



Coaching coparental, coordination parentale Quel engagement ?

Lorsque le couple se sépare, l'enfant reste et les ex-conjoints se retrouvent dorénavant coparents. 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, de paix et de ses deux parents. 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 et que l'enfant y est pris en otage.

La coparentalité, c'est tout un art de vivre en paix, d'égal à égal, que les coparents doivent inventer et construire ensemble à un moment où leur conjugalité vole en éclat. Et si les coparents n'y arrivent pas par eux-mêmes ? Médiation, coaching coparental, coordination parentale, voilà trois options d'accompagnement. En recourant à ces accompagnements, à quoi les coparents s'engagent-ils ?

1. Un investissement en temps et en énergie

Un accompagnement en coparentalité, c'est s'investir :

S'investir en temps. Au démarrage, ces accompagnements en coaching ou coordination se font au rythme d'une séance par semaine. Progressivement et suivant les avancées et besoins, l'agenda passe à une séance toutes les deux semaines. Et ceci durant plusieurs mois, de deux à six mois en moyenne pour un coaching coparental, de six mois à deux ans en moyenne pour une coordination parentale.

S'investir en énergie. Une séance de coaching ou de coordination, c'est un moment où l'on est invité à mettre les mots, un moment de réflexion sur soi, un moment d'introspection, un moment d'écoute, un moment de remise en question personnelle, un moment d'attention aux besoins de l'enfant, un moment d'attention à ses propres ressorts émotionnels (besoins, compétences et limites, objectifs et agendas cachés, peurs, colères, chagrins,

comportements), un moment d'attention aux besoins et compétences de l'autre coparent. C'est une démarche où l'on est questionné, confronté, invité à changer de perspective. C'est un moment où l'on est invité à discuter de compromis et à dessiner la place de chacun, même si cela déplaît.

Et tout cela en gardant son calme et une nécessaire bienveillance. En séance, la place est donnée à l'expression de la peur, du chagrin et de la colère, mais une séance n'est pas le lieu pour les cris, les menaces, les blâmes, ni le lieu pour le dénigrement, la culpabilisation, la sourde-oreille et encore moins le lieu pour prolonger un combat.

A noter : Lors d'un accompagnement en coordination parentale, lorsque le conflit est sévère, les séances sont principalement individuelles. Lorsque les attitudes destructives et non-collaboratives perdurent, les bilans évolutifs peuvent faire état de constats qui ne sont pas à l'avantage des protagonistes.

A noter : Un accompagnement en coparentalité n'est pas une psychothérapie, et ceci même si l'on s'intéresse aux vécus émotionnels. Un accompagnement en coparentalité est complémentaire à un éventuel suivi psychothérapeutique. Un accompagnement en coparentalité vise à un résultat très concret d'apaisement relationnel, à la définition et la mise en place de fonctionnements parentaux au bénéfice de l'enfant.

2. Un investissement financier

Quatre séances par mois, voire plus, c'est un budget. Cependant, ce budget est à mettre en balance avec les coûts humains et financiers qu'occasionnerait un combat judiciaire.

L'expérience montre que le coût financier d'un accompagnement extrajudiciaire se révèle bien moindre que le coût financier d'un combat judiciaire. Sans compter que l'accompagnement vise à stabiliser une situation, et donc à éviter la poursuite de l'action judiciaire.

Ensuite, le coût humain est au centre de la démarche extrajudiciaire. Préserver l'enfant : éviter une rupture relationnelle parent - enfant ou renouer une relation parent - enfant après une rupture ainsi que sortir l'enfant du très délétère conflit de loyauté. Et préserver les coparents : libérer du coût émotionnel et du joug d'un combat issu du passé pour être libre de se tourner vers l'avenir et pleinement disponible à une reconstruction.

Le prix de la paix, finalement, se montre comparativement abordable et surtout imminemment bénéfique !

3. Un engagement à une trêve judiciaire

Un accompagnement extrajudiciaire en coaching ou en coordination parentale, c'est également un engagement à poser une trêve judiciaire.

L'arène, ce sont dorénavant ces séances d'accompagnement où l'on se rencontre (pour autant que le niveau de conflit soit encore modéré), se dit, s'écoute et où l'on vise à construire une nouvelle vision, une nouvelle conduite. Coaching et coordination parentale sont des démarches longues, et il est demandé de leur accorder ce temps nécessaire pour se mettre en place, se développer et porter leurs fruits, pas après pas.

Il n'est plus question de mandater avocats et juges pour poser un problème, argumenter, et ensuite laisser les instances trancher et décider à notre place. Il est maintenant question de sortir de la posture du combat pour entrer dans une dynamique de coexistence ou, mieux encore, de collaboration où c'est vous qui êtes maître des décisions prises.

Bien évidemment, les avocats gardent leurs précieux rôles de conseil et de soutien.

Et, bien évidemment également, pour toute situation d'urgence, un appel à la sphère judiciaire reste souhaitable et judicieux.

A noter : La démarche de coaching est confidentielle. Alors que la coordination parentale ne l'est pas : les bilans évolutifs sont transmis au juge qui l'a ordonnée.

4. Un engagement à donner la priorité à l'enfant

Lors d'un accompagnement en coparentalité, la boussole, c'est le bien-être de votre enfant.

L'enfant, comme tout être vivant, a besoin de sécurité et d'autant plus qu'il est en développement et dépendant.

Cette sécurité se décline en plusieurs besoins fondamentaux qui, lors d'une situation conflictuelle opposant ses parents, peuvent être mis à mal. Sans être exhaustif :

L'enfant a besoin de paix : il a besoin d'être épargnés du stress toxique que génère la conflictualité de ses parents. L'enfant a besoin d'être tenu à l'écart du conflit : ni messenger, ni espion, ni juge, ni pris en tenaille dans de délétères conflits de loyauté.

L'enfant est le fruit de ses deux parents : il a besoin de garder un lien et une relation avec chacun de ses deux parents. Une rupture de lien ou une rupture relationnelle malmène profondément l'enfant. Bien sûr, le cadre relationnel doit être adapté à la situation familiale.

Un enfant se construit à partir de ses deux parents : il est l'un et l'autre. L'enfant a besoin de sentir que ses parents se considèrent l'un l'autre et de sentir que ses parents sont considérés

par l'entourage, les intervenants y compris. 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 des enfants. Considérer les parents, c'est considérer l'enfant.

L'enfant a besoin de stabilité et de prévisibilité, et celles-ci doivent s'inscrire dans son quotidien. Où va-t-il dormir, manger ? Comment va-t-il à l'école et à ses activités ? Avoir deux maisons et deux chambres, c'est OK pour l'enfant pour autant que son cadre soit stable et sécurisant.

Lors d'un accompagnement en coparentalité, la guerre entre ex-conjoints n'y a plus sa place. L'axe recherché s'articule autour de l'intercompréhension et la considération mutuelle, ou au minimum de la coexistence. On ne refait pas le passé : on cherche à pacifier le quotidien. Pour cela, les besoins des parents sont exprimés, entendus, reconnus et pris en compte. Puisque du bien-être des parents dépend le bien-être des enfants.

5. Un engagement à communiquer de façon claire, structurée et respectueuse

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

La communication est assurément le reflet de l'état d'esprit des deux parents. 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 qui ont de la considération l'un pour l'autre. Les dérapages sont des signaux à regarder, surtout s'ils sont répétitifs.

La communication, ça s'apprend, ça se travaille et c'est un engagement que de communiquer paisiblement pour le bien de l'autre et, par ricochet, pour le bien de l'enfant.

La tranquillité émotionnelle est un indicateur 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 sincérité et sérénité.

6. Un engagement à choisir la paix, ou tout du moins à poser une trêve

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. C'est tourner la page de la conjugalité tout en créant une coparentalité : construire le nouveau registre relationnel de la coparentalité.

Fonctionner comme deux co-équipiers coparentaux requiert d'avoir changé de perspective.

C'est changer l'axe d'approche : c'est choisir d'enterrer la hache de guerre pour entreprendre un chemin de reconnaissance, considération et collaboration, ou à minima un chemin de coexistence.

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.

C'est poser les actes au quotidien 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.

C'est tracer le chemin d'hier à demain. Sans forcer, à son rythme, mais résolument.

C'est un engagement à choisir la paix. Et si la paix semble impossible, c'est un engagement à poser une trêve, à accepter la coexistence.

7. En conclusion

S'engager dans un coaching coparental ou dans une démarche de coordination parentale, c'est s'engager :

- à y consacrer de son temps et de son énergie ;
- à y consacrer un budget,
tout relatif si l'on considère le coût humain et financier de la guerre ;
- à une trêve judiciaire ;
- à donner la priorité aux besoins de l'enfant ;
- à communiquer de façon claire, structurée et respectueuse ;
- à choisir la paix, ou à minima la trêve.

Et ce n'est pas rien ! **C'est tout un programme, un cheminement pour en ressortir gagnant - gagnant au grand bénéfice de l'enfant.**