



**Une clinique de counseling thérapeutique
& services en santé mentale**

PsyCO Québec

**Les effets psychologiques de la séparation
sur les enfants de 0-4 ans – l'implication du père et
la qualité de la relation entre les parents suite à la
séparation comme facteurs de protection**

ÉMILIE BOUTIN

Introduction - Les perturbations d'une rupture familiale

La littérature abonde de recherches sur le divorce et les impacts sur les enfants, montrant que ces derniers sont susceptibles d'éprouver toute une gamme de problèmes tant au niveau des perturbations psychologiques, que de leurs relations sociales et leur contexte de vie perturbé (Desrosiers, Cardin & Belleau, 2012; Kaplan & Pruett, 2000; Kochanska, Coy, & Murray, 2001). En revanche, la nature, la gravité et la persistance des problèmes vécus par l'enfant peuvent être atténués ou modulés par divers facteurs (Desrosiers, Cardin & Belleau, 2012). En effet, selon le Ministère de la justice du Canada (1997), on peut les regrouper en trois catégories les éléments pouvant jouer un rôle dans la capacité d'adaptation des enfants – les caractéristiques de l'enfant (sexe, âge); les caractéristiques de la famille (situation socio-économique, origines ethnoculturelles, éducation des enfants); ainsi que les caractéristiques circonstancielle (absence ou remariage d'un parent, temps écoulé depuis la rupture du mariage, conflits, violence conjugale, réseau de soutien, processus judiciaire du divorce, modalités de garde et d'accès, changements du milieu). Toutefois, en fonction de l'âge de l'enfant, les impacts d'une rupture de la famille et d'une séparation parentale sont très différents (Krantz, 1988, dans MJC, 1997). J'ai choisi de m'attarder à la situation des tous petits pour tenter de comprendre quels sont les effets psychologiques d'une rupture familiale chez ces enfants, très jeunes et très vulnérables.

Quels sont les impacts psychologiques de la séparation chez les tout petits (0-4 ans)?

Les jeunes enfants vivent généralement la séparation de leurs parents avec beaucoup d'insécurité, comprenant parfois très mal la nature des changements qui adviennent dans leur routine de vie (Desrosiers, Cardin & Belleau, 2012). Un enfant d'âge préscolaire n'est pas en mesure de comprendre ce qu'est une séparation ni les conséquences de cette dernière (Kochanska, Coy, & Murray, 2001). Toutefois, il est en mesure de sentir et de savoir que quelque chose ne va pas, que quelque chose est différent dans son environnement – il perçoit les variations dans l'état émotionnel des parents, ainsi que leur absence (Desrosiers, Cardin & Belleau, 2012). Cette dernière occasionne très souvent un sentiment d'abandon qui sera plus ou moins grand selon la capacité des parents et des adultes de l'environnement de procurer un sentiment de sécurité à l'enfant (Desrosiers, Cardin & Belleau, 2012). Peu importe quel sera le type de garde choisie, l'enfant verra systématiquement moins ses deux parents, passant de les fréquenter quotidiennement tous les deux à « s'ennuyer de l'un, puis s'ennuyer de l'autre » (Kochanska, Coy & Murray, 2001). Aussi, il est parfois possible d'observer une dépendance exacerbée à l'un des parents ou aux deux parents (Kaplan & Pruett, 2000). Des difficultés peuvent donc apparaître dans les relations sociales sous forme d'anxiété de séparation (Desrosiers, Cardin & Belleau, 2012; Kalter & Rembar, 1981 dans MJC 1997). En effet, les jeunes enfants issus de famille séparée auraient davantage de problèmes d'adaptation personnelle et dans leurs

© 2026 PsyCO Québec. Tous droits réservés. Document interne — diffusion, reproduction et partage interdits sans autorisation écrite.

relations avec leurs proches et leurs amis (Demo & Acock, 1988, dans Desrosiers, Cardin & Belleau, 2012). De même, il a été observé qu'une rupture de la famille advenant très tôt – à l'âge de deux ans et demi à six ans, donc au cours du stade oedipien – engendrait dans l'ensemble les effets les plus importants sur les enfants au niveau de leur style d'attachement et de l'angoisse de séparation (Kalter & Rembar, 1981 dans MJC 1997). Bien que l'on puisse voir un lien significatif entre une séparation lorsque l'enfant est âgé de moins de quatre ans et des déficits dans le fonctionnement affectif et social – ce n'est toutefois pas le cas avec le fonctionnement intellectuel qui ne serait pas nécessairement affecté (Krantz, 1988 dans MJC, 1997).

Par ailleurs, l'enfant de 2 à 4 ans est susceptible de se culpabiliser et de se sentir responsable de cette séparation, pensant que son comportement a pu causer la situation de rupture qu'il subit (Kaplan & Pruett, 2000). Il traversera également toute une gamme d'émotions – tristesse, colère, angoisse, peur – pouvant parfois se traduire, particulièrement chez les tous petits qui externalisent leurs émotions, de l'agressivité tournée contre les deux parents ou contre l'un des parents (Kaplan & Pruett, 2000). Également, une rupture familiale causée par la séparation des parents pourrait contribuer à augmenter les signes d'anxiété-dépression chez les jeunes enfants, et ce, peu importe le milieu familial dans lequel ils demeuraient auparavant (Desrosiers, Cardin & Belleau, 2012; Kaplan & Pruett, 2000; Kochanska, Coy, & Murray, 2001). Il est également possible d'observer le développement ou l'augmentation de comportements

d'opposition. Desrosiers et ses collègues (2012) nuancent toutefois ce phénomène en rappelant que les effets négatifs du climat familial défavorable qui précèdent souvent une rupture – mésentente conjugale, dépression maternelle – contribuant probablement davantage au développement de tels comportements que la rupture en elle-même (Desrosiers, Cardin & Belleau, 2012).

L'enfant, à cet âge, se trouve en plein développement – ce dernier peut donc être affecté par la séparation à différents niveaux. À titre d'exemples, on peut voir un retard dans l'acquisition de certaines facultés psychomotrices, davantage de difficulté à apprendre le langage et un ralentissement ou une stagnation au niveau de l'apprentissage de la propreté, en ayant de la difficulté à contrôler le sphincter (Kaplan & Pruett, 2000; Kochanska, Coy, & Murray, 2001). De façon générale, chez les enfants d'âge préscolaire, il est possible d'observer une « réponse primaire » à la séparation en terme de régression ou une stagnation dans diverses sphères reliées au développement – le sommeil, l'alimentation, le langage et l'autonomie (Desrosiers, Cardin & Belleau, 2012; MJC, 1997).

En somme, il semblerait que malgré leur plus grande vulnérabilité due à leur jeune âge, ces enfants feraient preuve d'une plus grande résilience. En effet, Wallerstein (1984, dans MJC, 1997), a mené une étude de suivi sur 10 années avec des enfants d'âge préscolaire qui ont été impliqués dans le divorce de leurs parents – il a constaté que la réaction initiale à la séparation était plus grave chez les jeunes enfants, mais que ces derniers faisaient preuve d'une meilleure

adaptabilité que leurs homologues plus âgés. Il est donc possible de penser que les enfants très jeunes, lors de ruptures familiales sont susceptibles de présenter moins de séquelles que ceux plus âgés (Wallerstein, 1984, dans MJC, 1997).

La mère, le père, de qui a besoin l'enfant en bas âge?

Il est généralement reconnu, dans la culture et les meurs populaires, ainsi que dans la littérature scientifique que le lien mère-enfant est primordial durant les premières années de vie de l'enfant (MJC, 1997). Or, les études montrent de plus en plus qu'il est bénéfique pour l'enfant de tout âge de maintenir et encourager la relation avec chacun des parents, incluant donc le père, suite à une séparation (Desrosiers, Cardin & Belleau, 2012). En effet, les études empiriques et développementales mettent toutes deux en lumière le rôle central que le père pourrait jouer dans le développement de la capacité d'autorégulation émotionnelle et comportementale des enfants de moins de 4 ans (Leidy, Schofield & Parke, 2012). La relation père-enfant, bien que différente de celle établie avec la mère, est particulièrement importante durant les premières années de l'enfant, influençant son développement socio émotionnel (Cabrera, Shannon, & Tamis-LeMonda, 2007).

Pourtant, on constate que les jeunes qui ont vécu l'éclatement de la famille avant l'âge de six ans ont généralement des relations de moindre qualité avec leur père comparativement à ceux qui ont été touchés plus tard durant leur enfance par la séparation (Zill et al., 1993 dans MJC 1997). Easterbrooks et ses

collègues (2014) se sont intéressés aux relations entre l'implication du père dans la vie de son tout petit et son développement socio émotionnel, et ce, auprès d'une population à faible revenu et de pères « nonrésidentiel », c'est-à-dire qui entrent en contact avec leurs enfants sans les accueillir chez eux alors que la garde complète est accordée aux mamans. Ils ont montré notamment que, lorsque la qualité de la relation entre le père et la mère est mauvaise – manque de support, présence de conflits, présence de violence verbale ou physique entre les ex partenaires – l'effet positif de l'implication du père auprès de son jeune enfant est absent ou non significatif (Easterbrooks, Raskin & McBrian, 2014). Ainsi, il est primordial pour les enfants en bas âge que leurs parents maintiennent une collaboration et un respect dans leurs échanges – la qualité de la relation mère/père pourrait en effet faciliter l'effet potentiellement positif qu'a l'implication du père sur le développement et le fonctionnement de l'enfant (Easterbrooks, Raskin & McBrian, 2014).

Par ailleurs, dans plusieurs familles, séparées ou non, les mères servent de « gatekeepers and gateopeners » pour les pères et leur implication auprès de leurs enfants en bas âge – c'est particulièrement le cas pour les couples séparés ou divorcés (Allen & Hawkins, 1999; Parke, 2002; Roy, Buckmiller & McDowell, 2008; Waller & Swisher, 2006). C'est donc dire que la mère, de par son ouverture à laisser le père créer et entretenir une relation avec l'enfant, ainsi qu'à lui faire confiance, influence grandement l'implication des pères auprès de leur enfant. Suite à une séparation, les mères qui restreignent l'accès des pères à

leurs enfants sont susceptibles de générer des problèmes développementaux et comportementaux chez leurs jeunes enfants (Waller & Swisher, 2006). Ainsi, la qualité de la relation que la mère et le père entretiennent suite à la séparation – proximité, cohésion, présence de conflit – est susceptible d’affecter autant l’accès du père aux enfants, ainsi que l’implication de ce dernier dans son rôle de père (Hofferth, Pleck, Stueve, Bianchi, & Sayer, 2002).

Plusieurs études soutiennent effectivement l’impact néfaste de la présence de conflits entre les parents sur les enfants, principalement durant leurs premières années de vie (Cummings, Goeke-Morey & Raymond, 2004). Les théories présentant les systèmes familiaux mettent en lumière l’effet « spillover », ou les répercussions négatives, des conflits parentaux sur les enfants (Hofferth et al., 2002). Fitzgerald et ses collègues (2006) ont montré notamment que dans les familles qui vivent des difficultés relationnelles et un haut niveau de conflit – avant, pendant ou après la séparation – les enfants ont presque systématiquement des difficultés d’autorégulation émotionnelle ou comportementale. Cet effet est augmenté s’il y a présence de violence verbale ou physique lors des échanges entre les parents en présence du jeune enfant, comparativement à un conflit non violent (Fitzgerald et al., 2006; Fitzgerald & Bockneck, 2012).

Par ailleurs, Kaplan et son collègue (2000) ont étudié le divorce en tant que contexte développemental de jeunes enfants. Ils suggèrent que les parents sont souvent les mieux placés pour comprendre et connaître les besoins de leurs

jeunes enfants – les décideurs gouvernementaux, les juges, ou autres, devraient donc se tourner vers des professionnels du développement de l'enfant avant de statuer sur ce qui est dans le meilleur intérêt de l'enfant en bas âge. Les pratiques comme la médiation, dans laquelle le pouvoir décisionnel revient aux parents, sont idéales puisqu'elles permettent de mettre en discussion les besoins et intérêts de tous, puis de trouver des solutions qui sont adaptées au caractère unique de chaque situation. La médiation est également susceptible de soutenir, réparer ou consolider la relation mère-père, afin de favoriser de surcroît la relation de chacun avec le ou les enfants concernés par la séparation (Cabrera et al., 2000; Leidy, Schofield, & Parke, 2012).

Conclusion

Ce portrait met en lumière l'importance d'assurer une communication et une collaboration efficace entre les parents suite à la séparation – pour les enfants de tous âges, mais particulièrement pour les tous petits. Au-delà des blessures, des frustrations, et du ressentiment que les parents peuvent tout deux porter suite à la rupture, il est important qu'ils puissent continuer à être des parents pour le bien-être de leurs enfants, et particulièrement de leurs tous petits qui sont en plein développement. En outre, même si nous souffrons de la rupture vécue, nous devons garder en tête que les enfants également en souffrent – il est donc important de rester attentif à leurs doutes et leurs préoccupations. Nous devons également nous assurer de communiquer avec eux pour leur expliquer,

en utilisant un langage adapté à leur niveau de développement, les changements qui surviennent et les rassurer sur leur non responsabilité, ainsi que sur la présence et l'amour des deux parents qui persisteront toujours. Ils ont particulièrement besoin de savoir et de sentir qu'ils pourront toujours compter sur nous. Les parents doivent également garder en tête l'importance d'éviter les conflits en présence des enfants, ainsi que l'importance d'encourager le maintien de la relation avec l'autre parent – le développement des enfants en dépend. Les pratiques comme la médiation prennent alors tout leur sens pour aider les parents à reconsolider, ou recréer une relation différente et respectueuse afin de continuer à pouvoir jouer leurs rôles de parents tout en réduisant les possibles préjudices sur les enfants.

Références

Allen, S.M., & Hawkins, A.J. (1999). Maternal gatekeeping: Mothers' beliefs and behaviors that inhibit greater father involvement in family work. *Journal of Marriage and Family*, 61(1), 199-212.

Cabrera, N.J., Tamis-LeMonda, C.S., Bradley, R.H., Hofferth, S., & Lamb, M.E. (2000). Fatherhood in the twenty-first century. *Child Development*, 71(1), 127-136.

Cummings, E.M., Goeke-Morey, M.C., & Raymond J. (2004). Fathers in the family context: Effects of marital quality and marital conflict. In M. Bornstein (Ed.), *The role of the father in child development* (pp. 196-221). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Desrosiers, H., Cardin, J-F., & Belleau, L. (2012). *L'impact de la séparation des parents sur la santé mentale des jeunes enfants*, Étude longitudinale du développement des enfants du Québec (ÉLDEQ 1998-2010) – De la naissance à 10 ans, Institut de la statistique du Québec, vol. 6, fascicule 3.

Easterbrooks, M. A., Raskin, M., & McBrian, S. F. (2014). Father involvement and toddlers' behavior regulation: Evidence from a high social risk sample. *Fathering: A Journal of Theory, Research, and Practice about Men as Fathers*, Vol 12(1), 71-93.

Fitzgerald, H.E., & Bockneck, E.L. (2012). Fathers, children and the risk-resilience continuum. In N.J. Cabrera & C.S. Tamis-LeMonda (Eds.), *Handbook of father involvement: Multidisciplinary perspectives*. (pp. 168-185). New York, NY: Routledge.

Fitzgerald, H., McKelvey, L., Schiffman, R., & Montanez, M. (2006). Exposure of low-income families and their children to neighborhood violence and paternal antisocial behavior. *Parenting: Science and Practice*, 6(2-3), 243-258.

© 2026 PsyCO Québec. Tous droits réservés. Document interne — diffusion, reproduction et partage interdits sans autorisation écrite.

Hofferth, S.L., Pleck, J.H., Stueve, J.L., Bianchi, S., & Sayer, L. (2002). The demography of fathers: What do fathers do? In C.S. Tamis-LeMonda & N. Cabrera (Eds.), *Handbook of father involvement: Multidisciplinary perspectives* (pp. 63-90). Mahwah, NJ: Erlbaum

Kaplan, M.D., & Pruett, K. D. (2000). Divorce and Custody : Developmental implications. In. C. H. Zeanah. Jr. (Ed.). *Handbook of infant mental health*. New York : Guilford Press., 533-547.

Kochanska, G., Coy, K.C., & Murray, K.T. (2001). The development of self-regulation in the first four years of life. *Child Development*, 72, 1091-1111.

Leidy, M.S., Schofield, T.J., & Parke, R.D. (2012). Fathers' contributions to children's social development. In N.J. Cabrera & C.S. Tamis-LeMonda (Eds.), *Handbook of father involvement: Multidisciplinary perspectives* (pp. 151-167). New York, NY: Routledge.

Parke, R.D. (2002). Fathers and families. In M. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting* (pp. 27- 74). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Roy, K.M., Buckmiller, N., & McDowell, A. (2008). Together but not "together": Trajectories of relationship suspension for low-income unmarried parents. *Family Relations*, 57, 198-210.

Waller, M.R., & Swisher, R.R. (2006). Fathers' risk behaviors in fragile families: Implications for "healthy" relationships and father involvement. *Social Problems*, 53, 392-420.

Ministère de la justice du Canada (1997). *Les effets du divorce sur les enfants, analyse documentaire*. Division de la recherche et de la statistique. Récupéré en ligne : http://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/lf-fl/divorce/dt98_2-wd98_2/dt98_2.pdf