

Conseils pour une garde alternée réussie et heureuse

Une semaine **chez papa**, une semaine **chez maman**, deux maisons, **deux familles** et tout en double (vêtements, doudous, jeux...) : de plus en plus d'**enfants** vivent cette situation après la **séparation des parents**. La **garde alternée des enfants** paraît être une formule équitable, qui rend justice aux **deux parents** et à leurs enfants et qui est défendue par les psychologues, les avocats et les juges aux affaires familiales. Elle permet de garder une réelle **coparentalité**, contrairement à la garde exclusive (généralement pour la mère). Mais, cette situation n'est pas toujours évidente à mettre en place et doit réunir quelques conditions pour être bien vécue par tous, car c'est une adaptation à tout instant : rentrée scolaire, vacances, anniversaires, weekends... Voici quelques conseils tirés d'**expériences parentales** et d'avis de spécialistes en droit et en psychologie de l'enfance pour que la **garde alternée** et la **coparentalité** se passent le plus naturellement possible.

Une bonne entente dans le respect et la politesse : ce n'est certainement pas facile d'exiger cela après un **divorce** ou une **séparation**, mais les ex-compagnons restent des **parents** et doivent pouvoir communiquer efficacement et sereinement en cas de **garde alternée**. Chaque détail (horaire, disponibilités, organisation domestique ...) doit être discuté pour éviter qu'ils ne se transforment en problème. Par ailleurs, l'enfant a besoin d'avoir une idée positive de chacun de ses **parents**, et ceci passe par un respect mutuel et cordial entre les ex. Ainsi, il faut tolérer et permettre à l'enfant de parler du **parent "absent"** et de communiquer avec lui

durant votre **temps de garde**, sans que cela vous vexé, ou vous mette en colère.

Un cahier de liaison : même si ça peut paraître trop froid ou trop formel, parfois c'est une solution pratique, qui **n'exclut pas la communication directe** mais permet une organisation rigoureuse. Ce carnet simple et astucieux permet d'éviter la tension, les oublis et les malentendus. Par ailleurs, le **dialogue** par écrit évite les débordements et les conflits devant l'enfant.

Rester proches : Respecter la **proximité géographique** est une contrainte, mais une condition essentielle pour une **garde alternée réussie**. L'idéal est d'être dans un périmètre proche de l'école et des lieux de vie habituels de l'enfant. Même si d'habiter dans le même quartier n'est pas une chose facile, ne pas trop s'éloigner permet à l'enfant de garder ses repères, ses copains du quartier, pour **éviter que les ruptures** ou l'arrachement à son milieu ne s'ajoutent au **divorce de ses parents**. Par ailleurs, la proximité facilite la gestion du quotidien, par exemple quand un enfant oublie un objet dans l'autre maison, ou doit aller à un anniversaire d'un voisin de **l'autre parent...**



Une chambre dans chaque maison : l'enfant doit avoir dans chaque maison ses repères personnels, pour ne pas rompre la continuité de sa vie à chaque fois qu'il va chez l'autre **parent**. Avoir sa chambre chez chacun de ses **parents** fait partie des exigences importantes pour l'**équilibre d'un enfant en garde alternée**.

Une alternance souple et pratique : Idéalement, il faudrait rester à l'écoute de l'enfant, de ses besoins et de ses capacités d'adaptation. Le calendrier ne doit pas être une contrainte, mais au contraire, un moyen de simplifier la vie de tout le monde. L'organisation est nécessaire, mais doit être modulable et flexible. Par ailleurs, le **planning de garde**, les vacances scolaires et les weekends doit être établi à l'avance, du moins dans les grandes lignes. Il sera modifié au besoin.



Switcher au bon moment : le meilleur moment du switch, passage d'une maison à une autre, n'est certainement pas le dimanche soir ! Après un " week-end" avec papa ou maman, il sera difficile pour l'enfant de « quitter » le **parent** et de commencer une nouvelle semaine en le sachant « seul(e) ». Pour éviter ce blues du dimanche soir au **parent** et à l'enfant, mieux vaut switcher en semaine. Le jeudi semble être un bon

compromis, après le repos du mercredi après-midi, l'enfant passera de l'école directement à sa deuxième maison où il passera le weekend et commencera la semaine.

Maisons en double, mais éducation unique : le divorce (ou la séparation des parents) est un moment de tension extrême où les divergences de points de vue, de principes et même de philosophie de vie refont surface. Mais ceci ne doit en aucun cas affecter l'enfant. Même si les différences existent entre les deux foyers, les **parents** ont le devoir d'assurer une **cohérence éducative**. Chaque **parent** doit fixer des limites et imposer les principes et les règles à suivre, dans **l'intérêt de l'enfant et en harmonie avec l'autre parent**. L'essentiel est d'être en continuité et en cohérence sur les grands principes et les grandes lignes d'**éducation** pour structurer et rassurer l'enfant, en évitant les grands écarts (laxisme ou discipline militaire, écran/télé interdits ou à volonté, végétarisme strict ou junkfood...). Par ailleurs, il est important d'**éviter les critiques et le dénigrement de l'autre parent** et de ses règles devant l'enfant.

Rester à l'écoute de son enfant : chaque enfant a des besoins propres qui varient selon l'âge et la personnalité. Ainsi, il faudra éviter la **solution de garde alternée** avant l'âge de 6 ans et respecter « la notion d'attachement » qui va de 0 à 3 ans chez le bébé. À cet âge, c'est en général la mère qui fait figure de **parent d'attache**. Un éloignement de plus de deux jours dans ce cas peut entraîner des troubles du sommeil, douleurs psychosomatiques, angoisses de l'abandon, mal au ventre... Plus tard l'enfant exprimera son besoin de voir plus souvent son père, sa mère ou de changer le rythme d'alternance à 15 jours, et il faudra répondre à ce besoin sans se remettre en cause ou se sentir rejeté.



Le vieil adage qui dit « Qui a deux maisons perd la raison », n'est heureusement pas une vérité immuable. De plus en plus de familles choisissent, au moment du **divorce**, la double domiciliation des enfants et la **garde alternée**. Ce mode de vie a plusieurs avantages :

- Les enfants sont **rassurés et déculpabilisés** car ils n'ont pas à choisir, ou **prendre parti**, entre papa et maman.
- L'enfant bénéficiera de la **présence de ses deux parents et de ses deux familles**. Chacun des **parents** aura un rôle dans son **éducation** et dans la **transmission des valeurs**, des goûts... qui sont des piliers de sa personnalité.
- La **garde alternée** permet de préserver les repères de l'enfant (école, voisins, amis, loisirs...) et de ne pas trop déranger sa vie quotidienne.
- La **garde alternée** permet également à chaque **parent** de commencer à se reconstruire et d'avoir un espace pour sa vie privée, ce qui peut être plus compliqué en cas de garde exclusive.

Dans les conditions optimales, avec des efforts de communication de chaque côté, la **garde alternée** est un mode de **garde des enfants** qui aide à préserver les **liens familiaux**. Elle permet à l'enfant de garder ses repères, et de

passer sans heurts, ni culpabilité, **d'un parent à l'autre**. C'est le mode de garde idéal pour s'adapter à la double vie et **aux recompositions familiales** qui résultent d'un **divorce** ou d'une **séparation**.

Source : <https://www.guideastuces.com/A13514-Conseils-pour-une-garde-alternee-reussie-et-heureuse>