



# La dure vie des parents solo

**Vie de famille.** Comme le montrent les dernières statistiques en date, il est difficile de reconstruire une vie de couple pour les parents célibataires. Le point de vue de la psy...

■ Élodie Lecomte, psychologue coach pour Parship.fr revient sur l'appréhension des parents célibataires en quête d'amour et sur les difficultés qu'ils rencontrent à concilier vie amoureuse et éducation des enfants. Si les fondations d'un couple ne sont pas faciles à poser, elles sont d'autant plus compliquées à établir pour des parents célibataires. Voici quelques conseils éclairés pour y parvenir...

## S'ENGAGER AU BON MOMENT

Un premier point essentiel consiste à prendre le temps de faire le point sur son passé amoureux. « Faire le deuil de sa relation précédente est une expression couramment utilisée, explique Élodie Lecomte, mais elle prend tout son sens au moment d'un nouvel engagement affectif. » En effet, si devant cet amour naissant la personne prend la fuite, si l'individu prend comme référence des habitudes passées ou si les rapports avec ses ex-conjoints ne sont pas d'une extrême clarté, il faudra de toute évidence un peu plus de temps pour avancer de nouveau à deux. Reste ensuite à savoir quelle direction on souhaite prendre et là, c'est bien entendu la sincérité qui prime. Il est important d'être mûre et réfléchi, honnête avec soi-même pour être honnête avec un partenaire potentiel. Et si la relation précédente a été particulièrement douloureuse, il n'est pas inutile de se faire aider par un psychologue.



Aujourd'hui en France, près de 20 % des familles sont monoparentales.

## COMMENT PARLER À SES ENFANTS DE CETTE NOUVELLE RELATION ?

Les parents célibataires hésitent souvent à bouleverser la vie de leurs enfants en leur imposant un nouveau conjoint. D'où la nécessité de ne pas s'engager à la légère, pour éviter une nouvelle séparation. Pour qu'une reconstitution familiale se passe le mieux possible, il faut accorder du temps : tout d'abord à soi-même

dans la construction de son couple et de ses sentiments amoureux, et également à ses enfants dans la rencontre avec ce nouveau membre de la famille qui va partager leur vie. En effet, rencontrer la personne aimée par son parent est très perturbant pour un enfant. Cet « étranger » va dans un premier temps briser tous ses espoirs, conscients ou non, de voir à nouveau ses parents s'aimer et vivre

ensemble. Il vient aussi rompre un quotidien, un équilibre qui a mis du temps à se réinstaller. Si ce nouveau partenaire est accompagné de ses propres enfants, il va alors falloir composer avec de nouvelles personnalités. Il s'agit donc de ne pas présenter tous les amants potentiels qui entrent dans la vie d'un père ou d'une mère, mais bien « LA » personne avec qui le parent envisage de refaire sa vie.