



FAMILLE

La famille est un ensemble formé par le père, la mère et les enfants.

Il existe cependant des familles monoparentales, au sein desquelles les enfants vivent avec un des parents. Il existe également des familles recomposées : les enfants vivent avec un des parents dont le nouveau conjoint peut avoir des enfants de son côté.

Parfois, tout se passe bien dans la famille, mais il arrive aussi qu'il y ait des difficultés (disputes, conflits, jalousie entre les frères/sœurs, etc.). Souvent, quand quelque chose se passe mal dans sa famille on est triste et on n'ose pas forcément en parler. Il est pourtant important de se confier à quelqu'un en qui on a confiance.

Questions :

- « **Mes parents vont se séparer, je suis triste et je ne sais pas quoi faire ?** »
- « **Ma mère est enceinte, je vais avoir un petit frère ou une petite sœur, est-ce normal que je ne me réjouis pas ?** »
- « **Il y a beaucoup de tensions entre mon beau-père et moi...** »
- « **Je vais vivre mon premier Noël depuis que mes parents se sont séparés, et ça me rend triste...** »
- « **Ma mère semble très triste, et je ne sais pas quoi faire ?** »



Question « que faire ? » :

« Mes parents vont se séparer, je suis triste et je ne sais pas quoi faire ? »

Il arrive en effet que des parents décident de se séparer car ils ne s'entendent plus ou ne s'aiment plus. Si les parents sont mariés, on appelle cette séparation un divorce. C'est une décision d'adultes, prise entre les parents.

Souvent, en tant qu'enfant ou adolescent, on est triste de voir ses parents se séparer et on préférerait qu'ils restent ensemble.

Tu peux te sentir responsable, ou croire que tes parents se séparent à cause de toi, mais ce n'est jamais le cas. Tu n'es pas responsable de leur séparation.

N'oublie pas que tes parents, même séparés, restent toujours tes parents. Ta mère sera toujours ta mère et ton père toujours ton père, même s'ils ne vivent plus ensemble.

Que peux-tu faire si tu es triste par la séparation de tes parents ?

Conseils de SOS-Enfants :

Il est nécessaire de parler de sa tristesse aux parents ou à d'autres adultes extérieurs à la famille en qui tu as confiance, comme un enseignant, un psychologue, une infirmière scolaire, etc. Ces personnes pourront t'aider dans ces moments difficiles.

Tu peux aussi nous appeler à SOS-Enfants au 022.312.11.12.

Parfois, un des deux parents souffre parce qu'il ne voudrait pas divorcer : c'est difficile de le voir triste mais dis-toi que la tristesse va passer et que ton parent va aller mieux petit à petit.

Ce n'est pas parce que tes parents se séparent ou divorcent que tu ne vas plus les voir. L'un des deux parents ira probablement habiter dans une autre maison et tu auras ta place dans ces deux endroits, et même si cela est bizarre au début, tu t'y habitueras avec le temps.

L'école dans notre pays est gratuite et obligatoire jusqu'à 15 ans. Elle a pour but de transmettre des connaissances aux élèves et de les former pour un travail.

Souvent, les enfants apprécient l'école, car en plus d'apprendre des choses, ils s'y font des amis.

Des problèmes peuvent cependant surgir à l'école, d'ordre scolaire ou avec des amis.



Question « que faire ? » :

« Ma mère est enceinte, je vais avoir un petit frère ou une petite sœur, est-ce normal que je ne me réjouis pas ? »

Lorsque les parents annoncent à leur enfant ou à leur adolescent que la famille va s'agrandir et qu'il y aura bientôt un petit frère ou une petite sœur, la nouvelle est parfois difficile à accepter. En tant qu'enfant ou adolescent, quand les parents annoncent l'arrivée d'un bébé, on peut ressentir des émotions très différentes : parfois on se réjouit mais il arrive aussi qu'on se sente jaloux et qu'on préférerait être le seul enfant. On a l'impression que le bébé va prendre trop de place dans la famille et que toute l'attention sera portée sur lui.

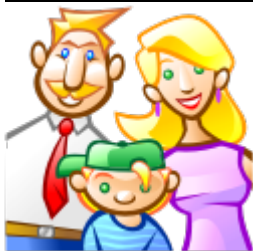
Conseils de SOS-Enfants :

Ressentir ce genre d'émotions est normal et fréquent chez les enfants et les adolescents. Si tu vis cette situation, rappelle-toi que le bébé ne va pas prendre l'amour de tes parents : au contraire, tes parents t'aimeront toujours et ils aimeront également ton petit frère ou ta petite sœur de la même intensité. Tu n'as pas à partager l'amour de tes parents, car ils en ont assez pour ton petit frère ou ta petite sœur et pour toi.

Toi, de ton côté tu deviens l'aîné de la famille et tu auras les privilèges des grands enfants : tu pourras faire des activités avec tes parents que ton petit frère ou ta petite sœur ne pourra pas faire ! Grandir, ça a beaucoup d'avantages ! Tu pourras aussi apprendre de nombreuses choses à ton petit frère ou ta petite sœur, puisque tu seras l'enfant le plus âgé de la famille.

Cependant, si la situation est vraiment trop difficile à gérer pour toi, que tu as l'impression d'être « délaissé », que tu sens tes parents très accaparés par les préparatifs du bébé, nous te conseillons d'en parler avec eux pour qu'ils te rassurent. Tu peux aussi leur poser des questions pour bien comprendre comment va se passer l'arrivée de ce bébé dans la famille.

Tu peux aussi nous appeler à SOS-Enfants au 022.312.11.12 pour en parler.



Question « que faire ? » :

« Il y a beaucoup de tensions entre mon beau-père et moi... »

Reformer une nouvelle famille, une « famille recomposée » comme on dit, peut être une étape difficile à vivre, étant donné que c'est un grand changement. Il est important de laisser à chacun le temps de trouver ses marques, de définir sa place et de s'adapter au nouvel environnement. Ce changement demande donc de la patience et du respect de la part de tous les membres de la nouvelle famille.

Il arrive que des tensions émergent entre les enfants et le nouveau partenaire du parent. En tant qu'enfant, on peut ressentir de la colère face à lui, car on préférerait qu'il ne soit pas là. Ce sentiment de colère est souvent lié à de la tristesse : en effet, on peut se sentir triste parce que la situation a changé et parce qu'on ressent le manque du parent absent.

Il est normal de ressentir ces émotions dans ce type de situation, mais il est préférable de ne pas les garder pour soi.

Conseils de SOS-Enfants :

S'il y a actuellement des tensions avec ton beau-père, il est important que tu en parles avec lui et ta mère. Ainsi, vous pourrez trouver des solutions ensemble pour que la situation soit confortable pour tout le monde. Il est parfois difficile d'en parler car on peut avoir peur de la réaction des adultes et de ne pas être compris, mais il est vraiment important que tu puisses exprimer ce que tu ressens.

Parfois, on a l'impression que le beau-père prend la place du père, mais rappelle-toi que tu as un père et que personne ne pourra le remplacer.

Ton beau-père a un rôle et une place différente de celle de ton père et tu as le droit de passer des moments agréables avec les deux. Tu ne trahis pas ton père si tu passes du temps avec ton beau-père.

Si la situation te préoccupe et que tu ne veux pas aborder le sujet au sein de ta famille, tu peux nous appeler à SOS-Enfants au 022.312.11.12.



Question « que faire ? » :

« Je vais vivre mon premier Noël depuis que mes parents se sont séparés, et ça me rend triste... »

Quand les parents se séparent, beaucoup d'habitudes changent et cela peut être difficile à accepter. Il est normal de se sentir triste et de souhaiter que tout redevienne comme avant. On peut aussi ressentir de la colère contre nos parents ou contre les choses qui ont changé.

La première année qui suit la séparation est souvent la plus difficile à vivre. En effet, c'est durant cette année qu'on vit les changements pour la première fois. On peut donc se sentir déboussolé et sans repères. Il est important d'être patient et de prendre le temps qu'il nous faut pour accepter les nouvelles habitudes et trouver ses marques.

A l'approche des fêtes de Noël, on peut se sentir triste, en colère, ou encore déçu car on sait qu'on ne pourra pas fêter cet événement avec nos deux parents ensemble, du moins dans un premier temps.

Conseils de SOS-Enfants :

Si tu vis cette situation, sache que c'est normal de se sentir triste et de vouloir fêter Noël comme avant, avec tes deux parents.

Vivre ton premier Noël sans tes deux parents ensemble est une étape difficile à passer, mais essaie de penser aux points positifs : tu vas avoir deux Noël, avec deux soirées festives, deux bons repas, deux sapins et peut-être même plus de cadeaux. Pense aussi au fait qu'il n'y aura pas de tensions entre tes parents, donc l'atmosphère sera plus détendue.

Si tu souffres de la situation et que tu y penses beaucoup, parles-en à tes parents ou à tes frères et sœurs. Peut-être que ça leur fait de la peine à eux aussi. Partager tes craintes et ta tristesse avec eux peut vous rapprocher et vous aider à passer les meilleures fêtes possibles.

Nous te conseillons également d'en parler à tes amis, il y en a peut-être qui ont des parents divorcés et avec qui tu pourras partager ce que tu ressens. Si un ami a déjà vécu un Noël avec ses parents séparément, il pourra te donner des conseils et t'aider à mieux vivre cette situation.

Je te souhaite de bonnes fêtes de fin d'année !



Question « que faire ? » :

« Ma mère semble très triste, et je ne sais pas quoi faire ? »

La tristesse est une émotion associée à de la peine, du chagrin ou une perte. Elle se manifeste souvent par des pleurs.

En tant qu'enfant, quand on voit un de nos parents triste, on ressent différentes émotions : on peut se sentir triste, en colère, ou même parfois coupable en pensant que c'est de notre faute. Parfois même, le fait de savoir qu'un de nos parents a des faiblesses est déstabilisant : on a l'habitude de le voir fort et courageux ; on peut souhaiter retrouver notre parent comme il était avant, plein de vie et d'énergie.

Souvent aussi on se fait du souci et on aimerait tout faire pour que notre parent se sente mieux.

Il est normal de ressentir ces émotions, il est important de les accepter et de pouvoir en parler.

Conseils de SOS-Enfants :

Si ta maman semble très triste, essaye de lui parler et de lui demander les raisons de son chagrin.

Tu peux également lui dire ce que cela te fait de la voir si triste.

Rappelle-toi que tu n'es pas responsable de sa tristesse et que parfois dans la vie, il y a des moments difficiles à affronter pour les adultes aussi mais que cela peut passer.

Quand on voit son parent triste, on a vraiment envie d'aider au maximum mais seul tu ne pourras pas faire en sorte qu'elle se sente moins triste. Tu peux être présent pour elle et la soutenir mais tu restes son enfant et il est important que tu te rappelles que les enfants ne peuvent pas changer l'état du parent par leurs comportements.

Par contre, quand tu es à la maison, tu peux être présent pour ta maman et lui rendre quelques services qui l'aideront et la soulageront.

Il est important de ne pas mettre ta propre vie de côté. Tu dois aussi te protéger, car voir sa mère triste est difficile à vivre. Si cette situation est trop lourde pour toi et que tu te fais beaucoup de soucis pour ta maman quand tu n'es pas à la maison, nous te conseillons d'en parler à un adulte de confiance, comme un membre de la famille, un voisin ou ton médecin de famille. Ils pourront te donner des conseils et t'aider à mieux vivre cette situation.

Tu peux aussi nous appeler, à SOS-Enfants, au 022.312.11.12 durant les heures de permanence pour que nous trouvions des solutions qui t'aideraient.