

MARIE MONTPETIT

Réussir sa famille
monoparentale
et **recomposée**

ÉDITIONS
LA SEMAINE

PARTIE 1

**La monoparentalité,
une transition
essentielle**

Se connaître est un éternel recommencement.

Frédérie Bernier

Chacune des étapes qui mènent à la famille recomposée est importante ; mais le temps de la monoparentalité l'est davantage. Ce n'est pas un passage obligé, mais un facteur important – quasiment déterminant – qui prédispose à une meilleure adaptation aux défis que représente la famille recomposée.

Il est évident que tout n'était pas noir dans l'ancienne relation. Il y a eu des moments de bonheur ; quels étaient-ils ? Quels ont été les points constructifs de cette relation ? Qu'avez-vous appris de vous, sur vous ? Qu'est-ce que vous voulez poursuivre et qu'est-ce que vous voulez arrêter ?

Durant cette période de transition, il est primordial de prendre le temps de mieux vous connaître et de panser vos blessures intérieures afin de reprendre votre chemin de vie. Il existe plusieurs façons d'y parvenir. À la fin de ce livre, vous trouverez des ressources telles que des livres et des associations qui pourront vous aider à y voir plus clair et à poursuivre ce cheminement vers un équilibre de vie. Il faut cependant garder en tête qu'une telle démarche prend du temps.

Votre famille recomposée sera fortement influencée par votre histoire antérieure, dont la séparation. Cette transition qu'est la monoparentalité sert à plusieurs choses, entre autres à dresser des bilans qui vous permettront de mieux comprendre ce qui s'est passé et à vous construire un avenir meilleur.

Se livrer à une légère introspection de ce qui s'est passé pour être en mesure de mieux se positionner face à ce qui s'en vient est très important. Ceci vous permettra de poser des gestes significatifs pour vous, d'abord, puis pour vos enfants.

Avant tout, il faut comprendre que la responsabilité de chacun est importante, et surtout reconnaître que l'autre n'est pas l'unique responsable de la rupture. Honnêtement, cette rupture vous aura donné au moins l'occasion de prendre conscience que vous ne voulez plus de certains aspects chez l'autre. C'est toujours ça de pris !

C'est aussi le temps, pendant ce bilan, de vous accorder une pause de relations. Être à la recherche de soi tout en étant à la recherche de l'autre, c'est épuisant ! Comprendre ce qui s'est passé, bien saisir ce que vous désirez à l'avenir, et surtout ce que vous ne voulez plus, prendra un certain temps et une bonne dose de réflexion.

Il est important de prendre un moment pour remettre vos priorités en place et repartir sur de bonnes bases qui vous appartiennent, et non pas de recommencer en espérant qu'une autre personne vienne panser vos blessures. Soyons francs et qu'on se le répète, un nouveau partenaire de vie ne doit pas être là pour répondre à vos besoins, mais bien pour vous accompagner dans cette nouvelle vie !

La période de changement est souvent conceptualisée et comprise de façon linéaire, c'est-à-dire que l'on croit, à tort, que le passage du point « A » au point « B » se fait automatiquement, sur une belle ligne droite.

La réalité est tout autre, croyez-moi ! Cette séparation, qui provoque un changement de vie, vous amène un déséquilibre et vous invite, malgré vous, à vivre des moments de transition. Cette période de séparation s'appelle aussi « le deuil ».

En effet, la détresse qui suit la séparation ressemble souvent au processus de deuil. Vous pouvez traverser plusieurs étapes, qu'on reconnaît comme étant le choc, la dénégation, la reconnaissance, l'adaptation et le renouveau. Il est évident que plus la relation est significative, plus grand sera le deuil.

Le fait de bien comprendre ces étapes vous aidera sûrement à apprivoiser et à traverser les changements à venir. Il est essentiel d'être bien entouré durant ce processus. Partager, expliquer et nommer ce que vous vivez à vos proches vous sera bénéfique.

N'hésitez pas à vous tourner vers les personnes importantes pour vous, ces hommes et femmes avec qui vous avez développé des liens significatifs sécurisants au cours des années. Il est certain que votre cercle d'amis se transformera et se modifiera. Il se peut aussi que vous ayez à faire le deuil, non seulement de la relation, mais aussi de quelques amis que vous partagez avec votre ex-conjoint. Ceci fait partie du processus de la séparation.

Dans l'éventualité où vous vous retrouvez isolé, n'hésitez pas à frapper aux portes de différents organismes communautaires de votre région, ou encore à consulter un professionnel. Ces personnes qualifiées peuvent grandement vous aider à traverser cette période difficile. C'est aussi le moment de faire appel aux membres de votre tableé !

Dans ce processus de rupture et de monoparentalité, le changement peut être choisi ou subi. Autrement dit, c'est vous ou votre conjoint qui avez décidé de rompre. Le processus de deuil – ou de changement – sera différent selon que vous aurez choisi ou subi cette transition importante de votre vie.

Le changement – la rupture – marque la fin d'une période de votre vie. Nous verrons, dans les chapitres qui suivent, les quatre étapes d'un changement, qu'il soit choisi ou subi. Nous aborderons ensuite la garde partagée, d'abord du point de vue des parents, puis de celui des enfants.

– 1 –

Les quatre étapes d'un changement choisi

Roxanne entre dans le salon, en début de soirée ; elle voit son conjoint, depuis 23 ans, bien étendu sur le divan, digérant son souper. Roxanne se retient depuis longtemps, mais les enfants, la carrière de son mari et les habitudes du quotidien l'empêchent de faire le pas vers l'avant. Jusqu'à maintenant. Elle a soif d'une plus grande liberté, c'est ce qu'elle souhaite depuis longtemps.

Ce soir, c'est le grand soir. C'est maintenant que ça se passe : « Robert, assieds-toi, j'ai à te parler. Je prends la plus grande décision de ma vie. »

ÉTAPE 1. LA RÉFLEXION

Vous avez, pendant plusieurs semaines, voire quelques mois, été confronté à la réalité que vous n'êtes plus du tout à l'aise dans votre relation. Vous avez pris conscience que plus rien ne va, que vous êtes malheureux pour différentes raisons qui vous appartiennent, ou encore que le climat familial est source de conflits depuis trop longtemps.

Plusieurs tentatives de réconciliation ont été mises en place, sous différentes formes, sans succès. L'inévitable devient votre réalité et la séparation semble être la solution à vos trop grandes insatisfactions.

Le conférencier Stephen R. Covey a écrit que prendre le temps de saisir, dès le départ, où vous désirez aller vous permet de mieux comprendre où vous êtes, et ainsi de vous assurer que tous vos pas vous mèneront dans la bonne direction. Le fait d'y réfléchir quelques instants vous ramène probablement à vos valeurs fondamentales (rappelez-vous votre tablee), là où tout se passe, où sont déposées vos convictions les plus profondes, votre couleur authentique.

Vous savez, se forger une *identité*, c'est le travail d'une vie ! On se connaît à peine que déjà le désir profond d'être en relation avec l'autre est essentiel à notre épanouissement. C'est tellement normal et flagrant ! À peine sorti de l'adolescence, l'être humain a besoin de forger des relations intimes indépendantes du milieu familial et de s'engager. C'est la vie qui veut ça !

Cependant, peu de gens le savent, mais avant même de pouvoir être en mesure de créer une intimité avec l'autre, il est essentiel pour l'être humain de trouver son identité personnelle. Celle-ci se dessine souvent à l'adolescence et au début de l'âge adulte. Par la suite, il devient possible de tenter une fusion avec une autre personne sans se perdre.

Se connaître est le processus d'une vie, certes. On détermine d'abord notre identité à travers l'apprentissage de nos besoins réels, nos expériences de vie, nos comportements, nos attitudes... Bref, à travers notre façon de fonctionner en relation avec les autres.

L'intimité, au cœur de la relation, c'est l'attachement librement choisi entre deux personnes, fondé sur l'affection mutuelle et un engagement profond ; elle est essentielle au développement sain sur les plans social et affectif, et ce, tout au long de la vie ! À bien y penser, étiez-vous dans une relation libre de choix ? Votre ex-conjoint venait-il combler des besoins essentiels auxquels vous ne répondiez pas vous-même ?

Un élément important à retenir, c'est la complémentarité entre l'intimité et l'attachement, qui est très importante dans la relation de couple ! La comprendre permet de faire le point et, surtout, d'éviter de recréer le même scénario dans une prochaine relation.

L'intimité et l'attachement, selon certains psychologues du développement, seraient ancrés dans les fondements mêmes de l'attachement entre le nourrisson et d'autres êtres humains – dont la figure parentale. Ces premiers liens génèrent des sentiments de sécurité, de confiance et le désir profond de se lier aux autres. La qualité des liens d'attachement entre l'adulte et le nourrisson devient donc le modèle préconisé des attentes et du genre de liens interpersonnels qui se tissent dans une relation intime.

Ainsi, les personnes qui créent des liens d'attachement sécurisants pendant l'enfance seraient plus enclines à se faire confiance et à faire confiance à leur partenaire une fois rendues à l'âge adulte, ce qui favorise des relations saines.

À l'inverse, les personnes qui tissent des liens d'attachement insécurisants avec la figure parentale durant l'enfance seront

portées à être moins à l'aise dans leurs rapports intimes, car leur insécurité et leur difficulté à faire confiance entravent leur capacité à nouer des relations intimes et responsables, fondées sur le respect et la réciprocité.

En y pensant bien, selon vous, comment étaient vos liens d'attachement avec votre ex-conjoint ? Dans l'éventualité où vous avez un nouvel amour dans votre vie, avez-vous pris le temps de réfléchir à cet aspect ?

Maintenant que nous comprenons la complémentarité entre l'intimité et l'attachement, qui sont indissociables dans une relation saine, il est intéressant de comprendre les trois niveaux d'intimité.

Il y a l'*intimité sexuelle*, qui à l'adolescence est de nature exploratoire et égoïste, et qui devient à l'âge adulte plus identitaire, ne serait-ce qu'en ce qui a trait à l'engagement et au choix du ou des partenaires. Cette maturité – selon Milton Hyland Erickson (1901-1980) – se nomme la mutualité et se définit par une affection réciproque, ainsi qu'une volonté de faire des sacrifices et des compromis. Les rapports sexuels sont alors fondés sur l'amour et englobent le choix du partenaire avec lequel on est prêt à collaborer, à s'amuser et à fonder une famille.

Il est intéressant de noter que tous n'arrivent pas à cette intimité sexuelle. Plusieurs personnes dont l'intimité sexuelle n'est pas suffisamment bien établie – on a vu précédemment la difficulté d'attachement envers une personne qui a un impact direct sur l'intimité, donc sur l'intimité sexuelle – optent pour des « solutions de rechange » et s'engagent plutôt dans une *relation stéréotypée*, où le partenaire est plus ou moins traité comme un

objet sexuel. La personne ne recherche pas nécessairement l'intimité, mais plutôt le sexe, pour le simple plaisir. Dans mes rencontres thérapeutiques avec les adultes, je nomme ce genre de relation « avoir un ami-santé ». Aucun engagement, que le plaisir du moment.

Il y a aussi la *pseudo-intimité*, où l'engagement est habituellement présent et plus permanent. Le couple donne l'impression d'un partenariat et s'appuie sur la commodité. Par exemple, Monsieur peut se contenter d'une relation avec sa conjointe vu son statut social et Madame se satisfaire de cette relation étant donné la prestance et la sécurité que son conjoint lui apporte.

On est ici dans un stéréotype relationnel, mais vous seriez surpris de savoir à quel point ce type de relation est fréquent.

Puis, il y a l'*intimité non sexuelle*, celle qui se développe en amitié, où il n'y a aucun rapport sexuel. Elle peut se trouver dans un rapport égalitaire entre jeunes adultes qui comptent plusieurs amis et connaissances, ou encore dans les amitiés adultes, à travers des activités ou des confidences.

Table des matières

Avant-propos	9
Introduction	15
Exercice : La tablée, composée d'alliées précieux	17
Un exemple de tablée	20
PARTIE 1 : La monoparentalité, une transition essentielle	25
1 – Les quatre étapes d'un changement choisi	30
2 – Les quatre étapes d'un changement subi	61
3 – La garde partagée, côté parents	74
4 – La garde partagée, côté enfants	86
PARTIE 2 : La famille recomposée	113
5 – Les premiers pas	118
6 – La communication entre parents responsables, prise 2 !	122
7 – Le deuil de la famille nucléaire, encore une fois !	125
8 – Agir en adulte bienveillant avec les enfants	130
9 – Se retrouver entre l'arbre et l'écorce	132
10 – Repositionnement des rôles dans la famille recomposée	136
11 – Préparer votre famille monoparentale à la grande famille recomposée	138
12 – Votre modèle idéal de famille recomposée	140

13 – La nouvelle cellule – couple –, la vôtre	142
14 – Comment on s'appelle?	145
15 – La discipline en famille recomposée	147
16 – Avant de se définir en tant que famille « recomposée »	150
17 – L'importance d'établir des règles claires pour tout le monde	155
18 – Échange de couples, non ! Échange d'enfants, oui !	157
19 – De nouvelles règles de vie qui impliquent les enfants	159
20 – La nouvelle table familiale	163
21 – Gare à la manipulation de l'enfant	168
22 – Le gala des bons coups – à faire en famille	171
23 – Les tiens, les miens, le nôtre !	173
24 – Êtes-vous jaloux de la famille recomposée de l'autre?	176
Conclusion – J'aimerais vous raconter...	178
Annexes	
1 – Se responsabiliser comme adulte en reprenant son pouvoir juridique	180
2 – Bottin de ressources	183
Bibliographie	184
Remerciements	186