

Les besoins
des enfants,
ceux des
parents

Mise en contexte

OBJECTIFS DU MODULE

Soutenir les parents dans la compréhension de :

- Leurs besoins et ceux de leurs enfants.
- L'importance de respecter les rôles respectifs parents/enfants.
- Risques de s'investir uniquement dans leur rôle parental et de la pression que cela met sur l'enfant.
- L'effet négatif sur l'enfant et sur la relation coparentale d'une mauvaise gestion des conflits entre adultes.



À garder en tête en animant :

- Certains parents peuvent éprouver un sentiment de culpabilité, de mauvaise conscience et de jugement portés face à leur interaction parentale, lors des animations. Aller prudemment et miser sur l'échange de solutions et sur la déculpabilisation.
- La culture de masse véhicule divers mythes : celui de la mère monoparentale héroïque qui réussit tout à la perfection, celui du père désinvesti, celui des parents qui se détestent, etc. Même si ce n'est pas la réalité, les parents sont affectés par ces mythes, ce qui pourrait influencer leurs réactions et attitudes. Les accompagner dans la découverte d'autres avenues moins stéréotypées peut avoir un effet très libérateur sur les parents et très positif sur la relation coparentale.
- Préserver les enfants des conflits des parents. Ne pas les prendre pour témoins. Ne pas dire du mal de l'autre parent en leur présence. Ne surtout pas les amener consciemment ou involontairement à prendre parti. Ne pas les extraire de leur rôle d'enfant.
- Aborder l'aliénation parentale et le conflit de loyauté, faire ressortir leurs effets néfastes sur le développement de l'enfant, ainsi que sur la relation parent/enfant. Donner des pistes de solutions et la liste des ressources appropriées de votre localité.
- Citer des situations concrètes en vous référant à la note d'animation 38.
- Encourager les parents à recourir aux ressources disponibles. Rappeler que demander de l'aide, même avant d'en éprouver le besoin criant, est un facteur de protection et un signe de force et non de vulnérabilité.
- Dans ce genre de groupes, les parents participants ont souvent les émotions à fleur de peau. Il est donc très important de veiller à établir et à maintenir un climat de discussion le plus respectueux possible. Tout le groupe est co-responsable d'appliquer la confidentialité, le respect de la parole d'autrui et l'écoute sans jugement afin d'arriver à développer une bonne proximité et un sentiment d'appartenance.
- Établir un climat de confiance envers vous et entre les personnes participantes.

MOT DE LA FAFMRQ

La Fédération appelle à la prudence ! Les ex-conjoints ont parfois tendance à crier à l'aliénation parentale (AP), sans fondement réel, sans avis mesurés de spécialistes. Les parents sont parfois guidés par leur désir de vengeance ou de faire payer l'autre, suite à une séparation très conflictuelle. Malheureusement, ils oublient souvent que ce sont les enfants qui en payent le plus gros prix.

« Bien que les manifestations associées à l'AP soient observées depuis longtemps par divers professionnels, le phénomène a été très peu étudié. Les controverses relatives à sa définition, à sa prévalence et à sa sévérité persistent et nuisent au développement de l'intervention et de la recherche. Ce « flou » alimente malheureusement les tensions entre les groupes sociaux qui défendent des intérêts parfois divergents (droits des femmes, des pères, des enfants...) et nuit à l'action en partenariat. Il devient important de générer des connaissances solides sur l'AP, pour faire contrepoids à certaines croyances plus ou moins fondées ou exagérées, pour mieux évaluer les dynamiques familiales où il y a apparence d'AP et, découlant, proposer des plans d'intervention adéquats. » Marie-Hélène Gagné.

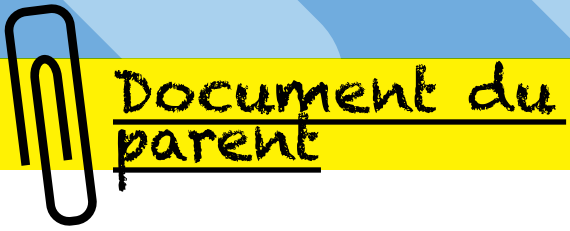
Source : bulletin de liaison vol.35, n° 3 de la FAFMRQ. <http://www.fafmrq.org/wp-content/uploads/2014/04/353BulMars2011.pdf>



LES BESOINS DES ENFANTS, CEUX DES PARENTS

PEURS, MYTHES ET RÉALITÉ

Peurs (ce que je ressens)	Mythes (ce que j'entends)	Réalité
Ça ne sert à rien que je l'explique aux enfants, à leur âge, ils ne comprendront pas.	<ul style="list-style-type: none"> → Tu as raison, moins ils en savent, mieux c'est ! → Ils vont t'en vouloir. → Depuis la naissance du premier enfant, les problèmes de couple ont commencé. 	<ul style="list-style-type: none"> → Importance de la communication avec les enfants. → Donner des explications en s'adaptant à l'âge de l'enfant. (Activité 2)
Mais comment je vais vivre ma vie en ayant la garde complète des enfants ?	<ul style="list-style-type: none"> → Être parent, c'est se sacrifier. → SeulE à élever ses enfants ! Ça va être la débandade ! → Pauvres enfants ! Ils ne s'en sortiront jamais. 	<ul style="list-style-type: none"> → Il faut refaire les bagages. → Se responsabiliser sans s'oublier. (Activités brise-glace, 1 et 3)
C'est certain ! Mon enfant aura des séquelles !	<ul style="list-style-type: none"> → Une séparation est un traumatisme à vie pour les enfants. → Il faut être deux pour réussir l'éducation d'un enfant. 	Ce n'est pas la séparation, mais c'est le conflit qui a le plus d'impact sur les enfants. (Activité 2)
Mon enfant est adolescent, la séparation ne le dérangera pas.	<ul style="list-style-type: none"> → Ils sont grands et autonomes. → Qu'ils vivent leur vie. → Heureusement qu'ils sont grands, sinon leur vie serait devenue un enfer. 	Les enfants sont touchés par la séparation quel que soit leur âge, par contre l'impact est différent en fonction de celui-ci. (Activité 1)
J'ai toujours peur qu'il manque quelque chose à mon enfant.	Les enfants dont les parents sont séparés deviennent toujours des enfants-rois.	Des enfants-rois, il peut y en avoir dans toutes familles. Cela dépend de l'éducation que l'enfant a reçue, des limites qu'on lui a posées et de son tempérament.



Les besoins des enfants, ceux des parents

MISE EN CONTEXTE

Au moment de la séparation, nous pensons que nos enfants ne s'en sortiront pas. Pourtant, la capacité d'adaptation des enfants est fabuleuse. Ce qui compte le plus pour eux, c'est l'amour et la stabilité que nous leur offrons. Leur vie prend simplement une tournure différente, à laquelle ils sauront s'adapter tant qu'ils se sentent aimés, entourés et en sécurité.

Contrairement à nos enfants, en tant que parents, nos capacités d'adaptation sont plus complexes et plus lentes. Nos peurs de l'inconnu et du changement nous rendent parfois réfractaires à la nécessité de s'adapter et de changer nos habitudes de vie rapidement.

Dans cette période d'instabilité qu'est la séparation, nos besoins, nos habitudes et notre quotidien changent. Par conséquent, nos façons de faire habituelles pourraient ne plus fonctionner aussi bien. Nous devons donc trouver de nouvelles façons de faire appropriées à tous (parents/enfants) et s'y adapter.

En tant que parents, nous devons favoriser la capacité d'adaptation de nos enfants en dédramatisant la séparation et tous les changements qu'elle comporte : garde partagée, déménagement, changement d'école, etc. Pour y parvenir, nous devons nous concentrer sur l'essentiel (notre enfant peut tout aussi bien s'épanouir dans un appartement que dans une maison cossue si nous le respectons, nous l'entourons, nous l'aimons et que sa vie est harmonieuse).

C'est vrai que cela n'est pas toujours évident, ni facile à faire ! Tentez, autant que possible, de désamorcer les situations conflictuelles. Vous pouvez prendre des décisions temporaires en concertation avec l'autre parent pour y revenir plus tard, quand la poussière retombera. Quoi qu'il en soit, il vaut mieux sopeser chaque décision, envisager les impacts possibles et connaître les implications juridiques, légales, fiscales et économiques avant d'agir.

L'activité 1 : Il faut refaire les bagages ! Vous permettra de faire l'inventaire des pertes, mais aussi des gains réalisés au moment de la séparation, de refaire vos bagages et d'envisager la suite du voyage. Bref, de s'adapter !

L'activité 2 : J'allège le sac à dos de mon enfant, a pour objectif de vous éviter de mener votre enfant au conflit de loyauté. Au moment de la séparation, chaque parent est confronté à des émotions très vives envers l'autre. Malgré ces émotions, il est très important de faire la part des choses entre les dimensions parentales et les dimensions conjugales de notre séparation afin de ne faire porter, en aucun cas, à nos enfants le poids de nos ressentis négatifs envers l'autre parent. Gardons toujours en tête que nos enfants n'ont pas à s'immiscer dans les conflits des parents ni d'y prendre parti. Nous devons préserver leur droit fondamental d'aimer librement leurs deux parents.



L'activité 3 : Trouver du plaisir à notre nouvelle vie, vise à trouver du plaisir dans notre nouvelle vie qui se réinvente pas à pas.

Chaque parent a des besoins dont il doit prendre soin. Au moment de la séparation, à plus forte raison en situation de monoparentalité, il y a un grand risque de tomber dans l'oubli de soi et dans l'hyper-parentalité (en faire trop pour son enfant, jusqu'à l'épuisement). La séparation nous offre l'occasion de réinventer notre vie, de reprendre des projets délaissés, de faire des choix pour soi. Pour y voir clair et arriver à faire ces choix, nous avons besoin de temps de réflexion personnelle. Prendre du temps pour soi n'équivaut nullement à délaissé nos enfants, bien au contraire. Si nous ne nous occupons pas de nos propres besoins, nous aurons plus de difficulté à répondre adéquatement à ceux de nos enfants. Il faudrait apprendre à se faire plaisir sans culpabilité et à apprécier notre nouvelle vie.





Activité brise-glace : Quand le voyage ne se passe pas comme prévu

OBJECTIF :

- Permettre l'échange entre parents nouvellement séparés et installer un climat de confiance et de plaisir.

DURÉE : 20 MINUTES ET +

NOMBRE DE PARENTS PARTICIPANTS : 3 ET +

MATÉRIEL REQUIS :

- ✓ Carton, gommette et feutre ;
- ✓ 20 images de moyens de transport ;
- ✓ 20 images de destinations variées, réelles ou imaginaires ;
- ✓ Diviser le carton ou tableau en deux parties, une pour avant la séparation et la seconde pour après (voir exemple dans la partie déroulement de l'activité) ;
- ✓ Y inscrire :
 - Avant la séparation, notre famille voyageait en _____ (moyen de transport) pour aller à _____ (destination) ;
 - **La séparation a fait changer ce voyage ;**
 - Maintenant, je voyage avec mon enfant en _____ (moyen de transport) pour aller plutôt à _____ (destination).

Note : Si votre groupe est formé de plus de dix personnes, vous pouvez répéter une image deux fois.

PRÉPARATION :

- Collecter et préparer le matériel.
- Découper les cartes destinations et transport qui figurent dans ce cartable.
- Disposer toutes les cartes bien visibles sur la table.
- Prendre connaissance au préalable du document de l'activité.

DÉROULEMENT :

Accueillir les parents, leur souhaiter la bienvenue et se présenter.

INTRODUIRE L'ACTIVITÉ :

La séparation arrive au cours d'un long voyage qui se vivait en famille. Ensemble, on avait des projets, des rêves, des buts, des habitudes, des façons de faire, etc. La séparation n'arrête pas le voyage. Par contre, elle modifie notre façon de voyager et nos destinations.

Introduire l'activité à l'aide des images. Donner un exemple concret de ce qui est attendu de chaque personne.

DÉBUTER L'ACTIVITÉ :

- Installer les images, par catégorie, tel qu'indiqué de sorte qu'elles soient bien visibles.
- Inviter chaque parent à choisir 2 moyens de transport et 2 destinations selon la logique suivante :
 - Avant la séparation, notre famille voyageait en _____ (moyen de transport) pour aller à _____ (destination).
 - **La séparation a fait changer ce voyage.**
 - Maintenant, je voyage avec mon enfant en _____ (moyen de transport) pour aller plutôt à _____ (destination).
- Les parents rapportent les images choisies avec eux à leur place.
- À tour de rôle, ils se présentent (nom et situation familiale. Exemple : Marie Tassé, séparée, maman de 2 enfants de 4 et 7 ans) et collent sur le tableau ou carton leur séquence d'images dans les cases correspondantes.

Exemple :

Avant notre famille voyageait en :		Notre destination était :	
			
La séparation a fait changer ce voyage			
Maintenant, je voyage avec mon enfant en :		Notre destination est devenue :	
			

→ Ils peuvent donner des explications plus personnalisées si désiré.

CONCLURE L'ACTIVITÉ :

L'être humain n'aime pas trop le changement. Et pourtant, nos vies évoluent constamment et notre force est notre capacité innée d'adaptation.

Avec la séparation, notre voyage a changé de trajectoire. Il faut toujours regarder vers l'avant, peu importe si les changements sont survenus progressivement ou subitement. Qu'ils aient eu lieu en douceur ou dans un contexte de crise. Qu'ils soient positifs ou négatifs, choisis ou imposés, etc. Nous devons nous assurer de pouvoir continuer notre route le plus sereinement et le plus agréablement possible pour nos enfants et pour nous-mêmes.

Vous aider à poursuivre le voyage, c'est ce que nous ferons tout au long des trois activités de ce module.



RECOMMANDATIONS D'ANIMATION

Si vous animez un même groupe tout au long des cinq modules, vous pourrez revenir sur cette activité au module 4. Cela permettra aux parents de réaliser que nos choix peuvent changer après un certain temps d'adaptation.

QUAND LE VOYAGE NE SE PASSE PAS COMME PRÉVU

LES MOYENS DE TRANSPORT



QUAND LE VOYAGE NE SE PASSE PAS COMME PRÉVU

LES MOYENS DE TRANSPORT



QUAND LE VOYAGE NE SE PASSE PAS COMME PRÉVU

LES MOYENS DE TRANSPORT



QUAND LE VOYAGE NE SE PASSE PAS COMME PRÉVU

LES MOYENS DE TRANSPORT



QUAND LE VOYAGE NE SE PASSE PAS COMME PRÉVU

LES MOYENS DE TRANSPORT



QUAND LE VOYAGE NE SE PASSE PAS COMME PRÉVU

LES MOYENS DE TRANSPORT



QUAND LE VOYAGE NE SE PASSE PAS COMME PRÉVU

LES MOYENS DE TRANSPORT



QUAND LE VOYAGE NE SE PASSE PAS COMME PRÉVU

LES MOYENS DE TRANSPORT



QUAND LE VOYAGE NE SE PASSE PAS COMME PRÉVU

LES MOYENS DE TRANSPORT



QUAND LE VOYAGE NE SE PASSE PAS COMME PRÉVU

LES MOYENS DE TRANSPORT



QUAND LE VOYAGE NE SE PASSE PAS COMME PRÉVU

LES DESTINATIONS



QUAND LE VOYAGE NE SE PASSE PAS COMME PRÉVU

LES DESTINATIONS



QUAND LE VOYAGE NE SE PASSE PAS COMME PRÉVU

LES DESTINATIONS



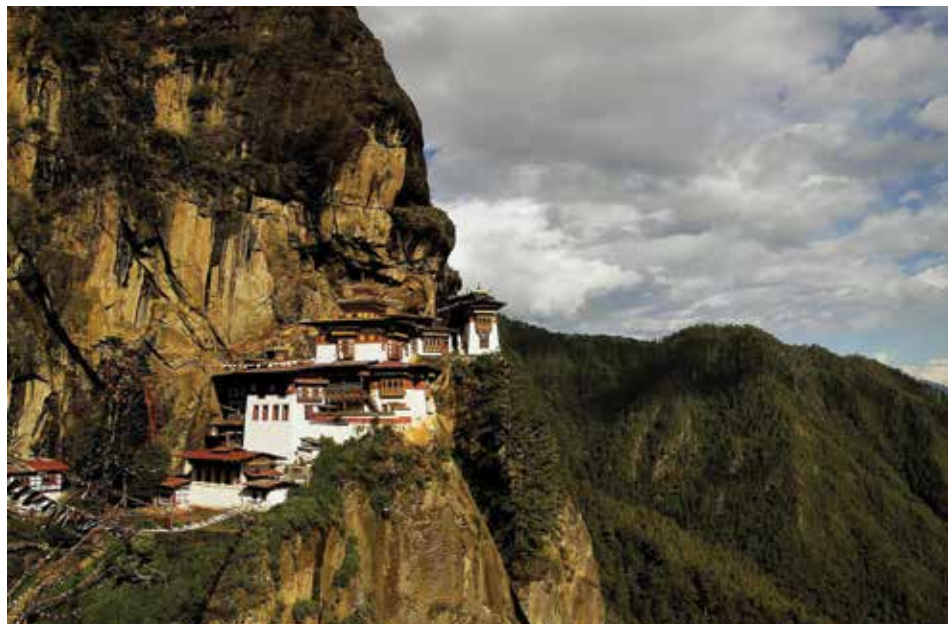
QUAND LE VOYAGE NE SE PASSE PAS COMME PRÉVU

LES DESTINATIONS



QUAND LE VOYAGE NE SE PASSE PAS COMME PRÉVU

LES DESTINATIONS



QUAND LE VOYAGE NE SE PASSE PAS COMME PRÉVU

LES DESTINATIONS



QUAND LE VOYAGE NE SE PASSE PAS COMME PRÉVU

LES DESTINATIONS



QUAND LE VOYAGE NE SE PASSE PAS COMME PRÉVU

LES DESTINATIONS



QUAND LE VOYAGE NE SE PASSE PAS COMME PRÉVU

LES DESTINATIONS



QUAND LE VOYAGE NE SE PASSE PAS COMME PRÉVU

LES DESTINATIONS





Activité 1 : Il faut refaire les bagages !

OBJECTIF :

- Favoriser la participation du groupe et la prise de conscience sur l'adaptation des besoins après la séparation.

DURÉE : 1 H

NOMBRE DE PARENTS PARTICIPANTS : 3 ET +

MATÉRIEL REQUIS :

- ✓ Document du parent ;
- ✓ Valise et son contenu¹ ;
- ✓ Sac à dos enfant et son contenu² ;
- ✓ Liste des ressources d'aide de votre localité ;
- ✓ Document du parent ;
- ✓ Support d'animation ;
- ✓ Liste des ressources appropriées de votre localité.

1. Contenu de la valise : éléments représentant la vie au plan économique, affectif, social, domestique, professionnel, familial (ou inscrire ces mots clé sur des cartons).
2. Contenu du sac à dos : éléments représentant : parents, amiEs, garderie, école, famille élargie, quartier, activités, objet de transition, amour, routine (ou inscrire ces mots-clés sur des cartons).

PRÉPARATION :

- Collecter, concevoir, apporter et installer le matériel.
- Prendre connaissance au préalable du document de l'activité, du document du parent et du support d'animation.
- Préparer, au nombre d'inscritEs, le document du parent et la liste des ressources.

DÉROULEMENT :

Accueillir les parents, leur souhaiter la bienvenue et se présenter.

INTRODUIRE L'ACTIVITÉ :

Au cours du voyage de la vie, nous accumulons plein d'affaires dans notre valise !

Quand notre voyage dévie en cours de route à cause de la séparation, nous avons intérêt à refaire nos valises. Assurons-nous d'y avoir mis le nécessaire et de ne garder que ce qui nous est utile. Lors du tri, il nous arrive de perdre des choses, de nous débarrasser d'autres et de faire de la place à de nouveaux éléments.

DÉBUTER L'ACTIVITÉ :

Partie 1

Refaire sa valise

- Disposer sur la table d'animation la valise ouverte avec son contenu.
- Distribuer le document du parent. Chacun aura à y noter ses réponses individuellement au fur et à mesure de l'animation.
- Proposer au groupe d'identifier les pertes et les gains suite à la séparation, dans les différentes dimensions de leur vie et de les noter.
- Quand le groupe a terminé d'identifier les pertes et les gains, introduire la dernière question : **quoi ajouter juste pour soi ?**
- Accorder quelques minutes pour que les parents puissent inscrire leurs réponses.
- Animer un court échange en plénière autour des différents points abordés si les parents se sentent à l'aise et ouverts à partager leurs réponses.

Partie 2

Le sac à dos de mon enfant

- Disposer sur la table d'animation le sac à dos d'enfant ouvert avec son contenu.
- Inviter un premier parent à piger un élément dans le sac à dos et à le présenter aux autres.
- Le groupe doit déterminer si cet élément peut être retiré du sac ou non, sans compromettre l'équilibre de l'enfant.
- Passer au parent suivant.
- Une fois que tous les parents ont pigé un élément dans le sac, rappeler l'importance de conserver, le plus possible, un cadre stable et sécurisant dans la vie post-séparation de l'enfant, surtout s'il est jeune. Par conséquent, il est préférable de retirer le moins d'éléments possible de son sac à dos.
- **Débat et échange en groupe :**
 - Selon vous, qu'est-ce qui pourrait assurer un cadre stable et sécurisant pour votre enfant ? Complétez au besoin en vous aidant du support d'animation.
 - D'après vous, comment pourriez-vous alléger le sac de votre enfant ? Complétez au besoin en vous inspirant du support d'animation.

CONCLURE L'ACTIVITÉ :

Nous sommes bien conscientEs que tout changement dans nos vies apporte son lot d'ajustements. Nous perdons des acquis, certes, mais aussi nous gagnons de nouveaux éléments. Alléger sa valise n'implique pas systématiquement une perte ou une défaite, bien au contraire. Parfois cela pourrait être libérateur. Souvent, nous nous focalisons sur ce que nous avons perdu et oublions ou refusons de voir et d'apprécier ce que nous y gagnons. Au cours de notre nouveau voyage, n'oublions pas d'intégrer dans notre valise des éléments, rien que pour nous, qui rendraient le voyage bien plus supportable que nous le pensions.

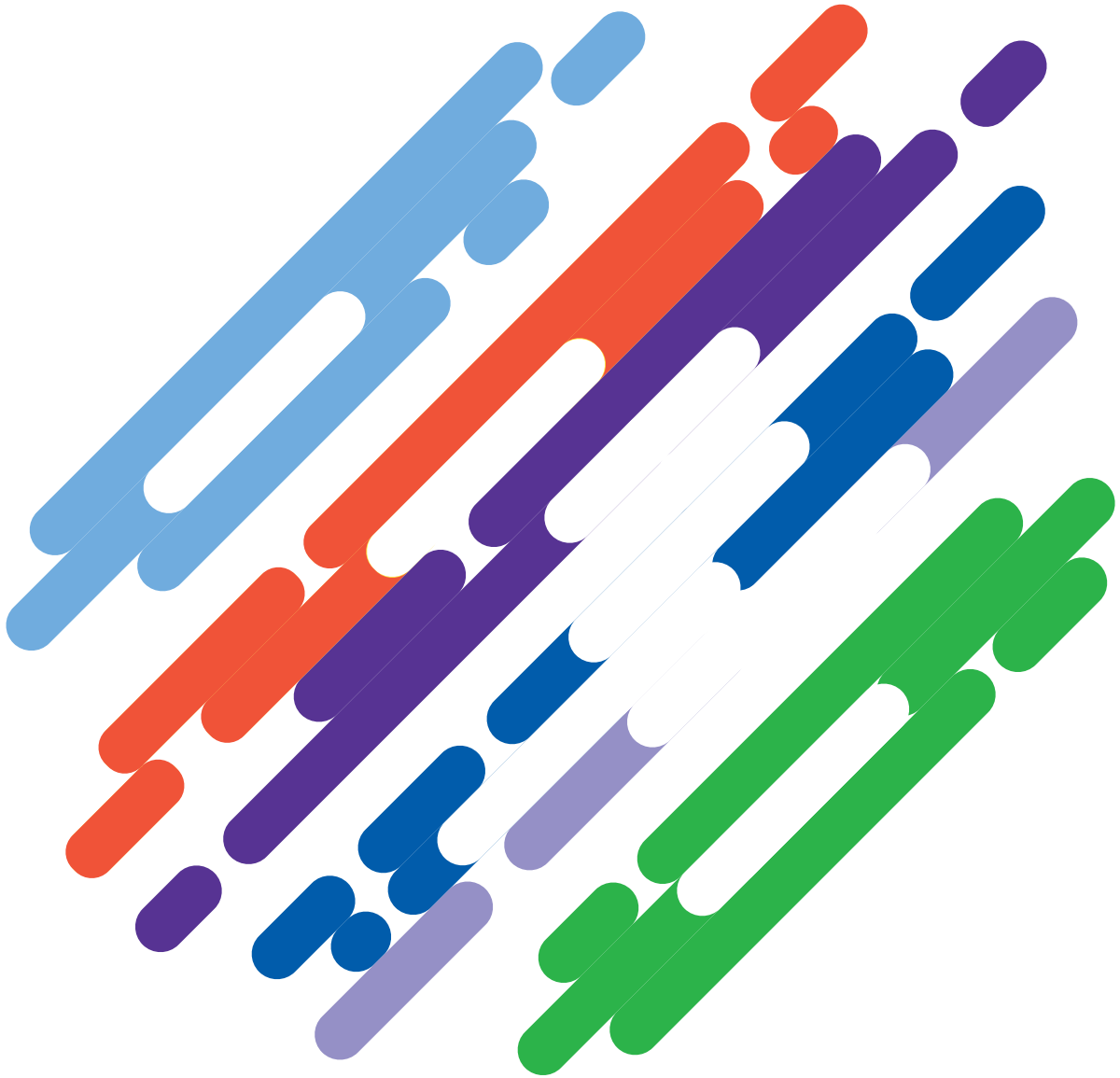
Si le sentiment de perte est intense ou trop présent ou si nous n'arrivons pas à trouver un équilibre entre ce que nous avons perdu et ce que nous avons gagné, il est recommandé de chercher de l'aide.

Soyons vigilantEs avec le contenu du sac à dos de notre enfant ! Contrairement à nos valises, il est important d'essayer d'en retirer le moins d'éléments possible afin de lui offrir un bon équilibre dans sa nouvelle vie et de maintenir ses repères, autant que possible.



RECOMMANDATIONS D'ANIMATION

- L'activité est conçue pour ne pas créer de malaise chez les personnes ne désirant pas partager des aspects intimes de leur vie, mais libre à vous de l'adapter !
- Si le lien de confiance est déjà établi et qu'il existe un bon niveau d'intimité, cette activité pourrait s'animer de manière plus interactive. Par exemple, en proposant un partage des réponses aux trois questions : ce que j'ai perdu, ce que j'ai gagné, ce que j'ajouterais juste pour moi.
- Si vous animez un groupe suivi, c.-à-d. un même groupe tout au long de différents modules, vous pouvez demander aux parents d'apporter des objets ou des images qui représentent ce qu'ils voudraient retirer/remplacer/ajouter dans leur valise. Ils pourront les présenter au groupe avant de les déposer dans la valise pour plus d'interactivité.



SUPPORT D'ANIMATION

Il faut refaire les bagages !

Éléments pour nourrir l'animation

- Certaines personnes sont portées à vider tout le contenu de leur valise d'un coup, à changer de vie radicalement : partir à l'étranger, déménager dans une autre ville, se remettre en couple immédiatement, quitter leur emploi, etc. Il y a de gros risques à faire cela !
- La séparation est une crise majeure dans notre vie d'adulte et les grosses décisions ne devraient pas être prises sous le coup de l'émotion. Étant donné que notre capacité de jugement est altérée durant les périodes de crise, il est essentiel de prendre son temps et de s'entourer de personnes de bon conseil. Certaines décisions peuvent attendre !
- Sachez que ce n'est qu'une phase transitoire. Nous refaisons nos bagages pour répondre à nos besoins actuels et certainement pas pour le restant de nos jours !
- Nous aimons voyager léger, certes cela n'est pas toujours possible. L'âge des enfants, les aspects juridiques de l'entente de garde, la condition de santé de chacun, les autres obligations que nous avons dans la vie, etc. Tous ces facteurs pourraient faire en sorte que notre bagage soit plus lourd qu'avant. Il faudra alors trouver des moyens pour se faciliter la vie : baisser ses exigences envers soi et notre enfant, faire appel à la solidarité de nos amiEs et de notre famille, manger plus de mets préparés d'avance, donner moins de consignes pour un climat plus détendu à la maison, s'accorder des petits moments de répit, etc. Et surtout, garder en tête que tout cela ne durera qu'un temps, celui de retrouver l'équilibre.
- Certaines personnes vont résister aux changements et rester dans le déni. Incapables de s'adapter, elles vont tout tenter pour contrôler le moindre détail afin qu'il y ait le moins de changements possible. Le déni est une phase normale de notre processus du deuil et devrait être temporaire. Si cet état perdure, n'hésitez pas à demander de l'aide.
- **Des exemples de ce que j'ajouterais juste pour moi** : un rêve délaissé, un projet à reprendre ou à entreprendre, un animal de compagnie, un vrai voyage, etc.

PARTIE 2 : LE SAC À DOS DE MON ENFANT

Qu'est-ce qui pourrait garantir à notre enfant un cadre stable et sécurisant ?

- Savoir que ses deux parents l'aiment et que cela ne changera jamais quoi qu'il arrive.
- Avoir un objet sécurisant (toutou, Doudou).
- Rester à la même école, à la même garderie, avec les mêmes amiEs.
- Continuer de voir sa famille élargie.
- Vivre dans le même quartier, continuer de fréquenter les mêmes endroits, avoir les mêmes activités.
- Continuer de voir et de communiquer avec ses deux parents.
- Constater que ses deux parents savent où il se trouve.
- Établir un calendrier de garde qu'il comprend bien et qui ne change pas trop.

Cas particuliers :

- Si l'enfant a eu un vécu difficile (traumatismes, deuils, adoption, etc.) ou a des troubles comportementaux (hypersensibilité, autisme, troubles du langage, etc.), il va falloir que les deux parents mettent plus d'énergie et de volonté pour lui offrir une plus grande stabilité afin de l'aider à surmonter la séparation en douceur.
- Il arrive parfois que certains enfants régressent (exemple : se remettre à faire pipi au lit). En régressant, l'enfant reprend du pouvoir sur ses besoins de base (manger, dormir, boire, faire ses besoins, se sentir aimé et en sécurité, etc.) surtout quand il n'est pas en mesure de verbaliser ses besoins réels. Et ce, soit parce qu'il ne parle pas encore beaucoup, soit parce que le climat est miné et qu'il ne se sent pas libre de s'exprimer.
- Certains enfants développent des comportements d'opposition qui deviennent leur manière d'exprimer leur désaccord face à la séparation, mais aussi face aux conflits dont ils sont témoins. Comme parent, il vaut mieux dédramatiser la situation et tout entreprendre pour rétablir rapidement un climat plus serein et sécurisant pour eux.

Comment faire pour alléger le sac à dos de notre enfant ?

- Lui parler de ce qui le concerne et être rassurant.
- Lui dire la vérité, tout en lui épargnant les détails qui ne sont pas de son âge et qui ne le concernent pas.
- Lui faire visiter la nouvelle maison, l'impliquer dans la décoration de sa chambre, dans l'installation dans la nouvelle maison, etc.
- Maintenir à la maison un climat le plus léger et joyeux possible.
- Assouplir un peu les règles, si utile, et ne garder que ce qui est capital pour nous.
- Miser le plus possible sur l'harmonie avec lui et avec l'autre parent. Éviter de le rendre témoin des conflits, des disputes ou de parler négativement de son autre parent devant lui.
- Lui répéter qu'il a tout à fait le droit d'aimer son autre parent et que lui aussi l'aime.
- Lui assurer des moyens concrets pour se sentir en lien et en relation continue avec son autre parent (appels avant le dodo, photos, etc.).
- Le rassurer et lui rappeler, tant que nécessaire, qu'il n'est en aucun cas responsable de la séparation.
- S'assurer qu'il ait accès à une ressource adulte de confiance à qui parler, s'il en a besoin.



PARTIE 1

LA VALISE : CE QUE J'AI PERDU/ GAGNÉ EN ME SÉPARANT AU PLAN...

Domestique : est-il nécessaire de garder le même genre de maison, dans le même quartier, décorée et meublée de la même manière ? C'est peut-être, enfin, l'occasion de mettre des couleurs vives chez soi alors que l'autre aimait particulièrement le beige et le gris. Avons-nous le même moyen de transport ? Mangeons-nous de la même façon ?

Économique : pratiquement tout le monde vit un appauvrissement suite à la séparation. Il faudrait évidemment revoir votre budget qui s'en voit affecté considérablement. Faudra-t-il revoir la structure de nos placements et/ou de notre épargne-retraite, vendre des biens, faire des choix moins coûteux, etc. ? Faudra-t-il apprendre à cuisiner plus économiquement, à budgéter différemment, etc. ? Il est possible que vos prestations sociales augmentent, que vous touchiez des liquidités suite à la vente de la maison, etc.

Professionnel : la séparation pourrait nous amener à changer d'emploi pour obtenir un revenu plus substantiel ou pour avoir plus de temps à consacrer aux enfants. Parfois aussi, elle peut occasionner une perte d'emploi (exemple : travailler dans l'entreprise familiale), comme elle peut nous apporter de nouvelles opportunités grâce à la nouvelle configuration de notre vie familiale (exemple : la garde partagée permet de faire des voyages d'affaires.).

Social : si notre cercle d'amis était commun, la séparation aurait évidemment un impact sur ces amitiés. Certaines personnes choisissent un camp et nous les perdons de vue. Il est également probable de perdre certains de nos cercles de relations, ou de devoir se retirer de certains groupes d'appartenance sociale, culturelle, religieuse, politique, etc.

Avec la garde partagée, nous avons de fortes chances d'avoir plus de temps pour soi et pour notre vie sociale. Et pourquoi ne pas tenter de renouer contact avec nos amis d'avant ?

Familial : au-delà de l'entente de garde et des changements entourant les vacances, les fêtes, etc., la séparation impose généralement une reconfiguration des rapports familiaux à toute la famille élargie. Cela impliquerait de se retrouver enfin débarrasséE ou alors privéE de la famille de l'autre. Cela pourrait aussi vouloir dire perdre le contact avec les enfants de notre ex-conjointE avec lesquels nous avons développé des liens privilégiés.

Peu importe, tout cela a son lot d'impacts affectifs et logistiques !

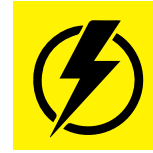
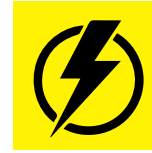


Document du parent

Affectif : évidemment, l'autre n'est plus là ! Cependant, comment combler nos besoins affectifs ? Surtout pas en les transférant sur notre enfant. Encore moins en se réfugiant dans la dépendance (alcool, jeu, substances, surconsommation, etc.).

Trouvez une activité de détente qui vous convienne, faites de l'exercice, adoptez un animal, joignez-vous à une association, organisez des activités entre amiEs, etc. À vous de trouver !

Ma vie, dans toutes ses dimensions :	Ce que j'ai perdu	Ce que j'ai gagné
Domestique		
Économique		
Professionnelle		
Sociale		
Familiale		
Affective		
Ce que j'ajouterais juste pour moi :		



Activité 2 : J'allège le sac à dos de mon enfant

OBJECTIFS :

- Permettre aux parents de prendre conscience de l'impact de leurs actions/paroles/attitudes sur leurs enfants suite à la séparation et d'éviter de les confronter à un conflit de loyauté.
- Outiller les parents pour pouvoir réduire l'anxiété et les sentiments négatifs de leurs enfants (sentiment de responsabilité/culpabilité, conflit de loyauté) ainsi que ceux des adultes (mauvaise conscience, dramatisation).

DURÉE : 1 H 30

NOMBRE DE PARENTS PARTICIPANTS : 3 ET +

MATÉRIEL REQUIS :

- ✓ Sac à dos d'enfant ;
- ✓ Étiquettes adhésives pour noter 25 affirmations parmi celles qui figurent dans le support d'animation ;
- ✓ 35 petites roches : 25 portants des affirmations et 10 vierges ;
- ✓ Paquet de plumes ;
- ✓ Support d'animation ;
- ✓ Documents du parent ;
- ✓ Notes d'animation :
 - Note 31 : Enfant et conflit de loyauté ;
 - Note 37 : Indicateurs d'aliénation parentale ;
 - Note 38 : Comprendre l'aliénation parentale ;
 - Note 39 : La parentification ;
 - Note 40 : Les jeux sordides des parents ;
 - Note 41 : La charte de la coparentalité ;
- ✓ Liste des ressources appropriées de votre localité.



PRÉPARATION :

- Collecter, préparer et apporter le matériel.
 - Inscrire une affirmation par étiquette (25) et les coller sur les roches « affirmation ».
 - Coller une étiquette vierge par roche (10).
- Prendre connaissance au préalable du document de l'activité, du document du parent, du support d'animation et des notes d'animation.
- Établir la liste des ressources.
- Préparer, au nombre d'inscritEs, le document du parent, la liste des ressources, les notes d'animation 31 et 41 (à distribuer à la fin de l'activité), ainsi que la note 37 (à remettre aux parents au besoin).



Attention !

Sentiments négatifs à prévoir.

- Il est fortement recommandé d'être deux pour co-animer cette activité.
- Préparez-vous à accueillir des émotions négatives, en particulier la culpabilité et probablement de l'hostilité envers l'ex-conjointE.
- Dédramatisez la situation autant que possible : personne n'est parfait ! Nous avons pratiquement tous, à un moment ou à un autre de notre vie de parents, adopté volontairement ou inconsciemment un comportement néfaste pour notre enfant. Sachez que ce genre de situations n'est nullement une spécificité aux parents séparés, il se produit également chez ceux qui sont toujours en couple.
- **Rien n'est irréversible ! Ce qui importe le plus est de prendre conscience, de s'ajuster et de corriger son comportement.**

Pour plus d'information sur l'aliénation parentale consultez :

- <https://www.chaire-maltraitance.ulaval.ca/trousse-de-soutien-levaluation-du-risque-dalienation-parentale>
- <https://alienationparentale.ca/fr/>

DÉROULEMENT :

Accueillir les parents, leur souhaiter la bienvenue et se présenter.

INTRODUIRE L'ACTIVITÉ :

On se sépare de sa/son conjointE, pas de son enfant !

Quand un couple se sépare, l'enfant lui, ne se sépare pas de ses parents et ne doit surtout pas faire les frais de la situation. Et ce, malgré les rancunes, les conflits et la douleur que notre séparation nous fait vivre. En tant qu'adultes et parents, nous devons rester prudentEs et matures afin d'éviter de plonger nos enfants dans la détresse et/ou de les amener vers un conflit de loyauté qui les contraindrait à choisir entre leurs deux parents.

Notre discours, nos attitudes et nos comportements ont le pouvoir de rendre nos enfants confiants et épanouis, ou alors anxieux et malheureux.

Protéger nos enfants d'un conflit de loyauté est d'ailleurs un gage de réussite de notre coparentalité post-séparation.

Mais c'est quoi au juste, un conflit de loyauté ?

DÉBUTER L'ACTIVITÉ :

- Donner quelques minutes pour que les parents prennent connaissance de la partie 1 du document du parent.

Partie 1

Le sac à dos de notre enfant

- Demander à chaque parent, à tour de rôle, de prendre une roche « affirmation » et de la lire au groupe. Les affirmations servent à amorcer une discussion sur ce qu'elles provoquent comme sentiment chez l'enfant : anxiété, culpabilité, responsabilisation, parentification, conflit de loyauté.
- Établir le parallèle entre le sac à dos qui s'alourdit et les sentiments négatifs que l'enfant vit. Il est possible de faire porter le sac à chaque parent pour un plus gros impact de la prise de conscience.

- Une fois qu'il ne reste plus de roches « affirmation », les parents peuvent prendre des roches sans affirmation et partager au groupe des cas vécus.
- En groupe, reprendre quelques affirmations marquantes et chercher une façon de livrer le message sans créer de conflit de loyauté.
- Créer ensemble des affirmations positives, cette fois, qui permettraient à l'enfant de voir son autre parent de manière positive (voir les exemples sur la liste des affirmations).
- Remplacer, au fur et à mesure, chaque roche par une plume.

Partie 2

Exercices

- Revenir au document du parent et établir la différence entre conflit de loyauté et aliénation parentale.
- Séparer le groupe en équipes de deux ou de trois personnes.
- Donner aux équipes 15 minutes pour répondre aux exercices :
 1. Attitudes qui provoquent un conflit de loyauté chez l'enfant ?
 2. C'est quoi au juste ?
- Au retour en groupe, faire partager les réponses des équipes et ajuster/compléter les informations.

CONCLURE L'ACTIVITÉ :

Faire un tour de table pour partager simultanément les ressentis et réflexions et établir le parallèle avec le sac à dos de leur enfant et le type de roches qu'ils y ont mis depuis leur séparation.



Rappeler ces points de la charte de coparentalité :

- Chaque parent entretient auprès de l'enfant une image positive de l'autre parent.
- L'enfant a la liberté d'exprimer à un parent l'amour qu'il ressent pour l'autre parent.

AVANT DE QUITTER :

- Remettre aux parents le feuillet d'exercice à domicile, ainsi qu'une copie des notes d'animation 31 et 41.
- Incitez-les à faire l'exercice à domicile : dans l'objectif de s'améliorer et surtout d'alléger le sac à dos de votre enfant afin de lui offrir une vie meilleure auprès de ses deux parents. Je vous incite fortement à examiner chez vous, au calme et en toute objectivité, le contenu du sac à dos de votre enfant.
- En toute sincérité, s'il y a lieu, listez les roches que vous y avez mises (affirmations négatives envers l'autre parent) et remplacez-les par des plumes (listez les affirmations positives alternatives). Vous pouvez également les catégoriser et distinguer au final où vous en êtes avec le sac à dos de votre enfant (conflit de loyauté, aliénation parentale, parentification, culpabilité de séparation, etc.).



RECOMMANDATIONS D'ANIMATION

- Si tout au long de l'activité, vous soupçonnez des parents qui semblent avoir des comportements aliénants envers l'autre parent, vous pouvez leur remettre la note d'animation 37 (à lire et à compléter chez eux).
- Si ces personnes font partie d'un groupe suivi, c.-à-d. un même groupe tout au long des modules, vous pouvez prévoir avant de débiter le module 3, un moment en privé avec chacune d'entre elles afin de faire un point sur les résultats d'indicateurs.
- En tant que personne animatrice, nous vous invitons à relire le mot de la FAFMRQ sur l'aliénation parentale en introduction de ce module où l'article de Marie-Hélène Gagné est cité.

SUPPORT D'ANIMATION ET CORRIGÉ D'EXERCICES

J'allège le sac à dos de mon enfant

LISTE DES ATTITUDES ET AFFIRMATIONS QUI OCCASIONNENT UN CONFLIT DE LOYAUTÉ :

1. Elle/il n'est même pas capable de t'habiller comme du monde !
2. La séparation, c'est de sa faute !
3. Elle/il est dangereuse/dangereux, j'ai peur pour toi quand tu es avec (évidemment, nous ne sommes pas dans un cas de violence familiale, mais dans le cas d'un accident involontaire banal. Exemple : l'enfant a trébuché au parc...).
4. Je n'ai pas les moyens moi et elle/il ne m'aide pas.
5. Tu lui diras que c'est son problème si elle/il veut que tu continues le hockey.
6. Tu lui diras de ne plus t'appeler chez nous.
7. Maintenant qu'elle/il n'est plus là, c'est toi qui la/le remplace.
8. C'est pour t'acheter qu'elle/il te fait de beaux cadeaux.
9. Il faut toujours que je m'occupe de tout !
10. Elle/il n'est même pas capable de t'emmener chez le docteur.
11. C'est toi maintenant ma seule raison de vivre.
12. Elle/il vient d'appeler : que voulait-elle/il ?
13. C'est la rencontre des parents à l'école et c'est encore à moi d'y aller.
14. Maintenant, je suis ton unique vrai parent.
15. C'est encore le laisser-aller là-bas ! Aucune règle ni discipline !
16. Elle/il te gâte trop ! Tu deviens insupportable quand tu reviens à la maison !
17. Si tu savais tout le mal qu'elle/il m'a fait...
18. Alors comme ça, elle/il te fait garder pour sortir faire la fête le soir au lieu de s'occuper de toi.
19. Elle/il a quelqu'un d'autre dans sa vie ?
20. Ne me parle pas d'elle/de lui, je ne veux rien savoir de ses conquêtes.
21. Qui de nous deux aimes-tu le plus ?
22. Où tu te sens le mieux ? Ici ou là-bas ?
23. À partir d'aujourd'hui, tu la/le verras uniquement une fin de semaine par mois.
24. Tu peux bien l'appeler si tu t'ennuies, mais je ne pense pas qu'elle/il en sera raviE.
25. Elle/il est bien débarrasséE quand tu n'es pas avec !
26. Aimerais-tu ça être toujours ici avec moi ? Je pourrais m'organiser pour obtenir ta garde exclusive.
27. Elle/il a encore été très méchantE avec moi l'autre jour...

28. Elle/il est trop sévère avec toi ! Moi je te comprends et je t'aime.
29. Elle/il est incapable de s'occuper de toi ; elle/il te fait toujours garder.
30. Attitude non-verbale : au retour de l'enfant de chez l'autre parent, vous fouillez son sac à dos, sa boîte à lunch, sa valise, son agenda et vous soupirez ou vous roulez des yeux en l'air.

EXEMPLES D’AFFIRMATIONS POSITIVES QUI FAVORISENT LA RELATION COPARENTALE ET ALLÈGENT LE SAC DE L’ENFANT (PLUMES) :

1. Je suis agréablement surprisE, elle/il t'a mis une tenue originale ce matin.
2. Notre séparation n'est en aucun cas de ta faute. C'est plus des histoires d'adultes.
3. Elle/il n'avait pas l'intention de te faire mal. C'était un accident ! Je vais lui en parler pour que cela ne se reproduise plus.
4. Pour le moment je n'ai pas les moyens de t'offrir cela, je vais voir avec ton autre parent ce que nous pouvons faire.
5. C'est super que ton autre parent t'amène patiner ! Moi je ne sais pas le faire. Ça sera votre moment privilégié à vous deux.
6. Ton autre parent vient d'appeler. Comme il est tard, je lui ai demandé de te rappeler aux horaires convenus.
7. Tu as l'air bien épuiséE, c'était la fête chez ton autre parent, contente que tu te sois bien amuséE, mais que cela ne devienne pas une habitude au détriment de ta routine.
8. Tu peux bien l'appeler si elle/il te manque. Si elle/il ne répond pas, c'est qu'elle/il doit être occupéE, tu peux lui laisser un message.

CORRIGÉ DES EXERCICES

Exercice 1 : Attitudes qui provoquent un conflit de loyauté chez l'enfant

L'enfant-espion : « Que fait maman/papa de ses journées ? Est-ce qu'elle/il va toujours au même travail ? »

- Je laisse mon enfant me parler lui-même de ce qu'il juge important sans porter de jugement sur l'autre parent.

L'enfant-messager : « Tu diras à ta mère/ton père que... »

- J'utilise un journal de bord, j'appelle au téléphone, j'envoie un courriel à l'autre parent.

L'enfant-témoin : « Tu vois ce que ta mère/ton père a fait ? Tu vois comment elle/il est ? »

- J'évite de parler de l'autre parent de façon négative, dégradante ou discriminante devant mon enfant.

L'enfant-otage : « Si cette femme/cet homme ne sort pas de ta vie, tu ne reverras plus ton enfant. »

- Le chantage autour de l'enfant et/ou envers lui ne fera que détériorer la relation parent-enfant. Tôt ou tard, il vous le reprochera et avec raison.

L'enfant-béquille : « Si je ne t'avais pas, je ne sais pas ce que je serais devenuE ! Tu es ma raison de vivre ! »

- Notre enfant n'a pas à combler la place laissée par l'autre parent. Il a droit à sa place d'enfant tant qu'il est enfant.

L'enfant adulte : « Tu remplaces ta mère/ton père, tu es la femme/l'homme de la maison. »

- C'est en mettre très gros sur les petites épaules de votre enfant ! Je démontre clairement mon affection parentale à mon enfant sans oublier de m'occuper de moi-même afin de donner un nouveau sens à ma vie conjugale.

L'enfant confident : « Maman/papa est tellement malheureuse/malheureux, je ne sais plus comment m'en sortir. »

- Il est normal d'avoir besoin d'unE confidentE, mais ne jamais attribuer ce rôle à son enfant.

Exercice 2 : C'est quoi au juste ?

Conflit de loyauté :

- Mon enfant à moins envie de voir son autre parent et parfois refuse même de le voir.
- Mon enfant est devenu introverti et ses notes ont considérablement baissé.
- Depuis que mon enfant passe du temps chez son autre parent, il refait pipi au lit.

Comportements potentiellement aliénants :

- Quand mon enfant est avec moi, je limite et contrôle souvent les contacts avec son autre parent.
- J'interdis à mon enfant d'amener chez nous des objets de chez son autre parent.
- Je vais toujours récupérer mon enfant chez son autre parent 15 minutes à l'avance.
- Je raconte toujours à mon enfant tout le mal que son autre parent m'a fait, nous a fait.

Aliénation parentale possible :

- Mon enfant dénigre souvent son autre parent et emprunte des propos d'adultes.
- Mon enfant, dès son retour à la maison, me rapporte tout ce qui se passe dans la vie de son autre parent.

Parentification :

- J'ai beaucoup de chance ! Mon enfant fait souvent abstraction de ses besoins en tant qu'enfant pour répondre constamment aux miens.
- Quand je passe ma journée à déprimer dans mon lit, c'est mon petit gars qui s'occupe bien de moi et de sa petite sœur.





J'ALLÈGE LE SAC À DOS DE MON ENFANT PRÉSERVER SON ENFANT D'UN CONFLIT DE LOYAUTÉ

Le conflit de loyauté est un sentiment que l'enfant ressent lorsqu'il a l'impression qu'il doit prendre parti ou qu'il doit choisir entre ses deux parents.

Le conflit de loyauté survient quand l'enfant croit :

- Qu'il ne peut aimer librement ses deux parents.
- Qu'il doit prendre parti dans un conflit qui n'est pas le sien.
- Qu'il doit cacher des choses ou ses sentiments pour ne pas blesser ou pour ne pas perdre l'amour de l'un ou de l'autre parent.

On constate la présence du conflit loyauté chez l'enfant lorsque ce dernier :

- Vit une forme de culpabilité à l'égard du conflit ou de la séparation de ses parents.
- Agit différemment avec chacun de ses parents.
- Développe des comportements intériorisés (diminution de l'estime de soi, repli sur soi, diminution de l'affirmation, sentiment de détresse psychologique).
- Se retrouve dans une situation de retard ou d'échec scolaire.
- A un besoin immense de plaire à un ou à ses deux parents et qu'il va jusqu'à utiliser le mensonge pour y arriver.
- Évite de parler de l'un de ses parents en présence de l'autre, car il sait que cela créerait un malaise, ou pire, un conflit.
- A moins envie de voir l'un de ses parents ou même ne veut plus le voir du tout.

Le conflit de loyauté existe aussi dans les familles qui ne se séparent pas ! Il est la conséquence directe d'une mauvaise communication entre les parents qui utilisent l'enfant pour s'adresser des messages. Ce genre de situations est assez fréquent et s'avère destructeur pour nos enfants. Il est, donc très important d'arriver à en prendre conscience et à changer cela, si c'est valable dans notre situation. Sachez qu'un conflit de loyauté qui perdure persécute nos enfants et pourrait se transformer rapidement en syndrome d'aliénation parentale, en dépression ou en tout autre trouble du comportement chez l'enfant.



Document du parent

Comprendre l'aliénation parentale :

L'aliénation parentale se décrit comme un phénomène dans lequel un des parents se livre à des comportements aliénants, influençant l'esprit de l'enfant, afin de favoriser chez lui le rejet injustifié et de l'indifférence à l'égard de l'autre parent.

Les deux conditions suivantes doivent être présentes simultanément pour parler d'aliénation parentale dans une famille :

1. Un des parents utilisent des comportements aliénants afin d'exclure l'autre parent de la vie de l'enfant, et cela, de façon injustifiée.
2. Le processus entraîne une détérioration de la relation entre l'enfant et le parent ciblé, voire une rupture de la relation.

Il est important de comprendre que l'enfant participe au phénomène d'aliénation parentale, bien malgré-lui. En effet, l'enfant peut croire que sa relation avec le parent ciblé est nuisible pour lui et observe des gains significatifs à être plutôt en alliance avec le parent aliénant.

Exemples de stratégies utilisées par le parent aliénant :

- Utiliser des paroles méprisantes et dénigrantes envers l'autre parent.
- Raccrocher le téléphone lorsque le parent ciblé appelle.
- Interdire aux intervenantEs gravitant autour de l'enfant (professeursE, entraîneurs, éducatrice/éducateur, etc.) de donner de l'information à l'autre parent.
- Inciter l'enfant à prendre parti.
- Impliquer l'enfant dans le conflit conjugal.
- Faire obstacle au temps de garde de l'autre parent.



Ne pas confondre aliénation parentale, conflit de loyauté et parentification

La parentification : consiste à amener l'enfant à entreprendre un rôle d'adulte qui n'est pas le sien. L'enfant se retrouve face à des responsabilités trop grandes et trop lourdes pour ses petites épaules. Progressivement, l'enfant va devoir se positionner en adulte pour répondre aux besoins du parent. C'est ainsi qu'il devient le parent, les rôles s'inversent et il se retrouve à donner son amour, ses soins, son temps, son attention à son parent au lieu d'en être le bénéficiaire.

Le conflit de loyauté : arrive quand l'enfant se retrouve coincé entre ses deux parents. Lorsqu'il se voit dans l'obligation de prendre parti pour l'un ou pour l'autre et a l'impression de devoir choisir entre eux.

L'aliénation parentale : un enfant aliéné est un enfant programmé ! L'aliénation parentale est l'aggravation sur le long terme du conflit de loyauté. L'enfant finit par rejeter le parent aliéné sous l'influence et l'emprise du parent aliénant. Il soutient ce dernier de façon inconditionnelle et manifeste ouvertement son hostilité et son rejet de l'autre parent. Il se croit maître de sa décision de rejeter le parent aliéné et nie toute influence du parent préféré.



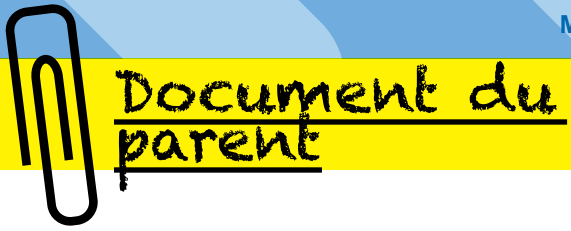
MOT DE LA FAFMRQ

La FAFMRQ vous invite à faire preuve d'une grande prudence lorsqu'il est question d'aliénation parentale. D'abord, il faut se rappeler que les véritables situations d'aliénation parentale sont très rares (voir l'article de Marie-Hélène Gagné dans le Bulletin de liaison de la FAFMRQ, Vol. 35, no 3, pp. 9-10 <http://www.fafmrq.org/wp-content/uploads/2014/04/353BulMars2011.pdf>), mais aussi parce qu'il faut tenir compte de la présence ou non de violence conjugale post-séparation. En effet, comme le souligne Simon Lapierre : « *Suite à la séparation, les femmes victimes de violence conjugale ont de bonnes raisons d'exprimer des craintes ou d'être réticentes par rapport aux contacts entre les enfants et leur ex-conjoint, même si ce dernier est le père des enfants. Elles peuvent aussi s'opposer aux contacts pour assurer leur propre sécurité ou pour assurer la sécurité ou le bien-être des enfants.* »

(Voir l'article de Simon Lapierre dans le Bulletin de liaison de la FAFMRQ, Vol. 43, no.2, pp. 7-8 http://www.fafmrq.org/wp-content/uploads/2018/11/Liaison_Nov2018_03LowRes.pdf).

Par ailleurs, les femmes victimes de violence post-séparation se retrouvent souvent dans une position paradoxale où on leur demande à la fois de protéger leurs enfants (notamment de la violence de leur ex-conjoint) et de maintenir les contacts avec le père (même si celui-ci a des comportements violents). La chercheuse Ksenia Burobina s'est penchée sur ce phénomène : « *Les tribunaux de la famille sont réticents à reconnaître la violence conjugale ou la jugent non pertinente pour les décisions en matière de garde d'enfant. De plus, rarement crues, les mères séparées qui évoquent la violence du père envers elles-mêmes ou envers les enfants sont souvent sanctionnées par les tribunaux de la famille pour des comportements qualifiés d'aliénants et d'hostiles.* »

Voir son article dans le Bulletin de liaison de la FAFMRQ, Vol. 43, no.2, pp. 5-6 http://www.fafmrq.org/wp-content/uploads/2018/11/Liaison_Nov2018_03LowRes.pdf).



J'ALLÈGE LE SAC À DOS DE MON ENFANT

EXERCICE 1 : LES ATTITUDES QUI PROVOQUENT UN CONFLIT DE LOYAUTÉ CHEZ L'ENFANT

Associez à chaque type d'enfant la phrase-piège correspondante et la solution appropriée.

Type d'enfant	Phrase piège	Solution
L'enfant-espion	Maman/papa est tellement malheureuse/malheureux, je ne sais plus comment m'en sortir.	J'utilise un journal de bord, j'appelle au téléphone, j'envoie un courriel à l'autre parent.
L'enfant-messager	Que fait maman/papa de ses journées ? Est-ce qu'elle/il va toujours au même travail ?	Je démontre clairement mon affection parentale à mon enfant, sans oublier de m'occuper de moi-même afin de donner un nouveau sens à ma vie conjugale.
L'enfant-témoin	Tu remplaces ta mère/ton père, tu es la femme/l'homme de la maison.	Je laisse mon enfant me parler lui-même de ce qu'il juge important sans porter de jugement sur l'autre parent.
L'enfant-otage	Tu vois ce que ta mère/ton père a fait ? Tu vois comment elle/il est ?	Le chantage autour de l'enfant et/ou envers lui ne fera que détériorer la relation parent-enfant. Tôt ou tard, il vous le reprochera et avec raison.
L'enfant-béquille	Si je ne t'avais pas, je ne sais pas ce que je deviendrais ! Tu es ma raison de vivre !	Il est normal d'avoir besoin d'unE confidentE, mais ne jamais attribuer ce rôle à son enfant.
L'enfant-adulte	Si cette femme/cet homme ne sort pas de ta vie, tu ne reverras plus ton enfant.	Notre enfant n'a pas à combler la place laissée par l'autre parent. Il a droit à sa place d'enfant pendant qu'il est enfant.
L'enfant-confident	Tu diras à ta mère/ père que...	J'évite de parler de l'autre parent de façon négative, dégradante ou discriminante devant mon enfant.



J'ALLÈGE LE SAC À DOS DE MON ENFANT

EXERCICE 2 : C'EST QUOI AU JUSTE ?

Reliez les comportements parentaux de la colonne de droite aux énoncés de la colonne de gauche.

CONFLIT DE
LOYAUTÉ

COMPOTEMENTS
ALIÉNANTS

ALIÉNATION
PARENTALE

PARENTIFICATION

J'ai beaucoup de chance ! Mon enfant fait souvent abstraction de ses besoins en tant qu'enfant pour répondre constamment aux miens.

Mon enfant a moins envie de voir son autre parent, et parfois refuse même de le voir.

Mon enfant dénigre souvent son autre parent et emprunte des propos d'adultes.

Quand mon enfant est avec moi, je limite et contrôle souvent les contacts avec son autre parent.

Quand je passe ma journée à déprimer dans mon lit, c'est mon petit gars qui s'occupe bien de moi et de sa petite sœur.

J'interdis à mon enfant d'amener chez nous des objets de chez son autre parent.

Je vais toujours récupérer mon enfant chez son autre parent 15 minutes à l'avance.

Mon enfant, dès son retour à la maison, me rapporte tout ce qui se passe dans la vie de son autre parent.

Je raconte toujours à mon enfant tout le mal que son autre parent m'a fait, nous a fait.

Mon enfant est devenu introverti et ses notes ont considérablement baissé.

Depuis que mon enfant passe du temps chez son autre parent, il refait pipi au lit.



Document du parent

J'ALLÈGE LE SAC À DOS DE MON ENFANT

EXERCICE À DOMICILE

Affirmations actuelles	Affirmations positives



Activité 3 : Trouver du plaisir à notre nouvelle vie

OBJECTIFS :

- Favoriser l'entraide et le réseautage entre les parents participants.
- Permettre aux parents de prendre conscience de l'importance d'équilibrer leur vie, de ne pas s'oublier en tant que personne et se surinvestir, par culpabilité, par manque ou pour toutes autres raisons, auprès de leurs enfants suite à la séparation.
- Recadrer les rôles parents/enfants pour diminuer l'anxiété de l'enfant et prévenir la parentification.

DURÉE : 2 H ET +

NOMBRE DE PARENTS PARTICIPANTS : 3 ET +

MATÉRIEL REQUIS :

- ✓ Contenant transparent ;
- ✓ Cailloux ;
- ✓ Sable ;
- ✓ Eau ;
- ✓ Chaussures d'adulte ;
- ✓ Bottines de bébé ;
- ✓ Tableau et feutres ;
- ✓ Bandes de papier et crayons ;
- ✓ Support d'animation ;
- ✓ Document du parent ;
- ✓ Notes d'animation :
 - Note 23 : Prendre soin de soi ;
 - Note 25 : Vers une coparentalité réussie ;
 - Note 42 : La coparentalité ;
 - Note 43 : L'hyperparentalité ;
- ✓ Liste des ressources appropriées de votre localité.



PRÉPARATION :

- Collecter, apporter et installer le matériel.
- Prendre connaissance au préalable du document de l'activité, du document du parent et du support d'animation.
- Établir la liste des ressources.
- Préparer, au nombre d'inscritEs, le document du parent, la note d'animation 25, ainsi que la liste des ressources.

DÉROULEMENT :

Accueillir les parents, leur souhaiter la bienvenue et se présenter.

INTRODUIRE L'ACTIVITÉ :

Chaque parent a des besoins dont il doit prendre soin.

Suite à la séparation, pour de multiples raisons (culpabilité, sentiment de vide, réactions de l'enfant, peur de moins bien faire, etc.), nous avons tendance à tomber dans l'oubli de soi et à compenser par notre surinvestissement auprès de nos enfants. De plus, le mythe du super parent et du parent parfait, qui est de plus en plus normalisé de nos jours, nous pousse à fixer la barre de plus en plus haute. La peur de ne pas en faire assez ou assez bien pour nos enfants nous hante de plus en plus et, dans ce tourbillon de performance parentale, nous finissons par nous oublier faute de temps, d'énergie et parfois d'envie. Apprenons à déléguer : je ne suis pas le seul parent, l'autre peut aussi prendre soin de notre enfant et bien !

Qui d'autre dans mon entourage pourrait m'offrir un moment de répit rien que pour moi ?

S'occuper et répondre aux besoins de nos enfants n'empêche en rien d'en faire autant pour soi. Apprenons à prendre soin de nous en tant que personne, à voir et à saisir les opportunités que la séparation nous offre (repandre des projets délaissés, changer d'orientation professionnelle, reprendre les études, faire des choix pour soi, etc.).

Sachez que les enfants dont les parents sont épanouis et bien dans leur peau ont de meilleures chances de l'être eux aussi.

Partie 1

Ce que j'aménage pour et avec mon enfant, mais aussi pour moi pour répondre à mes propres besoins

1 - Faire la démonstration suivante :

- Déposer le contenant transparent vide devant vous. Il représente l'énergie quotidienne dont un parent dispose.
- Le remplir de cailloux. Ils représentent les besoins quotidiens de base de l'enfant (boire, manger, dormir).
- Demander au groupe si le contenant est plein.
- Remplir ensuite de sable. Il représente les autres besoins de l'enfant (affection, stimulation, jeu).

- Demander au groupe si le verre est plein.
- Ajouter de l'eau. Il représente tous les extras qu'un parent fait pour son enfant (sorties, cadeaux, petits plaisirs et caprices...).
- Demander au groupe si le contenant est plein.
- Une fois le contenant à ras bord, attirer l'attention du groupe sur le fait que le contenant déborde de tout ce que nous faisons et consacrons à nos enfants. C'est bien beau et louable tout cela, mais elle est où la place que nous nous réservons pour combler nos propres besoins ?

2 - Introduire la thématique de l'hyperparentalité (vous inspirez de la note d'animation 43) :

- Demander aux parents quels sont, selon eux, les dangers de se surinvestir auprès de son enfant ?
- Noter les réponses au tableau.

3 - Exercices individuels :

Exercice 1 : Je ne suis pas le/la seule adulte...

- Remettre le document du parent.
- Lire l'énoncé.
- Laisser 10 minutes aux parents pour le compléter individuellement.
- Retourner en plénière. Inciter l'esprit d'entraide et orienter l'échange dans une perspective de créer des liens entre les parents participants

Exercice 2 : Ce que j'aménage pour et avec mon enfant, mais aussi pour moi pour répondre à mes propres besoins

- Lire l'énoncé.
- Laisser 20 minutes aux parents pour le compléter individuellement.
- Retourner en plénière. Inciter l'esprit d'entraide et orienter l'échange dans une perspective de créer des liens entre les parents participants.



RECOMMANDATIONS D'ANIMATION

- Cette activité est idéale pour favoriser la création de liens amicaux et d'entraide entre les parents participants. Pour cela, accordez du temps pour les discussions informelles. Même si le débat s'éloigne du sujet de l'activité, cela ne pourrait qu'être bénéfique ! Des affinités se tissent et c'est précieux.

Partie 2

Chacun dans ses bottines

- Installer les deux paires de chaussures aux deux bouts de la table d'animation.
- Expliquer que les chaussures d'adulte représentent le parent, les bottines de bébé représentent l'enfant.
- **Discussion en groupe** : Qu'arrive-t-il si nous demandons à un enfant de marcher avec des chaussures d'adulte ?
- Recueillir les réponses de chaque parent.
- Expliquer que l'image est aussi représentative émotionnellement : certaines informations sont à la taille de l'enfant et il doit les savoir, d'autres sont trop grandes pour lui et lui vont et font mal, comme les chaussures d'adulte.
- Distribuer plusieurs bandes de papier par parent.
- **Discussion en groupe** : Suite à la séparation, selon vous, quelles informations sont convenables pour des bottines de bébé ? Puis lesquelles sont plutôt de taille adulte ?
- Les parents notent leurs réponses sur les bandes de papier et les glissent dans les chaussures.
- Collecter et lire les réponses en groupe.
- Compléter au besoin (voir support d'animation).
- Rappeler l'importance de dialoguer avec son enfant, de l'accueillir quand il pose des questions, de l'encourager à exprimer ses craintes et ses sentiments.

- Attirer l'attention du groupe sur le piège de croire détenir la vérité absolue sur ce que vivent, pensent et ressentent nos enfants, sous prétexte de les connaître mieux que personne (mieux qu'eux-mêmes parfois !). Il existe un monde entre ce que nous croyons que l'enfant pense et ce qu'il pense réellement. Par exemple : être convaincu que notre enfant est malheureux de déménager, alors qu'il est bien content d'avoir une nouvelle chambre.

DISCUSSION EN GROUPE :

Est-ce que vous avez déjà vécu une situation pareille ?

- Faire un tour de table.
- Renchérir sur l'importance de dialoguer avec son enfant, d'accueillir ouvertement ses craintes, ses ressentis et ses interrogations. Lui répondre avec sincérité en adaptant son dialogue en fonction de l'âge et de la personnalité de l'enfant.

CONCLURE L'ACTIVITÉ :

L'activité se conclut par un bref échange sur* :

- Choisir le bon moment pour parler à son enfant : le meilleur moment est souvent celui qui suit le retour à la maison. JAMAIS lors des changements de garde, sachant que les transitions sont angoissantes à la base.
- Les messages doivent être adressés à la bonne personne. Ne l'enfermez pas dans le rôle de l'enfant-messenger, ce qui revient encore à lui faire porter des chaussures d'adulte.
- Apprendre à poser des questions ouvertes et accueillir l'enfant dans ce qu'il a envie de nous partager. Éviter de passer un interrogatoire à l'enfant et lui faire ressentir que l'autre parent est indigne de confiance.

*Ce contenu sera approfondi au module 3.

SUPPORT D'ANIMATION

Trouver du plaisir à notre nouvelle vie

Partie 1 : Ce que j'aménage pour et avec mon enfant, mais aussi pour moi pour répondre à mes propres besoins

Stratégies pour combler les besoins autrement :

- Baisser ses exigences envers soi. Exemple : mon enfant doit avoir trois légumes de trois couleurs différentes à chaque repas, versus mon enfant mange à chaque repas. Dans les deux cas, le besoin de base est comblé. Dans le deuxième cas, le parent n'est pas à risque d'épuisement.
- Miser sur l'équipe coparentale autant que possible et lâcher prise sur la façon dont l'autre parent comble les besoins.
- Impliquer les grands-parents et la famille élargie dans l'équipe coparentale.
- Ne pas hésiter à recourir aux amiEs, aux organismes communautaires et aux ressources scolaires et publiques pour répondre aux besoins.
- Trouver de l'aide bénévole ou rémunérée pour le ménage, le gardiennage, etc.

Les parents vivent souvent un sentiment de culpabilité quand ils baissent leurs exigences ou quand ils font appel à d'autres pour les aider à répondre aux besoins de leurs enfants, ce qui a pour résultats l'irritation et l'épuisement parental. Tout le monde perd au change !

Partie 2 : Chacun dans ses bottines

Pour faire baisser son anxiété, l'enfant a besoin de savoir :

- Que ses deux parents l'aiment autant qu'avant.
- Ce qui va lui arriver.
- Où et avec qui il va habiter ?
- Quelle sera l'entente de garde ?
- Ce qui change et ce qui se maintient dans sa routine (voisinage, activités, famille élargie, etc.) ?
- Qu'il n'est pas responsable de la séparation de ses parents.
- Qu'il demeure libre d'aimer ses deux parents.
- Qu'il a le droit d'être triste, en colère ou apeuré.
- Qu'en tant qu'adulte, nous ressentons aussi des émotions parfois vives.
- Que ses deux parents seront toujours là pour lui, quoi qu'il arrive.
- ...

L'enfant n'a pas besoin de savoir :

- Les détails, circonstances ou motifs de la séparation.
- L'ampleur de la détresse émotionnelle ou de la rage de ses parents.
- Les motifs de rancœur entre ses parents.
- Les désaccords et conflits entre ses parents.
- Les inquiétudes financières de ses parents.
- Les détails de la vie sexuelle de ses parents.
- ...

Document du
parent



TROUVER DU PLAISIR À NOTRE NOUVELLE VIE

EXERCICE 1

Je ne suis **pas le/la seulE adulte** qui peut répondre aux besoins de mon enfant :

Qui d'autre dans mon entourage pourrait me soutenir pour y arriver ?

Quelles stratégies puis-je mettre en place ?



Document du parent

TROUVER DU PLAISIR À NOTRE NOUVELLE VIE

EXERCICE 2

Ce que j'aménage pour et avec mon enfant, mais aussi pour moi et mes propres besoins :

Moi	Mon enfant
Ce que je fais pour moi	Ce que je fais pour mon enfant
Ce que je fais sans mon enfant	Ce que je fais avec mon enfant

Reprenez ce tableau dans 2 semaines, dans un mois et voyez si vous avez mis vos stratégies à exécution.



