

# Un «cours de divorce» imposé avant la rupture

**Danemark** Le pays scandinave innove en formant à la coparentalité les futurs ex-époux, sur la base d'une étude plutôt décoiffante



Image: Reuters

Vous voulez divorcer à l'amiable? Rien de plus facile: remplissez un simple formulaire en ligne! Telle était, jusqu'à récemment, la procédure au Danemark, pays parmi les plus libéraux en la matière. Mais tout a changé en avril, avec la nouvelle loi qui impose aux parents en voie de rupture un délai de réflexion de trois mois et exige d'eux qu'ils suivent sur internet un cours intitulé «Coopération après divorce» (Samarbejde Efter Skilsmisse). Un cours composé de 17 modules de 30 à 60 minutes chacun. Rien que ça!

PUBLICITÉ

«Il ne s'agit pas du tout de compliquer le divorce, mais de fournir aux parents des outils qui les aideront à relever les défis qui les attendent», explique Gert Martin Hald. Professeur de psychologie à l'Université de Copenhague, il est l'un des concepteurs de ce cours qui vient de remporter un prix d'innovation. «Chaque année au Danemark, le nombre de divorces prononcés (ndlr: 15 000 en 2018) représente près de la moitié des mariages célébrés. Ces ruptures affectent tous les membres de la famille, en particulier les enfants. En tant que chercheurs, nous avons voulu vérifier si un dispositif d'information pouvait être un apport significatif. Et franchement, nous avons été bluffés par les résultats. J'avais du mal à y croire, j'ai dû les vérifier à plusieurs reprises...»

La méthode a été testée durant trois ans sur 2500 volontaires, dont une moitié seulement suivait les cours. «C'est très net: ceux-là ont beaucoup moins souffert de dépression, de stress et d'anxiété, s'enthousiasme le professeur Hald. Parmi les

Par Andrés Allemand



Gert Martin Hald. Professeur de psychologie à l'Université de Copenhague (Image: DR)

## Articles en relation

### «Un cours de divorce? Voilà un outil indispensable!»

**Rupture** Que penser de la nouvelle loi danoise? Réaction à Genève du thérapeute Philippe Lechenne. [Plus...](#)

Mis à jour à

**ABO+** Par Andrés Allemand 10h48

## La rédaction sur Twitter

Restez informé et soyez à jour. Suivez-nous sur le site de microblogage

Suivre @tdgch

autres, il y a eu plus d'absentéisme et davantage de congés maladie. Bref, l'efficacité de ce programme est scientifiquement démontrée. À ma connaissance, c'est une première.» En tout cas, la méthode a convaincu le parlement danois: elle a été adoptée à l'unanimité.

### Une précieuse boîte à outils

En quoi consistent exactement ces 17 modules? Les six premiers concernent les divorcés individuellement: comment cela les affecte, comment lâcher prise et pardonner, comment faire face à la douleur, diverses façons de gérer les pensées négatives, comment gérer la crise et que faire de sa colère. Suivent ensuite quatre modules consacrés aux enfants: comment ils vivent le divorce, comprendre leurs sentiments et leurs réactions, donner la priorité à leurs besoins, comment communiquer avec eux au sujet de cette rupture.

Enfin, les sept derniers modules sont consacrés à la coparentalité: éviter les pièges typiques, conclure des accords clairs, comment traverser sans drame les vacances et les anniversaires, des pistes pour bien communiquer entre parents, comment gérer les conflits, comment coopérer et trouver un terrain d'entente sur l'éducation.

L'ensemble se veut accessible à tous, avec très peu de texte à lire, mais beaucoup de vidéos, d'illustrations, et des explications en voix off. Toutes les deux à cinq minutes, les usagers sont amenés à faire des exercices, répondre à des questions ou à se poser un dilemme...

«C'est comme s'ils avaient pris tout ce qui pouvait rendre ma vie plus facile et l'avaient mis dans une application», témoigne Henriette Fuchs sur le site danois de «The Local». Divorcée avec deux enfants, elle est l'une des volontaires qui ont testé le cours il y a trois ans. «À un moment où vous n'êtes pas très rationnel, cela vous force à réfléchir à vos sentiments et à la manière de gérer des situations précises.»

### Prévenir plutôt que guérir

«Ça ne va pas résoudre tous les problèmes, prévient le professeur Hald. Mais cela peut contribuer à identifier les situations les plus difficiles et permettre à l'État danois de proposer une aide ciblée à ces parents-là.»

Par ailleurs, 68 des 98 municipalités danoises offrent plusieurs séances de médiation aux couples en voie de divorce, selon le journal «Politiken». Les autorités locales estiment en effet que la prévention permettra de limiter à l'avenir les coûts en termes d'assistance ou d'infrastructures.

Plusieurs pays nordiques ont manifesté leur intérêt pour cette méthode. Le cours est d'ailleurs en voie de commercialisation. Une vidéo de présentation en anglais va bientôt être diffusée. Cela pourrait bien sûr intéresser tout couple en voie de divorce, de même que les nombreux parents qui se séparent sans avoir été mariés. Au Danemark, par exemple, 54% des enfants sont nés hors mariage.

Créé: 29.07.2019, 11h49

### Votre avis

Avez-vous apprécié cet article?

Oui

98%

Non

2%



# «Un cours de divorce? Voilà un outil indispensable!»

**Rupture** Que penser de la nouvelle loi danoise? Réaction à Genève du thérapeute Philippe Lechenne.



Image d'illustration  
Image: DR

«Le Danemark impose un cours de divorce? Quelle belle avancée!» s'enthousiasme Philippe Lechenne, qui dirigea à Genève durant dix-sept ans l'Office protestant de consultations conjugales et familiales (OPCCF) et l'Institut d'études du couple et de la famille. «La démarche danoise me semble intéressante parce qu'elle est à la fois apaisante sur le plan émotionnel, affectif, et confrontante sur les responsabilités à considérer vis-à-vis des enfants», analyse ce spécialiste qui œuvra également dans l'éducation spécialisée.

PUBLICITÉ



inRead invented by Teads

Tout d'abord, ce cours de divorce obligatoire «permet à la personne de sentir qu'elle n'est pas la seule à passer par là. Elle peut aborder tous les points du cours en se disant que c'est l'ordinaire des couples en séparation. Le fait de société est considéré avec sérieux, certes, mais sans dimension morale», souligne le thérapeute genevois. Par ailleurs, «le support numérique permet à l'utilisateur de s'autoévaluer honnêtement. J'ai pu l'observer dans d'autres contextes: ne pas être confronté à un semblable humain permet de ne pas s'angoisser par l'effet affectif de la relation. Dans ce cours danois, il y a un effet de distanciation très utile.»

Simultanément, cette méthode force chacun à réfléchir à des aspects qui n'ont pas été envisagés. «Les personnes vivant un drame de la séparation – et elles sont nombreuses en regard de celles qui la vivent avec légèreté – sont en général focalisées sur des points précis qui les font souffrir, souvent en lien avec leur passé.

Par Andrés Allemand Mis à jour à 10h48



Philippe Lechenne, thérapeute  
(Image: DR)

## Articles en relation

### Un «cours de divorce» imposé avant la rupture

**Danemark** Le pays scandinave innove en formant à la coparentalité les futurs ex-époux, sur la base d'une étude plutôt décoiffante [Plus...](#)

**ABO+** Par Andrés Allemand  
Mis à jour il y a 11 minutes

## La rédaction sur Twitter

Restez informé et soyez à jour. Suivez-nous sur le site de microblogage

Suivre @tdgch

Cette focalisation peut amener à des jeux passionnels destructeurs. Or, la méthode danoise propose, là encore, une distanciation en forçant chacun à penser à l'ensemble des enjeux, pour soi, pour ses enfants et pour la coparentalité.»

En Suisse, on peut bien sûr trouver diverses formes de soutien, précise Philippe Lechenne. Mais ceux qui en font la demande sont par définition déjà conscients d'en avoir besoin. L'intérêt du programme obligatoire danois, c'est qu'il touche tout le monde. «Il ne peut qu'être un outil de santé publique indispensable, favorisant le mieux-être. On voit trop de personnes aujourd'hui se fragiliser, se chroniciser dans la dépression ou, pire, se déstructurer.»

Créé: 29.07.2019, 12h04

## Votre avis

Avez-vous apprécié cet article?

Oui

92%

Non

8%



# Comment faire pour «réussir» son divorce

Et s'il était possible d'aider tous les parents qui divorcent à ne pas s'entre-déchirer? Et s'il y avait un moyen de les préparer aux défis qui les attendent tout en leur fournissant une sorte de boîte à outils, une collection de trucs et astuces, pour surmonter sans trop de heurts les pires bourrasques émotionnelles?

A lire: [«Un cours de divorce? Voilà un outil indispensable!»](#)

À ces questions, le Danemark a répondu ce printemps avec une nouvelle loi qui impose aux parents en rupture de suivre un cours en ligne de «Coopération après le divorce». À partir du moment où la procédure est entamée, ils ont trois mois de réflexion et doivent compléter – sur ordinateur, tablette ou smartphone – les 17 modules de 30 à 60 minutes.

Voilà qui peut surprendre, dans un pays qui était devenu champion du monde en matière de divorce facilité. Pour rompre à l'amiable, il suffisait de remplir un formulaire en ligne. Certains à l'étranger vont donc interpréter cette évolution comme une reculade, dans un pays qui enregistre chaque année près d'un divorce pour deux mariages.

PUBLICITÉ



inRead invented by Teads

Mais en réalité, l'intention n'a jamais été de décourager les couples de divorcer. Si les députés danois à l'unanimité ont adopté la nouvelle loi, c'est parce qu'ils ont pris la mesure du phénomène et décidé que l'État doit tenter de faciliter une transition la moins destructrice possible. Pour les divorcés eux-mêmes, pour leurs enfants bien sûr, mais aussi pour la société dans son ensemble, qui a tout intérêt à éviter dépressions, congés maladie, absentéisme au travail...

*«En réalité, l'intention n'a jamais été de décourager les couples de divorcer»*

L'expérience danoise apporte deux nouvelles réjouissantes. Primo, une étude menée sur trois ans par l'Université de Copenhague a démontré l'efficacité de ce cours, puisque ceux qui l'ont suivi s'en sont sortis beaucoup mieux que les autres. Secundo, c'est une politique que l'État n'a aucun mal à financer car il s'agit d'un cours numérique. Reste une question. Faut-il vraiment qu'il soit obligatoire? N'est-ce pas une intrusion dans la sphère privée? Sans doute. Mais ce sont les droits de l'enfant que l'on cherche là à protéger. Et franchement, pour des parents qui perdent leurs marques, c'est un point de repère plus que bienvenu. Bref, un exemple à copier d'urgence!

Par Andrés Allemand



Andrés Allemand, rubrique Monde

## Articles en relation

### Où divorce-t-on le plus en Suisse?

**Société** Alors que le Danemark innove avec des cours pour apprendre à se séparer, rien de tel n'existe dans notre pays. [Plus...](#)

Mis à jour à

**ABO+** Par Sandra Miura 17h46

### Un «cours de divorce» imposé avant la rupture

**Danemark** Le pays scandinave innove en formant à la coparentalité les futurs ex-époux, sur la base d'une étude plutôt décollante [Plus...](#)

Mis à jour à

**ABO+** Par Andrés Allemand 11h49

### «Un cours de divorce? Voilà un outil indispensable!»

**Rupture** Que penser de la nouvelle loi danoise? Réaction à Genève du thérapeute Philippe Lechenne. [Plus...](#)

Mis à jour à

**ABO+** Par Andrés Allemand 10h48

Créé: 29.07.2019, 18h55

## Votre avis

Avez-vous apprécié cet article?

Oui

74%

Non

26%

