



Un cadre coparental viable et protecteur

Lorsqu'un couple parental se sépare, il n'est pas facile de continuer à faire équipe. Entre les tensions du passé, les émotions encore vives, les emplois du temps à réorganiser, et les désaccords sur l'éducation, la coparentalité peut vite devenir un terrain miné. Et pourtant...**l'enfant a besoin de continuité, de repères et de ses deux parents.**

Après une séparation, la coparentalité est un chemin à créer et à parcourir ensemble. Il s'agit de mettre en place un cadre coparental : un ensemble de règles, d'habitudes et de mécanismes de communication qui permettent aux parents d'être suffisamment en paix pour coopérer, même sans être d'accord sur tout. Ce cadre étant taillé sur mesure pour répondre aux besoins de leur enfant en tenant compte des sensibilités, contingences et compétences des deux coparents.

La paix au quotidien. Tant il est vrai que ce n'est pas la séparation qui est délétère pour l'enfant. C'est le conflit parental qui est dévastateur pour l'enfant, d'autant plus lorsqu'il perdure.

Etre séparés et coparents, c'est poser un cadre coparental viable dont voici les axes essentiels à une coparentalité protectrice pour l'enfant.

1. Une organisation et des règles éducatives partagées

Même séparés, les parents partagent **une responsabilité commune** : éduquer leur enfant.

L'enfant a besoin de stabilité, de cohérence et de paix. Ce besoin s'ancre dans la réalité quotidienne de l'enfant : où réside-t-il et comment se déroule l'organisation de sa vie quotidienne. L'enfant n'a pas besoin que tout soit identique chez Papa et chez Maman, mais que **les grandes lignes de l'éducation soient harmonisées.**

L'organisation nécessite un accord qui fixe l'agenda annuel des jours passés sous la responsabilité de chacun des parents. Au quotidien, une attention particulière est donnée aux **transitions** et leurs déroulements entre les deux maisons de l'enfant.

Voici les principales règles éducatives qui méritent un accord entre parents : la structure de vie (les horaires, les repas, les activités), le suivi scolaire (aide aux devoirs, communication avec l'école, choix de scolarité), les règles de comportement (politesse, respect, autonomie), l'éducation religieuse, l'utilisation du téléphone ou des réseaux sociaux, la gestion de la santé (consultations, traitements, urgences)

Ce cadre parental est évolutif : les coparents ont la responsabilité de le faire évoluer avec l'âge, la maturité et les besoins de l'enfant. Car l'enfant grandit et les coparents ont pour tâche d'adapter leur cadre à leurs enfants. P.ex. : à 4 ans, un enfant a besoin de routines solides et de figures rassurantes ; à 8 ans, il exprime ses préférences et comprend certaines règles ; à 12 ans, il commence à revendiquer plus d'autonomie ; à l'adolescence, le dialogue est essentiel pour poser des limites sans rupture. Impliquer l'enfant dans l'élaboration des règles, c'est aussi le responsabiliser, le valoriser et favoriser sa coopération.

Etablir une organisation et des règles éducatives partagées, c'est se donner un socle commun fondateur et fonctionnel, sécurisant, souple et durable, centré sur les besoins de l'enfant et tenant compte des sensibilités et contingences des deux coparents.

2. Un climat de paix et de considération mutuelle

Avec la séparation, les ex-conjoints sont amenés à faire le deuil de leur conjugalité tout en restant parents ensemble. Conjoints séparés et co-parents ensemble. Les parents sont amenés à faire équipe coparentale alors que leurs sentiments, leurs repères, leurs quotidiens sont bouleversés. Sans compter le bouleversement que traversent aussi leur enfant qui a besoin d'être accueilli dans son vécu et retrouver stabilité et sécurité. La tâche est assurément exigeante.

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. Sans forcer, à son rythme, mais 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 de l'enfant, **travailler à un programme de rétablissement relationnel entre adultes.** Rétablir et créer l'espace relationnel de la coparentalité, c'est pour chaque coparent offrir à l'autre sa considération. Même si les deux parents ont des points de désaccord, la considération de l'autre comme parent et co-parent est une clé essentielle au bien-être de l'enfant. Et, accessoirement, au bien-être des deux coparents.

La boussole, c'est le bien-être de l'enfant. L'enfant a besoin d'être épargné du stress toxique que génère la conflictualité de ses parents. Tant il est vrai que l'enfant est le reflet de ses deux parents et qu'il a besoin de ses deux parents pour grandir.

Considérer ses parents, c'est considérer l'enfant.

3. Une communication claire, structurée et respectueuse

Quand la communication est brouillée, l'organisation et le cadre vacillent. La communication coparentale a besoin d'être claire et informative, concise, respectueuse et centrée sur l'enfant.

Bien souvent, l'objectif consiste à passer d'une communication de réaction ou de provocation pour adopter une posture de gestion partagée, comme deux coéquipiers. 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.

4. Etre co-parent, c'est tout un programme, un art de vivre en paix

Etre coparent, c'est faire preuve de :

- Confiance
- Collaboration et capacité au compromis, composer avec les différences parentales
- Considération
- Communication
- D'espace pour la coexistence de chacun des deux parents dans le cœur de l'enfant

C'est assurément un programme exigeant. Il n'est pas préexistant : à la séparation, il se construit ! Pour éviter que les tensions et conflits ne prennent le pas sur les besoins de l'enfant.

La **tranquillité émotionnelle** est l'indicateur d'un cadre clair et rassurant, d'une bonne communication et de paix. Elle se ressent, et l'enfant la ressent. 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.

En résumé, créer un cadre coparental viable, c'est comme poser les fondations d'une maison : **invisible au quotidien, mais indispensable à la stabilité et à la sécurité.**

- Sans cohérence éducative, les enfants perdent leurs repères.
- Sans ajustement, les tensions prennent le pas sur les besoins de l'enfant.
- Sans communication calme et structurée, les malentendus s'installent.
- Sans laisser hier derrière pour se centrer sur l'aujourd'hui, les conflits s'ancrent.

L'enjeu, c'est de se centrer sur **l'intérêt de l'enfant**, et c'est là pour les coparents une tâche et une priorité importantes qui impliquent de :

- préserver l'enfant des conflits parentaux – c'est capital,
- offrir à l'enfant une stabilité et une cohérence dans ses repères,
- garantir la sécurité, physique et psychique, de l'enfant.

Et si les coparents n'y arrivent pas seuls ? Quand l'un des parents a du mal à s'ajuster ? Ou quand les tensions rendent toute co-construction ou évolution impossible ? Ou quand l'enfant est pris dans un conflit parental qui le déchire ? C'est souvent le signe qu'un **accompagnement extérieur** est nécessaire. Rien n'oblige les coparents à tout résoudre seuls. Dans de nombreuses situations, faire appel à un tiers permet de sortir des impasses.

Avec parfois un coup de pouce extérieur, **il est possible de retrouver une paix et de créer un cadre souple, sécurisant, et durable.**