

Garde alternée - article de Notre famille

Trop jeune pour la garde alternée ?

C'est décidé, son papa et vous allez vous séparer. La garde alternée est-elle une bonne solution pour votre enfant ? Oui, à condition qu'elle soit progressive.

Avoir deux maisons pour un tout-petit impose beaucoup de précautions. La réussite de la résidence alternée dépend de la relation d'attachement que les deux parents construisent au quotidien avec votre enfant.

Pourquoi la garde alternée est plus difficile pour un tout-petit

→ **Jusqu'à 24 mois, un enfant s'attache aux adultes qui s'occupent le plus souvent de lui.** Cette relation, qui se tisse au fil des jours à travers les contacts physiques et les odeurs familières, lui permet de se construire. Aujourd'hui, on admet qu'un bébé s'attache à son papa comme à sa maman, mais il existe une hiérarchie : cette dernière reste la première base de sécurité de l'enfant avant 2 ans.

→ L'attachement nécessite une certaine continuité : des repères fixes dans son cadre de vie. En cas de séparation des parents, l'enfant qui passe d'un domicile à un autre perd ses repères si chaque parent ne respecte pas ses rituels. Votre bébé peut éprouver de l'insécurité quand on le change d'endroit de manière prolongée.

→ A cet âge, il est trop jeune pour comprendre ce qui se passe. Il n'a pas toutes les capacités cognitives qui lui permettent de gérer les séparations. Votre enfant ne peut pas encore garder en mémoire l'image sécurisante de sa mère plus de quelques jours. Eloigné d'elle trop longtemps, il peut avoir le sentiment de l'avoir perdue.

Comment faire pour que la garde alternée se passe bien

→ La garde alternée est malgré tout possible et même importante pour que votre enfant établisse des relations solides avec chacun de vous. La résidence paritaire (même temps passé chez les deux parents) n'est cependant pas encore envisageable.

→ Trouvez le bon rythme. Optez pour un système où votre bébé vit chez l'un de vous deux (sa maman le plus souvent), avec des séparations plutôt courtes. Introduisez l'alternance à petites doses. Un changement trop brutal peut créer un sentiment d'insécurité chez votre enfant.

→ Faites-le vivre dans un même lieu dans un premier temps puis, progressivement, laissez-le passer une nuit puis deux chez l'autre parent. Passer la nuit (et non la journée uniquement) permet à votre enfant de vivre les moments du coucher et du lever qui sont fondamentaux pour l'attachement au papa.

→ Quand votre enfant aura 3 ans, vous pourrez instaurer des alternances de trois ou quatre nuits.

→ Conservez les mêmes rituels dans les deux maisons. Soyez très rigoureux sur ce point d'autant plus que votre enfant est petit. Le doudou, la lecture du soir, le temps du bain doivent se dérouler de la même façon chez l'un comme chez l'autre. Dialoguez entre vous ! Vos histoires d'adultes ne concernent pas votre tout-petit. Pour son bien-être, conservez un niveau de communication minimum.

Besoin d'aide ?

→ Si vous êtes un peu perdu, si vous ne savez pas très bien si la situation que vous avez choisie est la meilleure, n'hésitez pas à vous tourner vers un psychologue. Assurez-vous qu'il est ouvert au principe de la garde alternée. S'il est contre, il fera tout pour vous en dissuader. S'il est sans préjugé, il examinera votre enfant avec chacun de ses parents et évaluera l'impact de la résidence alternée sur son développement psychique.

Noémie Colomb avec Gérard Poussin, professeur de psychologie, coauteur de Réussir la garde alternée, éd. Albin Michel.

Garde alternée, que prévoit la loi ?

La loi n° 2002-305 du 4 mars 2002 sur l'autorité parentale institue la possibilité de résidence alternée en cas de divorce. L'enfant résidera successivement chez

son père et sa mère. Cette alternance peut se faire à des rythmes variés en fonction notamment de l'âge de l'enfant. En cas de désaccord entre les parents, le juge peut imposer à titre provisoire la résidence alternée et en déterminer lui-même la durée.

<https://www.enfant.com/votreenfant-1-3ans/psycho/trop-petit-pour-la-garde-alternee.html>

septembre 2017

La reproduction intégrale de mon écrit est autorisée. Cependant, mon nom complet ainsi que le lien actif de la page du site internet <http://soutien-psy-en-ligne.fr> ou/et <https://pervers-narcissiques.fr> est obligatoire. Vous remerciant de votre compréhension ainsi que de l'intérêt porté à mon travail, Geneviève Schmit.



Pervers-narcissiques.fr Site portail pour les victimes de PN



Geneviève Schmit,
coaching
thérapeutique.

© Geneviève Schmit, experte dans l'accompagnement des victimes de manipulateurs pervers narcissiques.

Pour toutes consultations à distance, laissez-moi un texto au 06.43.43.15.79

J'aurais grand plaisir à lire vos interventions sur le Facebook qui vous est dédié:
Facebook pour les victimes de violence psychologique et de manipulation

perverse. [Soutien.Psy](#)



Journal | À propos
