

# Curatelle de surveillance des relations personnelles



## Guide pour les parents



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

**Service de l'enfance et de la jeunesse SEJ**  
**Jugendamt JA**



Service de l'enfance et de la jeunesse **SEJ**  
Jugendamt **JA**

---

# Table des matières

---

<b>1</b>	<b>En résumé</b>	<b>3</b>		
<b>1.1</b>	<b>La curatelle de surveillance des relations personnelles</b>	<b>3</b>	<b>5.1</b>	<b>Recommandations à l'attention des parents</b>
<b>2</b>	<b>Que sont les relations personnelles ?</b>	<b>5</b>		<b>12</b>
<b>2.1</b>	<b>Généralités</b>	<b>5</b>	<b>5.2</b>	<b>Recommandations spécifiques à l'attention du parent visiteur</b>
<b>3</b>	<b>Cadre juridique</b>	<b>6</b>		<b>12</b>
<b>3.1</b>	<b>Principes et obligations légales</b>	<b>6</b>	<b>5.3</b>	<b>Recommandations spécifiques à l'attention du parent gardien</b>
<b>3.2</b>	<b>L'enfant et ses parents</b>	<b>8</b>		<b>13</b>
<b>3.3</b>	<b>Quelle collaboration ?</b>	<b>8</b>	<b>5.4</b>	<b>Recommandations spécifiques à l'attention des parents d'enfants de moins de 5 ans</b>
<b>4</b>	<b>Modalités pratiques</b>	<b>10</b>		<b>13</b>
<b>5</b>	<b>Recommandation à l'attention des parents</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>Pistes de réflexions</b>
			<b>7</b>	<b>Annexe</b>
				<b>16</b>
			<b>7.1</b>	<b>Exemple de planning des week-ends et vacances</b>
				<b>16</b>

## Abréviations :

DV : Droit de visite

PG : Parent gardien (parent ayant la garde de fait)

PV : Parent visiteur (parent exerçant son droit aux relations personnelles)

PRF : Point Rencontre Fribourg

MEA : Maison d'Enfants d'Avenches

# 1 En résumé

## 1.1 La curatelle de surveillance des relations personnelles

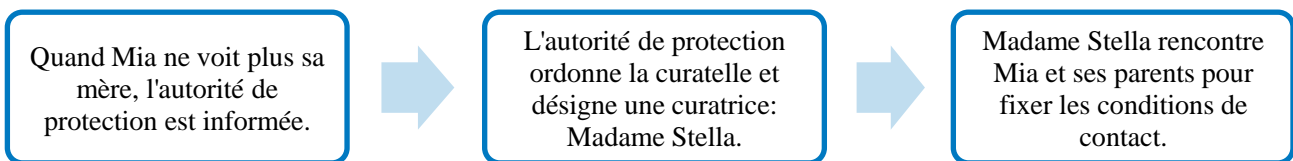
Quand l'enfant ne vit pas avec son parent, l'enfant a le droit d'avoir des contacts avec lui. Ces contacts sont appelés « relations personnelles » ou « droit de visite ».

### Exemple

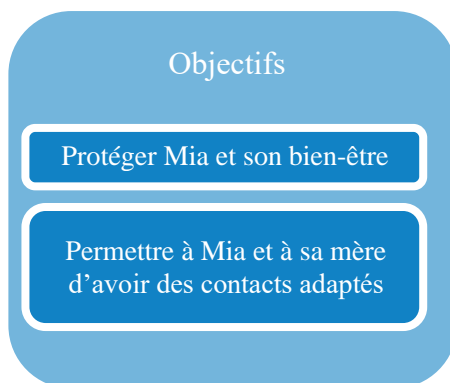
*Mia, 7 ans, vit avec son père. Sa mère a un droit de visite. Comme ses parents sont en conflit, les visites de sa mère sont difficiles à organiser.*

*Sa mère demande de l'aide pour pouvoir voir plus souvent sa fille. Informée de la situation, l'autorité de protection met en place une **curatelle de surveillance des relations personnelles** et désigne une curatrice : Madame Stella.*

Quand la curatelle de surveillance des relations personnelles de Mia est-elle mise en place ?



Que fait la curatrice ?



- > **Appliquer** les décisions de l'autorité de protection
- > **Travailler en collaboration** avec Mia et ses parents
- > **Organiser** les conditions du droit de visite (ex: planning, visite au Point Rencontre, etc.)
- > **Surveiller** que les décisions du-juge sont respectées
- > **Inform**er l'autorité de protection de la situation

Qu'est-ce que la curatrice ne peut pas faire ?



Modifier ou suspendre le droit de visite



Seule l'autorité de protection peut le faire !

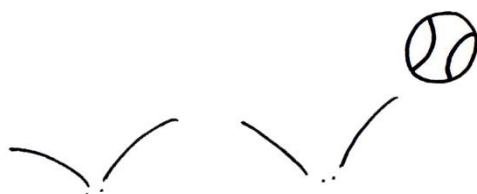
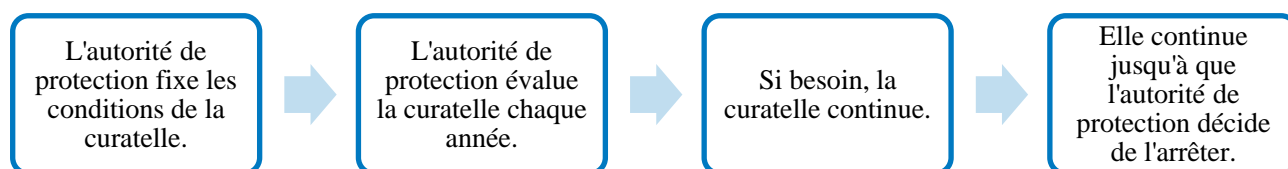
## Quels outils peuvent être mis en place ?

Madame Stella et ses partenaires ont à leur disposition plusieurs outils pour accompagner les enfants et leurs parents.

### Exemple

*Aujourd'hui, Madame Stella fixe avec les parents un **calendrier des visites** et Mia peut voir sa mère deux dimanches par mois. À la demande de l'autorité de protection, ses parents suivent une médiation à l'**Office familial de Fribourg** pour travailler sur leur communication.*

## Combien de temps dure une curatelle de surveillance des relations personnelles ?



---

## 2 Que sont les relations personnelles ?

---

### 2.1 Généralités

Depuis le 1er juillet 2014, l'autorité parentale conjointe est devenue la règle. Le droit de déterminer le lieu de résidence de l'enfant appartient donc, sauf exception, aux deux parents. Lorsque l'un des parents a la garde de fait de l'enfant, l'autre parent a le droit d'entretenir des relations personnelles avec son enfant. Chaque parent est donc susceptible d'avoir la prise en charge de l'enfant.

Communément appelé «droit de visite», le droit d'entretenir des relations personnelles, régi par l'art. 273 du Code civil suisse (CC), est pourtant bien plus large que les visites. Il comprend en effet tout contact entre l'enfant et ses parents, notamment par le biais de lettres, téléphones, courriels, sms ou autres moyens de télécommunication et comprend également les informations relatives à l'enfant transmises aux parents.

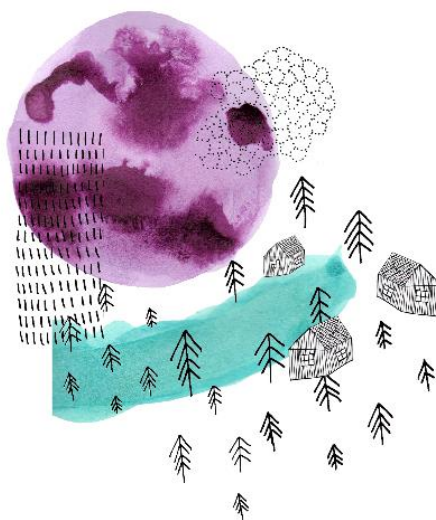
Ce droit appartient donc aussi bien à l'enfant qu'au parent qui ne détient pas l'autorité parentale ou la garde de fait.

Compte tenu de l'importance pour le développement de l'enfant d'entretenir des relations personnelles fréquentes avec ses deux parents, ce droit doit être protégé au besoin.

Une séparation est un événement difficile à la suite duquel il arrive que les parents ne parviennent pas à s'entendre. Dans le but de protéger l'enfant et de lui permettre de garder des contacts avec ses deux parents, l'autorité judiciaire impose une curatelle de surveillance des relations personnelles afin d'apporter un soutien momentané aux parents. Dans le langage courant, cette curatelle est parfois nommée «Curatelle de droit de visite».

Un-e curateur-trice est ainsi nommé-e; il ou elle accompagnera les parents dans l'application des modalités du droit de visite, veillera à ce que l'enfant puisse entretenir des contacts avec le parent qui n'a pas la garde et tranchera en cas de désaccord entre les parents.

Il ou elle n'a en revanche pas le pouvoir de prendre des décisions sur la question des relations personnelles, c'est donc à l'autorité judiciaire compétente qu'il faudra s'adresser pour toute demande à ce sujet.



---

## 3 Cadre juridique

---

### 3.1 Principes et obligations légales

#### **L'enfant a le droit...**

- > d'avoir des relations personnelles avec ses deux parents (art. 9 ch. 3 CDE, art. 273 CC)
- > d'être entendu pour toute décision le concernant (art. 12 CDE, art. 314a CC)
- > d'être acteur de sa vie et que son opinion soit prise en compte

#### **Les parents ont le droit...**

- > d'entretenir des relations avec l'enfant, quelle que soit la décision sur l'autorité parentale (art. 273 CC)
- > de prendre toute décision en cas d'autorité parentale conjointe, pour autant que l'autre parent soit d'accord (art. 301 et 301a CC)
- > de prendre les décisions courantes et urgentes lors de la prise en charge de l'enfant (art. 301 al. 1bis CC)

#### **L'enfant a le devoir...**

- > d'obéir à ses parents, aux décisions de l'autorité judiciaire et du ou de la curateur-trice (art. 301 al. 2 CC, art. 6 LEJ)

#### **Les parents ont le devoir...**

- > de respecter les décisions prises par les autorités judiciaires et portées par le ou la curateur-trice (art. 7 LEJ)
- > de collaborer entre eux et de trouver des compromis (art. 272 et 302 CC, art. 20 LEJ)
- > de faire en sorte que l'autre parent entretienne des relations personnelles avec l'enfant (art. 273 CC)
- > de ne pas perturber les relations de l'enfant avec l'autre parent (art. 274 CC)

#### **Le parent qui n'a pas l'autorité parentale, de même que le parent qui n'a pas la garde de fait a le droit...**

- > d'être informé et/ou de recueillir des informations concernant l'enfant (art. 275a CC)
- > d'être entendu avant la prise de décisions importantes (art. 275a CC)

### **L'autorité de protection ou le tribunal civil...**

- > entend l'enfant et les parents pour toute décision les concernant (art. 297 et 298 CPC, art. 314a CC)
- > décide des mesures de protection en fonction du danger encouru par l'enfant et de la capacité des parents à le protéger (art. 315 et 315a CC)
- > prend les décisions concernant les relations personnelles (art. 133 CC, 298 CC et 308 al. 2 CC)
- > décide de nouvelles mesures de protection en fonction de l'évolution de la situation et du cadre légal (art. 134, 313 et 315b CC)
- > peut dénoncer pénalement les parents si ceux-ci ne respectent pas les décisions des autorités (art. 292 CP)
- > peut dénoncer pénalement les parents si, par leurs comportements, ils mettent en danger le développement physique ou psychique de leur enfant (articles du CP: par exemple art. 219 CP)

### **Le SEJ...**

- > rencontre l'enfant et l'entend pour toute décision le concernant (art. 314a CC)
- > exécute le mandat de surveillance des relations personnelles (art. 22 LEJ, art. 308 al. 2 CC)
- > cherche des solutions avec les parents (art. 7 et 20 LEJ)
- > tient régulièrement au courant l'autorité judiciaire et s'adresse à elle en cas de besoin (art. 411 et 443 CC, art. 14 LPEA)
- > propose à l'autorité judiciaire de nouvelles mesures qu'imposerait l'évolution de la situation
- > peut dénoncer pénalement les parents, si ceux-ci ne respectent pas les décisions des autorités judiciaires portées par le ou la curateur-trice (art. 27 REJ, art. 292 CP)
- > peut dénoncer pénalement les parents si, par leurs comportements, ils mettent en danger le développement physique ou psychique de leur enfant (art. 27 REJ, articles du CP: par exemple art. 219 CP)



---

## 3.2 L'enfant et ses parents

*Vous pouvez trouver le texte des articles de loi mentionnés dans un document annexé.*

### Les valeurs de la famille

Les parents de l'enfant se doivent mutuellement l'aide, les égards et le respect qu'exige l'intérêt de la famille. C'est au travers de ces valeurs de base que l'art. 272 CC pose le principe d'une interaction constructive entre les parents et l'enfant.

### Les relations parents-enfant

Quelle que soit la configuration familiale, les relations entre les parents et l'enfant doivent pouvoir être maintenues dans le respect de ces valeurs. Le parent qui ne détient pas l'autorité parentale ou la garde, au même titre que le parent qui la détient, ainsi que l'enfant mineur, ont réciproquement le droit d'entretenir les relations personnelles indiquées par les circonstances. Le droit aux relations personnelles, inscrit à l'art. 273 CC, trouve son ancrage dans la Convention relative aux droits de l'enfant (CDE) conclue à New York le 20 novembre 1989 et ratifiée par la Suisse et par la plupart des pays du monde. Selon cette convention, l'enfant séparé de ses deux parents ou de l'un d'eux a le droit d'entretenir régulièrement des relations personnelles et des contacts directs avec ses deux parents, sauf si cela est contraire à son intérêt supérieur.

### L'intérêt de l'enfant ...

La notion d'intérêt de l'enfant est un principe clé du droit de protection de l'enfant, que ce soit au niveau des lois cantonales, nationales ou internationales. Selon une définition de la jurisprudence du Tribunal fédéral, qui se veut positive et non exhaustive, la notion d'intérêt supérieur de l'enfant comprend notamment la promotion de son développement corporel, intellectuel et moral, un environnement stable et qui lui donne une continuité, la possibilité pour lui de créer des liens forts avec des personnes de référence, une relation positive avec les parents, respectivement, après séparation ou divorce, avec chacun des parents et le respect de sa volonté et de son droit à l'autodétermination.

### ... une responsabilité commune des parents

Comment déterminer concrètement ce qui est ou non dans l'intérêt de l'enfant ? En principe, ce sont les parents qui sont les mieux placés pour cerner l'intérêt de leur enfant et orienter son éducation dans ce sens. La Convention relative aux droits de l'enfant prévoit que les parents ont une responsabilité commune pour ce qui est d'élever l'enfant et d'assurer son développement, en étant guidés avant tout par son intérêt supérieur. Le Code civil précise que les parents sont tenus d'élever leur enfant selon leurs facultés et leurs moyens et qu'ils ont le devoir de favoriser et de protéger son développement corporel, intellectuel et moral. Les parents sont donc les responsables, au premier chef, des soins, de l'éducation, de l'entretien et de la protection de l'enfant.

## 3.3 Quelle collaboration ?

### Quand l'Etat doit prendre le relais

L'Etat intervient subsidiairement dans la relation parents-enfant, notamment lorsque, à la suite d'une séparation, les parents ne parviennent pas à s'entendre concernant l'organisation des relations personnelles avec l'enfant. Dans ces cas, l'intérêt supérieur de l'enfant n'est plus garanti et son développement est potentiellement menacé.

Dans le but de sauvegarder l'intérêt de l'enfant et son droit à entretenir des relations avec chacun de ses deux parents, l'autorité judiciaire peut alors instaurer, pour une durée limitée, une mesure de protection de l'enfant sous la forme d'une curatelle de surveillance des relations personnelles.

### Le rôle du ou de la curateur-trice

Le ou la curateur-trice surveille la mise en œuvre des décisions prises par les autorités judiciaires en matière de relations personnelles et, dans les cas où l'autorité ne les a pas expressément fixées, organise les modalités pratiques du droit de visite. Le ou la curateur-trice n'a pas le pouvoir de décider de la réglementation du droit de visite ou de sa

---

modification. Cette compétence appartient exclusivement au ou à la juge matrimonial-e (Président-e du Tribunal civil) ou à l'autorité de protection.

Le ou la curateur-trice rend compte régulièrement à l'autorité judiciaire des conditions d'exercice de son mandat.

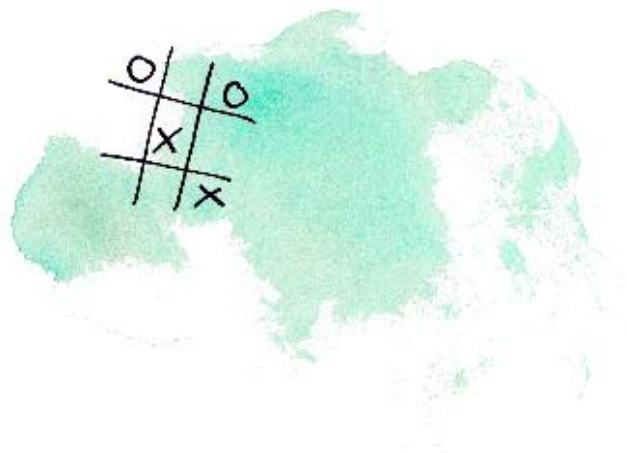
### **Le rôle des parents**

Les parents gardent un rôle central dans l'exercice de leur droit aux relations personnelles. Chaque parent, lorsqu'il assume la prise en charge de l'enfant, peut prendre les décisions courantes et urgentes.

De manière générale, les parents sont tenus de collaborer de façon appropriée avec le ou la curateur-trice, de même qu'avec les institutions publiques et d'utilité publique, l'école en particulier. Ils doivent également veiller à ne pas perturber les relations de l'enfant avec l'autre parent et ne pas rendre l'éducation plus difficile.

### **Le rôle de l'enfant**

De son côté, l'enfant a le droit d'être entendu pour toute décision le concernant. Il doit également obéir à ses parents, de même qu'il doit se soumettre aux décisions du tribunal et du ou de la curateur-trice. Si les relations personnelles compromettent le développement de l'enfant, si les parents qui les entretiennent violent leurs obligations, s'ils ne se sont pas souciés sérieusement de l'enfant ou s'il existe d'autres justes motifs, le droit d'entretenir ces relations peut leur être refusé ou retiré.



## 4 Modalités pratiques

A défaut d'entente entre les parents, les modalités du droit de visite décidées par le tribunal ou l'autorité de protection de l'adulte et de l'enfant doivent être appliquées.

Sans précisions dans le jugement, le SEJ recommande d'appliquer les principes suivants dans le cadre de la gestion des relations personnelles.

La personne mandatée (curateur-trice) par l'autorité judiciaire est habilitée à trancher selon ces recommandations en cas de désaccord entre les parents. Ces derniers peuvent à tout moment s'adresser à l'autorité judiciaire.

Thèmes	Explication
Activités de l'enfant	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; L'exercice d'une activité est un droit de l'enfant.</li><li>&gt; En principe, les activités régulières se poursuivent durant les visites auprès du parent visiteur (PV) et sous sa responsabilité.</li><li>&gt; Les activités de loisirs proposées par le PV sont à la charge de ce dernier.</li></ul>
Affaires personnelles de l'enfant	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Le parent gardien (PG) se charge de veiller à ce que le sac de l'enfant soit préparé avec ses affaires personnelles ainsi que les affaires nécessaires aux activités.</li><li>&gt; Le PV se charge de rendre au PG les affaires personnelles.</li><li>&gt; Le PV a une réserve d'habits et un nécessaire de toilette pour changer l'enfant au besoin.</li></ul>
Allaitement	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Le PV exerce son droit de visite en tenant compte des contraintes de l'allaitement.</li><li>&gt; Le PG permet l'exercice du droit de visite malgré les contraintes de l'allaitement.</li></ul>
Carte d'identité, passeport et carte d'assurance maladie	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; C'est un droit de l'enfant de pouvoir se déplacer.</li><li>&gt; Lors de chaque droit de visite (DV), la carte d'identité, éventuellement le passeport ainsi que la carte d'assurance maladie sont remis par le PG au PV et restitués en fin de DV au PG.</li><li>&gt; Seule l'autorité judiciaire peut restreindre la remise du papier d'identité.</li></ul>
Communication téléphonique et autres moyens de communication entre l'enfant et le parent absent	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; L'enfant a le droit de rester en contact avec le parent absent soit par téléphone, sms ou autre moyen de communication. Ces contacts peuvent être limités selon ses besoins, son âge, la durée de la visite et les circonstances.</li><li>&gt; L'autorité judiciaire peut restreindre ce droit.</li></ul>

Thèmes	Explication
Compensation en cas de maladie	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Pas de compensation des visites à cause d'une maladie de l'enfant ou de celle du PV.</li> <li>&gt; L'enfant malade peut, en règle générale, être pris en charge par le PV.</li> <li>&gt; La suspension des visites de l'enfant chez le PV pour cause de maladie doit être prouvée par un certificat médical.</li> </ul>
Modification du plan de visite	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Les parents doivent s'entendre pour modifier le planning</li> </ul>
Présence du ou de la curateur-trice lors du passage de l'enfant	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Le ou la curateur-trice n'est pas présent-e lors de la remise et reprise de l'enfant et de l'exécution du DV.</li> </ul>
Présence de l'ami-e du PV	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Le PG ne peut pas s'opposer à la présence de l'ami-e du PV pendant la visite.</li> </ul>
Point Rencontre Fribourg (PRF)	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; L'autorité judiciaire peut décider l'exécution du droit de visite accompagné, en principe par le PRF ou la MEA.</li> </ul>
Maison des Enfants d'Avenches (MEA)	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Sur demande conjointe des parents au ou à la curateur-trice, les visites peuvent être organisées au PRF uniquement.</li> <li>&gt; Les règlements du PRF et de la MEA doivent être respectés.</li> </ul>
Responsabilité	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; L'enfant en visite est sous la responsabilité du PV.</li> <li>&gt; Les parents échangent les informations importantes concernant l'enfant (état de santé, médication, remise du carnet scolaire, carte d'identité et d'assurance, etc.).</li> </ul>
Téléphone entre les parents en cas d'urgence et contacts entre les parents	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Dans l'intérêt de l'enfant, en cas d'urgence, les parents doivent pouvoir s'atteindre directement ou indirectement (par l'intermédiaire d'un tiers).</li> <li>&gt; Les parents s'informent mutuellement sur le lieu de séjour pendant les vacances.</li> </ul>
Tiers (relation de l'enfant avec des tiers durant les visites)	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; L'enfant est en principe pris en charge par le PV.</li> <li>&gt; Celui-ci peut être aidé par des tiers de confiance.</li> <li>&gt; Le PV peut confier l'enfant à des tiers pour de courtes périodes.</li> </ul>
Transport de l'enfant	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Le PV est responsable du transport de l'enfant à moins d'une décision contraire de l'autorité judiciaire. Il en assume la charge financière.</li> <li>&gt; Le PV peut, sous sa responsabilité, confier l'exécution du transport à un tiers.</li> </ul>
Vacances et congés	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Durée et fréquence : selon la décision de l'autorité judiciaire et le planning.</li> <li>&gt; Début du week-end : vendredi soir 18h00. Fin : dimanche soir 18h00 (prendre en compte les activités de l'enfant).</li> <li>&gt; Fêtes religieuses, fériés, fête des mères, fête des pères, anniversaire, etc. : à discuter lors de l'établissement du planning.</li> </ul>
Volonté de l'enfant	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; L'enfant a le droit d'exprimer sa volonté, mais sa volonté ne correspond pas forcément à son intérêt supérieur. Par conséquent la décision de l'autorité judiciaire peut différer de ce que souhaiterait l'enfant.</li> </ul>

---

## 5 Recommandations à l'attention des parents

---

### 5.1 Recommandations à l'attention des deux parents

- > Les professionnels s'accordent à classer le développement en diverses périodes : nourrisson (0 à 12 mois), petit bébé (12 à 18 mois), bébé (18 à 36 mois), petit enfant (36 mois à 5 ans), enfant (dès 5 ans). L'enfant réagit à la séparation différemment selon ces divers moments de développement et les parents ont donc la responsabilité d'en tenir compte dans l'organisation du droit de visite.
- > Votre enfant est déjà exposé à une séparation perturbante pour lui, car vous vivez séparément. Votre enfant est plus fragile qu'un autre envers les séparations et a besoin de plus de stabilité qu'un autre enfant de son âge.
- > Tenez-vous en au calendrier fixé avec le ou la curateur-trice.
- > Préparez votre enfant à la venue de l'autre parent suffisamment à l'avance et soyez attentif à ce qu'il ne doive pas interrompre subitement une activité ludique, par exemple un jeu ou une émission qu'il aime, au moment où le parent vient le chercher.
- > Lors de vos rencontres avec l'autre parent, tenez-vous en aux règles élémentaires de courtoisie et de savoir-vivre que vous appliqueriez lors de toute rencontre avec un autre adulte. La pratique a montré qu'une bonne gestion des conflits entre les parents et entre les parents et leur enfant va dans le sens des besoins de l'enfant et promeut son intérêt supérieur. Cette bienveillance s'oppose à la maltraitance, dont la définition inclut les violences subies par l'enfant au cœur d'un conflit parental.
- > Intéressez-vous à ce que vit votre enfant en étant attentif à aborder des sujets qui le mettent à l'aise ; développez la discussion en fonction de ses réactions, tout en lui laissant la liberté de vous raconter ce qu'il veut bien.
- > En présence de l'enfant, parlez de l'autre parent en termes positifs ou neutres. Évitez les interrogations au sujet de l'autre parent.
- > Vos cadeaux doivent rester en juste proportion avec les cadeaux donnés par l'autre parent. Pour des cadeaux conséquents, mettez-vous d'accord entre vous.
- > Dans des circonstances exceptionnelles, lorsqu'une visite n'est pas possible, utilisez les possibilités que vous offrent les nouveaux moyens de communication (smartphones, mails, etc.).
- > Les messages que vous devez vous transmettre entre parents au sujet de votre enfant, comme les modifications des visites, les imprévus, les informations scolaires, etc., doivent être transmis entre adultes. Votre enfant n'est pas un messenger.

### 5.2 Recommandations spécifiques à l'attention du parent visiteur

- > Lors des visites, essayez de consacrer le maximum de votre temps à votre enfant car vous jouez un rôle très important dans son éducation. Il peut être utile de s'entourer de tiers de confiance afin de rassurer et détendre l'enfant lors des visites et lui offrir ainsi une plus grande sérénité.
- > Lorsque la séparation est difficile, de petits cadeaux que l'enfant pourra ouvrir une fois de retour à la maison peuvent se révéler utiles.
- > Ayez bien conscience que «droit de visite» et «pensions alimentaires» sont des sujets séparés. Cependant, il est vrai que cette question influence les relations personnelles. En toutes circonstances, le parent visiteur a une responsabilité envers l'enfant : le fait de régler les pensions de l'enfant contribue non seulement à son entretien mais sert également son intérêt supérieur.

### 5.3 Recommandations spécifiques à l'attention du parent gardien

- > Expliquez à votre enfant que vous êtes d'accord avec la visite qu'il va faire à l'autre parent.
- > Concevez ces visites comme quelque chose de normal, d'évident.
- > Les agitations de votre enfant ou changements de comportement passagers suivant les visites peuvent survenir ; ils disparaissent souvent d'eux-mêmes.
- > Remettez à votre enfant tout cadeau ou lettre venant de l'autre parent et encouragez-le à répondre ou à remercier.

### 5.4 Recommandations spécifiques à l'attention des parents d'enfants de moins de 5 ans

- > Le nourrisson, le bébé et le petit enfant est capable de s'attacher à plus d'une personne. Toutefois, d'un point de vue psychologique, il a une personne de référence principale (en langage psychologique la figure d'attachement). Il est préférable que l'enfant ne soit pas séparé trop longtemps de cette personne. Dans l'idéal, on favorisera donc des rencontres plus courtes et fréquentes avec l'autre parent (plutôt des jours que des semaines).
- > Les parents devront être attentifs à tenir compte de l'allaitement dans l'organisation des relations personnelles.
- > Pour leur bon développement et afin de faciliter les droits de visite, attachez-vous à respecter les rituels de l'enfant. C'est d'autant plus important pour le nourrisson, petit bébé et bébé qui a besoin d'éprouver des sensations, des habitudes et des rythmes auxquels il est familier. Pour cela, le fait que l'enfant puisse dormir dans le même couffin ou lit chez les deux parents et avoir accès à des objets (doudou, biberons, jeux, vêtements, ...) auxquels il est habitué peut aider.
- > Pendant les 2-3 premières années de la vie d'un enfant, la régulation émotionnelle entre l'enfant et les parents (en langage professionnel : co-régulation) est primordiale pour le bon développement de l'enfant. Dans les cas de séparation à cet âge précoce, cette régulation est perturbée car les parents sont sous l'emprise de leur propre souffrance. Idéalement, pendant cette période de grande fragilité, le plus important est la stabilité des relations personnelles (que le planning décidé soit tenu) plutôt que des vacances de plusieurs semaines.
- > L'enfant a besoin de se rassurer par la présence de ses deux parents. Plus l'enfant grandira, plus il sera capable de mettre des mots sur la séparation avec le parent gardien. Il est important de le rassurer à travers le langage aussi. Quand l'enfant est un nourrisson et un petit bébé, il est essentiellement rassuré par la présence physique. Ensuite il l'est aussi à travers le langage, raison pour laquelle nous ne recommandons pas, si possible, une longue absence de la personne référente ni du parent visiteur.

*Cette partie a été rédigée avec la collaboration du Secteur de psychiatrie et de psychothérapie pour enfants et adolescents du Réseau fribourgeois de santé mentale.*



---

## 6 Pistes de réflexions

---

Voici quelques idées pour vous aider à construire une base sécurisante pour votre enfant, après une séparation.

Essayer de répondre aux questions suivantes :

Comment est-ce que je différencie la relation avec mon ex-conjoint-e de mon rôle de parent ?

J'essaie de me mettre à la place de mon enfant. Qu'est-ce que je ressens ?

Est-ce que je donne la possibilité à mon enfant d'exprimer ouvertement ce qu'il vit et ce qu'il ressent dans cette situation ? Comment ?

Est-ce que je mets l'intérêt de mon enfant au premier plan ? De quelle manière ?

Est-ce que je permets à mon enfant d'avoir du plaisir avec son autre parent ? Comment ?

---

Qu'est-ce que je fais de bien pour aider mon enfant à traverser au mieux cette période ?

Qu'est-ce que je pourrais encore améliorer pour rendre la situation plus facile à vivre pour mon enfant ?

Quel message je souhaite laisser aujourd'hui à mon enfant ?

Quels engagements suis-je prêt-e à prendre dans l'intérêt de mon enfant ?



# 7 Annexe

## 7.1 Exemple de planning des week-ends et vacances

PLANNING droit de visite – Ecole primaire 2025

Janvier			Février			Mars			Avril			Mai			Juin			Juillet			Août			Septembre			Octobre			Novembre			Décembre			Janvier		
Me	1	Vacances d'été	Sa	1	Carnaval	Ma	1	Pâques	Je	1	Di	1	Ma	1	Ve	1	Lu	1	Me	1	Sa	1	F	Lu	1	Je	1	Vacances d'été	Je	1	Vacances d'été							
Je	2		Di	2		Me	2		Ve	2	Lu	2	Me	2	Sa	2	Ma	2	Je	2	Di	2	Ma	2	Me	2	Ve	2	Me	2	Ve	2	Vacances d'été					
Ve	3		Lu	3		Je	3		Sa	3	Ma	3	Je	3	Di	3	Me	3	Ve	3	Lu	3	Me	3	Lu	3	Me	3	Sa	3	Me	3	Sa	3	Vacances d'été			
Sa	4		Ma	4		Ve	4		Di	4	Me	4	Ve	4	Lu	4	Je	4	Sa	4	Ma	4	Je	4	Ma	4	Je	4	Di	4	Lu	4	Di	4	Vacances d'été			
Di	5		Me	5		Me	5		Sa	5	Lu	5	Je	5	Sa	5	Ma	5	Ve	5	Di	5	Me	5	Me	5	Ve	5	Lu	5	Ma	5	Lu	5	Vacances d'été			
Lu	6		Je	6		Je	6		Di	6	Ma	6	Ve	6	Di	6	Me	6	Sa	6	Lu	6	Je	6	Je	6	Sa	6	Ma	6	Me	6	Ma	6	Vacances d'été			
Ma	7		Ve	7		Ve	7		Lu	7	Me	7	Sa	7	Lu	7	Je	7	Di	7	Ma	7	Ve	7	Di	7	Me	7	Di	7	Me	7	Me	7	Vacances d'été			
Me	8		Sa	8		Sa	8		Ma	8	Je	8	Di	8	Ma	8	Ve	8	Lu	8	Me	8	Sa	8	Lu	8	F	Je	8	Lu	8	F	Je	8	Vacances d'été			
Je	9		Di	9		Di	9		Me	9	Ve	9	Lu	9	F	Me	9	Sa	9	Ma	9	Je	9	Di	9	Ma	9	Ve	9	Ma	9	Ve	9	Ma	9	Vacances d'été		
Ve	10		Lu	10		Lu	10		Je	10	Sa	10	Ma	10	Je	10	Di	10	Me	10	Ve	10	Lu	10	Me	10	Lu	10	Me	10	Sa	10	Lu	10	Vacances d'été			
Sa	11	Ma	11	Ma	11	Ve	11	Di	11	Me	11	Ve	11	Lu	11	Je	11	Sa	11	Ma	11	Je	11	Ma	11	Je	11	Di	11	Ma	11	Vacances d'été						
Di	12	Me	12	Me	12	Sa	12	Lu	12	Je	12	Sa	12	Ma	12	Ve	12	Di	12	Me	12	Me	12	Ve	12	Lu	12	Lu	12	Me	12	Vacances d'été						
Lu	13	Je	13	Je	13	Di	13	Ma	13	Ve	13	Di	13	Me	13	Sa	13	Lu	13	Je	13	Je	13	Sa	13	Ma	13	Ma	13	Me	13	Vacances d'été						
Ma	14	Ve	14	Ve	14	Lu	14	Me	14	Sa	14	Lu	14	Je	14	Di	14	Ma	14	Ve	14	Ve	14	Di	14	Me	14	Me	14	Me	14	Vacances d'été						
Me	15	Sa	15	Sa	15	Ma	15	Je	15	Di	15	Ma	15	Ve	15	Lu	15	Me	15	Sa	15	Lu	15	Sa	15	Lu	15	Je	15	Me	15	Vacances d'été						
Je	16	Di	16	Di	16	Me	16	Ve	16	Lu	16	Me	16	Sa	16	Ma	16	Je	16	Di	16	Ma	16	Di	16	Ma	16	Ve	16	Me	16	Vacances d'été						
Ve	17	Lu	17	Lu	17	Je	17	Sa	17	Ma	17	Je	17	Di	17	Me	17	Ve	17	Sa	17	Lu	17	Me	17	Me	17	Sa	17	Me	17	Vacances d'été						
Sa	18	Ma	18	Ma	18	Ve	18	Di	18	Me	18	Ve	18	Lu	18	Je	18	Sa	18	Ma	18	Me	18	Ma	18	Je	18	Di	18	Lu	18	Vacances d'été						
Di	19	Me	19	Me	19	Sa	19	Lu	19	Je	19	F	Sa	19	Ma	19	Ve	19	Di	19	Me	19	Me	19	Ve	19	Lu	19	Me	19	Lu	19	Vacances d'été					
Lu	20	Je	20	Je	20	Di	20	Ma	20	Ve	20	Di	20	Me	20	Sa	20	Lu	20	Je	20	Je	20	Sa	20	Ma	20	Ma	20	Me	20	Vacances d'été						
Ma	21	Ve	21	Ve	21	Lu	21	Me	21	Sa	21	Lu	21	Je	21	Di	21	Ma	21	Ve	21	Ve	21	Di	21	Me	21	Me	21	Me	21	Vacances d'été						
Me	22	Sa	22	Sa	22	Ma	22	Je	22	Di	22	Ma	22	Ve	22	Lu	22	Me	22	Sa	22	Lu	22	Sa	22	Lu	22	Je	22	Je	22	Vacances d'été						
Je	23	Di	23	Di	23	Me	23	Ve	23	Lu	23	Me	23	Sa	23	Ma	23	Je	23	Di	23	Ma	23	Di	23	Ma	23	Ve	23	Ve	23	Vacances d'été						
Ve	24	Lu	24	Lu	24	Je	24	Sa	24	Ma	24	Je	24	Di	24	Me	24	Ve	24	Lu	24	Me	24	Lu	24	Me	24	Sa	24	Me	24	Vacances d'été						
Sa	25	Ma	25	Ma	25	Ve	25	Di	25	Me	25	Ve	25	Lu	25	Je	25	Sa	25	Ma	25	Me	25	Sa	25	Je	25	Di	25	Lu	25	Vacances d'été						
Di	26	Me	26	Me	26	Sa	26	Lu	26	Je	26	Sa	26	Ma	26	Ve	26	Di	26	Me	26	Me	26	Ve	26	Ve	26	Lu	26	Lu	26	Vacances d'été						
Lu	27	Je	27	Je	27	Di	27	Ma	27	Ve	27	Di	27	Me	27	Sa	27	Lu	27	Je	27	Je	27	Sa	27	Ma	27	Ma	27	Ma	27	Vacances d'été						
Ma	28	Ve	28	Ve	28	Lu	28	Me	28	Sa	28	Lu	28	Je	28	Di	28	Ma	28	Ve	28	Ve	28	Di	28	Me	28	Me	28	Me	28	Vacances d'été						
Me	29			Sa	29	F	Ma	29	Je	29	F	Di	29	Ma	29	Lu	29	Me	29	Sa	29	Lu	29	Sa	29	Lu	29	Je	29	Je	29	Vacances d'été						
Je	30			Di	30		Me	30	Ve	30	F	Lu	30	Me	30	Sa	30	Ma	30	Je	30	Di	30	Ma	30	Ve	30	Ve	30	Ve	30	Vacances d'été						
Ve	31			Lu	31			Sa	31			Je	31	Di	31			Ve	31					Me	31	Sa	31					Vacances d'été						
WE / Vacances									WE / Vacances																					Vacances scolaires ou fériés (F)								



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

**Service de l'enfance et de la jeunesse SEJ**  
Bd de Pérolles 24, 1700 Fribourg  
T +41 26 305 15 30

[www.fr.ch/sej](http://www.fr.ch/sej)

Janvier 2025

© Illustrations réalisées par Céline Zingg