

PÉRIODE	SENTIMENTS - ÉMOTIONS	COMPORTEMENTS POSSIBLES	QUELQUES ACTIONS AIDANTES
<p>SÉPARATION RÉCENTE = CRISE, POINT DE BASCULE,</p> <p>Pertes multiples en général :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relation amoureuse • Lieu où se dire • Lien quotidien avec l'enfant (aggravé si conflit conjugal) • Économiques • Idéal de vie • Réseau social • Perte des repères <p>Et souvent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perte du travail • Du logement <p>RUPTURE CONJUGALE rime aussi avec FRAGMENTATION ou PERTE DU LIEN AVEC L'ENFANT</p>	<p>Choc affectif</p> <ul style="list-style-type: none"> • tristesse • colère • peur • déni • Honte (de ne pas être à la hauteur) • Culpabilité • Frustration • Confusion • Impuissance • Ambivalence 	<ul style="list-style-type: none"> • Agressif, impatient, peut avoir un discours menaçant (homme en <i>crisse</i>= souvent homme <i>en crise</i>) • Marchandage et ambivalence (semble ne pas savoir ce qu'il veut vraiment) • Isolement, parle peu, ne pleure pas mais a les yeux gonflés, fatigué, mal au ventre... • Dévalorisation : Semble accepter rapidement que les enfants soient avec leur mère (deux explications : - peut avoir la conviction que ce sera mieux pour les enfants car mère plus compétente que lui - espère qu'en ne faisant pas de vague concernant les enfants la relation pourrait reprendre) • Donne parfois l'impression que les enfants ne sont pas importants (semble plus préoccupé par la perte de son ex.) • Peut refuser de voir les enfants (ça fait trop mal) • N'ose pas revendiquer le droit de voir ses enfants 	<p>Le moment de la rupture marque le point de bascule et représente un moment clef pour intervenir ; Vous êtes au bon moment et à la bonne place pour le faire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accueillir, Rassurer: <ul style="list-style-type: none"> - Créer un espace sécurisant : Écouter, ne pas forcer l'expression des mots mais valider l'expression des émotions et des sentiments; ne pas juger; - Ne pas référer trop vite (vous êtes la bonne personne) - Lui faire sentir qu'il est à la bonne place • Briser l'isolement : <ul style="list-style-type: none"> - L'aider à reconstruire son estime de soi en l'impliquant dans des activités familiales et sociales - • Mettre en action et coacher : <ul style="list-style-type: none"> - Établir un plan de match concret : objectifs réalistes, prioriser les actions - Lui redonner confiance en lui demandant de donner un coup de main - Informer sur ses droits et sur les ressources disponibles - Mettre en lien avec des ressources spécialisées • Redonner espoir et renforcer son sentiment de compétence parentale : <ul style="list-style-type: none"> - L'aider à retrouver la conviction qu'il est important pour ses enfants, et compétent - Soutenir ses efforts en vue de reprendre contact avec ses enfants - Faciliter toute occasion de contact père-enfant
<p>Séparation plus ancienne doublée de pertes multiples</p>	<ul style="list-style-type: none"> • État dépressif • Honte • Culpabilité • Désir de réparer 	<ul style="list-style-type: none"> • La colère a laissé place à l'amertume • Apathie (due probablement à une chronicisation de l'état dépressif) • L'estime de soi est <i>dans le plancher</i> 	<p>En plus des éléments cités plus haut :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miser sur le désir exprimé par le père de réparer ou de reconstruire pour son enfant • Le supporter dans ses démarches concrètes pour reprendre contact avec ses enfants