

# Couples à distance, loin des yeux, près du cœur

## Éloignement professionnel, rencontres amoureuses à l'autre bout du monde... Désormais, beaucoup de couples vivent leur histoire à distance.

**P**aul, 25 ans, en a assez. C'est décidé, le jeune homme rentre à Lyon, où l'attend son amie. « *On est en couple depuis quatre ans et on n'a jamais vécu ensemble, ça suffit maintenant !* » Il a donc rendu son studio en région parisienne, bouclé sa valise et se prépare à s'installer sur les bords du Rhône. Quitte à devoir redoubler d'efforts pour obtenir un travail. « *Ce sera peut-être un peu plus long de trouver un CDI mais je sais qu'avec Camille on se correspond parfaitement bien. Et ça, c'est irremplaçable* », lance-t-il.

Valérie, elle, habite en Bretagne. Une vie au bord de la mer, les pieds dans l'eau, un cadre idéal pour élever sa fille Laura. Alors quand son mari Jean-Jacques a eu une opportunité professionnelle à Angers après quelques années de chômage, le choix du couple a été vite fait : Valérie et Laura sont restées en Bretagne, et Jean-Jacques est devenu « célibataire géographique », passant la semaine dans un studio et rentrant le week-end.

Il semble loin, en effet, le temps où vivre loin de son conjoint était le fait exclusif des marins et des militaires. Aujourd'hui, les couples à distance sont nombreux. Ils font et défont leurs valises au gré des TGV qui mettent Marseille à trois heures de Paris et se parlent par écrans interposés pendant les jours de semaine. Bref, on peut désormais être ensemble... séparément.

Dans les grandes villes, certains couples choisissent même de s'installer, de leur propre gré, « *chacun chez soi* ». Les sociologues les appellent les LAT (de l'anglais « *Living apart together* »). Pour eux, pas de départ le lundi matin pour retrouver un bureau à Londres, Berlin ou l'autre bout de la France. Ils vivent dans la même ville mais gardent chacun leur appartement, dans l'espoir de mieux faire durer leur couple, de le mettre à l'abri des tracés du quotidien. « *Les LAT ont un profil bien particulier. Soit ils sont très jeunes, soit ils ont déjà eu une expérience de couple longue et ont déjà des enfants d'une précédente union. Ils ressentent alors moins l'injonction de vivre ensemble car, quelque part, ils ont déjà fait la*



Un jeune couple s'embrassant à travers la vitre d'une voiture. Tetra Images/Andia

*preuve qu'ils étaient capables de cela* », décrypte Arnaud Régnier-Loilier, chercheur à l'Ined, qui a consacré une recherche récente à ces couples. Ce mode de vie reste très minoritaire.

La vie commune reste en effet le grand critère de l'existence du couple. On ne conçoit guère, en France, « *d'avoir des enfants sans vivre ensemble*, reprend Arnaud Régnier-Loilier. *La proportion de couples qui vivent séparément à la naissance de l'enfant est infime* ». Pourtant, et comme un paradoxe, c'est souvent la présence d'enfants et les besoins de la famille qui, plus tard, contraignent certains couples à vivre, au moins pour quelque temps, entre deux trains, deux villes et deux logements, relève Édith Berlizot, conseillère conjugale et familiale au Cler et auteure d'une thèse sur *Les Célibataires géographiques*. Ces conjoints – à 90 % il s'agit d'hommes – acceptent de vivre quelque temps loin de leur femme et enfants pour travailler à des centaines, voire des milliers de kilomètres.

**« La proportion de couples qui vivent séparément à la naissance de l'enfant est infime. »**

« *Le plus fréquemment, l'un des membres du couple est muté ou se voit proposer un nouvel emploi. L'autre reste alors avec les enfants afin de leur épargner un changement d'école ou de garder un lieu de vie agréable* », explique encore Édith Berlizot. Ces couples sont loin de faire du chacun chez soi une philosophie. Ils se contentent de faire face, comme ils peuvent, aux aléas de la vie.

L'option n'est d'ailleurs pas sans risque, prévient la conseillère conjugale. « *Ce choix ne peut se faire à la légère car l'éloignement peut fragiliser le couple. Celui-ci doit impérativement faire le clair sur les raisons de sa décision : pourquoi accepter ce travail si loin de la maison ? Pourquoi ne pas déménager tous ensemble ? Il faut évaluer s'il ne s'agit pas en fait d'un premier pas vers une séparation.* »

Ensuite, il faudra éviter plusieurs écueils et notamment que

## Couples à distance, loin des yeux, près du cœur

« Bien au-delà de la seule sexualité, la vraie fidélité suppose de laisser la première place au conjoint dans toutes les dimensions de la vie. »

●●● Suite de la page 15.

chacun vive en parallèle, que l'autre soit idéalisé ou un peu oublié. C'est pourquoi, il faut se fixer une limite dans le temps, avec une date de retour. Mieux vaut aussi tout faire pour instaurer un vrai partage, prévoir des rituels, comme lire un même livre afin d'en parler au téléphone, se parler à heure fixe « afin de faire de la place à l'absent » dans la vie sociale. « Cela peut avoir son importance, par exemple, de refuser un apéro entre copains pour pouvoir être au téléphone à telle heure », conseille Édith Berlizot.

Avec ces garde-fous, la distance ne devrait pas condamner le couple. Certains y trouvent même une forme d'équilibre et certains bénéfices. Stéphanie, son compagnon travaille en semaine en Allemagne, et elle se trouve seule aux commandes de la famille. « Très peu de gens comprennent ce que je vis et pourquoi je l'accepte, témoigne la jeune femme. Mais en fait, je suis très heureuse de cette situation. Quand Simon revient, chaque week-end, c'est une

vraie fête. On est heureux de se retrouver. Honnêtement, je crois que nous sommes beaucoup plus amoureux que la plupart des gens que je connais. En plus, j'éprouve une vraie fierté à pouvoir lui permettre d'avoir ce boulot auquel il tient. »

Malgré l'éloignement, le couple peut rester fidèle à ses valeurs, à ses projets d'avenir. Mais vivre ainsi, alors même que la distance prive d'intimité partagée et empêche de faire lit commun, ne peut se justifier qu'au service d'un projet. Alors que le célibat géographique peut ouvrir de nouvelles possibilités de rencontres, la fidélité réside aussi dans les idéaux et les projets du couple, dans ce qu'il est capable ou pas de construire à deux. « Bien au-delà de la seule sexualité, la vraie fidélité suppose en effet de laisser la première place au conjoint dans toutes les dimensions de la vie », estime Édith Berlizot. Si le fait d'accepter tel ou tel emploi permet de servir un projet commun, alors il y a moins de risque que la distance s'installe au cœur du couple.

Emmanuelle Lucas

Certains adoptent des rituels comme se parler à heure fixe par Internet ou téléphone, d'abord en famille puis juste entre conjoints. M. Schaefer/Plainpicture



## repères

Un phénomène qui prend de l'ampleur

**Il est impossible de dénombrer précisément les célibataires géographiques qui travaillent en semaine loin de leur famille puisque leur statut juridique et fiscal reste inchangé. Cependant, plusieurs chiffres de l'Insee donnent une idée de l'ampleur du phénomène :**

**317 000 personnes ayant un emploi travaillaient à plus de 200 kilomètres de leur lieu de résidence en 2013, soit une hausse de + 35 % par rapport à 2008. Ce sont essentiellement des hommes qui, dans quatre cas sur dix, travaillaient en région parisienne.**

**1,2 million de personnes se disent « en couple » avec quelqu'un qui ne vit pas dans le même logement.**

**15 % des couples « non cohabitants », c'est-à-dire qui vivent au moins parfois dans deux logements distincts, sont mariés.**

## témoignages

## Ce qu'on partage avec le conjoint au téléphone

« Pendant sa maladie, je n'avais que mes mots pour la reconforter »

Quentin, 24 ans

« Avec Sophie, on s'est connus en prépa, il y a quatre ans et demi. Depuis lors, nous ne nous sommes plus quittés, même si nous n'avons vécu ensemble qu'un an et demi. En effet, nous avons d'abord effectué un séjour Erasmus, chacun dans un pays différent, elle en Grande-Bretagne, moi en Autriche. Puis, nous avons poursuivi nos études, elle à Lyon, moi à Paris. Ce n'est pas simple, et je suis sûr que si nous n'avions pas eu des sentiments aussi forts, nous ne serions plus ensemble depuis bien longtemps. Il est difficile de trouver les mots quand on est

loin. Par exemple, quand Sophie a eu des problèmes de santé, je n'avais que le téléphone pour lui parler. Je ne pouvais pas la rassurer en la tenant dans mes bras, je n'étais pas avec elle dans les salles d'attente des médecins. Je n'avais que ma voix et c'est peu ! J'essayais de la reconforter mais j'avais l'impression d'être toujours maladroit. Par exemple, si je disais « tu verras, ça va aller », alors parfois elle prenait la mouche et me répondait « facile à dire ». Si au contraire je lui disais, « ma pauvre, ça doit être dur », alors elle pouvait répondre quelque chose du genre « j'ai besoin de reconfort, là, et toi tu t'apitoies ». Dans certaines circonstances, rien ne peut donc remplacer la proximité physique, le fait de pouvoir se serrer dans les bras.

D'un autre côté, les circonstances m'ont aussi obligé à faire encore plus attention à elle.

Si celles-ci avaient été plus simples, si on avait pu se laisser porter par le flot de la vie à deux, peut-être que je n'aurais pas su trouver autant de ressources. »

« Je gardais pour moi les petits désagréments du quotidien »

Louise, 38 ans

« Loïc a été en poste en Angleterre pendant trois ans. Je suis restée en France car les enfants étaient scolarisés et que j'avais mon travail ici. Il faisait donc l'aller et retour chaque semaine. Pendant son absence, nous échangeons tous les soirs environ une petite heure par téléphone. Les enfants lui parlaient, puis moi. Évidemment, c'était un moment que chacun attendait

avec impatience. J'ai pourtant remarqué au fil du temps qu'on ne se disait pas tout à fait la même chose au téléphone qu'en face à face. Par exemple, je gardais pour moi les petites tracasseries du quotidien. J'avais tendance à gommer les difficultés car je me disais que de toute façon il était loin et que ce n'était pas la peine de l'inquiéter.

J'avoue aussi que ça me faisait plaisir de parler de choses plus intéressantes. Je n'avais que peu de temps pour profiter de mon mari et je voulais donc que ce soit un bon moment. Je me disais qu'il serait toujours temps d'aborder les tracasseries le week-end suivant. Pourtant, son retour avait toujours un air de fête, et les petites crises semblaient loin derrière. Du coup, paradoxalement, pendant cette période, notre vie de famille a été beaucoup moins polluée par les désagréments du quotidien. »

Recueilli par Emmanuelle Lucas

Prochain dossier :  
Le couple et ses amis

Le sociologue Gérard Neyrand décrypte comment on cherche aujourd'hui à concilier la montée de l'individualisme et une vision idéalisée du couple.

## entretien

# « Les formes du couple sont plus variées qu'autrefois »

Gérard Neyrand  
Sociologue (1)

### Que disent les couples à distance de l'évolution de la conjugalité ?

**Gérard Neyrand :** Ils sont une illustration des changements intervenus dans la sphère conjugale ces dernières décennies. La question de la conjugalité s'est en effet complètement transformée depuis trente ans. Auparavant, c'était l'institution, le mariage, qui créait le couple. Désormais, ce sont l'affection réciproque et la qualité de la relation qui le fondent, une relation dans laquelle les individus s'engagent en toute liberté et responsabilité. En conséquence, le couple est beaucoup plus labile et ses formes plus variées qu'autrefois. Les gens sont davantage libres d'organiser leur vie commune.

Pour autant, ne nous trompons pas. Les « célibataires géographiques » ne sont pas nouveaux. Seule l'expression l'est réellement. De tout temps, les gens ont dû aller chercher du travail loin de chez eux mais le droit les aide parfois à se retrouver. Par exemple, dans l'éducation nationale, « le rapprochement de conjoint » est un des critères qui permet d'obtenir une affectation dans l'académie de son conjoint. Ce qui est nouveau, c'est le développement de couples qui gardent chacun leur résidence, pour se retrouver chez l'un ou chez l'autre.

### Vous parlez d'« individualisme relationnel ». Que signifie cette expression ?

**G. N. :** Je veux dire par là que notre société est marquée par la quête d'autonomie mais aussi par un besoin de relations fortes. D'un côté, l'individu cherche un accomplissement et une réussite personnelle. De l'autre, il reste en quête d'attachements très forts, au sens archaïque du terme, comme le bébé a besoin de

l'attachement à sa mère. C'est pour cela que l'image du couple n'est pas du tout mise en péril mais au contraire extrêmement idéalisée. Le conjoint est désormais chargé d'un espoir démesuré : il doit aider à devenir soi-même.

### « L'image du couple n'est pas du tout mise en péril mais au contraire extrêmement idéalisée. »

Nous sommes donc dans une société de paradoxes marquée par la montée simultanée de deux valeurs : le couple et l'individu. On oscille désormais entre ces deux idéaux. Dans le couple, on veut toujours partager, tendre vers le fusionnel, notamment dans le rapport amoureux et sexuel. En même temps, on veut rester autonome, préserver le plus possible sa carrière, son accomplissement personnel. Le couple contemporain vit dans cette tension, et les façons d'y répondre sont multiples.

### Est-ce possible de trouver le bon équilibre ?

**G. N. :** Beaucoup de personnes ont l'impression qu'il leur est presque impossible d'atteindre l'idéal de couple qu'elles se fixent. Il existe souvent un hiatus entre d'une part la valorisation d'un couple idéal, fusionnel avec une personne complètement adéquate, et d'autre part, la réalité de ce qu'elles vivent. Le taux de séparation est donc très élevé. Il faut sans doute désormais réapprendre à se satisfaire de ce que l'on vit sans chercher constamment le toujours mieux et le toujours plus.

Recueilli par Emmanuelle Lucas

(1) Il a publié, entre autres, L'Amour individualiste. Comment le couple peut-il survivre ? Ères, 2018

## pistes

### À lire

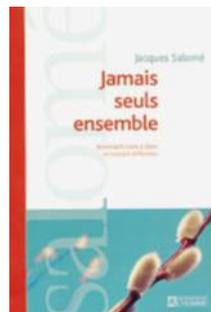
**La famille à distance. Mobilités, territoires et liens familiaux, sous la direction de Christophe Imbert, Éva Lelièvre et David Lessault, Ined. Sociologues et démographes mais aussi géographes et anthropologues... Il fallait bien les efforts conjugués d'une vingtaine de chercheurs, tous réputés dans leurs domaines, afin de suivre l'évolution de la famille dans les méandres des relations à grandes distances. En effet, la recherche tâtonne et a du mal à saisir ces nouveaux modes de vie qui échappent largement aux grandes catégories statistiques que sont le « ménage » ou la « résidence principale ». Les experts appellent donc à réviser les classiques et dressent un état des lieux exhaustif des connaissances disponibles.**

**Jamais seuls ensemble, de Jacques Salomé, Éd. de l'Homme, 2002. Le psychosociologue Jacques Salomé propose des pistes pour un amour durable, respectueux du désir d'épanouissement de chacun.**

### Pour les enfants

**Je t'aime tous les jours, de Malika Doray, Didier Jeunesse. « Mon petit amour, je t'aime tous les jours, même ceux où je pars car je reviens toujours », dit la maman. Le petit chat l'attend et compte les jours en déposant des cailloux blancs jusqu'à son retour. Un joli livre pour attendre le retour d'un parent en déplacement.**

À partir de 3 ans.



## Liens de famille.

Dès son plus jeune âge, l'écrivain Jean-Claude Snyders a cherché à guérir chez son père le traumatisme de la déportation.

# « Je voulais réparer mon père »

« **T**out petit, je sentais qu'il y avait quelque chose de terrible dans l'histoire familiale. Une chose qui m'était cachée et que j'ai apprise plus tard par ma grand-mère : la déportation de mon père. Comme la majorité des rescapés des camps nazis, il n'en parlait jamais, pensant tenir sa femme et ses enfants à l'écart de l'horreur.

Mais cette histoire passée sous silence nourrissait chez moi une culpabilité. Car tout jeune enfant se croit le centre du monde, la source du bonheur ou de la souffrance de son parent. L'enfant croit aussi – et c'était mon cas – pouvoir atténuer ce traumatisme. Je voulais réparer mon père.

Je sentais qu'il me fallait l'entourer d'une atmosphère de grande douceur pour contrebalancer la haine farouche qu'il avait subie. Je m'interdisais toute colère. Je ne devais faire preuve d'aucune agressivité à l'égard de mes parents – et je n'ai d'ailleurs jamais fait ma crise d'adolescence.

### « Il y avait autour de sa personne quelque chose de sacré parce qu'il avait été résistant, parce qu'il avait été déporté, parce qu'il était revenu humain d'un lieu d'inhumanité. »

Lorsque quelqu'un se mettait à lui parler de la guerre, ce qui lui était pénible, j'essayais de détourner la conversation. Et si je n'y parvenais pas, je lui prenais discrètement la main pour lui montrer que j'étais moralement proche de lui. Il y avait autour de sa personne quelque chose de sacré parce qu'il avait été ré-



L'écrivain Jean-Claude Snyders.  
Source : Jean-Claude Snyders

sistant, parce qu'il avait été déporté, parce qu'il était revenu humain d'un lieu d'inhumanité, parce qu'il était revenu d'un lieu dont on ne revient pas.

À certains moments, pourtant, il lui arrivait de crier de manière inhumaine, suscitant beaucoup d'incompréhension. Il suffisait qu'il doive attendre longuement à la poste ou dans un commerce pour qu'il entre dans une fureur noire. Dans les camps, les nazis faisaient durer les appels, jusqu'à deux heures le matin, deux heures le soir. De retour à la vie normale, il n'était plus capable d'attendre. Pour le reste, il réussissait à aimer, à être un père très tendre, chaleureux, investi comme peu d'hommes de sa génération.

Son histoire m'a donné envie de montrer, dans mon travail de professeur comme dans mes livres, la grandeur et la dignité de tous les hommes. Y compris de ceux que la souffrance et le dénuement font apparaître aux limites de l'humanité. »

Recueilli par  
Denis Peiron

(1) Son dernier livre, paru en décembre 2017, s'intitule Un étrange passé, avec une préface signée Serge Tisseron, Fabert, 19 €.

## chronique



Yves Durand

## Quelques mots sur la palissade

L'un à ma gauche, l'autre à ma droite. Nous revenons ensemble d'un nouveau square dont ils ont inauguré le long toboggan. À 7 et 5 ans, les deux garçons – deux de nos petits-enfants – marchent gentiment à mon pas. On se sent bien ensemble et rien ne presse, rien ne nous stresse. Je serre à peine leurs menottes qui cherchent pourtant, de temps en temps, à me fausser compagnie. L'appel de la liberté, déjà !

Au moment de traverser, quelques mots graffés sur une palissade attirent l'attention du plus petit. Pour lui qui commence tout juste à se familiariser avec l'écrit en grande section, ces lettres géantes représentent un monde encore mystérieux.

« C'est écrit quoi, grand-père ? »

Pour une fois que le graffiti ne contient ni injure ni grossièreté, la réponse est sans souci :

« Quelqu'un a écrit : "Bon anniversaire, Pierre-Emmanuel !" »

« Pierre et manuel, qui c'est ? »

Grand-père ne peut qu'avouer son ignorance. Pierre-Emmanuel, qui fête peut-être ses 20 ans, un peu plus ou un peu moins, je ne le connais pas, non. Ses amis ont voulu lui réserver cette surprise, un cadeau éphémère qui durera le temps du chantier derrière la barrière de planches – à moins qu'il ne disparaisse avant, recouvert d'un autre texte ou d'un dessin plus coloré. Insatisfaits et toujours plus intrigués, les petits-enfants enchaînent question sur question. Celui qui a écrit, qui c'est ? Et pourquoi il a fait ça ? Et l'autre garçon, il va le lire, tu crois ? Interrogations légitimes et qui pourraient être aussi les nôtres, après tout.

L'anecdote m'en rappelle une autre. Sur le parapet d'un pont, visible de l'autoroute qu'il enjambe, j'avais lu quelque chose d'assez semblable. Le signataire, non sans prendre certains risques, avait inscrit en capitales : « Papa, bonne journée au boulot ! »

Le père de famille auquel on s'adressait devait, je l'imagine,

emprunter régulièrement l'itinéraire. Quels sentiments éprouvait-il en lisant ce message, impossible à manquer au-dessus des voies de circulation ? Dans quel état d'esprit le découvrit-il ? Reprenait-il le travail après une période de chômage ou d'arrêt maladie ? Était-ce seulement un encouragement en forme de clin d'œil ? Et tous les autres pères qui ont croisé le message en roulant, l'ont-ils pris à leur compte aussi ? Dans ma tête, les hypothèses se bousculent. Un peu comme mes petits-enfants, hier, devant la palissade.

**Ce qui m'intrigue, c'est ce besoin qu'on a de transformer quelques mots éminemment personnels en un message public, affiché à l'attention des parfaits inconnus que nous sommes.**

Ce qui m'intrigue également, c'est ce besoin qu'on a de transformer quelques mots éminemment personnels en un message public, affiché à l'attention des parfaits inconnus que nous sommes. Sans doute est-ce plus facile d'exprimer par écrit et à distance son affection, son amitié ou son soutien que de le faire de vive voix, et les yeux dans les yeux. Souvent dans notre vie, et quel que soit notre âge, la pudeur et la timidité nous auront retenus. Ce copain de lycée ou de fac souhaitant bon anniversaire à son pote ; ce fiston qui reconforte son père à l'heure de l'embauche – ils n'auront pas vraiment choisi la discrétion mais leurs mots valent mieux qu'un long discours. Et pour tout dire, je les trouve extrêmement touchants.

Yves Durand

## essentiel

Livre documentaire  
Tout ça

*Tout ça* est un documentaire pas comme les autres : s'il propose, comme il se doit, des foules d'informations sur quelques endroits du monde aussi exotiques que Reykjavik ou Rio, Le Caire ou Tokyo, il le fait à la manière des livres d'images. Pour chaque lieu,



il offre, sur une grande double page, des dizaines et des dizaines d'illustrations, de

tailles et de proportions différentes, dans lesquelles il faut se perdre tant elles fourmillent de détails – pour le plaisir, bien sûr ! Surprenant et superbe.

Yaël Eckert

De Marc Martin, Actes Sud Junior, 40 p., 16 €.

À partir de 8 ans

Coffrets d'activités  
Le secret des couleurs

C'est par l'action et le plaisir que l'on apprend le mieux. S'inspirant de la méthode Montessori, les Éditions Bayard viennent de lancer une série de coffrets d'activités à la fois ludiques et pédagogiques. L'un d'eux propose à l'enfant de percer le secret des couleurs, au moyen d'une toupie et d'un miroir qui permettent de mener diverses expériences. Des sciences à l'art, trois livrets l'aident à consigner ses observations, à comprendre les principes mis en évidence et aussi à utiliser les couleurs pour créer à la façon de Mondrian et Warhol. Cinq autres coffrets permettent de découvrir en s'amusant la mécanique, la chimie ou encore les sciences de la Terre.

Denis Peiron

« Box » de découverte scientifique et artistique, coll. « Lab'Oh », Bayard Jeunesse, 17 €.

**On en parle.** Bien après la rentrée, certains enfants sont toujours en larmes en arrivant à l'école. Néanmoins, il faut éviter de dramatiser la situation.

## Mon enfant pleure en arrivant à l'école



Il est naturel de se sentir triste lors de la séparation. V. Burger/Phanie

« Jusqu'en milieu de moyenne section, mon fils a pleuré tous les matins en allant à l'école. » Charlotte garde un souvenir douloureux de cette période. Pourtant, selon l'enseignante, tout se passait bien en classe. Plus tard, cette mère de deux enfants a compris que son petit dernier n'avait pas de « problème » mais simplement le besoin d'exprimer ses émotions. C'est un fait, plusieurs semaines après la rentrée, un certain nombre d'enfants fondent encore en larmes en franchissant le seuil de l'établissement, sous le regard embué des parents. Faut-il s'inquiéter, quand cela se répète ainsi chaque matin ?

L'entrée ou le retour à l'école constituent un défi pour les petits, rappelle Saverio Tomasella, docteur en psychologie (auteur de *J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir*, Éd. Leduc). Selon les cas, cette adaptation peut s'étaler sur plusieurs semaines. Si les larmes persistent, on peut essayer d'échanger les rôles entre parents accompagnateurs. Sans en avoir toujours conscience, certains communiquent leur stress à leur progéniture. Un parent peut se sentir triste et anxieux, à l'idée de vivre cette séparation, susceptible de le renvoyer à d'autres séparations plus douloureuses. Autre idée : changer d'itinéraire. On introduit ainsi une nouveauté qui détourne l'attention de l'enfant, et le met dans une autre disposition d'esprit.

En tout état de cause, le spécialiste conseille de laisser pleurer l'enfant. Cette manifestation physique permet au corps d'évacuer le stress et de se détendre. Mieux vaut donc éviter de glisser des petites phrases du type « allons, tu es grand, regarde ton copain, lui ne pleure pas ». Puis on va le consoler en le serrant dans nos bras et en lui adressant des paroles reconfortantes : « Tu es dans mon cœur. Je sais que tu vas bien te débrouiller à l'école sans moi. » Il est naturel de ressentir de la tristesse au moment de la séparation. Il ne faut « pas en faire un drame ». Sinon la séparation sera difficile à vivre. « Les parents cherchent à interpréter les pleurs de leur enfant, croient déceler un problème, alors que ces larmes ne sont que l'expression d'une émotion », analyse Saverio Tomasella.

Certains parents supportent mal de voir pleurer leur enfant. Pour y remédier, recommande le psychologue, ils peuvent aussi se dire à eux-mêmes ces paroles de réconfort : « Mon enfant s'en sort très bien tout seul... » Ensuite, quand le parent décide de s'en aller, il part vraiment, sans revenir sur ses pas. Même si les pleurs de l'enfant redoublent. Généralement, une fois l'adulte parti, le petit a tôt fait de sécher ses larmes. Si cela persiste au-delà de plusieurs semaines, il faut penser à consulter. Une seule consultation suffit parfois à débloquer la situation.

France Lebreton