



Les C de la coparentalité

Le couple se fracture, les conjoints se séparent. Et les enfants ? Les enfants ont plus que jamais besoin de leurs deux parents, de continuité, de repères et de paix pour intégrer le bouleversement de la nouvelle situation, s'y trouver en sécurité et continuer à se construire.

Lorsque le couple se sépare et que la relation conjugale se termine, les ex-conjoints se retrouvent dorénavant coparents : il leur est demandé de continuer à faire équipe. Conjoints séparés et dorénavant coparents ensemble.

Les parents sont amenés à faire équipe coparentale alors que leurs sentiments, leurs repères, leurs quotidiens sont bouleversés et qu'ils ont besoin de clôturer leurs parcours amoureux. Ils doivent inventer et construire ensemble une nouvelle façon de fonctionner à un moment où leur conjugalité vole en éclat et où les raisons de cet éclatement sont exacerbées.

Fonctionner comme deux co-équipiers coparentaux requiert d'avoir changé de perspective. C'est tourner la page de la conjugalité tout en créant une coparentalité. C'est changer de regard sur soi et sur l'autre : l'autre n'est plus « l'ennemi », le « responsable de l'échec conjugal ». C'est franchir l'espace de la victimisation et de la culpabilisation à la responsabilisation. Franchir l'espace du dénigrement à la considération. Poser les actes pour lâcher la guerre et construire la coexistence ou mieux la collaboration. C'est accepter l'autre parent dans la sphère de l'enfant et donc dans la sienne. Tracer le chemin d'hier à demain, résolument. C'est choisir la paix.

Devenir co-parent, c'est aller au-delà de la douleur et du séisme de la séparation et, pour le bien-être des enfants, travailler à un programme de rétablissement relationnel entre adultes. La boussole, c'est le bien-être de vos enfants.

La coparentalité, c'est donc tout un art de vivre en paix, d'égal à égal. Cette coparentalité, on peut en dessiner le contour par ces sept « C » :

Coexistence et considération

Collaboration / Compromis / Composer avec les différences parentales

Confiance

Communication

1. Coexistence : un climat de considération mutuelle

Pour rétablir et créer l'espace relationnel de la coparentalité, chaque coparent se doit d'offrir à l'autre sa considération. Même si les deux parents ont des points de désaccord, même si les deux parents se sont déchirés lors de leur séparation, la considération de l'autre comme parent et co-parent est une clé essentielle au bien-être des enfants. Et, accessoirement, à leur propre bien-être de coparents.

L'enfant a besoin de sentir que Maman considère Papa et que Papa considère Maman. Si un parent dénigre l'autre parent, aux yeux de son enfant, c'est l'enfant qu'il dénigre : c'est « l'enfant qui ramasse » et qui est la première victime invisible de cette violence relationnelle.

Ce n'est qu'à travers la considération réciproque que se portent les deux coparents que leur coexistence pourra s'ancrer dans le cœur de l'enfant et que l'enfant pourra être sûr d'avoir un accès égal à ses deux parents, se référer de son Papa et de sa Maman, librement, sans crainte.

Si le conflit parental met à mal la coexistence de ses deux parents, l'enfant est à risque de développer un conflit de loyauté qui lui est délétère, et qui peut même le mener à devoir choisir un parent au détriment de l'autre, et à couper l'une de ses deux branches parentales. L'enfant se retrouve ainsi privé de l'une de ses deux ascendances, en proie à de vives tensions intérieures qu'il ne peut que difficilement exprimer et encore moins résoudre.

Tant il est vrai que les enfants sont issus de leurs deux parents, qu'ils sont le reflet de leurs deux parents et qu'ils ont besoin de leurs deux parents, ou tout du moins d'une image préservée de leurs deux parents, pour se construire et grandir.

Pour l'enfant, **considérer ses parents, c'est le considérer lui, l'enfant.**

Pour l'enfant, **la coexistence de Papa et Maman dans sa vie ou dans sa carte du monde, c'est lui assurer sa pleine place.**

2. Collaboration :

l'art du compromis et de composer avec les différences parentales

La conflictualité de leurs parents génère pour l'enfant un stress hautement toxique. Si ce stress est amené à durer, c'est à nouveau l'enfant qui trinque.

Les parents, pour leur propre bien et celui de l'enfant, ont tout intérêt à collaborer. Collaborer pour mettre en place un cadre cohérent à l'enfant, collaborer pour être là l'un et l'autre autour de l'enfant, collaborer pour donner à l'enfant des repères et une sécurité. Et pour les parents, collaborer pour partager la charge pratique quotidienne de l'enfant, pour partager la charge mentale, pour rester dans la paix.

Collaborer implique de s'écouter mutuellement, de considérer et reconnaître l'autre parent, de connaître ses propres forces et points faibles et ceux de l'autre, sans reproche. Collaborer implique de ne pas vouloir tout contrôler, ne pas vouloir avoir toujours raison, ne pas toujours tirer la couverture à soi. Collaborer implique d'être OK avec un partage de place, d'être OK avec les différences parentales.

Car il y aura bien des différences parentales : même dans un couple habitant encore sous le même toit, il faut composer avec les différences parentales. Les parents ont chacun leur façon de voir, d'envisager les choses, leurs histoires et expériences personnelles. Et peut-être même, faut-il composer avec des différences dans les valeurs parentales, ces grands « poteaux indicateurs » qui nous servent de boussoles fondatrices.

En pratique, collaborer, c'est ainsi l'art du compromis, l'art du discernement pour agir dans le respect du point de vue de Papa, le respect du point de vue de Maman et le bien de l'enfant, avec bienveillance et sans faux-semblant, de façon assumée.

Cette collaboration, les grandes lignes sont discutées en amont : typiquement, le calendrier de la présence de l'enfant chez chacun de ses parents, le domicile, les choix scolaires et religieux, les choix des activités extra-scolaires, le partage des responsabilités parentales. Et, au fur et à mesure que l'enfant grandit, l'adaptation de ce cadre parental aux besoins évolutifs de l'enfant.

Puis, il y aura la collaboration pour répondre à tous les ajustements du quotidien. P.ex. pour une invitation reçue à un anniversaire, pour la participation à un événement extra-scolaire. Concrètement, cette collaboration du quotidien ne requiert pas un contact des parents tous les jours, mais aussi ponctuelle, fiable et régulière que nécessaire.

Inévitablement, il y aura des désaccords. C'est normal, c'est même sain et c'est un apprentissage pour l'enfant : il n'y a pas une seule vérité monolithique. L'importance, c'est de vivre ces désaccords sans que l'édifice coparental n'en soit ébranlé : il s'agit de trouver la voie des compromis ou du comment vivre ensemble les désaccords. L'enfant peut entendre un désaccord entre ses deux parents sans que cela ne l'afflige. **Ce dont l'enfant a besoin, c'est de ses deux parents agissant dans son intérêt avec une sincère tranquillité émotionnelle.**

Collaborer, c'est donc, pour chacun, un état d'esprit, une ouverture, une confiance en soi et en l'autre, une communication fluide.

3. Confiance

La confiance est une pierre angulaire de la coparentalité.

La confiance en soi et en l'autre. Sans confiance en soi, le parent expérimente probablement de la peine à trouver sa place avec sérénité, et à laisser la place à l'autre. Sans confiance en l'autre, le coparent est réticent à collaborer.

La confiance, c'est une brique essentielle de l'expression, de l'assertivité, de l'autonomie relationnelle, qualités importantes lorsqu'il s'agit de collaborer.

Pour chaque parent, il s'agit maintenant de distinguer la confiance en l'ex-conjoint et la confiance en son coparent. L'ex-conjoint et le coparent, ce sont la même personne mais pas dans le même rôle, pas sous la même casquette.

La confiance se construit. Tout d'abord en définissant les règles de collaboration. Ensuite en les mettant à l'épreuve de la vie pratique. En observant les résultats et les faits, le bien-être de chacun.

Sans doute même, la confiance peut-elle se renforcer en posant également sa confiance en l'enfant. L'enfant, même si dépendant, a en grandissant une capacité de discernement et d'autonomie qui s'accroît. Bien sûr, sans charger l'enfant.

4. Communication

Pour collaborer, il faut communiquer. La communication coparentale a besoin d'être claire et informative, concise, respectueuse et centrée sur l'enfant.

Quand la communication est brouillée, l'organisation et le cadre vacillent. La confiance s'amenuise, l'inquiétude s'invite et peut-être même la suspicion.

Bien souvent, à la suite d'une séparation, l'objectif pour les coparents consiste à passer d'une communication de réaction, de provocation, de peur pour adopter une posture de gestion partagée, comme deux coéquipiers.

Dans cette communication à créer, il aura très probablement des ratés et des dérapages : les dérapages sont des signaux à regarder, surtout s'ils sont répétitifs.

Concrètement, les règles et outils à privilégier sont à définir ensemble. La première règle est d'éviter les discussions à chaud, à proscrire totalement si elles ont lieu en présence des enfants. Parmi les outils, il y a p.ex. une messagerie dédiée et/ou une application de coparentalité (comme App-Coparentalité, 2houses, Our Family Wizard...) et/ou un carnet de liaison.

Lors des suivis en coparentalité, je propose souvent le partage d'un groupe Whatsapp auquel je suis intégrée (avec l'accord des coparents bien sûr). C'est via ce groupe que passe la communication nécessaire à la collaboration requise pour la gestion du quotidien. De mon expérience, l'observation de cette communication se révèle être un formidable indicateur de la qualité relationnelle et des mécanismes relationnels « occultes » mis en place par les coparents.

5. Conclusion : le choix d'une coparentalité apaisée

A la suite de la séparation, la coparentalité est à créer. Pour tracer le chemin d'hier à demain. Œuvrer à une coparentalité apaisée, c'est assurément **un choix**, un choix que doivent poser les deux coparents et **un cheminement** qui **est un engagement exigeant**.

Pour éviter que les tensions et conflits des adultes ne prennent le pas sur les besoins de l'enfant. Pour que l'enfant reste au centre des interactions, et grandisse dans un climat de calme, sécurité et bienveillance.

La **tranquillité émotionnelle** est l'indicateur d'une coparentalité apaisée, d'un cadre clair et rassurant, d'une bonne communication et de confiance mutuelle, et de paix. Elle se ressent, et l'enfant la ressent. Dans un climat de tranquillité émotionnelle, l'enfant peut grandir libre, c.à.d. vivre son enfance et son adolescence sans se soucier de contingences adultes.

Choisir et créer un cadre coparental apaisé, c'est poser et s'offrir des fondations : peu visibles, mais indispensables à la stabilité, à la sécurité et à la paix.