

Pères divorcés, comment maintenir le contact ?

Pas toujours facile de rester père quand on ne voit ses enfants qu'un week-end sur deux et la moitié des vacances...

Les 5 conseils de Catherine Jusselme, pédopsychiatre¹, pour entretenir le lien.

1 Préserver le fil du quotidien

Dans la vie d'un enfant, l'école, les copains, les activités extrascolaires occupent une place très importante. C'est sur ces sujets-là, ces petits riens de tous les jours que les parents échangent le plus souvent avec lui, qu'ils peuvent lui montrer leur intérêt et nourrir leur relation avec lui. Tous les moyens sont bons pour préserver ce fil du quotidien malgré la distance ! Un mail avant un contrôle, un SMS pour connaître les résultats d'une compétition de sport, des coups de téléphones réguliers. Bien sûr aussi, un papa peut proposer d'inviter un copain un samedi après-midi de temps en temps, même s'il préférerait rester en tête-à-tête avec son enfant.

d'interdire pour son bien, mais plutôt celle d'un copain. Il existera alors un déséquilibre de référence avec la maman qui, elle, apparaîtra comme le parent solide, fiable, sur lequel il peut s'appuyer. Inutile donc de couvrir son bambin de cadeaux, de tout lui laisser faire : assumer aussi les tâches ingrates reste le moyen le plus sûr d'apparaître à ses yeux comme un papa digne de confiance.

3 Faire taire les conflits

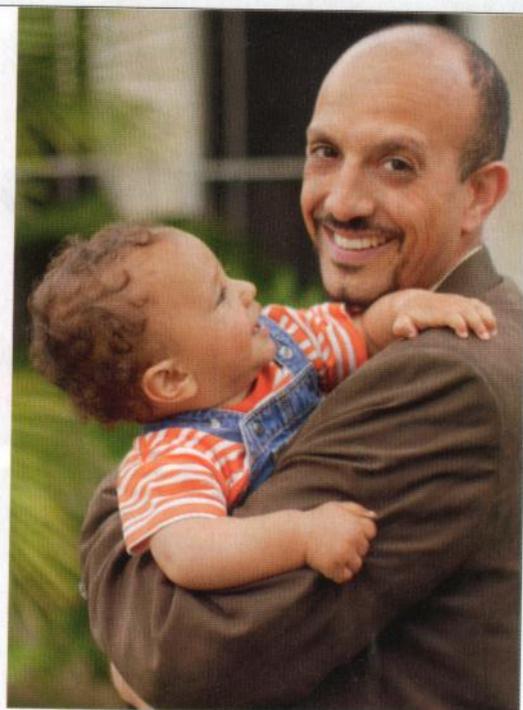
Que se passe-t-il quand un enfant entend régulièrement sa mère dire du mal de son père ? Il peut finir par se laisser imprégner par ce discours négatif et peu à peu s'éloigner de lui. Les mères doivent bien se dire que personne ne sort gagnant de ce petit jeu... Ni leur enfant qui est en souffrance. Ni elles qui se retrouvent seules pour assumer l'éducation. Quant aux pères, à eux aussi de faire tous les efforts nécessaires pour éviter les conflits, notamment en payant la pension alimentaire décidée par le juge, en se gardant de propos désagréables sur leur ex-compagne, en comprenant sa souffrance si elle est seule alors qu'eux ont recomposé une famille.

2 Accepter aussi les tâches ingrates

La tentation peut être forte pour un papa du week-end d'oublier l'autorité, les devoirs scolaires et toutes les autres contraintes, pour n'avoir que des bons moments avec son enfant le peu de temps qu'il le voit. En réalité, sur le long terme, ce calcul est rarement payant... Son enfant n'aura pas dans la tête l'image d'un vrai papa, capable

4 Passer du temps avec les grands-parents, oncles, tantes et cousins

Pour asseoir plus solidement sa relation avec son enfant, rien de tel, pour un papa, que de se raconter, lui parler de ses racines, de son histoire, de sa propre enfance. Il peut aussi l'emmener régulièrement dans sa famille : en voyant son père évoluer parmi ses parents, ses frères et sœurs, ses neveux et nièces, il le découvrira sous toutes ses facettes, dans toute sa richesse... et lui sera d'autant plus attaché.



5 Organiser des vacances seul avec eux

Quand un papa recompose, surtout s'il a un bébé avec sa nouvelle compagne, ses enfants aînés peuvent se sentir moins aimés, exclus de ce nouveau pan de vie. Pour les rassurer, il peut être judicieux de continuer à les voir parfois en tête-à-tête, hors de cette famille en train de naître... Le temps qu'ils s'habituent, apprivoisent l'idée. Cela peut se faire, par exemple, à l'occasion des vacances en leur réservant quelques jours, rien qu'à eux. Une initiative qui leur signifiera toute la place qu'ils tiennent dans le cœur de leur papa !

Des associations pour aider les pères
Vous cherchez du soutien et des conseils ? Certaines associations défendant la cause des pères peuvent vous aider. Retrouvez leurs coordonnées sur www.viesdefamille.fr (rubrique Famille / Se faire aider).

1. Auteur de *Ils recomposent, je grandis : répondre au défi de la famille recomposée*, éd. Robert Laffont.

La médiation familiale

Quand une séparation se passe mal, engager une médiation familiale peut aider à sortir d'une situation conflictuelle. Un article sera consacré à ce sujet dans le prochain numéro de *Vies de famille*, dans la rubrique *Prestations*. En attendant, rendez-vous sur caf.fr pour en savoir plus.

