

TÉMOIGNAGE

Par Clémence Levasseur

Elle a créé un blog sur la résidence alternée “Je veux aider les parents séparés en souffrance”

Céline, 42 ans, a vu son monde s'écrouler, lorsqu'elle s'est séparée de son compagnon et qu'une résidence alternée a été mise en place pour leur jeune fils. D'abord, pour coucher ses émotions, elle a créé un blog. Aujourd'hui, elle est heureuse de donner de l'espoir.

Anthony était seulement âgé de 3 ans lorsque son papa et moi avons mis un terme à notre relation, en 2015. Notre couple traversait une crise, mais j'avais bon espoir que cela ne soit que passager, et qu'après dix ans de vie commune, nous nous en sortions. Quand le mot « séparation » a été prononcé, ça a été un choc. Suivi d'un deuxième coup de massue, lorsque mon ancien compagnon a demandé une résidence alternée. Moi qui suis une maman câline, fusionnelle avec mon fils, cette idée me semblait impossible. La fin de mon couple et voir moins mon enfant, c'était une double peine ! Il était si petit, cela était inimaginable de ne pas le voir pendant une semaine, du vendredi au vendredi ! Dans le même temps, jamais je n'aurais voulu le priver de son papa ou qu'il ne passe qu'un week-end sur deux avec lui. Cela aurait été injuste pour tous les deux. Lorsque cette nouvelle organisation a commencé, même si je savais qu'il était bien avec mon ancien compagnon, mon petit garçon me manquait terriblement. Je vivais mal le fait d'être seule, de le voir grandir loin de

moi. Passer la fête des mères ou le jour de Noël en solo brisait particulièrement mon petit cœur de maman. Pour coucher mes pensées, mes humeurs, mes rires, mes peurs, mes larmes, mes joies, toutes ces émotions qui font mon quotidien, j'ai décidé d'ouvrir une page Facebook en 2016, que j'alimentais chaque jour. Pour moi, c'était comme un journal intime, et ça me faisait un bien fou. Je racontais cette nouvelle vie qu'il a bien fallu apprivoiser, avec ses petites difficultés mais aussi ses grands bonheurs.

Rapidement, j'ai reçu des messages d'autres parents qui vivaient la même chose, heureux de pouvoir échanger avec moi.

Il faut dire que l'entourage ne comprend pas toujours ce que nous vivons. Nombreux sont ceux à nous dire que nous allons vite refaire notre vie, que nous sommes chanceux de récupérer du temps pour nous... Or, être sans son enfant, seule, crée un manque terrible, une absence ressentie à tout instant. Pour donner plus de visibilité à mes écrits et toucher davantage de papas et de mamans en résidence alternée, j'ai décidé d'ouvrir un blog* l'année suivante. J'abordais les ruptures en général, car ce sont des situations très dures à vivre. Il faut en effet gérer la séparation, la solitude nouvelle, et plein d'aspects

matériels, comme trouver une nouvelle maison, revoir ses finances... Tout est à reconstruire, c'est un immense bouleversement ! Avec mon blog, je cherche toujours à donner de l'espoir, à expliquer aux parents qui démarrent une résidence alternée et qui se séparent, qu'ils découvriront un autre mode de fonctionnement, et que cela ne les empêchera pas d'être heureux. Bien sûr, il faut se battre pour ne pas rester dans la tristesse, la rancœur, la colère, la négativité : la bonne démarche est d'accepter la situation et y trouver des aspects favorables. Je prodigue aussi des conseils pour que les enfants vivent leur nouvelle vie au mieux.

Avec cette organisation, je passe moins de moments avec mon fils mais ils sont plus intenses.

Quand je retrouve Anthony, c'est toujours une fête et je suis là pour lui à 100 % : nous célébrons nos retrouvailles, nous faisons des jeux, nous passons des moments joyeux... Avec son papa, nous avons toujours fait passer notre fils avant tout. Nous avons pris soin de ne pas nous disputer devant lui, de ne pas nous critiquer mutuellement, de ne pas chercher de vengeance... Nous savons bien nous entendre et faire des efforts pour notre petit garçon. Par exemple, pour sa communion, nos deux familles

La bonne démarche à adopter avec son ex : faire passer son enfant avant tout



L'avis de l'expert Stéphanie Grivet, coach en séparation bienveillante*

Céline a réussi à réagir avec bienveillance

Céline a très bien géré cette séparation, qu'elle n'a pas vu venir, et la garde alternée, qui a été particulièrement dure à vivre. Écrire ses émotions lui a permis de mieux les identifier, les appréhender et de les contenir. C'est une très bonne chose, car le début d'une rupture et d'une garde alternée peut être un véritable tsunami : la colère, la peur, la tristesse, le désir de vengeance sont souvent à l'origine de mauvaises décisions. Céline a réussi à réagir avec intelligence pour ne pas mettre son enfant dans un conflit de loyauté, en ne l'influençant pas et en ne lui demandant pas de choisir entre son père et sa mère. Trop de petits souffrent des guerres entre leurs parents, et tous les professionnels s'accordent à dire que c'est ce qui leur fait le plus mal. Même si les parents ressentent du chagrin, il est primordial de maintenir et de soutenir le lien avec l'ancien compagnon, dans l'intérêt de l'enfant. Il faut généralement une année pour que la nouvelle organisation se mette en place et que chacun trouve ses marques. Je suis heureuse de voir qu'aujourd'hui nous assistons enfin à un changement de paradigme de la séparation, pour le bien de tous.

* Rens. sur lecentrecoaching.ch/stephanie.

ont été réunies. Lors de son anniversaire, nous passons traditionnellement la journée tous les trois pour faire une activité qui lui plaît, comme une descente en canoë. Notre relation n'est pas comme je l'aurais imaginée lorsque je suis devenue maman, mais elle me comble de joie. Finalement, comme il n'avait que 3 ans lorsque ce mode de garde a débuté, il s'en est vite accommodé. Alterner « sept dodos » chez papa, puis « sept dodos chez maman » est devenu sa norme. Et il me fait craquer lorsqu'il affirme aimer « tout pareil » sa mère et son père. Au début de la résidence alternée, je pensais que ma vie était fichue, que je n'arriverai jamais à me relever. Aujourd'hui, j'ai compris que j'ai trouvé un nouvel équilibre et que mon fils se construit harmonieusement en voyant autant son papa que sa maman. Et c'est ce message que je cherche à faire passer.

Sur le blog, certains parents me remercient de les aider, me disant que mes mots pourraient être les leurs, et d'autres partagent des astuces, pour, par exemple, bien vivre la longue séparation des vacances. J'espère semer des petites graines qui donnent du sens à l'épreuve que j'ai vécue et qui a été si difficile à surmonter. Je cherche à fournir l'aide que j'aurais voulu recevoir quand tout est arrivé, en 2015. Un jour, je ferai un livre de tous mes écrits, que je remettrai à Anthony, lorsqu'il sera en âge de le lire. ■ Céline

* Blog : une-nouvelle-vie.com.

Les faits cités et les opinions exprimées sont les témoignages recueillis dans le cadre d'enquêtes effectuées pour réaliser ce reportage. Rapportés par Maxi, ils n'engagent que les témoins eux-mêmes.

ABONNEZ-VOUS VITE !



1 AN - 52 N°

1 AN - 8 N°

= 64€
SEULEMENT
AU LIEU DE 126,08€

PRÈS DE
48%
DE RÉDUCTION*

LES VERSIONS NUMÉRIQUES OFFERTES

Maxi Bulletin d'abonnement à retourner par courrier accompagné de votre règlement à : **MAXI - 60643 CHANTILLY CEDEX**

OUI, je souhaite m'abonner à **Maxi** pour 1 an - 52 N° (valeur 103,48 €) + **Maxi Cuisine** 1 an - 8 N° (valeur 22,60 €) pour seulement **64,90 €** au lieu de 126,08 €, soit **7 mois gratuits** + les versions numériques offertes

Mes coordonnées Mme M.

Nom Prénom

Adresse

Code postal Ville

J'indique mon numéro de téléphone et mon mail pour le suivi de mon abonnement :

Tél.

E-mail

Date de naissance
JOUR / MOIS / ANNÉE

Mon Règlement CHÈQUE BANCAIRE À L'ORDRE DE **MAXI**

N°

.....

Date de validité : Date et signature obligatoires

N° de contrôle : LES 3 DERNIERS CHIFFRES AU DOS DE VOTRE CARTE

▶ Retrouvez toutes nos offres sur **abobauer.com** ◀
ou par téléphone au 01 58 10 34 45

* Par rapport au prix de vente au numéro de Maxi (1,99 €) et de Maxi Cuisine : 6 n° à 2,80 € et 2 n° doubles été/Noël à 2,90 €. Photo et descriptifs non contractuels. Offre réservée aux abonnés en France métropolitaine, valable 3 mois. Votre abonnement vous parviendra sous 4 à 6 semaines environ. En remplissant ce bulletin d'abonnement à des conditions promotionnelles vous acceptez de recevoir d'autres offres commerciales appropriées pour les magazines édités par Bauer Media France (Maxi, Maxi Cuisine...) ou pour des produits ou services de partenaires sélectionnés par Bauer Media France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée par la loi du 6 août 2004 et complétée par le règlement européen de protection des données personnelles vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de limitation et d'opposition concernant la collecte et le traitement des données vous concernant auprès de la société Edis. Ces données sont conservées pendant la durée de l'abonnement souscrit et au-delà dans les limites de temps légales à l'issue desquelles elles seront détruites.

MXPA1835