape suivante [...] comme pour le pardon... ».* (Lucie, 20 ans).

Cette jeune fille montre à quel point le fait de dissimuler son ressenti peut s'avérer néfaste. En effet, ceci inhibe les émotions négatives à l'égard de son parent. Décharger son ressenti lui a permis de se sentir libérée d'un « fardeau » et a amorcé le processus d'acceptation.

Dans un autre cas, face aux difficultés de communication, ce témoin évoque l'intérêt d'exprimer son ressenti par écrit :

*« Un jour j'ai écrit un... vu que je n'arrivais pas à parler avec mon papa je lui ai écrit un mail super long pour lui expliquer ce que je ressentais, ce que j'avais ressenti quand tout s'était passé. Et ça, ça m'a fait du bien, ça a vraiment un côté libérateur. J'ai hésité à le lui envoyer, mais je l'ai quand même envoyé, je me suis dit qu'au pire ce n'était qu'un mail [...] ça m'a quand même fait un bien fou de lui dire ce que je ressentais et au moins je savais que quand je le voyais la fois d'après, même s'il m'a pas répondu, il l'a lu et sait comment j'ai ressenti les choses. Et peut-être que ça a quand même changé un peu sa vision des choses et donc ça m'a fait du bien [...] C'est vrai que parfois on a du mal à en parler parce que l'émotion nous gagne ou qu'on ne veut pas faire de mal à l'autre tandis que là dans un mail on peut écrire une phrase et puis de se dire ce n'est peut-être pas dans ce sens-là que je voulais le dire donc laisser et trois jours après venir le relire et se dire si c'est vraiment comme qu'on l'a vécu ou pas. Et de nouveau en face on voit la réaction de l'autre et on attend une réponse tandis qu'un mail, il le lisait comme il voulait [...] Mais ça m'a aussi permis de mettre les idées en place et de refaire le déroulement de la situation parce que à force de ne pas en parler, de m'isoler j'ai aussi modifié toute l'histoire à ma façon [...] Il faut donc en parler ou écrire, il ne faut pas croire qu'en pensant ça va aider, pas du tout car on mélange toutes nos idées. Le mieux est d'en parler, écrire ou autre chose ».* (Juliette, 22 ans).

Ce témoignage souligne l'importance de rétablir une temporalité dans les événements. Cela aide à remettre de l'ordre dans son vécu. Ceci indique également tous les effets négatifs de la dissimulation.

Enfin, le dernier aspect signalé par les jeunes a trait à la communication avec autrui :

*« en parler ça me permettait de ouais... d'extérioriser le truc et ça permettait de... de moins... de moins m'prendre la tête là-dessus et de moins regretter euh... ça quoi. Donc euh... ouais s'entourer d'amis c'est sûr que c'est... c'est toujours une bonne solution même si c'est rarement quelque chose de qu'on... qu'on fait juste euh... juste en le voulant ». (Patrick, 22 ans).*

Les jeunes ont souvent exprimé l'importance de faire part de leur vécu, afin d'éviter l'isolement, mais également d'exprimer leurs sentiments d'impuissance.

### 3.3. Réponses biopsychosociales ou manifestations de troubles

Dans cette thématique, nous développerons essentiellement des réponses qui se révèlent souvent néfastes pour l'adaptation des jeunes. Ces réponses se manifestent parfois par des troubles dits « externalisés » (agressivité, troubles du comportement, etc.) ou « internalisés » (anxiété, dépression, etc.). Au départ, elles ne peuvent pas être assimilées à des stratégies. Cependant, tous les symptômes et tous les comportements peuvent avoir une valeur homéostatique pour les systèmes humains même si elles ne favorisent pas toujours une bonne adaptation.

Ainsi, ces réponses peuvent tout de même devenir des stratégies lorsqu'elles permettent d'obtenir des bénéfices secondaires. En systémique, nous parlons de fonction du symptôme<sup>31</sup>.

#### 3.3.1. Troubles internalisés

Nous avons pu constater que des troubles internalisés se manifestaient parfois avant la séparation :

*« j'étais une enfant très très très anxieuse sur plein de choses, sur l'école, la famille... À l'école, si j'avais 7 sur 10 c'était la catastrophe pourtant mes parents ne m'ont jamais engueulée sur de telles choses, je me punissais moi-même. Donc par exemple pendant la récréation je m'interdisais de jouer, parce que pour moi ce n'était pas bien je me suis fait super engueuler et elle m'avait dit que pendant une semaine je serais privée de vélo et je lui avais dit que non il faudrait au moins deux semaines [Rire] [...] D'ailleurs quand j'étais petite, je vomissais tout le temps, 2-3 fois par semaine tellement j'étais anxieuse. J'avais de l'anxiété sur tout, surtout pour l'école ».*  
(Ambre, 22 ans).

Ces troubles surviennent dans un contexte particulier où, plus jeune, ce témoin ressentait déjà le risque de séparation de ses parents. Cette impression a induit des sentiments d'insécurité et de l'anxiété. Par ailleurs, les comportements d'autopunition semblaient agir comme des

---

<sup>31</sup> Voir glossaire à « Fonction du symptôme ».

anxiolytiques. Ils avaient aussi le mérite de rassembler les parents autour d'elle. Par contre, les vomissements liés à l'anxiété.

Dans un autre cas, les conflits parentaux répétés ont induit chez le jeune des sentiments d'impuissance et de frustration. Combinés au stress des examens, ces sentiments, lorsqu'ils ne sont pas extériorisés, peuvent conduire à des troubles psychosomatiques :

*« j'ai quand même quelques soucis avec la gestion de mon stress et ça, ça s'est ressenti fort au niveau de l'école, j'étais... stressé en période d'examens, la boule au ventre en permanence... j'ai eu quelques soucis au niveau digestion, estomac... c'était vraiment... le fait que j'étais nerveux tout le temps, je m'angoissais donc j'ai été faire quelques tests dans les hôpitaux pour voir si j'avais pas des soucis d'estomacs ou d'intestins et de fait, j'avais pas vraiment un ulcère, mais on m'a dit « Monsieur, si vous continuez à vous énerver comme ça vous allez terminer avec des ulcères... », j'avais une inflammation au-dessus de l'estomac et on m'a dit que c'était typique des gens nerveux ». (Victor, 22 ans).*

Nous savons également que le processus de séparation induit indubitablement des inquiétudes face aux différents moments de transition. Cependant, dans certains cas, ces inquiétudes deviennent réellement prégnantes chez certains jeunes au point d'altérer leur vie quotidienne :

*« Bah, la dépendance avec ma maman. C'était vraiment... on s'est tellement rapproché que j'avais presque du mal d'aller toute une journée à l'école, le midi il fallait que je lui envoie des messages et tout parce que je me demandais comment elle allait. Je voulais vraiment vérifier qu'elle ait mangé parce qu'elle ne mangeait plus ». (Juliette, 22 ans).*

Ces inquiétudes ne sont généralement pas directement liées à la vie du jeune mais plus souvent au vécu ou leurs parents. C'est, par exemple, le cas lorsque le parent lui-même souffre fortement.



### 3.3.2. Conduites à risque et tentatives suicidaires

D'autres voies d'extériorisation se révèlent moins fonctionnelles, comme la consommation d'alcool qui risque d'engendrer un phénomène de dépendance :

*« j'ai eu des périodes un petit peu plus de guindailles et j'ai... eu une vie un peu moins saine pendant quelques mois ». (Victor, 22 ans).*

Dans d'autres cas, les conduites à risque semblent contribuer à diminuer la tension nerveuse :

*« quand j'ai eu mon permis après je partais carrément de la maison faire un tour en voiture et bon j'avais pas d'idées noires, mais fallait que j'évacue et j'aime rouler et je sais pas, le fait de rouler vite je pensais à rien d'autre qu'à me concentrer sur la route et écouter de la musique et je sais que c'est pas très prudent, mais... ». (Victor, 22 ans).*

Dans un seul cas, un jeune évoque avoir effectué une tentative de suicide : *« une fois que je suis sortie de l'hôpital, donc l'hospitalisation n'a pas spécialement, n'a pas spécialement été utile... pas du tout d'ailleurs euh... donc je suis sortie de l'hôpital on m'a presque mise dehors euh là à ce moment-là j'ai... ben j'ai fait une TS tout simplement parce que je voyais plus, je voyais plus de solutions justement à mon mal-être euh... je voyais plus 'fin pour moi aller à l'hôpital était l'ultime, l'ultime truc à faire pour être, pour arriver à me reconstruire et ça avait pas fonctionné... ». (Romane, 23 ans).* Cependant, notons que ce comportement intervient dans un contexte particulier, en l'occurrence de maltraitance psychologique.

### 3.3.3. Manifester des sentiments agressifs

Face à la séparation, certains jeunes sont animés par des sentiments agressifs :

*« Maintenant j'ai de la haine pour lui... beaucoup... beaucoup beaucoup parce que je réalise que tout ce qui s'est passé avant c'était pas normal... que jamais ça aurait dû avoir lieu... ». (Chloé, 21 ans).*

Pour d'autres, la colère et la frustration ressentis tout au long de la séparation se déplacent et

contaminent d'autres relations, notamment celles entretenues avec la fratrie :

*« des fois malheureusement je m'en suis rendu compte et du coup j'étais agressif envers mes frères et sœurs et donc ces disputes avaient une influence sur mon comportement vu que j'étais énervé et angoissé, je réagissais mal vis-à-vis des autres qui arrivaient sur mon chemin ben j'étais pas forcément sympa avec eux quoi... ».*  
(Victor, 22 ans).

Apparemment efficaces à court terme, ces sentiments et ces comportements agressifs peuvent, par la suite, être vécus de manière culpabilisante, et ce d'autant plus lorsque le déchargement émotionnel se dirige vers les personnes non concernées. Le jeune ne travaille donc pas à la résolution du problème.

### **3.3.4. Difficultés socioaffectives**

Le fait d'attirer l'attention sur soi vise à combler le manque d'attention portée par leurs parents et à se restaurer narcissiquement. Par exemple, en adoptant des comportements provocateurs :

*« plus de soucis de comportements dans le sens où je me faisais beaucoup remarquer... je faisais exprès... par exemple j'étais à [...] et on ne peut pas mettre de mini-jupe alors évidemment je mettais des mini-jupes toute l'année... grands décolletés, la totale... donc j'étais souvent en retenue ».* (Camille, 23 ans).

Cette stratégie se révèle peu efficace car elle ne soulage que temporairement le besoin d'attention. En outre, elle ne se focalise pas sur la source réelle du besoin : en l'occurrence faire l'objet de l'attention des parents.

D'autres jeunes, qui ont évoqué une modification de l'image du couple, éprouvent des difficultés dans leurs relations amoureuses. Ainsi, une jeune fille nous fait part de sa difficulté à créer un couple stable :

*« donc en fait depuis ce moment-là ma vision du couple a hyper changé et j'étais persuadée que personne ne peut rester avec la même personne toute sa vie... et qu'y a un début, mais y a une fin et que les mariages j'y crois pas... ma vision du couple elle a complètement changé et encore maintenant j'arrive pas à être bien dans une relation quoi. Une fois que ça va trop bien je fais tout pour que ça n'aille pas... ».*  
(Eva, 23 ans).

Il semble que ce témoin cherche à détruire la relation avant qu'un éventuel lien d'attachement ne se crée.

Une autre jeune fille, semble avoir perdu confiance en toutes personnes adultes. Par ailleurs, elle semble instrumentaliser la relation avec autrui dans le but de combler un sentiment de vide intérieur. Dans ce type de relations, l'autre n'est perçu qu'en fonction du rôle que le jeune lui attribue :

*« j'étais un peu manipulatrice j'envoyais des messages qu'est-ce que tu fais, t'as pas envie qu'on se voit juste parce que j'avais envie de partir, trouver des entourloupes pour qu'on vienne me chercher... ».* (Andréa, 22 ans).

Le jeune procède alors à une sorte de « désactivation » de son système d'attachement en enchaînant les conquêtes :

*« je pense que j'enchaînais les conquêtes... je commençais vraiment à jouer des garçons... je me sentais bien en ayant plein de copains et en étant celle qui décide... c'était moi qui décidais de la relation... ».* (Andréa, 22 ans).

Cette stratégie a pour but de combler la solitude, mais aussi de reprendre un contrôle sur ses relations alors que cette jeune fille l'avait perdu avec famille. Cependant, dès le moyen terme, ce type de comportement ne peut se révéler efficace pour une bonne adaptation puisqu'il favorise le développement de relations dénuées de toute authenticité, ce qui risque de

renforcer le sentiment de vide.

### **3.3.5. S'extérioriser de manière inadaptée**

Dans d'autres cas encore, le fait d'être exposé trop longtemps à certains comportements parentaux, tels que la triangulation, conduit à des accès de colère. Nous considérons cette réaction comme inadaptée car le message sous-tendu n'est directement compréhensible pour autrui :

*« Ben d'un coup je me mettais à crier sur tout le monde et puis je partais en pleurant... En fait une fois deux fois on dit rien puis on vous dit une fois une critique, mais qui est rien par rapport à toutes celles qu'on a pu vous faire et là c'est l'éclatement... que personne ne comprend rien, vous vous mettez à critiquer tout le monde et puis vous partez en pleurant quoi... ». (Camille, 23 ans).*

Dans les cas les plus graves, ce sont de véritables comportements violents qui permettent d'extérioriser la colère :

*« Non j'faisais plus rien à l'école, j'cassais des voitures des trucs comme ça [...] Ouais quand on s'dispu... j'me disputais avec ma belle-mère ben voilà j'cassais des trucs. ». (Clément, 16 ans).*

### **3.4. Prendre en charge un rôle dans le système familial**

À la suite de la « dissolution familiale », l'homéostasie familiale est bouleversée. Les frontières<sup>32</sup> deviennent plus floues, pour les parents mais également pour les enfants. Dès lors, le jeune va parfois être amené, consciemment ou inconsciemment, à prendre une nouvelle place dans ce système ou, au moins temporairement, prendre en charge de nouveaux rôles.

Alors que la notion de rôle varie beaucoup en fonction des familles et de leur histoire, et que cette notion dépend aussi, en partie, de la personne qui l'exerce, la notion de place est, au contraire, assez statique et standard. La place de l'enfant dans une famille se définit selon des normes culturelles fixes. Le rôle de l'enfant dans une famille se définit selon des normes culturelles fixes. Le rôle de l'enfant une famille est par contre très variable et peut même contredire ces normes.

Différents rôles sont possibles : la provision des ressources, le soutien émotionnel, la gratification sexuelle adulte, le développement personnel et la gestion du système familial (gestion des factures, relation avec l'environnement extrafamilial, maintien des règles, processus de décision et suivi médical). Les difficultés parentales peuvent induire une diminution de la proximité parentale. Dès lors, les jeunes tendent à se montrer plus présents en assumant de nouvelles tâches ou en devenant les confidents d'un ou des parents : c'est le renversement des rôles. Ils peuvent ainsi se rapprocher de leurs parents et se sentir importants pour eux. La transformation des rôles peut aussi avoir une visée stratégique. Cependant, cette stratégie peut se révéler néfaste lorsque le jeune n'arrive pas à remplir ces rôles. C'est, par exemple, le cas lorsque les parents investissent leurs enfants d'une mission souvent « impossible » comme restaurer le couple parental.

À l'inverse, nous verrons que certains jeunes souhaitent garder ou récupérer leur place d'enfant. En effet, partager le malheur d'un parent peut devenir stressant et favoriser l'émergence d'inquiétudes constantes, comme nous l'avons évoqué dans le point 3.3.1. Par ailleurs, certains rôles peuvent se retrouver en inadéquation avec la place de jeune.

---

<sup>32</sup> Voir glossaire à « Frontières ».

### 3.4.1. Compenser l'absence de la figure parentale manquante

À la suite du départ d'un des parents, une place devient vacante et les rôles tenus auparavant ne peuvent plus être remplis. Ainsi, lorsque le parent ne peut compenser les rôles de l'autre parent, le jeune risque d'endosser, de plein gré ou contre son gré, un rôle qui ne lui revient pas:

*« Ben je sais pas surtout que je les aide surtout dans la maison et tout ça parce que ils sont plus deux ils sont seuls parfois et c'est plus dur pour les tâches ménagères et tout ça... ». (Axel, 14 ans).*

Pour d'autres, il s'agit clairement de reprendre les rôles laissés vacants par un des parents :

*« il a fallu que je m'adapte à tous ces changements... surtout du point de vue organisation parce que du coup ma mère a du beaucoup plus compter sur moi pour plein de trucs... c'est tout bête, mais tondre, tailler la haie, tondre la pelouse, tailler les haies... les petits travaux d'entretien généraux ben... aller conduire mes frères et sœurs le matin... j'ai dû beaucoup plus assumer certains rôles que mon père savait plus assumer quand il était pas là ». (Victor, 22 ans).*

Parfois, c'est le jeune qui décide d'endosser ce rôle. On peut alors considérer qu'il s'agit d'une stratégie, ce qui ne lui confère pas pour autant une valeur adaptée.

Le caractère (in)adapté de cette stratégie dépend de plusieurs facteurs. Le premier concerne l'âge. Il semble évident que certains rôles peuvent être assumés par les plus âgés et non les plus jeunes. Le second facteur concerne les types et la rigidité des rôles :

*« avant je pouvais penser à moi dans le sens où je pouvais penser à travailler pour l'école, je pouvais penser à m'amuser à la gym, parce que je faisais de la gym, si tu veux... en compétition donc j'allais souvent à la gym... 3 fois par semaine... c'était pouvoir aller chez mes amies dormir... après ça a été plutôt penser à ce que je vais faire à manger... 'fin tu vois vraiment... pas m'oublier... pas penser qu'au bien-être des autres quoi... ». (Eva, 23 ans).*

Cette jeune fille se voit confier des rôles dont elle ne peut plus se défaire. Dans ces cas-là, nous pouvons parler de rôle rigide de parentification où le jeune se voit contraint d'assumer certaines tâches parentales pour réguler le système familial. En outre, cette parentification se réalise au prix de la liberté du jeune. Elle s'avère coûteuse. Le troisième facteur est lié à la durée. Lorsque le jeune se voit attiré dans le système parental, que ce système l'enferme dans ce rôle, il devient difficile pour lui de s'en défaire :

*« admettons c'est une femme qui euh... C'est une assistée en fait, admettons c'est moi qui fait les courses, c'est moi qui paie les factures, c'est moi qui gère tout. Avant c'était mon père, mais vu qu'il est plus là maintenant c'est moi. Et donc c'est ça qui a changé et qui est fatigant pour moi c'est que... c'est que c'est moi qui ai pris la place de mon père limite... dans le sens où c'est moi qui... qui gère tout à la maison ».*  
(Anaïs, 21 ans).

Lorsqu'ils persistent, les rôles remplis par le jeune ne cadrent plus avec sa place dans le système. Le risque se situe donc lorsque les rôles ne sont plus adaptés au niveau de développement de l'enfant et qu'il est mandaté dans ceux-ci. Dès lors, le jeune pourrait se définir au travers de ces rôles. Cependant la reconnaissance des parents des rôles entrepris par le système familial peut également jouer un rôle important.

Dans d'autres cas, les jeunes sont amenés à prendre une nouvelle place dans le système, une place de soutien parental, ce qui favorise la proximité parent-enfant :

*« j'essayais d'être proche de ma maman pour qu'elle ne soit pas toute seule et donc euh... ».* (Juliette, 22 ans).

Dans certains cas, le jeune en vient presque à prendre la place de parent :

*« Ben ma mère a toujours été tête en l'air donc mon frère et moi on a toujours été derrière elle à ramasser ses affaires... des fois... maintenant des fois je dis que c'est moi la mère et elle la fille... en fait elle réfléchit pas elle fait tout pour faire plaisir aux gens... et elle se rend pas forcément compte... c'est pas forcément le mieux pour elle non plus quoi... donc à ce moment-là on a dû commencer à lui dire "fais ça, fais pas ça..." des choses comme ça... ».* (Camille, 23 ans).

### 3.4.2. S'attribuer un rôle de réparateur et de protecteur

Face aux difficultés éprouvées par le système familial, les jeunes vont également s'attribuer d'autres rôles dans le but de maintenir une certaine homéostasie. Il s'agit, par exemple, de jouer le rôle de réparateur en assurant un soutien aux parents :

*« Moi j'avais essayé de remonter tout le monde vers le haut, mais en même temps j'étais tirée vers le bas aussi quoi. Parce que... je... j'en ai pas parlé alors que ben mes parents je les écoutais et c'est vrai que... pff et voir mon papa malheureux et tout ça, à la fois y avait une part de tristesse, mais une part de colère aussi parce que... j'me disais euh... ben « secoue-toi quoi, maintenant c'est bon faut... ça va aller, on va faire des sorties ensemble et on va créer un truc à trois, on va bouger et ça va... ça va bien se passer » il a fallu un bon bout de temps, quelques mois, voire plus. ».* (Léa, 18 ans).

Pour d'autres, il s'agit d'un rôle de protection envers les deux parents. Par exemple, un jeune se laisse volontairement trianguler pour éviter les contacts entre ses parents :

*« J : Euh... ben genre maintenant ils doivent passer pas nous quand il y a des problèmes et euh... c'est un petit peu soulant parce que je ne sais pas... ils nous donnent les insultes qu'il faut donner à l'autre alors. C : Et comment tu vis ça ? J : Ben... on va dire que c'est vraiment soulant et que si je ne devais pas le faire je ne l'aurais pas fait. C : Mais tu le fais quand même alors ? J : C'est mieux qu'on fasse comme ça qu'ils se rencontrent en vrai et qu'il y en ait un à l'hôpital ». (Sophie, 12 ans).*

D'ailleurs, certains se montrent très préoccupés à trouver des solutions afin favoriser le bien-être de l'un de leur parent, surtout dès le départ de celui-ci :

*« très rapidement on a eu besoin de... de soutenir ma mère donc on était plus s'occuper là-dessus euh... j'dis pas qu'on a mis totalement nos... nos euh pensées de côté euh... euh pour autant, mais euh... j'me souviens que je me suis beaucoup concentré sur comment on allait faire parce que ma mère était euh... était*



*complètement euh... euh... complètement détruite à ce moment-là, elle pleurait à longueur de temps et euh... » (Patrick, 22 ans).*

À l'opposé, certains veulent se montrer présents pour les parents, simplement par loyauté et pour éviter tout sentiment de culpabilité :

*« mes parents je les vois que quand eux ont besoin de moi... ». (Andréa, 22 ans).*

Le rôle de protection ne s'applique pas qu'aux parents. En effet, bon nombre de jeunes déclarent avoir pris en charge de nouveaux rôles envers leur fratrie, surtout les aînés. Ce rôle peut déjà être endossé lors des conflits parentaux de pré-séparation, dans l'idée d'agir comme un distracteur :

*« Vu que mon petit frère était plus petit moi j'essayais de l'occuper à autre chose « Ah bah tiens, on va jouer à la PlayStation à deux », j'essayais de lui changer les idées et lui parler en lui disant "t'inquiète, c'est rien, ça va passer" et moi je faisais juste avec ». (Capucine, 19 ans).*

Certains parlent d'une volonté innée de protection en raison de l'attachement fraternel :

*« 'fin pas fragile parce que c'est pas vraiment le terme adéquat, mais il était plus jeune tu vois alors je me sentais obligée de le protéger quoi ». (Romane, 23 ans).*

Cette volonté de protection et de soutien fraternel est également souvent évoquée lors de l'annonce de la séparation. En effet, les aînés sont souvent très sensibles et attentifs à la tristesse fraternelle, même lorsqu'ils n'ont pas forcément de relation privilégiée avec leurs frères et sœurs :

*« on parlait moins c'était toujours eux qui parlaient entre eux... moi je m'occupais un peu plus de ma sœur... j'allais dans sa chambre la consoler... parce que ma sœur elle a beaucoup pleuré... ça c'est quelque chose que j'ai oublié de dire c'est qu'elle a super mal vécu que les parents se séparent... elle voulait pas du tout que nos parents se séparent du coup je lui ai beaucoup parlé, je l'ai canalisée... »*

*j'allais dans sa chambre et je lui disais "ben maman et papa ça va plus, mais c'est pas pour autant que tu verras plus papa ou maman" j'essayais vraiment de la rassurer... Que moi, quoi qu'il arrive je serai toujours là pour elle... c'était un peu moi et ma petite sœur d'un côté et les parents de l'autre... ». (Andréa, 22 ans).*

À contrario, lorsque la mésentente fraternelle domine, la protection s'estompe. Un témoin nous avoue ne pas avoir tenu compte du vécu de son frère :

*« Mon frère s'est énervé... mais euh... je suis pas restée là pour lui... j'ai pensé à moi avant et.... je suis partie de la maison... ». (Capucine, 19 ans).*

Le degré de protection fraternelle pourrait dépendre des relations entretenues entre frères et sœurs.

Ce besoin d'être soutenant envers le fratrie se déclencherait lorsque les parents ne sont plus assez attentifs à leurs enfants, les adultes étant trop affectés eux-mêmes par la séparation :

*« ça j'avoue que directement... j'ai essayé d'être fort devant mon petit frère et ma petite sœur, mais quand j'ai vu mon père pleurer ». (Victor, 22 ans).*

*« le tout c'est que j'essaie de lui offrir des moments entre sœurs, ici j'ai réservé une petite surprise pour les vacances pour qu'elle oublie un peu qu'elle a pas beaucoup de vie de famille... ». (Andréa, 22 ans).*

C'est finalement remplir son rôle de frère ou de sœur :

*« Ouais vraiment. Et quand j'ai vu euh... lors de l'annonce de la séparation, quand j'ai vu à quel point ça l'a touché, il est très... très pudique dans ses sentiments euh... vraiment euh... j'sais pas si il est réservé, mais très timide et très pudique en tout cas, et quand j'ai vu la manière dont ça l'a touchée j'me suis dit wow euh... mais là, là faut qu'je... faut qu'j'ai mon rôle de grande sœur et euh... c'est le moment quoi ». (Léa, 18 ans).*

Cependant, le danger réside à nouveau dans le risque de parentification :

*« elle me laissait les petits et elle se barrait avec copines toute la nuit ou quoi... C : T'as l'impression d'avoir dû prendre un rôle qui n'était pas le tien ? J : Ouais... Ouais... je l'ai fait pour mes frères et voilà, je leur faisais faire encore leurs devoirs, je leur faisais faire... j'étais enceinte donc j'avais la fibre maternelle qui était déjà plus développée qu'avant parce que mes frères avant je pouvais pas, c'était pas possible... ». (Zoé, 24 ans).*

### **3.4.3. Processus d'identification au parent « fragilisé » et processus de réparation**

Nous relevons également un processus particulier qui consiste, pour l'enfant, à s'identifier au parent « fragilisé ». Par ce processus, l'enfant va souvent tenir un de ses parents pour responsable de la séparation et, dans un souci de réparation, tenter de soutenir l'autre parent considéré comme « lésé ».

Ce processus peut déjà être mis en place avant même la séparation :

*« Ben ça faisait peur... c'était surtout lui qui criait beaucoup... En fait il s'énervait jamais alors c'est toujours plus impressionnant... tandis que ma mère c'est elle qui nous a élevés donc on l'a déjà entendu crier une paire de fois... Mais quand mon père se fâchait c'était toujours très impressionnant... et comme c'était ma mère qui était plus bas que terre je dirais ben... on a tout de suite tendance à aller vers la personne qui est en situation de faiblesse plutôt que celui qui est un peu violent ». (Eva, 23 ans).*

L'alcoolisme peut expliquer la précocité de ce processus :

*« Donc déjà toute petite j'étais en première primaire quand elle a commencé à boire et on a du s'occuper de maman plus qu'elle a dû s'occuper de nous » (Elodie, 17 ans).*

Dans un cas de violence conjugale, et après le départ de la mère, une jeune fille évoque la nécessité de « quitter » sa place d'enfant :

*« Ben je suis devenue un peu plus responsable... enfin je sais pas pour moi mon enfance était finie quoi il fallait que j'aide ma mère... que je sois là pour elle... que je l'aide pour tout... dans toutes les tâches... mentalement... tout quoi... ».*  
(Camille, 23 ans).

Ce type d'identification pousse souvent les jeunes à prendre une place de soutien face au possible « effondrement » parental, tout en éprouvant également une certaine colère contre l'autre parent, celui qui trahit, celui qui abandonne le parent désormais « victimisé » :

*« le fait de la séparation a fait que j'me suis plus euh... rapproché de ma mère puisqu'étant donné que c'est mon père qui est parti ben euh... j'étais plus protecteur vis-à-vis de ma mère euh... à ce moment-là du coup ».* (Lukas, 21 ans).

La préservation de cette identification peut amener les jeunes à être davantage triangulés, voire même à créer des coalitions contre un des parents favorisant les pertes de contacts parents-enfants.

#### **3.4.4. Préservation ou récupération de la place d'enfant**

À l'inverse, certains jeunes vont tenter de préserver, voire de récupérer, leur place de jeune : être l'enfant des parents.

Avant la séparation, certains jeunes se retrouvent au milieu de conflits auxquels ils ne souhaitent pas prendre part :

*« Je dois avouer que je m'en occupais pas tant que ça... Enfin moi j'étais vraiment détaché dans le sens où... dès qu'y avait une dispute ou quoi ben [...] je passais vraiment au travers de tout ce qui se passait... Oui quelquefois c'est vrai qu'on est limite pris à parti qu'on nous demande notre avis ou quoi, mais de manière générale j'essayais esquiver parce que je voulais pas prendre parti entre eux... mon*

*père ou ma mère, pour pas avoir de problème justement avec l'un ou de l'autre... ».*  
(Loïc, 23 ans).

L'objectif est de ne pas être affecté par les conflits parentaux :

*« j'ai décidé de... 'fin alors que j'avais décidé de me mettre à part... de pas... de pas vivre dans le conflit de mes parents. Donc euh... ouais j'suis un peu parti à côté, mais euh... ».* (Arthur, 18 ans).

Cette volonté de ne pas intervenir nécessite parfois un réel effort de la part des jeunes :

*« Bah vu que ce sont des histoires d'adultes, je me suis dit qu'il ne fallait pas que je m'en mêle et que je reste à part. Même si parfois j'avais envie d'intervenir, mais je restais sur le côté ».* (Capucine, 19 ans).

En effet, ces jeunes désirent souvent intervenir face au déchirement de leurs deux figures d'attachement, afin de tenter de calmer les tensions et de favoriser le retour à un climat paisible. Un jeune évoque également la nécessité de ne pas être complice de l'alcoolisme paternel en dénonçant son comportement :

*« Clairement parce que... je disais je voulais pas prendre parti... dans un sens je l'ai quand même fait puisque ce que mon père demandait de garder je le disais donc c'est vrai que ce sont des contradictions, mais je veux dire je ne tenais pas rigueur des problèmes qui arrivaient à cause de telle ou telle personne... ».* (Loïc, 23 ans).

Dans ce cas, il s'agit plus d'éviter une forme de triangulation que de prendre parti. En effet, les jeunes évoquent souvent l'importance d'adopter une posture visant à ne pas se mêler des problèmes des adultes :

*« encore maintenant ils se disputent parfois ou quoi... mais je vais dire c'est pas mes affaires ».* (Hugo, 12 ans).

Dans le cas des violences conjugales, la volonté de ne pas s'en mêler fait suite à une crainte de la réaction parentale :

*« Je crois qu'on réagissait pas parce qu'on l'avait déjà vu une fois... et puis moi j'avais trop peur pour aller m'en mêler... »* (Camille, 23 ans).

Ce type de réaction peut être le résultat de deux évaluations cognitives. D'une part, le jeune estime qu'il ne dispose pas des ressources nécessaires pour intervenir, notamment dans le cas des violences conjugales, et, d'autre part, il a le sentiment que la résolution du problème n'est pas son rôle. Ceci permet ainsi de se dégager du conflit parental malgré les confrontations :

*« une fois que j'ai réalisé que c'était pas à moi de trouver la solution et que c'était un conflit entre eux deux et que nous on avait rien à voir... à ce moment-là je me suis un peu libéré de cette pression-là parce que je me suis dit que c'était pas ma responsabilité, c'était vraiment à eux... »*. (Victor, 22 ans).

De manière générale, les jeunes évoquent l'importance d'avoir pu préserver leur place d'enfant, notamment en se centrant sur leur propre vie et en évitant de se mêler des problématiques parentales. Cependant, nous constatons que cette place d'enfant ne peut se préserver qu'au travers de l'absence de culpabilité :

*« Ben à un moment je me suis dit : "s'ils se séparent, c'est pas de ma faute ! C'est leur problème à eux et bien sûr c'est chiant, mais c'est pas ma faute si y s'entendaient plus et limite c'est mieux pour pas que les choses se répètent... pour pas que les choses s'aggravent on va dire... »* ». (Hugo, 12 ans).

C'est par le dialogue parental que ce jeune a pu être déculpabilisé.

Pour certains, c'est par l'apprentissage et par la frustration qu'une forme de réflexion peut se mettre en place :

*« C'est en me rendant compte que quand j'intervenais ça n'avait pas grande influence et que... quand j'ai proposé des solutions à ma mère, elle m'a rétorqué en disant que ça c'était pas possible pour ça et que... elle a cassé chacune de mes*

*solutions et je me suis dit que la seule solution ne devait venir que d'eux deux et tant que c'est pas eux deux qui trouvent cette solution ça n'ira pas... il faut qu'ils soient d'accord entre eux et dès qu'ils seront d'accord, qu'ils auront une solution commune, ça ira... et donc je ne me suis pas mêlé... ».* (Victor, 22 ans).

En effet, certains jeunes, après avoir tenté de prendre un rôle de soutien de leur parent, vivent des émotions pénibles du fait de la confrontation continuelle aux difficultés parentales. En effet, nous verrons que le bien-être parental est un facteur de protection important chez les jeunes :

*« Mais bon encore une fois euh pff j'essayais de prendre du recul je pense parce que ça me dépassait tellement je savais plus 'fin je savais pas essayer 'fin essayer d'argumenter dans un sens ou dans l'autre ou quoi toute façon je pense pas qu'ils écoutent les enfants, mais euh... J'étais un peu dépassée par ça donc je pense que j'ai pris un peu mes distances, au début pas, au début j'essayais de... de leur remonter le moral ou quoi que ce soit et euh, mais après j'ai pris mes distances parce que ça durait tellement longtemps et puis ça ressemblait tellement à rien ».* (Mathilde, 22 ans).

Ainsi, retrouver sa place d'enfant permet d'expérimenter à nouveau sa vie de jeune :

*« Ça fait du bien de se dire « Aujourd'hui je savais ce qui se passait, mais j'ai quand même pu profiter toute une journée » et petit à petit en faisant ça voilà on vit avec et puis on y pensera un peu moins ou alors on y repense, mais son se dit que ça va, on a un peu moins mal. »* (Patrick, 22 ans).

### 3.4.5. Jouer le rôle de paratonnerre

Une jeune fille nous a fait part de ses réactions lors du conflit parental, notamment lors d'épisodes de violence conjugale. Selon elle, cette stratégie avait pour but de refocaliser l'attention du parent sur elle afin de mettre fin à l'épisode violent. Cette violence se dirigeait alors vers elle. Cette stratégie peut se révéler très destructrice au niveau de l'estime que le jeune se porte et l'image qu'il a de lui-même :

*« il balançait des choses et ma mère était là impassible en fait, elle se laissait faire et c'était une chose que je n'arrivais pas à supporter de voir ma mère se laisser faire. Donc euh à ce moment-là je détournais l'attention sur moi en m'énervant, en répondant à mon père et en prenant la défense de ma mère et généralement là à ce moment-là j'ai pris une claque... et euh à ce moment-là, donc après la claque, je, j'en prenais plein aussi et j'étais rabaissée, humiliée, tout ce, tout ce qui était... pas à faire et euh détourner son attention donc ma mère n'était pas, n'était plus atteinte ».*  
(Romane, 23 ans).

### 3.4.6. Tentative de résolution du problème parental

Certains jeunes tentent d'agir directement contre la séparation parentale, la refusant psychologiquement :

*« 'fin c'était déjà très compliqué parce que d'un côté j'avais maman qui était vraiment pas bien et de l'autre côté lui on le sentait vraiment qu'il était perdu aussi « 'fin parfois il était vraiment dans des périodes de réflexion ou « 'fin ouais des périodes bizarres, mais euh oui 'fin moi évidemment je voulais qu'il prenne une décision fixe, qu'il revienne avec maman 'fin déjà j'avais 'fin on lui en avait parlé de tout ça, mais voilà il en avait tellement plus envie je pense que... que voilà sa décision était faite et je pense que c'est entre 'fin... entre autres pour nous qu'il hésitait autant pour la maison pour notre bien-être à nous trois ». (Mathilde, 22 ans).*



Dans un autre cas, un jeune nous a fait part des efforts fournis pour mettre un terme à l'alcoolisme maternel :

*« J'ai... j'ai essayé de faire quelque chose, j'ai essayé d'en... 'fin très souvent j'ai essayé de l'empêcher, je prenais les bouteilles, je les cachais ou... ou je les cassais devant elle pour lui montrer qu'il fallait pas... 'fin j'les cassais, j'les... dans l'évier quoi j'les explosais pas au sol quoi, mais euh... fin... j'sais pas j'essayais de faire quelque chose pour qu'elle arrête j'ai... j'ai tout essayé, j'ai essayé de cacher j'ai... j'ai essayé de... de l'empêcher de... de d'aller au magasin, j'me mettais devant la porte j'lui dis « ouais pourquoi tu fais ça gnanana » 'fin j'ai vraiment essayé de l'empêcher parce que c'était ça qui détruisait un peu la vie à ce moment-là quoi et euh... elle a continué ouais tout le temps j'ai vraiment essayé de tout faire pour euh... pour essayer d'aider ma mère, mais au final j'y arrivais pas ». (Arthur, 18 ans).*

Cependant, dans le cas des séparations parentales, mais également de pathologies parentales, ce type de stratégie peut altérer le sentiment d'auto-efficacité du jeune. Il ne peut évidemment résoudre les conflits parentaux ou favoriser le maintien du couple parental. D'ailleurs, ce n'est pas son rôle !

### **3.5. Processus d'autoprotection par détachement psychique ou physique**

Les jeunes développent des stratégies d'autoprotection afin de se mettre à l'écart psychiquement ou physiquement des situations anxiogènes.

#### **3.5.1. Désir de différenciation parentale**

Une stratégie, rare, consiste à chercher à ne pas reproduire les mêmes « erreurs que ses parents » :

*« Que jamais je serais comme eux, ça m'a aidée ! Encore maintenant parce que jamais tu peux être comme eux... jamais parce que du coup chaque fois que je fais quelque chose de mauvais je me dis... pas que je leur ressemble... mais que c'est pas bon pour moi... la culpabilité... je crois que c'est ça aussi que je leur en veux ils ont quand même pas de culpabilité, ils ont rien vis-à-vis de ça... et moi j'en aurai... Que de faire ce qu'ils ont fait... je sais la personne que je veux être et que je suis, j'espère... ». (Chloé, 21 ans).*

Cette stratégie l'aide car elle lui permet de se sentir en cohérence avec elle-même, d'avoir une bonne image d'elle-même, par opposition à ses parents. Cependant, cette stratégie peut s'avérer coûteuse car elle implique toute référence à ces parents, ce qui revient à nier une partie de soi-même. Dans d'autres cas, la représentation négative d'un parent force le jeune à aller de l'avant et à tenter de construire lui-même son propre futur :

*« Ben moi en tout cas ça me permet de pas... ben je sais pas d'avoir des objectifs parce qu'en fait... quand je travaillais admettons j'avais plus d'objectifs, ma vie c'était toujours la même chose, j'allais travailler là-bas, c'était un poste qui permettait pas de possibilités d'évoluer donc j'avais l'impression que ma vie ça allait être toujours la même chose. Puis je suis retournée à l'école et j'suis beaucoup mieux et ça me permet de... j'sais pas... si j'avais pas l'école... je serais dans la même sphère que ma mère... 'fin j'sais pas comment expliquer ça... parce que ma mère euh... comment dire ? c'est une femme qui tire vers le bas tout le temps en fait et le*

*fait pour moi de faire quelque chose que j'aime bien ou quoi ça me permet de pas déprimer avec elle parce que quand tu vis avec quelqu'un forcément il influe sur ton humeur et... le fait d'étudier ça me permet de pas... ça me permet de pas l'écouter quoi ». (Anaïs, 21 ans).*

Enfin, à partir des conséquences négatives vécues au long de la séparation, certains jeunes vont se rassurer en se créant de nouvelles valeurs familiales :

*« Ne pas faire vivre ça si jamais j'ai des enfants... Vraiment tout mettre en place justement pour que ça m'arrive jamais... On va dire euh... que... en faisant la thérapie je me suis, je me sens plus en harmonie avec moi-même et euh... et je sais ce que je veux vraiment plus tard donc vraiment une vie de famille où il y aura de la communication, où il y aura de l'échange, où il y aura du respect euh... pas une question de domination/soumission, mais une question de pas de hiérarchie... mais une question d'égalité tout simplement, de partage... ». (Romane, 23 ans).*

### **3.5.2. Instaurer une distance physique**

Pour d'autres jeunes, il est difficile de ne pas se sentir impliqués dans les conflits qui concernent leurs parents. Dans ce cas, ils établissent une distance physique qui leur permettra de se sentir éloignés psychologiquement. Une atténuation du sentiment d'implication pourra dès lors s'en suivre. Citons l'exemple de cette jeune fille qui estime que la prise de distance physique lui a permis d'atténuer les disputes :

*« Donc c'était plus, je me protégeais à ma façon, c'était l'éloignement et ça a marché pendant un moment ». (Romane, 23 ans).*

Ce type de stratégie survient dans différents contextes. D'une part, cette distance peut être instaurée lorsque le jeune vit dans des contextes familiaux difficiles tels que dans le cadre de souffrances parentales, d'alcoolisme ou encore de troubles mentaux :

*« je voyais moins mon père, moi ça me rendait un peu plus heureuse de moins le voir. Là aussi il était tout le temps un peu négatif, à se plaindre qu'elle était partie et qu'elle nous avait abandonnés. Donc moins le voir, ça me permettait d'oublier un*

*peu la séparation d'une certaine manière parce que lui revenait toujours avec ça ».* (Capucine, 19 ans). Une autre jeune révèle que la distance physique lui a permis de déjouer les éventuelles triangulations : *« Je ne crois pas que c'était difficile je crois que c'était une bonne période... une bonne période. Je ne me souviens de rien de mauvais de cette période-là parce que je me disputais plus vraiment ni avec l'un ni avec l'autre... sauf peut-être ouais avant ça... ouais c'est à partir de ce moment-là que j'ai commencé à en parler avec mon père... ouais parce que comme on rentrait de weekend lui il sentait que... Il nous amadouait vers le meilleur parent... que moi j'étais passé peut être à autre chose et que du coup... [Prénom frère] il avait l'impression de devoir faire un choix ».* (Chloé, 21 ans).

Dans un contexte particulier, la prise de distance physique peut également devenir une stratégie privilégiée par le jeune. En effet, celui-ci a tendance à considérer le parent qui quitte le domicile familial est « responsable » de la séparation alors que l'autre parent est la « victime ». Dès lors, lorsque la rancœur envers le parent « responsable » s'accroît, et que ce dernier se montre notamment indisponible après la séparation, le jeune tend à prendre ses distances et à diminuer ses contacts avec ce parent. Un jeune homme qui a limité les rapports avec son père en témoigne :

*« la montée de... de la rancœur euh... par rapport à lui et euh... et du coup euh... je saurais pas dire pendant combien de temps on a été plus ou moins un weekend sur deux chez lui, mais assez rapidement voilà je... j'allais quand... quand il fallait aller et euh... après que... après que... que je m'sois engueulé avec la belle-mère en fait je... je sais plus à quelles occasions on s'voyait, mais c'était c'était... ponctuel et planifié, c'était pas quelque chose de... de régulier euh... donc euh... donc voilà. Je voyais plus spécialement mon père et franchement je le vivais... je le vivais relativement bien. Et j'pense que justement je m'suis un peu protégé de la... de la tristesse par une bonne dose de colère par rapport à mon père ».* (Loïc, 23 ans).

Nous l'avons vu, certains jeunes en viennent également à couper les liens avec leur parent, par exemple dans les cas de triangulation. Cependant, nous pouvons également observer que, si les jeunes prennent de la distance, il s'agit parfois d'une distance non dénuée de « vertus » :

*« Ce qui est différent c'est que j'avais pas de complicité avec mon père, mais autant c'est pas que je le vénère, mais pour un garçon et l'ainé de la famille, le père c'est l'exemple donc je suis toujours super fier de mon père et tout ça, mais avant j'avais aucune complicité avec lui et on se disputait tout le temps lui et moi... et maintenant, comme y a une certaine distance qui s'est mise... on se voit beaucoup moins donc quand on se voit on va à l'essentiel, on est pas à se marcher sur les pieds... et j'arrive à discuter avec lui et c'est tout bête, mais « Tu sais pas me prêter une foreuse ? » et je vais chez lui, je prends une foreuse, je rentre à la maison, je fais ce que j'ai à faire, puis je lui ramène... ce genre de trucs... ». (Victor, 22 ans)*

### **3.5.3. Investir dans ses amis**

Face au stress lié à la séparation, certains adolescents expriment qu'il est important d'investir davantage leur sphère sociale. Ce processus est d'autant plus nécessaire qu'il fait partie du déroulement naturel de l'adolescence. En outre, la séparation parentale peut être une occasion d'ouverture des frontières familiales. Ainsi, une jeune fille nous dit :

*« C : C'est ce qui est important pour toi pour le moment, les amis ? J : Bèè c'est un peu plus important ma famille quoi ». (Charlotte, 16 ans).*

Certains jeunes surinvestissent la sphère relationnelle :

*« j'étais chef Guide et tous les samedis ça me tenait à cœur d'y aller et je me donnais à fond pour les Guides, je faisais les jeux et donc je travaillais plus pour les Guides que pour l'école... » ; « je suis rentrée à l'école mi-octobre donc en gros de septembre à mi-octobre j'avais rien à faire donc je me suis dit qu'il fallait que je m'occupe de mon aspect social sinon je vais péter un câble aussi... et en gros j'ai fait mon baptême... ça m'a beaucoup aidée ». (Andréa, 22 ans).*

Cela permet également d'atténuer la solitude ressentie et favorise l'adaptation à un nouveau lieu de vie :

*« Ben en fait c'était un jour j'étais chez ma mère et comme mon père il travaillait et tout j'ai demandé pour qu'elle me dépose chez ma meilleure amie et j'avais vu des... comme moi des enfants et c'est deux garçons et maintenant c'est mes potes et je me suis habituée à l'appartement avec eux... Je me sentais moins seule avec eux ». (Pauline, 12 ans).*

L'investissement affectif dans les amis permet ainsi de s'entourer de personnes qui soutiennent le jeune. Dans d'autres cas, cette nouvelle sphère sociale favorise la découverte de nouveaux systèmes de référence :

*« j'ai appris plein de choses de la manière dont les gens vivent... parce qu'ils te racontent comme eux vivent leur vie... et comment... parce que ce sont des gens plus âgés ce ne sont pas des gens de mon âge... ils avaient quasi tous 25-30 ans à cette époque-là déjà... et c'était ouais... j'avais envie d'accéder à ça aussi et ça m'a rendue plus mature de côtoyer ces gens-là ptêtre ». (Chloé, 21 ans).*

### **3.5.4. Se centrer sur soi par réactivité aux difficultés relationnelles avec les parents**

De manière plus spécifique, certains jeunes se voient contraints de focaliser leur attention sur eux-mêmes à cause du désinvestissement des parents ou à cause de l'impossibilité d'obtenir du soutien de leur part. Cette stratégie, souvent utilisée par les plus âgés, vise finalement à se responsabiliser :

*« j'ai pris plus mes responsabilités euh... j'ai... j'ai essayé de me... de me comporter un peu plus comme un adulte quoi... euh... quand on était à [Nom village] [...] j'me contentais plus comme être l'enfant de mes deux parents et de juste vivre euh... depuis... depuis c'qu'ils... ce qu'ils me disent ce qu'ils m'apprennent c'que, c'qu'ils me donnent fin... vraiment vivre euh... indépendant d'eux [...] si je voulais quelque chose euh... au lieu de leur demander tout le temps oui... et gnagnagna je... j'essayais de l'obtenir par moi-même ou de... de... le fabriquer par moi-même dans*

*certains contextes, mais euh... quand... quand je voulais faire quelque chose j'essayais de m'organiser par moi-même, j'essayais vraiment de faire plus de choses par moi-même et de moins être dépendant de mes parents de..." fin... oui j'essayais de prendre un peu plus euh... mais pas de prendre mes distances forcément... mais de de... d'agir plus par moi-même et euh... ».* (Arthur, 18 ans).

Se centrer sur soi se traduit donc par la volonté de se prendre en main :

*« du coup je prenais tout sur moi... et pendant ces vacances-là je me suis plus occupée de ma vie et donc début d'année... enfin en fin d'année donc au mois d'août je me suis dit qu'il fallait que je reprenne tout ça en main donc je me suis mis dans un état d'esprit de tout me remettre en ordre je suis allée chez le médecin, chez le dentiste, chez le coiffeur, tout ».* (Andréa, 22 ans).

Cette volonté montre le potentiel de résilience du jeune qui, ne trouvant pas les ressources externes pour évoluer, se concentre sur ses propres ressources :

*« en fait ce que je me disais que... pour aller mieux, c'est que... c'est pas quelqu'un d'autre qui va pren... qui va... qui va m'aider à aller mieux en fait, parce que on va toujours être confrontée seule à la vie et du coup je me suis dit qu'il fallait que ce soit moi qui m'en sorte toute seule ».* (Charlotte, 16 ans).

Ces jeunes abandonnent l'idée de réussir pour leurs parents et cherchent désormais à réussir pour eux-mêmes. Ces jeunes déplorent néanmoins avoir dû grandir plus vite que d'autres n'ayant pas vécu la séparation parentale. Ce sentiment d'avoir dû grandir trop vite n'est pas toujours perçu comme néfaste : la maturité acquise signifie également l'acquisition de nouvelles compétences.

## 3.6. Processus de mise en sens

Cette thématique met en avant la faculté, pour les jeunes, à donner du sens à la séparation parentale. Celle-ci permet d'amorcer un travail de deuil du couple parental.

Cette thématique met également en avant la faculté des jeunes à pouvoir se concentrer sur les aspects positifs de la séparation (pour soi, mais aussi pour les autres).

Les éléments que nous évoquerons sont sous-tendus par divers processus de pensée.

### 3.6.1. Prendre conscience des difficultés relationnelles

Les jeunes parlent souvent d'un phénomène intéressant : la « prise de conscience ». En effet, certains expliquent que ce processus, dans l'après-coup, émerge.

Dès lors, nous pouvons penser que les jeunes peuvent, dans certains cas, disposer de toutes les informations nécessaires à la prise de conscience sans pour autant les exploiter. C'est donc parfois, par un effort conscient ou, par une acquisition des capacités nécessaires à la compréhension de certains événements, qu'il va pouvoir clarifier sa quête de sens. Or, lorsque les parents sont toujours ensemble, il est probable que le jeune n'aspire pas à comprendre ce qui peut se passer, et ce de manière défensive.

Ainsi, nous avons constaté que certains jeunes étaient capables de prendre conscience des difficultés parentales, ce qui les amenait parfois à désirer la séparation. Cette prise de conscience passe par un effort de compréhension. L'extrait suivant illustre ce phénomène, même si tous les éléments conscientisés ne sont pas encore totalement assumés, notamment du fait des reliquats de loyauté dans son discours :

*« Donc ça dépendait... c'est pas que j'ai eu... c'est pas que c'était des mauvais parents, mais [...] Quand je comparais avec mes copines ou quoi y avait des choses qu'on voyait que c'était pas normal... Mes parents dormaient déjà plus ensemble depuis longtemps... ma mère même avant qu'il s'en aille elle le critiquait souvent, devant moi... parce que il était infidèle... Sinon il était pas violent... Peut-être une*



*seule fois il a... il l'a frappée mais voilà quoi... c'était... c'était mes parents... mais c'est pas que c'était... on est jamais partis en vacances... ».* (Anaïs, 21 ans).

Pour un autre témoin, la conscientisation de la violence conjugale se déclenche à un moment particulier, en l'occurrence au moment du départ :

*« moi pendant ce temps-là j'étais toujours à côté d'elle à l'hôpital ou à la police... quand elle a été porter plainte... et là je pense que j'ai compris... que quelque chose allait se passer... que quelque chose de grave s'était passé et que... ma vie allait changer... ».* (Camille, 23 ans).

Pour d'autres jeunes, la conscientisation s'initie dans « l'après-coup » :

*« Mon papa est assez renfermé donc il parle pas beaucoup [...] ma maman a besoin de parler euh... et... y avait peut-être pas assez de communication mais... à ce moment-là moi je le voyais pas quoi ».* (Léa, 18 ans).

Cependant, ce processus est continu : il peut perdurer jusqu'au « maintenant » et pourra se poursuivre durant les années à venir pour prendre la forme de « leçons de vie » :

*« Lui il restait là en tant que repère et puis bah forcément quand on est en couple et qu'on a des parents qui se séparent on se pose toujours la question de « Et nous dans tout ça ? Comment va-t-on réagir en tant que couple ? ». Je l'ai toujours considéré aussi fort comme un ami qui m'a beaucoup soutenue dans plein de choses et au final je suis à la réflexion que à la base mes parents n'étaient pas vraiment amis avant d'être amoureux. J'ai l'impression que mon couple s'est développé d'abord sur l'amitié avant que l'amour arrive, il y a une base d'amitié. C'est la réflexion que je me suis faite et je me dis que pour qu'un couple dure c'est l'amitié qui permet de vivre ça au final. L'amitié reste alors que l'amour parfois ça va et ça vient ».* (Ambre, 22 ans).

L'objectif est finalement de donner un sens aux perceptions non conscientisées, de les faire émerger, et de les organiser en un « tout » cohérent :

*« puis j'ai l'impression que quand mon père a changé de boulot il est devenu un peu aigri et euh qu'il a été un peu plus avec un mauvais caractère et bon ben ses ronflements ont fait que ma mère a plus su trop dormir... donc c'est tout bêtement, on va dire, un problème physiologique et ma mère, 2-3 fois a dû prendre des congés pour se reposer parce qu'elle a eu plusieurs nuits blanches d'affilée ou du moins qu'elle n'a dormi que quelques heures... donc ça a commencé par... faire chambre à part pour que ma mère puisse dormir et puis forcément en faisant chambre à part y a une certaine intimité qui se perd et... à mon avis c'est en grosse partie le nœud du problème... ils ont commencé à se haïr l'un l'autre et sans intimité dans un couple et sans bons moments, voilà, c'est... ça a noirci le tableau, ouais, voilà... ». (Victor, 22 ans).*

De cette manière, chaque jeune pourra s'approprier à sa manière la séparation parentale

Dans certains cas, la conscientisation peut également favoriser « l'acceptation » de certains comportements parentaux :

*« j'étais plus une amie proche... que son enfant... mais du coup après quand elle a rencontré à nouveau quelqu'un et qu'elle m'a mise de nouveau sur le côté... ça ça m'a fait mal quand même... mais bon d'un autre côté c'était franchement mieux pour moi parce que je voulais pas être son amie... 'fin j'suis sa fille, faut quand même garder un peu d'espace quoi... sinon... non au départ ça me semblait presque normal... c'est plus après coup maintenant quand j'y pense que... c'était pas du tout... Pas du tout ce qui avait de plus juste à faire... ». (Lucie, 20 ans).*

Un jeune évoque également avoir réalisé l'impossibilité du retour paternel. Ceci a permis d'apaiser les relations avec son père. Ce processus ne peut parfois être favorisé par la dimension temporelle des événements :

*« les... les mois ont passé, les mois ont passé et euh... ben je... j'ai compris que mon père ne reviendrait pas quoi. Et donc euh... j'ai peut-être été moins euh... violent dans mes attitudes, moins agressif envers elle ».* (Mathéo, 21 ans).

En conclusion, il n'est pas toujours facile pour les jeunes de se représenter les difficultés parentales, ce qui peut amener certains jeunes à refuser la réalité. Dans certains cas, le jeune ne souhaite pas prendre conscience de la séparation parentale, par des mécanismes défensifs ou des sentiments de loyauté à l'un des parents. Un contexte favorable au dialogue, qui estompe les conflits de loyauté et respecte le développement de l'enfant est indispensable. Un jeune de 12 ans n'est pas capable de comprendre les mêmes choses qu'un jeune de 22 ans. Par ailleurs, nous voyons que cette quête de sens est continue et se réaménagera continuellement, selon l'âge du jeune. Il est donc important de prendre compte le rythme personnel et développemental : un moyen de percevoir le rythme personnel est, par exemple, de constater dans quelles mesures les adolescents souhaitent obtenir certaines réponses.

### **3.6.2. Chercher à donner un sens et s'expliquer le vécu d'autrui**

Certains jeunes souhaitent parfois analyser et comprendre certains comportements parentaux. En particulier lorsqu'il s'agit de violence paternelle :

*« juste que voilà quand mes parents se sont séparés... longtemps après j'ai voulu comprendre aussi pourquoi mon papa avait agi comme ça et du coup j'ai été... moi qui ai pas trop de relations avec ma grand-mère j'ai été parler un peu avec ma grand-mère... paternelle... et j'avais des trucs que mon père ne m'a jamais racontés puisque euh sont pas du tout bavards... ouais ça c'est aussi un truc qui m'a toujours perturbé dans ma famille c'est que il y a un gros manque de dialogue quoi... [...] il y a beaucoup de non-dits et du coup j'avais besoin... Je me souviens de savoir pourquoi mon père était comme il était et euh [...] j'avais compris que mon papa, lui, avait été battu quand il était petit du coup par mon grand-père. Du coup, ce n'est pas que je l'excusais mais je comprenais que pour lui... quand on était face à un problème, la*

*seule façon de réagir c'était par la violence plutôt que par les mots quoi [...] je vais dire je l'excuse pas du tout mais je me suis dit "quand même... ouf quoi, y a quelque chose quand même, ça sort pas de nulle part"... ça m'a soulagée un peu de savoir que... qu'il était comme ça peut être et sûrement parce que lui avait vécu la même chose et qu'il avait pas d'autres armes pour se défendre que la violence quoi... ».*  
(Eva, 23 ans).

De cette manière, chercher à comprendre les événements et les comportements permet de trouver une cohérence et de construire une pensée complexe et nuancée. De nombreux jeunes interrogent également leurs parents afin de mieux comprendre la séparation, et de mieux l'accepter.

Pour d'autres jeunes, leur capacité à se représenter les attitudes parentales leur permet également de se rassurer quant aux comportements parentaux. Ainsi, une jeune fille déclare :

*« c'était horrible il m'a dit plein de choses méchantes et même s'il le pensait pas il était en pleine dépression, il était sous le coup de la colère donc il pensait pas ce qu'il disait parce qu'il était seul et il se sentait seul et.... il pensait que je l'avais trahi ».* (Elodie, 17 ans).

Ce processus permet à cette jeune fille de construire des inférences à propos de l'état mental de son parent, ce qui lui permet de relativiser les propos tenus et éventuellement d'adapter son comportement.

### **3.6.3. Comprendre son propre ressenti**

La capacité à identifier ses propres états mentaux est également perceptible chez les jeunes :

*« j'ai appris justement maintenant à accepter qu'y avait des moments où je suis pas bien et où j'ai besoin d'en parler tout simplement euh... ».* (Romane, 23 ans).

En adoptant une réflexivité sur son propre ressenti et ses propres états mentaux, les jeunes sont plus susceptibles de détecter ce qui provoque leurs sentiments, notamment lors d'une séparation parentale.

Cette démarche personnelle peut résulter d'une meilleure représentation des états mentaux d'autrui :

*« il m'a fallu quelques jours pour avoir le déclic de me dire « Bon, il faut quand même que j'arrête » parce que dans ma bulle d'isolement je devenais aussi agressive avec maman parce qu'elle voulait qu'on en parle de ce qui s'était passé justement pour que ça nous fasse du bien d'en parler et je répondais assez agressivement parce que moi je voulais justement ne pas en parler, que ça passe et que ce soit fini ». (Juliette, 22 ans).*

Penser à son ressenti et à celui d'autrui a permis de dépasser les sentiments d'agressivité et d'ouvrir un espace de dialogue. Cependant, il montre également la nécessité de respecter le rythme du jeune, en lien avec l'évolution et la maturation des processus cognitifs propres à l'adolescence.

#### **3.6.4. Généraliser à d'autres situations**

Dans certains cas, les jeunes ont tendance à chercher à donner un sens en dialoguant avec d'autres jeunes ayant vécu la même situation. À partir de cet échange, ils vont tenter de généraliser l'expérience de la séparation selon deux mécanismes. Le premier consiste à trouver des conséquences hostiles chez autrui dont le jeune ne serait pas affecté :

*« Aussi penser qu'il y avait des situations pires que la mienne, j'ai une amie dont je suis proche et dont les parents ne veulent pas se séparer pour l'argent parce qu'ils auraient trop à perdre tous les deux mais ils ne s'entendent plus du tout et donc c'est des disputes tout le temps chez mon amie, et donc je me dis que il y pire que moi ». (Capucine, 19 ans).*

À contrario, les jeunes peuvent également se centrer sur les aspects généraux de leurs vécus :

*« Oui, enfin moi ça m'a aidée de pouvoir relativiser, de voir que d'autres l'ont vécu ou le vive encore et que tout le monde s'en sort au final ». (Juliette, 22 ans).*

Ces deux mécanismes cognitifs font appel au processus d'attention sélective en se concentrant sur les aspects susceptibles de rassurer le jeune, qu'ils soient positifs ou négatifs.

### **3.6.5. Se centrer sur le positif**

Cette stratégie cognitive favorise le bien-être psychologique des jeunes. L'idée est d'avoir une vision réconfortante et rassurante du futur mais aussi de percevoir les aspects bénéfiques liés à des événements en soi négatifs. Il s'agit donc court-circuiter les émotions négatives et d'en atténuer l'impact :

*« c'est une expérience... à vivre pour... tester la force que tu avais en toi et que tu avais pas avant... une sorte d'épreuve pour tous les jeunes parce que c'est chiant de pas avoir les deux parents ensemble alors que tu as tous les souvenirs dans ta tête... Tu te souviens de tes deux parents, à deux... qui s'amusaient... rigolaient et tout ça.... Le bon temps... et là ça fait un choc de plus voir ses parents ensemble et je trouve que c'est... que ça prouve qu'on a une force en nous qu'on a depuis toujours... ». (Valentin, 15 ans).*

Ces stratégies ont souvent pour but de contrer les inquiétudes des jeunes. L'objectif serait de maintenir une « illusion positive » en concentrant l'attention sur les éléments positifs au travers du processus d'attention sélective. L'avantage de ce type de stratégie est qu'elle peut favoriser le sentiment de contrôle.

Dans les cas les plus conflictuels, cette stratégie peut survenir beaucoup plus rapidement :

*« chouette, l'ambiance sera meilleure euh... on va pouvoir recommencer en quelque sorte une autre vie 'fin... deux vies, chacun d'un côté, j'aurais deux maisons, j'aurais deux chambres ça va être génial ». (Arthur, 18 ans).*

Ainsi, se concentrer sur le positif apparaît beaucoup plus difficile lorsque le jeune est plongé dans un processus d'idéalisation de sa vie familiale. In fine, l'objectif de cette stratégie est tout de même de restaurer une certaine confiance en l'avenir et de réduire l'éventuel impact destructeur de l'événement.

Dans la période de « l'après-coup », les jeunes sont capables d'identifier des aspects positifs de la séparation :

*« Ben plus d'argent de poche, plus de cadeaux » (Hugo, 12 ans) ; « moi j'ai vraiment réfléchi je me suis dit ben mince, y avait ça, ça, ça et ça... Maintenant c'est comme ci, comme ça, comme ça... ça, ça me plait moins. Ça, ça me plait plus ou moins, mais... y a des avantages et des inconvénients mais il faut voir surtout les avantages, qu'il y a plus de disputes à la maison, qu'on est dans une ambiance saine des deux côtés, que ce soit chez l'un ou chez l'autre... en période d'examen on sait qu'on peut étudier tranquillement, que ça va pas crier en bas toute la soirée... voilà, on est beaucoup plus zen et relaxé à ce niveau-là... ». (Victor, 22 ans).*

Ce processus permet une réévaluation cognitive des événements, et donc d'atténuer l'impact.

Nous constatons également l'aspect bénéfique, pour les jeunes, de reconnaître une amélioration dans les rapports parents-enfants par rapport à « l'avant » :

*« mes parents, leur divorce... au final quand je vois mon père aujourd'hui je me dis qu'il passe plus de temps avec nous, qu'il est plus stable... ». (Zoé, 24 ans).*

Cette amélioration peut également être perçue au niveau du bien-être parental :

*« Ben étant donné que notre vie de famille était pas très très harmonieuse je me dis que c'est mieux pour eux... je le vois maintenant ils sont beaucoup plus épanouis... donc c'est bénéfique... c'est pas tout le temps non plus quelque chose de néfaste un divorce... ». (Lucie, 20 ans).*

De plus, comme nous l'avons vu, certains jeunes estiment également s'en être sortis avec davantage de compétences :

*« c'est juste que j'en ressors plus forte, peut-être beaucoup plus d'expérience de la vie, même si c'est une mauvaise expérience... peut-être que... tu peux peut-être mieux comprendre les autres, du coup... je sais pas si ça peut jouer sur ça mais tu as peut-être plus de compassion envers les autres du coup qui ont aussi des problèmes [...] tu fais plus attention aussi au fait que quand quelqu'un est fâché sur toi tu te demandes aussi pourquoi... tu te fâches pas directement contre... allez envers lui aussi mais tu te poses des questions et euh... puis voilà, t'as envie d'aider aussi les autres, quand tu vois que quelqu'un est pas bien, t'essaies de l'aider parce que tu sais que toi aussi tu es passé par ce genre de situation ». (Jeanne, 19 ans).*

Certains jeunes soulignent une évolution dans leur capacité à pouvoir se représenter le vécu d'autrui et à pouvoir se montrer plus empathiques.



### **3.7. Ressources et recherche de soutien social**

Dans le cadre de cette thématique, nous nous intéressons à l'apport des ressources et du soutien social dans la faculté des jeunes à s'adapter à la séparation.

Nous verrons que ces ressources environnementales contribuent à la mise en place de différentes stratégies ou que certaines ont la même finalité en termes de résultats. Ces ressources ont été classées selon leur importance d'évocation par les jeunes.

#### **3.7.1. Parents**

Nous avons vu que les parents deviennent des sources de stress du fait des conflits parentaux, des comportements de triangulation, de leurs propres souffrances ou encore des diverses perturbations qui découlent de la séparation. Cependant, ils deviennent également une ressource pour les jeunes.

Au cours des analyses, nous avons regroupé les ressources prodiguées par les parents selon plusieurs catégories.

##### ***A. Relation coparentale***

L'atténuation du conflit entre les ex-conjoints se révèle apaisant :

*« maintenant ça va fin ils savent se parler et tout ça, il y a de temps en temps quelques tensions aussi mais ça c'est normal c'est pour les organisations et... mais ça se passe beaucoup mieux oui ». (Mathilde, 22 ans).*

Ils évoquent le bénéfice du dialogue parental au niveau de l'organisation familiale :

*« Quand ils arrivaient à se mettre d'accord, ça ne posait pas de conflits en fait donc euh... quand ils se sont séparés ils nous ont quand même demandé notre avis sur chez qui on voulait vivre et donc c'est là aussi que j'ai pu dire que je voulais vivre chez ma maman. Quand ils nous écoutaient et quand ils arrivaient à se mettre d'accord ça facilitait la situation ». (Capucine, 19 ans).*

Pour certains, la communication coparentale se rétablit soit grâce à un apaisement des tensions ou découle soit de la nécessité de concertation parentale lorsqu'un jeune est dans une situation difficile :

*« À partir du moment de l'officialisation forcément dans les quelques mois qui ont suivi c'est resté quand même relativement tendu et puis au fil des semaines, des mois avec le planning des gardes qui tournaient, ils ont toujours eu la volonté de faire en sorte qu'on ne soit pas victime de leur séparation et de leur conflit. En tout cas en face de nous ils ont toujours eu la décence de rester courtois, polis et de faire en sorte de bien s'entendre en tout cas, il n'y a pas eu... ça n'a pas continué je vais dire à s'engueuler ou voilà, c'est à partir du moment où tous les deux l'ont plus ou moins accepté ça a été des relations courtoises ». (Mathéo, 21 ans)*

*« Maintenant ça va mieux, ça s'est tout passé ces derniers mois ici parce que [Prénom frère] a raté ses examens et que du coup il devait passer en technique et ils ont dû évidemment parler. J'ai l'impression que ça... qu'il y a un nouveau lien de communication entre les deux quoi, ça a recréé la communication [...] maintenant ils se parlent et c'est mieux ». (Isabelle, 12 ans).*

De cette manière, les jeunes semblent rassurés lorsque les parents arrivent à se concentrer sur leurs intérêts dans des situations exceptionnelles :

*« Ben ça se passait bien ! Ils étaient pas super potes, mais ils s'entendaient bien, enfin ils s'entendent bien même s'ils sont pas super potes. Euh c'est comme la dernière fois j'ai eu un accident et ils m'ont emmené mais c'était pas l'hôpital le plus proche alors mon papa a tout fait pour m'emmener à l'hôpital où ma maman elle travaille ». (Hugo, 12 ans).*

Afin d'illustrer au mieux cette sous-thématique, nous souhaitons nous appuyer sur le témoignage d'une jeune fille en particulier. Celle-ci, dès le début de l'entretien, nous a manifesté l'idée que, malgré les difficultés que peut engendrer une séparation, elle l'avait très bien vécue, notamment grâce à l'environnement serein créé par ses parents. Certains aspects de la relation coparentale des parents de cette jeune fille nous paraissent essentiels :

- La reconnaissance, par les parents, de leurs torts dans la séparation :

*« il se rend compte que... sa famille de son côté ça a joué un rôle aussi, ma grand-mère a pris une énorme place et elle se mêlait beaucoup ».* (Léa, 18 ans).

Cette reconnaissance permet à l'enfant d'avoir un discours authentique du parent, favorise la prise de conscience et la mise en sens du fait de l'absence de comportements « discréditants ». Ce type de comportement parental favorise l'empathie chez le jeune :

*« Il lui en veut pas... il... à ce niveau-là j'l'admire parce que... il lui en veut pas du tout ».* (Léa, 18 ans).

- La flexibilité des parents dans les modalités de garde :

*« ils ont toujours eu depuis le début... ils ont un échange de mails euh... par exemple "oh samedi soir j'ai un concert, est-ce que tu peux garder les enfants jusqu'au dimanche, j viens les chercher dimanche" pas de soucis quoi, vraiment super zen ».* (Léa, 18 ans).

- Le respect des parents l'un envers l'autre :

*« Quand on arrive euh... ils se disent bonjour, ils se font pas la bise, c'que j'comprends.... Mais ils se disent bonjour euh... ils racontent la semaine [...] Euh... vraiment une reconnaissance je pense. Plus d'amour mais un grand respect et... ».* (Léa, 18 ans).

- Le sentiment, pour la jeune, que la relation entretenue par les parents est complètement centrée sur les enfants :

*« Et... pour nous, je sais pas si... si nous nous... avec mon frère nous n'étions pas là s'ils auraient encore cette relation, je n crois pas, mais pour nous ils arrivent à bien s'entendre et... c'est génial quoi ». (Léa, 18 ans)*

D'autres jeunes, soulignent l'importance de ne pas avoir placé les enfants dans une position de choix entre les parents :

*« Non. Ils m'ont pas obligée à choisir, non, non... et heureusement, mais... par contre si c'était une question de foyer, là oui à un moment donné j'étais obligée d'aller chez mon père mais ils m'ont jamais obligée à choisir entre mes parents ». (Jeanne, 19 ans).*

Pour une autre, c'est la procédure de divorce à l'amiable qui a permis d'éviter l'épreuve des tribunaux :

*« puis sinon comme ils ont fait un divorce à l'amiable on a pas dû passer au tribunal mon frère et moi... donc c'est quelque chose en moins... parce que mes cousines, elles, elles ont dû passer devant le tribunal et devoir témoigner c'est... je crois que ça doit être assez perturbant, assez dur comme... à vivre... donc ça c'est bien qu'ils nous aient un peu épargnés, qu'ils aient trouvé un arrangement entre eux... ». (Lucie, 20 ans).*

### ***B. Utilisation du soutien parental***

Les jeunes évoquent le soutien qu'ils ont pu obtenir de leurs parents à divers moments de la séparation. Lorsque les jeunes perçoivent des changements dans le système familial avant la séparation, ils disent avoir cherché du réconfort auprès de leurs parents :

*« J : Vu que papa était moins près de moi, je me suis rapprochée de maman petit à petit mais je ne dis pas qu'on était les meilleures amies du monde mais voilà... c'était ma maman quoi, c'est toujours ma maman. C : et c'est toi qui t'es rapprochée*

*d'elle plus ? Qu'est-ce que tu recherchais alors à ce moment-là ? J : Du réconfort ».*  
(Sophie, 12 ans).

Face à l'absence d'un parent, certains jeunes recherchent du réconfort chez l'autre parent, voire se rapprochent. L'accentuation des conflits peut aussi amener à chercher de la réassurance chez les parents :

*« durant les disputes j'avais pas envie de les ennuyer mais des fois je leur disais que j'avais peur qu'ils se séparent... je voyais tous les parents de mes amis se séparer et je leur disais : « j'ai peur que vous vous sépariez » et ils disaient : « mais non on se sépare pas »... enfin voilà ils me rassuraient pour que je m'en fasse pas et que je me fasse pas des histoires et tout ça... et donc voilà ! ». (Valentin, 15 ans).*

Certains trouvaient du réconfort au travers un dialogue, ou encore grâce à l'humour et la complicité :

*« euh... ben je crois que ça s'est fait tellement vite que j'ai pas eu le temps de la gérer... tout a dû rester à mon avis et... je sais que je me suis rapprochée de mon père déjà à cette époque et... on mettait beaucoup d'humour sur le comportement de ma mère, en fait, on en rigolait beaucoup... mais c'était assez... rire noir... 'fin voilà je crois que c'est principalement ça ». (Lilou, 21 ans).*

Au moment de l'annonce ou du départ immédiat d'un parent, le soutien parental peut également se révéler être une ressource pour les jeunes, par exemple pour contenir les incertitudes et les inquiétudes :

*« Ben je voulais vraiment savoir ce qu'il en était et qu'est-ce qu'elle pensait, qu'est-ce qu'elle voulait... vers quoi nous allait parce que de l'extérieur, sans savoir ce qu'eux se disaient, on savait pas vraiment où on allait donc c'était pas chouette comme situation, ne pas savoir... ». (Victor, 22 ans).*

Dans la période de « l'après », un facteur important est la préservation d'une bonne relation parent-enfant :

*« C'était la même complicité avec papa ou avec maman et y avait rien qui changeait... ». (Hugo, 12 ans).*

Cette bonne relation peut se maintenir grâce à une bonne communication. En effet, les jeunes soulignent l'importance de pouvoir communiquer avec leurs parents et insistent sur le bénéfice lorsque ceux-ci demeurent ouverts au dialogue. Même si les jeunes évoquent une certaine difficulté à parler de la séparation, souvent au départ impensable, ils mettent en avant l'aspect bénéfique du dialogue à ce propos :

*« c'est plus eux qui sont venus me parler, me rassurer et de fil en aiguille on a discuté mais c'est... voilà j'ai eu peut-être eu quelques questions "Pourquoi ? Qui a fait ça ?" mais ce n'est jamais... ça n'a jamais été plus loin que ça [...] oui, oui oui, on a toujours besoin d'être informé, rassuré, c'est vraiment quelque chose qui peut aider et euh... parfois je pense qu'il y a des gens qui n'ont pas la chance d'avoir toutes ces informations et qui parfois se font peut-être des mauvais scénarios dans leur tête donc voilà c'est... en tout cas quand on n'a pas la chance d'avoir ces informations-là il ne faut pas hésiter à demander je pense ». (Mathéo, 21 ans).*

Une jeune fille évoque également l'importance d'avoir tout de même un parent avec lequel il est possible de communiquer. Il devient la source de soutien et de réconfort :

*« par contre mon père lui il sait quand même bien communiquer donc c'est sur lui que je me reposais 'fin que je m'appuyais pour pouvoir communiquer souvent... mais pas des choses d'adolescents, mais par exemple, de tout et de rien quoi... c'est avec lui que j'arrivais à communiquer... ». (Jeanne, 19 ans).*

Pour un autre, ce sont les activités du père qui ont été source de motivation et de bien-être :

*« le fait d'aller chez mon père quand même ça... j'sais pas, lui il était en train de réparer, j'aimais bien euh... bricoler un peu donc euh... quand je pouvais j'allais l'aider, que ce soit pour bétonner que ce soit pour rejointoyer, pour n'importe quoi.*

*C'est... ça... ça mettait euh... un peu d'entrain dans ma vie et euh... j'sais pas j'voyais euh... le mouton qu'on avait... les poules on avait plus de moutons, on avait des moutons à [...] voilà ça m'avait marqué parce que c'était génial et euh... on avait des poules à [...] ça mettait de la vie euh... dans... dans ma vie quoi, ça mettait de l'entrain et puis euh... il se passait quelque chose chez mon père, chez ma mère... ».*  
(Arthur, 18 ans).

Par ailleurs, face au sentiment de culpabilité, le dialogue parental peut également se révéler primordial :

*« je me suis dit euh, ils ont, ils ont dit que c'était leurs affaires, que c'était pas de notre faute et tout ça, du coup on s'est dit, 'fin moi je me suis dit beu, alors fin, je vais être là, 'fin, on va faire ça bien, on va faire les choses bien et tout et, et pas tout dramatiser ».* (Charlotte, 16 ans).

Finalement, ces attitudes parentales sont importantes car elles vont permettre au jeune de favoriser certaines stratégies tels que le processus de mise en sens ou encore la possibilité de se mettre à l'écart du conflit en utilisant notamment des stratégies de distraction.

Un de nos témoins évoque l'importance que les adultes reprennent en main leurs rôles de parents et évitent le piège de l'inversion des rôles :

*« 'fin c'est assez bizarre mais ça a été quand même une relation de soutien... alors d'abord c'est moi qui l'ai soutenu et puis très vite finalement il a repris son rôle et c'est lui qui m'a soutenu après.... 'fin et qui me soutient maintenant parce qu'il fait partie intégrante de mon bien-être ».* (Lilou, 21 ans).

Certains jeunes indiquent également que leurs parents ont su se montrer attentifs, en leur fournissant une aide adaptée :

*« ma mère elle sentait que j'étais mal et que j'avais quelque chose à dire mais que j'y arrivais pas et ma marraine elle disait que si j'arrivais pas à en parler ou quoi... Et elle en a parlé à ma marraine et elle a dit qu'il fallait que j'en parle à un psychologue et elle lui a dit de m'emmener sans me dire et c'est ce qu'elle a fait et euh*

*donc je suis allé là-bas et ben maintenant ça va mieux... » (Hugo, 12 ans). Ainsi, les parents peuvent également être dépositaires d'autres ressources.*

### ***C. Le sentiment d'avoir de l'importance et d'être reconnu***

Face à un sentiment de désinvestissement parental, certains jeunes soulignent le fait d'avoir perçu chez leurs parents des attitudes leur signifiant qu'ils étaient toujours importants à leurs yeux :

*« c'est par exemple le cas lorsqu'une jeune fille a été triangulée par sa mère contre son père : donc je n'allais plus voir mon père... et un jour mon frère m'a appelé et en fait le chien était en train de mourir et je suis allée chez mon père pour dire au revoir au chien quoi... et c'est à ce moment-là quand j'ai vu qu'il était malheureux en fait... parce qu'il était tout heureux de me voir et tout... chaque fois que j'allais le voir il pleurait tellement il était content de me voir et donc c'est ainsi qu'on a repris contact mais encore maintenant quand je vais le voir ben... il montre qu'il est content de me voir... ». (Anaïs, 21 ans).*

Certaines attitudes parentales confirment l'importance qu'ils conservent aux yeux de leurs parents :

*« Bah oui parce qu'ils ont toujours... déjà dans la recherche des maisons, vu qu'on avait une maison avec un grand terrain et tout ça, ils ont toujours essayé de retrouver plus ou moins quelque chose de similaire à notre maison pour pas qu'on soit totalement dépaysé de notre lieu de vie d'avant, quand je dis "on" forcément j'englobe mon frère avec moi dedans, parce que pour eux ça restait important qu'on ait un endroit où jouer dehors, des choses comme ça. Don ça aussi été quelque chose qu'ils ont fait pour qu'on se sente bien et voilà ils ont toujours tout mis en œuvre pour que... comme l'expression, pour que le frigo ne soit pas vide, ce sont toutes des choses qui ont fait que... voilà ils ont fait en sorte qu'on se sente très bien comme on l'était avant ». (Mathéo, 21 ans).*



Par ailleurs, lorsque certains jeunes viennent à endosser un nouveau rôle, une jeune fille nous a raconté avoir été agréablement surprise de constater qu'elle était valorisée et reconnue :

*« Et déjà que j'aidais mon petit frère, c'est... à ce niveau-là, et ça on en a parlé euh... l'année dernière seulement, mon papa me l'a dit. Bon il faisait la vaisselle et il m'a dit euh... "j'ai l'impression..." et ça a pris tout son sens dans ma tête... il m'a dit "tu sais euh... j'me demande si..." j'sais plus... j'sais plus de quoi on parlait mais en gros il m'a dit que... j'avais eu le rôle de... de petite maman en fait, j'avais aidé mon papa, j'avais aidé ma maman, j'avais écouté tout le monde et moi personne m'avait écouté ». (Léa, 18 ans)*

#### ***D. Influence du bien-être parental***

Le bien-être parental est également mentionné par les jeunes comme facteur qui influence leur propre bien-être. Un témoin nous dit s'être concrètement raccroché lorsque son parent est devenu plus stable :

*« je me suis raccrochée au parent le plus stable. Et c'est ça qui me fait aller mieux aujourd'hui parce que les choses sont claires dans ma tête... Je sais que... ils ont chacun leurs défauts, chacun leurs qualités et je sais sur chacun... sur certains sujets je peux compter sur ma mère ou pas du tout ou sur d'autres sujets c'est plus mon père 'fin... ». (Lilou, 21 ans).*

Avoir un parent susceptible de leur fournir soutien et protection est donc essentiel. Il doit être perçu comme capable de remplir ces fonctions à condition d'avoir la capacité de supporter lui-même la séparation.

Il est essentiel que les jeunes perçoivent chez leurs parents des signes de changements positifs de bien-être et dans l'élaboration d'une dynamique familiale positive :

*« Ben je pense qu'à partir du moment où il y a eu les déménagements et tout ça maman a pu recommencer un peu à y voir un peu plus clair et... à avancer et euh... et papa donc il a trouvé une nouvelle femme et tout ça, il s'est stabilisé puis euh... au final ça a été un peu mieux aussi... ». (Mathilde, 22 ans) ; « il était vachement loin*

*puis on l'a vu revenir et revenir et ça allait : des sorties entre copains et... ça l'a tiré vers le haut et puis après ouais euh... ». (Léa, 18 ans).*

### ***E. Mère comme compensatrice de l'absence paternelle avant séparation***

De manière plus spécifique, quelques jeunes ont mis en avant l'idée selon laquelle ils n'avaient pas perçu l'absence de leur père dans la période de « l'avant » grâce au comportement « compensatoire » de la mère. C'est ainsi qu'ils estiment ne pas s'être rendus compte de certaines difficultés parentales :

*« L'absence de papa. Quand on... c'est bête hein mais, quand on rentrait de l'école avec un bulletin, il n'était pas là parce qu'il n'était jamais là le soir donc c'était elle qui devait lui dire le lendemain "Ils ont reçu un bulletin, il faut aller les féliciter, il faut regarder...". Elle devait toujours lui expliquer ce qu'il s'était passé pour qu'il vienne après nous voir et en parler avec nous sinon il ne s'intéressait pas à nous. Mais, je ne m'en rendais pas du tout compte à ce moment-là quoi ». (Patrick, 22 ans).*

### **3.7.2. Amis**

La présence d'une sphère amicale constitue une ressource quel que soit le moment du processus de séparation. Lorsque les jeunes éprouvent des difficultés dans leur contexte familial, ils peuvent partager leurs ressentis avec des personnes proches où la confiance joue un rôle important :

*« Ben je disais à ma meilleure amie que je connais depuis la maternelle et avec elle je sais que je peux tout dire elle... Elle me reconfortait tout le temps... Alors je préférais lui dire rien qu'à elle ». (Pauline, 12 ans).*

Par ailleurs, l'école, mais plus particulièrement les relations avec les amis, peuvent fournir un cadre plus sécurisant que le contexte familial. En ce sens, les amis participent aux stratégies de distanciation et les favorisent :

*« Bah l'école vu que je ne les voyais plus et je m'amusais avec ma meilleure amie que je connais depuis toute petite ». (Elena, 12 ans).*

Ces jeunes soulignent également l'importance de se sentir compris. Pour cela, ils mettent l'accent sur l'importance des amis qui offrent une écoute compréhensive, neutre et bienveillante :

*« en donc y avait... une fille à l'école... une amie à moi et elle avait aussi des soucis donc on se parlait souvent et on faisait des tours dans la cour de récréation et on papotait... Ça c'était vraiment... le moment qui m'a le plus aidée parce qu'on m'écoutait et je pouvais parler librement sans qu'on me dise "mais non y a ci y a ça..." vraiment avoir quelqu'un d'extérieur à la famille... Qui nous comprenne un peu... ». (Camille, 23 ans).*

D'autres jeunes parlent de l'importance du dialogue entre jeunes ayant également vécu une séparation parentale :

*« Et après pouvoir en parler avec certains qui vit la même situation je me rendais quand même compte que c'était pas si anodin, et que c'était normal de ressentir parfois de la tristesse parfois de la colère alors qu'au début quand j'étais toute seule je me disais : "Bon, c'est bon maintenant, tu es grande, réagis !" ». (Juliette, 22 ans).*

Ces jeunes sont susceptibles de se sentir moins seuls : ils peuvent être rassurés quant à leurs inquiétudes sur le déroulement de la séparation et leur capacité à s'en sortir de façon satisfaisante :

*« Euh j'étais contente que j'étais vraiment pas la seule parce qu'il y avait souvent mon meilleur ami de maintenant, il a exactement la même chose mais au lieu que ce soit son père le méchant entre guillemets c'est sa mère, c'est inversé. Alors c'est plus ou moins la même chose qui s'est passée, c'est un peu drôle ». (Sophie, 12*

ans).

Au contraire, un jeune nous relate sa difficulté parce qu'il n'a trouvé aucune occasion de parler de ses difficultés :

*« c'est vrai qu'ça a été un peu difficile à accepter aussi parce que j'avais potentiellement personne à qui en parler pour euh... essayer de comprendre aussi euh... comment eux vivaient chez eux euh... une fois que les parents étaient séparés. Et donc c'est vrai qu'au début on se sent un peu seul quoi, on se sent euh... une fois que c'est annoncé euh... ».* (Lukas, 21 ans).

Notons que certains jeunes ne sont pas toujours les instigateurs du dialogue. En effet, les amis se montrent attentifs :

*« Bah euh... pff pas vraiment, généralement du moins je ne me suis jamais posé et je ne me suis jamais dit... c'est plus les gens qui me demandaient « Comment ça va ? Comment tu le vis » etc. mais ce n'est jamais moi qui suis allé vers les gens en disant “Oui, j'aimerais parler de ça” parce que c'est du moins dans ma nature à moi de ne pas forcément étaler mes problèmes ».* (Mathéo, 21 ans).

Les amis sont aussi susceptibles de sortir momentanément le jeune d'un contexte familial conflictuel :

*« encore une fois mes amis dans le sens où ma meilleure amie connaissant ma situation m'a emmenée deux fois en vacances avec elle pendant une semaine où je n'avais pas du tout ni mon frère, j'étais juste avec ma meilleure amie au soleil en vacances et j'avais plus à penser à la situation à la maison. Ça aussi les amis où mes amis se rendaient compte de ma situation et faisaient tout pour me changer les idées, ça m'a aidée. De temps en temps ne plus penser ni à mon père ni à ma mère, juste penser à moi, ça c'était chouette ».* (Capucine, 19 ans).

Finalement, certains jeunes peuvent combler certaines carences parentales en se rapprochant de leurs amis :

*« Pas reconnue non. Je dirais euh... m'apprécier à ma juste valeur. Parce que reconnue c'est pas comme si je savais chanter et que ça impressionne les gens, mais je veux dire ouais c'est plus.... C : Reconnue en tant que toi. J : Ouais c'est moi en tant que personne et le fait que je sois pas quelqu'un d'autre, que ma présence elle compte, que je puisse apporter quelque chose aux autres, je puisse être là juste par présence et que ça fasse plaisir aux gens et que moi ça me fasse plaisir parce que je parle souvent des autres mais que moi ça me fasse du bien en fait ».* (Chloé, 21 ans).

### **3.7.3. Environnement de vie**

Les jeunes parlent souvent de leur chambre comme d'un lieu sécurisant dans lequel ils peuvent se réfugier en cas de contexte hostile :

*« Oui ou alors je restais dans ma chambre. Avec mon nounours. C : Tu te sentais rassurée avec ? J : Oui. ».* (Andréa, 22 ans).

Il s'agit dès lors d'un lieu sécurisé. Lors d'un déménagement, il est essentiel qu'ils puissent (re)construire un tel lieu. Cela souligne l'importance de leur espace personnel. Une autre jeune évoque également le bénéfice d'un rapprochement géographique des lieux de résidence des parents :

*« j'ai de la chance que mes parents habitent près l'un de l'autre, je ne devais pas faire 20 kilomètres entre chaque maison ».* (Ambre, 22 ans).

L'avantage du rapprochement géographique pourrait cependant dépendre du type de conflictualité entre les parents.

Certains jeunes ont apprécié le bénéfice d'un déménagement, notamment en kot ou en internat. Cette ressource n'est, pour le moment, évoquée que par les plus âgés. Cette situation de mise à distance a favorisé l'éloignement des conflits et la prise de responsabilité :

*« moi je pense que le fait que je sois partie partout et tout le temps ça m'a permis de me séparer de cette période alors je pense que lui il y est toujours finalement... donc parfois je m'inquiète un peu... ».* (Camille, 23 ans).

Pour une autre, l'internat a créé un environnement de vie lui permettant de se sentir moins seule :

*« être à l'internat ça m'aidait beaucoup parce qu'on est jamais seuls sauf le soir quand on va se coucher on a tous sa chambre et j'allais tout le temps à la cafeteria, jouer au billard ».* (Andréa, 22 ans).

Nous constatons que les jeunes accordent une importance considérable à l'indépendance en quittant plus rapidement le lieu de vie familial :

*« Partir en kot j'ai trop bien fait... partir en kot... parce que là je commençais vraiment à arriver à saturation complète de rester chez moi quoi... Autant d'un côté que de l'autre... j'étais toujours mieux chez ma mère mais... partir... je dis pas qu'il faut fuir hein... parce que fuir ça n'arrange rien mais partir un peu de... penser à soi et... avoir mon chez moi et pouvoir rentrer chez moi et avoir personne c'était... moi ça m'a... je pense que ça m'a vraiment... j'en avais trop besoin... j'aurais pas su rester une année de plus je crois... ».* (Eva, 23 ans).

Ainsi, vivre de manière indépendante favoriserait la mise à distance des conflits et diminuerait le risque de « surimplication ». Il s'agit également d'un moyen d'éviter l'inconfort d'une recomposition familiale.

### **3.7.4. Fratrie**

La fratrie est une ressource souvent évoquée par les jeunes, notamment par les cadets. Elle prodigue un ensemble de ressources (conseils, réconfort, protection et attention) :

*« de la protection... un genre de protection 'fin... pour me dire... qu'il faut pas s'en faire et que tout ira bien... mais je voyais qu'elle était triste aussi... je voyais qu'elle savait pas vraiment s'occuper de moi dans ces cas là... de me protéger... elle me protégeait dans les moments difficiles ».* (Valentin, 15 ans).

Ce témoignage recoupe ceux recueillis auprès des aînés qui ont tendance à vouloir assumer un rôle protecteur vis-à-vis de leur fratrie.

En effet, les jeunes sont souvent attentifs aux difficultés de leurs frères et sœurs. Vivant la même situation, ils ont souvent tendance à se rapprocher. Ils ont ainsi l'impression de ne pas être seuls à affronter la situation mais qu'ils font face ensemble :

*« parce que... d'une semaine à l'autre il est avec moi tout le temps et... sans en parler ben... ben on était là quoi, sa présence, il était là avec moi, j'savais qu'il me soutenait, j'savais que si ça n'allait pas euh... ha j'allais dans sa chambre sous une couverture et puis euh... j'lui racontais ce qui n'allait pas ou... lui inversement même si j'suis la grande sœur et... rien que sa présence, le fait de pas être seule, la seule enfant, ça m'a aidé ». (Léa, 18 ans).*

Dans d'autres cas, la fratrie peut fournir un soutien qui permet de « compenser » l'absence d'attention parentale et favorise le sentiment d'avoir de l'importance :

*« Ben j'aime bien être proche d'elle parce qu'elle est quand même plus âgée que moi, elle a quand même 22 ans et moi j'en ai que 17 et c'est bien 'fin j'aime bien passer des moments avec elle quand elle sort parfois avec des amis ben elle me prend avec elle parce qu'on s'entend bien... ». (Elodie, 17 ans).*

Cette ressource peut se révéler très bénéfique, car les frères et sœurs sont généralement les personnes les plus proches du jeune auxquelles il peut facilement accéder, en-dehors des parents.

Ainsi, nous observons que le processus de séparation tend souvent à rapprocher les membres de la fratrie. Ensemble, ils cherchent alors à donner un sens à la séparation, tout en se montrant disponibles les uns envers les autres :

*« c'qui m'a aussi beaucoup aidé c'était euh... ma sœur, quand même parce qu'on était fin... j' imagine que je l'ai... je l'espère [rire] que je l'ai aidée aussi à franchir ces caps parce que on était... à un moment on était assez soudés tous les deux, on se disputait c'est normal entre frères et sœurs mais euh... ouais on... « 'fin... pas seulement... on s'en est... on s'est pas forcément rassurés en s'disant "oui on ira bien, ça ira bien gnagnagna" on... on essayait de... j'sais pas d'être ensemble, de faire les choses ensemble, de... de... de se soutenir quoi. Je saurais pas dire comment*

*mais euh... je sais qu'on s'est soutenus quoi* ». (Arthur, 18 ans).

Ce processus de rapprochement se révèle donc puissant et complexe. Il est également susceptible de se prolonger dans le temps :

*« on part en vacances rien qu'avec mon frère depuis quelques années aussi... donc rien qu'à deux pour se retrouver à deux parce qu'on en a besoin... on est vraiment hyper complices... enfin moi je l'adore, il m'adore, je pense, donc voilà... ».*  
(Eva, 23 ans).

### **3.7.5. Famille élargie**

En outre, les jeunes évoquent l'intérêt de pouvoir préserver les liens avec la famille élargie face à l'éclatement de leur propre famille. Cette préservation des liens conforte l'idée selon laquelle la séparation ne signifie pas la perte de contact avec la famille élargie. De plus, cela induit un certain sentiment de stabilité :

*« ma mère a coupé les ponts avec toute sa famille en fait... à part deux personnes et mon père s'est rattaché à toute la famille et donc avec [...] ben on revoyait toute la famille alors qu'avec ma mère c'était pas possible et du coup même moi je reprenais contact avec mes cousines et tout... niveau famille ça a fait vraiment un rebond... ça a fait du bien... »* (Elodie, 17 ans).

Dans d'autres cas, la famille élargie peut offrir un modèle de stabilité face à l'impossibilité, pour cette jeune fille, de s'identifier à ses propres parents :

*« mes grands-parents venaient me chercher à l'école, je restais chez eux pour le goûter... puis quand mes parents rentraient je rentrais avec eux je dinais puis j'allais dormir... et cette période-là s'est bien passée parce que je les voyais que pour les vacances... vite fait avant et puis voilà quasiment tout le temps je l'ai passé avec mes grands-parents la relation je l'ai construite avec eux... je sais pas si je la représente comme étant mes parents... enfin voilà... c'était cette relation-là qui primait ».* (Chloé, 21 ans).



Le modèle des grands-parents « agit » comme un modèle identificatoire stable qui permet d'envisager la possibilité d'une relation de couple dans le futur. Les proches, par leur présence et leur soutien continu, peuvent favoriser l'optimisme :

*« Personnellement, 'fin ça m'a aidé, ça m'a donné l'idée de... de rester positif et euh... c'est surtout ça qui m'a... qui m'a réussi... fin... qui m'a... pas qui m'a aidé parce que... fin, qui m'a permis fin, non, plus qui m'a aidé que m'a permis parce que permis euh... comment dire... ça m'a aidé parce que ça m'a permis de toujours prendre le côté positif et donc de... de passer ça comme si c'était naturel presque mais euh... je sais p... 'fin j'imagine que y a pas tout le monde qui peut avoir autant de proches euh... qui soutient mais euh... ça m'a aidé à être positif ».* (Arthur, 18 ans).

Par ailleurs, face à la crainte de dialoguer avec les parents au sujet de la séparation et face aux difficultés à engager ce dialogue, certains jeunes tentent de chercher du soutien dans la famille élargie :

*« donc je traversais la rue et j'étais chez ma nona donc je fais ça encore maintenant et quand j'y vais ou quoi ben j'y vais et ça fait du bien. Au début j'en parlais mais maintenant non mais au début j'en parlais et ça faisait du bien, je vidais mon sac et ça faisait du bien. ».* (Hugo, 12 ans).

Elle permet, en outre, de sortir d'un cadre conflictuel :

*« Ben quand j'étais plus petit, je dirais moins de 10 ans, ben c'était assez facile parce que je partais... l'avantage c'était que ma grand-mère avait la maison juste à côté... donc quand y avait un souci j'allais voir ma grand-mère, je passais une heure ou deux, le problème était réglé, je revenais ».* (Loic, 23 ans).

Dans un autre cas encore, les grands-parents peuvent apporter une aide lorsqu'un parent ne peut s'occuper de ses enfants lors de sa garde :

*« Bah elle s'occupait de nous, on reste chez elle ou alors elle venait s'occuper de nous à la maison, d'autres choses comme ça »* (Elena, 12 ans).

### 3.7.6. Relations amoureuses

Les relations amoureuses sont également mentionnées comme un « espace » où l'on reçoit l'attention dont on a besoin :

*« du fait que je sois indépendante et qu'il y ait quelqu'un qui s'occupe de moi et qui me veuille du bien... en plus je vais dire... c'est débile hein... mais chez [Prénom] je payais rien... 'fin je dépendais de rien j'avais pas de besoins j'étais comme une princesse, ouais c'est vraiment ça j'étais une princesse j'avais besoin de quelque chose il me l'offrait ». (Chloé, 21 ans).*

Pour d'autres, les relations amoureuses ont apporté une stabilité : *« le fait aussi d'avoir ma copine à ce moment-là, sur qui j'ai pu compter, ben c'était aussi... ce point de stabilité c'était vraiment essentiel aussi... ». (Victor, 22 ans).*

Certains en viennent à s'accrocher davantage à cette relation : *« aussi je suis tombée amoureuse de quelqu'un et... cette relation amoureuse qui dure toujours d'ailleurs et je pense qui me fait aller bien... et j'ai construit quelque chose d'autre avec quelqu'un et du coup c'était important parce que... C'est vraiment... 'fin je sais pas comment dire mais... C'est peut-être une révolte du coup contre cette séparation ». (Lilou, 21 ans).* Ce lien peut devenir encore plus fort si les jeunes retrouvent certains repères ou certaines valeurs familiales dans une autre famille : *« je me sens faire partie de sa famille à lui, qui n'est pas décomposée du tout donc... ça me renvoie mes anciens repères 'fin j'peux... quand je suis là-bas je retrouve un peu de mes anciennes habitudes et ça, ça me fait beaucoup de bien. Donc je peux me rattacher à sa famille aussi... je me rattache à lui et... voilà... ». (Lilou, 21 ans).*

### 3.7.7. Professionnels de la santé et services sociaux

Quelques jeunes ont fait état des bénéfices tirés de la consultation d'un psychologue clinicien. Ils ont trouvé un espace pour exprimer les choses qu'ils ne pouvaient ou n'osaient pas dire chez eux :

*« finalement je vidais mon sac une fois toutes les deux semaines j'allais à une séance, parfois une fois par mois, ça dépendait... mais... je vidais vraiment mon sac et*

*donc tout ce que je pouvais pas dire chez moi ou tous les ressentis que je pouvais pas vraiment exprimer je les disais là-bas ». (Victor, 22 ans).*

Les autres bénéfiques sont, par exemple, le fait d'être écouté sans être jugé, de se confier, de s'extérioriser ou même de recevoir des conseils. Une jeune fille nous raconte son expérience :

*« Ben le moment où j'ai décidé de me faire aider... ça va un peu dans le processus de penser à soi... j'ai décidé de moi-même de consulter quelqu'un mais euh... pour que je puisse traiter et m'aider dans ma vision du problème et pas la vision de mes parents « fin... mon ressenti de la séparation en fait c'est plus comme faisant partie de leur séparation... c'est assez bizarre mais... ça, ça m'a beaucoup, beaucoup aidée [...] on a pris en compte mon ressenti... c'est-à-dire que ça pouvait être un ressenti différent de celui de mes parents, il y avait des choses qui avaient pu me faire plus souffrir qu'eux ou moins souffrir... » 'fin j'étais plus... je ne me confondais plus aux problèmes 'fin c'était... c'était ma vision des choses ça m'a aidée à prendre du recul et... je sais pas... ça m'a aidée peut-être à prendre conscience que c'était un moment difficile pour moi et [...] je suis assez exigeante envers moi-même donc... accepter que ça avait pu me causer des difficultés et que bon... il fallait prendre le temps de reconstruire un peu tout ça... ». (Lilou, 21 ans).*

Au travers de ce témoignage, nous constatons l'importance, pour les jeunes, d'être rejoints dans leur propre vécu de la séparation, mais également de pouvoir éprouver leurs propres sentiments, parfois difficiles à confier à leurs parents. Dans un autre cas, la consultation d'un professionnel a permis de rétablir le contact avec un parent :

*« Ben j'ai été un jour puis ben j'ai été un petit peu... parce qu'on avait pris le planning familial et ça avait été mieux pour que j'aille un peu chez ma mère et ça a commencé comme ça... ». (Pauline, 12 ans).*

Certains jeunes recherchent du soutien dans des institutions d'aide sociale, en vue de pouvoir prendre leur indépendance. Pour d'autres, leur collaboration à notre travail scientifique s'apparente à une forme de recherche de soutien. Ainsi, un jeune s'étant porté volontaire pour participer à la recherche déclare :

*« je pense que ça m'a fait du bien d'en reparler et ça m'a fait un peu me replonger dans le passé et me remémorer des instants pas forcément très agréables mais j'ai l'impression que ça fait un peu partie de, si on peut dire, qui peut extérioriser un peu tout ça... Parce que c'est bête mais ceux qui en souffrent le plus c'est ceux qui se renferment le plus sur eux-mêmes et n'extériorisent pas... donc je pense que ça a été bénéfique ». (Victor, 22 ans).*

Parler de son expérience permet à la fois de remettre de l'ordre dans son vécu, de l'intégrer et finalement d'avancer.

Un seul jeune évoque le bénéfice qu'il a tiré de son placement dans une institution. Elle lui a permis de se réinvestir dans un parcours scolaire et d'atténuer ses problèmes de comportements (violence) :

*Ben j'sais pas on... les éducateurs sont derrière moi tout ça. Ils viennent beaucoup ». (Clément, 16 ans).*

Ce jeune souligne ainsi l'importance de vivre dans un environnement soutenant et structurant.

### **3.7.8. Recompositions familiales**

Dans quelques cas, la recomposition familiale est vécue comme une réelle ressource :

*« Il m'a remonté le moral dans le sens où à chaque fois mon père il me... démoralisait en disant que j'étais un con que je savais rien faire dans la vie et tout... Et à chaque fois mon beau-père il me remontait le moral en disant non c'est pas vrai c'est pas vrai c'est pas vrai. Et maintenant ça va beaucoup mieux ». (Hugo, 12 ans).*

Plusieurs facteurs peuvent expliquer la façon dont les beaux-parents peuvent devenir une

ressource. Le témoignage d'un jeune nous permet déjà d'en dégager deux :

*« personnellement moi y a eu l'arrivée de mon beau-père qui a apporté une certaine euh... stabilité que... qui voilà... qui était... il a pas du tout pris le rôle euh... d'autorité mais il a... c'était... c'était quelqu'un de bien et de soutenant donc euh... il a... il a vraiment aidé la situation à s'améliorer euh [...] mon beau-père et ma mère se sont mis ensemble en disant "Si jamais il y a le moindre problème avec euh... si jamais ça crée le moindre problème avec un de nos enfants euh... on arrête parce que c'est... c'est nos enfants d'abord" euh... ce qui augmenté mon admiration pour lui parce que mon père n'a jamais commencé à envisager ça euh... vu que lui euh... ça a commencé mal avec les enfants et il en a eu rien à faire... » (Patrick, 22 ans).*

Il est intéressant de s'attarder quelques instants sur la place très adéquate prise par ce beau-père. Le jeune exprime ici le fait que le beau-père a souhaité mettre en priorité le vécu des enfants. Il s'est donc mis plutôt en retrait par rapport au noyau familial. Il ne s'agissait pas de perturber par la recomposition familiale. Par ailleurs, il n'a pas non plus un rôle d'autorité qui aurait pu mettre en jeu des conflits de loyauté. Ce comportement contraste avec celui du père. Celui-ci avait plutôt imposé sa compagnie et n'avait pris que très peu en considération l'avis de ses enfants.

Ainsi, certains jeunes sont plus susceptibles de bénéficier de ce support lorsque les beaux-parents se montrent chaleureux, impliqués dans le bien-être des jeunes tout en demeurant à leur place : celle d'adulte-éducateur, et non celle de parent de substitution. Ils contribuent également à la restauration d'une dynamique familiale stable en favorisant également le bien-être du beau-parent :

*« Très bien. Au début super bien, vraiment super gentil. À [Ville] tout le monde est chaleureux et donc dès le début euh... Enfin à [Ville] je n'avais jamais entendu que les gens commençaient à s'appeler "Mon chou", "Loulou" dès le premier jour et donc lui c'était tout de suite à vraiment être proche, à me demander comment ça allait. Il avait mon numéro, parfois dans la semaine il m'envoyait un message comme ça, vraiment à tout de suite prendre un rôle important dans la famille et vu que j'avais perdu un grand contact avec mon papa, j'ai vraiment... Moi j'ai toujours dit qu'il avait un peu pris la place de mon papa, ça m'avait fait du bien d'avoir une personne*

*comme ça en plus dans la famille ».* (Juliette, 22 ans).

Cependant, les recompositions familiales, pour se muer en ressource, ne doivent pas attiser les éventuels conflits coparentaux ou encore entrer en concurrence avec les parents :

*« Mon beau père accepte le fait que ma maman soit toujours en contact avec lui étant donné qu'ils ont quand même des enfants ensemble, c'est pas comme si... on lui laisse pas un animal, on est pas des animaux non plus... c'est quand même quelque chose de fort donc euh... ils sont obligés de discuter de la semaine, comment ça s'est passé... "Fin surtout avec [Prénom frère]... comment ça s'est passé... comme ça s'est mal passé avec lui... et donc voilà... ils ont besoin aussi de se mettre d'accord sur ce qu'ils vont faire pour remédier à ça et mon beau père l'accepte... mais euh... ».* (Lucie, 20 ans).

### **3.7.9. Environnement extrafamilial**

Souvent, face à une « défaillance parentale », certaines personnes de l'environnement extrafamilial peuvent également être considérées comme des ressources :

*« Et alors pendant qu'elle était à l'hôpital j'étais partie dormir chez la patronne de mon père comme si c'était... comme une meilleure amie à ma maman et je m'entendais bien avec eux en fait. C'était comme une deuxième maman pour moi mais voilà ».* (Pauline, 12 ans).

Pour cette jeune fille, cette personne sert de soutien identificateur maternel temporaire.

Dans d'autres cas, les amis des parents peuvent venir soulager la parentification entraînée par une maladie mentale parentale :

*« il y avait une de ses amies qui restait et qui allait chercher les petits, qui attendait que je rentre de l'école ou qu'une de mes grandes sœurs rentre de l'école pour partir pour qu'on soit pas seuls avec ma mère parce qu'elle savait que c'était pas facile. Et comme elle avait une fille qui avait l'âge de ma petite sœur elle ben elle prenait souvent ma petite sœur chez elle pour qu'elle ne soit pas à la maison avec ma mère qui buvait de trop ».* (Elodie, 17 ans).

Ce rôle de soutien peut également être assuré par une institutrice lorsqu'elle détecte des difficultés chez l'enfant :

*« Ben j'étais en troisième année, j'ai raconté à ma professeure parce que je savais que... elle je la connais bien et elle le disait à personne alors je préférais raconter à mon professeur de tout ce qui se passe, ainsi euh... ça me fait quelqu'un pour le dire ». (Pauline, 12 ans).*

Ainsi, cette personne peut servir de premier espace de parole, avant d'orienter le jeune.

Ces personnes permettent à certains jeunes de se sentir pris en compte et acceptés :

*« Et comme je crois que je trouvais plus vraiment d'espace... enfin de liens pour moi là-dedans... ben je suis allée vivre chez mes copains... enfin je vivais plus avec eux qu'avec mes parents... à ce moment-là je sortais avec [Prénom], sa mère elle était adorable, elle faisait à manger pour moi, elle faisait attention à nous... enfin elle a jamais fait ma lessive hein... du coup je me sentais bien là, il venait me chercher à l'école, il me ramenait à l'école... ». (Chloé, 21 ans).*

Finalement, une jeune fille évoque également le support trouvé dans une autre famille :

*« il veut pas que je me fasse de faux espoirs ou que... et il m'aide à faire les démarches contre mon père mais à côté de ça il a un rôle que... c'est mon père qui devrait avoir... puisque bêtement moi je suis fan de mécanique, donc j'aime bien [...] et je lui ai demandé à l'époque à mon père de m'apprendre et il a toujours reculé... que ici ben... il me donne des cours, il m'emmène en vacances, il m'apprend des trucs, m'offre bêtement des cadeaux, bêtement à mon anniversaire j'ai reçu un cadeau de mon beau père, de ma belle-mère, chose que j'avais jamais reçue de mon père... donc c'est ça aussi j'vais dire l'événement qui m'a aidé puisque... ben je reçois une aide d'un homme de famille, d'un chef de ménage, sur le côté quoi... donc c'est peut-être avoir une figure plus paternelle... qui remplace mon vrai père... ça, ça aide franchement... après voilà... faut savoir dissocier les deux, faut pas non plus... je sais pas si c'est un complexe mais faut pas non plus l'associer vraiment à son père... et le*

*remplacer quoi... je le vois vraiment plus comme une aide quoi... si j'ai besoin de lui je sais bien qu'il est là et si y a un souci j'ai qu'à l'appeler et il va m'aider, il va me conseiller comme un père le ferait quoi... mais tout en sachant que le mien ben voilà... c'est... il est comme il est... ». (Loïc, 23 ans).*

Ce soutien permet de pallier l'absence paternelle sans pour autant s'y substituer.

### **3.7.10. Activités extrascolaires**

Le maintien de certaines activités extrascolaires assure souvent une certaine stabilité :

*« j'avais toujours mes scouts euh du côté de mon ancienne maison et encore maintenant donc ça ça va, j'ai gardé contact ». (Charlotte, 16 ans)*

Pour certains jeunes, ces activités permettent de se soustraire au milieu familial, surtout lorsqu'il est conflictuel :

*« j'avais la clé de chez ma mère et elle m'a demandé de lui rendre donc en gros depuis ce moment-là j'ai plus les clés de chez ma mère et donc je me suis disputée avec mes parents... donc en gros j'ai changé de famille... donc je me suis disputée avec mes parents puis j'ai fait mon baptême et donc j'ai trouvé une nouvelle famille... ». (Andréa, 22 ans).*

### **3.7.11. Aide spirituelle**

Évoquée par une seule jeune fille, l'aide spirituelle est évoquée comme un soutien important :

*« ça a tout changé n'empêche parce que disons que... si tu sais qu'il y a quand même quelqu'un qui est là au-dessus de toi qui te regarde et que... sur qui tu peux t'appuyer... quelqu'un de beaucoup plus puissant qu'un simple être humain qui est fait de chair, et tout ça... ça te... oui ça te... ça te rend plus forte quoi... tu sais que tu n'es pas seule finalement même si ça paraît... absurde... même si Dieu, on le voit pas, il est là j'en suis persuadée [...] même dans ma façon d'agir par exemple... plus*



*de... directement agir agressivement, méchamment, faire [...] j'ai compris qu'il fallait agir bien envers quelque chose de mal... et je sais que ça, ça aide... parce que dans le contretemps, et tout ça, c'est des principes qui marchent jamais, on le voit bien dans la vie de tous les jours. Ce genre de principe d'agir bien envers quelque chose de mal, et ben ça, ça s'apprend dans la bible... et moi ça m'a aidée, et donc j'ai appris par exemple euh... à parler différemment envers ma mère même si des fois c'est difficile... c'est vachement difficile quand elle est énervée et tout ça mais c'est mieux de réfléchir, de se calmer, de... 'fin voilà quoi il y a une manière d'agir aussi qui joue sur les relations... ouais voilà tout ça m'a aidée personnellement... ».*

Ainsi, la religion semble l'avoir aidée à ne pas se sentir seule face aux difficultés, mais également à mieux analyser son ressenti en vue de réagir de manière plus positive aux réactions de sa mère souffrant d'une pathologie mentale.

# **Analyses transversales**

## **4. Analyse d'un cas prototypique**

Afin de mettre en lumière les trajectoires des jeunes mais également de mettre en avant les stratégies et ressources employées lorsqu'ils sont confrontés à la séparation, nous avons opté pour une « analyse de cas extrême ». Cette dernière est aussi appelée analyse contrasté ou cas extrême (LeCompte & Preissle, 1993). Ce type d'analyse permet de concentrer notre attention sur un cas qui présente des informations inhabituelles ou spéciales. Cette technique a pour but de nous fournir des informations importantes et spécifiques à propos de nos questions de recherche.

Pour cette raison, nous avons choisi l'entretien avec une jeune fille que nous avons nommé Léa. La sélection a été effectuée sur base de plusieurs critères. D'une part, la motivation de cette jeune fille était de témoigner d'une séparation qui s'est bien déroulée au regard d'autres jeunes qu'elle connaît. Il s'agit de l'unique jeune ayant eu cette motivation. D'autre part, le témoignage de cette jeune fille révèle effectivement une trajectoire intéressante au regard des stratégies déployées et des ressources dont elle a disposé.

Léa est âgée de 18 ans. Elle a un frère actuellement âgé de 15 ans. Ses parents se sont séparés pendant son adolescence, lorsqu'elle avait 14 ans. Quant à son frère, il avait 11 ans. L'annonce de la séparation a rapidement été suivie du départ de sa mère du milieu familial. La procédure de divorce s'est déroulée en présence d'un notaire, et non d'avocats, ce qui est assez rare dans notre échantillon. Rapidement une garde alternée a été instaurée. Celle-ci perdure encore aujourd'hui. Ce témoin féminin fait également partie du groupe des séparations évaluées de manière « peu conflictuelles ». Elle n'a jamais consulté de professionnel pour parler de son expérience.

### **4.1. Mode de venue à l'entretien de recherche**

Léa a accepté de participer à l'entretien afin de faire part de son expérience de la séparation. Elle souhaite témoigner du fait que la séparation se déroule parfois de manière positive. Son désir est donc de présenter un point de vue différent qu'ont d'autres jeunes de son entourage. En effet, selon elle, les séparations sont très fréquentes et sont souvent synonymes de conflits dont les enfants sont directement victimes. Ce ne fût pas son cas mais elle aurait aimé avoir eu un avis extérieur à ce moment-là pour l'aider à traverser ce processus de séparation.

Lorsque nous lui demandons de réfléchir à cinq mots qui résument la manière dont elle a vécu subjectivement la séparation, elle cite : responsabilité, tristesse solitude, soutien et famille. Nous considérons que le terme « responsabilité » peut à la fois se référer à un versant négatif (poids des responsabilités) ou positif (acquisition de nouvelles compétences). Tristesse et solitude sont des termes à connotation négative tandis que soutien et famille ont plus un aspect positif. Ces premiers éléments nous indiquent que la séparation est perçue de façon assez réaliste et nuancée : elle est capable de faire coexister des sentiments contrastés à la fois positifs et négatifs.

## **4.2. Qualité de la relation parents-enfants**

En ce qui concerne la vie familiale avant la séparation, Léa exprime que tout se passait très bien. L'ensemble de la famille avait des activités régulières en commun (vélo, cinéma, etc.). Elle présente ses parents comme adéquats : chacun avait un travail et passait du temps avec elle et son frère. Elle explique qu'elle entretenait de très bonnes relations avec ses deux parents, même si elle se sentait plus proche de sa mère : « elles partageaient tout ». Par contre, elle estime que son frère était plus proche de son père car ils avaient plus de centres d'intérêt en communs. Elle insiste cependant sur le sentiment d'avoir eu une famille soudée où l'entraide était la règle.

Elle illustre très bien le fait que la séparation produit des réaménagements au sein des relations entre parents et entre ceux-ci et les enfants. Dans son cas, elle s'est sentie plus proche que jamais de son père. Cependant, ce nouvel agencement est survenu dans un contexte où les parents ont continué à s'investir pour leurs enfants.

## **4.3. Coparentalité**

Léa fait également part du sentiment d'avoir été bien suivie à l'école. Elle mentionne que ses parents avaient une bonne entente avec ses professeurs, ce qui témoigne d'une bonne collaboration, d'un accord éducatif et d'une implication adéquate de ses parents.

Par rapport à la perception de la fréquence et de la nature d'éventuels conflits parentaux, elle témoigne de l'existence de petites querelles et de petits accrochages, « comme dans chaque famille » selon elle. Cependant, ces conflits n'étaient ni chroniques ni intenses. Ils lui

paraissaient plutôt anodins et normaux. Elle n'exprime pas le fait d'avoir été placée dans des situations inconfortables, ni même le fait d'avoir pensé à une possible séparation. Selon elle, ça ne pouvait pas la toucher. Comme la plupart des jeunes de notre cohorte, elle était habitée par la croyance en l'indéfectibilité des liens conjugaux de ses parents. Elle avait par ailleurs une vision très négative de la séparation après en avoir observées au sein de sa famille. À ce moment-là, elle pensait que la séparation était un événement qui ne pouvait se dérouler que dans les cris et les disputes.

Finalement, elle dit avoir vécu dans une famille « idéale ». Cependant, elle est capable de concevoir l'idée que ce sentiment est certainement différent de celui de ses parents : ils ont certainement dû éprouver des difficultés qu'elle n'a pas remarquées. La description qu'elle fait de sa famille témoigne d'une bonne différenciation des rôles, des places et des générations. En outre, elle est consciente d'avoir probablement été préservée de certains conflits ou de ne pas en avoir perçu certains signes. Pour elle, seule la perception de grosses disputes aurait signifié un risque de séparation.

Léa évoque tout de même le fait d'avoir perçu certains changements avant la séparation, probablement non conscientisés à ce moment-là. Par exemple, son père était de moins en moins présent lors du repas le dimanche midi, alors que c'était un moment important dans le passé.

Concernant la relation avec son père, elle relate avoir eu quelques difficultés à dialoguer après le départ effectif de sa mère. Il s'agissait surtout de discussions très générales mettant en avant certains problèmes maternels et familiaux. Par la suite, le dialogue s'est enrichi notamment par la prise de conscience, selon elle, du père de sa part de responsabilité. Léa déclare également admirer son père du fait qu'il n'en a pas voulu à sa mère d'avoir quitté le domicile familial.

Elle perçoit les démarches positives entreprises par ses parents pour organiser au mieux la vie de famille après la séparation. Cette perception renforce le sentiment d'avoir de l'importance aux yeux des deux parents – aspect essentiel souligné par de nombreux jeunes - ainsi que le sentiment être aimée et d'être investie de la même manière qu'avant la séparation :

*« si nous nous... avec mon frère nous n'étions pas là si ils auraient encore cette relation, je n crois pas, mais pour nous ils arrivent à bien s'entendre et... c'est génial quoi ».*

Plus spécifiquement, elle remarque que les parents collaborent de plusieurs manières : la flexibilité dans les horaires, la concertation en cas d'incidents, une entraide mutuelle et une communication régulière (directe et indirecte) empreinte de reconnaissance et de politesse :

*« Euh... vraiment une reconnaissance je pense. Plus d'amour mais un grand respect et... ».*

Par ailleurs, ces propos indiquent que Léa perçoit clairement que le désinvestissement du couple conjugal n'altère pas la coparentalité. Elle ne rapporte aucun dénigrement parentaux, ni de réels conflits de loyauté.

Selon elle, ses parents pourraient avoir tiré des leçons d'autres séparations parentales dont ils ont eu connaissance :

*« ils se le sont toujours dit « de toute façon, si un jour ça doit arriver euh... ça se passera bien » ».*

Ainsi, la présence de modèles négatifs dans l'environnement parental a suscité la nécessité d'envisager les choses de manière plus constructive, ou encore d'adopter une posture préventive. On perçoit ici l'amorce d'une dynamique qui vise à éviter une pérennisation des conflits.

Finalement, cette jeune fille n'évoque aucune conflictualité tangible entre ses parents après la séparation. Elle n'évoque pas davantage de triangulations. Le témoignage de Léa suggère que les parents se sont engagés dans une dynamique collaborative (et pas dans une logique belliqueuse). Ce facteur semble avoir facilité l'acceptation de la séparation par Léa.

#### **4.4. Deuil du couple parental et acceptation de la reconstitution familiale**

Léa évoque le fait d'avoir moins vu sa mère durant une certaine période, lorsque cette dernière vivait chez ses propres parents. Cette distance momentanée a favorisé la prise de conscience de la séparation par le biais de simples constatations : observer « trois assiettes », « un seul oreiller dans la chambre parentale » ou encore la nécessité de communiquer de manière indirecte avec sa mère. Certes, ces facteurs de prise de conscience ont fait émerger des sentiments de vide, de nostalgie et de tristesse. Cependant, cette prise de conscience invité Léa à se mettre dans une dynamique positive (« aller de l'avant ») notamment via la poursuite d'une vie normale qui favorise dès lors l'acceptation et la possibilité de continuer une vie malgré la séparation parentale :

*« bon ben on n'a pas le choix ben c'est ça faut pas se voiler la face ».*

Cet extrait témoigne de la volonté de Léa à faire face, sans pour autant avoir recours à des mécanismes de défense « couteux » ou des stratégies d'évitement.

Cette jeune fille aborde également le thème de la reconstitution familiale. Elle évoque, au départ, un certain sentiment de rejet de la part de sa mère :

*« même si elle se reconstruit, pour moi ça va trop vite, et j'y arrivais plus je... j'étais un peu... un peu débordée quoi euh... j'disais... « oh nous aussi on a besoin de soutien, on a besoin des parents, de l'un, de l'autre » ».*

En effet, elle a d'abord perçu la reconstitution familiale comme un investissement de sa mère vers l'extérieur, à son détriment à un moment où il lui était difficile de vivre séparément de ses parents.

Les conséquences de cette reconstitution ont été ressenties au niveau de la relation parent-enfant. Léa a éprouvé le sentiment d'avoir moins d'importance aux yeux de sa mère :

*« quand euh... ouais quand elle s'en allait elle nous récupérait au lieu du vendredi elle nous récupérait le samedi soir ou le dimanche parfois parce qu'elle partait donc j'me suis sentie mise euh... mise à l'écart en fait ».*

Une rencontre organisée avec le nouveau compagnon de sa mère lui a permis de prendre conscience que cette personne était bénéfique pour sa mère :

*« ça a collé tout de suite quoi, tout de suite. Et j'me suis dit « ça va... ça va la sortir de toute cette... de toute cette misère et de toute cette tristesse » une personne super souriante, des blagues tout le temps euh... non je... pfff mais à mourir de rire et j'me suis dit ça peut être que positif et c'est là que j'ai relativisé j'me dis « calme-toi, ça peut être que du bon » et j'l'encourageais à aller là-bas, j'lui disais « mais tu nous as pas ben vas-y ! » j'ai... j'ai compris quoi ».*

Léa s'est donc concentrée sur l'importance du bien-être maternel. Cette acceptation s'est déroulée de la même façon avec son père.

De la sorte, la recomposition familiale a mis un point final à l'histoire parentale mais a aussi été envisagée comme une reconstruction :

*« Et nous ça peut nous aider aussi c'est... ça tire un trait sur euh... 'fin j'pense que ça peut aider parce que quand la période... quand un des parents retrouve quelqu'un, il reconstruit quelque chose et... j'pense que ça tire un trait sur tout ce qu'on a vécu en fait. Même si on n'oublie pas, ben on peut reconstruire et on peut se reconstruire derrière et... moi j'le vois comme ça, mais j'ai pas réagi négativement en tous cas ».*

La recomposition familiale force le travail de deuil, d'autant plus lorsqu'elle est vécue positivement par le jeune. Toujours dans une dynamique collaborative, les parents ont manifesté des comportements de valorisation réciproque des ex-conjoints : l'absence d'entreprise de dénigrement à l'égard des nouveaux conjoints semble être un élément protecteur essentiel. Cela a offert la possibilité pour Léa d'envisager les recompositions comme des reconstructions pour ses deux parents.



## 4.5. Modalités de l'annonce

En ce qui concerne la modalité de l'annonce, elle coïncidait directement avec le départ maternel. Cette annonce concomitante a été choquante pour Léa. En effet, la jeune fille évoque s'être effondrée : elle ne s'y attendait pas du tout. Cependant, cette annonce a également aidé Léa à comprendre l'étendue de la détresse de sa mère et la nécessité d'une séparation. Ses réactions étaient, au début, marquées d'incompréhension mais elle a pu rapidement obtenir des réponses à ses questions.

Ces éléments soulignent l'importance de lien de qualité enfant-parent avant la séparation. Cette relation a amorti l'impact de l'annonce en réduisant les risques de réactions de colère, d'anxiété d'abandon, ou encore en réduisant le sentiment de passer au second plan. Ceci souligne aussi l'intérêt d'un dialogue authentique avec les parents. Par ailleurs, l'adoption d'un discours collaboratif, accompagné d'explications très claires sur l'organisation future des événements, constitue un facteur qui facilite grandement la vie de tous les protagonistes.

## 4.6. Fratrie

Quant à son frère, elle évoque avoir eu de bonnes relations avec ce dernier avant la séparation. Elle ne relate pas de rivalités majeures, ni de conflits. Elle témoigne donc d'une bonne entente entre frère et sœur.

Suite à la séparation, elle dit :

*« par exemple avec mon petit frère ben... ça aide d'être... deux ou plus et pas d'être enfant unique ».*

En effet, son frère, comme elle le mentionne, est devenu la personne qu'elle voyait le plus, ce qui semble être un gage de stabilité dans une période de grands changements :

*« d'une semaine à l'autre il est avec moi tout le temps et... sans en parler ben... ben on était là quoi, sa présence, il était là avec moi, j'savais qu'il me soutenait, j'savais que si ça n'allait pas euh... ha j'allais dans sa chambre sous une couverture et puis euh... j'lui racontais ce qui n'allait pas ou... lui inversement même si j'suis la*

*grande sœur et... rien que sa présence, le fait de pas être seule, la seule enfant, ça m'a aidé ».*

Cette constatation est corroborée par l'utilisation fréquente du « on » ou du « nous », qui met en avant la solidarité fraternelle. Ils ont fait face ensemble au processus de séparation :

*« il s'est beaucoup isolé par exemple il... il pleurait pas devant nous, il allait s'isoler quelque part il mangeait pas et... nous on était là avec mon petit frère on se sentait un peu seuls en fait ».*

De bonnes relations de fraternelles est un gage de soutien réciproque et de protection mutuelle.

#### **4.7. Prendre en charge des rôles**

Au moment de l'annonce de la séparation, Léa nous dit s'être isolée avec son frère car elle a perçu la tristesse que celui-ci éprouvait. L'objectif n'était pas de parler de la séparation mais plutôt de prendre son rôle de sœur aînée en se montrant soutenante et présente :

*« avec mon frère on s'est isolés tous les deux, et on n'en a pas parlé mais je lui ai dit « tu sais on est là, on est là tous les deux » et voilà, on... on est restés à deux, on s'est isolés un petit peu ».*

Léa se propose comme ressource pour le frère. Notons que se montrer présente pour son frère a initié un rapprochement avec ce dernier : celui-ci est alors aussi devenu une ressource pour Léa. En outre, elle montre de grandes aptitudes à percevoir les difficultés de son entourage.

Léa a conservé ce rôle par la suite, par exemple en essayant de cerner des difficultés éprouvées par son frère :

*« lors de l'annonce de la séparation, quand j'ai vu à quel point ça l'a touché, il est très... très pudique dans ses sentiments euh... vraiment euh... j'sais pas si il est réservé mais très timide et très pudique en tout cas, et quand j'ai vu la manière dont*

*ça l'a touché j'me suis dit wow euh... mais là, là faut qu'je... faut qu'j'ai mon rôle de grande sœur et euh... c'est le moment quoi ».*

Elle fait preuve de maturité en assurant une protection au frère en difficulté.

Autre exemple : lorsque sa mère a quitté le foyer, elle témoigne du soutien mutuel qui s'est établi entre elle, son père et son frère. La séparation, toute récente, n'est pas abordée lors des conversations. De ce fait, Léa se montre capable d'identifier la difficulté de son père et de son frère à aborder cette actualité brûlante. Ainsi, elle leur épargne chacun un trop plein de tristesse. Elle adopte donc un rôle de protecteur, malgré son désir d'obtenir des réponses.

Léa évoque également le fait d'avoir tenté de soutenir son père quand son chagrin était intense. En effet, elle identifie la difficulté de son père à supporter l'absence de son épouse :

*« c'est vrai que bon en plus je grandissais aussi, et j'ai eu mon rôle dans la maison ouais [...] Ouais j'donnais un coup de main [...] Même si j'ai du boulot pour l'école ben quand j'en ai pas ben on fait le boulot parce que il s'est retrouvé... encore pour ma maman ça allait la cuisine et tout ça mais mon papa il cuisinait pas forcément... il s'est retrouvé devant une cuisine à nous faire des petits plats euh... j'me suis dit « le pauvre » euh... donc... j'essayais d'assumer les trucs derrière quoi pour lui... pour lui rendre la vie plus facile ouais, qu'il n'y ait pas de conflits à ce niveau-là ».*

Cet extrait illustre plusieurs points importants : d'une part, il souligne le fait que les rôles assumés par Léa visent essentiellement à faciliter le fonctionnement familial. D'autre part, ces rôles n'empiètent pas sur sa vie et son développement personnel.

Par ailleurs, cette démarche est animée par une volonté d'équité :

*« j'suis là, majeure, j'suis encore chez eux, ils m'acceptent euh... c'est cool, c'est c'que j'me dis souvent mais c'est vrai que ça a été déclencheur quoi, j'me suis dit « bon aller euh... on y va » ».*

La valorisation et la reconnaissance paternelle sont également un élément essentiel. En effet, le père a mis des mots sur les rôles pris en charge par sa fille, sans pour autant lui attribuer un rôle de substitut maternel, même s'il en parle parfois comme d'une « petite maman » :

*« Bon il faisait la vaisselle et il m'a dit euh... « j'ai l'impression... » et ça a pris tout son sens dans ma tête... il m'a dit « tu sais euh... j'me demande si... » j'sais plus... j'sais plus de quoi on parlait mais en gros il m'a dit que... j'avais eu le rôle de... de petite maman en fait, j'avais aidé mon papa, j'avais aidé ma maman, j'avais écouté tout le monde et moi personne m'avait écouté. Moi j'avais essayé de remonter tout le monde vers le haut mais en même temps j'étais tirée vers le bas aussi quoi. Parce que... je... j'en ai pas parlé alors que ben mes parents je les écoutais et c'est vrai que... pff et voir mon papa malheureux et tout ça, à la fois y avait une part de tristesse, mais une part de colère aussi parce que... j'me disais euh... ben « secoue-toi quoi, maintenant c'est bon faut... ça va aller, on va faire des sorties ensemble et on va créer un truc à trois, on va bouger et ça va... ça va bien se passer » ».*

À travers cet extrait, Léa nous fait comprendre qu'être reconnue dans ce rôle de soutien efface le coût. Elle interprète le terme de « petite maman » comme une mise en valeur des compétences dont elle a fait preuve, sans pour autant avoir le sentiment d'être asservie dans une place de mère qui ne lui revient pas. En ce sens, il s'agit d'un infléchissement de rôle momentané qui vise à se mettre au service des difficultés des parents. Ce processus ne peut donc être assimilé à une parentification. Il a, en outre, renforcé le sentiment de maîtrise de Léa sur la situation en contribuant à une bonne ambiance familiale.

#### **4.8. Dialogue et quête de sens**

Lors de son témoignage, Léa met de nombreuses fois en évidence l'importance du dialogue avec les parents.

C'est grâce aux explications obtenues auprès de sa mère qu'elle a compris les raisons de la séparation. Selon elle, comprendre les raisons est d'autant plus important lorsqu'on ne perçoit pas de signes avant-coureurs. Cet aveuglement témoigne, au contraire, du fait que les parents ont pris soins de mettre leurs enfants à l'abri de leurs conflits. Cependant, ce témoignage nous révèle que les réponses ne suffisent pas.

En effet, Léa a réalisé que la séparation n'avait pas été si soudaine. En effet, sa mère souhaitait déjà se séparer mais elle aurait attendu que ses enfants soient plus âgés :

*« ben tiens pour ses enfants euh... elle est restée quoi. Et... nan, ça m'a pas éloignée du tout d'elle, pas du tout ».*

Cette découverte débouche sur une forme de reconnaissance. Elle est également capable de se rendre compte que sa mère a supporté une situation difficile dans l'intérêt de ses enfants. Par ailleurs, les explications n'ont jamais été teintées de dénigrement à l'encontre du père. Ainsi, en comprenant mieux les raisons de la séparation, celle-ci a pu mieux s'expliquer le vécu de sa mère.

Au moment de l'annonce, Léa a également ressenti une forme de culpabilité :

*« pfff vraiment ça va pas quoi, une remise en question chez nous aussi parce qu'on se dit, tout ça ça peut pas être dû qu'à... qu'à une personne ou qu'à l'an passé, y a des enfants derrière aussi... est-ce qu'on a fait quelque chose de mal, est-ce qu'on est responsable euh... ? ».*

Cependant, le dialogue avec la mère a désamorcé ce type de sentiment. Cet échange a constitué une réelle ressource pour Léa.

La séparation n'est pas non plus perçue comme un événement totalement négatif :

*« au niveau du divorce, ça s'est bien passé hein... Euh... j pense que ça me... ça m'a aidé. À grandir, à m'affirmer et... euh... et... ouais j pense que c'est un mal pour un bien quoi, c'est... une étape qui m'a fait grandir, j me suis plus affirmée, très peu de confiance en moi avant, et maintenant j suis vachement boostée et... j'aurais jamais osé faire un entretien comme ça avant par exemple et là j me suis dit ben j peux aider ben je fonce... et... au moins j peux en parler ».*

De cette façon, elle est capable d'identifier certains acquis qui découlent de la séparation par exemple de nouvelles compétences : indépendance et affirmation de soi. Elle prévoit que la séparation fournit des leçons pour sa vie future.

Elle rapporte enfin une stabilisation du fonctionnement familial. Elle observe une évolution chez ses parents :

*« Au jour d'aujourd'hui. J'veux dire c'est comme ça mes parents ils s'en sont remis tous les deux, ils vont très bien, aussi bien l'un que l'autre, mon frère je crois que ça va, il en parle pas ».*

#### **4.9. Bien-être psychologique des parents**

Malgré le fait de s'être rapprochée de son père, elle a aussi été affectée par la tristesse de ce dernier :

*« Et avec mon papa on avait un peu de mal... parce que ben il était... il est resté très très triste pendant un long moment, à la maison, il avait personne, ça a été très dur. À chaque repas euh... il s'isolait, il mangeait pas avec nous, il mangeait plus oh c'était... à ce niveau-là c'était l'horreur, c'est vrai qu'c'est... j'pense que même au niveau de l'annonce du divorce c'est le pire souvenir que je peux garder, bon dans le divorce. C'est mon... mon père après, son évolution et... pff perdu du poids... ».*

Cependant, cette période a été temporaire et Léa explique avoir été soulagée de constater l'amélioration de l'état de son père.

Il s'en est suivi un rapprochement et l'instauration d'une nouvelle dynamique familiale positive :

*« puis on l'a vu revenir et revenir et ça allait : des sorties entre copains et... ça l'a tiré vers le haut et puis après ouais euh... on était inséparables quoi ».*

Le bien-être des parents et la capacité de ceux-ci à surmonter l'épreuve de la séparation est donc un facteur important.

## 4.10. Prise en compte du jeune dans les modalités de garde

Sur le plan des modalités de garde, Léa remarque l'instauration rapide de la garde alternée, ce qui semblait clairement lui convenir à ce moment-là.

Cependant, cet élément est devenu progressivement plus pesant. Elle a le sentiment de toujours devoir faire ses valises. Toutefois, elle n'a pas souhaité « choisir » entre ses parents. Sa stratégie a été de préserver les choses telles qu'elles étaient :

*« J'ai hâte de... créer ma petite vie à moi et... de sortir de cette garde alternée même si je les aime euh... très très fort tous les deux. C'est vrai que j'ai hâte de mener ma petite vie euh... pour ne plus... comment... ne plus être euh... ben dépendante de par exemple cette garde alternée quoi ».*

Il est clair que Léa se sacrifie tout en justifiant ce choix par le souci de préserver ses deux parents et l'harmonie. Une renégociation et une réévaluation des modalités de garde pourraient cependant s'avérer bénéfique pour le bien-être de Léa. Ceci attire notre attention sur l'importance des espaces de négociation. L'adolescence est une période de mutations profondes et rapides et rien ne doit rester figé !

## 4.11. Faire preuve de réalisme

Actuellement, Léa a une représentation plus négative du mariage, à cause du risque de séparation qui lui est consubstantiel : elle envisage déjà la possibilité d'une séparation. Elle a une vision ambivalente et non idéalisée, cependant forte de l'expérience de la séparation de ses parents. Elle perçoit celle-ci comme une ressource pour le futur :

*« j'ai pas envie de vivre ça quoi... mais en tous cas une grosse séparation avec des enfants derrière euh... ben j'aimerais le faire comme eux l'ont fait, comme eux l'ont vécu parce que pour nous ça a été, comme je l'ai dit, un mal pour un bien. Finalement, on en ressort euh... ça a été... bon peut-être pas bénéfique mais positif ».*

Il s'agit d'une vision équilibrée. Certes, les illusions de l'enfance se sont invalidées. Cependant, on ne détecte pas dans le témoignage de Léa, les signes inquiétants annonçant d'inévitables répétitions de schémas relationnels dans sa vie future.

#### **4.12. Mobiliser des ressources**

Léa évoque que la reconstruction de ses parents a été un moment difficile pour elle. L'observation des souffrances parentales lui a été pénible. Pour traverser cette épreuve, Léa souligne l'importance de se montrer patient et fort. Elle insiste sur la nécessité de se « vider la tête » grâce au sport, aux amis ou encore à la quête de soutien auprès de personnes ayant vécu la même expérience (sa cousine par exemple) :

*« ma cousine aussi, on est très très proches, c'est une sœur pour moi et c'est... comme elle elle avait vécu ça, ben sans parler on se comprenait en fait et on... j pense que ça m'a aidé ».*

Elle évoque aussi une obstination à se montrer active. Cela se traduit par une volonté de maîtrise. Elle témoigne de sa lutte contre des affects dépressifs :

*« c'est pas la fin du monde quoi, ça touche tout le monde, ça touche des enfants de cinq ans, ça touche des... des adultes euh... de... de 25-30 ans euh... faut s'bouger quoi. C'est vrai que je pense que la première chose c'est que j'ai essayé de... de me sortir de là euh... moi-même en me bou... en me bourrant dedans en fait. J'ai essayé de trouver [...] plus d'activités comme j'ai dit, le sport, à l'équitation, je sortais, c'était un bon bol d'air quoi, je sortais de la maison euh... ouais ne plus rester dans cet environnement-là ».*

Léa fait preuve ici d'un comportement énergique face à l'adversité. Dans ce cas, les dispositions personnelles montrent la part, sans doute importante, que cette attitude joue dans le processus de résilience.



### **4.13. La famille élargie comme ressource**

Même si elle estime que sa grand-mère maternelle se mêlait beaucoup de leur vie, elle bénéficiait de l'aide de ses grands-parents lorsque les parents travaillaient : retour de l'école et réalisation des devoirs. Ces propos témoignent des ressources disponibles dans la famille élargie, notamment avant la séparation :

*« Oui tout. Super bien ouais, on est bons élèves, on avait un suivi à la maison euh... pas de problèmes, de l'aide des grands-parents parce que... ils ont toujours été là quand les parents travaillaient pour nous reprendre à l'école tout ça donc ils nous aidaient avec nos devoirs ».*

## 5. Analyse contrastée

Dans le second volet de cette analyse, nous allons confronter le cas prototypique (Léa) avec l'ensemble des entretiens analysés, afin de mettre en évidence les contrastes et d'autres spécificités qui ne seraient pas apparues durant la première analyse. Nous mettrons aussi en exergue des similitudes et des trajectoires communes en termes de stratégies et de vécu. Nous soulignerons surtout ce dont cette jeune fille a été protégée par rapport à d'autres jeunes. Nous tenterons enfin d'apporter quelques éclairages issus de la littérature et qui nous ont semblé pertinents.

Pour se faire, nous allons explorer divers contextes en soulignant les stratégies et ressources qui leur sont spécifiques.

Pour rappel, nous pouvons définir les concepts « stratégies » et « ressources », utilisés plus haut dans le rapport, en ces termes :

- **Les stratégies** : « Art de coordonner des actions, de manœuvrer habilement pour atteindre un but ». <sup>33</sup>

- **Les ressources** : Une ressource est un ensemble de moyens qui peuvent être de nature intellectuelle, matérielle ou relationnelle et sur lesquels une action peut s'appuyer. <sup>34</sup>

Nous aurions en effet pu faire d'emblée référence à des notions telles que le « coping style » ou la « résilience », mais ces termes renvoient à des conceptions spécifiques du fonctionnement mental. Or, cette étude se veut ancrée et fondée sur une approche inductive, donc le plus possible à l'abri de préconceptions théoriques. Notre volonté était de ne privilégier aucun modèle, aucun paradigme, du moins lors de nos analyses.

---

<sup>33</sup> Dans Dictionnaire Larousse en ligne. Repéré à <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/strat%C3%A9gie/74818>

<sup>34</sup> Inspiré du Dictionnaire Larousse

## 5.1. Le contexte familial pré-séparation

Nous avons mis en évidence que Léa avait une représentation très positive du climat familial. Ses propos laissent penser qu'elle percevait un bon fonctionnement familial et des interactions chaleureuses entre les différents membres. Elle évoque peu de conflits parentaux manifestes. Lorsqu'ils étaient présents, ces conflits étaient considérés comme banal. Ce qui suggère une exposition faible aux conflits et élargit la perception d'un fonctionnement familial de bonne qualité.

Par ailleurs, elle ne semble pas avoir perçu de signes précurseurs à l'annonce de la séparation. Elle souligne également les bonnes relations entretenues avec ses deux parents et avec son frère, notamment grâce à des activités communes. En outre, elle nous donne un sentiment d'implication de la part de ses parents, notamment au travers de la scolarité.

Ces observations concordent avec celles relevées auprès d'autres jeunes ayant traversé la séparation sans trop de difficultés. Généralement, ces jeunes ont une représentation de leur famille assez positive. Les liens d'attachement semblent assez « sécurisés » avec les différents membres de la famille. Ces familles apparaissent comme unies et semblent régies par des règles claires, mais flexibles. Ces jeunes traduisent généralement une proximité affective entre parents et enfants.

Par opposition, d'autres jeunes ont des représentations plus « négatives » de leur vie familiale pré-séparation (famille peu harmonieuse, peu de proximité affective, peu d'interactions avec certains membres de la famille, rivalités nombreuses, couple parental distant). Ces jeunes éprouvent déjà davantage de difficultés avant la séparation (anxiété, tristesse, voire désir de séparation des parents). Certains assistaient à des conflits plus réguliers, qu'ils soient manifestes (disputes, cris) ou « voilés » (triangulations), et parfois très intenses (violence intrafamiliale). Ces conflits favorisent un contexte stressant et insécurisant. Cependant, le conflit n'est pas le seul facteur susceptible d'expliquer les difficultés d'adaptation. Dans certains cas, ces conflits altèrent de manière plus ou moins forte le parentage et affectent les relations parents-enfants. Dans des cas plus rares, ce sont les pathologies parentales qui détériorent les relations entre parents et enfants. Comme un jeu de dominos, la chute d'une pièce semble provoquer la chute des suivantes. L'altération apparaît donc comme un

processus dynamique où aucun facteur pris isolément n'apparaît comme une « cause » mais où un mécanisme infernal semble se mettre en branle !

Dans certains cas, les fratries se divisent notamment dans les situations où on observe des triangulations ou des phénomènes de rivalités. Chaque membre prend alors des partis différents en fonction de leurs représentations et des qualités d'attachement développées avec chacun des parents. Cette observation illustre un autre aspect du processus de séparation : un même facteur peut tantôt remplir une fonction protectrice – c'est le cas chez Léa – tantôt remplir une fonction délétère en amplifiant le problème.

- **Stratégies**

Étant donné que Léa n'a pas perçu de conflits parentaux manifestes et qu'aucune problématique relationnelle critique avec ses parents ne s'est posée, nous ne pouvons pas mettre en évidence des stratégies spécifiques développées par la jeune fille. Ce qui ne signifie pas qu'elle n'en a pas développée ! Songeons par exemple à sa quête de sens, laquelle lui permet de trouver rapidement des réponses qui l'aident à se construire sa nouvelle vie, dans un climat qui demeure chaleureux et cohérent.

A l'opposé, en présence de conflits parentaux pré-séparation, certains jeunes vont tenter de se protéger, souvent en payant le prix fort. Ainsi, certains utilisent des stratégies d'évitement (fuite et distraction). D'autres utilisent des stratégies de dissimulation. Un autre objectif est de ne pas alimenter les conflits. D'autres jeunes tentent de dissimuler leur vécu à leur entourage. Cependant, ce type de stratégie empêche l'accès à certaines ressources environnementales (amis, professeurs, grands-parents, etc.). Certains jeunes encore vont banaliser, voire dénier les conflits (violence conjugales). Le risque de développer un trouble de la personnalité n'est alors pas négligeable.

Pour d'autres encore, les conflits parentaux sont évidents. L'enjeu consiste alors à ne pas être happé dans les conflits et à préserver leur place d'enfant dans le système familial. Si parents et enfants y parviennent, le pire est évité ! À l'opposé, certains jeunes auraient tendance à intervenir dans les conflits, même lorsque les

parents ne les y invitent pas. L'objectif est alors d'apaiser les tensions en jouant le rôle de médiateur ou en jouant le rôle d'arbitre. Cette attitude a tendance à attiser les conflits que ce soit entre les parents, au niveau du système parent-enfant, mais également entre les frères et sœurs. Ce rôle endossé par les jeunes se révèle souvent inefficace et contribue à accroître le stress, les sentiments d'impuissance et les phénomènes de culpabilisation. Ce type de pensée peut émerger : « *je n'ai pas réussi à résoudre les problèmes des mes parents, c'est à cause moi s'ils sont encore en conflit* ». Par ailleurs, ce genre de stratégie contribue à l'émergence de symptômes dits « externalisés » (sentiments agressifs) ou « internalisés » (anxiété, somatisations). L'implication du jeune dans les conflits s'accroît lorsque celui-ci perçoit des difficultés continues de la part des parents à résoudre leurs problèmes. Au contraire, ils auraient tendance à moins s'impliquer lorsqu'ils observent que les parents sont en passe de résoudre le conflit. En d'autres termes, l'incapacité des parents à surmonter les épreuves agit comme une incitation à laquelle beaucoup de jeunes ont des difficultés à ne pas répondre.

Il arrive que, face aux triangulations, certains jeunes les désamorcent en les nommant (« *papa m'a demandé de cacher des bouteilles d'alcool* »). Nommer ces triangulations permet de ne pas se sentir engagé à y participer. Cependant, d'autres jeunes, par contre, vont participer activement au maintien des triangulations en formant une coalition contre un des parents (« *c'est à cause de lui qu'il y a toujours des conflits* »). Ils agissent de cette manière soit parce qu'ils pensent pouvoir en tirer « bénéfice », soit parce que les adultes leur en donnent l'impression, ce qui est plus souvent le cas.

Certains jeunes vivent dans un contexte de violence conjugale. La stratégie « paratonnerre » consiste à détourner la violence d'un parent sur soi, afin de protéger l'autre parent. D'autres vont s'identifier au parent fragilisé (considéré comme « victime » de la violence) en vue de lui apporter son soutien. Parfois, c'est l'inverse: un jeune s'identifie à l'« agresseur » en reproduisant des comportements violents. Dans ce cas de figure, il déclare avoir éprouvé peu de sentiments d'attachement manifeste à l'égard de ses parents. Faut-il y voir les signes avant-coureurs de troubles dissociatifs ? Sans en être certain, nous pouvons toutefois nous en inquiéter.

Face aux changements d'attitudes parentales, certains jeunes ont tenté d'obtenir des réponses auprès de leurs parents, voire ont essayé de se rapprocher d'un parent qui était devenu plus distant. L'objectif était de restaurer de bonnes qualités de parentage. Certains jeunes luttent véritablement pour la présence du lien.

Certains jeunes mettent beaucoup d'énergie à s'occuper de leur fratrie. Ils prennent aussi soin d'un parent, face à l'incapacité de celui-ci à exercer ses responsabilités de parent de façon adéquate. C'est, par exemple, le cas lorsqu'un parent souffre d'alcoolodépendance et que l'autre parent a jeté l'éponge. Dans ce cas, il est permis de parler de « parentification ». Enfin, certains jeunes suppléent les parents défaillants en prenant en charge leur fratrie. Dans d'autres cas, ils sont mandatés dans ce rôle par leurs parents.

En résumé, la situation de Léa contraste totalement avec d'autres situations problématiques, voire dramatiques.

- **Ressources**

Une ressource peut-être évoquée dans la situation de Léa : le maintien d'un fonctionnement familial sécurisant. En, effet, elle témoigne de la bonne organisation familiale autour d'elle par exemple via la mobilisation de ressources dans la famille élargie (grands-parents).

Au contraire de Léa, certains jeunes tentent de se soustraire de l'environnement conflictuel ce qui les coupe de nombreuses ressources parce qu'ils utilisent une autre ressource certes, mais qui risque de les isoler (chambre comme lieu sécurisant et la fuite dans un monde imaginaire). D'autres auront tendance à sortir du contexte familial et à utiliser des stratégies plus adaptées, comme les stratégies de distraction. Cependant, elles dépendent beaucoup des ressources dont dispose le jeune : activités extrascolaires, amis, fratrie, jeux, etc. Notons tout de même que ces ressources sont également liées aux caractéristiques individuelles du jeune : volonté de préserver des activités, capacité à se faire des amis, l'entretien de bonne relation avec la fratrie, affirmation de soi, etc.

Par ailleurs, l'école constitue en soi une ressource importante pour les jeunes car elle favorise la sortie d'un environnement familial insécurisant. Par ailleurs, cette ressource est également dépositaire d'une autre : les amis. Plusieurs jeunes évoquent le bénéfice des relations amicales à l'école. Ils peuvent parler de leurs difficultés et être rassurés par d'autres.

Les amis assurent, en soi, une fonction de soutien et permettent de décharger les émotions pénibles ressenties. Ils donnent aux jeunes le sentiment d'être écoutés lorsqu'il est impossible d'obtenir un soutien direct de la part des parents. Ils permettent dans certains cas de bénéficier d'un autre regard sur la situation et de donner un sens aux comportements parentaux, souvent confus et perturbants.

La faculté des parents à se montrer disponible pour leurs enfants et à contrer les inquiétudes se révèle une autre ressource importante. Malheureusement, cette ressource dépend pour beaucoup de la capacité des parents à surmonter leurs propres difficultés.

Une autre ressource importante réside dans les fratries. En effet, lorsque les relations sont bonnes, la fratrie permet au jeune de faire face aux conflits et aux changements. Frères et sœurs partagent leurs ressentis et élaborent des significations communes. Dans certains cas, les fratries permettent de « compenser » les inaptitudes parentales.

Ces observations tendent à mettre en évidence l'idée que le contexte pré-séparation joue un rôle considérable dans la manière dont va évoluer la séparation. En effet, certains jeunes, en contraste avec Léa, doivent utiliser très tôt des stratégies coûteuses. Celles-ci prennent du temps, de l'énergie et empêchent le jeune de se centrer sur ses tâches développementales. Ces stratégies sont susceptibles de perdurer dans le temps et de perturber leurs ajustements ultérieurs. Léa par contre ne rencontre pas ces difficultés.

## **5.2. La confrontation à l'annonce de la séparation et le mode d'annonce**

Comme nous l'évoquions, le moment de l'annonce est un passage difficile pour notre cas prototypique : des émotions pénibles surgissent. Cependant, Léa a fait face à l'annonce en assimilant le fait qu'il s'agit d'une décision conjointe de son père et de sa mère. D'emblée, il n'y a ni coupable, ni victime et donc aucun parti à prendre.

Pour bon nombre des jeunes de notre cohorte, l'annonce est également vécue comme un choc. En outre, il s'agit parfois d'une séparation non concertée, notamment dans plusieurs cas où des parents ont eu une liaison extraconjugale. Un débat houleux entre parents s'en suit et le jeune est alors confronté à une querelle. Les implications de la séparation ne sont pas abordées. Le jeune doit en outre absorber la stupeur d'un des deux parents. Enfin ces situations induisent qu'il y a un « responsable » et une « victime ». La tonalité de ce type d'annonce n'a évidemment rien à voir avec le vécu de Léa.

Dans certains cas, l'annonce est rapidement suivie du départ d'un des parents. Dans d'autres cas, au contraire, le départ parental se déroule bien plus tard, parfois un an après l'annonce. Dans ces circonstances, les jeunes estiment souvent qu'un départ rapide aurait été préférable. L'attente entre l'annonce et le départ peut faire naître l'espoir d'une réconciliation ou faire émerger des inquiétudes et un état de stress intense. Dans certains cas, le départ effectif donne alors le sentiment d'avoir été trompé, trahi. Il semble donc que le départ, sans être brutal, ne devrait pas tarder, une fois la séparation annoncée.

Lors de conflits familiaux plus « dysfonctionnels » (parentification, conflits intenses, mauvaise qualité relationnelle entre enfants et parents), le départ engendre surtout un sentiment de soulagement. La séparation est ici perçue comme bénéfique. Le soulagement se manifeste, même si le jeune ne souhaitait pas la séparation au départ.

Pour en revenir à notre cas prototypique, Léa n'a pas été confrontée à une trop longue attente après l'annonce. Les choses se sont rapidement mises en place. Ceci démontre que les parents doivent se concerter à propos de la manière dont l'annonce sera faite et le déroulement des



événements qui s'en suivent. Après l'annonce, un temps d'écoute est nécessaire. La mère de Léa a pris le temps de recueillir le vécu de sa fille. Elle s'est montrée présente et disponible.

Certains parents sont plus désorganisés. Une annonce brutale déstabilise le jeune. L'absence d'écoute le plonge dans le désarroi. Un départ immédiat sème le chaos. Pour couronner le tout, quelques parents mettent le jeune dans l'obligation de choisir son camp ! Il serait excessif de parler de choc traumatique. Mais nous n'en sommes plus très éloignés ! Nous sommes par contre ici très loin de l'expérience de Léa.

- **Stratégies**

Dans notre cas prototypique, nous observons plusieurs stratégies qui visent à faire face à l'annonce. D'une part, Léa a pris une posture empathique vis-à-vis de sa mère et a dédramatisé la séparation parentale, signe qu'elle n'est pas submergée. Par ailleurs, elle se tourne vers son frère, ressource qu'elle mobilise immédiatement. L'objectif vise à la fois à endosser son rôle de grande sœur mais aussi à se rapprocher de son frère, afin de faire face ensemble à cet événement difficile. Léa n'est pas débordée par ses émotions et elle active rapidement des stratégies efficaces.

Nous avons également évoqué dans la section précédente l'importance pour Léa d'obtenir des réponses rapides à ses questions. Des réponses rapides de sa mère aident à mieux comprendre la décision de séparation et à s'organiser.

De manière générale, lorsqu'on observe des adaptations adéquates, celles-ci découlent de dynamiques actives : donner un sens à la séparation, dialoguer, désamorcer les sentiments de culpabilité. Obtenir des réponses de la part d'un ou des parents permet aux jeunes d'activer des stratégies, qui les aident à gérer l'émotion (relativiser, vouloir aller de l'avant, se centrer sur le positif), et des stratégies de distraction qui permettent à la fois de sortir d'un environnement stressant et d'éprouver des sentiments positifs.

Dans d'autres cas, certains jeunes échouent à surmonter la crise lorsqu'ils se défont de leurs émotions négatives en se retranchant dans une position de déni. Les jeunes

préfèrent éviter la discussion avec les parents et surinvestissent la sphère amicale. Il s'agit donc bien d'amortir le choc émotionnel, mais non de le nier.

D'autres jeunes, et de manière post-immédiate à l'annonce, fuient le contexte familial. L'annonce de la séparation et le départ immédiat sont des chocs trop brutaux. D'autres cherchent au contraire à se consoler auprès d'un parent. Dans d'autres cas encore, des jeunes soutiennent le parent perçu comme « lésé » ou comme le plus affecté par la séparation. Certains apportent leur soutien à leur fratrie, notamment lorsqu'ils perçoivent une grande tristesse chez les frères et sœurs. Cette stratégie a également pour fonction de différer leur ressenti afin de se donner le temps d'absorber le choc.

Certains sont dans un tel état de détresse que des mécanismes de défense plus puissants émergent (dissociation, refoulement). D'autres encore déchargent leur colère. Pour eux, la séparation n'est ni acceptable, ni tolérable.

Contrairement à Léa, certains jeunes n'arrivent pas à trouver un sens à la séparation. Ils n'osent pas en parler avec leurs parents, qui n'ont probablement pas pris le temps de dialoguer. Certains disent ne pas vouloir se mêler des histoires parentales. Cela peut en fait signifier que la communication émotionnelle n'est pas autorisée dans cette famille. Dès lors, certains jeunes dissimulent leur ressenti, ce qui risque d'accroître les difficultés, leur stress et leurs inquiétudes. Certains ont tendance à s'isoler, se renfermer, ou encore cherchent à fuir le contexte familial. D'autres éprouvent beaucoup de colère et d'impuissance. Ces émotions se traduisent parfois par de l'agressivité vis-à-vis de l'entourage.

- **Ressources**

Chez Léa, nous avons compris que son frère a été une ressource importante dans la mesure où ils se sont créés un espace de dialogue.

Autre ressource : la faculté de sa mère à lui fournir les réponses nécessaires à ses questions et ses inquiétudes. Ceci met en évidence l'importance des compétences des parents. Notamment celles de bien différencier le couple conjugal du couple

coparental. La disponibilité et l'écoute sont des ressources qui ne sont pas disponibles chez tous les parents.

Certains parents peuvent réagir de manière impulsive et haineuse ce qui empêche les jeunes de disposer d'éléments rationnels favorisant la compréhension. Certains parents sont incapables de contenir leurs émotions. C'est souvent dans ces moments et pendant la période post-immédiate à l'annonce que les jeunes ne disposent pas de certaines ressources utiles !

Ceci contraste avec la situation de Léa dont la mère se montre contenante, ce qui permet à la jeune fille d'être rapidement rassurée et de ne pas avoir le sentiment d'être abandonnée.

### **5.3. La coparentalité et les triangulations**

La coparentalité désigne la manière dont les parents vont entretenir leurs relations dans l'intérêt de l'enfant (Feinberg, 2003).

Les parents de Léa ont rapidement pris en charge l'exercice de leurs responsabilités coparentales au travers d'une communication efficace et régulière, d'une flexibilité (horaires de changements de garde), d'un respect et d'une reconnaissance mutuelle. Léa se montre admirative envers son père car celui-ci n'a jamais exprimé de ressentiment vis-à-vis de son ex-épouse : il en vient même à reconnaître sa part de responsabilité dans la séparation. Léa a été clairement mise à l'écart des conflits parentaux, ce qui lui a assuré une bonne protection contre le stress. Enfin Léa n'a jamais été confrontée à des tentatives de triangulation.

A l'opposé, de nombreux autres jeunes évoquent avoir été fréquemment placés au centre des conflits parentaux. Ce type de situation survient souvent lorsque les parents n'arrivent pas à collaborer et à communiquer efficacement. Les jeunes sont alors confrontés à des conflits manifestes ou à des conflits plus « voilés » au travers de dénigrements. Souvent, ils étaient implicitement ou explicitement invités à prendre parti. Ces situations sont très pénibles. Maintenir des relations étroites avec les parents lorsque ceux-ci tentent de « trianguler » n'est pas chose aisée. Un jeune peut, par exemple, à la fois se sentir loyal vis-à-vis d'un parent mais, en même temps, déloyal vis-à-vis de l'autre. D'autres encore sont investis d'un rôle de réparateur ou d'espion ou encore de saboteur (lorsqu'une recomposition familiale se profile).

De manière plus fréquente, l'absence de communication et de collaboration parentale conduit souvent les adultes à utiliser leurs enfants comme des messagers.

- **Stratégies**

Léa ne connaît que la collaboration. Dans ces conditions, il est inutile de mettre en avant des stratégies spécifiques.

Notons tout de même que Léa a, du coup, pu se centrer sur son propre bien-être et investir de nombreuses autres ressources comme des activités extrascolaires.

Par ailleurs, elle met tout de même un point d'honneur à répartir avec équité le temps passé avec chaque parent afin de ne pas montrer de préférence. Cette stratégie se révèle donc plutôt préventive et implique néanmoins un certain coût.

Mais face aux triangulations, le jeune est obligé de réagir. Dans un premier temps, il s'agit de préserver la relation avec les deux parents. Pour cela, certains cherchent à dissimuler leur ressenti et leurs opinions par rapport à ces triangulations afin d'éviter d'aggraver les tensions. L'objectif est ainsi de se protéger des attitudes de dénigrement.

Un second objectif est d'éviter d'être perçu comme déloyal vis-à-vis du parent. Cela inhibe leur expression émotionnelle, ce qui accentue les tendances des jeunes à se renfermer sur eux-mêmes (d'autant plus durant l'adolescence). Cependant, alors que certains vont s'isoler, d'autres vont tenter d'investir d'autres sphères sociales (amis, activités, école) afin d'éviter au maximum la confrontation à ces épisodes de triangulation. De plus, certains jeunes prennent une part active dans les triangulations pour éviter tout conflit manifeste entre les parents et pour éviter les rencontres parentales.

Dans un deuxième temps, certains jeunes en viennent à former une coalition avec un parent contre l'autre parent. Cette stratégie a le mérite de supprimer les éventuelles dissonances émotionnelles. Toutefois, elle entraîne une perte de contact avec son autre parent et le prive d'une ressource vitale. L'absence de

contact accentue l'aliénation. L'absence d'un tiers susceptible de court-circuiter le repli dyadique est nuisible au développement de l'enfant. Par exemple, une jeune fille nous a dit avoir coupé les contacts avec le parent triangulant, ce qui a accentué la coalition formée avec ce parent. Toutefois, elle a ensuite éprouvé une grande culpabilité d'avoir perdu les contacts avec l'autre parent.

D'autres jeunes enfin se distancient de leurs deux parents. Dans certains cas, il s'agit de jeunes plus âgés qui ont l'opportunité de se distancier en devenant plus autonome. Ceux-ci ont tendance à surinvestir leur sphère extrafamiliale et à éviter au maximum les contacts avec les parents. On constate à nouveau ce qui a été épargné à Léa.

- **Ressources**

Les parents de Léa font bien la différence entre la notion de couple conjugal et celle de parents (ou dyade parentale). C'est ce qui a sans doute le plus aidé Léa.

Il est intéressant de constater que plus les parents triangulent avec leurs enfants, plus ceux-ci triangulent avec des tiers ; amis, enseignants, psychologue, etc. Le « poison » se mue en « antidote » et l'on sait que l'un comme l'autre sont toujours de même nature, tout en agissant en sens opposé. Cet exemple souligne le lien étroit qui, souvent, lie une stratégie à une ressource !

Pour Léa, la capacité de ses parents à maintenir des relations cordiales en se centrant sur leurs fonctions parentales dès le départ semble être l'aspect protecteur. Ils ne se sont pas engagés dans des conflits et n'ont entrepris aucune action destructrice.

En revanche, ce n'est pas le cas pour tous les jeunes, même si la majorité évoque une diminution des tensions parentales avec le temps. Ils évoquent un réel apaisement lorsque leurs parents laissent de côté leurs conflits et leur indifférence mutuelle, pour faire place au dialogue.

Selon la typologie de Feinberg (2003), la coparentalité des parents de Léa s'apparente à une coparentalité « coopérative » marquée par un soutien mutuel et peu de conflits. Dans leur

typologie, Amato, Kane & James (2011) y ajoute la satisfaction d'un parent à l'égard de l'autre et l'absence d'interférence dans les pratiques parentales. Ce type de coparentalité agit comme une ressource pour Léa.

Au contraire, d'autres parents vont davantage adopter une coparentalité « parallèle » : parents désengagés émotionnellement l'un envers l'autre, peu de conflits, absence de coordination. Cependant, selon Mccoby & Mnookin (1992) la coparentalité « parallèle » est également efficace si chacun des parents est capable de garantir un parentage de qualité. D'autres parents vont perdurer dans une coparentalité « conflictuelle » : communiquer de manière hostile, dénigrer les compétences de chacun et saper leur autorité respective.

#### **5.4. Le « parenting » ou parentage**

Dans ce point, nous discuterons davantage de la parentalité qui définit les relations individuelles entre le jeune et chacun de ses parents. Un « parenting » adéquat couramment considérées comme la capacité des parents à fournir aux enfants de la chaleur, du soutien, de l'affection, de les superviser et d'exercer une discipline efficace (Kelly, 2012).

Comme nous l'évoque Léa, la « désunion familiale » va aussi provoquer des changements dans le fonctionnement familial et dans la manière de vivre avec chaque parent. Elle fait part d'une diminution des contacts avec sa mère pendant une courte période. Malgré cela, elle était tout à fait consciente du fait que cette situation n'était que temporaire et essentiellement liée au déménagement de sa mère chez ses parents.

Par ailleurs, Léa fait très peu référence à d'éventuels changements dans ses relations avec ses parents ni dans le parentage. Elle relate simplement avoir perçu une certaine tristesse chez son père, le rendant un peu plus distant dans la période post-immédiate à l'annonce.

Concernant d'autres jeunes, cette altération de la relation parent-enfant se révèle plus marquée. En effet, ils perdent parfois le contact avec l'un des parents pendant quelque temps. Dès lors, le temps passé avec lui se réduit considérablement. Face à l'éloignement d'un des parents, certains jeunes ont tendance à vouloir se rapprocher du parent chez qui ils vivent, alors même que ce dernier n'arrive pas à se montrer aussi disponible que le jeune ne le

souhaiterait. Dès lors, les jeunes sont confrontés à une distance émotionnelle de la part des deux parents.

Il s'agit du processus inverse de la parentification où la distance devient quasi nulle. Bon nombre de jeunes évoquent avoir ressenti un manque de disponibilité de la part des parents après la séparation, alors même qu'ils auraient eu besoin de davantage de proximité et de soutien, de protection et de reconnaissance. Ce manque de disponibilité transparaît, par exemple, dans les résultats scolaires.

Certains jeunes souffrent aussi de préoccupations importantes concernant leurs parents, ce qui réduit leur autonomie et finalement les empêche de satisfaire à leurs propres besoins développementaux. Or, nous savons que l'autonomie et la différenciation sont des aspects importants à l'adolescence.

Dans certains cas, les règles (discipline) sont moins claires qu'auparavant. Par exemple, certains jeunes jouissent davantage de liberté et sortent plus tard avec leurs amis. Une vie désorganisée peut alors s'installer à leur détriment.

D'autres éprouvent davantage de difficultés à communiquer avec leurs parents, difficultés qui s'accroissent pendant l'adolescence du fait des besoins de différenciation et de la construction identitaire qui exige des parents bien « présents ».

Les relations parents-enfants s'altèrent aussi dans des situations où les parents se retrouvent dans l'incapacité d'assumer, temporairement ou à plus long terme, certaines fonctions parentales. Par exemple, à la suite d'une forte détresse émotionnelle, de problèmes psychiatriques, ou encore de problèmes d'alcoolodépendance.

Notons enfin que, dans certains cas, ce sont aussi les attitudes de triangulation et les recompositions familiales mal gérées qui altèrent les relations parents-enfants.

- **Stratégies**

Concernant ses stratégies, Léa souligne la nécessité de participer plus activement aux tâches ménagères afin de faciliter la vie de ses parents. Elle montre l'importance de soutenir ses parents dans leurs capacités à faire face à la « désunion parentale ». Tout se passe comme si une perte de cohésion « là-bas », devait être compensée par un renfort de cohésion « ici ». Léa aide son père à réaliser des tâches concrètes (ménages, repas) afin rétablir à la bonne ambiance familiale. Ce qui semble par ailleurs important, c'est que ces tâches entreprises sont concrètes et temporaires. Elles ne paraissent donc pas nocives, mais plutôt positives, car elles favorisent un sentiment de « contrôle » chez Léa sans trop la distraire de sa vie d'adolescente.

A contrario, certains jeunes sont astreints à des rôles qui les poussent à transgresser les frontières générationnelles : c'est, par exemple, le cas lorsque l'enfant devient « confident » d'un ou des parents. Dans certaines circonstances (détresse parentale, alcoolodépendance, pathologies psychiatriques), les jeunes peuvent se retrouver dans l'obligation d'assumer certaines tâches : soutenir un parent, le protéger, ou encore de s'occuper de la fratrie à temps plein. Nous pensons que cette inversion des rôles devient néfaste lorsque le jeune reste figé dans ce rôle. Le jeune obéit alors à une sorte de « mandat » dont il ne peut plus se dégager. Une jeune fille se plaint en outre de ne pas avoir été reconnue pour ce « mandat ». Parfois, lorsqu'un jeune n'est pas en âge d'assumer les nouvelles responsabilités confiées par un parent, il se voit alors placé dans une position d'échec. Son « estime de soi » s'en trouve gravement altéré. Dans tous les cas, le jeune est perdant.

Certains jeunes adoptent des conduites à risques afin d'extérioriser leurs difficultés et leur stress. D'autres encore adoptent des attitudes provocatrices. La dérive délinquante a même été exprimée chez un jeune.

D'une manière plus positive, certains jeunes arrivent à exprimer leur ressenti aux parents, ce qui favorise l'ajustement de ceux-ci. Pour d'autres, c'est dans la sphère amicale qu'ils arrivent à trouver du soutien.



Notons également que les jeunes sont parfois acteurs de la distance instaurée entre eux et leurs parents. À terme, quelques jeunes montrent qu'ils fonctionnent de manière adaptée tout en ayant réduit les contacts avec un des parents. D'autres, coupent les contacts afin de se protéger psychologiquement (éviter la violence psychologique) ou physiquement (conflit physique avec le parent). De manière plus adaptée, les enfants de parents divorcés semblent souvent prendre leur autonomie plus tôt.

- **Ressources**

Concernant les rôles adoptés par Léa, notre cas prototypique, elle souligne l'importance d'être reconnue par ses parents. Elle évoque également l'importance du soutien des parents, de leur disponibilité et de leur attention malgré leurs difficultés personnelles.

Pour d'autres jeunes, l'altération du parentage est compensée par différentes ressources. Pour les plus jeunes, il peut s'agir de la fratrie qui prodigue soutien et protection.

Un jeune parle de l'importance du psychologue ou même d'un des parents dans la restauration des contacts avec l'autre parent.

L'importance des amis est aussi soulignée. Par ailleurs, cette ressource s'avère d'autant plus importante dans les années de l'adolescence. À cet âge, ils apprécient de se confronter à d'autres systèmes de référence.

Les logements étudiants, essentiellement évoqués par les jeunes plus âgés, sont souvent considérés comme bénéfiques car ils permettent aux jeunes d'acquérir leur autonomie et réduisent le risque d'être confrontés aux problématiques parentales et coparentales. Cela permet également aux témoins de « démissionner » des rôles assignés et de se recentrer sur leurs propres activités (école, amis, relations amoureuses, etc.).

Certaines difficultés des jeunes semblent liées aux rôles impossibles qui leurs sont assignés. Ce qui n'a pas été le cas chez Léa. Les rôles abusifs empêchent d'avoir accès aux ressources extérieures et de se centrer sur soi-même.

## **5.5. Les recompositions familiales**

Léa a expérimenté le sentiment d'être mis à l'écart lorsque sa mère s'est remise en couple. Cependant, ce sentiment a été de courte durée. Rapidement, elle a, au contraire, poussé sa mère à s'investir dans cette nouvelle relation, ce qui est assez rare chez les autres jeunes.

De manière générale, les recompositions familiales s'accompagnent de nouveaux défis pour les jeunes. Au départ, ils éprouvent, tout comme Léa, le sentiment d'être mis à l'écart par leur parent. De surcroît, le jeune est rapidement confronté à la réorganisation nécessaire des rapports, des règles et des rôles de chacun. La recomposition familiale se révèle d'autant plus difficile lorsque la séparation se déroule dans un contexte conflictuel. Le fait qu'un des parents quitte son conjoint pour s'installer avec un autre est très mal vécu par les jeunes.

Ce phénomène sous-tend deux mécanismes :

- Le premier concerne la difficulté à faire le « deuil » du couple parental. Ce type de situation accentue un sentiment d'intrusion et le sentiment de rapidité de la recomposition.
- Le deuxième consiste à blâmer le nouveau conjoint pour la séparation. En effet, sans cette personne, la rupture du couple conjugal n'aurait peut-être pas eu lieu, imagine-t-il/elle.

Ces deux phénomènes suggèrent que le rythme des jeunes, leur temporalité devrait être davantage respectée, en évitant une arrivée trop abrupte du beau-parent dans leur vie.

D'après les analyses effectuées sur certains jeunes, la recomposition familiale est perçue comme bénéfique lorsqu'elle permet aux jeunes de se décharger de certains rôles (soutien et protection du parent). Elle favorise l'amélioration de l'état émotionnel du parent et diminue l'inquiétude de l'enfant vis-à-vis de ce parent.

Cependant, la recomposition peut affecter la relation coparentale lorsque des rivalités émergent entre ex-conjoints et beaux-parents. Dès lors, le jeune risque de la percevoir comme négative. Par ailleurs, les triangulations risquent d'être exacerbées par exemple lorsqu'un des parents tente de saper la crédibilité du nouveau venu ou lorsqu'à l'opposé, ce dernier prend sa place dans un climat de défi.

Ce phénomène s'est révélé être inexistant chez Léa. Celle-ci évoque au contraire une bonne gestion de cette transition. Ses parents ont même organisé une rencontre avec leurs nouveaux compagnons respectifs. Cette procédure permet une valorisation réciproque des choix des ex-conjoints. En accueillant les nouveaux conjoints, Léa n'a pas éprouvé le besoin de rejeter ceux-ci pour témoigner de sa loyauté.

Concernant d'autres jeunes, ils témoignent du fait que les beaux-parents ont, par leur présence, limité les contacts avec les parents remis en couple.

L'arrivée de ce nouveau-venu provoque de nouveaux aménagements des tâches, des places et des rôles. Le nouveau conjoint peut tenter de se substituer à l'ex-conjoint dans sa fonction parentale.

On observe un cas particulier lorsque les relations père-enfant sont de moindre qualité ou tout simplement absentes. D'autres jeunes estiment que le nouvel arrivant doit se montrer présent et soutenant sans pour autant exercer une autorité comparable à celle des parents naturels. L'ajustement aux attentes du jeune est une tâche délicate pour les beaux-parents. Un glissement dans une place caricaturale de « marâtre » est d'autant plus aisé que la transition est mal gérée ! Enfin, les jeunes signalent fréquemment un changement dans les habitudes familiales, ce qui implique de nouvelles adaptations. Ceci est parfois vécu comme une perte de liberté et induit un sentiment de ne plus se sentir chez soi.

En résumé, lors des recompositions, un processus de transition doit être pensé et mis en place afin de ménager les sensibilités des uns et des autres

- **Stratégies**

La capacité de Léa à se synchroniser aux besoins de sa mère a très certainement favorisé la rencontre avec le beau-parent.

Par contre, pour les autres jeunes, les choses n'ont pas été aussi simples. Certains retardent au maximum la rencontre avec le nouvel arrivant, ce qui a parfois pour conséquence de limiter les contacts avec le parent remis en couple.

D'autres d'adoptent des postures hostiles envers les beaux-parents. D'autres encore entrent en conflit avec leurs propres parents. Certains parents peuvent alors avoir l'impression d'être mis en demeure de choisir entre leur enfant et leur nouveau conjoint. Enfin, le parent resté seul peut être perçu comme une « victime ». Certains jeunes vont éprouver le besoin de se montrer soutenant envers celui-ci, surtout si ce dernier endosse la position de « victime ».

- **Ressources**

Cette capacité de Léa à se synchroniser aux besoins de sa mère est facilitée par le soin donné à ses parents à la phase de transition vers les recompositions familiales. Elles ont également été vécues positivement car elle a pu constater que cela apportait un nouveau bien-être pour ses parents.

Par ailleurs, ces difficultés liées ont été nommées par ses grands-parents. Ceux-ci ont également pris la peine d'informer la mère des sentiments que Léa éprouvait. La mère a pris conscience que leurs temporalités respectives n'étaient pas identiques et qu'il s'agissait de prendre en compte cette différence.

Certains jeunes mentionnent également le soutien obtenu de la part de leur beau-parent, ou encore l'importance d'avoir retrouvé une vie familiale. Leur capacité d'envisager la recomposition familiale comme une reconstruction dépendrait de certains facteurs comme la faculté des parents à ne pas émettre d'avis négatifs à l'égard des tentatives de recomposition de l'autre parent, la perception que le

nouveau venu peut améliorer le bien-être parental, le sentiment qu'il n'est pas « responsable » de la séparation.

Par ailleurs, le processus de deuil du couple parental doit être en bonne voie avant la recomposition familiale. A cette fin, le jeune a besoin de temps pour « digérer » la situation et construire du sens. Mais il arrive aussi que la recomposition familiale contribue au processus de deuil en faisant prendre conscience au jeune que le couple parentale ne se remettra plus jamais ensemble. Tout se passe comme si le jeune, ses parents et les nouveaux venus devaient jouer une pièce où chaque scène doit s'enchaîner dans un ordre précis et à point nommé. Ce n'est pas simple !

En contraste avec d'autres jeunes, Léa accepte rapidement la rencontre du nouveau-venu. Cependant, cette rencontre ne lui a pas été imposée. Sa mère a pris le temps de lui en parler. Elle s'est manifestement sentie impliquée, informée et écoutée. La recomposition familiale est envisagée comme un nouveau départ. Enfin, le processus de deuil a été amorcé rapidement grâce à la capacité des parents à répondre aux questions que se posait Léa.

Ce qui facilite la tâche de Léa dans l'acceptation de la nouvelle situation est la validation réciproque des ex-conjoints. Chaque parent accepte et valide le choix de son ex-conjoint. C'est un point décisif dans l'acceptation de la recomposition.

Une nouvelle notion émerge : celle de transition. Beaucoup d'étapes balisent ce chemin : l'annonce de la séparation, la dynamique familiale monoparentale, l'arrivée d'un nouveau conjoint dans la vie des parents, l'installation du nouveau venu dans la vie – et le foyer – du jeune, la « négociation » de nouvelles règles, habitudes, etc.

Chacune de ces étapes doit faire l'objet d'un soin particulier : il s'agit d'expliquer, écouter et surtout de procéder sans tomber dans deux pièges. Soit laisser croire au jeune qu'il est un « objet » qui doit subir en silence, soit lui laisser croire qu'il contrôle et décide.

## **5.6. Les modalités de garde**

Concernant les modalités de garde, nous avons observé que Léa avait tiré un bénéfice d'une modalité de garde partagée. Elle semble avoir été mise à l'abri des conflits de loyauté ou d'une perte brutale des contacts avec l'un des deux parents. Néanmoins, elle témoigne de la difficulté de cette vie à deux temps.

La garde partagée s'est par contre révélée néfaste pour certains jeunes. Notamment lorsque ceux-ci étaient confrontés à des souffrances parentales intenses (forte tristesse, alcoolisme, maladie parentale) ou lorsque les conflits parentaux étaient exacerbés (forte triangulation).

Confrontés à ces difficultés, certains jeunes vont remettre en cause la garde partagée en réduisant les contacts avec un des parents. D'autres vont davantage développer des stratégies d'évitement et d'isolement à l'égard d'un parent (distance émotionnelle et/ou physique). Cette dernière stratégie survient dans des contextes où les jeunes ont le sentiment de laisser un de leur parent seul. Ils se sentent alors coupables.

Finalement, des jeunes ont souligné l'importance de ne pas devoir porter la responsabilité du choix concernant les modalités de garde. Ce fut, par exemple, le cas de Léa.

## **5.7. Une stratégie transversale : la quête de sens**

La faculté des jeunes à chercher à trouver un sens à la séparation est un facteur important qui améliore leur adaptation.

Dans cette perspective, Léa a souligné l'importance d'obtenir des réponses à ses questions. Les réponses de ses parents l'ont aidé à faire le deuil de la famille nucléaire.

Selon Léa, il s'agit d'un processus continu. Elle explique notamment que sa quête de sens se poursuit encore aujourd'hui. Cela fait partie des conseils qu'elles voudraient transmettre aux autres jeunes.

Certains facteurs sont néanmoins susceptibles d'altérer cette mise en sens.

Certains jeunes évitent de formuler les questions car ils estiment transgresser une « limite ». Ceci questionne évidemment déjà la qualité des relations parents-enfants avant la séparation. D'autres craignent de faire émerger des émotions négatives chez leurs parents ou encore souhaitent s'en protéger en « ignorant » le problème. En ce qui concerne les parents, leur capacité à fournir des réponses adaptées aux jeunes est cruciale. En effet, certains parmi eux ne souhaitent plus reparler de la séparation en considérant que c'est du passé. Ce qui n'est jamais le cas pour le jeune.

Le dialogue parent-enfant favorise la mise en sens. Les parents sont susceptibles de fournir certaines informations qui permettent aux jeunes de se représenter la situation. Par ailleurs, ce dialogue avec les deux parents est bénéfique car il donne une vision plus globale de l'événement et permet de mieux comprendre le vécu de chacun. Léa a, par exemple, bénéficié de ce dialogue.

Ce processus s'effectue à partir de la capacité des jeunes à se représenter le vécu des parents en ce moment particulier. Au travers du dialogue, les jeunes établissent de nouveaux liens entre les faits qu'ils ont observés avant la rupture du couple parental. La reconnaissance des difficultés rencontrées par les parents avant la séparation améliore l'acceptation de celle-ci par le jeune. C'est ce processus qui semble s'être amorcé chez Léa et de manière plus rapide que chez les autres jeunes.

Parfois, le parent donne des explications en discréditant l'autre parent. Dans ces circonstances, le jeune n'arrive pas à se construire autour d'un discours unique et cohérent et est contraint de faire coexister des discours contradictoires. Lorsque le dialogue est impossible avec un des parents, le jeune risque d'adopter le seul discours disponible avec toutes les conséquences néfastes que cela implique. La capacité à faire sens des jeunes est conditionnée par un autre facteur : l'apaisement des tensions parentales. Dès lors, nous comprenons mieux comment Léa a, de manière si rapide, élaboré un discours cohérent et réaliste, ce qui l'a aidée à accepter la séparation et ses conséquences et à aller de l'avant.

## **5.8. Les ressources transversales**

Nous constatons que certaines ressources sont plus transversales et vont aider les jeunes dans l'ensemble du processus de séparation. Pour cette raison, nous ne les avons pas classés dans une période spécifique.

### **5.8.1. La fratrie**

Par exemple, Léa a souligné l'importance de son frère. Elle ne s'est pas sentie seule face à la séparation. Par ailleurs, cet événement leur a permis de se rapprocher l'un de l'autre. Dans ce cadre, la fratrie offre un soutien du fait que les frères et sœurs se font part de leurs émotions, qu'ils ont des activités en commun et qu'ils se protègent mutuellement.

Les changements dans la structure familiale n'entraînent pas toujours ce type de rapprochement entre les membres d'une fratrie. Ce qui limite alors la qualité de cette ressource. Par exemple, une jeune fille fait état de rivalités avec son frère dès avant la séparation. La séparation n'a rien arrangé. Par ailleurs, lors de l'annonce de la séparation, elle évoque ne pas avoir été vers son frère mais être partie du milieu familial.

Néanmoins, nous constatons que la fratrie joue souvent un rôle important durant cette transition et que la diminution de la qualité de parentage peut être en partie compensée par un renfort du support fraternel.

Dans les cas favorables, nous observons que la fratrie offre une certaine stabilité aux jeunes et que les aînés ont parfois tendance à adopter un rôle plus « protecteur ». Même dans les situations où les membres d'une fratrie prennent des partis différents, certaines de ces fratries seraient tout de même capables de rester proches les uns des autres.



### 5.8.2. La sphère extrafamiliale

Léa a souligné l'importance des liens avec sa cousine. Cette dernière avait également vécu une séparation. Ce sentiment d'avoir vécu le même événement semble favoriser la création d'un espace intersubjectif qui renforce le sentiment de compréhension mutuelle et d'empathie (« *se comprendre sans parler* »). Souvent, Léa compare sa situation à celle de sa cousine. Léa a rapidement saisi les efforts entrepris par ses parents pour favoriser son bien-être et celui de son frère. Cette observation souligne qu'en termes de stratégies et de ressources, il existe beaucoup de mécanismes supplétifs.

Ce ne sont cependant pas les seules ressources évoquées par les jeunes. Certains tiers, non évoqués par Léa, peuvent aider dans la faculté des jeunes à faire face à la séparation.

Parmi ces tiers figurent les professeurs qui peuvent proposer une écoute de première ligne aux difficultés des jeunes. Certains ont mentionné que leur professeur les avait rassurés après avoir perçu leurs difficultés.

Les psychologues sont cités au vu de leur capacité à promouvoir la compréhension et l'acceptation de leur vécu, leur écoute bienveillante ont été très utiles. Ils encouragent la prise de parole, souvent considérée comme importante chez les jeunes que nous avons interrogés. En outre, ils contribuent à la « recentration » des jeunes sur eux-mêmes: le jeune ne doit pas être enfermé dans un discours ou des rôles rigides ni se charger d'une mission de réparation d'un ou des parents. Ce type de regard s'est avéré très aidant.

D'autres personnes adultes ont parfois restauré leur confiance en ces derniers, à un moment où les jeunes pouvaient sentir trahis par ceux-ci. Les soutenir dans certaines démarches ou servir de support identificatoire transitoire face à l'absence de contacts parentaux de qualité peut s'avérer soutenant.

Les assistants sociaux ont fourni une aide précieuse à certains jeunes lors de démarches d'autonomisation, par exemple lorsqu'un jeune souhaite prendre une distance avec ses parents.

Les jeunes ont aussi rapporté que la famille élargie était une ressource. Nous savons que certains jeunes sont parfois coupés de leur famille élargie après la séparation. C'est là un effet « tâche d'huile » qui n'a pas lieu d'être, sauf lorsque la famille élargie choisit un camp et prend part au conflit.

D'autres fonctions sont nommées en lien avec la famille élargie : le soutien, le réconfort et la possibilité de vider son sac.

Notons que dans le cas de Léa, ces ressources ne sont pas évoquées. Ce qui ne signifie pas qu'elles n'ont pas joué un rôle.

### **5.8.3. La création de nouvelles ressources ?**

Léa nous dit avoir tiré des leçons de la séparation parentale. Ce qui constitue, en soi, une stratégie. Elle mentionne qu'elle a intégré un modèle de séparation parentale. Il s'agit ici d'un modèle positif et conscient qui n'a rien à voir avec des « schèmes » inconscients et destructeurs qui gouvernent hélas trop de destinées.

Chez les autres jeunes, l'identification laisse souvent place à un souhait de différenciation où ils souhaitent, dans des cas extrêmes, mettre complètement à l'écart leurs parents de leur vie future.

De manière générale, beaucoup de jeune parlent de l'idée de vouloir agir différemment de leur parent si une séparation devait surgir dans leur vie. Comme indiqué ci-dessus, il importe de tirer des leçons constructives et non de se laisser conduire par des « schèmes » destructeurs.

Un aspect intéressant évoqué par Léa est l'acquisition de nouvelles compétences. La séparation a amené la nécessité de se mettre en mouvement, de se montrer résilient face à l'adversité. Pour cela, Léa a appris à assumer de nouvelles responsabilités. Elle évoque aussi le développement d'une meilleure affirmation de soi et d'une plus grande maturité.

D'autres jeunes tiennent souvent un discours similaire. En effet, ils estiment souvent avoir dû grandir plus vite, avoir été matures avant leurs amis et être désormais plus fort pour affronter leur vie future. En outre, certains jeunes estiment avoir de meilleures facultés à comprendre le

vécu d'autrui et être davantage conscients des difficultés de l'existence. Cependant, ces responsabilités nouvelles leur donnent parfois le sentiment d'avoir perdu leur naïveté et de leur liberté d'enfant. Ce qui n'a, par contre, pas été le cas chez Léa.

# Conclusions

## 6. Synthèse et interprétation des résultats

L'objectif de cette section vise moins à discuter nos résultats en les confrontant à la littérature que de déboucher sur des recommandations et des schémas de valorisation. Ceci d'autant plus que bon nombre de ces études – généralement de type quantitatif – travaillent avec un nombre de variables limité. Cette procédure, inévitable lorsqu'on entreprend des mesures, permet de répondre, de façon fiable, à des questions très précises, mais ce type de procédure s'appuie et offre de ce fait une vision très simplifiée de la réalité.

Néanmoins, un survol, même rapide de la littérature, suggère que nos résultats sont assez conformes à ce que de nombreuses études antérieures ont maintes fois mis en évidence. Pour s'en convaincre, on consultera en particulier le rapport - Enfants au cœur des séparations parentales conflictuelles - publié en 2008 ou l'étude de Hetherington, Bridges & Insabella (1998) ou, plus récemment, de Lansford (2009).

La présente étude s'inscrit dans un cadre épistémologique très différent, pour ne pas dire antagoniste puisque nous abordons la problématique de façon holistique et sans hypothèse de départ. Plus spécifiquement, notre rapport « donne chaire » aux autres études tout en attirant l'attention sur certaines singularités sur lesquelles il nous paraît utile de nous attarder.

Jusqu'à présent, nous nous sommes imposés comme discipline de coller aux faits et de nous tenir à ce principe sans faillir. L'objectif était de traduire la pensée des jeunes aussi fidèlement que possible, sans tronquer, amplifier ou estomper leurs témoignages au motif de faire d'emblée rentrer ceux-ci dans un cadre interprétatif spécifique.

Il est temps de ramasser les faits et de tenter de leur donner divers éclairages à l'aune des sciences de la famille. Le but est ici, de rapprocher les faits et les discours que nous venons de glaner de ces cadres d'analyse afin de leur donner des sens nouveaux et de les intégrer dans un ensemble signifiant.

Dans cette perspective, nous nous appuierons sur deux cadres théoriques complémentaires : l'approche systémique de la famille et les théories de l'attachement.

Néanmoins, autant que possible, nous éviterons les exposés théoriques en demeurant ancrés dans les résultats et nous n'évoquons les deux cadres que nous venons de citer que de manière incidente, et pour tout dire : utilitaire.

Dans un premier temps, nous rappellerons nos résultats de manière sémantique autour des quatre questions de recherche.

Ensuite, nous tenterons d'intégrer nos résultats dans les deux cadres théoriques que nous venons de citer. Cette étape mettra en exergue les pistes de recommandations qui fournissent des indications quant aux diverses mesures (de prévention ou d'intervention) et outils à développer pour l'accompagnement des diverses personnes impliquées dans le processus de séparation.

## **6.1. Résultats – Réponses aux questions de recherche**

Dans cette section, nous allons reprendre de façon synthétique les principaux éléments de réponse aux questions de recherche de cette étude. Le lecteur trouvera des illustrations détaillées dans l'analyse thématique. L'originalité de cette recherche réside moins dans les réponses que nous allons lister que dans l'authenticité et la vérité de la parole des adolescents.

Nous reviendrons ensuite sur certains des points développés ci-dessous afin de les intégrer dans un cadre interprétatif plus large et de souligner les pistes à suivre pour aider les jeunes et leurs familles.

### **Question 1 - Quels sont les aspects du processus de séparation parentale qui ont posé problème aux jeunes ?**

L'analyse des témoignages indique que les jeunes rencontrent surtout des difficultés lors des phases de **transition** qui parsèment le processus de séparation (annonce de la séparation, départ d'un parent, déménagements, recompositions familiales, etc.). Tous ces événements constituent autant d'étapes auxquelles le jeune doit s'adapter : difficultés économiques, changements organisationnels, modifications des relations familiales et des rapports sociaux, etc.

L'enchaînement de ces étapes de transition peut être tantôt lent, tantôt, au contraire, très rapide. Ce qui confronte alors le jeune à des accélérations des « **temporalités** » (vécu subjectif du temps) parfois intenable.

Par ailleurs, en fonction de leur degré d'implication dans la problématique parentale (**triangulations, conflits de loyauté, etc.**), que ceci soit volontaire ou involontaire, les jeunes témoignent de difficultés sur les plans : affectif (sentiment de détachement par rapport aux parents), relationnel (coalitions), psychologique (culpabilité, impuissance, insécurité), physique (somatisations), ou encore scolaire.

Le moment de l'**annonce** confronte les jeunes à réalité : la fin du couple parental. Il s'agit d'une étape cruciale. Elle porte en son sein la possibilité d'amortir ou d'accroître les difficultés. Les modalités de l'annonce et de **départ** peuvent faire surgir des réactions très diverses allant du choc au soulagement, en passant par la colère et la tristesse. Les parents qui prennent soin d'aborder ces moments avec tact et délicatesse épargnent bien des souffrances à leur progéniture.

Cependant, c'est bien après la séparation que la majeure partie des difficultés émergent, voire persistent. Nos analyses soulignent deux paramètres essentiels :

- Le **parentage** qui influence la relation de l'enfant avec chacun de ses parents (disponibilité ou absence, proximité ou distance parent-enfant) ;
- La **coparentalité** qui cible surtout la collaboration des parents à propos de l'éducation des enfants (concertation, coordination, mise en place de règles cohérentes, validation réciproque des décisions).

La **recomposition familiale** - lorsqu'un des parents rencontre un nouveau conjoint et décide de s'installer avec lui – le jeune doit franchir une nouvelle étape qui peut s'avérer à nouveau difficile. Elle peut potentiellement altérer le parentage et le « coparentage ». Les relations et les contacts de l'enfant avec ses deux parents se modifient à nouveau (disponibilité parentale modifiée, voire diminuée).

En outre, de « nouveaux venus » entrent en scène :

- Le ou les beaux-parents (qui peuvent être vus comme des intrus ; qui peuvent jouer un rôle approprié ou non) ;
- Les enfants du nouveau conjoint. Situation qui exige de nouveaux réaménagements relationnels (partage des parents, arbitrages, etc.), et qui engendre de nouveaux défis : faire face à des rivalités, réorganisation des rôles et des tâches, répartition des territoires, s'accommoder à de nouvelles habitudes, de nouveaux rituels, de nouvelles valeurs, conflits de règles entre l'ancien système familial et le nouveau, etc.

La recomposition familiale peut déclencher de nouveaux phénomènes délétères et affecter une fois de plus la relation entre les ex-conjoints (dénigrement, rejets, rivalités) et compromettre plus encore le parentage et le « coparentage ».

Enfin, les jeunes sont confrontés à un nouveau couple dont les avatars peuvent devenir, si les choses se passent de nouveau mal, une nouvelle source de stress.

Cependant, nous verrons plus loin dans ce chapitre que la famille recomposée peut devenir aussi une ressource.

## **Question 2 - Quels sont les mécanismes (et les stratégies) d'adaptation à ce processus qu'ils ont mis en œuvre ?**

Rappelons la définition du terme **stratégie** qui a gouverné notre recherche : « *Art de coordonner des actions, de manœuvrer habilement pour atteindre un but* »<sup>35</sup>. Nous nous en sommes tenus à cette définition du Larousse.

### ***Stratégies adaptées et inadaptées***

Face aux défis évoqués ci-dessus, les jeunes mobilisent des stratégies très diverses. Généralement, plus les difficultés sont importantes, plus ils déploieront de nombreuses

---

<sup>35</sup> Dans Dictionnaire Larousse en ligne. Repéré à <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/strat%C3%A9gie/74818>



stratégies. Souvent, nous avons constaté que c'était moins la nature de la stratégie que sa finalité et son coût qui décidaient de sa valeur « adaptative ».

Ainsi, une stratégie se révèle « **adaptée** » lorsqu'elle contribue au bien-être, à l'« affirmation de soi », au sentiment de maîtrise de soi et lorsqu'elle permet au jeune de protéger son intégrité physique et psychologique à moindre coût. On dira en effet qu'une stratégie à un **coût** important lorsqu'elle gêne le développement psychologique du jeune et qu'elle altère profondément sa qualité de vie. Ce calcul est évidemment une affaire d'appréciation personnelle et s'évalue au cas par cas.

Au rang des stratégies adaptées, citons par exemple la capacité du jeune à préserver sa place d'enfant (par exemple, via des stratégies d'affirmation de soi). Mentionnons encore ses efforts afin de contribuer à une ambiance familiale chaleureuse. La prise en charge, flexible, de certains rôles procède aussi d'une bonne adaptation. De même, la faculté à exprimer son ressenti, à s'extérioriser, à s'affirmer et à dialoguer avec divers acteurs apporte sa contribution à une évolution favorable.

Il peut arriver que certaines stratégies, moins souhaitables dans l'absolu, soient en fin de compte appropriées dans un contexte précis. Les stratégies **d'évitement** par exemple. Elles permettent en effet aux jeunes de se protéger momentanément (par exemple, en dissimulant leur vécu ou en fuyant, par la pensée ou en sortant avec des amis afin de s'extraire de la vie de famille lorsque le climat devient trop lourd).

D'autres stratégies permettent également de faire face aux événements stressants. Cependant, la persistance du stress est nuisible et usante. Ainsi, ces mêmes comportements d'évitement qui peuvent protéger à court terme risquent aussi de favoriser le repli sur soi à plus long terme et de couper le jeune d'éventuelles ressources environnementales. Certains rôles, lorsqu'ils persistent, peuvent réduire considérablement son autonomie et entraver son développement et sa socialisation. Le coût en devient alors prohibitif.

Par ailleurs, certaines stratégies sont en soi **inadaptées**. Celles-ci visent souvent à protéger autrui au détriment de sa propre personne. Elles n'en sont pas moins délétères. Par exemple : détourner la violence sur soi, prendre un rôle actif dans les triangulations, dénier la réalité. In

fine, ces stratégies font bien plus de mal que de bien et des mesures doivent être envisagées pour éviter qu'elles se développent.

### *Réponses ou stratégies ?*

Nous devons ici relever d'autres mécanismes. Ceux-ci ne sont pas, du moins au départ, des stratégies mais des « réponses » (somatiques ou comportementales) face au stress : attitudes provocantes, agressivité, tentative de suicide, divers troubles internalisés comme la dépression. À ce stade, ces réponses ne sont pas mobilisées de façon consciente.

Cependant, en fonction des réactions de l'entourage et du rapport coût/bénéfice que le jeune et les parents « mesurent », ces réponses peuvent parfois se muer en stratégies.

Les bénéfices attendus peuvent être : attirer l'attention sur soi, se protéger, tirer certains avantages, reprendre du contrôle sur les adultes ou encore leur faire payer une « dette » symbolique. Dans l'esprit de certains jeunes, l'inadéquation de certains parents peut parfois, légitimer ce type de stratégie. Ce qui nous permet de souligner un aspect trop souvent occulté : Les jeunes ne sont pas toujours que « victimes » et peuvent parfois contribuer activement à certains dysfonctionnements.

### **Question 3 - Quels sont les facteurs qui les ont aidés dans ces stratégies d'adaptation ?**

Le principal facteur de protection permettant la mobilisation ou l'émergence de stratégies adaptées se résume par un mot : **ressources**.

Nous en avons proposé la définition suivante : Une ressource est un ensemble de moyens qui peuvent être de nature intellectuelle, matérielle ou relationnelle et sur lesquels une action peut s'appuyer.<sup>36</sup>

Il est rare qu'une stratégie ne soit pas associée à une ressource. Si on relit la définition du terme « stratégie », on comprend immédiatement que l'une des premières actions à mettre en œuvre consiste à mobiliser des ressources.

---

<sup>36</sup> Inspiré du Dictionnaire Larousse

Plusieurs ressources participent à la mise en œuvre de stratégies « adaptées ».

Il s'agit, par exemple, des **ressources individuelles** (personnalité, acquis scolaires, culturels, etc.), des **ressources relationnelles et sociales** (amis, fratrie, parents, réseau social, psychologues, professeurs), des ressources matérielles (financières, habitat, etc.) ou même des ressources propres aux **parents** (personnalités et compétences parentales). Certaines caractéristiques individuelles sont elles-mêmes influencées par (ou résultent de) la famille.

Chaque famille dispose en effet d'un capital de ressources plus ou moins important qu'elle transmet à ses enfants (**ressources familiales**). Notamment, un certain art de (ne pas) résoudre des problèmes et des attitudes générales face aux difficultés de l'existence, l'optimisme, « aller de l'avant », se centrer sur le positif, l'aptitude à élaborer du sens, etc.

La famille transmet également l'art de mobiliser ou de construire des ressources supplémentaires dans son environnement : se faire des amis ou des relations, acquérir des compétences spécifiques (sport, art, musique, apprentissage de langues étrangères, fréquentation de cultures différentes).

Les **ressources environnementales** sont souvent évoquées par les jeunes comme facteur d'équilibre, de soutien ou de protection. Surtout lorsque les parents sont durablement, ou même temporairement, « défaillants ». Les sentiments d'être écouté, de pouvoir s'extérioriser et d'envisager son vécu de manière différente sont des besoins fréquemment évoqués et les jeunes mettent généralement tout en œuvre pour trouver à l'extérieur ce qu'ils ne trouvent pas ou plus à l'intérieur de giron familial.

Parmi les ressources les plus importantes, les **parents** eux-mêmes peuvent jouer un rôle central. Leurs compétences et leur disponibilité constituent le premier enjeu de l'adaptation des jeunes. Nous avons déjà évoqué la **coparentalité**. On pourrait également évoquer la « **contenance** » qui décide du maintien des jeunes hors des conflits, ou encore **l'engagement émotionnel** (capacité à prodiguer de l'attention et de la « chaleur » affective), le soutien, la protection, la guidance parentale. Par ailleurs, leur capacité à identifier les difficultés de leurs enfants favorise la mobilisation d'autres ressources, par exemple la famille élargie ou des professionnels de l'aide. En l'absence de certaines de ces compétences parentales, le développement du jeune peut être sévèrement entravé.

#### **Question 4 - Quels sont les facteurs qui ont fait obstacle au rétablissement d'un état de bien-être chez eux ?**

La réponse à cette question nécessite un regard transversal et en miroir au regard des réponses que nous venons de formuler aux questions précédentes.

Le premier obstacle réside en l'**absence des ressources** que nous venons de citer. C'est ce qui explique pourquoi certains jeunes peuvent se tourner vers d'autres « ressources » externes dont certaines pourraient les conduire à leur perte : bandes, sectes, mouvements religieux intégristes, etc.

À nouveau, la question de la **coparentalité** constitue un élément central, raison pour laquelle nous allons y revenir.

Les **dérapages comportementaux des parents** doivent aussi être questionnés : les *triangulations*, les *dénigrement*s, les *délégations* (manœuvre qui consiste à donner une « mission » de sabotage au jeune), les comportements aliénants qui suscitent de graves *conflits de loyauté* et des stratégies coûteuses et, à terme, peu efficaces. Une mauvaise collaboration parentale suscite l'éclosion de sentiments de confusion.

Des caractéristiques propres aux parents doivent également être mises en avant. La détresse parentale durable, des **problématiques psychiatriques**, l'alcoolodépendance sont des facteurs qui altèrent profondément le parentage.

Les **difficultés économiques**, voire la précarité et les difficultés liées au **logement** constituent des facteurs évoqués. Ces problèmes ne sont pas rares, mais le jeune perçoit sans doute qu'il a relativement peu de prise sur cette dimension. Ceci interroge les politiques de logement en Belgique.

Lorsque les difficultés liées au processus de séparation persistent et que les ressources sont faibles, il faut bien s'attendre à des évolutions moins favorables. Une **scolarité** problématique, dans une **société perpétuellement en crise**, sous-tendue par une **idéologie** de plus en plus concurrentielle et individualiste, une société incapable de proposer aux jeunes un avenir et un espoir peut achever de plomber les destins les plus fragilisés.

## **6.2. Interprétation des résultats et pistes de recommandations**

Plusieurs facteurs expliquent que Léa a traversé la séparation sans trop de problèmes. Sa trajectoire est en contraste avec le vécu d'autres jeunes confrontés à des séparations plus problématiques. Nous allons reprendre un à un ces éléments de contraste en tentant de les interpréter à l'aune de ce que nous savons aujourd'hui des familles, des couples et de leurs fonctionnements.

### **6.2.1. Promouvoir un fonctionnement familial de qualité avant la séparation**

Un des résultats les plus marquants de notre étude est que les représentations et le fonctionnement familial à l'œuvre avant la séparation semblent impacter de façon décisive le déroulement, et sans doute l'issue de la séparation.

Si la dynamique familiale était fonctionnelle avant la séparation, celle-ci a de bonnes chances de le demeurer après la séparation (moyennant des aménagements importants malgré tout).

Si la dynamique familiale était dysfonctionnelle avant la séparation, alors il ne faut pas être grand clerc pour deviner que le pronostic évolutif sera plus réservé.

#### ***Mais qu'est-ce qu'une dynamique familiale fonctionnelle ?***

Le modèle de McMaster a été créé par Nathan Epstein et son équipe (Epstein, Levin et Bishop, 1976) et constitue sans doute une des références les plus citées dans le champ des recherches sur le fonctionnement familial (Ryan, Epstein, Keitner, Miller, & Bishop, 2005). D'inspiration systémique, ce modèle s'appuie sur l'idée que l'organisation, la structure et les modèles transactionnels familiaux ont un effet déterminant sur la santé émotionnelle des membres de la famille. Inversement, la santé des membres a un impact important sur l'organisation familiale.

### *Des évolutions du fonctionnement familial différentes*

Dans le cas des familles plus fonctionnelles, au moment de la séparation, on observe certes une situation de crise au sens où certains « fonctionnements » anciens doivent être revus, et de nouveau doivent être élaborés. Mais ceci implique aussi qu'une impression de relative « continuité » subsiste : les repères et les valeurs de base de la famille ne doivent pas sembler trop remis en question.

Dans le cas des familles moins fonctionnelles, la séparation semble vécue de manière plus catastrophique. Paradoxalement, on observe aussi certaines « continuités », mais ceci concerne précisément surtout les aspects dysfonctionnels et conflictuels. Ces éléments constituent un fardeau qui risque de se muer, avec le temps, en une forme d' « héritage » que le jeune risque de transmettre aux générations suivantes.

À ce propos, il serait intéressant de mener une étude comparative des « modèles de séparation » (comment on se sépare dans les générations précédentes dans telle famille ?) parmi les familles qui vivent des séparations peu conflictuelles et celles qui vivent des « séparations hautement conflictuelles ».

### *Qu'en est-il de l'implication affective dans les familles des jeunes rencontrés ?*

Nous portons ici l'attention sur la manière dont les membres de la famille montrent l'intérêt qu'ils se portent les uns aux autres et sur la façon dont ils s'investissent les uns envers les autres. En théorie, cette implication peut aller de l'indifférence ou de la négligence à la surimplication.

De manière générale, nos données sont relativement restreintes sur ce plan. Sans doute s'agit-il d'un biais lié à notre guide d'entretien qui, certes se focalise aussi d'une certaine manière sur les émotions, mais essentiellement celles qui sont relatives au vécu de la séparation. En outre, la thématique des émotions n'est pas facile à aborder dans le cadre d'une rencontre unique avec un chercheur.

Certains éléments fusent néanmoins lorsqu'on aborde les stratégies. On constate que la plupart des jeunes tentent avant tout de gérer leur stress. Certains témoignages suggèrent que

bon nombre d'entre eux luttent contre des affects dépressifs, voire des angoisses d'effondrement.

Une donnée émerge plus distinctement encore : les jeunes se préoccupent beaucoup du bien-être de leurs parents. Raison pour laquelle nous réservons une rubrique spécifique à cette dimension.

De manière indirecte, le tableau que les jeunes donnent de leurs parents est souvent interpellant et nous nous sommes souvent demandé lesquels, des jeunes ou des parents, se conduisaient en adultes ou en enfants immatures ?

Lorsque la séparation s'est « bien » déroulée, comme dans le cas de Léa, les émotions apparaissent plus clairement. Léa prend soin de son père et de sa mère et, selon les propos tenus par cette jeune fille, cela semble réciproque. Les membres de cette famille témoignent de réelles préoccupations affectives les uns envers les autres sans sombrer pour autant dans des implications symbiotiques. C'est ce qui est attendu dans une famille que l'on qualifierait de « fonctionnelle » dans le modèle de McMaster.

En résumé, le fonctionnement familial antérieur, sans être totalement déterminant, a tendance à peser lourd sur le déroulement de la séparation et, dès lors, sur le vécu des jeunes. Les familles fonctionnelles, dès avant la séparation, semblent affronter la crise avec de meilleurs outils et, apparemment, s'en sortent mieux.

### **6.2.2. Maintenir une frontière claire entre le couple et l'éducation des enfants**

Cette observation est particulièrement frappante dans le cas de Léa et de son frère. Ceci contraste, nous en avons dressé le constat, avec d'autres situations plus problématiques. Deux notions peuvent nous aider à donner un éclairage à cette compétence parentale.

### *La notion de frontière*

Tout système vivant, comme une cellule par exemple, a une frontière (peau, écorce, etc.). Il en va de même pour les familles. Celle-ci permet de réguler les échanges entre le « dedans » et le « dehors ». En particulier, en ce qui concerne les échanges affectifs, la proximité, la collaboration, etc.

Certaines familles présentent des frontières trop perméables (dites « floues »), ce qui expose les membres à des expériences pour lesquelles ils ne sont pas préparés. D'autres familles présentent des frontières trop imperméables (dites « rigides »), ce qui les isole des échanges indispensables avec l'environnement. Les familles dites fonctionnelles enfin, ont des frontières « claires » : elles jouent le rôle de filtre tout en permettant les échanges entre le dedans et le dehors.

Outre les frontières avec l'environnement, une famille doit également appuyer son fonctionnement sur des frontières internes qui doivent être claires également. Par exemple, la frontière entre les générations.

### *L'aptitude à maintenir des frontières intergénérationnelles claires*

Presque toutes les familles des jeunes que nous avons rencontrés rencontrent des problèmes de frontières, en particulier au niveau des frontières intergénérationnelles. C'est sans doute pourquoi on y observe souvent des phénomènes de triangulation (voir ci-dessous) qui constituent des formes de franchissement qui n'ont pas lieu d'être parce qu'ils sont nuisibles au développement de l'enfant.

Pour le dire plus prosaïquement, lorsqu'un jeune de notre cohorte nous explique qu'il est devenu le « confident » de l'un de ses parents en détresse, les frontières intergénérationnelles sont franchies. Encore faut-il déterminer si ces transgressions sont transitoires ou durables. Dans le cas prototypique, on observe quelques franchissements mais qui semblent bénins et passagers.

De façon générale, le fait de s'épancher à propos de ses conflits conjugaux pose problème.



### *Les compétences conjugales*

Le lecteur ne sera pas surpris d'apprendre que les compétences parentales sont, du moins en partie, liées aux compétences conjugales.

Les études de Gottman (1992, 2002) sur le divorce sont assez claires sur ce point. Une des causes majeures de la rupture est liée aux modalités interactionnelles qui règnent au sein du couple. Au rang des facteurs nocifs, Gottman identifie : les critiques négatives incessantes, les attitudes de mépris, les attitudes d'évitement, et enfin, l'obstruction (à la communication). Parmi certaines stratégies mises en œuvre dans ce cadre, l'un et/ou l'autre conjoint tente de contrôler l'autre au travers de « punitions ».

Lorsque le couple a fonctionné sur de telles bases, il faut craindre qu'il se sépare dans le même registre. Lorsqu'il y a des enfants et donc des modalités de garde à négocier les enfants deviennent un enjeu majeur et, dans les cas extrêmes, on observe avec régularité dans les séparations dites « hautement conflictuelles » combien la coparentalité s'estompe, voire est écrasée, face aux enjeux conjugaux.

Or, l'exercice de la coparentalité doit, pour s'exprimer, être totalement dégagé des questions proprement conjugales.

À l'évidence, nos données laissent entendre que cette différenciation ne se produit pas lorsque nos témoins relatent des situations extrêmement difficiles. Au rang des stratagèmes dysfonctionnels mis en œuvre dans ces contextes, nous avons relevé des phénomènes de triangulation divers sur lesquels nous reviendrons dans un autre point de cette section.

En résumé, plus les parents font des efforts pour tenir leurs enfants à l'écart de leurs conflits et moins ceux-ci s'épuisent à développer des stratégies, pas toujours heureuses, pour y échapper. De même, moins les parents font des efforts, plus le vécu des jeunes est pénible.

### **6.2.3. Communiquer de façon claire et directe et donner des règles claires**

#### *Des règles claires*

Les parents de Léa présentent comme caractéristique qu'ils donnent très tôt à leur fille des règles très claires. Lorsque ce n'est pas le cas, notre étude montre clairement que les jeunes partent en quête d'informations afin d'établir les – nouvelles – règles du « jeu ». Certes, certaines de ces nouvelles règles peuvent ne pas leur plaire, et ils ne se gênent pas pour le dire.

Mais ce qui, par contre, leur paraît insupportable, c'est l'absence de règles ou l'émergence de règles contradictoires. Évidemment, la mise à plat de nouvelles règles claires implique une alliance parentale. Tout est lié à tout et c'est bien ce qui rend parfois certaines situations inextricables.

#### *Qu'entendons-nous par « règles claires » ?*

Nous avons fait référence ci-dessus au modèle de McMaster. Dans cette approche, le comportement, les attitudes et les modes de pensée de chaque membre sont gouvernés par des règles explicites et implicites. Ces règles régissent les interactions entre les membres du système dont une des finalités premières est de fournir un cadre stable pour le développement et le maintien des membres de la famille.

Ces règles peuvent être également transmises entre les générations. Nous reviendrons sur ce point dans le cadre de nos recommandations afin de ne pas nous adonner à de fastidieuses « redites ». Il suffit de dire ici que plus les règles sont ancrées dans un passé transgénérationnel problématique, plus elles risquent d'être rigides et peu adaptées aux circonstances actuelles.

Soulignons ici que dans le cas de Léa, on n'observe pas de règles rigides alors que dans les situations plus conflictuelles de notre étude, les jeunes semblent pris et englués dans des conflits du passé qui ne les concernent pas et qui se rejouent dans le présent de la séparation.

### *Une communication claire et directe*

On vise ici les échanges d'informations relatives tant aux domaines instrumental (repas, ménage, gestion) qu'affectif.

Une communication claire est une communication qui ne laisse planer aucune ambiguïté. Ou s'il y a un doute, les règles familiales autorisent le jeune à les lever en posant des questions. Léa pose des questions et reçoit des réponses rapides et suffisamment limpides pour orienter sa vie et ses choix.

Une communication directe est une communication qui met en relation les premiers intéressés, sans le recours à un intermédiaire. Léa dialogue avec ses deux parents et n'est pas obligée de passer par l'un pour accéder à l'autre. À l'inverse, les jeunes en difficultés sont sans cesse obligés de « trianguler » et/ou sont investis de « missions » par l'un des parents.

En général, les systèmes « dysfonctionnels » rencontrent une ou plusieurs des difficultés suivantes : Les messages sont masqués (rétention partielle ou totale d'informations) et/ou confus (énigmatiques ou incohérents) ; ou contradictoires ; et/ou transitent par des canaux inappropriés (erreur de destinataire et/ou la surdité de celui-ci, passage par un relais inapproprié, et/ou court-circuitage des canaux prévus).

Certains jeunes témoignent aussi avoir été peu consultés à propos de certaines décisions les concernant. Ce manque de communication et d'implication des jeunes risquent d'augmenter leur position de passivité et d'impuissance face à la séparation.

C'est bien ce profil que nous observons dans le témoignage de certains jeunes en grandes difficultés et c'est aussi ce à quoi Léa nous dit, avec ses mots, échapper.

En résumé, les jeunes ont besoin de règles claires dès le début de la séparation. De même, une communication claire et directe les aide à construire des stratégies adaptées et à vivre la séparation relativement sereinement.

## 6.2.4. Gérer l'annonce de la séparation de façon appropriée

### *Modalités d'annonce*

Cette dimension constitue sans doute un des apports spécifiques de cette étude. Les modalités d'annonce de la séparation jouent un rôle essentiel dans les capacités d'adaptation du jeune.

Cette observation s'inscrit dans la continuité de la précédente dans la mesure où elle découle de la capacité des parents à communiquer de façon claire et directe. Ce point concerne néanmoins un aspect assez propre aux séparations parentales : les modalités d'annonce.

Dans notre étude, nous avons relevé des modalités très diverses.

Certaines annonces peuvent être qualifiées d'adaptées. Elles se caractérisent par une manière de communiquer claire et directe tout en prenant en charge immédiatement l'impact émotionnel sur le jeune.

L'annonce est d'autant plus adaptée qu'elle se fait de manière **concertée** : les deux parents expliquent au jeune la situation et prennent le temps de répondre à ses questions. Il importe que les actes (le départ du domicile d'un des conjoints) suivent les paroles sans trop tarder, mais pas immédiatement. Nous allons revenir sur ce point plus loin.

Il en est de très brutales. Par exemple, un parent annonce la rupture, se lève et prend la porte sans autres commentaires et sans donner plus aucun signe de vie pendant un temps assez long. Dans ces conditions, et au-delà du choc initial, comment le jeune peut-il comprendre ce qu'il est en train de se produire ? À quoi va-t-il devoir faire face ? De quoi l'avenir sera-t-il fait ? Ce n'est pas le parent qui se défait de la confrontation qui va donner ces réponses essentielles...

En lien plus direct avec notre étude, le jeune est dans l'impossibilité d'évaluer l'ampleur de la crise et ses conséquences. Il ne sait pas non plus quelles stratégies et ressources mobiliser.

Frydenberg & Lewis (1993) ont affiné le modèle de Lazarus & Folkman (1984) en y intégrant les émotions. Dans ce modèle, l'individu confronté à l'adversité devrait être en mesure de procéder à trois types d'évaluation de la situation :

- Le premier type d'évaluation se produit lorsque l'individu est confronté immédiatement à l'événement stressant. Dans notre cas, l'annonce de la séparation. Il/elle évalue alors le danger - « *Suis-je en danger ?* » - (évaluation primaire). Cet événement peut être menaçant pour une personne et ne pas l'être pour une autre. Les jeunes ayant été confrontés à une phase « prodromique » sont probablement moins pris au dépourvu même si, comme notre étude le montre, bon nombre d'entre eux sont néanmoins restés « aveugles » car ils se fondaient sur la croyance en « l'indéfectibilité du lien conjugal ».
- Dans un second temps, le jeune doit pouvoir évaluer les ressources à sa disposition (évaluation secondaire) : « *Mes ressources personnelles et sociales sont-elles suffisantes et/ou actuellement disponibles ? Quelle stratégie dois-je adopter pour faire face ? Etc.* ». Cette évaluation est tributaire de son sentiment d'auto-efficacité, lequel résulte de ses expériences de stress antérieures et du souvenir qu'il a (qui peut être altéré) de sa capacité à les surmonter. Ce qui nous permettra de souligner un autre facteur important plus loin dans ce texte : les ressources propres aux jeunes ; c'est-à-dire son caractère, sa personnalité.
- Enfin, le jeune entreprend une évaluation tertiaire visant à apprécier si la ou les stratégies mises en œuvre ont été couronnées de succès. En cas d'échec, il se demandera comment adapter sa ou ses stratégies au profit d'autres plus productives.

Ce processus en trois temps se déroule généralement dans un registre que nous qualifierons de « pré-réfléchi » au sens où l'entend Vermersch (2011) : une connaissance qui gouverne l'action, que le sujet possède déjà, mais qui se situe dans un état non conceptualisé, non symbolisé, donc dans un état antérieur à ce qu'on appelle généralement la prise de conscience. Un tel modèle, confronté à nos résultats, nous fait comprendre ce dont le jeune a besoin pour élaborer ses propres stratégies et ce qui risque de lui faire défaut lorsque les parents ne communiquent pas de façon appropriée.

### *Modalité de départ*

Nous avons indiqué ci-dessus qu'il importait que le départ du domicile conjugal ne tarde pas trop après l'annonce.

En effet, nous avons relevé dans l'analyse thématique que la croyance en l'indéfectibilité du lien conjugal pouvait être si tenace que les jeunes, même confrontés à une annonce claire, ont du mal à croire à la séparation.

Si ensuite, les actes ne traduisent pas ce qui a été annoncé, le risque est alors grand que le jeune se raccroche à l'idée qu'il s'agissait de paroles en l'air. Le jeune interprète tout délai comme un signe d'espoir que la séparation n'ait pas lieu.

Nous avons entendu que lorsque le départ tardait, mais se produisait malgré tout, un vécu de trahison venait alourdir une barque déjà bien chargée des émotions pénibles ressenties par le jeune. En outre, à la lumière du modèle de Frydenberg & Lewis (1993), exposé ci-dessus, on comprendra que le jeune se situe dans une période d'incertitude qui ne lui permet pas de mettre en œuvre des stratégies adaptées parce qu'il ignore l'issue de la situation.

En résumé, les parents doivent particulièrement soigner la façon dont ils communiquent leur intention de se séparer. Par ailleurs, il est essentiel que leurs actes soient cohérents avec leur discours afin de donner des repères clairs à leur progéniture.

### **6.2.5. Aider les jeunes à donner sens à leurs vécus de la séparation**

Un autre enjeu de la communication réside dans le besoin, manifesté par presque tous les jeunes, de construire du sens. Ils ont besoin de rassembler des informations afin, non seulement d'élaborer des stratégies, mais aussi d'organiser leurs pensées et leurs émotions.

Ce besoin est parfois référencé dans la littérature au travers de termes tels que « mentalisation » ou encore « symbolisation ». Dans ce rapport, qui se veut ouvert, nous

souhaitons utiliser un vocabulaire plus neutre sur le plan épistémologique. C'est pourquoi nous préférons nous tourner vers la notion de « cohérence interne ».

Antonovsky & Sourani (1988) ont interviewé des survivants de l'Holocauste qui n'avaient pas développé de pathologies physiques et mentales. Ils ont mis en évidence qu'un facteur de protection essentiel était le sentiment de cohérence (« sense of coherence »). Ce construct implique trois notions sous-jacentes :

- *Comprehensibility* : Le fait que la situation peut être ordonnée de manière compréhensible.
- *Manageability* : La conviction qu'a le sujet de garder un certain contrôle sur la situation. Ce qui implique la perception de disposer des capacités et des ressources appropriées pour y faire face.
- *Meaning* : La perception que la vie en général, et la situation en particulier, conserve un sens.

Ce concept a notamment été étudié en contexte psychiatrique. D'une part, on a pu établir une relation positive entre le « sentiment de cohérence » (SOC) et le sentiment de maîtrise, l'estime de soi, la qualité de vie et le bien-être global ; et d'autre part, on a constaté une relation négative entre le « sentiment de cohérence » (SOC) et la psychopathologie (Bengtsson & Hansson, 2008). Dans cette étude, le sentiment maîtrise apporte la plus grande contribution puisqu'il explique 46,3 % de la variance. Par ailleurs, le sentiment de cohérence est associé positivement à toutes les mesures liées à la santé.

Certes, les jeunes de notre étude n'ont heureusement pas été enfermés dans des camps de concentration. Néanmoins, ces jeunes évoquent presque tous – sans, bien évidemment, les nommer ainsi – les trois composantes d'Antonovsky & Sourani :

- Ils cherchent à ordonner la situation de manière compréhensible (*Comprehensibility*).
- Ils tentent de conserver un certain contrôle sur la situation. Ce qui implique la perception de disposer des capacités et des ressources appropriées pour y faire face (*Manageability*).

- Enfin, ils éprouvent le besoin de construire des représentations qui les aident à percevoir la vie en général, et la situation qu'ils traversent en particulier, comme un processus qui conserve un sens (Meaning).

Comprendre cette triple démarche, c'est aussi comprendre certaines réactions qui pourraient sembler atypiques, voire pathologiques. Nous pensons que ce n'est pas là le bon angle de lecture. Leurs comportements et leurs témoignages doivent en effet être interprétés comme une soif légitime de construire du sens.

En résumé, les parents doivent aider leurs enfants à construire du sens en répondant à leurs questions chaque fois que cela est possible.

### **6.2.6. Se séparer sans affecter la coparentalité**

Cette affirmation ne peut pas nous surprendre car elle confirme des résultats qui semblent acquis depuis longtemps par les données de la recherche ainsi que les observations relevées depuis longtemps par les cliniciens.

Weissman & Cohen (1985) ont élaboré le concept d'« **alliance parentale** ». Ce concept désigne la part de la relation conjugale qui concerne le soin apporté aux enfants et le rôle des parents.

D'après les auteurs, 4 conditions doivent être remplies pour garantir une alliance parentale saine, chaque parent :

- 1) Est investi dans son rôle envers l'enfant
- 2) Valorise l'autre parent dans ce rôle
- 3) Respecte le jugement de l'autre parent
- 4) Désire communiquer avec l'autre parent



Besse (2011) évoque quant à lui le concept de « coparentalité » qu'il définit comme « le partage des responsabilités parentales lorsque les parents ne vivent plus ensemble ».<sup>37</sup>

Ce concept permet de faire la différence entre la notion de couple parental d'une part, et de la notion de couple conjugal d'autre part.

Les parents avec un niveau d'alliance parentale fort peuvent plus facilement continuer à élever leurs enfants après un divorce ou durant un conflit conjugal. L'alliance parentale peut réduire les préjudices liés au divorce du couple (Weissman & Cohen, 1985).

On sait aussi que c'est davantage le désaccord au sein du couple parental qui est prédictif par exemple de difficultés scolaires chez l'enfant (Block, Block, & Morrison, 1981).

Fauber, Forehand, Thomas & Wierson (1990) mettent en avant que le conflit conjugal n'est pas la première cause des difficultés d'adaptation des enfants mais bien la perturbation du « parenting » causée par les disputes conjugales.

Ce qu'il importe donc de préserver, c'est la coparentalité (ou alliance parentale). Tant les témoignages des jeunes qui s'en sortent plutôt bien, comme Léa, que de ceux qui s'en sortent moins bien plaident en faveur de ce constat.

En résumé, les parents doivent construire une alliance parentale forte, cohérente et stable qui donnera à leurs enfants le cadre nécessaire pour un bon développement.

### **6.2.7. Ne pas confronter les enfants à des formes de triangulation**

Dans nos analyses, nous avons souvent fait référence à la notion de **triangulation**.

Théodore Caplow (1984) affirme que toute relation est par essence triangulaire. Autrement dit, pour saisir ce qui se passe entre deux personnes, il importe de l'analyser en référence à divers tiers. Ce principe paraît évident dans le cadre des relations parents-enfants.

---

<sup>37</sup> Op. Cit., p.31.

Ces relations triangulaires s'organisent de deux façons : des « alliances » ou des « coalitions ». Il importe de rappeler ici la différence entre ces deux notions :

- Une « **alliance** » désigne le processus par lequel deux personnes se mettent ensemble pour réaliser un projet. Le lien et le projet sont ouvertement déclarés et les objectifs sont constructifs. Dans notre étude, nous parlons d'« alliance parentale » lorsque les parents se mettent ensemble pour favoriser le développement de leur enfant.
- Une « **coalition** » renvoie elle aussi à l'idée de deux personnes qui se mettent ensemble, mais le projet est ici de nuire à une tierce partie. En conséquence, ledit projet est tenu secret aussi longtemps que possible. Lorsqu'il est dévoilé, les parties en cause peuvent tenter de nier leur projet et on parle alors de « coalition niée ».

Caplow (1984), va plus loin en décrivant différentes formes de coalition. Celles-ci peuvent être : « conservatrices », qui ne dérangent pas la hiérarchie, par exemple, les deux parents contre l'enfant :

- « révolutionnaires », qui troublent la hiérarchie, par exemple si deux frères forment une coalition contre les parents ;
- « illégitimes », par exemple, lorsqu'il y a une coalition entre deux membres de la famille appartenant à deux générations différentes. C'est le cas par exemple lorsqu'une mère et un fils se mettent ensemble contre le père. Haley (1981) parle de « triangle pervers » lorsque les coalitions sont intergénérationnelles et qu'elles sont niées tout en étant évidentes.

La forme de coalition la plus délétère est celle qui prend la forme « illégitime » - parce qu'elle procède d'une autre transgression : le franchissement des « frontières générationnelles » - et « niée » en ce qu'elle rejette la réalité observable. Dans ces conditions, il devient presque impossible de négocier ou de méta-communiquer à propos des relations. Dans certains cas, le déni de la réalité est tel qu'il induit le doute et la confusion dans les esprits des protagonistes les plus fragiles – en l'occurrence les enfants et les jeunes gens – et qu'elle peut alors conduire vers des troubles psychiatriques ou des passages à l'acte graves.

La coalition constitue donc dans une certaine mesure la manœuvre antagoniste à l'alliance. Or, la coparentalité implique une alliance parentale forte alors que toute forme de coalition mine toute entreprise coparentale. Il importe donc de les déceler, de les nommer et de les combattre par tous les moyens afin de créer ou de restaurer les conditions d'une bonne alliance parentale.

En résumé, les parents doivent éviter de former des coalitions avec leurs enfants, notamment en les mêlant à leurs conflits.

### **6.2.8. Transformer les familles recomposées en une ressource**

Nos données illustrent assez bien l'idée que la recomposition familiale constitue un défi car elle implique souvent, même lorsque les choses se passent plutôt bien, de nombreux aménagements symboliques (s'accommoder du nouvel arrivant, parfois perçu comme un intrus ; parfois s'accommoder d'une « nouvelle » fratrie et se partager les parents ; etc.) et matériels (déménager, changer de chambre, d'école, d'habitudes).

Lorsque les nouveaux conjoints s'immiscent dans les querelles conjugales de leur ancien conjoint, par exemple en participant aux manœuvres de triangulation, la situation peut devenir inextricable. Elle est également très embrouillée lorsqu'un des ex-conjoints donne à ses enfants un mandat de « messager », « d'espion » ou de « saboteur » du processus de recomposition.

Cependant, nos données indiquent tout aussi clairement que la recomposition familiale peut devenir une ressource. Tel beau-parent se montre à l'écoute. Tel autre se montre soutenant sans jamais donner l'impression qu'il tente de « remplacer ». Tout au plus peut-il jouer un rôle de suppléant, lorsqu'un des parents s'est, de manière transitoire, mis à l'écart afin de panser ses éventuelles blessures.

Un des facteurs plus spécifiques que nous avons pu mettre en évidence concerne le phénomène de « validation réciproque ». Ce processus est particulièrement évident dans le cas de Léa.

Par exemple, chaque parent valide les choix de l'autre parent. Ce qui ne signifie pas que celui-ci vit toujours agréablement les choix de l'autre. Mais il les comprend et les accepte.

On observe parfois le même phénomène entre le parent et le beau-parent. Pour ce dernier, il ne s'agit pas de démissionner de son rôle éducatif, mais de parler et d'agir en tenant sa place – celle d'un adulte responsable vivant avec une personne mineure, voire à laquelle il peut s'attacher (et réciproquement) – et n'usurpant pas une place qui n'est pas la sienne.

Nos témoins sont prolixes quant au sort qu'ils réservent aux « usurpateurs ». C'est un point sur lequel la plupart des jeunes sont très sensibles. Même lorsqu'il subsiste des tensions très vives entre un sujet et un de ses parents, on observe des loyautés très fortes. Il est hélas très facile de faire endosser à un beau parent le rôle de marâtre, voire de sorcier ou de sorcière. Les fantasmes de « mauvaise » mère (ou « mauvais » père) – stéréotypes, voire archétypes, souvent véhiculés par la littérature et les médias - ne demandent qu'à s'extérioriser et se projeter sur les beaux-parents. Ce phénomène est nocif pour les enfants et les jeunes.

Toutefois, nos témoins ne sont pas moins éloquents pour témoigner de la reconnaissance à l'égard des beaux-parents qui savent se montrer présents et soutenant tout en demeurant à leur place.

Pour se développer, l'enfant ou l'adolescent a besoin de stabilité et la famille recomposée peut offrir ce type de cadre. Bon nombre des jeunes interrogés ont indiqué combien leur bien-être était tributaire de la perception qu'ils avaient du bien-être de leurs parents. Lorsque ceux-ci vont bien, les jeunes peuvent plus facilement se dégager de la crise et reprendre leur développement.

Le tournant est néanmoins un peu plus difficile à négocier avec les adolescents qui ont souvent besoin, pour grandir, de tester et parfois de se confronter aux adultes. L'assaut est parfois rude et les beaux-parents ont eux aussi parfois besoin de soutien et de conseils.

En résumé, sous réserve de certaines précautions, la famille recomposée est, ou peut devenir, une ressource essentielle pour le jeune.

## **6.2.9. Veiller à ce que les réaménagements ne débouchent pas sur des routines rigides et inadaptées**

### *De la notion de rôle dans les familles*

Un rôle correspond à un ensemble de schémas répétitifs de comportements par lesquels les membres de la famille remplissent des fonctions fondamentales. Que ce soit sur le plan matériel (partage des tâches et des corvées ménagères), affectif (qui reconforte qui ? Qui s'occupe de qui et comment ?), développemental (suivi scolaire des enfants, loisirs, soutien du partenaire dans sa profession) ou organisationnel (règles, discipline, guidance, répartition des rôles de chacun).

Les systèmes « dysfonctionnels » rencontrent une ou plusieurs des difficultés suivantes : rôle inadapté aux « compétences » de celui qui doit l'assurer (du fait de son âge ou de sa position dans le système), rôle peu clair ou mal défini, conflits de rôles sans lien ou même en contradiction avec les finalités du système, rôle trop rigide, surcharge (trop de rôles à assumer).

### *De la parentification*

Simon, Stierlin & Wynne (1985) en donnent la définition suivante que nous reprenons dans Le goff (2005) : la parentification est « *l'attribution d'un rôle parental à un ou plusieurs enfants dans un système familial. Cela entraîne une forme d'inversion des rôles en relation avec une perturbation des frontières intergénérationnelles*<sup>38</sup> ». La parentification est donc un phénomène préjudiciable pour l'évolution des jeunes.

Introduite par Boszormenyi-Nagy dans les années soixante, cette notion a été ensuite reprise par des auteurs comme Byng-Hall (2002).

Une analyse rapide et sommaire de certains témoignages suggère que la plupart de nos témoins sont astreints à des rôles qu'ils ne devraient pas se voir confier étant donné leur place d'enfant et leur âge.

---

<sup>38</sup> Op., cit p.286

Ainsi Léa prend-elle en charge certaines tâches au point que son père l'appelle « petite maman ». Ce qui devrait a priori nous alarmer. Mais il convient dans ce cas d'analyser le contexte.

Lorsqu'on analyse en profondeur ce qu'il s'est produit, on est forcé de dresser plusieurs constats :

- a) Cette situation n'a été que très transitoire ;
- b) Léa a apprécié d'accomplir ces tâches et on déduit de ses propos que ça l'a aidée à conserver un sentiment de contrôle sur la situation ;
- c) De façon plus générale, elle a perçu la détresse de son père et nous avons montré ailleurs dans ce chapitre combien le bien-être des parents importait aux yeux des enfants.

Ce que nous voulons souligner ici, c'est qu'il faut se garder de tout jugement expéditif et à l'emporte-pièce.

La séparation est certes un choc pour les jeunes comme pour les adultes. Dans ces conditions, il faut comprendre que les personnes, et le système familial dans son ensemble, traversent une période de confusion et de flottement au niveau de leur équilibre sans qu'il faille crier immédiatement au « dysfonctionnement ».

À ce propos, il est sans doute utile de rappeler ici la notion de **crise** – la séparation en est une – que nous propose De Clercq (1997) – « (...) *l'état d'un système au moment où un changement se produit (...)* ». Le commentaire qui suit cette définition est également intéressant : « *Bien que ressentie comme pénible, elle n'est pas toujours nécessairement un moment négatif mais elle est nécessaire pour qu'un changement survienne* ».

Sans avoir lu un traité d'urgence psychiatrique, la plupart des jeunes nous expliquent que la séparation leur a permis de développer de nouvelles compétences et de se sentir plus forts et plus autonomes.

Par ailleurs, ce rappel a le mérite de déconstruire la représentation selon laquelle les séparations sont nécessairement un fléau.

C'est donc la durée et le caractère massif des réaménagements des rôles qui devront alarmer les cliniciens et les travailleurs sociaux.

De fait, certains jeunes ont par contre été confrontés à des rôles qui ne leur incombait pas. Songeons d'abord aux phénomènes de triangulation que nous décrivons par ailleurs. Mais il en est d'autres. Certains de nos témoins ont été contraints d'assumer des rôles de « soigneurs » d'un parent malade. D'autres ont pris la place de « coalcoolique » (cette posture ne consiste pas à boire avec l'alcoolique, mais à se montrer permissif à l'égard de la consommation de l'alcoolique dans l'espoir de maintenir a minima la stabilité de la famille et d'éviter les conflits).

Dans ces situations, il y a dérive et on décèle ici qu'adopter un rôle inapproprié peut faire aussi partie d'une stratégie. Une stratégie extrêmement coûteuse pour le jeune qui se voit alors totalement distrait de ses tâches développementales : étudier, se socialiser, s'épanouir, etc.

En résumé, la séparation engendre des perturbations qui s'accompagnent inévitablement d'une désorganisation des rôles et des places. Cette désorganisation n'est pas gênante si elle est transitoire et modérée.

Elle devient nocive lorsqu'elle conduit vers des rôles rigides et inadaptés, au sens où elle nuise au développement du jeune et maintient la famille dans un état qui ne trouve sa stabilité qu'autour de symptômes ou d'une posture « sacrificielle » de l'un de ses membres.

### **6.2.10. Favoriser la prise en charge de la santé physique et psychique des adultes**

Après une période de flottement relativement brève, Léa reprend le cours de son existence. Elle nous dira combien il était essentiel et apaisant pour elle de constater que ses parents retrouvaient un équilibre.

#### *Du bien-être et de la santé mentale des parents*

Les résultats de recherches (Fava, Vizziello, Disnan & Colluci, 2001) montrent qu'il n'existe pas de corrélation directe entre la gravité de la maladie – même lorsque les parents sont

psychotiques – et la santé et le développement de l'enfant. Par contre, la pathologie des parents affecte directement les interactions familiales

Si dans les populations cliniques, les recherches ont montré un lien étroit entre les conflits conjugaux et la dépression ainsi que le sentiment d'insécurité chez les enfants (Dadds & Powell, 1991; Katz & Gottman, 1993; Wallerstein & Kelly, 2008), dans la population non clinique, l'impact du conflit conjugal semble être modéré par les compétences du couple parental.

Heureusement, ces interactions ne dépendent pas uniquement des parents. Dans les situations où les parents ne sont pas trop déstabilisés, de nombreux mécanismes correcteurs peuvent intervenir et notre recherche a montré que les jeunes sont très prompts à les activer au travers des stratégies qu'ils mettent en œuvre et des ressources qu'ils mobilisent.

Si les parents se prennent en main, au sens où ils ne se laissent pas sombrer dans la dépression ou l'alcoolisme, la mise en œuvre de ces ressources et ces stratégies est à peine nécessaire. C'est en tout cas ce que suggère le cas de Léa.

Par contre, si tel n'est pas le cas, rien n'est perdu : les jeunes réagissent et ce qui importe, c'est de les y aider.

En résumé, les parents doivent veiller à leur propre bien-être. Si cela s'avère nécessaire, il est de leur responsabilité de se faire aider. À défaut, ce sont leurs enfants qui s'en chargeront, et cela leur sera préjudiciable.

### **6.2.11. Eviter que le jeune vive la séparation comme un phénomène d'abandon**

Dans certains témoignages, nous avons eu sans cesse l'impression de fleurter avec les théories de l'attachement. Nous n'avons pas cédé à la tentation d'analyser les données sous cet angle afin de maintenir notre cap épistémologique et éviter toute forme d'interprétation précoce. Cette rigueur était heureusement facilitée par le fait que le principal auteur des conclusions ne participait pas aux analyses thématiques.



### *Quelques rappels relatifs à l'attachement*

Pour Bowlby, fondateur de ce courant de pensée, les comportements d'attachement sont destinés à favoriser, chez les mammifères, la proximité et, dès lors, à protéger l'espèce au moment de la reproduction. On observe ce type de comportements chez les humains sous des formes plus sophistiquées.

Le développement de l'enfant est parsemé d'expériences nouvelles et marqué de surprises tantôt agréables, tantôt désagréables. Si l'enfant se sent suffisamment en sécurité, il peut explorer son environnement et se confronter à ces expériences sans se sentir anxieux. Ces expériences l'aident à renforcer son sentiment de sécurité. On parle alors d'enfants « secure ». Ce schéma, répété un certain temps, conforte l'enfant et renforce sa sécurité de base. Ce qui lui permet ainsi d'élargir encore son champ d'expérience et d'exploration.

Lors de ce processus, l'attitude « secure » de la mère est fondamentale. Dans ce cas, le bébé constate que sa mère est présente, attentive. Elle encourage son enfant à faire ses expériences. L'enfant perçoit que sa mère, face à ces expériences, demeure sereine et ça le conforte davantage. De nouvelles compétences peuvent alors émerger grâce aux expériences nouvelles. L'enfant intériorise la confiance de la mère et développe une confiance en lui et en un monde globalement intéressant et stable. On considère alors qu'il s'agit d'un enfant « secure ».

Par contre, lorsque les réponses de la mère et de son entourage aux besoins d'attachement de l'enfant ne sont pas adéquates, l'enfant se développe moins bien. Il fait moins d'expériences. Il devient anxieux. Il explore moins le monde et concentre toute son énergie à développer des stratégies pour se reconforter. Dans ces cas, il risque de développer un attachement de type « insecure », voire dans les cas extrêmes, de type « insecure-désorganisé ».

Mary Main a développé une méthode très fiable pour déterminer à quelle catégorie – secure ou insecure – une personne appartient, un fois arrivée à l'âge adulte

Comme il paraît peu judicieux d'observer un adulte en présence de sa mère, sa méthodologie se fonde sur la transcription des récits de ces adultes qui répondent à une interview standardisée (Adult Attachment Interview). Il peut paraître surprenant que l'on puisse déterminer une disposition aussi centrale de l'être humain sur base d'un simple verbatim. Mais les critères

sont très subtils et complexes (et trop longs à exposer ici) et conduisent invariablement à des conclusions valides, fiables et cohérentes.

Et lorsqu'on connaît le processus par lequel le stress peut altérer le cerveau, en particulier les structures sous-corticales qui prennent en charge la mémoire autobiographique, le voile du mystère se lève.

Toujours est-il qu'il est possible d'identifier des « marqueurs » traumatiques dans des récits. Par exemple, les sujets « sécurisés » font des récits cohérents de leur passé (même douloureux) et ont la possibilité d'explorer librement leurs pensées. Par contre, les sujets « insécures-détachés » font des récits qui sont pauvres, fragmentés et incohérents (les anecdotes racontées contredisent les appréciations générales qu'ils formulent à l'égard de leur lien avec les figures d'attachement). Les sujets « insécures-préoccupés » font des récits très fournis mais « à côté du sujet » (quantité excessive d'informations, digressions). Les sujets désorganisés produisent des récits désorganisés tant sur le plan de la forme que du contenu. Les repères temporels et spatiaux sont brouillés (le clinicien a lui-même des difficultés pour rétablir la chronologie).

Dans le cadre de ce rapport, il ne nous est pas possible d'aller plus avant dans l'exposé de ce modèle. Nous en venons à nos résultats.

### ***Des perturbations de l'attachement dans notre cohorte ?***

Nous ne nous sommes évidemment pas écartés des objectifs de la recherche et, dès lors, nous ne livrerons aucune analyse clinique ni aucune conclusion ferme.

Néanmoins, lorsqu'on dispose d'une vision claire et complète des critères permettant d'évaluer les divers styles d'attachement, certains témoignages suggèrent la présence de signes inquiétants.

Un transcript nous a particulièrement intrigué.

Lorsque l'un des auteurs de ce rapport, initié aux théories de l'attachement, a découvert ce transcript, il lui paraissait parfaitement plausible de soupçonner un style « insécure ».

*« fin psychologiquement quoi, le fait de parler à tout le monde de... fin elle critiquait mon père, mais euh... de choses qu'il avait pas forcément faites et à un moment donné elle a inventé une histoire comme quoi euh... mon père aurait trompé euh... ma mère... et aurait eu un enfant qui s'appelait [Prénom] j'ai... j'ai... j'ai essayé de faire des recherches [...] j'ai demandé en face à face à mon père j'ai demandé y a jamais eu question de... d'un enfant [Prénom] apparemment avec une autre ».*

Un tel récit se présente dans un style haché, fragmenté. Le jeune semble parfois perdre le contact avec la situation d'entretien. Son discours est désorganisé et manifeste de multiples temps de blocage. Il est difficile à suivre et le jeune semble au bord de perdre le fil de sa pensée. L'émotion semble submerger les processus de pensée.

Bref, le récit de ce jeune ressemble à celui auquel on s'attend chez un type « insecure désorganisé ».

*Euh... j'ai... j'ai le souvenir d'une enfance où j'étais franchement très... très heureux et sur beaucoup de... fin j'ai plein de photos de... de moments que... allez que j'oublierai pas, fin... que j'ai un peu oublié parce que je... j'étais tout petit mais euh... je... y avait ma mère qui était alcoolique euh... ça j crois que je l'ai jamais dit à personne et même maintenant encore euh... et euh... oui et elle fumait beaucoup aussi ça... ça énervait beaucoup mon père je m'souviens euh... ça lui arrivait parfois de... de la frapper euh... et euh... fin parce que... surtout parce que... elle l'empêchait de dormir donc il avait perdu son boulot fin il... il avait perdu deux boulots je crois un qu'il avait juste à côté puis un... un petit peu plus loin et puis pour finir il a dû aller très loin et euh... fin... ça j'm'en souviens pas donc j relate juste c'que... c'que mes parents m'ont dit... fin c'que chacun m'a dit, ils m'ont pas dit ça ensemble quoi. Euh... pff... avant euh... [rire]*

Ce passage est également assez caractéristique en ce qu'il montre de manière indiscutable l'incohérence typique entre la mémoire sémantique et la mémoire autobiographique.

Et lorsqu'on rassemble les éléments biographiques, on n'est dès lors pas surpris d'apprendre que ce jeune avait une mère alcoolique et un père violent (avec sa mère et avec lui).

Les nouvelles de ce jeune ne sont toutefois pas trop mauvaises : il s'agit d'une situation assez « refroidie » (les faits datent d'il y a 7 à 8 ans au moment de l'entretien). Ce jeune dit qu'il se sent assez bien et vit désormais seul. Il explique avoir trouvé un bon soutien chez sa sœur et... chez son père apparemment. Durant l'entretien, le chercheur ne l'a pas senti trop en difficultés même s'il semble avoir des tendances à l'isolement et des difficultés d'affirmation de soi.

### *Pour en revenir à l'ensemble des témoignages*

Au-delà de ce détour vers les théories de l'attachement, nos données foisonnent de témoignages où des jeunes soulignent l'importance d'être reconnus, de demeurer au centre de l'attention des parents.

À défaut, on entend des vécus de largage. Le jeune se sent abandonné, mis de côté et en souffre beaucoup. Il use alors de stratégies pas toujours très heureuses comme des conduites à risque ou la consommation d'alcool.

À l'opposé, certains jeunes témoignent de la séparation comme d'une épreuve qui a été certes pénible, mais qui leur a permis de grandir et de prendre leur envol. Mais ce sont surtout les plus âgés qui font des « dépositions » en ce sens.

En résumé, la séparation parentale est plus ou moins mal vécue en fonction de diverses caractéristiques individuelles sur lesquelles nous allons revenir. L'une d'entre elles est relative au style d'attachement du jeune, et sans doute aussi au style d'attachement de ses parents. Par ailleurs, nous pensons qu'il y a ici une piste de recherche à creuser !

### **6.2.12. Prendre soin des transitions en amortissant le choc des temporalités**

Nous avons évoqué ci-dessus tout le soin qu'il fallait apporter à l'annonce de la séparation. Nous ne reviendrons donc plus sur ce point.

Néanmoins, nous avons aussi souligné au début de ce chapitre que la séparation n'était pas un événement ponctuel. Et son point de départ ne se situe pas toujours au moment de l'annonce.

### ***Multiplicité des acteurs, donc des temporalités***

C'est une évidence d'affirmer qu'une séparation ne concerne pas qu'une seule personne. Nous avons observé que certains couples cheminaient ensemble et parvenaient à la même conclusion en même temps. Mais ce n'est pas la règle et, souvent, les temporalités diffèrent : l'un des conjoints est souvent surpris lorsqu'elle/il découvre les intentions du partenaire.

Il en va de même s'agissant des enfants. Certains découvrent la nouvelle en même temps que l'un des parents. Et lorsque l'annonce est diffusée en dehors de la famille nucléaire – grands-parents, amis, etc. – on assiste à des « répliques » de la secousse initiale. Gare alors aux retours de manivelle et à la crise dans la crise que l'annonce de la séparation déclenche dans l'entourage.

### ***Multiplicité des perceptions et des sensibilités donc des temporalités***

Certains de nos témoins ont découvert la nouvelle avec stupeur. Comme un coup de tonnerre dans un ciel apparemment bleu. D'autres s'en doutaient grâce à certains signes « prodromiques », mais sans trop y croire. D'autres encore l'attendaient, voire l'espéraient comme une libération. On observe surtout ce cas de figure particulier dans des contextes de violence conjugale.

À ceci s'ajoute le fait que le travail de deuil qu'implique toute séparation ne progresse pas au même rythme chez les uns et les autres. On se rappelle ces témoins qui nous disent que tel frère ou telle sœur a avalé la pilule bien plus vite ou bien plus lentement que soi.

### ***Les recompositions familiales***

Certaines séparations débouchent sur une recomposition familiale. Cela peut se produire bien des mois, voire des années plus tard. Mais il arrive que la recomposition soit (quasi) simultanée avec l'annonce et/ou le départ. Tout se passe alors comme si le tremblement de terre était immédiatement suivi d'un tsunami et d'une éruption volcanique. Il faut, dans le même temps, encaisser le choc de la séparation, éventuellement celui d'un déménagement et enfin la confrontation à un beau-père ou une belle-mère et, le cas échéant, à une fratrie d'adoption !

En bref, on assiste à un choc des temporalités et, lorsque le temps s'accélère, c'est un nouveau choc qui s'ajoute aux autres. Dans le feu de l'action et de la colère, ou des émotions mal contenues, les jeunes nous expliquent souvent être ballottés comme des fétus de paille, plongés dans le désarroi, l'impuissance et l'incompréhension.

Il va de soi que, dans ces conditions, le vécu est particulièrement douloureux et les stratégies sont désordonnées et contre-productives.

En résumé, il nous semble que les adultes devraient davantage prendre en compte ce choc des temporalités et construire, en les soignant, des moments de transition afin de laisser à leurs enfants le temps d'organiser leur pensée.

### **6.2.13. Promouvoir une multiplicité de ressources pour les jeunes**

De nombreux jeunes ont développé des stratégies fondées sur des ressources spécifiques : amis, famille élargie, fratrie, etc. Leur créativité a peu de limites, particulièrement à ce niveau. Il importe de veiller à multiplier ces ressources au moment de la crise.

Même si cette ressource est peu évoquée, il nous semble que les grands-parents ont un rôle à jouer. Mais ce peut-être d'autres personnes.

Il ne s'agit pas de donner aux jeunes le sentiment qu'ils sont mis à l'écart. Ce qui importe est que leur vie, sinon la vie de famille, ne soit pas focalisée sur la séparation.

On peut interpréter bon nombre de stratégies mises en œuvre par les jeunes de notre cohorte comme des efforts pour ouvrir leur existence à d'autres réalités que celle de la séparation. Les parents doivent les aider dans cette tâche.

#### **6.2.14. Les facteurs individuels : ressources propres aux jeunes : son caractère, sa personnalité**

Nous avons laissé ce point pour la fin car c'est celui que nous avons le moins investigué. Cela requiert des méthodologies spécifiques qui se situaient hors champ par rapport aux objectifs de l'étude et, par ailleurs, ces méthodologies risquaient de donner le sentiment au jeune que nous nous focalisions sur sa personne, alors que nous cherchions avant tout à cerner son contexte et son vécu relationnel.

Par ailleurs, la personnalité et les caractéristiques individuelles sont des paramètres extrêmement mouvants et qui dépendent beaucoup de l'âge, surtout durant l'adolescence.

Enfin, il ne faut pas oublier qu'il s'agit d'une étude rétrospective et qu'il est extrêmement difficile de se faire une idée précise de la personnalité et du fonctionnement d'un individu dans un passé situé entre 2 et 8 ans en arrière.

Pour conclure, ces aspects individuels sont particulièrement documentés dans la littérature et il nous est paru inutile de creuser ces dimensions mieux connues.

Quelques données émergent tout de même. Nous avons évoqué ci-dessous le style d'attachement, qui est un paramètre relativement stable dans le temps.

Certains jeunes semblent également disposer d'une assertivité importante et de bonnes capacités à lutter contre les affects dépressifs. Ce sont eux qui nous expliquent qu'ils ont trouvé la force de dire « non » aux tentatives de triangulation de leurs parents. L'affirmation de soi nous paraît être un facteur important.

## 7. De quelques limites de cette étude

Comme toute recherche, notre étude comporte certaines limites qu'il convient de préciser.

De manière générale, il est difficile d'affirmer qu'une recherche se base sur une démarche purement inductive.

Cependant, à toutes les étapes du processus, nous avons procédé de manière à réaliser un examen critique pluridisciplinaire des étiquettes que nous donnions aux segments de discours des jeunes (sous-thèmes) et aux critères de regroupement (thèmes). Ceci afin de demeurer le plus possible ancré aux données, et donc fidèles à la parole des jeunes.

Le lecteur aura compris que le cadre épistémologique - d'orientation systémique – n'émerge qu'au terme du processus d'analyse, au moment de tirer des conclusions et de formuler des recommandations.

### *Recrutement et cohorte*

Notre recrutement n'a pas permis de constituer la cohorte que nous souhaitions. Le recrutement s'est révélé plus compliqué que prévu. Le réseau de professionnels, pourtant important, auquel nous avons fait appel, nous a envoyé très peu de situations. Les intervenants semblent se montrer tantôt hyperprotecteurs à l'égard de leurs usagers, tantôt tout simplement « distraits », la recherche ne faisant pas partie de leurs missions ni de leurs sources de financement.

Techniquement, nous devons davantage parler d'un échantillon occasionnel.

Ainsi, nous souhaitions au départ obtenir une représentation équilibrée des deux sexes. Il semble que les garçons se soient montrés plus « évitants » à l'égard du chercheur que les filles.

Il est possible aussi que les situations les plus critiques aient échappé à notre campagne de recrutement et que les jeunes que nous avons rencontrés soient ceux qui se sont plus ou moins bien adaptés à la séparation.



Notre cohorte comporte également très peu de jeunes d'origines étrangères. Il s'agit, en partie, d'un biais résultant de notre mode de recrutement – le bouche-à-oreille – lequel présente le risque de n'extraire de la population générale qu'une strate spécifique.

Par ailleurs, le fait d'accepter de participer à notre recherche n'est pas anodin. Peut-être avons-nous été confrontés à des jeunes souhaitant poursuivre leur quête de sens ? En tout cas, nous pouvons dire que ces jeunes sont encore actuellement plus plongés dans un processus d'élaboration de leur vécu que dans une dynamique de repli sur soi, ce qui constitue, per se, une stratégie adaptée. Mais les autres ?

Concernant les mineurs, nous avons sans doute rencontré la sous-cohorte des jeunes dont les parents acceptaient la participation de leurs enfants à une étude sur un sujet aussi sensible. S'agit-il de parents qui estiment que leurs enfants s'en sont bien sortis ? Sans doute s'agit-il aussi de familles ouvertes au monde extérieur.

Nous avons aussi constaté que certains jeunes avaient refusé de participer car il s'agissait d'un sujet qu'ils ne souhaitaient pas aborder. Peut-être s'agit-il de jeunes encore trop submergés émotionnellement ?

Nous constatons également que les jeunes de milieux socio-économiques très défavorisés sont assez peu représentés.

### *Le récit et la mémoire comme source d'information*

Par ailleurs, nous ne pouvons passer sous silence les biais liés au fonctionnement de la mémoire.

Nonobstant les laps de temps variés depuis la séparation, nous savons qu'un témoignage constitue un acte narratif présupposant une reconstruction des événements. La mémoire n'est jamais une copie conforme de la réalité. Elle fonctionne dès le départ de façon sélective. Les éléments retenus sont ensuite modelés et interprétés de façon à s'intégrer à un « contenu » déjà existant dans la mémoire et afin de garantir une certaine cohérence autobiographique.

Mais faut-il parler ici de biais ?

Car c'est moins la matérialité des faits et leur réalité que le vécu des jeunes et la façon dont ils percevaient leurs « débrouillardises » (que nous appelons « stratégie ») qui nous intéressaient. Et c'est bien ce vécu et ces perceptions, certes subjectives, qui gouvernent leurs pensées, leurs émotions et, in fine, leurs actions à venir.

### *La subjectivité du chercheur ?*

La subjectivité du chercheur constitue-t-elle un biais ?

Nous pensons que, dans ce cadre, il s'agit d'un faux débat.

Toute recherche en science humaine est subjective. L'objectivité est un leurre, même (et peut-être surtout) dans les études quantitatives et statistiques. En effet, celles-ci se fondent sur des choix théoriques et méthodologiques (le choix de telle ou telle variables plutôt que d'autres par exemple). Ces choix sont toujours discutables.

C'est là une grande question. Est-ce en imitant les recherches des physiciens ou des chimistes que l'on garantit la construction d'une connaissance « objective » en science humaine ?

Néanmoins, pour exercer un certain contrôle contre d'éventuelles dérives, nous avons eu recours à la « triangulation des données ». Il s'agit de procéder, du moins de temps à autre, à des doubles codages et de provoquer ensuite des discussions entre les codeurs et un tiers qui ne participe pas directement au codage.

En analyse qualitative, cette procédure conduit à des résultats réputés « plausibles » et nous pensons que la procédure que nous avons mise en place permet de satisfaire à ce critère.

De même, nos résultats sont « transférables » au sens où ils peuvent venir nourrir des pratiques et des politiques, pour autant que l'on garde à l'esprit les quelques réserves que nous avons formulées à l'égard de notre cohorte.

## 8. De quelques perspectives

De ce point de vue, il serait intéressant de répliquer notre étude dans une grande communauté urbaine en essayant de cibler davantage des populations émigrées.

Nous serions également curieux de tenter de nous approcher de populations plus sensibles, soit parce que vivant des situations de grande précarité, soit parce que rencontrant des jeunes confrontés à des séparations hautement conflictuelles. Ces études requièrent néanmoins des stratégies d'approche infiniment plus complexes et exigent sans doute beaucoup plus de temps.

Les remarques formulées ci-dessus à propos des méthodes quantitatives ne doivent pas être interprétées comme un rejet de ces approches. Il s'agit tout simplement de formuler des hypothèses spécifiques et de les tester.

Il serait par exemple utile de tester les indicateurs que nous avons mis en exergue avec des instruments de mesure et de vérifier s'il est possible de bâtir un questionnaire – ou une batterie de questionnaires – susceptible d'aider les professionnels dans la détection, la prévention et l'orientation des familles et des jeunes en difficulté.

Enfin, on l'aura compris, les grands absents de notre étude sont les parents et les beaux-parents. Qu'ont-ils à nous dire ? Comment ont-ils fait face ? Qu'ont-ils à nous apprendre sur la façon d'aider leurs enfants ?

## Conclusion générale

Dans la réalisation de cette recherche, nous avons mis en place une méthodologie qui donnait la parole aux jeunes. Nous avons essayé de restituer leurs vécus et leurs expériences de la manière la plus fidèle possible.

À notre connaissance, une seule étude de ce type a été publiée, mais sur base d'un échantillon plus petit et avec une méthodologie peu claire et sans doute moins robuste (voir Stambaugh, Hector, & Carr, 2011).

Cette étude a permis d'illustrer de façon rigoureuse ce que de nombreux cliniciens et travailleurs sociaux auraient pu nous dire. Les voici sans doute confortés dans leurs perceptions... et leurs craintes.

Nos analyses ont également montré que la séparation est un processus complexe qui débute bien avant le moment de l'annonce et se poursuivra, parfois, bien des années encore.

Par ailleurs, nous constatons que les processus familiaux sont d'une importance capitale dans cette problématique. En effet, ils agissent à la fois dans la fondation de la cellule familiale, son histoire (attachement parent-enfant, coparentalité, ressources individuelles et familiales) mais aussi dans la manière dont peut se dérouler la séparation.

Cependant, sur un point, notre recherche est porteuse d'espoir. En effet, malgré les circonstances adverses auxquelles sont confrontés les jeunes, ceux-ci manifestent des stratégies, mobilisent des ressources, expriment un courage extraordinaire et font preuve de créativité.

Tous ces éléments ne peuvent que nous laisser admiratifs.

## Bibliographie

- Anadòn, M., & Guillemette, F. (2007). La recherche qualitative est-elle nécessairement inductive ? *Recherches qualitatives*, Hors série 5, 26-37.
- Anadòn M., & Savoie-Zajc, L. (2009). Introduction : L'analyse qualitative des données. *Recherches qualitatives*, 28 (1), 1-7.
- Amato, P. R., Kane, J. B., & James, S. (2011). Reconsidering the « Good Divorce ». *Family Relations*, 60(5), 511-524.
- Antonovsky A., & Sourani T. (1988) Family sense of coherence and family adaptation. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 79–92.
- Ausloos, G. (1995). *La compétence des familles. Temps, Chaos, Processus*. Ramonville Saint-Agne : Eres.
- Auxemery, Y. (2012). Les différentes « voix » de l'ESPT. Du désert langagier à la psychothérapie. *Annales Médico-Psychologiques*, 170, 306-311
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Bengtsson-Tops, A., & Hansson, L. (2008), The validity of Antonovsky's Sense of Coherence measure in a sample of schizophrenic patients living in the community. *Journal of Advanced Nursing*, 33(4), 432-438.
- Benoit, J.C., Malarewicz, J.A, Beaujean, J., Colas, Y., & Kannas, S. (1998). *Dictionnaire clinique des thérapies familiales systémiques*. Paris : ESF.
- Besse, M. (2011). La parentalité : une mise au neutre des parents ? *VST - Vie sociale et traitements*, (110), 30-35.
- Blais, M., & Martineau, S. (2006) L'analyse inductive générale : d'une démarche visant à donner un sens à des données brutes. *Recherches qualitatives*, 26(2), 1-18.

- Block, J. H., Block, J., & Morrison, A. (1981). Parental agreement-disagreement on child-rearing orientations and gender-related personality correlates in children. *Child Development, 52*(3), 965-974.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology, 3*, 77-101.
- Brewin, C. R., & Andrews, B. (1998). Recovered memories of trauma: phenomenology and cognitive mechanisms. *Clinical Psychology Review, 18*(8), 949-970.
- Boyatzis, R.E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Thousand Oaks, London, & New Delhi: SAGE Publications.
- Byng-Hall, J. (2002): Relieving parentified children's burdens in families with insecure attachment patterns. *Family Process, 41*,375-388.
- Caplow, T. (1984), *Deux contre un. Les coalitions dans les triades*. ESF, Paris.
- Chabrol, H. (2005). Les mécanismes de défense. *Recherche en soins infirmiers, (82)*, 31-42.
- Cuynet, P. (2001). Les oripeaux du couple dans le divorce«□J'aurai ta peau□». *Dialogue, no 151*(1), 21-27.
- Dadds, M. R., & Powell, M. B. (1991). The relationship of interparental conflict and global marital adjustment to aggression, anxiety, and immaturity in aggressive and nonclinic children. *Journal of Abnormal Child Psychology, 19*(5), 553-567.
- De Becker, E. (2011). L'enfant et le conflit de loyauté: une forme de maltraitance psychologique. *Annales Médico-Psychologiques, 169*, 339-344.
- De Clercq, M. (1997). *Urgences psychiatriques et interventions de crise*. De Boeck Université : Bruxelles.
- De Ketele, J.M., & Roegiers, X. (1996). *Méthodologie du recueil d'informations*. Bruxelles : De Boeck.

- Drapeau, S., Gagné, M., & Hénault, R. (2004). Conflits conjugaux et séparation des parents. In M. Saint-Jacques, D. Turcotte, S. Drapeau & R. Cloutier (Eds.), *Séparation, monoparentalité et recomposition familiale: bilan d'une réalité complexe et pistes d'action* (pp. 175-194). Québec: Les presses de l'Université Laval.
- Ducommun-Nagy, C. (2013). Comprendre les loyautés familiales à travers l'œuvre d'Ivan Boszormenyi-Nagy. *Enfances & Psy*, (56), 15-25.
- Epstein, N. B., Levin, S., & Bishop, D. S. (1976). The Family as a Social Unit. *Canadian Family Physician*, 22, 53-55.
- Fauber, R., Forehand, R., Thomas, A. M., & Wierson, M. (1990). A mediational model of the impact of marital conflict on adolescent adjustment in intact and divorced families: The role of disrupted parenting. *Child Development*, 61(4), 1112-1123.
- Fava Vizziello, G., Disnan, G., & Colluci, M.R., (2001), *Parents psychotiques*. Paris/Genève : Médecine & Hygiène,
- Feinberg, M. E. (2003). The Internal Structure and Ecological Context of Coparenting: A Framework for Research and Intervention. *Parenting, science and practice*, 3(2), 95-131.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16(3), 253-266.
- Glaser, B.G., & Strauss, A.A. (1967). *La découverte de la théorie ancrée. Stratégies pour la recherche qualitative*. Paris : Armand Colin.
- Gottman, J., & Levenson, R. (1992). *Marital Processes Predictive of Later Dissolution Behavior, Physiology, and Health*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221-233.

- Gottman, J., & Levenson, R. (2002). *A two-factor Model for Predicting When a Couple Will Divorce : Exploratory Analyses Using 14-Year Longitudinal Data*. *Family Process*, 41(1), 83-96.
- Guimond-Plourde, R. (2013). Une « randonnée » phénoménologique- herméneutique au cœur de l'expérience vécue du stress-coping chez des jeunes en santé. *Recherches Qualitatives*, 32(1), 181-202
- Haley, J. (1981). Pour une théorie des systèmes pathologiques. In P. Watzlawick., J. -H. Weakland., & J. Haley (Eds.), *Sur l'interaction* (pp.60-80). Paris : Le Seuil.
- Hampson, R.B., & Beavers, W.R. (1996). Family therapy and outcome: relationships between therapist and family styles. *Contemporary Family Therapy*, 18, 345-370.
- Hendrick, S. (2007). Un modèle de thérapie brève systémique. *Thérapie Familiale*, 28(2), 121-138.
- Hendrick, S. (2013). *Un modèle de thérapie brève systémique*. Ramonville Saint-Agne: Eres
- Hetherington, E. M., Bridges, M., & Insabella, G. M. (1998). What matters? What does not? Five perspectives on the association between marital transitions and children's adjustment. *The American Psychologist*, 53(2), 167-184.
- Hudelson, P.M. (1994). *Qualitative research for health programmes*. Geneva: World Health Organization, Division of Mental Health.
- Isebaert, L. & Cabié, M-C. (1999). *Pour une thérapie brève. Le libre choix du patient comme éthique en psychothérapie*. Ramonville Saint-Agne : Eres.
- Katz, L. F., & Gottman, J. M. (1993). Patterns of marital conflict predict children's internalizing and externalizing behaviors. *Developmental Psychology*, 29(6), 940-950.
- Kelly, J.B (2012). Risk and protective factors associated with child and adolescent adjustment following separation and divorce: Social science applications. In in K. Kuehnle, K. &



- L. Drozd (Eds.), *Parenting Plan Evaluations: Applied Research for the Family Court* (pp. 49-84). New-York : Oxford University Press.
- Kédia, M. (2012). Dissociation et troubles psychotraumatiques. In M. Kédia, J. Vanderlinden, G. Lopez, I. Saillot & D. Brown. *Dissociation et mémoire traumatique* (pp. 29-52). Paris : Dunod.
- Kuczynski, L. (2003). Beyond bidirectionality: Bilateral conceptual frameworks for understanding dynamics in parent - child relations. In L Kuczynski (Ed.), *Handbook of dynamics in parent-child relations* (pp. 1-24). Thousand Oaks CA: Sage.
- Kuehnle, K., & Drozd, L. (2011). *Parenting Plan Evaluations: Applied Research for the Family Court*. Oxford University Press.
- Laplanche, J., & Pontalis, J.B. (1992). *Vocabulaire de la psychanalyse*. Paris : P.U.F.
- Lazarus, R.S, & Folkman, S. (1976). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer.
- Le Goff, J.F. (2005), Thérapeutique de la parentification : une vue d'ensemble. *Thérapie Familiale*, 26 (3), 285-298.
- Le Compte, M.D., & Preissle, J. (1993). *Ethnography and Qualitative Design in Educational Research*. New York: Academic Press.
- Maccoby, E. E., & Mnookin, R. H. (1992). *Dividing the Child: Social and Legal Dilemmas of Custody*. Harvard University Press.
- Martineau, S. (2007). L'éthique en recherche qualitative : quelques pistes de réflexion. *Recherches Qualitatives*, Hors-Série 5, 70-81.
- Meyor, C. (2007). Le sens et la valeur de l'approche phénoménologique. *Recherches Qualitatives*, Hors-Série 4, 103-118.
- Mucchielli, A. (1995). *Psychologie de la communication*. Paris : PUF
- Neuburger, R. (1995). *Le mythe familial*. Paris : ESF.

- Ryan, C.E., Epstein, N.B., Keitner, G.I., Miller, I.W., & Bishop, D.S. (2005). *Evaluating and Treating Families: The McMaster Approach*. New York : Routledge.
- Sanséau, P.-Y. (2005). Les récits de vie comme stratégie d'accès au réel en sciences de gestion : pertinence, positionnement et perspectives d'analyse. *Recherches qualitatives*, 25(2), 33-57.
- Savoie-Zajc, L. (2000). La recherche qualitative/interprétative en éducation. In T. Karsenti et L. Savoie-Zajc (Éds). *Introduction à la recherche en éducation* (pp. 171-198). Sherbrooke : Éditions du CRP.
- Seron, C. (2002). *Miser sur la compétence parentale*. Ramonville Saint-Agne : Eres.
- St-Hilaire, M-H., Robert, M., & Deschênes C. (2008). Le stress de compassion menace les psychologues travaillant avec les personnes en fin de vie. *Psychologie du Québec / Dossier*, volume 25(6), 29-32.
- Simon, F., Stierlin, H., & Wynne, L. (1985). *The language of family therapy*. New York: Family Process Press,
- Stambaugh, S.E, Hector M.A, & Carr, A.R. (2011). How I remember my parents' divorce: a phenomenological investigation. *Issues in mental health nursing*, 32(2), 121-130.
- Tilmans, E., & Meynckens-Fourez, M. (1999) : *Les ressources de la fratrie*. Ramonville Saint-Agne : Eres.
- Thomas, D.R. (2006). A general inductive approach for analyzing qualitative evaluation data. *American Journal of Evaluation*, 27(2), 237-246. 3748
- Vermersch, P. (2011). *L'entretien d'explicitation*. Issy-les-Moulineaux : ESF.
- Versini, D. (2008). *Enfants au cœur des séparations parentales conflictuelles*. Rapport Thématique 2008. Repéré à <http://www.ladocumentationfrancaise.fr/rapports-publics/084000714/>

Wallerstein, J.S., & Kelly, J.B. (2008). *Surviving The Breakup: How Children And Parents Cope With Divorce*. Basic Books.

Weissman, S.H., & Cohen, R.S. (1985). The parenting alliance and adolescence. *Adolescent Psychiatry, 12*, 24-45.

# **Annexes**

# Annexe A – Consentement libre et éclairé à destination des parents



POUVOIR ADJUDICATEUR :

Communauté française, Ministère de la Communauté française  
Secrétariat général - Observatoire de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse,



Université de Mons - Service de psychologie clinique systémique et psychodynamique

## Formulaire d'information pour le parent sur la recherche : « *Le point de vue des enfants dans les séparations parentales. Vécus et stratégies d'adaptation* »

### Description et but de la recherche

Nous vous proposons de participer à une étude portant sur le vécu des enfants dans les séparations parentales.

Le but de la recherche est de pouvoir recueillir le témoignage de votre enfant à ce sujet. Nous voulons avant tout comprendre la manière dont il a pu s'adapter à cette transition mais aussi ce qui a pu lui poser problème : comment s'y est-il pris pour faire face à la situation ? Quelles ressources lui ont été utiles ? Qu'est-ce qui l'a aidé ? Qu'est-ce qui l'a aussi freiné et que devrions-nous savoir à ce propos pour mieux aider d'autres enfants ?

Le résultat final attendu de cette étude devrait conduire à une meilleure compréhension de ces différents aspects de la problématique dans le but d'élaborer des recommandations à destination des professionnels, des acteurs institutionnels et associatifs et des décideurs publics afin de mieux accompagner et soutenir les enfants au cours de cette période.

Il se peut aussi que cette recherche puisse aider votre enfant. En effet, des études ont montré que le fait, pour une personne, de pouvoir relater son vécu et y mettre du sens était bénéfique pour elle. Cependant, notre intervention n'aura aucun caractère thérapeutique.

Votre consentement est donc très précieux et le témoignage de votre enfant indispensable pour être susceptible de nous « aider à aider » d'autres enfants et familles confrontés à la même situation.

Si vous acceptez que votre enfant participe à cette étude, et que votre enfant est d'accord, nous vous proposerons une rencontre entre votre enfant et le chercheur, Corentin Delhuvette<sup>39</sup>, afin de réaliser un entretien d'1 h à 1 h 30 maximum. Cette rencontre se réalisera soit en nos locaux, soit dans tout autre lieu dont nous pourrions disposer. Cet entretien sera ensuite enregistré et retranscrit avant d'être analysé.

<sup>39</sup> Psychologue et chercheur au sein du Service de Psychologie Clinique Systémique et Psychodynamique.

De manière parallèle, nous vous proposerons, avant l'entretien avec votre enfant, de remplir deux questionnaires. Le premier regroupe un ensemble de questions visant à comprendre le contexte de vie spécifique de votre enfant. Le deuxième questionnaire vise à explorer les ressources de votre famille. L'objectif est de nous fournir un éclairage supplémentaire sur notre recherche.

### **Participation et cessation**

En tant que parent, vous êtes évidemment **totale**ment libre de permettre ou pas à votre enfant de participer à cette recherche. Si vous acceptez et signez ce consentement, vous pourrez malgré tout changer d'avis à n'importe quel moment et cesser toute participation, sans devoir justifier votre choix.

Votre enfant ne sera pas obligé de répondre à chaque question. Pour cela, il dispose d'une carte "Joker" dont il sera informé de l'utilisation avant de débiter l'entretien à proprement parlé.

La participation de votre enfant peut également être interrompue par le chercheur si ce dernier pense que cela est mieux pour votre enfant.

Le refus de participer ou le choix de quitter l'étude n'aura évidemment aucune conséquence ni pour vous ni pour votre enfant.

Ce projet d'étude a par ailleurs été soumis à l'accord du Comité d'Ethique de la Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Education de l'Université de Mons.

### **Risques et avantages**

Dans certains cas, on ne peut exclure que ce type d'entretien fasse resurgir des souvenirs pas toujours agréables. Si vous estimez que cela est possible, il y aurait alors lieu de prendre toutes les mesures utiles pour que l'enfant puisse évoquer ses difficultés. Si nécessaire, un entretien de débriefing pourra lui être proposé.

Dans d'autres cas, les plus nombreux sans doute, ce type d'entretien peut au contraire constituer un bénéfice pour votre enfant.

### **Aspect financier**

La participation à cette expérience ne vous coûtera rien et vous ne recevrez aucune rétribution financière.

### **Confidentialité**

Les données collectées sont **totale**ment anonymes. Les enregistrements de l'étude seront retranscrits et feront l'objet de comptes rendus écrits à partir desquels il sera impossible d'identifier les enfants ayant participé à la recherche, même de manière indirecte.

Les enregistrements seront stockés au sein de l'UMONS le temps nécessaire aux analyses scientifiques prévues et, en tout état de cause, ce laps de temps n'excédera pas 3 ans. Ces enregistrements seront ensuite détruits. Durant cette période, seules les personnes de l'équipe

universitaire du Professeur Hendrick participant à cette étude y auront accès. Vous aurez l'occasion de rencontrer le chercheur lors de l'étude et de lui poser des questions complémentaires avant le début de l'entretien avec votre enfant. Il vous demandera aussi de remplir deux questionnaires.



**UMONS**  
Université de Mons

POUVOIR ADJUDICATEUR :

Communauté française, Ministère de la Communauté française

Secrétariat général - Observatoire de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse,

Université de Mons - Service de psychologie clinique systémique  
et psychodynamique

## Formulaire de consentement éclairé de participation à une recherche pour le parent

1. Je soussigné-e, \_\_\_\_\_, déclare avoir lu le formulaire d'information sur la recherche et accepte que mon fils/ma fille nommé-e \_\_\_\_\_ participe à l'étude du Service de psychologie clinique systémique et psychodynamique de l'UMONS intitulée « *Le point de vue des enfants dans les séparations parentales. Vécus et stratégies d'adaptation* » et commanditée par l'Observatoire de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse.

2. J'ai reçu une copie datée et signée du formulaire de consentement éclairé. J'ai reçu une explication concernant la nature, le but, la durée de l'étude et ce qu'on attendait de mon enfant. J'ai été informé-e des avantages et des risques connus dans ce type d'étude. J'ai eu le temps et la possibilité de poser toutes mes questions à propos de l'étude et toutes mes questions ont reçu des réponses satisfaisantes.

3. J'accepte pleinement de coopérer avec le chercheur réalisant l'étude. En tant que parent, j'accepte que le chercheur rencontre mon enfant seul pendant 1 h à 1 h 30 (maximum).

4. Je suis au courant du fait que cette recherche a été approuvée par le Comité d'Ethique de la Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Education de l'Université de Mons.

5. Comme parent, je suis libre de permettre à mon enfant de participer ou non et d'abandonner à tout moment sa participation sans qu'il soit nécessaire de justifier cet abandon et sans que cela n'entraîne le moindre désavantage pour lui ou pour moi-même.

6. En tant que parent, j'accepte de n'avoir accès à aucune information de l'entretien effectué avec mon enfant

7. J'ai été informé-e que l'entretien réalisé avec mon enfant fera l'objet d'un enregistrement audio.

8. J'accepte que les résultats de la recherche concernant mon enfant fassent l'objet de comptes rendus écrits et qu'ils soient utilisés à des fins scientifiques dans le respect de la loi belge du 8 septembre 1992 relative à la protection de la vie privée à l'égard des traitements de données à caractère personnel. Le nom et l'adresse seront tenus secrets. Il sera totalement impossible, à partir de ces comptes rendus écrits et des éventuels exposés, d'identifier les personnes ayant participé à la recherche.

Je consens volontairement à ce que mon enfant participe à cette recherche.

\_\_\_\_\_  
Signature du parent

\_\_\_\_\_  
Date (jj/mm/aa)

Je confirme avoir expliqué la nature, le but et les effets prévisibles de la recherche à la personne dont le nom figure ci-dessus.

\_\_\_\_\_  
Signature du Psychologue chercheur – UMONS

\_\_\_\_\_  
Date (jj/mm/aa)



## Annexe B – Consentement libre et éclairé à destination des jeunes majeurs



POUVOIR ADJUDICATEUR :  
Communauté française, Ministère de la Communauté française  
Secrétariat général - Observatoire de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse,



Université de Mons - Service de psychologie clinique systémique  
et psychodynamique

**Formulaire d'information sur la recherche :** « *Le point de vue des jeunes dans les séparations parentales. Vécus et stratégies d'adaptation* »

### Description et but de la recherche

Nous vous proposons de participer à une étude portant sur le vécu des jeunes dans les séparations parentales.

Le but de la recherche est de pouvoir recueillir votre témoignage à ce sujet. Nous voulons avant tout comprendre la manière dont vous avez pu vous adapter à cette transition mais aussi ce qui a pu vous poser problème : comment vous y êtes-vous pris pour faire face à la situation ? Quelles ressources vous ont été utiles ? Qu'est-ce qui vous a aidé ? Qu'est-ce qui vous a aussi freiné et que devrions-nous savoir à ce propos pour mieux aider d'autres jeunes ?

Le résultat final attendu de cette étude devrait conduire à une meilleure compréhension de ces différents aspects de la problématique dans le but d'élaborer des recommandations à destination des professionnels, des acteurs institutionnels et associatifs et des décideurs publics afin de mieux accompagner et soutenir les jeunes au cours de cette période.

Il se peut aussi que cette recherche puisse vous aider. En effet, des études ont montré que le fait, pour une personne, de pouvoir relater son vécu et y mettre du sens était bénéfique pour elle. Cependant, notre intervention n'aura aucun caractère thérapeutique.

Votre témoignage est donc indispensable et est susceptible de nous « aider à aider » d'autres enfants, jeunes et familles confrontés à la même situation.

Si vous acceptez de participer à cette étude, nous vous proposerons d'organiser une rencontre avec le chercheur, Corentin Delhuvette<sup>40</sup>, afin de réaliser un entretien d'1 h à 1 h 30 maximum. Cette rencontre se réalisera soit en nos locaux, soit dans tout autre lieu dont nous pourrions disposer. Cet entretien sera ensuite enregistré et retranscrit avant d'être analysé.

---

<sup>40</sup> Psychologue et chercheur au sein du service de psychologie clinique systémique et psychodynamique.

En fin d'entretien, nous vous proposerons aussi de remplir deux questionnaires. Le premier regroupe un ensemble de questions visant à comprendre votre contexte de vie spécifique. Le deuxième questionnaire vise à explorer les ressources de votre famille. L'objectif est de nous fournir un éclairage supplémentaire sur notre recherche.

### **Participation et cessation**

Votre participation lors de cette recherche est **totale**ment libre. Vous pouvez donc refuser de participer. Si vous décidez d'y participer, vous pourrez malgré tout changer d'avis à n'importe quel moment et cesser toute participation, sans devoir justifier votre choix.

Votre participation peut également être interrompue par le chercheur si ce dernier pense que cela est mieux pour vous.

Le refus de participer ou le choix de quitter l'étude n'aura évidemment aucune conséquence pour vous.

Par ailleurs, vous disposerez d'une carte « Joker » dans le cas où vous ne voudriez pas répondre à l'une ou l'autre question.

Ce projet d'étude a par ailleurs été soumis à l'accord du Comité d'Ethique de la Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Education de l'Université de Mons.

### **Risques et avantages**

Dans certains cas, on ne peut exclure que ce type d'entretien fasse resurgir des souvenirs pas toujours agréables. Si nécessaire, un entretien de débriefing pourra vous être proposé.

Dans d'autres cas, les plus nombreux sans doute, ce type d'entretien peut au contraire constituer un bénéfice pour vous.

### **Aspect financier**

La participation à cette expérience ne vous coûtera rien et vous ne recevrez aucune rétribution financière.

### **Confidentialité**

Les données collectées sont **totale**ment anonymes. Les enregistrements de l'étude seront retranscrits et feront l'objet de comptes rendus écrits à partir desquels il sera impossible d'identifier les personnes ayant participé à la recherche, même de manière indirecte.

Les enregistrements seront stockés au sein de l'UMONS le temps nécessaire aux analyses scientifiques prévues et, en tout état de cause, ce laps de temps n'excédera pas 3 ans. Ces enregistrements seront ensuite détruits. Durant cette période, seules les personnes de l'équipe universitaire du Professeur Hendrick participant à cette étude y auront accès.

Vous aurez l'occasion de rencontrer le chercheur lors de l'étude et de lui poser des questions complémentaires avant de débiter l'entretien.

## Formulaire de consentement éclairé de participation à une recherche

1. Je soussigné-e, \_\_\_\_\_, déclare avoir lu le formulaire d'information sur la recherche et accepte de participer à l'étude du Service de psychologie clinique systémique et psychodynamique de l'UMONS intitulée « *Le point de vue des jeunes dans les séparations parentales. Vécus et stratégies d'adaptation* » et commanditée par l'Observatoire de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse.

2. J'ai reçu une copie datée et signée du formulaire de consentement éclairé. J'ai reçu une explication concernant la nature, le but, la durée de l'étude et ce qu'on attendait de moi. J'ai été informé-e que cette recherche ne présente aucun risque connu. J'ai eu le temps et la possibilité de poser toutes mes questions à propos de l'étude et toutes mes questions ont reçu des réponses satisfaisantes.

3. J'accepte pleinement de coopérer avec le chercheur réalisant l'étude. J'accepte de rencontrer seul-e le chercheur pendant 1 h à 1 h 30 (maximum).

4. Je suis au courant du fait que cette recherche a été approuvée par le Comité d'Ethique de la Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Education de l'Université de Mons.

5. Je suis libre d'abandonner ma participation à l'étude à n'importe quel moment, sans devoir justifier ce choix et sans que cela n'entraîne de désavantage pour moi.

6. J'ai été informé-e que l'entretien réalisé fera l'objet d'un enregistrement audio.

7. Je suis au courant qu'aucune information ne sera divulguée aux parents.

8. J'accepte que les résultats de la recherche fassent l'objet de comptes rendus écrits et qu'ils soient utilisés à des fins scientifiques dans le respect de la loi belge du 8 septembre 1992 relative à la protection de la vie privée à l'égard des traitements de données à caractère personnel. Le nom et l'adresse seront tenus secrets. Il sera totalement impossible, à partir de ces comptes rendus écrits et des éventuels exposés, d'identifier les personnes ayant participé à la recherche.

Je consens volontairement à participer à cette recherche.

\_\_\_\_\_  
Signature du participant


\_\_\_\_\_  
Date (jj/mm/aa)

Je confirme avoir expliqué la nature, le but et les effets prévisibles de la recherche à la personne dont le nom figure ci-dessus.

\_\_\_\_\_  
Signature du Psychologue chercheur - UMONS

\_\_\_\_\_  
Date (jj/mm/aa)

## Annexe C – Présentation et consentement pour les jeunes mineurs



Observatoire de l'Enfance, de la Jeunesse  
et de l'Aide à la Jeunesse

Si tu veux en savoir plus sur nous et sur cette recherche, tu peux me contacter par :

- Téléphone : 0493/624030
- Mail : corentin.DELHUVENNE@umons.ac.be

Je serais ravi de répondre à tes questions !

### TON AVIS NOUS INTERESSE !

Une recherche sur « Le point de vue des jeunes dans les séparations parentales »

Je suis Corentin DELHUVENNE, je travaille comme chercheur à l'UMONS et je suis chargé d'aider l'Observatoire à répondre à leurs questions.

### UMONS

Université de Mons

Service de Psychologie clinique systémique et psychodynamique

Professeur : Stéphan HENDRICK  
Chercheur : Corentin DELHUVENNE  
Assistante Doctorante : Alexandra STOLNICU

Je te propose de participer à une recherche portant sur le point de vue des jeunes ayant vécu la séparation de leurs parents.

Le but est de mieux comprendre ton expérience dans le but d'aider les professionnels dans l'accompagnement et le soutien des jeunes.

Voci quelques exemples des questions que je pourrais te poser :

- Peux-tu me parler de ta famille avant la séparation ?
- Qu'est-ce qui t'a le plus aidé dans cette situation ?

Tu fais partie d'un groupe de jeunes **entre 12 et 22 ans** qui ont vécu la séparation de leurs parents il y a entre 2 et 8 ans.

La participation à cette recherche est **totalemt libre**. Tu peux cesser à tout moment ta participation sans devoir te justifier.

Je te garantis l'**anonymat**, aucune information personnelle ne sera divulguée en dehors de l'équipe de recherche. Aucune information n'est donc transmise aux parents !

## Annexe D – Dépliant

Si tu veux en savoir plus sur nous et sur cette recherche, tu peux me contacter par :

- Téléphone : 0493/624030
- Mail : corentin.DELHUVENNE@umons.ac.be

**Je serais ravi de répondre à tes questions !**

**TON AVIS NOUS INTERESSE !**

Une recherche sur « Le point de vue des jeunes dans les séparations parentales »

Je suis **Corentin DELHUVENNE**, je suis psychologue et je travaille comme chercheur à **l'UMONS** afin de réaliser cette étude.

**UMONS**  
Université de Mons  
Service de Psychologie clinique systémique et psychodynamique

Professeur : **Stéphan HENDRICK**  
Chercheur : **Corentin DELHUVENNE**  
Assistante Doctorante : **Alexandra STOLNICU**

**POUVOIR ADJUDICATAIRE :**  
Communauté française, Ministère de la Communauté française  
Secrétariat général - Observatoire de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse

## Quoi ?

Je te propose de participer à une recherche portant sur le point de vue des jeunes ayant vécu la séparation de leurs parents.

Le but est une meilleure compréhension de cette expérience dans le but d'aider les professionnels dans l'accompagnement et le soutien des jeunes.

## Pour qui ?

Je cherche des jeunes entre 12 et 22 ans qui ont vécu la séparation de leurs parents il y a entre 2 et 8 ans.

## Comment ?

Nous voulons organiser une rencontre avec toi pour que tu puisses parler de ton expérience de la séparation parentale.

Tu pourras trouver mes coordonnées au dos de ce document.

## A savoir !

La participation à cette recherche est **totale**ment libre. Tu peux cesser à tout moment ta participation sans devoir te justifier.

Je te garantis l'**anonymat**, aucune information personnelle ne sera divulguée en dehors de l'équipe de recherche. Aucune information n'est donc transmise aux parents !

Si tu as **moins de 18 ans** et que tu souhaites participer, n'oublie pas qu'il est obligatoire de demander l'**autorisation à tes deux parents** !

Voci quelques exemples des questions que je pourrais te poser :

- Peux-tu me parler de ta famille avant la séparation ?
- Qu'est-ce qui t'a le plus aidé dans cette situation ?

## Annexe E – Le guide d’entretien

# Guide d’entretien

### Consignes d’utilisation du guide

#### 1. Flexibilité

Le guide se compose d’une structure commune (questions en bleu) cependant, il conserve une certaine flexibilité de sorte que le chercheur puisse s’adapter à l’enfant.

La philosophie du guide se veut donc incarnée par une structure invariante et par des questions de relance, d’approfondissement (question en orange) qui seront posées ou non en fonction de l’enfant et du déroulement de l’entretien.

#### 2. Approche inductive

Les questions sont posées de telle manière qu’elles n’induisent pas certaines réponses. L’objectif est de poser des questions d’abord générales pour ensuite aborder des thèmes plus précis (relatifs aux questions de recherche) en adoptant une approche centrée sur l’enfant et ancrée dans son discours.

#### 3. Précaution éthique

Le chercheur mettra fin à l’entretien dès lors qu’il perçoit que l’enfant est en très grande difficulté. Dans ce cas, le chercheur, aussi psychologue clinicien, veillera à offrir un espace de soutien momentané et, le cas échéant, prendra les dispositions nécessaires au cas où cela s’avèrerait indiqué.

En effet, bien que ce ne soit pas la vocation première de cet entretien de recherche, il ne faut toutefois pas exclure que certains enfants puissent être confrontés à des affects pénibles nécessitant une aide spécifique.

#### 4. Boîte à outils du guide

En annexe de ce guide, vous trouverez :

- Une ligne du temps dont l’objectif est à la fois de bien opérationnaliser (du point de vue du chercheur) et de rendre bien visible (du point de vue du jeune) les différentes phases de la séparation étudiées : l’avant, le pendant, l’après.

### **Lignes directrices générales pour l'intervenant :**

- Le jeune est mis en position d'expert ;
- Le jeune est mis en position valorisante (ça peut aider d'autres) ;
- L'entretien a une valeur (re)mobilisante pour le jeune dans la mesure où il souligne ses compétences et ses ressources.
- Même s'il s'agit d'un entretien de recherche, le chercheur restera vigilant en permanence aux signes de détresse du jeune, le cas échéant en se montrant soutenant, voire en mettant fin à l'entretien de recherche !
- Le chercheur restera vigilant à n'induire aucun souvenir !
- Le chercheur veillera à prêter attention et à approfondir les stratégies de « débrouille » du jeune et ce, quel que soit le moment où elles sont évoquées !
- Le chercheur veillera à être attentif durant tout l'entretien à tous signes (cfr : symptômes typiques) pouvant indiquer qu'il a pu être exposé à des violences conjugales en approfondissant la question.
- Favoriser l'explicitation du vécu et des stratégies employées pour « faire face ».

### **Règles de bases pour l'intervenant :**

- Règles de base :
  - Laisser +- 5 sec de silence excepté lorsque cela s'apparente à un malaise ;
  - Recadrage si le jeune s'écarte du sujet.
- Utilisation des techniques favorisant l'expression du sujet (Mucchielli, 1995) :
  - Le silence : attentif pour montrer la centration sur le sujet et actif sur les propos du sujet ;
  - L'encouragement sans phrase : manifestations d'approbation qui montrent que nous sommes à l'écoute ;
  - Le paralangage de compréhension : attitudes, mimiques et ton de la voix montrant l'empathie de la part du chercheur ;
  - La reformulation du contenu latent, non verbal et manifeste ;
  - Les interventions d'élucidations au sujet du contenu.



# A. Entretien

Durée estimée : 1h

Légende :

- NOIR – explication pour le chercheur / dimensions explorées
- ITALIQUE – *ce qu'on dit au jeune*
- BLEU – **questions principales** – ouverte et aussi peu inductive que possible, à poser à tout le monde.
- ORANGE – **questions de relance** (si on n'a pas de réponse spontanée à la question bleue) ou **d'approfondissement** (si la réponse à la question bleue l'exige) – les questions orange ne sont pas posées si le jeune semble en difficulté. La liste est non-exhaustive, elle dépend aussi du discours du jeune.

## 1. Questions préalables à l'entretien

*« Pourrais-tu me dire les raisons qui t'ont amené à prendre contact avec nous/à accepter de participer à cette recherche ? »*

## 2. Echange informel – mise en confiance

**Exemples de consignes motivantes et mettre l'enfant à l'aise :**

- *« Tu veux bien qu'on se tutoie ? » ;*
- *« J'aimerais tout d'abord un peu mieux te connaître. Par exemple, peux-tu me décrire une activité que tu aimes faire, ton hobby ? »*

## 3. Questions de cadrage

### 1. Rappel du cadre général

Expliquer qui on est et ce qu'on cherche à savoir :

***Brève présentation du chercheur, pour qui il travaille et pourquoi il s'intéresse à lui. Exemples :***

- *« Il y a beaucoup d'enfants qui vivent ou ont vécu la même chose que toi suite à la séparation de leurs parents. En donnant ton avis, nous pensons que ça peut nous aider à aider les autres enfants... » ;*
- *« Je te remercie d'être là et d'avoir accepté de me parler de la séparation de tes parents » ;*
- *« Tout ce qui se dit ici avec moi restera confidentiel. Personne d'autre que moi ne pourra savoir ce que tu as dit ! » .*
- *« A tout moment, si l'entretien est trop difficile, tu peux utiliser la carte du « Joker » que je dépose près de toi »*
- *« Est-ce que c'est la première fois que tu rencontres quelqu'un pour parler de ce sujet ? ».*

SI NECESSAIRE :

2. Clarifier davantage la position du chercheur au regard de l'enfant ! (Est-on bien perçu dans notre position de chercheur et pas en tant que psychologue, par exemple ; représentation par rapport au contexte de la recherche)

**Question :** « *Qu'est-ce que tu as compris de pourquoi on se voit aujourd'hui et ce qu'on va faire ensemble* »

3. Envoyeur/contrainte ? (Détecter la position de l'enfant, le degré de liberté tel qu'il le vit ; l'enfant a-t-il reçu une « mission » en venant ?)

**Question :** « *Qui t'a dit que nous pouvions nous rencontrer? Et qu'est-ce qu'on t'a dit à propos de notre rencontre ?*»

4. Position de la famille // cet entretien (Attitude de la famille vis-à-vis de l'entretien)

**Question :** « *Qu'est-ce que tu penses que tes parents pensent de notre rencontre ?* »

5. Frein ?

**Question :** « *Te sens-tu à l'aise par rapport au fait de participer à cet entretien ?* »

→ Si la participation semble pouvoir porter préjudice à l'enfant → arrêt de l'entretien.

#### 4. Questions de recherche

1) Quels sont les aspects du **processus** de séparation parentale qui leur ont posé problème ? (avant, pendant, après ?)

« *Tout d'abord, j'aimerais comprendre comment tu as vécu la séparation de tes parents* » (Perception globale)

1a. « *Lorsqu'on te parle de séparation des parents, à quoi ça te fait penser ?* » (Mémoire sémantique)

1b. « *Peux-tu me donner 5 mots qui résument ce que tu penses de cette séparation ? Tu peux réfléchir, je te laisse quelques secondes.* » (Mémoire sémantique)

→Présentation de la ligne du temps permettant de situer l'avant, le pendant et l'après.  
→Utilisation d'un média pour les plus jeunes ou inhibés (langage des émotions, émoticônes).  
→ Attention tout au long de l'entretien aux traces pouvant indiquer une exposition à de la violence conjugale avec relance spécifique : « *Quand il y avait des désaccords entre tes parents, comment réagissaient-ils ?* »

**Sous-thème 1** : La vie de l'enfant avec les parents AVANT la séparation.

1.1. « *Comment as-tu vécu ta vie avec tes parents AVANT la séparation ?* » (Mémoire autobiographique) => Cf. ligne du temps

##### **Bloc de relance Invariant**

1.1.1. « *Qu'est-ce qui était difficile à ce moment-là ?* »

1.1.2. « *Qu'est-ce que tu faisais alors ?* » (Stratégie du jeune)

1.1.3. « *Et comment tes parents réagissaient à ce moment-là ?* » (Stratégie des parents)

- Si l'enfant a tendance à n'évoquer que des réponses relatives aux aspects INTRA-familiaux, le chercheur veillera à explorer succinctement les aspects EXTRA-familiaux. Et inversement !
- En INTRA, le chercheur restera vigilant par rapport au rôle éventuel de la fratrie.

**Sous-thème 2** : La vie de l'enfant avec les parents PENDANT la séparation.

2.1. « *Comment as-tu vécu ta vie A PARTIR DU MOMENT OU on t'a annoncé que tes parents allaient se séparer ?* » (Mémoire autobiographique) => Cf. ligne du temps.

##### **Bloc de relance**

- 2.1.1. « *Qu'est-ce qui était difficile à ce moment-là ?* »
- 2.1.2. « *Qu'est-ce qui a changé par rapport à la (aux) période(s) précédente(s) ?* »
- 2.1.3. « *Qu'est-ce que tu faisais alors ?* » (Stratégie du jeune)
- 2.1.4. « *Et comment tes parents réagissaient à ce moment-là ?* » (Stratégie des parents)

### **Sous-thème 3 : La vie de l'enfant avec les parents APRES la séparation**

- 3.1. *Comment as-tu vécu ta vie APRES que tes parents ne vivaient plus ensemble ?*  
(Mémoire autobiographique) - => Cf. ligne du temps

#### **Bloc de relance**

- 3.1.1. « *Qu'est-ce qui était difficile à ce moment-là ?* »
- 3.1.2. « *Qu'est-ce qui a changé par rapport à la (aux) période(s) précédente(s) ?* »
- 3.1.3. « *Qu'est-ce que tu faisais alors ?* » (Stratégie du jeune)
- 3.1.4. « *Et comment tes parents réagissaient à ce moment-là ?* » (Stratégie des parents)

### **Sous-thème 4 : La vie de l'enfant avec les parents MAINTENANT**

- 4.1. *Comment se passe ta vie MAINTENANT ?* (moment(s) critique(s))
- 4.2. *Qui vit généralement sous le même toit que tes parents ?*

#### **Bloc de relance**

- 3.1.1. « *Qu'est-ce qui est difficile maintenant ?* »
- 3.1.2. « *Qu'est-ce qui a changé par rapport à la (aux) période(s) précédente(s) ?* »
- 3.1.3. « *Qu'est-ce que tu fais alors ?* » (Stratégie du jeune)
- 3.1.4. « *Et comment tes parents réagissent ?* » (Stratégie des parents)

## **2) Quels sont les mécanismes (et les stratégies) d'adaptation à ce processus qu'ils ont mis en œuvre ? Facteurs de risque et de protection**

*« Maintenant, j'aimerais parler avec toi à propos de comment tu t'es débrouillé pour traverser ces divers moments ». Commençons d'abord avec ce qui a été moins facile et ensuite on explorera les moments plus faciles. D'accord ? »*

- 1. « *Si tu devais me donner un moment qui t'a le plus mis en difficulté, ce serait lequel ?* »

(Mémoire autobiographique)

*1.1. Comment décrirais-tu ce moment ?* (obtenir des descriptions QUOI, – en termes interactionnel, c.-à-d. avec QUI)

*1.2. Comment t'es-tu débrouillé pour résoudre ce problème* (obtenir des descriptions QUOI, – en termes interactionnel, c.-à-d. avec QUI)

*1.3. Qu'est-ce qui t'a freiné dans ce moment ?* (Freins, absence de ressources, obstacles ?)

*1.4. Y-a-t-il un autre moment dont tu voudrais me parler ?*

*« Voici le moment le plus important de l'entretien car tu vas peut-être nous donner des bons trucs pour aider les autres enfants qui ont vécu la même chose que toi. »*

*2. Si tu devais me donner 3 « petits quelque chose » qui t'ont vraiment aidé à surmonter cette épreuve, que mettrais-tu en « 1 » sur ta liste ?*

*« Avant cela, imagine que tu disposes d'une machine à remonter dans le temps et que tu retournes au moment exact dont tu voudrais me parler, tu peux choisir de laisser tes yeux ouverts ou fermés. Laisse donc revenir le moment. Après, lorsque tu reviens de ce voyage, j'aimerais que tu me décrives comment ça s'est passé, comme si tu devais faire passer un film devant mes yeux. »*

Pour chaque moment facilitant :

*2.1. Comment décrirais-tu ce moment ?* (obtenir des descriptions QUOI, – en termes interactionnel, c.-à-d. avec QUI)

*2.2. Qu'est-ce qui a aidé dans ce moment ?* (Ressources, coping ; facteurs de résilience ?)

*2.3. Qui as pu t'aider dans ce moment ?* (tiers acteurs)

*3. Est-ce qu'il y a quelque chose d'important dont on n'a pas parlé et qui te semble important de dire avant de terminer cet entretien ?*

## **5. Tâche éthique – projection dans un futur positif**

*1. Avec le recul, comment caractériserais-tu la séparation de tes parents ?*

*2. Comment vois-tu l'avenir ? Qu'est-ce que tu imagines ?* (Projection dans le futur)

*3. Qu'est-ce que tu peux en retirer de positif pour le futur ?*

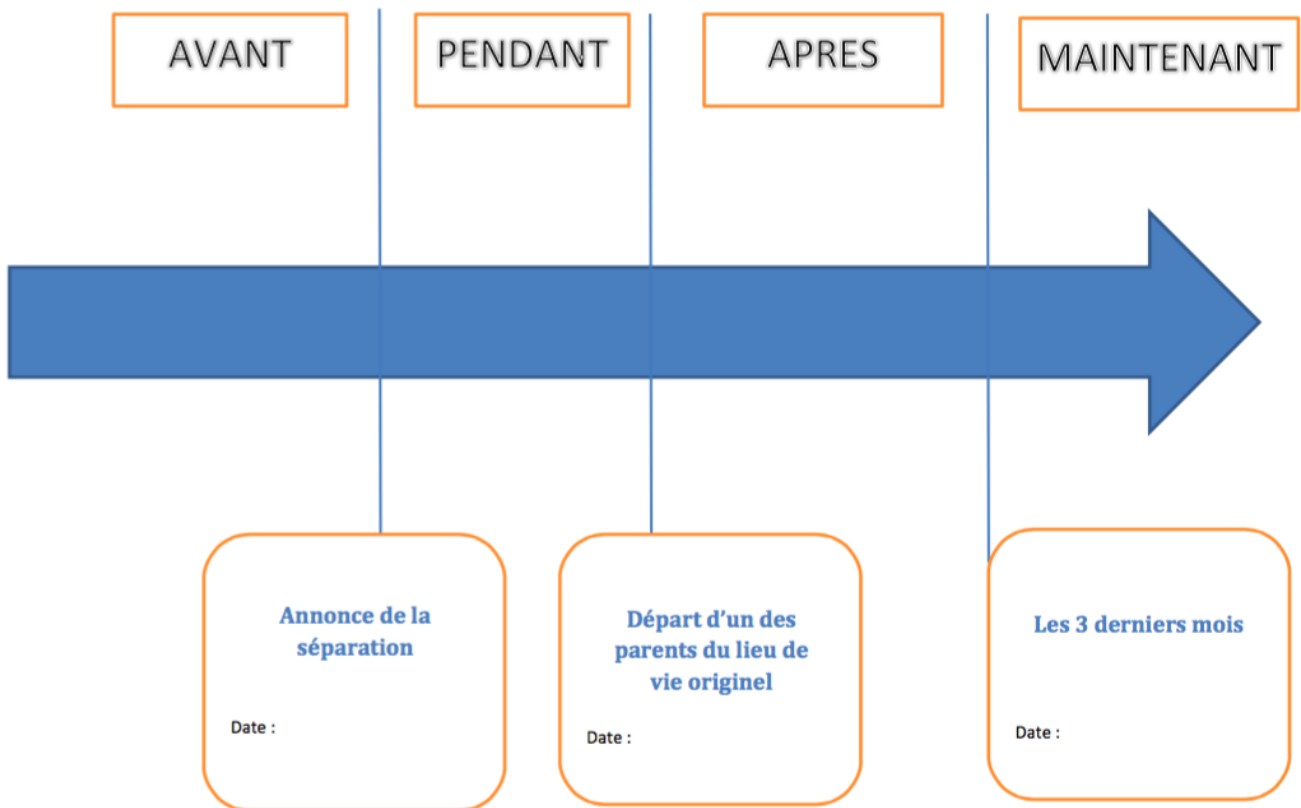
*4. Si tu devais donner un conseil à d'autres enfants, que leur dirais-tu ?*

*5. Comment as-tu vécu cet entretien ?*

A la suite de cet entretien nous avons prévu un **questionnaire** pour les jeunes mineurs (dans le cas des enfants mineurs) et deux pour les jeunes majeurs.

Ces questionnaires portent sur des aspects factuels ou sur la perception du fonctionnement familial, ils ne rentrent donc pas dans le cadre du présent guide.

## Annexe F – La ligne du temps



# Glossaire

- **Actions pré-réfléchies** : Selon Vermersch (2011), les actions pré-réfléchies sont des actions réalisées par les individus mais dont ils n'auraient pas directement conscience. C'est par une démarche de verbalisation spécifique ou particulière qu'il est possible d'avoir accès au vécu de l'action.

- **Agency** : Selon Bandura (2001), l'individu ne serait pas seulement spectateur de ses propres mécanismes internes déclenchés par des facteurs environnementaux : ils sont acteurs de leurs propres expériences. Ce concept a été repris par Kuczynski (2003) en développant l'idée d'un processus d'influence bidirectionnel entre pratique parentale et comportement de l'enfant : enfants et parents ont une influence réciproque.

- **Clivage** : « *Le clivage traduit la division du soi et des objets en parties entièrement bonnes ou mauvaises et se manifeste par le renversement soudain et complet de tous les sentiments et conceptions concernant soi-même ou une personne particulière* ». (Chabrol, 2005, p.38). L'objectif de ce mécanisme est de protéger le psychisme de représentations contradictoires.

- **Clivage de loyauté** : Selon Ducommun-Nagy (2012), ce type de mécanisme survient lorsque les jeunes sont confrontés à une impossibilité de manifester tout engagement envers l'un et l'autre parent sans qu'il ne soit considéré comme acte déloyal. Ce phénomène s'enclenche lorsque les parents éprouvent un même degré de haine l'un envers l'autre. Des conséquences psychopathologiques graves peuvent en résulter.

- **Coping** : « *L'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux, constamment changeants, pour gérer des exigences spécifiques internes et/ou externes qui sont évaluées (par la personne) comme consommant ou excédant ses ressources* ». (Lazarus & Folkman, 1984, p.141).



- **Conflit de loyauté :** « *D'une façon générale, le conflit de loyauté peut se définir comme un conflit intrapsychique dont l'origine est liée à l'impossibilité de choisir entre deux solutions possibles, choix qui engage le niveau des affects envers des personnes fondamentales en termes d'attachement, à savoir chacun des parents. L'enfant ne peut gérer sereinement cet état, une situation rapidement insoutenable conduisant au désarroi puisque, dans l'absolu, père et mère lui sont chers* » (de Becker, 2011, p. 340).

- **Déni :** Inspiré par Freud, Laplanche & Pontalis (1992, p.115) l'ont défini comme un : « *mode de défense consistant en un refus par le sujet de reconnaître la réalité d'une perception traumatisante* ». Il s'agit finalement de refuser de reconnaître une partie de la réalité.

- **Dissociation :** « *l'altération des liens entre les différentes fonctions de conscience (mémoire, identité et perception de l'environnement, etc.)* ». (Auxéméry, 2012, p.307). Il y aurait ainsi une rupture de l'unité psychique (Kédia, 2012). Elle provoquerait diverses émotions comme des sensations de détachement, un rétrécissement du champ de conscience et une distorsion des perceptions réelles notamment la déréalisation, la dépersonnalisation et l'amnésie dissociative (Auxéméry, 2012).

- **Don de la vie :** Cette notion se rattache aux thérapies familiales contextuelles développées par Boszormenyi- Nagy. Ce don de la vie serait à la base du sentiment de loyauté de l'enfant à l'égard de ses parents.

- **Ethique relationnelle :** Développée par Boszormenyi-Nagy, l'éthique relationnelle met en avant l'importance de la réciprocité dans les relations humaines. Ainsi, nous aurions tendance à faire le compte entre ce que nous donnons et ce que nous recevons de l'autre. Ce sont ces calculs éthiques qui gouverneraient les relations entre individus (Ducommun-Nagy, 2008).

- **Fonction du symptôme :** Elle renferme l'idée que l'apparition d'un symptôme peut comporter, en son sein, une fonction dans un contexte relationnel : maintenir l'homéostasie familiale (Benoit, Malarewicz, Beaujean, Colas, & Kannas, 1988). Ainsi, un enfant pourrait manifester des difficultés scolaires pour détourner l'attention des parents sur lui-même. Le bénéfice pourrait se situer dans l'atténuation des conflits parentaux.

- **Frontière** : Les frontières définissent les limites entre les différents systèmes (ex : famille, entourage) et sous-systèmes (ex : parents, enfants) (Benoit et al., 1988). Prenons exemple sur le système familial : si les frontières sont trop « rigides » entre les parents et les enfants, ces derniers peuvent avoir des difficultés à communiquer avec leur parent. Si au contraire elles sont trop « perméables », la différenciation entre les individus est rendue difficile.

- **Homéostasie** : Cette notion issue de la physiologie signifie que tout système a tendance à se maintenir dans un état stable (Benoit et al., 1988).

- **Mythe fondateur** : Développé par Robert Neuberger (1995), cette notion est en lien avec l'histoire de la rencontre du couple et a généralement pour objectif de renforcer l'unicité du couple. Elle donne une explication rationnelle à une rencontre qui ne serait finalement pas le fruit du hasard ! Le mythe fondateur unit le couple au travers de croyances et de valeurs communes. Ce processus sera notamment renforcé par certains rituels (Saint-Valentin, anniversaire de rencontre, etc.).

- **Objet contra-phobique** : Selon Cuynet (2001), certains parents auraient tendance à utiliser leurs enfants comme « objet contra-phobique » c'est-à-dire pour combler le vide laissé par le parent désormais absent après une séparation. L'enfant sert alors de lutte contre la dépression : il est instrumentalisé. La parentification n'est déjà plus très loin...

- **Parentification** : « Attribution d'un rôle parental à un ou plusieurs enfants dans un système familial. Cela entraîne une forme d'inversion des rôles en relation avec une perturbation des frontières intergénérationnelles ». (Simon, Stierlin, & Wynne, In Le Goff, 2005, p.286).

- **Prédictions auto-réalisatrices** : Il s'agit de la tendance de l'homme à agir de manière à confirmer ses représentations.

- **Répression de pensée** : Il s'agit d'une inhibition très active qui diminue l'accessibilité à certains souvenirs, voire permet l'oubli pour une durée plus ou moins longue (Brewin & Andrews, 1998).

- **Triangulation** : « Triangler consiste à demander à l'enfant de prendre parti, d'espionner l'autre parent, de faire le messager à propos de sujets délicats et à dénigrer l'autre parent en

*présence de l'enfant sans que l'autre parent soit présent ».* (Drapeau, Gagné & Hénault, 2004, p.181).

- **Stress de compassion:** *« l'ensemble des émotions et comportements normaux résultant de la connaissance d'un évènement traumatisant éprouvé par autrui, de l'aide apportée ou du désir d'aider une personne traumatisée ou souffrante ».* (Figley, 1995, In St-Hilaire, Robert, & Deschênes, 2008, p.29).

## Résumé de la recherche

Cette étude met en avant la parole des jeunes. Plus spécifiquement, elle souligne leur vécu subjectif en lien avec une expérience particulière : la séparation parentale. La démarche de recherche se situe dans la compréhension du retentissement de cet événement sur les jeunes ainsi que dans l'illustration des conditions qui favorisent leur adaptation face à l'adversité de ce processus.

Pour réaliser cette recherche, 32 entretiens ont été analysés au moyen d'une méthodologie qualitative : l'analyse thématique. Deux axes sont explorés : le vécu des jeunes confrontés à la séparation de leur parent et les stratégies (et ressources) employées pour y faire face. Dans un second temps, une analyse contrastée est réalisée. Elle consiste à examiner de plus près une situation où la séparation a été vécue sans trop de problèmes en cherchant ce qui la rend sensiblement différente des autres.

Nos analyses ont mis en évidence que la « désunion » parentale est un processus qui débute bien avant la séparation effective et se poursuit encore bien des années après... Il s'agit d'une période de transitions multiples (difficultés économiques, changements organisationnels, modifications des relations familiales et des rapports sociaux, etc.) qui provoquent diverses difficultés sur plusieurs plans : affectif (sentiment de détachement par rapport aux parents), relationnel (coalitions), psychologique (culpabilité, impuissance, insécurité), physique (somatisations), ou encore scolaire.

Les contextes environnementaux et relationnels sont mis en exergue. L'importance des ressources familiales telles que le maintien d'une bonne coparentalité, un parentage adéquat, mais aussi l'importance de la fratrie. Ces phénomènes colorent de façon importante la manière dont la séparation est expérimentée par les jeunes, leurs capacités à appréhender les recompositions familiales et la façon dont ils déploient des stratégies (adaptées, moins adaptées, coûteuses, etc.).

Pour conclure, nos témoins révèlent de réelles capacités à mettre en œuvre des stratégies créatives et adaptées. Celles-ci accentuent leur sentiment de maîtrise, contribue à la bonne ambiance familiale et à leur propre bien-être physique et psychologique. Ils sont des véritables acteurs au travers du processus de séparation dans leurs facultés à se préserver de nombreuses circonstances anxiogènes. In fine, ils ont prouvé leurs compétences à mobiliser diverses ressources et stratégies dans un contexte spécifique. Ces résultats ne doivent pas occulter le fait que notre recherche met aussi en évidence beaucoup de souffrances tant au niveau des enfants que des parents et des beaux-parents. Notre étude questionne dès lors notre modèle de société. Comme Edgar Morin vient de le déclarer récemment dans le journal « La Tribune » : « *Le temps est venu de changer de civilisation* ».

**Mots – clefs :** coparentalité – parentage - recomposition familiale – ressources – stratégies