

Famille recomposée

Comment réussir à vivre ensemble ?



Fonder une nouvelle famille est un beau projet mais qui engendre aussi de grands bouleversements pour les petits comme les grands...entre la place à assumer et à légitimer pour le beau-parent, celle des enfants, dont certains ne seront présents qu'à temps partiel dans le nouveau foyer, les différences d'éducation, les sources de conflits peuvent être nombreuses. Et l'amour ne suffit pas toujours à aplanir les difficultés. Comment mettre toutes les chances de son côté pour que la nouvelle cohabitation soit harmonieuse ? Pas de recette miracle mais quelques conseils pour vous aider à trouver le bon équilibre...

En France, presque 10% des familles sont recomposées. Formées d'un couple et d'au moins un enfant issu d'une union précédente, elles rassemblent 1,5 million d'enfants, tandis que trois millions vivent dans

une famille monoparentale et 9,5 millions dans une famille dite « traditionnelle ». La famille recomposée n'est pas une structure rigide, elle est multiforme. Dans près de la moitié des cas, les familles recomposées ne comptent pas d'enfants du couple lui-même, mais uniquement des enfants d'unions précédentes. L'autre moitié comprend des enfants du couple, essentiellement avec au moins un enfant d'un seul des conjoints (46%) et beaucoup plus rarement d'enfants des deux conjoints (2%). De plus en plus nombreuses (la part des remariages a triplé ces quarante dernières années), ces recompositions familiales engendrent des situations matérielles et psychologiques souvent complexes : sept enfants sur dix vivent davantage avec leur beau-parent (en général, le beau-père) qu'avec le parent dont ils ont été séparés. Et trois adultes sur cinq élèvent ou ont élevé des beaux-enfants. La mère (la garde leur

est confiée à 86%) joue souvent le rôle d'arbitre, tiraillée entre l'amour pour son nouveau conjoint et la culpabilité vis-à-vis de ses enfants, la bonne entente des uns et l'hostilité des autres... Un défi, la famille recomposée ? Oui, mais pas insurmontable...

Une cohabitation, ça se prépare

Même si votre décision est prise et que la séparation avec votre ancien(ne) compagnon(ne) est déjà lointaine, ne précipitez pas les choses. Prenez le temps d'en parler avec vos enfants. Un enfant a besoin de temps pour créer un lien avec un adulte, encore davantage lorsqu'il s'agit du conjoint de son parent. Vous devez garder en tête que cela représente un grand bouleversement dans sa vie. Aller vivre avec quelqu'un qu'il ne connaît pas beaucoup ou qu'il n'aime pas beaucoup, parfois même dans un autre quartier ou une autre ville, avec un changement d'école, l'éloignement d'avec ses amis, etc. ne va pas le réjouir ! Écoutez ses craintes et faites-lui valoir les côtés positifs... Rassurez-le aussi sur le lien indéfectible qui vous lie à lui. Après une séparation, les enfants continuent à espérer voir le couple parental se reformer. Ce projet signifie la fin de leur espoir et peut générer un conflit de loyauté envers l'autre parent. Il est important de leur rappeler que cette nouvelle personne dans votre vie ne se substitue pas à l'autre parent. Et surtout, n'obligez pas votre enfant à aimer votre nouveau compagnon. Soyez conscient(e) qu'il y aura des désaccords voire même des conflits ! Ne cherchez pas à tout prix à ce que tout le monde s'entende à merveille, surtout au début. Recomposer une famille est toujours compliqué. Malgré l'amour que le nouveau couple se porte, il n'est pas évident que chacun aime spontanément les enfants de l'autre. L'amour ne se commande pas et prend parfois des années. Cela n'empêche en rien d'être attentif(ve) à leur bien-être et de nouer avec eux une relation respectueuse, sereine, agréable.



Penser une nouvelle organisation

Tribus qui décident de s'unir, famille monoparentale d'un côté, famille nombreuse de l'autre, toutes les configurations sont possibles. Une chose est sûre : chaque enfant a une histoire singulière et un nombre variable de figures



728 000 familles sont recomposées, soit **9 %** des familles

avec au moins un enfant mineur. Un

enfant sur dix vit dans une famille recomposée, soit **1,5** million d'enfants

de moins de 18 ans. **8 %** chez

les moins de 4 ans ; **13 %** chez

les 11-14 ans. **49 %** d'entre eux

vivent dans une famille dans laquelle cohabitent des enfants de la femme (et

d'un ancien conjoint) et des enfants du

couple actuel. Et **27 %** vivent avec

un beau-parent et des demi-frères ou

demi-sœurs. **79 %** des enfants

vivant au sein d'une famille recomposée résident avec leur mère. **3** enfants

sur **10** en famille recomposée logent

aussi régulièrement chez leur autre parent, pour une part plus réduite de leur

temps.

parentales. Aucun d'entre eux n'a les mêmes goûts, les mêmes habitudes, aucun ne suit les mêmes règles éducatives. Sans compter les gardes alternées qui ne sont pas synchronisées. Qui part en vacances avec qui ? Qui sera là pour Noël ? Comment attribuer les chambres ? Qui paie quoi ? Qui fait à manger quand ? Qui lave le linge ? C'est toute une organisation à repenser... L'idéal est que chaque enfant ait sa propre chambre, à minima son espace à lui, même s'il ne vient que pour le week-end. Les enfants petits ou du même âge peuvent partager une chambre et nouer ainsi une complicité à condition qu'ils en soient d'accord. L'important est que chacun se

“ C'est toujours très compliqué pour un enfant d'accepter une nouvelle autorité parentale, surtout après avoir vécu une autre éducation puis la séparation des parents ”

sente respecté et un peu chez soi. Les impliquer dans l'aménagement, la décoration de la nouvelle maison est aussi un bon moyen de les rassurer et de les motiver. Avant la cohabitation effective, mieux vaut s'entendre avant entre adultes et poser des règles de vie communes que tout le monde s'engagera à respecter. Soyez clair sur la place et le rôle du beau-parent, qui a un rôle éducatif à jouer puisqu'il va désormais partager la vie de vos enfants, sans pour autant remplacer l'autre parent. C'est à vous de l'aider à prendre sa place dans la famille en clarifiant les choses auprès de vos enfants. Mettez aussi en place des petits rituels qui vont permettre de tisser collectivement une culture familiale et privilégiez des moments partagés tous ensemble – jeux, vacances, anniversaires, sorties ...

3 questions à...

Anne Sauzède-Lagarde*,
Gestalt-thérapeute,
co-fondatrice de l'École du Couple
(Paris, Nîmes, Rennes, Bruxelles)



Qu'est-ce qui rend les familles recomposées plus fragiles ?

Dans les familles dites « initiales », il y a toujours des difficultés relationnelles. Mais la recomposition complexifie le système familial : plus d'acteurs sont concernés et de toutes générations. Ce qui entraîne une multiplication des interactions et une superposition des fonctions. Les parents biologiques conservent l'autorité parentale sur leurs enfants mais le beau-parent va lui aussi exercer une fonction parentale. Comment sera-t-elle reconnue ?

Quelles sont les principales causes de conflits ?

Tout est question d'identité, de territoires et de fonctions. Et cela n'est pas toujours très clair. Quand les relations entre parents séparés sont tendues, cela peut avoir une incidence sur les relations entre parents biologiques et beaux-parents, beaux-parents et enfants... Et si le nouveau conjoint est à la source de la séparation des parents biologiques, l'enfant le vit souvent très mal : il considère qu'il a pris la place de son papa (ou de sa maman). Il y a aussi souvent beaucoup de rivalités et de jalousies dans la fratrie recomposée, chaque enfant n'ayant pas le même vécu ni les mêmes contraintes en matière d'éducation.

Doit-on absolument tenter de les éviter ?

On ne peut pas les éviter, sous peine qu'ils ressurgissent sous une autre forme. Mais on peut éviter les situations sources de conflits. En clarifiant la place, le territoire et l'autorité de chacun : expliciter qui est qui dans la maison, et qui fait quoi et pour qui... En construisant le génogramme familial, qui permet d'avoir une vision globale du système familial et sécurise beaucoup les enfants, qui savent quoi demander et à qui. Enfin, il faut éviter de se mettre dans des situations intenable comme de vouloir jouer à la super belle-mère. L'important c'est que chacun trouve sa juste place.

*auteure avec Jean-Paul Sauzède de «Fonder une famille recomposée heureuse», coll. Mieux vivre, InterEditions



© Adhbia - iStock / iStockphoto

... – pour faire naître un sentiment d'appartenance. Ne cherchez pas non plus à tout faire ensemble : chacun a le droit d'avoir ses moments à soi, de passer des moments exclusifs avec ses propres enfants ou même de prévoir des activités avec l'enfant ou les enfants du conjoint. Enfin, ne sacrifiez pas le couple même si démarrer une nouvelle vie en commun demande beaucoup d'énergie : il importe de se ménager des moments à deux pour se ressourcer et se renforcer mutuellement.

Soyez patient et conciliant

Le temps reste un facteur déterminant et élever les enfants de l'autre est un vrai défi. Impossible de traiter tous les enfants de la même manière mais restez équitable et ne privilégiez personne. Posez des limites : hors de question d'accepter des comportements violents ou irrespectueux. Si votre compagnon est en conflit avec l'un de vos enfants,

soutenez-le, quand bien même vous n'approuvez pas totalement son point de vue. En montrant aux enfants que vous êtes tous deux soudés, vous les aiderez à accepter cette nouvelle configuration et à y trouver des repères rassurants. Rien ne vous empêchera ensuite de régler vos désaccords tous deux après le coucher des enfants.

Mais n'oubliez pas non plus de vous mettre à la place de l'enfant. C'est toujours très compliqué pour un enfant d'accepter une nouvelle autorité parentale, surtout après avoir vécu une autre éducation puis la séparation des parents ; ils sont plus sensibles, parfois plus fragiles, ce qui implique généralement plus de réactions, d'opposition aussi. Et des jalousies inévitables entre enfants si l'un reste à demeure alors que l'autre ne vient qu'en visite les week-ends... L'agressivité d'un enfant est toujours la preuve d'un sentiment d'insécurité. Il est stressé, il a peur de perdre l'amour de son parent, d'être moins aimé. Vous devez le rassurer avec des mots simples et le laisser vivre et exprimer son point de vue, son agressivité, même si cela est pénible à vivre au quotidien. Vous devez aussi éviter de dire du mal de l'autre parent, même si vous êtes en conflit ouvert avec votre ex, car cela peut engendrer un conflit de loyauté chez l'enfant et l'empêcher inconsciemment d'aimer ou simplement d'être à l'aise dans cette nouvelle famille. L'enfant doit comprendre qu'il a le droit d'être heureux avec chacun de ses parents biologiques et leurs nouveaux conjoint et enfants, s'ils ont reformé une famille. Il a besoin de cette « permission » pour ne pas se sentir coupable. En général, les enfants ont le réflexe de cloisonner ce qu'ils vivent chez l'un et chez l'autre parent, justement pour ne pas risquer de les blesser. Sans être intrusive, lui poser

quelques questions sur les bons moments qu'il a passé et écoutez avec attention ses histoires lorsqu'il rentre à la maison peut être une belle manière de lui prouver votre assentiment. Vous l'aurez compris, il n'existe pas de recette toute faite pour réussir sa famille recomposée. En revanche, l'aventure va demander à tous les membres de cette nouvelle famille quelques efforts pour vivre tous ensemble en harmonie. Patience, bienveillance, dialogue et fermeté, voici quelques ingrédients qui peuvent vous aider à triompher des épreuves. À chacun de composer sa propre formule selon sa situation particulière ! ■

Valérie Desprets

Pour aller plus loin...



- *Vivre heureux dans une famille recomposée*, d'Yvonne Poncet-Bonissol et de Stéphanie Assante, Ed. Dangles (2015)
- *Comment t'aimer toi, et tes enfants ? Le défi de la famille recomposée*, de Christophe Fauré, Ed. Albin Michel (2014)
- *Ma famille recomposée*, de Catherine Dolto, Colline Faure-Poirée, illustré par Robin, Ed. Gallimard (2020)
- *Être parent, être beaux-parents*, de Sylvie Cadolle, Ed. Odile Jacob (2000)
- *Les Familles mosaïque*, de Claire Garbar et Francis Théodore, Ed. Nathan (2003)
- *Drôles de familles*, de Marie-Dominique et Théo Linder, Ed. Hachette (2002)

BON À SAVOIR

Il existe des sites et applications consacrés à la famille recomposée :

myfamilyup.com : une plateforme en ligne, pratique et ludique, accessible 24/7, sur tablette, smartphone ou ordinateur qui propose aux parents des solutions d'accompagnement psycho-éducatives personnalisées, expertes et innovantes.

Family Facility : un site de services en ligne conçus pour aider les parents séparés à mieux organiser le quotidien et les moments clés de leur nouvelle vie de famille.

lesniches.com : retrouvez aussi des conseils d'experts sur *Les Nichées*, le magazine dédié aux familles recomposées.