

# Gare à l'aliénation parentale

«Je suis séparé depuis un an. Mon ex-épouse me dénigre en présence des enfants et souhaite la garde parentale exclusive, alors qu'eux expriment le désir de passer du temps avec moi. Je les sens très mal à l'aise.

Comment faire pour qu'ils en souffrent le moins possible?»

Julien 50 ans



**JEAN-CHRISTOPHE BÉTRISEY**  
Psychanalyste

Il n'est par rare, hélas, que les enfants se retrouvent pris dans les conflits parentaux lors d'une séparation. L'un critique ouvertement l'autre, parfois les deux le font, et les enfants doivent, malgré eux, affronter le dilemme de prendre parti. Choisir entre papa et maman les place face à un conflit intrapsychique dont la résolution est impossible. Jusque-là, la famille se régissait de manière liée et complémentaire, mais dans la rupture, les enfants devenant des enjeux, ils sont pris dans un conflit de loyauté contradictoire leur imposant une nouvelle responsabilité.

«Soyez attentif  
aux signaux  
de détresse»

## La guerre des Rose

Se séparer signifie diviser, détailler, découper et répartir au mieux les biens accumulés au cours du mariage. Il reste cependant inenvisageable de scinder la parentalité. Des parents resteront, quoi qu'il advienne, les parents de leurs enfants.

Restez vigilant, Julien, car quelles que soient les injonctions des tribunaux, il n'est pas défendable que des enfants soient condamnés à faire les frais des querelles d'adultes. Il n'est pas plus acceptable qu'ils aient à bannir un parent de leur vie.

### ET VOUS, COMMENT ALLEZ-VOUS?

**Posez toutes vos questions.** Vous ne vous comprenez pas ou alors ce sont les autres qui vous paraissent compliqués? Demandez à notre expert de vous aider à déchiffrer ce qui se passe à [www.generations-plus.ch/psycho](http://www.generations-plus.ch/psycho) ou écrivez-nous.

Ce conflit engendre un choix de sentiments incompréhensibles dans le psychisme de l'enfant. S'il aime maman, il trahit l'amour de papa. S'il aime papa, il trahit l'amour de maman. Et s'il se permet d'aimer les deux, alors il les trahit tous les deux.

## La confusion des sentiments

Vous craignez certainement les conséquences des paroles de votre ex-épouse sur vos enfants. Les ruptures conflictuelles telles que vous la vivez amènent souvent les enfants à développer des comportements anxieux, qui se traduisent par des manifestations physiques (maux de ventre, vomissements...) ou psychiques.

De manière générale, la construction identitaire de l'enfant est déséquilibrée. Soyez attentif aux signes de détresse; un repli sur soi ou un comportement agressif sont parfois des alertes.

Vous l'aurez compris, le conflit de loyauté ne doit pas se transformer en aliénation parentale. Soyez prudent à ce que les polémiques d'adultes

n'accaparent pas la vie quotidienne des enfants et surtout qu'ils ne deviennent pas une arme pour détruire un être qui a, un jour pourtant, été aimé.

La communication est fondamentale. Il est impératif de garder un dialogue avec la mère de vos enfants. Si vous ne deviez trouver qu'un seul terrain d'entente, faites le pacte de ne plus parler de l'un ou de l'autre en termes négatifs devant les enfants, mettez en place des règles. Vous leur éviterez ainsi de souffrir d'une situation dont ils se sentent coupables alors qu'ils en sont les victimes.

Et, si nécessaire, rappelez-leur que ce ne sont pas «papa et maman» qui se séparent, ce sont «Julien et son épouse». Papa et maman, tels qu'ils existent, existeront toujours, et cela devrait être la seule chose que les enfants ont à savoir.