

# La coparentalité

comment ça marche ?



Le mini guide pour tous les parents séparés  
qui veulent savoir ce qu'est la coparentalité  
et comment y faire face

Par



Partenaire de

**la ligue  
des familles  
citoyenparent**

# Catherine Henry,

avocate et médiatrice familiale



“ La dislocation familiale est un phénomène de société qui se banalise. Il reste néanmoins source de souffrances pour les adultes, de traumatisme et d'incompréhension pour les enfants. Le dialogue entre parents est souvent devenu difficile.

Si les enfants peuvent comprendre et accepter une réorganisation familiale, ils souffrent souvent de ne plus sentir leurs parents présents, disponibles et attentifs.

Pour éviter souffrances et perturbations, le maintien du “pont parental” est essentiel. Or comment bien communiquer sans en même temps transporter dans cette communication ses propres douleurs, souffrances, ressentiments et ses émotions ?

**Ce guide, concis, est un bon point de départ vers une communication constructive...** ”

# 10 règles

pour une coparentalité saine

1. N'obligez pas votre enfant à faire un choix entre ses 2 parents
2. Optez pour un discours positif lorsque vous parlez de votre ex à votre enfant
3. Épargnez les détails à votre enfant
4. Ne faites pas de votre enfant votre messenger
5. Détachez-vous de votre ex-conjoint
6. Fixez des limites et des attentes pour vos enfants
7. Restez ouvert à la communication
8. Devenez adulte et responsable
9. Mettez votre enfant en confiance et en sécurité
10. Apprenez à rebondir !

“Autorisez et encouragez l'enfant à entretenir les liens avec les membres de votre ex-belle-famille.



## 1 N'obligez pas votre enfant à choisir son camp

Demander à votre enfant de couper les ponts avec les membres de votre ex-belle-famille est souvent la première fissure que crée le divorce.

**Autoriser et encourager l'enfant à entretenir les liens avec les grands-parents, tantes, oncles, cousins et cousines aussi bien du côté maternel que paternel** peut contribuer à l'estime qu'il aura de lui-même ainsi qu'à son sentiment de sécurité et d'appartenance.

Quand l'enfant revient d'une visite, que ce soit avec l'autre parent ou ses proches, évitez les comparaisons et compétitions, l'enfant a tout autant besoin du parent qui fait le mieux les devoirs que de celui qui fait le mieux les spaghettis.

## 2 Privilégiez un discours positif lorsque vous parlez de votre ex à votre enfant

C'est vrai c'est tentant... Votre mariage n'a pas fonctionné comme vous l'aviez espéré. Vous êtes sans aucun doute blessé, déçu et en colère. Mais rappelez-vous, vous êtes l'adulte. Les enfants ont besoin de respecter leurs parents. Ceci les aide à respecter l'autorité en général et à grandir en se faisant respecter.

**Même si votre ex-conjoint vous dénigre, ne répondez pas**, ne répliquez pas. Ça ne fera que diminuer le respect que votre enfant vous porte. Vous vous dites que si vous ne vous défendez pas, votre enfant vous trouvera faible. En réalité, c'est le combat sans fin qui affectera le respect.

## 3 Épargnez-lui les détails

Dire à votre enfant comme votre vie est devenue dure et difficile ne fera que l'embrouiller et pèsera encore un peu plus sur ses épaules. Donner trop d'informations à votre enfant peut être une façon subtile (ou pas) de lui demander de l'aide. Plutôt que d'entrer dans de grandes explications sur les raisons pour lesquelles il y a peu d'argent sur votre compte, **abordez le sujet plus simplement**: "nous avons besoin d'être intelligents sur la façon dont nous dépensons notre argent maintenant."

Comme l'adulte, vous aurez besoin de trouver la meilleure façon de payer vos factures. Même si cela signifie obtenir un emploi, prendre un prêt, ou demander à quelqu'un de vous aider financièrement jusqu'à ce que vous puissiez faire les changements nécessaires.



## 4 Ne faites pas de votre enfant votre messenger


Il existe de nombreuses façons de communiquer entre ex-conjoints. Certains choisissent le téléphone, d'autres envoient des SMS ou des e-mails. D'autres pourraient continuer à communiquer par l'intermédiaire de leurs avocats. Toutes ces méthodes peuvent fonctionner aléatoirement mais utiliser l'enfant comme "messenger" ne fonctionne pas.

**Il existe aujourd'hui des outils qui facilitent la communication et l'organisation. 2houses.com en est un exemple ; il propose une plateforme qui règle les aspects pratiques de la coparentalité, sans heurt.**

Aussi, les règles de votre maison peuvent différer de celles en application chez votre ex-conjoint. C'est normal. "C'est de cette façon que maman/papa a choisi de faire les choses. Ici, on va faire les choses différemment."

Si vous êtes à l'aise avec les règles que vous définissez, les chances pour que votre enfant le soit aussi augmentent. Expliquez que vous faites les choses pour son bien car vous vous souciez de lui.





“Souhaitez-vous vraiment être engagé dans une relation avec quelqu'un qui ne vous apprécie pas et ne vous met pas en valeur ?”

## 5 Détachez-vous de votre ex-conjoint

C'est évident vous êtes divorcés, le mariage c'est fini. Certaines personnes qui ne peuvent vivre leur relation dans l'amour la continuent dans la haine. Vous ou votre conjoint (ou les 2) avez renoncé au mariage. Si vous pensez n'avoir pas eu le choix en ce qui concerne le divorce, posez-vous une question :

**“Souhaitez-vous vraiment être engagé dans une relation avec quelqu'un qui ne vous apprécie pas et ne vous met pas en valeur ?”**

Plus tôt vous accepterez la séparation, plus tôt vous arrêterez de souffrir. Certaines personnes croient à tort que si elles souffrent suffisamment, leur ex-conjoint reviendra (et les sauvera). C'est un fantasme douloureux avec lequel il faut vivre. Et même si votre ex-conjoint rebroussait chemin, ce n'est pas le fondement d'une relation saine.





“Soyez à l’écoute.  
Ne jugez pas votre  
enfant et ne lui  
dites pas comment  
il doit se sentir.”

## 6 Définissez les limites et les attentes de vos enfants

Fixez des limites saines de comportement dans votre maison. Si vous n’êtes pas sûr de ces limites dans les circonstances actuelles de la séparation, demandez conseil à quelqu’un de compétent quant à l’éducation des enfants. **Ne craignez pas la fuite de votre enfant vers le domicile de votre ex-conjoint parce que vous avez établi des limites.**

Certains enfants sont tout à fait aptes à monter les parents les uns contre les autres mais ne tombez pas dans ce piège. Partagez vos attentes en ce qui concerne vos enfants, le réveil, l’école, les devoirs, les tâches, l’heure du coucher. Vos attentes doivent être claires et raisonnables.

## 7 Restez ouvert à la communication

**Soyez à l’écoute. Ne jugez pas votre enfant et ne lui dites pas comment il doit se sentir.** Acceptez comment il se sent maintenant, tout en soulignant qu’il ne pourra pas toujours se sentir de cette façon.

Le temps changera les choses. **Faites-lui savoir que vous serez toujours là pour lui.** Ne posez pas de questions qui amèneraient votre enfant à pointer du doigt votre ex-conjoint. Demandez à votre enfant s’il préfère parler de ces choses-là avec un adulte neutre, impartial comme un thérapeute ou un ami de la famille.



## 8 Soyez adulte et responsable

Choisissez qui vous voulez devenir après ce divorce. **Fixez-vous des objectifs à court, moyen et long terme pour vous et votre famille.** Vous avez la possibilité de prendre un nouveau départ. Laissez le passé derrière vous, fini de se plaindre ou de blâmer.

Le présent est important; décidez, à compter d'aujourd'hui, qui vous voulez être et ce qu'il faut pour y arriver.





“Montrez-lui que même dans les moments difficiles, vous et votre enfant pouvez passer à travers les difficultés sans vous effondrer.”

## Mettez votre enfant en confiance et en sécurité

Quelle que soit la fréquence à laquelle vous voyez votre enfant, **faites de votre habitation un havre de paix et de sécurité**. Votre maison doit être un lieu où votre enfant est respecté, soigné, un lieu où l'on montre l'amour et l'acceptation et où l'on enseigne les responsabilités.

Peu importe que vous sentiez qu'il n'y a pas assez de sécurité chez votre ex-conjoint, celle que vous créez ne deviendra que plus importante.

## Apprenez à rebondir

La résilience est ce qu'un parent peut donner de plus précieux à son enfant. **Lui montrer que même dans les moments difficiles, vous et votre enfant pouvez passer à travers les difficultés sans vous effondrer**. Enseignez-lui que rien n'arrive sans raison. Développez en lui la capacité de voir le bon dans chaque chose et événement.



# Une communication constructive...

“...voici **une solution** : Ces outils permettent une communication claire, complète, évolutive entre les ex-conjoints, dénuée de toute charge émotionnelle dans l'intérêt strict de l'enfant.



Celui-ci se sent toujours encadré par des parents attentifs et informés de ses activités scolaires, parascolaires, de sa santé...

C'est un moyen exceptionnel pour continuer à gérer leurs communes responsabilités à l'égard de leurs enfants, une gestion précise des dépenses, un calendrier des hébergements modulable et accessible à l'enfant.

Ce système/cette plate-forme contribue à permettre aux parents d'assumer sereinement leurs responsabilités parentales hors de tout contexte émotionnel.

C'est en tout cas le point de vue des professionnels de contentieux familial : avocat, magistrat, psychologue, pédagogue. ”

**Catherine Henry,**  
avocate et médiatrice familiale



# Des outils en ligne au service des parents séparés

Une plateforme web et une application mobile qui aident les parents séparés à communiquer et s'organiser pour le bien-être de leurs enfants. Elles contiennent toute une série d'outils qui permettent de gérer l'organisation quotidienne et la communication entre parents séparés en enlevant l'aspect négatif de l'émotionnel.

Cette plateforme est articulée autour d'un **calendrier** qui permet de gérer les gardes, les événements de la vie quotidienne (anniversaires, sorties, etc.) mais aussi les changements de garde exceptionnels de dernière minute.



“ Nous avons tout de suite aimé l'idée du calendrier partagé pour les activités de Téo - où sont reprises toutes les semaines chez l'un ou chez l'autre, les leçons de solfège, de piano, les anniversaires, les stages et fêtes familiales.

Sandrina, Ligny



# Calendrier de garde, dépenses partagées, infos scolaires et médicales...



“ Maintenant, nous gérons nos dépenses partagées sans conflit. C'est clair et précis.

Nicole, Paris

La gestion des **finances** est un pan important de la coparentalité. Cette plateforme offre toutes les fonctionnalités pour gérer au mieux les dépenses partagées.

Le **Journal** offre la possibilité de partager les informations à propos des enfants : scolarité, loisirs, santé... Il est possible d'attacher des vidéos ou de créer des albums photos, afin de mettre en commun tous ces souvenirs importants.

“ Aujourd'hui, c'est facile de suivre les activités de notre petit-fils Robin.

Annie et Laurent, Bruxelles



Une **banque d'infos** permet de regrouper et conserver toutes les informations importantes sur votre enfant: carnet d'adresse, informations médicales, bancaires... jusqu'à la taille des vêtements.



Nous avons également intégré une **messagerie**, afin que tous vos échanges concernant votre enfant soient centralisés et facilement retrouvés.

Vous pouvez même programmer des **notifications** emails ou SMS pour vous rappeler les événements importants.

“ En ma qualité d’avocat, amenée à gérer les contentieux familiaux depuis 37 ans, et de médiateur en matière familiale, je ne puis que confirmer le réel intérêt de ce programme dans tous ses aspects.

Catherine Henry, avocate et médiateur, Namur



# 2houses, la Ligue des Familles :

## 2 chemins qui se croisent...

### 2houses a déjà 3 ans !

Et tellement d'évolution depuis nos débuts... Plus de 40.000 familles, dans 120 pays, séduites par nos outils pour le bonheur de plus de 60.000 enfants.

Depuis le 1<sup>er</sup> octobre 2014, la Ligue des familles est partenaire de 2houses ! Pour encore mieux vous servir et vous informer...

Mieux communiquer et s'organiser en tant que parents séparés tout en bénéficiant d'autres services et informations liés à l'enfant et à la famille, que demander de plus ?

Tous les membres de la Ligue des familles peuvent, dès à présent, utiliser les outils de 2houses via [www.liguedesfamilles.be](http://www.liguedesfamilles.be), sous l'appellation **My kids & Co.**

Cette collaboration vous offre la possibilité de choisir entre 2 formules différentes détaillées dans les pages qui suivent.





Le partenariat entre 2houses et la Ligue des familles vous permet de choisir entre les 2 offres ci-dessous:



3.33 €/mois \*

### Outils de coparentalité

- Calendrier de garde
- Gestion des dépenses
- Journal de communication
- Albums photos
- Banque d'infos
- Stockage de documents
- Messages
- Notifications

Satisfait  
ou remboursé  
30 jours

\*payable annuellement



5 €/mois

### Outils de coparentalité

- Calendrier de garde
- Gestion des dépenses
- Journal de communication
- Albums photos
- Banque d'infos
- Stockage de documents
- Messages
- Notifications



### Services Ligue des familles

- Abonnement au Ligneur des parents (24 n°/an)
- Abonnement au Ligneur et mon bébé (12 n°/an)
- Babysitting
- Achats groupés d'énergie (électricité, mazout, gaz, pellets, photovoltaïque)
- Petites annonces
- Service juridique
- Carte famille nombreuse
- Calculateur de contributions alimentaires
- Bourses aux vêtements et aux jouets
- Avantages exclusifs (vacances, loisirs)

**INSCRIVEZ-VOUS  
MAINTENANT SUR  
WWW.2HOUSES.COM**

# Devenir membre de la Ligue des familles...

... c'est bien plus qu'un accès à My Kids&co

Seulement  
**5€**  
par mois  
2 MOIS  
GRATUIT\*

C'est aussi :

- recevoir tous les 15 jours **le Ligeur des parents** (24 numéros par an),
- recevoir chaque mois **le Ligeur et mon bébé** si j'ai un enfant de moins de 3 ans (12 numéros par an),
- accéder à **un service de baby-sitters** formés et encadrés,
- recevoir gratuitement **une carte de réduction famille nombreuse** si j'ai au moins 3 enfants,
- bénéficier de nos avantages exclusifs pour vos vacances et loisirs en famille,
- accéder à **un service juridique gratuit** via l'asbl Droits Quotidiens,
- un accès privilégié aux célèbres **bourses aux vêtements** de la Ligue des familles,
- découvrir les **Ateliers des Parents** et les **Bébésrencontres**, nos projets d'éducation permanente,
- **soutenir les actions** de la Ligue des familles et **ses revendications pour trouver des solutions pour chaque parent**,
- et bien d'autres choses.

\* Choisissez la domiciliation et recevez deux mois d'affiliation gratuits





## Gill Ruidant

Fondateur de 2houses

Gill est l'heureux papa de Noé, 13 ans. Il est séparé depuis 8 ans et a très vite ressenti le besoin de communiquer autrement avec la maman de Noé, pour leur bien-être à tous les trois. Les outils disponibles n'étant pas en adéquation avec ses attentes, il a décidé de développer 2houses en 2011.

Fin de cette même année, il a quitté son job de manager dans une société internationale pour se consacrer à 100% au développement de sa plateforme. Gill a 38 ans et habite en région namuroise (Belgique).



Rue du Couvent, 5  
6220 FLEURUS (Belgique)  
Mail: [contact@2houses.com](mailto:contact@2houses.com)

[www.2houses.com](http://www.2houses.com)

