

Annoncer la séparation aux enfants

Les bons mots selon l'âge

Cap Clarté · Suisse romande

Ce qu'on peut dire, quel que soit l'âge

« On a décidé de vivre séparément. Ce n'est pas ta faute —
c'est entre nous, d'adulte à adulte. On vous aimera toujours autant. »

ADAPTER L'ANNONCE À L'ÂGE

0 – 3 ans

Ils captent vos émotions, pas les mots. Continuité de la routine et présence physique rassurante.

3 – 6 ans

Pensée concrète : « Est-ce que j'aurai toujours ma chambre ? »
Répondre avant qu'ils demandent.

7 – 12 ans

Questions précises et parfois difficiles. Honnêteté sans détails adultes — ne pas les faire choisir.

Adolescents

Besoin d'espace avant de vouloir en parler. Ouvrir la porte, ne pas forcer la discussion.

Quand et comment

- ✓ Dès que la décision est prise — ne pas attendre, l'incertitude est plus anxiogène.
- ✓ Un début de week-end plutôt qu'un dimanche soir avant l'école.
- ✓ Ensemble si possible ; sinon, mêmes informations clés des deux côtés.
- ✓ Pas besoin de tout dire au premier échange — laissez les questions venir.

Les réactions de l'enfant

Normal

Pleurer, se taire, s'énerver, sembler soulagé — toutes ces réactions sont normales. Le silence n'est pas indifférence.

Mérite attention

Silence prolongé qui évite le sujet, régression importante (pipi au lit, refus scolaire, isolement) — un regard extérieur aide.

Les semaines suivantes

Prévenez l'école — un message simple suffit, sans entrer dans les détails.
Maintenez les repères (loisirs, horaires, rituels) : ce qui reste stable rassure.
Laissez les questions revenir — un enfant peut poser la même question 5 fois.

Pro Juventute (projuventute.ch) — premier entretien gratuit pour enfants et parents
en Suisse romande, en cas de besoin d'un accompagnement spécialisé