

## PRÉPARER SA RECOMPOSITION FAMILIALE

La réunion de deux familles : un défi de taille !

Une famille recomposée est le type de famille le plus complexe qui soit, parce qu'elle est le point de rencontre entre deux familles existantes ayant :

- leurs propres valeurs,
- leurs règles,
- leur mode de fonctionnement,
- leur histoire,
- leurs traditions, etc.



### La vie ne recommence pas, elle continue...

On ne peut oublier le passé, mais on peut continuer notre vie. Avant de se recomposer, il est important d'avoir fait le deuil de la famille d'origine. Autant les enfants que les parents ont besoin d'une **période de deuil suffisante, soit environ une année**.

Pendant cette période, on peut faire le bilan de nos expériences passées :

- On retire des leçons;
- On apprend de nos erreurs;
- On sait ce que l'on veut et ce que l'on ne veut plus.

La recomposition familiale nécessite une grande **réorganisation familiale** avec beaucoup d'ouverture et de tolérance. C'est une nouvelle étape de vie et les enfants devront subir plusieurs changements, notamment une perte d'intimité avec le parent et une perte de priviléges. Il doit y avoir une période d'adaptation où les enfants auront le temps de s'habituer aux changements; il faut prendre le temps de discuter avec les enfants, leur expliquer ce qui les attend, répondre à leurs questions et les rassurer.

### Il existe des étapes à respecter avant de se recomposer

- Le parent doit informer les enfants qu'il a rencontré quelqu'un avec qui il se sent suffisamment bien pour l'inclure dans sa vie.
- Il doit nommer des informations sur cette nouvelle personne, par exemple son nom, son âge, son travail et permettre aux enfants de poser des questions.

### Comment préparer son enfant?

- Le parent doit donner le temps aux enfants de se faire à l'idée qu'il y aura une nouvelle personne dans sa vie.
- Il est essentiel de les rassurer en leur disant à quel point ils sont importants et qu'ils seront toujours une priorité (voir la figure du cœur plus bas). Les enfants ont le besoin d'entendre qu'ils resteront toujours une priorité pour chacun de leur parent : un nouvel amoureux ne veut pas dire moins de place pour les enfants.
- Pour éviter de créer un climat envahissant à la maison, il est préférable d'organiser une première rencontre de courte durée, dans un lieu neutre, par exemple à la crèmerie ou au restaurant. Vous pouvez même encourager les enfants à vous proposer une idée pour la première rencontre.



## Comment préparer le nouvel adulte?

- Les adultes doivent d'abord se parler de leurs valeurs, leurs habitudes de vie, de leur façon de fonctionner et de vérifier de façon réaliste, si cela convient aux deux adultes.
- Les adultes devront décider ensemble des nouvelles règles familiales et s'entendre sur le fonctionnement à la maison afin que chacun des membres de la famille soit respecté.
- Le parent doit aider le nouveau conjoint à prendre sa place dans la famille en le responsabilisant et en lui laissant prendre des initiatives en matière de vie familiale.
- Le rôle du beau-parent doit être pris au sérieux, puisqu'il s'agit de la sécurité et du bien-être des enfants.

## Le conflit de loyauté

L'enfant qui doit vivre avec un parent qui n'est pas le sien peut ressentir beaucoup de stress et d'inquiétude. D'autant plus, lorsque l'autre parent de l'enfant manifeste du mépris ou de la rivalité à l'égard du beau-parent, l'enfant se retrouve prisonnier d'un conflit de loyauté.

Il peut percevoir la nouvelle personne comme un adversaire et par peur de trahir son parent, il peut se sentir incapable d'accepter son beau-parent. Il risque alors de se sentir tiraillé entre ses deux parents et peut se sentir obligé de choisir un clan. Les adultes doivent prendre leurs responsabilités et protéger les enfants en les laissant en dehors de leurs conflits personnels.



## Références

- Cloutier, R., Filion, L., Timmermans, H. (2012) Les parents se séparent (Mieux vivre la crise et aider son enfant)  
Saint-Jacques, M.-C., Parent, C. (2015) La famille recomposée (Des escales, mais quel voyage!)