


# ON SE SÉPARE... MAIS PAS DE NOS ENFANTS !

Fédération des associations de familles  
monoparentales et recomposées du Québec  
(FAFMRQ)

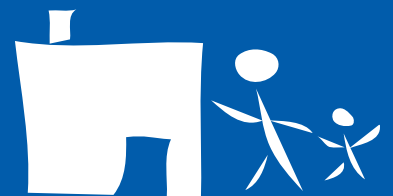
 584, rue Guizot Est  
Montréal (Québec) H2P 1N3

 Téléphone : 514 729-MONO (6666)

 Télécopieur : 514 729-6746

 [fafmrq.info@videotron.ca](mailto:fafmrq.info@videotron.ca)

 [www.fafmrq.org](http://www.fafmrq.org)



**Fédération des associations**  
de familles monoparentales et recomposées du Québec

---

## **MEMBRES DU COMITÉ FORMATION**

### **Marie-Iris Légaré**

Personne-ressource du Carrefour  
de participation, ressourcement et formation

### **Audrey Camirand**

Réseau d'aide aux familles en transition –  
RAFT

### **Isabelle Couture**

Bonjour Soleil - Regroupement de familles  
monoparentales et recomposées de la Vallée  
du Richelieu

### **Claudia Martin**

La Petite Maison de la Miséricorde

### **Annie Lavoie**

#### **Re-Nou-Vie**

(actuellement le Quartier des Femmes)

### **Laurence Lagouarde**

FAFMRQ (agente de liaison et de mobilisation)

## **CONCEPTION**

### **Lama Boughaba, FAFMRQ**

Chargée de formation

### **Carolanne Magnan-St-Onge, FAFMRQ**

Recherche documentaire

### **Marlène-b.**

Design graphique

## **RÉVISION**

### **Lorraine Dejardins (FAFMRQ)**

### **Marie-Christine Saint-Jacques, Ph.D,**

Professeure à l'École de service social  
de l'Université Laval

Révision module 5

### **Dominique Goubau, Professeur,**

**Faculté de droit, Université Laval**

Révision module 4

# Table des matières

## 5 Module d'introduction et mise en contexte

### 5 PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU CAHIER D'ANIMATION DE GROUPE

### 8 CONSEILS D'ANIMATION

- 8 Des personnes animatrices partagent leur savoir-faire
- 20 Quelques pièges à éviter en animation
- 25 Mise en contexte pour les parents participants

## 29 Module 1 : La séparation ça fait mal... mais on s'en sort !

### 29 MISE EN CONTEXTE

- 35 Activité brise-glace : Mes peurs et mes aspirations en me séparant
- 41 Activité 1 : Annoncer la séparation
- 51 Activité 2 : La séparation m'est tombée dessus sans crier gare
- 55 Activité 3 : Retrouver l'équilibre : tout un casse-tête !

## 77 Module 2 : Les besoins des enfants, ceux des parents

### 77 MISE EN CONTEXTE

- 83 Activité brise-glace : Quand le voyage ne se passe pas comme prévu
- 85 Activité 1 : Il faut refaire les bagages !
- 93 Activité 2 : J'allège le sac à dos de mon enfant
- 107 Activité 3 : Trouver du plaisir à notre nouvelle vie

## 117 Module 3 : Les enjeux de communication au moment de la séparation... et après

117 MISE EN CONTEXTE

123 Activité brise-glace : Au-delà des perceptions !

125 Activité 1 : Faire passer son message

137 Activité 2 : Le forfait à la carte

149 Activité 3 : La 3<sup>e</sup> Guerre mondiale

## 159 Module 4 : S'organiser après la séparation

159 MISE EN CONTEXTE

163 Activité brise-glace : Regarnir son coffre à outils

169 Activité 1 : Troc et trucs

173 Activité 2 : Tout sur la garde et la pension

181 Activité 3 : Improviser la suite

## 189 Module 5 : Reconfigurations familiales : des acquis à préserver, des défis à relever !

189 MISE EN CONTEXTE

197 Activité brise-glace : Famille 2.0 et diversité des modèles familiaux

205 Activité 1 : Les écharpes relationnelles

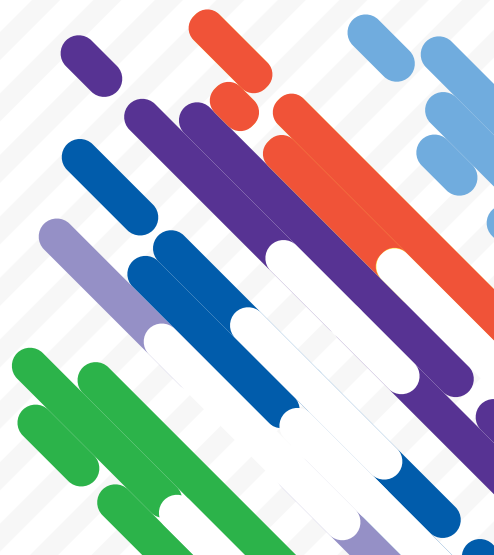
211 Activité 2 : Amour et argent peuvent faire bon ménage

221 Activité 3 : Conseil de famille !

225 Mot de la fin

231 Notes d'animation

359 Bibliographie



A young boy with short brown hair is smiling and looking slightly to the right. He is wearing a purple and white striped t-shirt under a brown jacket. The background is a blurred green forest. A blue circular overlay is positioned in the lower right corner, containing white text. The entire image is decorated with diagonal, semi-transparent wavy lines.

## Introduction et mise en contexte

# Présentation générale du cahier d'animation de groupe

## Mise en contexte

Au Québec, le contexte entourant la séparation d'un couple parental a énormément changé depuis les 25 dernières années. Les associations membres de la FAFMRQ ont manifesté depuis un bon moment leur besoin d'un cahier d'animation actualisé portant sur la séparation et la recomposition familiale. Chose faite, le voici entre vos mains !

**En éditant ce cahier d'animation de groupe, la FAFMRQ souhaite :**

- Fournir un matériel qui lui soit à la fois spécifique et adaptable en fonction des réalités de chaque association.
- Revaloriser et renforcer la pratique d'animation de groupe selon les principes d'éducation populaire autonome, propre à l'action communautaire autonome chez les associations membres.
- Outiller les personnes animatrices des associations avec des éléments d'analyse, des animations pratiques et des outils concrets.
- Renforcer le sentiment d'appartenance des associations envers la FAFMRQ.
- Équiper des organisations ou des personnes animatrices qui ne sont pas membres de la FAFMRQ avec un matériel d'animation de qualité.

La FAFMRQ vise ainsi à fournir une base commune à ses associations membres et aux autres organismes qui interviennent auprès des familles monoparentales et recomposées sur l'ensemble du territoire québécois. Et ce, dans une perspective d'uniformiser la réponse aux besoins des parents qui vivent la séparation et la recomposition familiale.



**Ce matériel ne vise pas à remplacer les façons de faire habituelles des associations (services individuels, accompagnement, ateliers...), mais à les bonifier par des activités de groupe.**

## 1. OBJECTIF GÉNÉRAL

L'objectif principal de ce cahier d'animation est d'outiller les personnes animatrices pour aborder les différents aspects de la séparation et de la recomposition familiale à travers l'animation de groupe, dans une perspective d'*empowerment* et d'entraide. Il inclut donc des outils visant le renforcement des connaissances (savoir), des compétences (savoir-faire) et des aptitudes (savoir-être) des personnes animatrices.

## 2. POURQUOI FAVORISER L'ANIMATION DE GROUPE ?

La FAFMRQ privilégie l'animation de groupe, car ce choix est participatif et conforme aux principes de l'éducation populaire autonome (ÉPA) et de l'action communautaire autonome (ACA).



**Parmi les avantages de l'animation de groupe, on relève que :**

- L'expérience de vie des parents y est mieux mise en valeur.
- Le partage de cette expérience favorise l'entraide entre les parents.
- L'entraide conduit souvent à la création de liens d'amitié et permet de faire émerger des projets collectifs ou des revendications porteuses politiquement.
- Le sentiment d'appartenance des parents envers l'organisme se trouve renforcé.
- Certains parents pourraient développer de l'intérêt et les compétences pour co-animer et éventuellement devenir à leur tour personne animatrice.
- L'implication des parents dans la vie démocratique et associative de l'organisme s'en trouve favorisée.
- Ce modèle rompt avec une logique unidirectionnelle qui enferme la personne-ressource dans un rôle d'expertE et le public dans un rôle d'auditeur.

Bref, que du bon !

### 3. SE REPÉRER DANS LE MATÉRIEL

Le cahier est divisé **en six modules** : un module d'introduction et cinq modules d'activités thématiques. **Le module d'introduction** contient les éléments nécessaires à la préparation **générale** de l'animation des activités comprises dans le cahier.

Bien que la FAFMRQ suggère d'offrir la démarche complète en suivant la séquence des modules de un à cinq, chaque module et chaque activité pourraient être dispensés et animés de manière autonome. La personne animatrice qui le désire pourrait aussi piger dans le matériel fourni et composer sa propre séquence d'activités, en fonction des besoins de son groupe.

La formule d'animation est souple ; à partir d'un déroulement suggéré, la personne animatrice est libre d'adapter chaque activité comme elle le désire. D'ailleurs, la FAFMRQ vous invite à lui envoyer vos variantes, afin d'enrichir le matériel de base.

**Les modules d'activités thématiques sont organisés de la sorte :**

- **Le premier document (mise en contexte)** : il définit l'objectif général de chaque module. Il fournit aussi à la personne animatrice des recommandations d'animation. Pour conclure, il attire son attention sur divers éléments d'analyse ou de réflexion de la Fédération, à travers le mot de la FAFMRQ.
- **Le second document (document du parent)** : présente aux parents un résumé des sujets traités dans le module. Il peut être remis aux parents avant l'animation des activités et il peut servir d'outil de recrutement pour composer un groupe.
- **Le troisième document** : la fiche synthèse des peurs, mythes et réalités relatifs à la thématique du module, qui pourrait être remise aux parents avant l'animation des activités.
- **Le quatrième document (fiche d'activité)** : présente le déroulement détaillé de chaque activité.
- **Le cinquième document (support d'animation)** : ces fiches contiennent les informations pertinentes à savoir et à transmettre lors de chaque activité. Elles vous alimenteront pour animer et enrichir le débat. Elles contiennent également les corrigés des différents exercices.
- **Les notes d'animation (en annexe)** : elles ont été élaborées dans le but de vous fournir une documentation approfondie sur les différents aspects et problématiques rencontrées dans les 5 modules. L'objectif est de vous outiller afin de pouvoir répondre aux besoins et interrogations des parents participants, et d'alimenter les échanges lors des activités.

**Chaque module d'activité propose ensuite :**

- Une activité brise-glace ;
- Trois activités en lien avec la thématique du module.

**Chaque activité** possède sa propre fiche d'animation. De plus, certaines activités comprennent un support d'animation pour la personne animatrice et des feuilles d'exercices pour les parents.



**Assurez-vous d'avoir pris connaissance  
de l'ensemble de ce matériel avant d'animer.**

La durée indiquée sur chaque fiche d'activité correspond à un groupe composé de trois parents. Si le groupe est plus nombreux, vous pouvez lui allouer plus de temps.

Les activités sont cotées avec des émoticônes représentant le niveau d'intensité émotionnelle qu'elles pourraient susciter. Préparez-vous en conséquence !

## MOT DE LA FAFMRQ

Au cours des dernières décennies, la société québécoise, comme les autres sociétés industrialisées, a connu de profonds bouleversements, tant au plan économique que social. Ces bouleversements ont généré l'émergence de nouvelles formes de familles, parmi lesquelles figurent les familles monoparentales et les familles recomposées.

**Lors du recensement de 2016 de Statistique Canada, il y avait :**

- 1 287 550 familles avec enfants au Québec. De ce nombre, 379 210 étaient des familles monoparentales (ce qui représente 29,4% des familles avec enfants et 16,8% de l'ensemble des familles du recensement). Il s'agit d'une hausse de 7,5% depuis 2006 ;
- 285 675 familles monoparentales (75,3%) sont dirigées par une femme et 93 540 (24,7%) sont dirigées par un père ;
- 93 540 pères québécois à la tête d'une famille monoparentale, comparativement à 87 580 en 2011 ;
- 131 995 familles recomposées (dont 75 995 "simples" et 56 000 "complexes") ;
- 62,4% des couples dont le plus jeune parent est âgé de moins de 35 ans sont en union libre ;
- 387 960 familles biparentales dont les conjoints ne sont pas mariés, comparativement à 313 845 en 2006.

Un bon nombre de ces familles ont besoin d'aide ! Certaines d'entre elles réussissent à franchir le pas et venir la chercher auprès de vous (organismes Famille). Dans cette perspective, nous avons eu à cœur la réalisation de ce cahier de formation, afin de vous offrir un outil clé en main et vous soutenir afin d'accompagner ces familles à travers cette période difficile de leur vie et à retrouver leur autonomie.



# Conseils d'animation

En tant que personnes intervenantes auprès des familles dans vos organismes respectifs, vous devriez, de tout évidence, avoir déjà l'expérience du relationnel et de l'accompagnement des personnes les plus vulnérables. Vous êtes censées aussi avoir les capacités nécessaires à gérer des situations difficiles, des contextes familiaux conflictuels et des vécus douloureux avec toutes les émotions que cela génère. Vous devriez également avoir la capacité à minimiser l'impact de ces émotions sur vous et vos interventions. En vous imprégnant de la documentation fournie dans ce cahier, en vous préparant au préalable et en ayant à l'esprit les principes d'animation de groupe, vos acquis sont votre meilleur allié pour réussir à dispenser ces formations.

## DES PERSONNES ANIMATRICES PARTAGENT LEURS SAVOIR-FAIRE

### 1. AVANT D'ANIMER

- « Être prêt au niveau du matériel pour chaque activité. » Diane
- « Préparer sa salle, créer et maintenir un environnement propice (confort, bruit, cellulaire, va et vient, etc.). » Isabelle
- « Prendre le temps de connaître les attentes et les besoins spécifiques des participants, tenter d'y répondre au cours de l'atelier et faire un suivi sur les besoins non répondus. » Audrey

## MOT DE LA FAFMRQ

Être préparéE, c'est bien MAIS évitez de vous sur-préparer. Ayez surtout, au préalable, une bonne connaissance de votre groupe et de ses besoins.

### **Les activités sont là pour alimenter les échanges !**

Faites-vous confiance, osez expérimenter et sortir de votre zone de confort.

L'animation de groupe n'est pas de la haute gastronomie où nous devons suivre la recette à la lettre pour la réussir ! Elle est modulable en fonction de votre public cible et vous pouvez y ajouter votre touche personnelle.

Le matériel fourni est une base que vous pouvez évidemment enrichir de votre expérience et de vos idées. Vous pouvez composer les variantes que vous voulez ! Place à la créativité !

Nous avons tout intérêt à accueillir la composition hétérogène des groupes et à nous adapter, car ils se suivent et ne se ressemblent pas ! Les parents ont chacun leur histoire, leur trajectoire de vie, leurs croyances et appartenances sociales et culturelles.

### **Il est recommandé de ne pas avoir dans le même groupe :**

- Les deux parents séparés ;
- Des amiEs ou des membres d'une même famille.

### **Est-ce que les groupes peuvent être mixtes ou pas ?**

À vous de juger ! Vous connaissez la réalité de votre organisme mieux que quiconque. Pourquoi ne pas faire un essai si vous vous sentez à l'aise ?

### **Est-ce que je devrais accepter une personne que je connais personnellement dans le groupe ?**

Tout dépend de votre niveau d'intimité avec elle. Si vous hésitez, c'est signe que vous devriez peut-être refuser. Dans tous les cas, vous devriez refuser si cette personne fait partie de vos amiEs proches, de vos collègues ou de votre famille.

## 2. ANIMER

- « Le rôle d'animation, c'est de susciter la participation, l'échange, la mise en commun, l'entraide et le sentiment d'appartenance au groupe. Cela implique à la fois une capacité d'accompagnement du groupe et d'attention au climat. » Marie-Josée
- « Être une personne animatrice, c'est être en support et en accompagnement des familles et pas agir en expertE. » Michelle

- « Percevoir les personnes autour de la table comme les expertEs de la situation et pas nous. Instaurer un rapport d'entraide, d'égal à égal. » Sébastien
- « Pour une participation active des parents, il vaut mieux que ce soit les parents qui amènent le vécu et non la personne animatrice qui transmette son contenu. » Carole
- Partir de l'expérience des parents. Favoriser surtout les échanges. Susciter les discussions en lançant des réflexions. Surtout, ne pas se positionner en expertE. » Lucie
- « Ne pas se prendre trop au sérieux. » Raymond

## MOT DE LA FAFMRQ

En animation, il faut faire attention à ne pas trouver les solutions à la place des parents participants, à ne pas les prendre en charge. ChacunE est maître de sa vie, de son processus et de ses décisions et doit le rester.

### Évitez de tomber dans le piège du conseil.

Le processus de séparation et de reconfiguration familiale est unique pour chaque personne et pour chaque famille. Il n'y a pas de recette miracle et ce qui a fonctionné pour une personne ne sera pas nécessairement gagnant pour une autre.

#### Que faire quand un parent me demande de le guider ou de décider pour lui ?

Recadrez votre rôle d'animation et valorisez leur propre pouvoir de décision et d'action !

## 3. FAVORISER L'ENTRAIDE

- « En démarrant, commencer avec un moment de *debriefing* des émotions. » Nathalie
- « Quand on laisse les personnes s'exprimer, ça permet aux autres d'entendre des histoires, des solutions que plusieurs n'auraient pas imaginées. » Yves
- « Mettre en place un climat qui permet aux parents de créer des liens de confiance, de se réseauter. » Sarah
- « Favoriser les échanges entre les parents (expérience de vie). Faire des liens avec le contenu et leurs expériences de vie. » Amel
- « Aider les personnes participantes à parvenir à exprimer leur mal-être avant d'entreprendre quoi que ce soit avec elles. » Sylvie
- « Dans un groupe de soutien, nous nous sommes vite rendu compte qu'il était impossible de faire cheminer les parents si on ne tenait pas compte de leur vécu, de leurs frustrations, de leurs craintes ; donc toute la partie émotive est nécessaire pour qu'on puisse avancer vers autre chose. » Nelson

## MOT DE LA FAFMRQ

Les activités de groupe axées sur l'entraide sont un choix fait par la FAFMRQ, en cohérence avec les principes de l'action communautaire autonome et l'approche d'éducation populaire qui favorisent les rapports égaux.



**Elles ne remplacent pas vos activités et services individuels, elles viennent les enrichir et les compléter.**

**Un membre de mon groupe est tellement en souffrance que son mal-être prend toute la place : je fais quoi ?**

Quand la détresse d'une personne est immense, le groupe n'est pas le choix adéquat. Vous devriez l'orienter vers une ressource appropriée.

## 4. SAVOIR-ÊTRE

- « Être à l'écoute des besoins, des défis, des histoires des parents en faisant du pouce sur leur vécu afin de personnaliser, de favoriser l'appropriation. » Mohamed
- « Quand c'est possible, les parents aiment entendre le vécu des personnes animatrices ; ça permet d'être d'égal à égal. » Antonella
- « Savoir ressentir le niveau d'énergie du groupe et offrir des pauses au bon moment. Encourager tout le monde à s'exprimer et laisser des temps de silence au besoin. Certains ont l'expression moins facile que d'autres et auront tendance à s'exprimer à la toute fin de l'activité. » Lorraine
- « Accepter les moments de silence. Prendre une pause quand on pense que c'est nécessaire. » Alexandra
- « Être tolérant et généreux. Évitez de culpabiliser les parents pour leurs choix de vie. » Liliana
- « Faire confiance au groupe : les gens sont les experts de leur propre vie. » Sophia
- « Toujours recevoir « la version » d'un parent avec une certaine neutralité. Les parents en conflit peuvent aussi avoir une mauvaise perception de leur situation. Attention de ne pas renchérir. Nuance, nuance, nuance, c'est le mot d'ordre. C'est une des bases en relation d'aide. » Marie-France

## MOT DE LA FAFMRQ

Animer, c'est accepter d'être constamment déstabilisé. À la différence d'une personne conférencière qui livre un contenu à une salle qui écoute, la personne animatrice est en relation directe et dynamique avec le groupe et les interactions sont continues.

**Il est essentiel de se préparer à accueillir des propos et/ou comportements inusités ou gênants au fil de l'animation.**

Exercez-vous à aborder des sujets tabous, comme le suicide, la sexualité ou la violence conjugale, avec sérieux et franchise, sans dramatiser et sans esquiver.

**Comment réagir quand on nous sollicite sur notre vie personnelle ? Par exemple : As-tu des enfants toi ? Combien ? Es-tu séparée ? Remariée ?**

À vous de juger ! Si c'est pertinent pour le groupe, vous pouvez partager des éléments de votre vécu. Toutefois, gardez en tête que plus on se livre, plus on crée des liens d'intimité avec le groupe et les parents qui le composent, ce qui pourrait être positif ou négatif.

**Au cours d'une animation, un parent a soudainement exprimé qu'il voulait mourir et cela a jeté un tel froid ! Tout le monde était déstabilisé, même moi ! Comment réagir ?**

Accueillir la personne dans sa souffrance. À travers leur malaise, le groupe et la personne animatrice ont, spontanément, adopté la bonne façon de réagir. Il n'est pas question ici de faire une intervention individuelle, mais de signaler à la personne concernée que nous l'avons bien entendue et que nous allons la rencontrer individuellement à la fin de l'activité.

Pour reprendre le fil de l'animation de groupe, il est recommandé de réagir face à la situation par une phrase telle : *Au moment d'une séparation, il est courant de se sentir en détresse. Cette détresse, il vaut mieux l'accueillir comme un état passager et s'en occuper en se faisant aider par notre entourage, voir par des ressources compétentes comme...*

## 5. SAVOIR

- « Avoir une bonne maîtrise du contenu. Favoriser les échanges entre les parents (expérience de vie). Faire des liens entre le contenu et ces expériences de vie. » Valérie
- « La personne animatrice doit être bien formée et bien informée sur les sujets en lien avec la séparation/la recomposition. » Sylvie

## MOT DE LA FAFMRQ

L'objectif de ce cahier d'animation est d'offrir à la personne animatrice un outil clé en main avec toutes les informations utiles afin d'acquérir et compléter les connaissances nécessaires pour pouvoir animer les activités de groupe.

Grâce aux notes et aux supports d'animation, vous aurez accès au préalable aux informations nécessaires pour vous préparer et vous outiller afin d'être en mesure de répondre aux besoins de vos parents participants.

### **Comment se perfectionner en cas de besoin ?**

Vous pouvez enrichir vos connaissances, si désiré, en consultant plus en profondeur les sources citées dans la bibliographie fournie en annexe à ce cahier de formation.

### **Comment mettre à jour mes connaissances et rester à l'affût des nouvelles pratiques ?**

Une version numérique du cahier est prévue ultérieurement avec des mises à jour fréquentes. Un comité de pratique sera également mis en place afin d'alimenter le cahier et vous offrir un espace de partage et de capitalisation des connaissances. Vous pourrez y aborder vos problématiques le plus fréquemment rencontrées auprès de vos parents participants et trouver des solutions communes.

## 6. SAVOIR-FAIRE

- « Avoir une bonne capacité d'adaptation, étant donné qu'en animation de groupe il y a beaucoup de facteurs influençant le déroulement de l'activité. Il y a une « interinfluence » entre parents et personnes animatrices, ce qui demande flexibilité, spontanéité et rigueur. » Dominique
- « Avoir la capacité de rester objective, neutre et sans porter de jugement. Les parents en détresse ont parfois une mauvaise image de soi, ressentent énormément de culpabilité et cherchent notre approbation dans leurs décisions futures. Attention, notre rôle est d'accompagner et non de décider avec eux. » Nora
- « Permettre aux gens de verbaliser leur expérience avant de vouloir les faire cheminer. » François
- « Il est arrivé qu'un parent nous rappelle que chaque expérience de vie est unique. Que l'on vit les étapes à une vitesse différente. Il faut que la personne animatrice respecte ça. » Luc



## MOT DE LA FAFMRQ

En tant que personnes intervenantes auprès des familles vous avez déjà, par votre expérience et vécu auprès de vos personnes participantes, un bon bagage et un savoir-faire d'intervention auprès des personnes les plus vulnérables et sur les problématiques qui les touchent.

La structure de ce cahier offre un plus en acquisition de nouveaux savoir-faire adaptés aux thématiques abordées.

La formation offerte autour de ce cahier d'animation, les 25 et 26 avril 2019 à Drummonville, aux personnes intervenantes auprès des familles de nos organismes membres avait pour objectif de les outiller, de renforcer leur savoir-faire et de les familiariser avec l'animation de groupe.

Il est important de ne pas s'improviser spécialiste et d'acquérir le réflexe de référer les parents participants, au besoin, aux ressources compétentes de votre localité.

### **Comment réagir si un parent me demande de l'aider à rédiger une réponse à un message agressif reçu de la part de l'autre parent ?**

Vous n'avez pas à le faire ! Vous pouvez lui conseiller de prendre le temps pour que la poussière retombe. Lui proposer de chercher de l'aide auprès d'un proche de confiance afin d'aider à désamorcer la situation ou le référer à des ressources compétentes si nécessaire.

## 7. CO-ANIMATION

- « Privilégier la co-animation parce que les deux personnes peuvent se soutenir dans les cas de discussions plus difficiles, pour la gestion du temps et du contenu, etc. » Annie
- « Mes animations de groupe d'entraide sur le rôle de parent dans les groupes sont enrichies quand les parents co-animent. » Claudia
- « Co-animer avec une personne « expérimentée » durant l'ensemble des rencontres, c'est un choix gagnant. » Nancy
- « La co-animation avec une ancienne participante permet un meilleur partage de l'expérience et, pour la personne, de se situer à une autre étape de sa guérison. » Marie-Hélène

## MOT DE LA FAFMRQ

La co-animation est aussi une opportunité de former la relève, les stagiaires ou de recruter des membres pour votre CA.

Le savoir-faire en animation, c'est comme le vélo : il faut en faire pour apprendre, ensuite cela ne s'oublie plus jamais ! Pour permettre à une personne peu expérimentée en animation de prendre de l'assurance, offrez-lui la chance d'animer une petite portion d'activité. En renouvelant l'expérience fréquemment, vous la verrez gagner en confiance et développer son talent.

### **Une personne aimerait co-animer avec moi, mais je ne suis pas confortable avec elle ; comment accepter ou refuser une telle demande ?**

La chimie entre partenaires d'animation est importante. Il faut regarder ce qui nous rend inconfortable (savoir-être, savoir-faire, personne trop souffrante, trop volubile, etc.). Établir à l'avance les règles de co-animation et les qualités recherchées nous permettra plus facilement de justifier un refus ou une acceptation. La personne n'est peut-être pas prête pour une co-animation de groupe, mais serait excellente sur votre conseil d'administration ou encore sur un comité vie associative !

## 8. CLIMAT DE GROUPE

- « Porter attention à la circulation de la parole (tour de parole). » Caroline
- « Être empathique et accueillir les témoignages tout en recadrant et en redonnant la parole au groupe. » Steve
- « Accueillir les débordements d'émotion (colère, tristesse, détresse) avec ouverture et respect, permettre leur expression tout en gardant le contrôle de l'animation. » Mira
- « Garder la discipline dans le groupe pour éviter qu'une personne vampirise le temps de parole et d'échanges. Il y a parfois des gens qui monopolisent le temps de parole ou font des interventions qui sont hors sujet. » Christine
- « J'ai déjà eu des parents dans un groupe qui discréditaient d'autres parents, il est donc important de nommer les règles du groupe à l'avance. » Ginette
- « Respecter son temps et l'intérêt du groupe. Accepter que l'activité ne se déroule pas comme prévu. » Véronique
- « Varier les exemples femme/homme en évitant de renforcer les stéréotypes sexistes. » Baya
- « Être à l'écoute des différentes réalités culturelles dans un contexte de séparation et de monoparentalité. » Marie-Pierre
- « En prenant en compte les différentes réalités culturelles, cela évite que les participantes se censurent dans l'expression de leur réalité. » Christian

## MOT DE LA FAFMRQ

Comme personne animatrice, il faut savoir recadrer les discussions qui dérapent, les préjugés, les propos méprisants ou condescendants et les jugements de valeur de certaines personnes envers d'autres. Quand la chimie n'est pas bonne dans un groupe et que certainEs montrent des signes d'agacement ou d'animosité, ça peut vite escalader et pourrir l'ambiance, au point où les personnes n'osent plus s'exprimer.

À titre de personne animatrice, il vous revient de protéger le climat de discussion. Pour cela, il serait utile d'établir, dès le départ, des règles claires et connues de toutes et de tous.

Il est aussi important de faire attention à nos propres préjugés et au langage que nous utilisons. Le langage n'est pas aussi anodin et neutre qu'il le semble. Les expressions que nous employons pourraient, parfois insciemment, porter leur lot de préjugés, de stéréotypes et de violence.

**Dans mon groupe, il y a une personne qui a tendance à employer des expressions racistes et qui parle de son ex-conjointE en tenant des propos vulgaires et agressifs.**

**Je vois que ça rend l'ensemble du groupe très inconfortable. Comment réagir ?**

À titre de personne animatrice, il est de votre devoir de veiller au climat du groupe et à ce que tous les parents participants se sentent en sécurité et peuvent s'exprimer ouvertement. Profitez de l'opportunité pour faire un petit moment de sensibilisation aux règles qui doivent prévaloir dans votre groupe. Votre intervention aura deux effets positifs : l'ensemble du groupe aura pris conscience du poids des mots et le sentiment de sécurité de chaque personne au sein du groupe sera renforcé, car vous aurez joué votre rôle en intervenant.

**Que faire en cas de propos, d'attitudes ou de gestes violents envers un membre du groupe ?**

Cela ne devrait jamais être toléré. Devant tout le groupe, reflétez à la personne concernée le comportement inadéquat qu'elle a eu. Exprimez explicitement que ce genre d'attitudes n'est et ne sera toléré en aucun cas. Si la personne recommence, demandez-lui de sortir du groupe et faites, par la suite, un retour individuel avec elle avant de la réintégrer.



**Attention ! Ne pas réagir ainsi si le parent participant s'est emporté en livrant un témoignage sur une personne de son entourage personnel et qui a ravivé des émotions particulièrement fortes. Dans ce cas, il est préférable d'accueillir son émotion avec empathie et de lui proposer un temps d'écoute individuelle en-dehors de l'animation de groupe.**

## 9. CONTENU

- « J'ai déjà animé un groupe où la formule ne permettait pas assez l'échange entre parents et où ils étaient submergés d'informations ; ce n'est pas une bonne idée ! » Annick
- « Au-delà du contenu, il faut laisser la place aux discussions, aux questionnements et aux inquiétudes des parents. » Manon
- « Les ateliers magistraux ou activités rigides ne permettent pas aux parents de se sentir impliqués, considérés dans leurs besoins. » Henri
- « Pour une meilleure intégration du contenu et une meilleure participation, il est important de valoriser le vécu des familles. » Marjolaine
- « Avoir une bonne maîtrise du contenu, bien connaître son sujet. » Guy
- « Connaître les besoins spécifiques des parents pour mieux y répondre. » Mélanie

### MOT DE LA FAFMRQ

Il est important d'être suffisamment renseignéE et préparéE pour orienter les parents vers les bonnes démarches, les bonnes ressources. Cependant, vous n'avez pas à tout savoir car vous n'êtes pas spécialiste ! Si vous abordez des contenus très spécifiques et spécialisés, pourquoi ne pas inviter une personne ressource (personne avocate, médiatrice, travailleuse sociale, intervenante en maison d'hébergement, etc.) à co-animer avec vous ?

**Comment réagir si le débat s'oriente vers un contenu pointu et plus spécialisé telle la jurisprudence en matière de garde d'enfants ou l'élaboration et la gestion d'un budget... ?**

N'oubliez pas que nous ne pouvons être expertEs en tout ! N'hésitez pas à rappeler à vos parents participants que vous n'êtes pas spécialiste en la matière. Cependant, informez-les que vous prenez note de la problématique, que vous allez vous informer, demander conseil, voir les référer aux ressources adéquates.

## 10. DYNAMISME

- « On doit être dynamique si on veut dynamiser l'animation. » Jacinthe
- « Varier les types de brise-glace ou éléments déclencheurs pour une discussion. » Sonia
- « Utiliser du support visuel : pas un Powerpoint, mais plutôt des objets concrets, le tableau, une vidéo, des images, etc. » Véronique
- « Varier les méthodes d'apprentissage en tenant compte des visuels, auditifs, kinésiques (mouvement du corps). » Jocelyne
- « Un parent nous partage : Je peux parfois décrocher dans un groupe quand l'animation tire en longueur et est trop statique, à sens unique. » Coralie

### MOT DE LA FAFMRQ

Il est important de savoir captiver l'attention de tous les membres du groupe tout au long de l'activité et d'éviter le décrochage et le désintérêt. Savoir communiquer son énergie et son dynamisme aux parents participants, les tenir en haleine et éviter de tirer en longueur. Intégrer divers éléments déclencheurs de discussions et avoir dans son matériel différents supports visuels et interactifs. Adoptez une approche participative et soyez créatifs et communicatifs.

**Cela fait un moment que je constate que deux membres de mon groupe sont devenus inactifs et semblent complètement détachés de l'activité. Que faire ?**

Assurez-vous que le sujet abordé en ce moment n'a pas tiré en longueur. Essayez de captiver à nouveau leur attention en déclenchant un débat et de les interpeller directement en utilisant des répliques du genre : et vous qu'en pensez-vous ? Comment aborderiez-vous ce genre de situation ? Pourriez-vous nous apporter votre vécu ? Etc. Si vous avez des histoires de vie ou du contenu interactif en lien avec la thématique abordée, c'est le moment de les utiliser !

## 11. ÉTHIQUE ET CONFIDENTIALITÉ

- « La confidentialité est une règle d'or ! Elle doit être préservée au sein du groupe. » Claude
- « On devrait toujours éviter de prendre parti quand quelqu'un se sépare, ce n'est pas professionnel. Mot d'ordre ! Neutralité. » Natassia
- « Être personne animatrice de groupes sur la séparation et la recomposition familiale, ça fait travailler notre jugement. Il y a constamment des situations inattendues qui interpellent notre éthique personnelle. Comme, par exemple, cette femme immigrante qui n'avait pas de réseau ici et qui voulait que je devienne la marraine de sa fille. Mettons que je ne m'attendais pas à ça ! » Amira

### MOT DE LA FAFMRQ

Souvenez-vous que la confidentialité est primordiale ! La vie de certains parents participants pourrait en être tributaire, ainsi que le lien de confiance que vous devez tisser avec eux. La prudence est de mise !

**Que faire si on me demande d'être témoin d'un mariage, exécutrice/exécuteur testamentaire, d'accompagner un enfant pour un voyage où il retrouvera son autre parent, etc. ?**

C'est à vous de juger de la situation et de déterminer si les implications légales et morales de cette demande sont raisonnables ou trop élevées pour vous. PAR CONTRE, il va de soi que si vous acceptez, vous sortez du cadre professionnel pour créer un lien interpersonnel qui n'a rien à avoir avec votre travail.



# Quelques pièges à éviter en animation



En animation, la prudence est de mise pour ne pas jouer un rôle d'expertE !

## À titre de personne animatrice vous ne devez pas :

- Donner de conseils juridiques : c'est un acte réservé aux avocatEs.
  - Donner de conseils fiscaux ou financiers : c'est un acte réservé aux financierEs.
  - Poser de diagnostics : c'est un acte réservé aux psychiatres et aux médecins.
  - Faire de thérapies : c'est un acte réservé aux psychologues et aux psychothérapeutes.
  - Référer vers des professionnels avec lesquels nous entretenons des relations d'ordre personnel. cela représenterait un conflit d'intérêt. Nous devons privilégier de référer vers des ressources publiques ou communautaires plutôt qu'en pratique privée.
  - Garder des dossiers sur les parents participants.
- En animation, nous n'agissons pas non plus à titre de missionnaire, de directrice/directeur de conscience, de coach de vie avec nos parents participants. Nous devons rester vigilantEs à ne pas résoudre les problèmes des parents participants et à ne pas les prendre en charge. ChacunE est maître de sa vie, de son processus et de ses décisions et doit le rester.
  - En animation, nous devons aussi veiller à **ne pas tomber dans l'évaluation** des parents participants et de leurs choix. Il ne faut pas perdre de vue que nous ne sommes pas dans un plan d'intervention avec eux. Nous n'avons pas d'objectifs **pour** les parents participants, ils en ont pour eux-mêmes !
  - Éviter le piège du conseil : le processus de séparation et de reconfiguration familiale est unique pour chaque personne et pour chaque famille. Il n'y a pas de recette magique et ce qui a fonctionné pour certains ne sera pas nécessairement gagnant pour d'autres. **Nous n'avons pas à nous citer en exemple.**
  - En animation, **nous ne devenons pas non plus l'amiE** des parents participants, nous devons éviter de basculer dans la sympathie. Il y a des limites que nous ne devons pas franchir, comme de laisser son numéro de téléphone personnel par exemple, ou encore livrer des expériences de vie personnelle détaillées.
  - Le rôle de la personne animatrice est de **susciter la participation des parents, l'échange, la mise en commun, l'entraide et le sentiment d'appartenance au groupe**. Cela impliquerait à la fois une capacité d'accompagnement du groupe et d'attention au climat.

- Animer un groupe, c'est un art ! Pour bien jouer ce rôle, il faut savoir accueillir les surprises de la vie :
  - Accueillir les débordements d'émotion avec ouverture et respect, tout en gardant le contrôle de l'animation.
  - Accueillir les sujets gênants ou tabous, comme le suicide ou la violence conjugale, avec sérieux et franchise, sans dramatiser et sans esquiver. C'est important d'être suffisamment renseignéE et préparéE pour orienter les gens vers les bonnes démarches, les bonnes ressources et ne pas tomber soi-même dans les préjugés.
  - Accueillir les situations cocasses et inusitées qui se présentent sans crier gare.
  - Accueillir la composition hétérogène des groupes et s'y adapter, car les groupes se suivent et ne se ressemblent pas ! Les parents participants ont chacun leur histoire, leur trajectoire de vie, leur appartenance sociale et culturelle, leurs préférences et aversions. C'est à vous de protéger le climat de discussion.
  - Il faut savoir recadrer les discussions qui dérapent, les préjugés, la condescendance, le mépris, les jugements de valeur ou l'agacement de certaines personnes envers d'autres. Pour toutes ces raisons, il serait utile d'avoir établi au départ des balises de fonctionnement claires et connues de toutes et de tous.
- En animation, nous devons **connaître nos limites** et éviter de nous aventurer seulE sur des terrains inconfortables ou inconnus. Personne ne détient le savoir absolu ! Demander conseil, référer, admettre son ignorance et se faire soutenir au besoin sont des signes de maturité, de sagesse et de jugement de la part d'une personne animatrice. Pour cela, il serait pertinent de co-animer.

























Certains modules sont plus demandants émotionnellement que d'autres. Pour cela, nous les avons classés selon leur intensité afin de pouvoir vous y préparer au préalable et vous orienter dans vos animations. Le niveau d'intensité croît de un à trois selon l'activité.



En voici un tableau récapitulatif

## NIVEAU D'INTENSITÉ SELON L'ACTIVITÉ

### TABEAU RÉCAPITULATIF

Activité	Intensité
<b>Module 1</b>	
Activité brise-glace	 
Activité 1	  
Activité 2	 
Activité 3	 
<b>Module 2</b>	
Activité brise-glace	
Activité 1	 
Activité 2	  
Activité 3	 
<b>Module 3</b>	
Activité brise-glace	
Activité 1	 
Activité 2	
Activité 3	  
<b>Module 4</b>	
Activité brise-glace	
Activité 1	
Activité 2	 
Activité 3	  
<b>Module 5</b>	
Activité brise-glace	
Activité 1	  
Activité 2	  
Activité 3	 



# Lettre à tous les parents séparés

## Les 20 demandes d'un enfant de parents séparés

!

**Attention : ce document fait état de témoignage d'enfant dont les parents ne vivent pas de situations hautement conflictuelles.**

Chère Maman, Cher Papa,

**N'oubliez jamais :** je suis l'enfant de vous deux. Maintenant, vous ne vivez plus ensemble, mais j'ai besoin aussi bien de l'un que de l'autre.

**Ne me demandez pas** si j'aime plus l'un ou l'autre. Je vous aime tous les deux tout autant. **Ne critiquez donc pas l'autre devant moi. Car cela me fait mal.**

**Aidez-moi à maintenir le contact** avec celui d'entre-vous chez qui je ne suis pas. Formez son numéro de téléphone pour moi, ou écrivez-moi son adresse sur une enveloppe. Aidez-moi, à Noël ou à l'occasion de son anniversaire, de lui confectionner ou de lui acheter un beau cadeau. De mes photos, faites-en toujours une copie pour l'autre.

**Conversez comme des adultes.** Mais conversez. **Et ne m'utilisez pas comme messenger entre vous-encore moins pour des messages qui rendront l'autre triste ou furieux.**

**Ne soyez pas triste quand je vais chez l'autre.** Celui que je quitte ne doit pas penser que je ne l'aimerai plus d'ici quelques jours. Je préférerais toujours être avec vous deux. Mais je ne peux pas me couper en deux - seulement parce que notre famille s'est déchirée.


**Ne prévoyez jamais rien durant le temps qui m'appartient** avec l'autre. Une partie de mon temps est à ma Maman et à moi; une partie de mon temps est à mon Papa et à moi. Soyez compréhensifs.

**Ne soyez ni étonnés ni fâchés quand je suis chez l'autre** et que je ne donne pas de nouvelles. J'ai maintenant deux maisons. Et je dois bien les distinguer - sinon je ne m'y retrouve plus du tout.

**Ne me passez pas à l'autre, à la porte de la maison, comme un paquet.** Invitez l'autre pour un court instant à l'intérieur et conversez. Quand je suis recherché ou ramené, laissez-moi un court instant avec vous deux. Ne détruisez pas ce moment en vous fâchant ou vous disputant.

**Laissez-moi être ramené par quelqu'un d'autre** de la Maternelle ou de chez des amis si vous ne pouvez supporter le regard de l'autre.

**Ne vous disputez pas devant moi.** Soyez au moins aussi poli que vous le seriez avec d'autres personnes, comme vous l'exigez aussi de moi.



# Document du parent

**Ne me racontez pas des choses que je ne peux pas encore comprendre.** Discutez-en avec d'autres adultes, mais pas avec moi.

**Laissez-moi amener mes amis chez tous les deux.** Je souhaite qu'ils puissent connaître ma Maman et mon Papa et les trouver sympa.

**Mettez-vous d'accord au sujet de l'argent.** Je ne souhaite pas que l'un en ait beaucoup et l'autre très peu. Il faut que ce soit bien pour tous les deux, ainsi je pourrai être à l'aise chez tous les deux.

**N'essayez pas de m'habituer à la surenchère.** De toutes les façons, je ne pourrais jamais manger tout le chocolat que j'aimerais.

**Dites-moi franchement s'il vous arrive de ne pas pouvoir boucler le budget.** Pour moi, le temps est bien plus important que l'argent. Je m'amuse bien plus avec un jouet simple et comique qu'avec un nouveau jouet.

**Ne soyez pas toujours «actifs» avec moi.** Cela ne doit pas toujours être quelque chose de fou ou de neuf quand vous faites quelque chose avec moi. Pour moi, le plus beau c'est quand nous sommes simplement heureux en train de jouer et que nous ayons un peu de calme.

**Laissez le plus possible de choses identiques dans ma vie,** comme c'était avant la séparation. Cela commence par ma chambre, ensuite sur les petites choses que j'ai faites tout seul avec mon Papa ou ma Maman.

**Soyez aimable avec les grands-parents.** Ils m'aiment et je les aime, ils veulent aussi être à mes côtés. Vous seriez aussi à mes côtés si je n'allais pas bien ! Je ne veux pas perdre, en plus, mes grands-parents.

**Soyez «fairplay» avec le nouveau compagnon que l'un d'entre-vous rencontre** ou a déjà rencontré. Je dois aussi m'entendre avec ces autres personnes. Je préfère quand vous ne vous espionnez pas jalousement l'un l'autre. Ce serait de toute façon mieux pour moi si vous rencontriez rapidement tous les deux quelqu'un que vous aimiez. Vous ne serez plus aussi fâché l'un envers l'autre.

**Soyez optimistes.** Vous n'avez pu gérer votre couple, mais laissez-nous au moins le temps que cela se passe ensuite bien. Relisez toutes mes demandes. Peut-être en discuterez-vous. Mais ne vous chameillez pas.

Si vous ne faites pas cela, vous n'aurez pas compris comment je me sens et ce dont j'ai besoin pour me sentir heureux.



# MISE EN CONTEXTE POUR LES PARENTS PARTICIPANTS

Ça y est, nous nous séparons ! Que la séparation soit choisie ou subie, on dirait que c'est la fin du monde. Rassurons-nous ; il s'agit seulement de la fin d'une étape de notre vie.

Les circonstances qui entourent la séparation et la façon dont nous la vivons font que celle-ci est plus ou moins douloureuse et complexe. Il existe certains aspects de la séparation sur lesquels nous n'avons pas d'emprise. Tout comme il en existe d'autres sur lesquels nous pouvons avoir une certaine influence positive, pour que toutes les personnes concernées reprennent pied rapidement.

Chose certaine : il va falloir s'adapter. Plusieurs facteurs risquent de changer, tels que le domicile familial, le budget, les projets, le quotidien, les vacances, etc. Toutefois, bien que nous ne soyons plus un couple, nous demeurons deux parents qui doivent s'entendre en ce qui concerne les besoins de nos enfants. Autant parvenir à développer une bonne collaboration et une coparentalité saine, afin que la séparation soit plus viable pour toutes et tous !

Parfois, ce que nous croyons quitter en nous séparant de l'autre parent nous attend au tournant. Malheureusement, les sources de conflit et les enjeux de communication peuvent parfois nous suivre après la séparation dans nos rapports à l'autre. De nouvelles sources de conflit, en lien avec le développement des enfants et le cours de nos vies, pourraient aussi voir le jour. Et pourtant, il faudra y faire face en priorisant l'intérêt de nos enfants. Car même si nous nous séparons en tant que couple, nos enfants ne se séparent pas de nous. Nous devons donc apprendre à composer avec l'autre parent, possiblement bien plus que nous ne l'imaginions en choisissant de nous séparer.

Félicitations ! Vous avez franchi un grand pas aujourd'hui en étant parmi nous. Et ce, grâce à votre volonté de passer au travers de votre séparation, d'aller de l'avant pour retrouver un équilibre dans votre nouvelle vie et d'offrir un environnement sain et équilibré à vos enfants auprès de leurs deux parents.

Nous sommes fierEs de vous accueillir et prêtEs à vous accompagner et à vous fournir les outils nécessaires pour y parvenir.

## **Au cours des différentes animations de groupe, nous verrons ensemble comment :**

- ✓ Passer à travers les étapes du deuil ;
- ✓ Répondre aux besoins de l'adulte et de l'enfant ;
- ✓ Développer des outils de communication efficaces ;
- ✓ S'organiser et se repérer dans les dédales juridiques ;
- ✓ Établir une relation coparentale qui convienne à toutes les personnes concernées ;
- ✓ Préserver nos acquis lors d'une reconfiguration familiale.



