

Mot de la fin

MOT DE LA FAFMRQ

C'est à la demande des associations membres de la FAFMRQ, et en nous appuyant sur leur expertise, que nous avons réalisé l'outil de formation que vous venez de parcourir. Depuis leur création dans les années 1970, les associations de familles monoparentales et recomposées ont accueilli des dizaines de milliers de familles. La Fédération tient à saluer le travail essentiel de ces organismes qui accueillent les familles avec respect, chaleur et compassion et ce, en dépit d'une trop grande rareté de ressources... La Fédération milite d'ailleurs depuis toujours pour que ces organismes soient reconnus et financés à leur iuste valeur!

La FAFMRQ aimerait aussi, et surtout, saluer le courage des parents qui doivent faire face à une séparation, au fait de devoir assumer seulE la charge d'un ou plusieurs enfants ou aux ajustements liés à une recomposition familiale. Nous applaudissons notamment le choix que ces personnes ont fait de sortir de leur isolement et d'aller chercher de l'aide. Tel que mentionné à maintes reprises dans les pages de ce cahier de formation, reconnaitre qu'on a besoin d'aide et poser les gestes nécessaires pour agir sur notre situation est un signe de force et non de faiblesse. La formule d'animation de groupe et les principes d'éducation populaire autonome sur lesquels s'appuie la présente formation visent justement à mettre en valeur les ressources personnelles des parents et leur expérience de vie, ainsi qu'à favoriser la création de liens d'entraide entre les personnes.

Cependant, bien que la vie des familles qui fréquentent nos associations s'améliore (notamment grâce au soutien qu'elles y reçoivent et au contact avec d'autres familles), l'action de la FAFMRQ ne saurait se résumer à la sphère individuelle. Au fil des ans, la Fédération a mené plusieurs actions politiques visant l'amélioration des conditions de vie de l'ensemble des familles monoparentales recomposées du Québec. Ainsi, pour n'en nommer que quelques-unes, la FAFMRQ était aux premières loges des luttes qui ont mené au programme de perception automatique des pensions alimentaires pour enfants, à l'instauration de séances de médiation familiale gratuites, à la mise en place d'un réseau public de services de garde éducatifs, ou encore, à la création du Régime guébécois d'assurance parentale. C'est également grâce aux luttes menées par la Fédération (ainsi que par des groupes de défense des personnes assistées sociales et des associations étudiantes), qu'un gain majeur a été réalisé concernant le traitement des pensions alimentaires pour enfants dans les programmes gouvernementaux. Ainsi, en 2019, les montants de pensions alimentaires pour enfants pouvant être exemptés du calcul des

SUITE...

MOT DE LA FAFMRQ (SUITE)

aides financières gouvernementales sont passés de 100 \$ à 350 \$ par mois par enfant à l'aide sociale et de 1 200 \$ à 4 200 \$ par année par enfant à l'aide financière aux études.

D'autres luttes sont toujours en cours... C'est le cas de la réforme du droit de la famille que la FAFMRQ réclame, afin notamment que les enfants nés hors mariages bénéficient des mêmes droits que les enfants nés de parents mariés lors d'une séparation. La Fédération milite également pour le rehaussement du salaire minimum ainsi que pour la mise en place de mesures de conciliation famille-travail-études véritablement efficaces. Or... toutes ces actions collectives, lorsqu'elles débouchent sur une victoire, ont des impacts importants dans la vie des familles et c'est pourquoi la FAFMRQ est fière de sa mission de défense collective des droits!

La Fédération est également fière d'avoir réalisé le présent outil de formation ! Les personnes qui l'utiliseront sont invitées à l'adapter à leur réalité et à celle des familles qui fréquentent leur organisme. Aussi, un comité de pratiques devrait éventuellement voir le jour, ce qui devrait permettre à cet outil de s'enrichir, au fil des ans, des expériences des utilisatrices et des utilisateurs de la formation, mais également de pouvoir en adapter les contenus au gré des changements juridiques ou législatifs.

En terminant, la FAFMRQ tient à remercier toutes les personnes qui ont contribué à permettre l'existence de ce précieux outil qui, nous l'espérons, aidera encore de nombreuses familles à mieux vivre ces transitions que sont la séparation, la monoparentalité et la recomposition familiale.



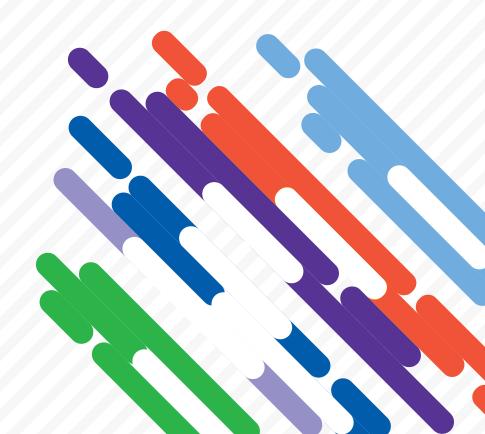




Sommaire des notes d'animation

Note 1 : Scénarios de protection	233			
Note 2 : Les nœuds à défaire				
Note 3 : Le processus du deuil				
Note 4 : La courbe du deuil				
Note 5 : Les étapes de la rupture				
Note 6 : Les déclencheurs d'émotions				
Note 7 : Le processus de médiation familiale	245			
Note 8 : Les sentiments de l'enfant suite à la rupture	247			
Note 9 : Votre enfant fait aussi son deuil	249			
Note 10 : Réactions des enfants selon l'âge	251			
Note 11 : Ce que vos enfants ont besoin d'entendre	253			
Note 12 : Prévoir sa séparation administrative, financière	255			
Note 13 : Amour et argent	257			
Note 14 : Prévenir le surendettement	259			
Note 15 : L'échelle du stress	261			
Note 16 : Facteurs susceptibles d'interférer dans le processus du deuil	263			
Note 17 : Être attentif/ve au besoin de votre enfant	265			
Note 18 : Éviter la culpabilité	269			
Note 19 : Conciliation famille-travail-études	271			
Note 20 : La maison à la séparation des conjoints	273			
Note 21 : Le paiement des dettes et dépenses à la séparation	275			
Note 22 : L'union de fait et la loi	277			
Note 23 : Prendre soin de soi	279			
Note 24 : Comment se créer un réseau de soutien	281			
Note 25 : Vers une coparentalité réussie	283			
Note 26 : Les pensions alimentaires pour enfants dans				
les programmes gouvernementaux	285			
Note 27 : Accessibilité aux études	287			
Note 28 : L'aide juridique	289			
Note 29 : Conjoints de fait, dossier de la FAFMRQ	291			
Note 30 : Lorsqu'un enfant rejette un parent	293			
Note 31 : Enfants et conflit de loyauté	295			
Note 32 : Comprendre les réactions de son enfant et y faire face	297			
Note 33 : Les enfants et la violence familiale	303			
Note 34 : La réactivation du deuil	305			

Note 35 : Pension alimentaire pour ex-conjointE	307		
Note 36 : Pension alimentaire pour enfants	309		
Note 37 : Indicateurs d'aliénation parentale	311		
lote 38 : Comprendre l'aliénation parentale			
Note 39 : La parentification	319		
Note 40 : Les jeux sordides des parents	321		
Note 41 : La charte de la coparentalité	323		
Note 42 : La coparentalité	325		
Note 43 : L'hyperparentalité	327		
Note 44 : Améliorer la communication post-séparation	329		
Note 45 : L'hyperconnectivité	331		
Note 46 : La cyberdépendance	333		
Note 47 : L'autorité parentale	335		
Note 48 : La garde des enfants après la rupture	337		
Note 49: Interdire ou limiter les contacts entre un parent et ses enfants	339		
Note 50 : La garde déterminée par unE juge	341		
Note 51 : Séparation et partage	343		
Note 52 : Mariage, union civil et processus juridique	345		
Note 53 : Comment choisir son avocatE	349		
Note 54 : La famille, version recomposée	351		
Note 55 : Outils de recomposition	353		
Note 56 : Les phases de la recomposition familiale	357		



Note d'animation 1 Scénarios de protection

WWW.VIOLENCECONJUGALE.GOUV.QC.CA

SCÉNARIOS DE PROTECTION

Un scénario de protection, dans un contexte de violence conjugale, vous aide à prévoir les gestes à faire afin d'assurer votre sécurité. Voici quelques consignes à suivre pour vous préparer dans différentes situations :

Avant un épisode de violence conjugale

Si vous croyez que votre conjoint ou votre ex-conjoint peut devenir violent, vous pouvez faire un certain nombre de choses à l'avance.

Préparez-vous à partir en prenant les mesures suivantes :

- Gardez une valise, une boîte ou un sac là où vous pouvez y avoir accès rapidement et facilement. Autant que possible, vous devriez mettre dans ce contenant les objets suivants:
 - Un double des clés de l'appartement ou de la maison ainsi que de la voiture.
 - ☐ De l'argent comptant, en petites coupures et en monnaie, pour pouvoir prendre un taxi ou faire un appel téléphonique.
 - Vos documents d'identité: passeport, carte d'assurance sociale, certificats de naissance (le vôtre et ceux des enfants), dossier d'immigration, carte de citoyenneté, carte de statut d'autochtone.
 - ☐ Votre permis de conduire et une preuve d'immatriculation.
 - Votre carte d'assurance-maladie et votre dossier d'immunisation ainsi que ceux de vos enfants.
 - Vos livrets de banque, chèques, cartes de crédit et vos documents concernant l'hypothèque ou d'autres prêts bancaires.
 - Votre bail, vos titres de propriété, vos ententes de partenariat ou d'affaires, vos reçus de paiement du loyer ou de l'hypothèque.
 - Votre carnet d'adresses.
 - Une photo de votre conjoint ou de votre ex-conjoint pour aider à l'identifier.
 - Une liste d'autres articles que vous pourrez revenir chercher plus tard.
- 2. Assurez-vous que votre sac à main, votre portefeuille, vos papiers d'identité, vos clés et autres articles d'urgence se trouvent à un endroit facile et rapide d'accès pour vous (et que vous seule connaissez cet endroit) au cas où vous auriez à quitter la maison rapidement.
- Ouvrez un compte en banque séparé, à votre nom et faites envoyer les relevés bancaires à une autre adresse (un ami ou un membre de votre famille), de façon à ce que votre conjoint ne les voie pas.
- Vérifiez combien d'argent il y a dans votre compte conjoint, au cas où vous auriez à en retirer la moitié rapidement.
- 5. Vous pouvez aider les enfants à se sauver en leur indiquant un lieu de rencontre où vous pourrez vous retrouver. Apprenez-leur le numéro de téléphone local du poste de police et dites-leur de composer le 9-1-1 en cas d'urgence (accidents, coups et blessures envers eux-mêmes ou votre personne ou s'ils se sentent en danger).
- 6. Revoyez et vérifiez votre plan de sécurité régulièrement.

Pendant un épisode de violence conjugale

Durant un épisode de violence, vous devez réfléchir et agir vite afin d'assurer votre sécurité et celle de vos enfants

Voici un certain nombre de mesures à prendre à l'avance et qui peuvent contribuer à votre sécurité lorsque survient un épisode de violence :

- Assurez-vous de pouvoir prendre vos vêtements et ceux de vos enfants rapidement. Si votre conjoint vous demande alors ce que vous êtes en train de faire, prévoyez une raison (ex. : « Je fais du ménage » ou « Je prépare les vêtements des enfants pour demain matin »). :
- 2. Parlez de votre situation à des personnes en qui vous avez pleine confiance. Convenez avec eux d'un mot de passe que vous utiliserez pour les avertir que vous êtes en danger et qu'il faut appeler la police immédiatement. Vous pouvez aussi choisir un mot de passe avec vos enfants pour qu'ils se protègent durant un épisode de violence.
- 3. Faites le tour de chaque pièce de votre logis et imaginez comment vous pouvez vous en échapper. Faites tout pour éviter les pièces sans issue (comme parfois la salle de bain, le sous-sol, la chambre froide) en présence de votre conjoint. Évitez aussi les endroits où sont entreposés des armes à feu ou des couteaux.
- Repérez les meilleurs endroits pour vous échapper au rez-dechaussée, au deuxième étage et au sous-sol.
- 5. Fiez-vous toujours à votre jugement et à votre intuition. Si la situation devient très dangereuse, vous devez songer à l'avance à une façon de calmer votre agresseur. Rappelez-vous toujours que votre priorité est votre sécurité et celle de vos enfants.
- 6. Revoyez et modifiez votre plan de sécurité régulièrement.

Après la séparation

Si vous craignez d'autres épisodes de violence conjugale à la suite de votre séparation, assurez-vous d'avoir aussi accès aux documents suivants :

- Les documents concernant votre divorce et la garde des enfants.
- L'ordonnance d'interdiction de communiquer ou l'engagement de ne pas troubler l'ordre public ou toute autre ordonnance de la cour.



Les nœuds à défaire

Dans une séparation, il y a 6 gros "nœuds, à défaire", 6 aspects différents auxquels il faut faire face. Ils consistent en :

1. LE DIVORCE PSYCHIQUE

Il s'agit de renoncer à l'autre comme conjointE en reconnaissant qu'il ne sera plus la personne avec qui on continuera à bâtir. C'est l'écroulement du projet de continuité du rêve de la famille unie.

2. LE DIVORCE LÉGAL ET ÉCONOMIQUE

Il commence avec le partage des biens et s'achève selon les cas au tribunal. Il définit les modalités de la séparation financière du couple et décide de la garde des enfants.

3. LE DIVORCE DE LA COMMUNAUTÉ

En plus de la famille immédiate, les relations avec les amiEs du couple, les belles-familles, les collègues de travail des ex-conjoints sont sujettes à changement. Ces relations doivent être redéfinies et rétablies, car l'entourage doit apprendre à nous voir seulE. Nous avons à nous créer ou à recréer de nouvelles communautés, se faire de nouvelles amitiés.

4. LE DIVORCE DE LA PROPRIÉTÉ

Il s'agit d'une des étapes les plus dures, car l'objet ici est tangible. Il s'agit de partager, diviser, se départir de tout ce que nous avons amassé au fil des ans et qui a été nôtre.

5. LE DIVORCE PARENTAL

Se séparer des enfants est toujours douloureux. Chacun y perd! Celui qui n'a pas la garde perd le contact quotidien avec ses enfants. Celui qui en a la garde perd un certain contrôle lorsqu'ils vont voir l'autre.

6. LE DIVORCE DE LA DÉPENDANCE

Il s'agit ici de réduire, sinon rompre avec toutes les dépendances, qu'elles soient économiques, sentimentales ou physiques. Il faut apprendre à se débrouiller seulE sans la présence et le soutien de l'autre. Parfois, il faut rebâtir sa confiance en soi et redécouvrir sa valeur personnelle et ses capacités. Vous n'oublierez pas la personne partie, car elle continuera à vivre dans vos souvenirs et vos sentiments. Toutefois, ce divorce de la dépendance vous permettra de nouer de nouveaux liens affectifs. Le travail sur ses dépendances n'a pas de durée déterminée : soyez patientEs!



Le processus du deuil

Voici quelques-unes des émotions normales que vous pourrez éprouver à mesure que vous vivez le deuil de votre relation. Il se peut que vous passez par toutes ces étapes ou par quelques-unes seulement, et que vous les vivez dans un ordre différent, ou dans un va-et-vient. ChacunE passe par ces émotions à des moments différents.

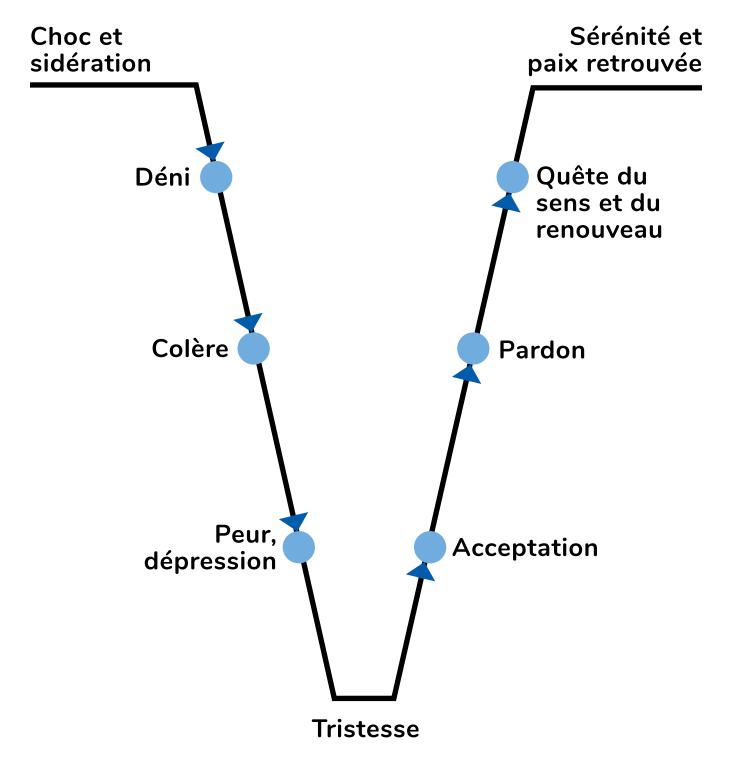
- → **Déni**: « Ce n'est que temporaire ; nous n'allons pas vraiment divorcer ; elle/il va changer d'avis. » Le déni est un mécanisme de défense naturel que nous utilisons pour nous protéger d'événements traumatisants. Avec le temps, le déni peut se transformer en acceptation.
- → Colère: « C'est entièrement de ta faute; je ne mérite pas ça; c'est plus facile pour toi que pour moi. » La colère peut aider à masquer un sentiment de perte ou de déception face à la fin de la relation. Il n'y a rien de mal à ressentir de la colère, en autant qu'elle ne contrôle pas nos comportements. Si la colère nous submerge, essayons de demander de l'aide ou de faire une activité que nous aimons.
- → Négociation : « Si tu restes, je vais faire plus d'efforts ; pourquoi ne pourrions-nous pas essayer encore ; je vais arrêter de te critiquer. »
 Les personnes qui se séparent font parfois des promesses pour essayer de sauver la relation. Souvent, ces tentatives de négociation ne fonctionnent pas. Si vous et l'autre parent voulez sincèrement vous réconcilier, la thérapie peut s'avérer une bonne idée. Faites attention à ce que vous dites à vos enfants à ce sujet. Ils peuvent être déroutés si les choses semblent bien aller pour un temps et que plus tard, vous vous séparez ou divorcez quand même.
- → Dépression : « Personne ne se soucie de moi ; je me sens si triste et seulE. » Il est courant de se sentir dépriméE après une séparation ou un divorce. Voici quelques signes d'une dépression : changements des habitudes de sommeil, changements sur le plan de l'appétit, surconsommation d'alcool ou de drogue, avoir des idées noires constantes, difficulté à se concentrer, se sentir angoisséE, coupable, insuffisantE ou pessimiste. Si vous vous sentez dépriméE, demandez de l'aide en parlant, par exemple, à unE conseillerE, à votre médecin, etc. Vous pouvez aussi appeler une ligne d'écoute téléphonique ou un centre d'aide local. Si vous pensez à vous blesser ou à blesser d'autres personnes, demandez immédiatement de l'aide. Il n'y a aucune honte à demander de l'aide. Cela vous aidera à devenir un meilleur parent.
- → Acceptation: « Bon, je suppose que les choses sont ce qu'elles sont; notre mariage est terminé, il est le temps de tourner la page; je n'aime pas ça, mais je dois l'accepter. »

 L'acceptation est la conscience que le processus du deuil est en marche, que rien ne va l'arrêter, et que nous sommes prêtEs à tourner la page. Elle permet l'établissement d'une nouvelle relation avec l'autre parent, qui sera axée sur ce qui est le mieux pour nos enfants.

Source: Ministère de la justice Canada (2013). Guide sur les arrangements parentaux après la séparation ou le divorce – Comment penser à votre enfant d'abord, p. 8-12.



La courbe du deuil



Source: Élisabeth Kübler-Ross



Les étapes de la rupture

Il est important de se familiariser avec les réalités de la rupture en identifiant ses différentes étapes, en situant le processus dans le temps, ainsi qu'en prenant conscience de ses effets physiques, psychologiques, sociaux et culturels. Cela aidera à développer des attitudes et des comportements qui permettront de réorganiser son quotidien et celui de sa famille.

LES EXPRESSIONS ASSOCIÉES À LA RUPTURE

Positives : nouveau départ, soulagement, changement.

Négatives : choc, blessure, chute, cassure, séisme, crise, la fin du monde, conflit, changement.

LES TROIS TYPES DE RUPTURE

- → Être quittéE;
- → Décider de quitter l'autre :
- → Se guitter d'un commun accord.

MANIFESTATIONS LES PLUS COURANTES **LORS D'UNE RUPTURE**

- → Psychologiques: tristesse, culpabilité, regret, agressivité, colère, rejet/abandon, insécurité, isolement, sentiment d'échec, stress, etc.
- → Culturelles : préjugés, rejet par la communauté, nouveaux modes de vie, etc.
- → Sociales: appauvrissement, perte de statut comme individu et comme famille, recherche de nouvelles sources d'amitié et d'affection, besoin d'échanger avec des adultes, sentiment d'appartenance très fort avec des personnes ayant le même vécu, etc.
- → Physiques: fatigue, laisser-aller (apparence physique), attitude de défaite (soupirs), difficulté de concentration, perte d'appétit, trouble du sommeil, consommation de médicaments, alcool et droques, dépression, etc.

COMMENT LA SÉPARATION EST-ELLE UN DEUIL?

Bien que, dans le langage courant, le deuil soit synonyme d'acceptation de la mort, il s'agit d'un cheminement que connaît toute personne confrontée à une perte jusqu'à ce qu'elle réapprenne à vivre en l'absence de ce qu'elle a perdu.

La durée moyenne d'un deuil : on parle généralement d'une transition de 1 à 3 ans.

LES SOURCES DE STRESS QUI PEUVENT **DÉCOULER DE LA RUPTURE**

- → Licenciement;
- Problèmes relationnels (enfants, parents, amis...);
- → Problèmes sexuels :
- → Changement dans la situation financière ;
- → Début d'une nouvelle liaison ;
- → Conflits fréquents ;
- → Accroissement des dettes, prêts, etc.
- Modification des habitudes alimentaires et du sommeil ;
- → Déménagement...

LES DÉCLENCHEURS D'ÉMOTIONS QUI RAVIVENT LE DEUIL

- → Passer en Cour ;
- Parler ou voir l'ex-conjointE;
- → Anniversaires (mariage, Noël, fête,...);
- → Voir d'autres couples ;
- Non-respect des horaires et des droits de visite ;
- → Les difficultés vécues par les enfants...

COMMENT FAIRE POUR ALLER MIEUX ?

- → Reconnaître l'émotion : mettre des mots sur le ressenti (colère, peurs, tristesse, amour, joie, etc.).
- → Verbaliser : nommer, annoncer ses peurs.
- S'écouter.
- → Accepter : accueillir les émotions sans jugement.
- → Passer à l'action : faire de la place à son émotion, mettre ses limites.

COMMENT PASSER À L'ACTION?

- Demander de l'aide (famille, amiEs, professionnelLEs);
- Essayer d'avoir une représentation juste de ce qui arrive ;
- → Demeurer impliqué dans la recherche de solutions ;
- → Y aller un pas à la fois ;
- Rester le plus possible dans le moment présent (ne pas se projeter) ;
- → Respecter son rythme tout en sachant que le processus prend du temps);
- → Regarder les conséquences pratiques/économiques et chercher de l'aide au besoin ;
- Prendre soin de soi...

Les déclencheurs d'émotions lors d'une séparation

Après une séparation ou un divorce, vous devrez prendre de nombreuses décisions pratiques et juridiques; vous ressentirez aussi toute une gamme d'émotions. Peu importe la raison pour laquelle votre relation a pris fin, la séparation vous semblera difficile et chargée d'émotions. Parfois, vos sentiments peuvent être si intenses que vous pouvez trouver difficile de vous occuper des questions juridiques. Mais les choses vont s'améliorer.

Votre vie changera après la séparation ou le divorce. Certaines choses peuvent changer sur le champ, d'autres plus tard.

N'OUBLIEZ PAS...

Jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux, il est important que vous essayiez de composer avec vos émotions. Cela vous aidera, vous et vos enfants, à vous adapter aux changements qui surviennent dans votre vie. Par exemple, même si vous êtes en colère, ne critiquez pas votre anciennE conjointE devant vos enfants. Trouvez d'autres façons d'évacuer votre colère, par exemple dans l'activité physique ou une thérapie.

LA SÉPARATION ET VOS ÉMOTIONS

La séparation représente la perte d'une relation importante et cela ne faisait probablement pas partie de votre plan de vie. Il est tout naturel de ressentir de vives émotions. Vous pouvez passer par toute une gamme de sentiments : la colère, la peur, la jalousie, l'angoisse, la tristesse, l'incertitude, la culpabilité, la honte, la solitude, le soulagement, l'excitation, l'espoir et même le bonheur.

Vous pourriez constater que vous passez rapidement d'une émotion à une autre ou au contraire, vous pourriez éprouver certaines émotions plus longtemps que d'autres. C'est normal et les choses s'amélioreront avec le temps.

ALLEZ DE L'AVANT...

- → Soyez patientE avec vous-même. La première année après la séparation est souvent la plus difficile parce qu'il y a tellement de changements et de décisions à prendre. Selon certainEs expertEs, il faut parfois deux ou trois ans pour s'adapter complètement à une séparation ou à un divorce.
- → Reconnaissez que c'est normal d'éprouver tous ces sentiments différents.
- → Cherchez du soutien. Des amiEs, des membres de la famille et des professionnels peuvent vous aider.
- → Prenez soin de votre santé. Essayez de bien manger, de bien dormir et faites de l'exercice.

Source: Ministère de la justice Canada (2013). Guide sur les arrangements parentaux après la séparation ou le divorce – comment penser à votre enfant d'abord, p.8-12.



Le processus de médiation familiale

La médiation familiale permet de tenter de régler les conséquences d'une rupture sans en débattre en Cour. Les ex-conjoints sont fortement encouragés d'utiliser la médiation pour régler les conséquences de leur rupture. Dans certains cas, les ex-conjoints ont droit à des heures gratuites de médiation.

MYTHES ET RÉALITÉS SUR LA MÉDIATION FAMILIALE

La médiation familiale est un moyen de s'entendre notamment sur :

- → La garde des enfants ;
- → La pension alimentaire pour enfants ;
- → La pension alimentaire pour l'un des époux, s'ils sont mariés ;
- → Le partage des biens.

La médiation familiale n'est pas :

- → Une séance de consultation d'ordre psychologique ;
- → Une thérapie de couple ;
- → Un moyen pour sauver l'union du couple.

LE RÔLE DE LA PERSONNE MÉDIATRICE

La personne médiatrice est un tiers neutre et impartial qui aide les ex-conjoints à conclure une entente équitable sur les différentes questions soumises en médiation. Elle ne peut donc pas prendre des décisions pour les ex-conjoints, représenter l'un des ex-conjoints, prendre parti pour l'un des ex-conjoints, ou donner des avis juridiques.

La médiation est volontaire et optionnelle, mais la séance d'information sur la médiation est obligatoire. C'est bien la participation à la séance d'information qui est obligatoire, et non le processus de médiation comme tel. La médiation est optionnelle.

L'un ou l'autre des ex-conjoints peut refuser de participer à la médiation ou y mettre fin à tout moment sans donner ses raisons. De plus, la médiation n'est pas un processus qui convient à tout le monde. Par exemple, les expertEs ne recommandent pas la médiation familiale lorsque l'un des ex-conjoints est victime de violence conjugale, ou atteintE d'une maladie mentale.

Toutefois, la participation à une séance d'information sur la médiation est obligatoire. Le but de cette séance est d'encourager les conjoints à entreprendre une médiation. C'est aussi l'occasion de réfléchir aux conséquences de la rupture sur les enfants.

La séance d'information se déroule en groupe. La personne doit s'inscrire auprès du Service de médiation familiale de la Cour supérieure. Il n'est pas nécessaire pour les ex-conjoints de participer à la même séance d'information. La séance est gratuite et est donnée par deux personnes médiatrices accréditées. À la fin de la séance d'information, une attestation de participation est remise à chaque personne pour confirmer leur présence.

La loi ne permet pas à la Cour d'entendre des demandes ou réclamations mettant en jeu les intérêts des époux ou ceux de leurs enfants sans qu'ils n'y aient préalablement assisté.

Il est possible d'être dispenséE d'assister à la séance d'information sur la parentalité et la médiation lorsque les ex-conjoints ont déjà assisté à la séance d'information, ou si l'un d'entre eux est victime de violence conjugale. La victime de violence conjugale doit s'être présentée à un service d'aide aux victimes reconnu par le gouvernement.

SE PRÉPARER POUR LA MÉDIATION

Pour se préparer à la médiation, les ex-conjoints peuvent consulter unE avocatE ou unE notaire pour connaître leurs droits et leurs obligations, réunir tous les documents qui peuvent leur être utiles ou et écrire les sujets sur lesquels ils sont en désaccord et les raisons pour ce désaccord.

Les ex-conjoints ne peuvent pas être accompagnés d'unE avocatE lors de la médiation.

LES TROIS VOLETS DU PROCESSUS DE MÉDIATION FAMILIALE

1. L'évaluation de la situation

À cette étape, la personne médiatrice explique aux ex-conjoints le processus de la médiation et son rôle, évalue la situation des ex-conjoints et de leurs enfants, aide à préciser les sujets qui devront faire l'objet de discussions, établit un plan de travail pour les séances de médiation suivantes et demande aux ex-conjoints de signer le contrat de médiation, qui expose les conditions de celle-ci.

2. Négociation

Au cours des séances suivantes, la personne médiatrice tente d'aider les ex-conjoints à résoudre des points spécifiques sur lesquels ils sont en désaccord.

Tout ce qui est dit ou écrit en médiation est confidentiel : on ne peut obliger une personne à le répéter en Cour si la médiation échoue.

3. Préparation d'un résumé des ententes

Une fois les séances terminées, la personne médiatrice écrit tous les éléments sur lesquels les ex-conjoints se sont entendus. Le document dans lequel elle constate ces ententes est parfois appelé un « résumé des ententes ».

Le résumé des ententes ne doit pas être signé par les ex-conjoints. Lorsque signé, le résumé des ententes peut devenir un contrat qu'ils doivent alors respecter. La personne médiatrice recommande aux ex-conjoints de consulter unE avocatE ou unE notaire pour transformer le résumé des ententes en un « projet d'accord » qui sera soumis à la Cour pour devenir un jugement.

LE PROGRAMME DE MÉDIATION DU GOUVERNEMENT

Les ex-conjoints ont droit à un certain nombre d'heures gratuites de médiation par une personne médiatrice accréditée s'ils ont des enfants à charge et si la personne médiatrice de leur choix est disposée à participer au programme de médiation familiale du gouvernement.

Le nombre d'heures gratuites de médiation dépendra de ce que cherchent à obtenir les ex-conjoints.

Source: Educaloi. Le processus de médiation. URL: https://www.educaloi.qc.ca/capsules/le-processus-de-mediation.

Le sentiment de l'enfant suite à la rupture

QUELS SONT LES SENTIMENTS QUE POURRAIT ÉPROUVER L'ENFANT À LA SÉPARATION DE SES PARENTS ?

- → La culpabilité est le premier sentiment ressenti par l'enfant. Il peut se sentir responsable de la séparation et se dire que c'est de sa faute si les conflits se sont installés et s'ils continuent.
- → L'enfant s'interdira de parler de l'un des parents en présence de l'autre sachant que cela pourrait créer de véritables malaises, voir conflits.
- → L'enfant pourrait avoir de la difficulté à s'affirmer.
- → L'enfant pourrait se replier sur lui-même.
- → L'enfant pourrait ressentir un désarroi immense.
- → L'enfant pourrait développer une faible estime de soi.
- → L'enfant pourrait développer deux façons d'être avec chacun des parents.
- → L'enfant pourrait inventer des histoires ou raconter des mensonges dans le but de faire plaisir au parent présent.
- → L'enfant voudrait plaire à ses deux parents et ne pas leur faire de peine.
- → Des comportements de régression pourraient apparaître.
- → L'enfant pourrait développer des difficultés scolaires.
- → L'enfant pourrait perdre en capacités de concentration.

L'ANXIÉTÉ DE SÉPARATION

- → Il est possible que les enfants manifestent de l'anxiété de séparation et pleurent lorsque vient le moment de se séparer du parent gardien, pour aller vers l'autre parent.
- → L'anxiété de séparation est une réaction normale de certains enfants face à un divorce ou une séparation. Surtout ne pas confondre anxiété de séparation et aliénation parentale.
- → Il convient d'être sensible à ce genre de situations, sans pour autant les dramatiser.

Source: Ministère de la Justice du Canada (2013). Guide sur les arrangements parentaux après la séparation ou le divorce – Comment penser à votre enfant d'abord.



Votre enfant fait aussi son deuil

Tout comme les parents, les enfants peuvent vivre le deuil de la perte de leur famille telle qu'ils la connaissaient. Leurs réactions émotionnelles ou physiques particulières face à une séparation dépendent généralement de leur âge.

COMMENT L'ENFANT VIVRA-T-IL LE PROCESSUS DU DEUIL DE LA SÉPARATION DE SES PARENTS ?

Le déni :

- → Je ne le crois pas.
- → Papa et maman vont revenir ensemble.

La colère :

- → Comment pouvez-vous détruire ma vie ainsi ?
- → Vous ne pensez qu'à vous!
- → Pourquoi mes parents divorcent-ils ? Pourquoi cela m'arrive-t-il à moi ?

La négociation:

→ Si je me comporte mieux, peut-être que maman et papa reviendront ensemble.

La dépression :

- → Je me sens si triste et seul.
- → Je ne veux en parler à personne, je veux simplement rester seul dans mon coin. Dans certains cas, les enfants peuvent exprimer leur tristesse par l'agressivité.

L'acceptation:

- → Ça ne fait pas mon affaire, mais je sais que maman et papa ne reviendront pas ensemble.
- → Maman ne et papa ne vivent plus ensemble, mais ils m'aiment encore tous les deux.

Inspiré de : Ministère de la Justice du Canada (2013). Guide sur les arrangements parentaux après la séparation ou le divorce – comment penser à votre enfant d'abord.



Réactions des enfants selon l'âge

Il est toujours important de valider les émotions vécues par l'enfant, tenter de comprendre pourquoi il y a refus, colère ou tristesse quand il s'agit d'aller chez l'autre parent. Faire un suivi si possible auprès de l'enfant lors de son retour ou de l'autre parent, sans toutefois être trop intrusive/intrusif.

Âge	Sentiments	Réactions/Symptômes
Petite enfance 0-2 ans	Perte de continuité	 → Pleurs; → Problèmes de sommeil; → Problèmes digestifs; → Somatisation.
Préscolaire 2-6 ans	Bouleversement Peur de l'abandon Incompréhension	 → Crainte de l'abandon; → Pleurs; → Problèmes de sommeil; → Problèmes digestifs; → Somatisation; → Peur de perdre ses parents; → Problèmes de séparation; → Possessivité; → Comportements régressifs; → Fantaisies de réconciliation; → Comportements agressifs; → Culpabilité; → Irritabilité, pleurnichage.
Scolaire 6-8 ans	Implication dans les conflits : se sent responsable Fidélité aux deux parents	 → Profonde tristesse; → Agressivité dirigée vers le parent gardien; → Conflit de loyauté; → Recherche de contact avec le parent absent; → Colère déplacée sur la fratrie ou les pairs ou détournée (cauchemars, phobies, peur du rejet); → Persistance du désir de réconciliation.
Adolescence	Questions sur sa propre vie affective	 → Il risque de chercher des relations intenses et de courte durée; → OU il évitera les relations amoureuses de crainte de vivre une peine d'amour; → OU il se passionnera pour la musique, le sport, l'informatique, la danse, pour échapper à d'éventuels conflits entre ses parents.

Source: Réseau d'aide aux familles en transition (RAFT)



Ce que vos enfants ont besoin d'entendre

Les enfants qui apprennent que leurs parents divorcent ou se séparent y sont rarement préparés. Ils peuvent se sentir tristes, seuls et déroutés.

Vos enfants ont besoin que vous leur parlez de la façon dont la séparation ou le divorce les affectera. Ils ont besoin que vous :

- → Leur parlez de ce qui va changer ;
- → Les écoutez parler de leurs sentiments et de leurs inquiétudes ;
- → Leur dites qu'ils peuvent être honnêtes avec vous au sujet de leurs sentiments.

N'OUBLIEZ PAS...

Vos enfants doivent savoir que la situation ne change rien à l'amour que vous avez pour eux.

Vous ne pouvez peut-être pas régler tous leurs problèmes, ou faire en sorte qu'ils se sentent tout de suite mieux, mais cela peut les aider de savoir que vous comprenez ce qu'ils éprouvent.

Ils ont besoin d'entendre des propos comme :

- → Mes sentiments pour ta mère/ton père ont changé, mais je t'aime toujours et je crois qu'il est important que tu continues de voir ta mère/ton père.
- → Tu n'as rien fait pour nous pousser à nous séparer ou à divorcer. Aucun de nous deux ne croit que tu as fait quelque chose de mal.
- → C'est normal que tu éprouves des sentiments face à la situation, et je veux savoir ce que tu ressens.
- → Tu n'as pas à prendre soin de nous. Nous sommes des adultes et c'est à nous de prendre soin de toi.
- → Tu n'as pas à choisir entre nous. Tu as le droit de nous aimer tous les deux.
- → Tu espères peut-être que nous revenions ensemble. C'est quelque chose que les enfants souhaitent souvent. Nous avons beaucoup réfléchi avant de nous séparer (ou de divorcer) et nous n'allons pas changer d'idée. Il y a des choses dans nos vies qui vont changer. Je vais faire en sorte avec ta mère/ ton père que ce soit aussi facile que possible pour toi.

Vous aurez peut-être de la difficulté à vous concentrer sur les besoins de vos enfants, surtout si vous devez gérer vos propres émotions et difficultés. Allez chercher de l'aide en cas de besoin.

Source: Ministère de la Justice du Canada (2013). Guide sur les arrangements parentaux après la séparation ou le divorce – comment penser à votre enfant d'abord.



Prévoir sa séparation administrative, financière...

Une séparation ou un divorce est une cause d'appauvrissement pour chacun des conjoints. Toutefois, ce sont les femmes qui vont subir le plus de conséquences financières, car elles ont le plus bas salaire et obtiennent plus souvent la garde des enfants.

Que faire après une séparation, alors que l'on a moins d'argent, mais autant de bouches à nourrir ? Voici quelques actions à entreprendre :

1. CHANGEMENTS FISCAUX

Avertissez les gouvernements provincial et fédéral du changement de situation familiale (prestations fiscales, le crédit pour le soutien aux enfants, le crédit de solidarité, le crédit pour la TPS, etc.). Pour un couple marié, il faut avertir les gouvernements lors du premier mois suivant la séparation. Pour les conjoints de fait, il faut attendre 90 jours avant de les aviser. Les parents également sont tenus d'avertir les gouvernements de tout changement quant à la garde des enfants.

http://www4.gouv.gc.ca/fr/Portail/Citoyens/Evenements/separation-divorce/Pages/accueil.aspx

2. CHANGEMENTS BANCAIRES

- → Assurez-vous de fermer tous les comptes conjoints et de réenregistrer les actifs (immobilier, placements, etc.) au nom des bonnes personnes.
- → Les ex-conjoints ne sont pas obligés de conserver les mêmes prêts. Une séparation est le bon moment de renégocier les emprunts, de fermer certaines facilités de crédit, etc.
- → Vous devez aussi vous assurer d'avoir payé toutes les dettes conjointes et de bien changer les noms sur les baux, s'il y a lieu.
- → Il faut également faire attention, quand on se sépare, à ce que l'ex-conjointE ne soit plus le bénéficiaire de notre assurance vie.
- → Il faut également revoir nos protections, car on ne veut pas laisser les enfants sans ressource en cas de malheur.

3. CHANGEMENTS FINANCIERS

La priorité après une séparation est de faire un budget. Vous devrez dresser un portrait de votre situation financière actuelle, élaborer un nouveau plan financier, revoir vos objectifs et recommencer à bâtir votre patrimoine.

L'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) de votre région peut vous aider si vous faites face à des dettes ou voulez apprendre à faire un budget.

4. VÉRIFIER SON ADMISSIBILITÉ À UN PROGRAMME D'AIDE GOUVERNEMENTALE

Plusieurs programmes sont disponibles : aide financière, allocation pour le logement ou pour enfant en service de garde, etc. De plus, prestations fiscales et allocations familiales doivent être ajustées suite à la modification du revenu familial.

http://www.separation-divorce.info.gouv.gc.ca/fr/index.asp



Amour et argent

Selon le guide d'accompagnement « Amour et argent peuvent faire bon ménage » élaboré par l'organisme *Relais-femmes*, il est important d'informer et de sensibiliser les couples (conjoints de fait, mariés, unis civilement) et les futurs conjoints quant aux défis et aux enjeux que représentent les liens entre le rapport amoureux et l'argent.

Voici une synthèse du guide, ainsi que du livre *L'amour et argent - Guide de survie en 60 questions* de Belleau, H. et Lobet. D, (2017). N'hésitez surtout pas à les consulter au complet.

PARLER D'ARGENT AU SEIN DU COUPLE, UN TABOU?

Le rapport difficile des QuébécoisEs à l'argent serait "ancré dans la culture." Parler d'argent au sein du couple est d'autant plus difficile, car ce genre de discussion va à l'encontre des idéaux amoureux véhiculés par la société. Toutefois, il est nécessaire, pour les couples, de discuter clairement de leur manière de gérer l'argent du ménage.

MODES DE GESTION DE L'ARGENT DANS LE COUPLE

1. Mise en commun des revenus

Les conjoints font pot commun et ont tous les deux accès à l'ensemble des revenus pour payer les dépenses communes et personnelles.

Avantages : la simplicité et la solidarité, un accès à l'ensemble des revenus du ménage, une certaine forme de reconnaissance du travail domestique (non rémunéré) au sein d'un couple marié, une collectivisation de l'épargne à long terme qui ne tient pas compte des écarts de revenu entre les conjoints.

Inconvénients: le contrôle de l'autre, la légitimité de dépenser est souvent attribuée à celui ou celle qui a mis le plus d'argent dans le pot même si l'argent appartient théoriquement aux deux ; la personne qui gagne le moins se restreindra souvent d'elle-même, une source de conflits quand les priorités des dépenses ne sont pas les mêmes entre les conjoints, un véritable danger pour les conjoints de fait, notamment pour la répartition des biens en cas de rupture.

2. Partage des dépenses

Dans ce mode de gestion, les conjoints définissent ensemble ce qu'ils considèrent comme des dépenses communes. Celles-ci peuvent être très différentes d'un couple à l'autre. Les dépenses personnelles sont payées individuellement, et les dépenses communes sont partagées selon une des règles suivantes :

→ Règle du 50-50 :

Avantages : l'indépendance de chacunE, l'égalité dans la mesure où les revenus des conjoints sont similaires.

Inconvénients : la complexité de la gestion, un renforcement des inégalités si les conjoints ont des écarts de revenus importants.

→ Prorata des revenus de chacunE

Avantages: l'indépendance, une certaine reconnaissance du travail domestique (non rémunéré) et de l'investissement dans la famille pour la personne qui contribue moins aux dépenses communes, une certaine forme d'équité, car ce partage corrige les inégalités de revenus. **Inconvénients**: la complexité, l'appauvrissement possible pour l'un des conjoints, car la personne la plus pauvre au sein du couple partage le niveau de vie de l'autre.

→ Prorata des charges familiales (spécifique au ménage recomposé)

Avantages : l'autonomie et l'indépendance de l'unE vis-à-vis de l'autre et une liberté dans les choix pour leurs enfants respectifs.

Inconvénients : la complexité

COMMENT CHOISIR UN MODE DE GESTION?

- → Quelles valeurs voulons-nous mettre en avant ? (égalité, équité, etc.).
- → Avons-nous les mêmes visions et aspirations ? (style et niveau de vie, répartition des tâches, éducation des enfants, projets d'avenir, temps pour soi, etc.).
- → Avons-nous le même rapport à la consommation ? (choix des dépenses, dettes, épargne, etc.);
- → D'où vient l'argent ? Qui le possède ?
- → Qui y a accès et comment ?
- → Qui prend les décisions importantes ?
- → Qui assume le quotidien de la gestion de l'argent (payer les comptes, faire le budget, les dépôts et virements, etc.) ?
- → Qui paie les dépenses variables ? Qui paie les dépenses accumulant de l'actif ?
- → A-t-on des charges familiales supplémentaires liées à une ou des unions précédentes ? (enfants en garde partagée, pension alimentaire, etc.).
- → De guelles manières reconnaissons-nous l'apport et la contribution de chacunE au fover ?

Sources:

- Belleau, H. et Lobet. D, (2017), L'amour et argent - Guide de survie en 60 questions.

⁻ Guide Relais femmes, Amour et argent peuvent faire bon ménage, 2017, élaboré en accompagnement du documentaire Amour et argent. URL: https://www.amour-et-argent.ca/guide.

Prévenir le surendettement

Le manque de connaissances objectives en finances personnelles, les revenus défaillants et l'accessibilité accrue aux différents produits de crédit entraînent un usage accru de celui-ci. L'Union des consommateurs s'inquiète du risque d'endettement problématique.

Selon son étude (2009), le crédit à la consommation a connu une grande expansion et libéralisation : des nouveaux produits de crédit, comme les marges de crédit et les formules "achetez maintenant, payez plus tard" ainsi que "X dollars par mois" sont aujourd'hui offerts aux consommateurs. Les institutions financières, créatives dans l'élaboration de nouveaux produits de crédit, font abstraction de la capacité des différentes clientèles de gérer ce crédit. D'autre part, l'Union des consommateurs constate que les CanadienNEs manquent de connaissances objectives en finances personnelles.

À la lumière de son rapport, l'Union des consommateurs recommande :

- 1. Au sujet du surendettement et de l'accessibilité au crédit, d'ici à ce que soit mise en œuvre une stratégie nationale :
- → Que les gouvernements des provinces s'assurent que les dispositions législatives existantes qui visent à limiter le surendettement soient appliquées très strictement.
- → Que les gouvernements des provinces où de telles dispositions sont absentes ou insuffisantes veillent à inclure dans leurs lois les dispositions adéquates et à en assurer strictement le respect.
- → Que les gouvernements compétents légifèrent afin :
 - Que les émetteurs de crédit soient tenus, avant d'octroyer du crédit, de requérir et d'obtenir les renseignements exacts et complets nécessaires à une appréciation adéquate de la solvabilité réelle du demandeur de crédit.
 - Qu'il soit interdit au prêteur d'accorder le crédit s'il estime que le consommateur ne sera pas en mesure de le rembourser, compte tenu des informations dont il dispose.

2. Au sujet de la littéraire financière :

- → Que le gouvernement fédéral s'assure de la mise en œuvre rapide et adéquate de la stratégie nationale en matière d'éducation aux finances personnelles.
- → Que le gouvernement fédéral tente de s'associer aux provinces pour garantir l'efficacité de l'élaboration et de la mise en place de la stratégie nationale en matière d'éducation aux finances personnelles.
- → Que le groupe de travail formé afin d'élaborer cette stratégie nationale soit composé, notamment, de représentants d'organismes de consommateurs, du milieu de l'éducation, d'organismes gouvernementaux dont la mission est d'informer la population en matière de finances personnelles, du ministère Industrie Canada, Bureau de la consommation et Bureau du Surintendant des faillites, des bureaux ou ministères voués à la protection des consommateurs, de l'industrie des services financiers, l'Association des banquiers canadiens, la Fédération des Caisses Desjardins du Québec.
- → Que des ressources suffisantes soient allouées aux organismes de consommateurs afin d'assurer une participation adéquate au processus.

Source : Union des consommateurs (2009). *Surendettement : prévenir plutôt que guérir*, Rapport final du projet remis au Bureau de la consommation d'Industrie Canada.



L'échelle du stress

Certains événements de la vie sont, plus que d'autres, porteurs de stress. La séparation et le divorce sont de ceux-là.

Voyez dans une liste de 43 événements où ils se situent. Et si on prend en considération toutes les modifications que ce changement de vie nous amène à faire, nous comprendrons que notre énergie mentale, physique et intellectuelle soit plus que sollicitée.

ÉCHELLE D'ÉVALUATION DE QUELQUES SOURCES DE STRESS

1.	Mort du conjoint	100
2.	Divorce ou rupture	73
3.	Séparation d'avec un être cher	65
4.	Mise en examen ou détention	63
5.	Mort d'un proche parent	63
6.	Maladie, blessure ou accident	53
7.	Mariage	50
8.	Licenciement	47
9.	Problèmes relationnels (ou réconciliation)	45
10.	Départ à la retraite	45
11.	Changement de l'état de santé d'un membre de la famille	44
12.	Grossesse	40
13.	Problèmes sexuels	9
14.	Naissance ou introduction d'une nouvelle personne dans la famille	39
15.	Changement dans la situation financière	39
16.	Décès d'un ami	38
17.	Changement dans la nature du travail	37
18.	Début d'une nouvelle liaison	36
19.	Disputes plus fréquentes avec votre partenaire	35
20.	Accroissement de vos dettes ou prêts bancaires	31
21.	Difficultés financières	30
22.	Nouvelles responsabilités financières	29
23.	Début de la scolarité d'un enfant	29
24.	Départ d'un enfant du foyer	29
25.	Problèmes avec des parents ou avec des proches amis	28
26.	Disputes avec des voisins	26
27.	Réussite d'un projet personnel	6

28.	Début ou fin de la vie professionnelle	. 25
29.	Début ou fin des études	. 24
30.	Modifications dans le mode de vie	. 23
31.	Modifications dans les habitudes de sommeil	. 20
32.	Problèmes avec l'employeur ou collègues	. 20
33.	Modifications des horaires de travail	. 20
34.	Déménagement	. 19
35.	Changement d'établissement éducatif	. 19
36.	Début dans un sport ou une activité de loisir	. 18
37.	Changement dans la vie spirituelle	. 17
38.	Changement dans la vie sociale	. 16
39.	Problèmes sérieux sur le plan légal	. 15
40.	Changement dans la fréquence des réunions familiales	. 15
41.	Changement d'hygiène alimentaire	. 13
42.	Départ en vacances	. 12
43.	Visites des membres de la famille	. 11
44.	Problèmes mineurs avec la réglementation	. 11

Les auteurs de l'échelle d'évaluation de stress donnent comme indication un résultat de :

- → 1 à 30 : Les 2 dernières années ont été pour vous remarquablement exemptes de tensions.
- → 31 à 55 : Niveau de tension moyen.
- → 56 à 80 : Niveau de tension élevé.
- → 81 et + : Ce total indique des tensions très fortes que vous devez réduire.

Source: Rahe, Q.H., Holmes, T.-H. (1967). "The Social Reajustment Rating Scale", Journal of Psychosomatic Research, 11, 213-218.

Facteurs susceptibles d'interférer dans le processus de deuil

QUELQUES FACTEURS POUVANT INTERFÉRER DANS LE PROCESSUS DU DEUIL

- → Le niveau de stress individuel au moment de la rupture ;
- → La qualité et la durée de la relation ;
- → Les circonstances de la rupture ;
- → Les ressources de la personne (financières, sociales, physiques, etc.);
- → Le soutien émotionnel reçu de l'entourage ;
- → La quantité de projets communs non-réalisés ;
- → Les fausses croyances (jusqu'à ce que la mort nous sépare...);
- → Les deuils précédents non-résolus qui risqueraient de refaire surface ;
- → Etc.

DES RÉALITÉS POUVANT COMPLEXIFIER LE PROCESSUS DU DEUIL

- → La violence conjugale ;
- → Les difficultés économiques et financières ;
- → Les différences culturelles (valeurs, distance, ressources);
- → Avoir des enfants ou pas ;
- → Avoir un emploi ou pas ;
- → Bénéficier du soutien de ses proches ou pas ;
- → Notre âge ;
- → Souffrir de problèmes de santé physique ou mentale ;
- → Souffrir de diverses dépendances : affective, économique, alcool, drogues, médicaments ;
- → Etc.



Note d'animation 17 Être attentif/ve aux besoins de votre enfant



Divorce et séparation



« Les premiers mois suivant un divorce ou une séparation sont très stressants. Votre patience, votre cohérence et vos habitudes sont susceptibles d'en souffrir. Ces changements peuvent affecter votre enfant. »

©2012 CEDJE / RSC-DJE

Que savons-nous?

- Un divorce et une séparation peuvent déclencher des émotions négatives intenses chez votre enfant. Il peut ressentir de la tristesse, de la colère, de la culpabilité et de la confusion. Votre enfant peut se demander ce qui adviendra de lui. Toutefois, de nombreux enfants ne parlent pas de ces sentiments et inquiétudes avec leurs parents.
- Les premiers mois suivant un divorce ou une séparation sont très stressants. Votre patience, votre cohérence et vos habitudes sont susceptibles d'en souffrir. Ces changements peuvent affecter votre enfant.
- La plupart des enfants de parents divorcés ou séparés réagissent bien aux nouvelles situations et ne subissent pas de graves conséquences négatives à long terme, même si le divorce ou la séparation s'avère un événement stressant pour tous à court terme.
- Toutefois, les enfants de parents divorcés ou séparés sont plus susceptibles d'éprouver des problèmes à l'école, de manguer de confiance en eux et d'avoir de la difficulté à s'adapter en général. À long terme, ils sont plus susceptibles de consommer des drogues, d'avoir des problèmes avec la justice, d'avoir des enfants à un plus jeune âge, de connaître des problèmes d'argent et de santé et de rencontrer des difficultés émotionnelles et relationnelles à l'âge adulte.
- Certains facteurs peuvent aggraver les répercussions à long terme qu'un divorce ou une séparation peut avoir, notamment, des conflits parentaux, un manque de supervision, des problèmes d'argent et un manque de stabilité à la maison.
- Le temps que les deux parents passent avec leur enfant n'influence pas son développement à long terme. Ce qui importe, c'est qu'ils aiment tous les deux leur enfant, qu'ils unissent leurs efforts à titre de parents et, dans la mesure du possible, qu'ils participent à l'éducation, aux jeux, à la discipline et aux soins de leur enfant.
- Certains programmes aident les enfants et leurs parents à faire face à un divorce ou à une séparation. Les programmes pour les enfants aident ces derniers à gérer le stress et à exprimer leurs sentiments, tandis que les programmes pour les parents facilitent la collaboration parentale, les aident à maîtriser leurs émotions, à établir une bonne relation avec leur enfant et à le discipliner.

Être attentif aux besoins de votre enfant

Être attentif	Que peut-on faire?
aux besoins de votre enfant selon son âge.	 De 0 à 3 ans, votre enfant bénéficiera de voir ses deux parents et de recevor des soins réguliers et adaptés à ses besoins. Les contacts fréquents, même se de courtes durées, sont préférables aux visites qui incluent les nuits. Dès l'âge de quatre ans, votre enfant peut renforcer le lien qu'il entretient avec ses parents s'il passe les nuits chez chacun d'eux.
à la façon dont vous communiquez avec votre enfant.	Profitez des routines quotidiennes (par exemple, l'heure du repas) pour prêter une oreille attentive aux sentiments de votre enfant.
	Soyez sensibles, surtout pendant les transitions d'une maison à l'autre.
	Donnez souvent des câlins à votre enfant et dites-lui que vous l'aimez.
	 Inscrivez votre enfant à un programme qui lui permettra d'apprendre comment gérer le stress et exprimer ses émotions.
à la manière dont votre ex-conjoint	Évitez de modifier la routine de votre enfant.
et vous pouvez collaborer pour élever	Apprenez à gérer les conflits.
votre enfant.	Instaurez des règlements, expliquez-les et appliquez-les.
	 Participez à un programme parental pour en apprendre davantage sur le coparentage, sur le contrôle des émotions et sur la discipline des enfants.
à l'élaboration d'un plan de parentage.	 Priorisez les besoins de votre enfant et modifiez le plan au fur et à mesure que votre enfant grandit. Si possible, offrez une stabilité à votre enfant et permettez-lui de fréquenter ses deux parents et d'entretenir des liens étroit avec ses frères, ses sœurs et les membres de la famille élargie. Élaborez, si cela est possible, un plan de parentage par la médiation plutôt que devant le tribunal.
\$ bin \$	<u> </u>
à votre propre bien-être.	Trouvez des moyens sains de gérer et d'évacuer le stress.
	 Prenez soin de vous, afin d'être un parent efficace. Attendez avant de vous investir auprès d'un nouveau partenaire.
	 Accendez avant de vous investir aupres d'un nouveau partenaire. Demandez l'aide d'un professionnel quand vous vous sentez dépassé
	par les événements.
	 Tissez un réseau de soutien composé d'amis et de membres de la famille.

©2012 CEDJE / RSC-DJE





Coordonnatrice : Claire Gascon Giard Collaborateurs:

Dr. Robert E. Emery Marie-Pierre Gosselin

Réviseures : Valérie Bell Lana Crossman Kristell Le Martret

Graphisme :

DesJardins Conception Graphique inc.

Informations

Ce Message-clé est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE) et du Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants (RSC-DJE). Ces deux organismes identifient et synthétisent les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement des jeunes enfants. Ils diffusent ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Pour une compréhension plus approfondie du sujet Divorce et séparation, consultez notre synthèse et nos textes d'experts sur ce thème dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au : www.enfant-encyclopedie.com.

Le CEDJE et le RSC-DJE sont financés par diverses sources, dont le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, l'Université Laval et quelques fondations privées. Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement les positions officielles de ces organismes.

Remerciements particuliers à The Lawson Foundation pour sa contribution financière à la production de ce Message-clé.

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants

GRIP-Université de Montréal C.P. 6128. succursale Centre-ville Montréal (Québec) H3C 3J7

Téléphone: 514.343.6111, poste 2541

Télécopieur : 514.343.6962

Courriel: cedje-ceecd@umontreal.ca

Sites Internet: www.excellence-jeunesenfants.ca et www.rsc-dje.ca

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte.







Note d'animation 18 Éviter la culpabilité

POURQUOI VOUS CULPABILISEZ?

La culpabilité est vécue comme le fait de décevoir ou de ne pas répondre aux attentes de l'autre, ainsi que par un sentiment de perte de notre «toute-puissance». La séparation ou le divorce créent souvent de la culpabilité « qu'ai-je manqué dans la relation ? Qu'aurais-je pu faire mieux ? ». Elle peut également être vécue à l'égard de ses enfants : « sa vie va changer, il va subir les conséquences de ma décision, il va mal le vivre, il va avoir des séquelles... »

QUELQUES CONSEILS POUR ÉVITER DE CULPABILISER

→ Ne soyez pas trop exigeantE envers vous-même

On se sent généralement le plus coupable envers soi-même. Notre petite voix intérieure nous juge en permanence ce qui nous amène parfois à se détester. Il faut accepter qu'on ne peut pas être parfaitE. en reconnaissant ses forces et ses limites. C'est ce qui permet de mieux s'aimer.

→ Distinguer culpabilité et responsabilité

Il faut arrêter de se culpabiliser, en prenant la faute sur soi, ou de culpabiliser l'autre, en jetant la faute sur elle/lui. Sortez de la dichotomie victime-bourreau, car il y a toujours des nuances. Considérez-vous comme acteur ou actrice d'une situation, en acceptant de prendre sa part de responsabilité. C'est une distinction essentielle pour accepter qu'on ne peut pas être parfaitE.

→ Assumez vos «mauvais» côtés

Nous avons intégré des notions de bien et de mal qui ont fini par créer un idéal de soi-même, qui est inatteignable. On souffre donc de ne pas l'atteindre et l'on croit percevoir notre échec dans le regard de l'autre. Entraînez-vous à écouter vos désirs, sans toujours penser à votre morale, sans nuire à autrui, évidemment.

→ Repérez envers qui vous vous sentez coupable

On comprend la nature de la faute de laquelle on s'accuse lorsqu'on porte attention aux personnes avec qui l'on se sent coupable. Le mécanisme de la culpabilité est complexe. Parfois, on garde soit la culpabilité à l'intérieur en s'auto-accusant, et d'autres fois, on la projette sur l'autre en l'accusant. Mais on peut aussi s'accuser pour protéger l'autre, et ainsi éviter de l'accuser. Celui avec qui l'on se sent coupable peut donc, aussi, être celui que l'on accuse.



Conciliation famille-travail-études

PRÉCARISATION DES TRAVAILLEUSES ET TRAVAILLEURS AU QUÉBEC

La conciliation famille-travail-études est une problématique sociale et politique, et non pas individuelle. Il faut questionner les causes structurelles à l'origine des difficultés rencontrées par les travailleuses et travailleurs en matière de conciliation. La mise en place de solutions viables pour leur permettre de mieux concilier leurs responsabilités familiales, académiques et professionnelles, est une responsabilité collective.

On assiste, au Québec, à une précarisation de plus en plus grande du marché du travail et à une érosion progressive des protections sociales.

Les emplois à temps plein, de 9 à 5 et du lundi au vendredi, qui étaient autrefois la norme, sont graduellement remplacés par des emplois dits « atypiques » (temps partiel, temporaires, sur appel, à horaires variables, etc.). Ces changements font en sorte que l'emploi, qui constituait jadis la voie royale pour sortir de la pauvreté, ne remplit plus forcément cette fonction.

L'État joue un rôle actif dans le processus de précarisation de l'emploi, en mettant notamment en place des politiques destinées à rendre le marché du travail et la main-d'œuvre plus « flexibles » sous le couvert d'offrir aux entreprises les conditions nécessaires à la création d'emplois dans un contexte de globalisation. L'État abandonne donc progressivement son rôle de protecteur des droits des travailleuses et travailleurs au profit d'un rôle de régulateur de la croissance économique. Conséquence : ils sont forcés d'accepter des emplois de mauvaise qualité et de réduire leur pouvoir de négociation en dépit d'une détérioration de leurs conditions de travail.

PRINCIPES ET ENJEUX DE LA FAFMRQ

La Fédération lutte depuis 1974 pour l'amélioration les conditions de vie des familles qu'elle représente. Elle est d'avis qu'une politique familiale globale et transversale, c'est-à-dire ayant des effets structurants sur les autres politiques et programmes, est nécessaire.

Étant donné la priorité qui doit être accordée au bien-être des familles dans les mesures visant à concilier les responsabilités familiales et les activités liées à l'emploi, et étant donné que les parents-étudiants sont également aux prises avec d'importants problèmes de conciliation, plutôt que de parler de conciliation travail-famille, nous préférons parler de conciliation famille-travail-études.

Être à la tête d'une famille monoparentale présente nécessairement des défis plus grands en matière de conciliation famille-travail-études que lorsque deux parents sont présents.

Être une femme présente des difficultés supplémentaires, entre autres parce que ce sont les femmes qui vivront des épisodes de retrait du marché du travail plus ou moins longs au moment de donner naissance à un enfant.

Étant donné la précarisation de plus en plus importante du marché du travail, l'État devrait tout mettre en œuvre pour protéger les travailleuses et les travailleurs des pratiques abusives de certains employeurs (notamment via la Loi sur les normes du travail et son application) et offrir des protections sociales adéquates via les programmes d'assurance-emploi, d'aide sociale, d'assurance-parentale, de services de garde et d'allocations familiales.

Étant donné que l'accès à des emplois de qualité passe par une formation qualifiante, et que la majorité des emplois créés aujourd'hui exigent des diplômes post-secondaires, des mesures devraient être mise en place en vue de favoriser l'accessibilité aux études pour les parents-étudiants, particulièrement pour les femmes responsables de famille monoparentale.

Source: FAFMRQ. Dossier: Conciliation famille-travail-études. http://www.fafmrq.org/dossiers/conciliation-famille-travail-etudes



La maison à la séparation des conjoints

SI LA MAISON APPARTIENT EXCLUSIVEMENT À L'UN DES CONJOINTS

- → À la séparation, c'est la/le conjointE propriétaire qui a le droit de décider s'il permet à l'autre de rester ou s'il doit quitter. Si l'autre refuse de quitter, il peut faire face à des accusations criminelles.
- → Bien entendu, la/le conjointE propriétaire doit faire preuve de bon sens dans l'exercice de ses droits (ex : expulser l'autre à 3h00 du matin, le jour de Noël, etc., peut être considéré comme abusif).

SI LA MAISON APPARTIENT **AUX DEUX CONJOINTS EN COPROPRIÉTÉ**

- → Les conjoints copropriétaires doivent décider ensemble à la séparation qui reste dans la maison et qui quitte. En tant que copropriétaires, ils ont chacun le droit de rester dans la maison à la séparation et ne peuvent pas forcer l'autre à guitter.
- → Ainsi, le conjoint qui quitte la maison peut tenter de réclamer à l'autre une compensation financière pour la perte de son droit d'utiliser la maison.

POSSIBILITÉ D'EXCLURE LE OU LA PROPRIÉTAIRE À LA SÉPARATION SI C'EST DANS L'INTÉRÊT DES ENFANTS

Il est possible pour l'un des conjoints de tenter de forcer l'autre conjoint propriétaire ou copropriétaire à quitter la maison temporairement.

Toutefois, cette/ce conjointE doit :

- → Avoir la garde des enfants mineurs ;
- → Démontrer qu'il est dans l'intérêt des enfants d'occuper la maison :
- → Faire une demande en justice pour demander la permission d'occuper la maison et d'exclure le propriétaire ou le copropriétaire de celle-ci. Par contre, un juge peut refuser ce type de demande, même si l'exclusion est demandée pour un temps limité.

SI LES CONJOINTS SONT LOCATAIRES

La seule protection que reconnaît aux conjoints de fait le Code civil du Québec est :

- → Le droit (pour celui qui a été laissé) de continuer d'occuper le logement dans lequel le couple résidait avant la rupture même s'il n'a pas signé le bail.
- → La/le conjointE qui désire se prévaloir de ce droit doit habiter le logement avec le locataire depuis au moins six mois, continuer d'habiter le logement, et aviser le propriétaire du départ de celui qui a signé le bail dans les deux mois qui suivent ce départ.

COMMENT PROTÉGER SA RÉSIDENCE FAMILIALE?

- → Si vous êtes mariés ou unis civilement ET que vous avez des enfants, vous pouvez empêcher votre ex-conjointE de vendre, d'hypothéquer ou de louer votre résidence sans votre consentement. Pour ce faire, vous pouvez enregistrer la résidence principale de votre famille comme résidence familiale.
- → Si votre ex-conjointE est propriétaire de la résidence principale de votre famille :
 - Vous devez compléter le formulaire « Déclaration de résidence familiale » et le faire enregistrer au Bureau de la publicité des droits de votre région.
 - Vous pouvez aussi faire enregistrer un « Avis d'adresse au registre foncier du Bureau de la publicité des droits » en même temps que la déclaration de résidence familiale afin d'être informéE de tout ce qui affecte la résidence protégée (ex : saisie).

 http://www.mrn.gouv.qc.ca/guichet/formulaires/formulaires-foncier.jsp
- → Si votre ex-conjointE est l'unique signataire du bail du logement que vous occupez. Vous devez aviser votre propriétaire par lettre recommandée ou en complétant avec lui la section Avis de résidence familiale des 2 exemplaires de votre bail dès que possible.

 Lorsque l'ex-conjointE est le seul signataire du bail et qu'il quitte le logis, le Code civil permet à sa/son conjointE (légalE ou de fait) d'y demeurer et d'en devenir la/le locataire en autant qu'elle/il en avise le propriétaire dans les 60 jours de la cessation de cohabitation.

 http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/separation-divorce/Pages/modifier-bail-cohabitation.aspx

Important: Vous pouvez résilier votre bail, en raison de la violence d'un conjoint ou d'un ancien conjoint ou en raison d'une agression à caractère sexuel. Dans tous les cas où votre sécurité ou celle d'un enfant qui habite avec vous est menacée.

http://www.justice.gouv.gc.ca/francais/formulaires/bail/bail.htm

Le paiement des dettes et dépenses à la séparation

LE PAIEMENT DES DETTES **POUR LES CONJOINTS DE FAIT**

À qui appartient la dette ?

Pour savoir qui paiera les dettes lors de la séparation, il faut d'abord se demander : à qui appartient la dette ? Appartient-elle à l'un des conjoints, ou aux deux ?

- → En ce qui concerne les dettes individuelles, chacun des conjoints est responsable du paiement de ses propres dettes. À la séparation, il n'est pas obligé d'aider l'autre à payer ses dettes.
- → Les dettes qui appartiennent aux deux conjoints, à la séparation, sont remboursées différemment. Les deux conjoints sont responsables du paiement de leurs dettes communes, selon les termes du contrat qu'ils ont signé (s'il y a lieu). La lecture du contrat leur permettra de connaître l'étendue de leur responsabilité respective. Même si les conjoints s'entendent pour qu'unE seulE d'entre eux paie certaines dettes, cette entente ne lie pas la personne à laquelle elles doivent être remboursées.
- → Exemple : Sophia et Marcellin s'achètent un système de son. Ils signent un contrat pour financer leur achat avec la compagnie XYZ. À la rupture, ils décident que Marcellin gardera le système de son et qu'il fera les paiements mensuels à la compagnie XYZ. Si Marcellin ne fait pas les paiements, la compagnie XYZ peut aussi poursuivre Sophia, dont le nom figure toujours sur le contrat. Sophia et Marcellin peuvent alors tenter de négocier une entente avec la compagnie XYZ pour que Marcellin soit le seul responsable de cette dette.

LE PAIEMENT DES DETTES D'UN COUPLE MARIÉ

Les époux sont responsables ensemble des dettes contractées pendant le mariage pour répondre aux besoins courants de la famille. Ainsi, l'un des époux peut engager des dépenses pour la famille sans le consentement de l'autre. Ce dernier peut alors être tenu de rembourser ces dettes, à moins qu'il ait préalablement averti la personne ou l'entreprise qu'il ne veut pas être tenu responsable de rembourser les dépenses de son époux.

LES CARTES DE CRÉDIT ET LES COMPTES BANCAIRES CONJOINTS

En général, l'argent qui se trouve dans un compte bancaire conjoint doit être partagé moitié-moitié. Si un des époux dépense la part de l'autre, cet autre époux peut demander à un juge d'ordonner le remboursement. Pour ce qui est de la carte de crédit conjointe, les époux peuvent appeler la banque ensemble pour l'annuler. Si un époux a dépensé des montants sur la carte après la séparation, l'autre peut exiger qu'il paye l'entièreté de ces dépenses. Tout dépend des circonstances. Un époux qui doit payer les dettes de la famille avec la carte de crédit n'est pas dans la même situation qu'un époux qui se magasine une nouvelle garde-robe sur la carte de crédit.

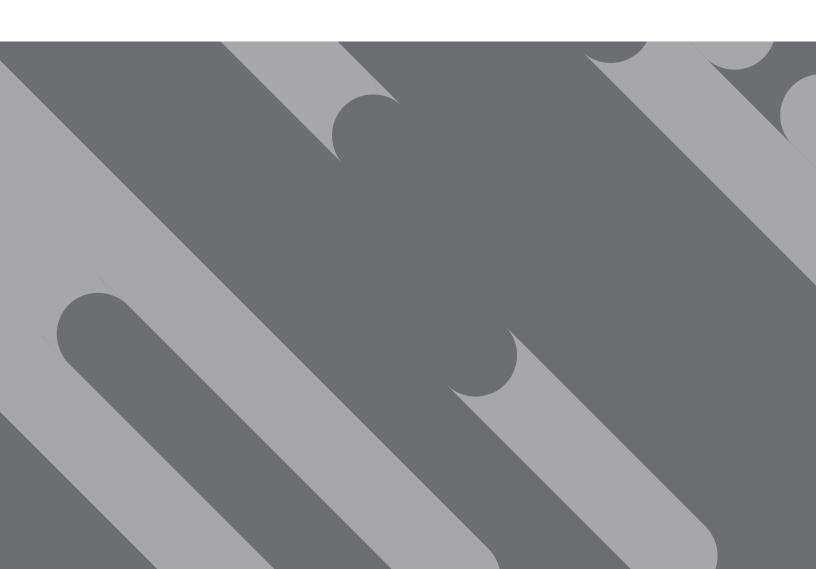
LES DÉPENSES COURANTES QUI NE PROFITENT PLUS À L'UN DES CONJOINTS

À la séparation, l'un des conjoints peut arrêter de payer les dépenses courantes qu'il payait durant la vie commune. Il suffit pour lui de s'entendre avec le fournisseur du service pour arrêter ses paiements. Exemple : La maison est au nom de Marcellin. Lorsqu'elle a emménagé avec lui, Sophia s'est engagée à payer l'électricité. Toutes les factures d'électricité sont au nom de Sophia seulement. À la rupture, Sophia peut informer Hydro-Québec qu'elle ne désire plus être abonnée au service d'électricité pour la maison de Marcellin. Si Marcellin profite entre temps du service d'électricité payé par Sophia, elle peut lui demander un remboursement.

LES DÉPENSES QUI CONCERNENT LES ENFANTS

Les deux conjoints doivent contribuer aux besoins de leurs enfants en fonction de leurs revenus et de leurs autres ressources financières. Donc, à la rupture, l'un des conjoints devra payer une pension alimentaire à l'autre pour couvrir sa part quant aux besoins des enfants.

Source: Educaloi. *Les régimes matrimoniaux - Les règles d'administration et de partage des biens des époux*. https://www.educaloi.gc.ca/capsules/les-regimes-matrimoniaux-les-regles-dadministration-et-de-partage-des-biens-des-epoux



L'union de fait et la loi

ÉLÉMENTS IMPORTANTS À CONNAÎTRE SUR L'UNION DE FAIT

Les conjoints de fait n'ont JAMAIS le statut de couples mariés, peu importe le nombre d'année de leur vie commune.

Ce qui distingue les conjoints de fait des couples mariés ?

- → Les dispositions du Code civil du Québec se rapportant au patrimoine familial ne s'appliquent pas aux conjoints de fait.
- → Le Code civil Québécois ne confère aucun statut légal à l'union de fait. Chacun des conjoints de fait reste l'unique propriétaire de ses biens. Les conjoints de fait ne sont pas solidaires des dettes de l'autre. En principe, chacun conserve ce qu'il a acquis, même si le bien était destiné à l'usage du ménage ou de la famille.
- → Le conjoint de fait ne bénéficit pas de certaines protections réservées aux couples mariés, notamment en cas de séparation ou de décès :
 - Ne bénéficie pas de la protection de la résidence familiale si un seul des conjoints est propriétaire ou locataire de la résidence.
 - N'a pas le droit au partage des biens en cas de séparation.
 - N'a pas droit à une « prestation compensatoire » pour le travail réalisé pendant l'union de fait au profit de l'autre conjoint.
 - N'a pas le droit de demander une pension alimentaire pour lui en cas de séparation.
 - N'hérite pas en cas du décès de son conjoint si ce dernier n'a pas fait de testament ou s'il ne l'a pas désigné comme héritier dans son testament.
- → Toutefois, certaines lois provinciales et fédérales contiennent une définition de conjoints de fait et leur reconnaissent des droits et des obligations. Chacune de ces lois ont leur propre définition de l'union de fait (ex : Loi sur l'aide juridique, Loi sur l'aide sociale, Loi sur les Accidents de Travail, sur les Normes du Travail, sur le RRQ, sur les Impôts, fonds de pension, sur l'assurance automobile, etc.).
- → Certaines législations, comme les lois fiscales et la Loi sur le Régime des Rentes du Québec reconnaissent les conjoints de fait et prévoient des dispositions semblables à celles des conjoints mariés (ex : le partage des revenus de travails inscrits à la RRQ, si séparés après le 1er juillet 1999).

SE PROTÉGER : ÉTABLIR UN CONTRAT DE VIE COMMUNE

Le contrat de vie commune peut être fait à tout moment par les conjoints et modifié en tout temps. Cependant, ils doivent s'entendre sur les changements à apporter.

Le contrat pourrait :

- → Être écrit pour en faire la preuve en cas de problème.
- → Il est recommandé de consulter unE notaire ou unE avocatE pour le faire.
- → Traiter des aspects les plus variés de la vie quotidienne, préciser tout ce qui concerne les enfants et la résidence familiale, et même comporter certaines ententes applicables en cas de rupture ou de

décès.

- Prévoir à l'avance certains arrangements en cas de séparation concernant :
 - Les biens : une liste de tous les biens du ménage et le nom de leur(s) propriétaire(s) ainsi que leur valeur. Attention: identifier et conserver les factures. Le partage des biens, en cas de rupture, se fait selon les termes du contrat.
 - Le partage des responsabilités : la contribution de chacunE aux charges du ménage ou le partage à l'égard des dettes.
 - La procuration : il est prudent de signer une procuration qui permet à l'un des deux conjoints d'agir à la place de l'autre dans des circonstances particulières, si le contrat se fait devant unE notaire ou unE avocatE.
 - Les donations entre vifs (entre des personnes vivantes).

COMMENT SE DÉROULE LÉGALEMENT LA SÉPARATION DES CONJOINTS DE FAIT ?

Le contrat de vie commune, quand il en existe un, doit être respecté. Les seules clauses qui peuvent être modifiées par un juge sont celles qui concernent les enfants.

Même chose pour l'entente de rupture, qui prévoit les modalités du partage des biens, de la garde des enfants et du montant de la pension alimentaire, les droits de visite du parent qui n'a pas la garde des enfants, etc. En cas de mésentente, vous pouvez obtenir l'aide d'une personne médiatrice familiale ou d'unE conseillerE juridique. En dernier recours, vous pouvez porter votre cas devant le tribunal.

LE PROCESSUS À LA COUR EN CE QUI CONCERNE LA GARDE DES ENFANTS

Si les conjoints de fait ont des enfants, ils devront tenter de s'entendre en médiation avant d'être entendus par un juge. Pour toute demande sur la garde des enfants ou le paiement d'une pension alimentaire pour les enfants, la/le conjointE doit s'adresser à la Cour supérieure. La demande s'appelle une « requête pour obtenir la garde des enfants et une pension alimentaire ». UnE juge qui s'occupe des affaires familiales va entendre la demande et rendre une décision sur ces sujets.

LES DROITS ET OBLIGATIONS DES CONJOINTS DE FAIT **ENVERS LEURS ENFANTS**

Que les parents soient conjoints de fait, mariés ou unis civilement, ils ont les mêmes droits et les mêmes obligations envers leurs enfants.

QU'ADVIENT-IL EN CAS DE DÉCÈS D'UN DES CONJOINTS DE FAIT?

La loi ne reconnaît pas à la/au conjointE de fait survivantE le statut d'héritierE légalE. Ainsi, si l'un des conjoints décède sans laisser de testament, la succession est répartie entre les héritiers légaux de la/ du conjointE décédéE (enfants ou père et mère, frères et sœurs, etc.). SeulE la/le conjointE de fait survivantE qui a été désignéE comme bénéficiaire d'une assurance-vie peut en toucher le produit. Il est préférable pour les conjoints d'avoir un compte de banque ou un coffret personnels. En effet, lors du décès de l'un d'eux, l'accès à tous les comptes sont interdits jusqu'au règlement final de la succession.

Prendre soin de soi

Les enfants dont les parents sont bien dans leur peau ont de meilleures chances de l'être aussi, puisque les parents sont leurs premiers et principaux modèles. Il faut donc, en tant que parents, s'occuper de sa santé mentale et physique.

S'OCCUPER DE SON BIEN-ÊTRE MENTAL ET PHYSIQUE **LORS D'UNE RUPTURE**

- → Avouer que les choses sont difficiles. L'échec d'une relation est douloureux. Nous associons souvent la vulnérabilité à de la faiblesse. Or, accepter, vivre et comprendre ses émotions aide à aller de l'avant, car cela fait gagner en force et en maturité. Fuir sa peine, sa colère et son deuil va, tôt ou tard, vous rattraper.
- → Tisser des liens avec autrui. Votre réseau social peut être d'un grand secours émotif et vous aider à traverser les changements causés par la séparation. Les amitiés renforcent l'estime de soi, et le simple fait de savoir que l'on n'est pas seul peut être un excellent remède pour le stress. Faites attention, toutefois, à ne pas passer trop de temps avec quelqu'un qui broie du noir ou qui passe son temps à critiquer en particulier votre ex-conjointE. Cela pourrait compromettre la possibilité d'établir une coparentalité optimale pour les enfants.
- → Se faire plaisir tous les jours. Essayez de prévoir quelque chose d'amusant ou de relaxant chaque jour rien que pour vous.
- → Respirer. Des techniques de relaxation telles que la respiration profonde et la relaxation par l'imagerie réduisent très efficacement le stress et la colère. Respirez profondément du diaphragme (uniquement de la poitrine ne fonctionne pas). Placez votre main sur le bas du ventre pendant que celui-ci monte et descend. Imaginez que vous respirez du « nombril ». Aussi, visualisez une expérience relaxante (vécue ou imaginaire), ou faites de légers étirements pour vous détendre les muscles.
- → **Étre authentique**. La fin d'une relation importante donne parfois l'impression d'en perdre son identité. Parlez de ce qui compte pour vous, faites les choix qui vous ressemblent le plus ou qui ressembleront le plus à qui vous voulez de devenir et pensez à toute l'énergie perdue à se comparer aux autres ou répondre à leurs attentes. Travaillez plutôt à retrouver votre bien-être et à faire ce qui compte le plus à vos yeux.
- → Demander de l'aide. Il n'est pas rare de se sentir dépriméE ou anxieuse/anxieux face au stress ou au changement. Si votre état dépressif ou votre anxiété s'accentue ou dure plus d'un mois, pensez à consulter votre médecin de famille ou unE thérapeute. La santé mentale n'est pas l'absence de problèmes, mais la détermination à sonder ses forces intérieures et l'aptitude à prendre conscience de ses peurs et difficultés.
- → Éviter le stress inutile. La séparation est une situation de vie très stressante, mais tentez d'éliminer d'autres facteurs de stress. Apprenez à dire « non » temporairement à certains engagements ou activités, raccourcissez votre liste de choses à faire en déterminant vos priorités, ou demandez de l'aide à votre famille ou à vos amiEs, par exemple.

- → Changer la situation avec votre ex-conjointE. Vous ne pourrez pas éviter votre ex-conjointE. Vous êtes parents à vie. Mais il y a moyen d'entretenir des rapports plus sains.
 - Exprimez vos sentiments à un adulte au lieu de les refouler. Cela peut vous aider à vous libérer d'émotions susceptibles d'obscurcir votre jugement et de limiter vos choix. Évitez à tout prix de parler de ce qui vous déplaît chez votre ex-conjoinE devant vos enfants.
 - Soyez prêtE à faire des compromis. Si vous demandez à votre ex-conjointE de changer de comportement, alors soyez prêtE à faire de même.
 - Adaptez-vous à ce qui vous stresse. Si la coparentalité avec votre ex-conjointE vous stresse, il serait préférable de reformuler les problèmes afin de voir autrement cette situation.
 - Regardez la situation du point de vue de vos enfants. Comment pourriez-vous recentrer la situation sur l'intérêt supérieur des enfants ?
 - Regardez l'ensemble de la situation. Relativisez l'importance du désaccord avec votre ex-conjoint E.
 - Concentrez-vous sur le positif. Réfléchissez à tout ce que vous aimez dans la vie, y compris vos enfants et vos propres qualités et talents.
- → N'essayez pas de contrôler l'incontrôlable. Bien des choses dans la vie échappent à notre volonté, surtout le comportement des autres. Au lieu de stresser continuellement à propos de ce que dit ou fait votre ex-conjointE, mettez l'accent sur ce que vous pouvez contrôler, comme votre façon de réagir aux problèmes.
- → Voyez le bon côté des choses. Essayez de voir la séparation et d'avoir à continuer à collaborer avec votre ex-conjointE comme un tremplin de croissance personnelle. Si vos mauvais choix sont aussi en cause, réfléchissez à ce qu'ils vous ont permis d'apprendre, et tournez la page.
- → Apprenez à pardonner. Acceptez que personne n'est parfait, alors libérez-vous des énergies qui vous drainent en pardonnant et en passant à autre chose. Vous vous sentirez mieux et, il y a fort à parier, vos enfants aussi.

Source : Gouvernement du Canada (2016). *Parce que la vie continue… aider les enfants et les adolescents à VIVRE la séparation et le divorce*, p. 9-15.

Comment se créer un réseau de soutien

Il est très important de tisser des liens avec autrui durant la séparation. Votre réseau social pourrait être d'un grand secours émotif et pourrait vous aider à travers les chambardements causés par la rupture. Passer du temps avec des proches aide à chasser l'isolement, à se sentir mieux entouré et à renforcer l'estime de soi.

QUELQUES PISTES POUR CRÉER UN RÉSEAU DE SOUTIEN DURANT LA SÉPARATION

- → Évaluer votre réseau actuel, en dressant une liste de tous ceux qui font partie de votre vie actuelle et passée.
- → Diviser cette liste en catégories : ceux qui sont les plus disponibles, ceux qui sont le plus près de nous sur le plan affectif, et ceux qui viendraient nous aider à l'occasion.
- → Diviser ensuite cette liste en catégories de soutien : soutien affectif, soin des enfants, transport, aide économique, relations sociales, etc. N'oubliez pas que les familles qui ont des enfants du même âge que les vôtres pourraient vous fournir un soutien et un réseau social précieux.

Vous pouvez aussi trouver du soutien auprès de :

- → Votre lieu de culte ;
- → Dans des groupes d'entraide ou des maisons de la famille ;
- → Sur des sites internet et au sein de leurs forums de discussion :
- → En milieu de garde ou à l'école de vos enfants ;
- → Auprès de travailleuses/travailleurs sociaux qui œuvrent auprès des familles monoparentales.

Source: Charbonniaud, M. (2009). Parents seuls: trouver l'équilibre c'est possible. Bien grandir.



Vers une coparentalité réussie

L'élément principal d'une relation coparentale est **l'intérêt supérieur de l'enfant**. La nature de votre relation coparentale dépendra de nombreux facteurs, principalement du niveau d'entente que vous entretenez avec l'autre parent.

QUELQUES ÉLÉMENTS IMPORTANTS POUR ÉTABLIR UNE RELATION COPARENTALE :

- → Vous et l'autre parent pouvez attendre l'un de l'autre seulement ce qui a été convenu verbalement ou par écrit.
- → Les rencontres entre vous sont relativement formelles. Elles se déroulent dans un endroit neutre (ex : un café), à une heure précise et selon une liste de sujets à aborder.
- → Vous et l'autre parent êtes détachés l'un de l'autre, sur les plans personnel et émotionnel.
- → Vous et l'autre parent ne vous communiquez que très peu de renseignements personnels, à moins que ces renseignements aient un lien avec vos rôles de parents.

TANDIS QUE VOUS APPRENEZ À ÊTRE COPARENT, N'OUBLIEZ PAS :

- → De vous employer à mettre de côté votre colère et à coopérer pour faire passer en premier les intérêts et besoins de vos enfants.
- → D'être poli et de traiter l'autre parent avec respect.
- → D'éviter le sarcasme, l'impolitesse et les insultes.
- → De faire la distinction entre les sentiments que vous éprouvez à l'égard de l'autre parent, et ceux que vous éprouvez pour vos enfants, car les disputes peuvent porter, en réalité, sur des choses survenues lorsque vous étiez en couple.

DANS UNE RELATION COPARENTALE, VOUS DEVEZ:

- → Traiter l'autre parent avec respect, et être clair au sujet de vos attentes et du partage des responsabilités.
- → Par exemple, à quelle fréquence allez-vous communiquer l'un avec l'autre ? Par téléphone, par courriel ou en personne ? Êtes-vous à l'aise d'entrer dans la maison de l'autre quand vous venez reconduire un enfant, ou allez-vous attendre à l'extérieur ?
- → Pensez à vos enfants et à leur bien-être.

 Par exemple, pensez aux occasions spéciales dans la vie de vos enfants : les anniversaires, les congés spéciaux, leur remise de diplômes, etc. Ces occasions spéciales seront certainement plus significatives et agréables pour vos enfants si ensemble, vous mettez de côté vos différends et établissez un plan qui accorde la priorité à vos enfants.
- → Vous n'avez pas besoin d'être amiE avec l'autre parent, mais vous devez trouver une façon de travailler ensemble comme parents dans l'intérêt de vos enfants.

Inspirée de : Ministère de la Justice du Canada (2017). Faire des plans - Guide sur les arrangements parentaux après la séparation ou le divorce.https://www.justice.gc.ca/fra/df-fl/parent/fdp-mp/p4.html



Les pensions alimentaires pour enfants dans les programmes gouvernementaux

Depuis plusieurs années, la FAFMRQ réclame que les pensions alimentaires pour enfants cessent d'être considérées comme un revenu dans les programmes gouvernementaux. Rappelons que, bien que ces montants ne soient plus considérés comme un revenu imposable depuis 1997 (tant au fédéral qu'au provincial), ils continuent d'être comptabilisés comme un revenu du parent gardien dans quatre programmes : à l'aide sociale, à l'aide financière aux études, dans les programmes d'aide au logement et à l'aide juridique.

Depuis 2011, les ménages prestataires de l'aide sociale recevant une pension alimentaire pour enfant pouvaient bénéficier d'une exemption de 100 \$ par mois par enfant. Pour l'aide financière aux études, l'exemption était de 1 200 \$ par année d'attribution, multiplié par le nombre d'enfants à charge.

Or, dans son budget déposé le 21 mars 2019, le gouvernement du Québec annonçait une importante bonification :

« (…) dès 2019-2020, le montant de revenus de pension alimentaire pour enfant pouvant être exempté du calcul des aides financières gouvernementales passera, par enfant :

- → de 100 \$ à 350 \$ par mois pour les programmes d'assistance sociale;
- → de 1 200 \$ à 4 200 \$ par année pour le programme d'aide financière aux études;
- → de 0 \$ à 4 200 \$ par année pour le programme d'aide juridique, ainsi que pour les programmes d'aide au logement.

Dès 2019-2020, cette bonification majeure de l'exemption des pensions alimentaires pour enfants à charge remettra 28 millions de dollars dans les poches de familles qui en ont grandement besoin. Pour les années suivantes, le soutien aux bénéficiaires de pensions alimentaires est bonifié de 36 millions de dollars annuellement. » (*Discours sur le budget*, prononcé à l'Assemblée nationale par M. Éric Girard, ministre des Finances, le 21 mars 2019, p. 9.)

Bref, il s'agit d'un gain majeur pour les familles monoparentales prestataires d'un ou plusieurs des quatre programmes visés par cette mesure! Rappelons cependant que la revendication de la FAFMRQ demeure que 100 % des pensions alimentaires pour enfants cessent d'être considérées comme un revenu dans l'ensemble des programmes gouvernementaux. Nous poursuivrons donc nos luttes jusqu'à ce que nous ayons obtenus gains de cause!

Source: FAFMRQ. Dossier: Pensions alimentaires pour enfants. http://www.fafmrq.org/dossiers/pensions-alimentaires-pour-enfants



Accessibilité aux études

Ce n'est pas d'hier que la FAFMRQ milite pour un meilleur accès aux études pour les responsables de famille monoparentale. Déjà, en 1995, dans le cadre de la Marche du Pain et des Roses et de la Marche mondiale des femmes en 2000, les groupes de femmes, dont la FAFMRQ, revendiquaient « la mise en place de mesures concrètes et adaptées aux besoins particuliers de responsables de famille monoparentale leur permettant un meilleur accès aux études et ce, quelle que soit leur situation socioéconomique ». Cinq ans plus tard, la plateforme de revendications de l'édition de 2005 de la Marche mondiale des femmes revendiquait « la Solidarité, par la couverture des besoins essentiels à l'aide sociale et aux prêts et bourses ».

Le 23 mars 2004, la FAFMRQ a également déposé une pétition de 3 500 signatures à l'Assemblée nationale qui portait les revendications suivantes :

- → Que la pension alimentaire pour enfant cesse immédiatement d'être considérée comme un revenu du parent étudiant dans le calcul de l'aide financière accordée.
- → Que des montants suffisants soient alloués afin de permettre une couverture complète des frais de garde de jour, de soir et de fin de semaine, et ce, tout au long de l'année.
- → Que des montants de bourses soient également accordés aux étudiantEs inscritEs à un programme à temps partiel.
- → Que l'aide financière accordée corresponde aux coûts réels des frais de subsistance reliés à la vie étudiante et permette un endettement minimal.

Depuis, certains gains ont été réalisés :

- → Les étudiantEs responsables de famille monoparentale inscritEs à un programme à temps partiel sont maintenant réputéEs étudier à temps plein et peuvent donc bénéficier d'une aide financière en conséquence.
- → Les étudiantEs issuEs d'une famille monoparentale n'ont plus à demander une contribution parentale à leurs deux parents.
- → 2 400 \$ (dès 2019-2020) de pensions alimentaires pour enfants, par année d'attribution par enfant à charge ne seront plus comptabilisés à l'AFÉ.

L'accès aux études supérieures pour les responsables de familles monoparentales demeure un phénomène encore trop marginal aujourd'hui, d'une part parce qu'il est très difficile à la fois d'étudier et d'assumer seule des responsabilités familiales, mais également parce que les difficultés financières rencontrées ont vite fait d'en décourager plusieurs. La FAFMRQ croit que les enjeux d'une véritable accessibilité aux études reposent sur les deux principes suivants : le maintien des frais de scolarité au niveau le plus bas possible, tant au collégial qu'à l'université, et une aide financière aux études permettant une couverture véritable des frais de subsistance ainsi qu'un endettement minimal.

Le Programme de prêts et bourses actuel, malgré les améliorations qui y ont été apportées au cours des dernières années, demeure davantage adapté aux étudiantEs en formation initiale qu'aux besoins particuliers des responsables de famille monoparentale. Nous saluons notamment la mesure permettant aux responsables de famille monoparentale, aux femmes enceintes d'au moins 20 semaines et aux mères ayant un enfant de moins de 6 ans inscrits à un programme d'études à temps partiel d'être réputéEs étudier à temps plein, en ayant ainsi accès au Programme de prêts et bourses. Mais, trop souvent, l'aide accordée ne suffit pas à couvrir les frais de subsistance et s'avère même parfois inférieure aux montants des prestations d'aide sociale.

Source : FAFMRQ. Dossier : Accessibilité aux études. http://www.fafmrq.org/dossiers/accessibilite-aux-etudes



Note d'animation 28 L'aide juridique, dossier de la FAFMRQ

La FAFMRQ milite depuis plusieurs années pour un meilleur accès à la justice pour toutes et tous. Elle siège notamment au sein de la COALITION POUR L'ACCÈS À L'AIDE JURIDIQUE dont les revendications sont:

- → Que les personnes seules travaillant au salaire minimum (40 heures/semaine) aient accès gratuitement à l'aide juridique.
- → Que les seuils d'admissibilité des autres catégories de requérantes et de requérants, incluant le volet avec contribution, soient augmentés en conséquence.
- → Que l'admissibilité à l'aide juridique soit déterminée en fonction du revenu mensuel.
- → Que l'indexation annuelle des seuils d'admissibilité soit maintenue.

Source: FAFMRQ. Dossier sur l'aide juridique. http://www.fafmrq.org/dossiers/aide-juridique



Note d'animation 29 Conjoints de fait, dossier de la FAFMRQ

En janvier 2009, la FAFMRQ obtenait le statut d'intervenante dans une cause visant à revoir l'encadrement juridique des conjoints de fait. À l'heure actuelle, les enfants nés de conjoints de fait ne bénéficient pas des mêmes droits que les enfants nés de parents mariés, ce qui a des impacts importants sur leur niveau de vie lorsque survient une rupture. Or, plus de 60% des enfants du Québec naissent hors mariage. Ces enfants subissent une discrimination en raison du statut civil de leurs parents, alors qu'ils ne devraient pas subir les contrecoups des choix effectués par les adultes. Cette situation est inacceptable et la Fédération lutte pour qu'elle soit corrigée.

Le débat entourant les écarts juridiques entre les conjoints de fait et les couples mariés a, jusqu'à maintenant, surtout porté sur les adultes et leur capacité de faire un choix libre et éclairé au moment de former une union. Avant l'intervention de la FAFMRQ, la question n'avait encore jamais été abordée sous l'angle des enfants et de la famille. Or, les dispositions actuelles du Code civil du Québec, qui ont pourtant pour but de protéger la famille et les enfants, ne visent que les enfants nés de parents mariés. Ainsi, les enfants nés de conjoints de fait ne bénéficient pas du même droit d'habitation ni du maintien d'un niveau de vie qui est rendu possible, notamment grâce à la pension entre époux. Le Québec est d'ailleurs la seule province canadienne à ne pas reconnaître le droit alimentaire entre conjoints de fait. Selon certains, l'absence de recours alimentaire entre conjoints de fait constitue une atteinte aux droits des enfants à l'égalité car la pension alimentaire entre conjoints permet aux tribunaux de disposer des outils minimums de base nécessaires afin de protéger la famille.

Le Code civil, parce qu'il renferme des règles qui ne sont plus adaptées à la réalité actuelle, crée deux catégories d'enfants basées sur le statut civil de leurs parents. Pourtant, l'article 522 du Code civil du Québec stipule clairement que «tous les enfants dont la filiation est établie ont les mêmes droits et les mêmes obligations, quelles que soient les circonstances de leur naissance». Donc, dès l'instant où il est démontré que les enfants ne sont pas traités également, en raison du type d'union choisi par leurs parents, il y a discrimination. La cause a été entendue en Cour suprême en janvier 2012 et cette instance a encore une fois reconnue à la FAFMRQ le statut d'intervenante. Or, bien que la Cour suprême n'ait pas statué dans le sens que nous aurions souhaité, le bilan que nous faisons de notre implication n'en demeure pas moins positif. En fait, si le but visé était de sensibiliser la population à une réalité fort méconnue – c'est-à-dire qu'il existe des écarts juridiques importants entre les conjoints de fait et les couples mariés – on peut presque dire MISSION ACCOMPLIE! Pourquoi « presque » ? D'abord parce que, en dépit du fort battage médiatique qu'il y a eu autour de cette cause, il existe encore trop de conjoints de fait qui ne connaissent pas leurs droits. Ensuite, même si la bataille juridique a atteint ses limites, la bataille politique, elle, est loin d'être terminée!

Source: FAFMRQ. Dossier: Conjoints de fait. http://www.fafmrq.org/dossiers/conjoints-de-fait



Lorsqu'un enfant rejette un parent

Les enfants qui sont déchirés par des conflits de loyauté, ayant l'impression d'avoir à choisir un parent plutôt que l'autre, risquent d'avoir la vie difficile.

RAISONS POUR LESQUELLES L'ENFANT ÉVITERAIT UN DE SES PARENTS

Les enfants ont parfois de bonnes raisons de rejeter un parent qui n'est pas à la hauteur : violence, toxicomanie, abandon, etc. D'autres fois, les enfants décident eux-mêmes de s'éloigner du parent qu'ils jugent responsable de la séparation. N'étant pas outillés comme les adultes pour affronter le conflit et la douleur, certains enfants pourraient alors réagir en rejetant un parent.

RAISONS POUR LESQUELLES LES PARENTS INTERVIENNENT DANS LA RELATION DE LEURS ENFANTS AVEC L'AUTRE PARENT

Certains parents sont tellement aveuglés par la rage et le désir de punir leur ex-conjointE qu'ils perdent de vue le besoin qu'ont leurs enfants d'aimer les deux parents et d'être aimés par ceux-ci. Certains parents encouragent leurs enfants à rejeter l'autre parent parce qu'ils croient sincèrement que leur ex-conjointE est un mauvais parent ou qu'il n'agit pas dans l'intérêt supérieur des enfants. D'autres encore influencent involontairement la relation de leurs enfants avec l'autre parent en exprimant leurs frustrations et leurs accusations devant les enfants.

Peu importe les motifs, s'isoler d'un parent qui les aime peut causer de graves problèmes psychologiques aux enfants.

CARACTÉRISTIQUES D'UN ENFANT QUI REJETTE L'UN DE SES PARENTS

- → Bien qu'il puisse paraître évident de l'extérieur que l'attitude négative d'un enfant à l'égard de l'un de ses parents ait été alimentée par l'hostilité de l'autre parent, l'enfant nie habituellement toute influence.
- → L'enfant acquiert une haine implacable pour l'un de ses parents.
- → L'enfant ne veut ni rendre visite à l'un de ses parents ni passer du temps avec lui.
- → L'enfant est le plus souvent incapable d'expliquer pourquoi il rejette son parent. Les motifs qu'il invoque peuvent être faux ou alors nettement exagérés ou farfelus.
- → L'enfant entretenait auparavant une relation positive avec le parent qu'il fuit maintenant.
- → L'enfant a une attitude négative à l'égard du parent qu'il rejette et est à peu près incapable d'en éprouver la moindre culpabilité.
- → L'enfant ne voit pratiquement rien de positif dans le parent qu'il rejette, ni au présent ni au passé.

ÉLÉMENTS À SAVOIR ET CONSEILS POUR LES PARENTS SÉPARÉS

- → N'oubliez pas qu'après la séparation, les enfants ont besoin de votre soutien et de votre aide pour développer une relation distincte et riche de sens avec les deux parents.
- → Entendre continuellement dire du mal de l'un de ses parents ou avoir l'impression d'avoir à choisir un parent plutôt que l'autre menace le bien-être émotif de l'enfant.
- → Quand un enfant commence à refuser de passer du temps avec l'un des parents, il est temps d'intervenir. Tentez d'en connaître les causes et d'apporter rapidement les correctifs appropriés. N'hésitez pas à demander de l'aide aux ressources compétentes si nécessaire.

SI VOTRE ENFANT NE VEUT PAS VOUS VOIR

- → Ne démissionnez pas.
- → Maîtrisez votre colère et votre peine. Perdre le contrôle ne fera qu'accentuer le problème.
- → Ne ripostez pas.
- → Efforcez-vous de maintenir une relation positive avec les enfants.
- → Employez-vous, avec votre personne médiatrice, votre avocatE ou votre thérapeute, à trouver des solutions qui sont dans l'intérêt supérieur des enfants.

Source: Gouvernement du Canada. Parce que la vie continue... aider les enfants et les adolescents à VIVRE la séparation et le divorce, p. 126.



Enfants et conflit de loyauté

Un enfant peut vivre un conflit de loyauté, lorsqu'il se sent déchiré entre ses deux parents.

QU'EST-CE QUE LE CONFLIT DE LOYAUTÉ ?

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

QUAND LE CONFLIT DE LOYAUTÉ SURVIENT-IL?

Le plus souvent, cette situation arrive à la suite de la séparation des parents. Par exemple, il peut être très heureux lorsqu'il est avec un de ses parents. Par contre, à son retour chez l'autre, il donne l'impression d'avoir passé un mauvais moment, pour ne pas lui faire de la peine.

Le conflit de loyauté peut aussi se manifester à l'arrivée d'une nouvelle/d'un nouveau conjointE. Pour rester loyal envers l'autre parent, le tout-petit pourrait alors lui cacher les bons moments qu'il passe avec la nouvelle/le nouveau conjointE.

L'enfant peut aussi vivre un conflit de loyauté si ses parents sont en couple mais qu'ils se disputent beaucoup.

COMMENT LE RECONNAÎTRE?

Le conflit de loyauté apparaît chez les enfants à partir de 4 ou 5 ans. L'enfant qui vit un conflit de loyauté pourrait, par exemple :

- → Vivre de l'anxiété, être agressif et se replier sur lui-même.
- → Ne pas agir de la même façon avec chacun de ses parents.
- → Éviter de parler de l'un de ses parents parce qu'il sait que cela créerait un malaise.
- → Avoir moins envie de voir l'un de ses parents ou même ne pas vouloir le voir du tout.
- → Vivre une forme de culpabilité à l'égard du conflit ou de la séparation de ses parents.
- → Vivre des impacts sur ses résultats scolaires.
- → Avoir un besoin immense de plaire à l'un ou ses deux parents et qu'il va jusqu'à utiliser le mensonge pour y arriver.

COMMENT L'ÉVITER ? L'ENFANT DOIT COMPRENDRE QU'IL A LE DROIT D'AIMER SES DEUX PARENTS

- → Tenez votre enfant hors de vos conflits des parents.
- → Dites-lui qu'il a le droit de se sentir bien avec chacun de ses parents. Votre enfant a besoin que vous lui donniez clairement la permission d'avoir du bon temps avec son autre parent.
- → Rassurez-le. Dites à votre enfant que vous êtes heureux que l'autre parent compte pour lui.
- → Décidez de la garde de l'enfant, ainsi que de la fréquence et des moments des visites. Il est préférable de ne pas laisser votre enfant choisir de rendre visite à l'autre parent ou d'habiter chez lui, par exemple. Même si cela n'est pas votre intention, cela le forcera à choisir entre deux personnes qu'il aime.

QU'EST-CE QUE L'ALIÉNATION PARENTALE?

Dans de rares cas, le conflit de loyauté peut se transformer en aliénation parentale. Cela survient lorsqu'un parent essaie d'écarter l'autre parent en disant toujours du mal de lui devant l'enfant, ou qu'il limite les visites ou refuse de transmettre de l'information importante, par exemple. Si cela arrive, une personne médiatrice, une travailleuse/un travailleur socialE ou unE psychologue pourrait vous aider.

À RETENIR

- → Même si vous êtes en conflit, ne dites pas de mal de l'autre parent devant votre enfant. Votre enfant vous aime tous les deux.
- → Votre attitude et vos paroles devraient montrer que vous êtes content que votre enfant ait une bonne relation avec l'autre parent.
- → C'est aux adultes de décider de la garde de l'enfant, ainsi que de la fréquence et des moments des visites.

Source: Naître et grandir. Éviter le conflit de loyauté. https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=eviter-conflits-loyaute

Comprendre les réactions de son enfant et y faire face

Chaque enfant est unique et réagit à une séparation ou à un divorce de manière différente. Mais les recherches montrent que l'âge et le stade de développement de l'enfant sont des facteurs importants pour déterminer la réaction qu'il aura devant la séparation ou le divorce de ses parents.

CONSEILS-CLÉS APPLICABLES À TOUS LES ÂGES

- → Réduisez les conflits avec l'autre parent. Si le conflit se poursuit malgré tout, mettez les enfants à l'abri de ses effets. Par exemple, ne dites rien de négatif aux enfants au sujet de l'autre parent.
- → Comme la monoparentalité présente des défis différents, concentrez-vous à renforcer vos compétences parentales.
- → Soutenez vos enfants dans leur relation avec l'autre parent et donnez-leur la possibilité d'entretenir cette relation.
- → Efforcez-vous de trouver des moyens efficaces de communiquer avec l'autre parent au sujet de ce qui se passe dans la vie de vos enfants.

BÉBÉS ET TOUT-PETITS: DE LA NAISSANCE À DEUX ANS

- → À cet âge, votre enfant dépend de vous pour ses besoins physiques et affectifs et son attachement aux personnes qui en prennent soin est essentiel à son développement.
- → Les bébés et les tout-petits ne comprennent pas que vous vous séparez ou que vous divorcez, mais ils le ressentiront et y réagiront. Les expériences qu'ils vivent durant les premières années de leur existence peuvent les influencer plus tard.

COMPORTEMENTS À SURVEILLER CHEZ VOTRE BÉBÉ OU TOUT-PETIT:

- → Problèmes de sommeil, d'alimentation et d'apprentissage de la propreté.
- → Retards de développement ou reculs temporaires par rapport à des étapes déjà franchies, surdépendance (le bébé devient « collant »), difficulté à se séparer de vous ou retrait des interactions sociales.
- → Pleurs, irritabilité, crises.

COMMENT AIDER VOTRE BÉBÉ OU TOUT-PETIT:

- → Rassurez votre enfant en lui disant que vous l'aimez et que vous prendrez toujours soin de lui.
- → Demandez aux personnes qui en prennent soin de vous informer si elles remarquent des changements chez votre enfant.
- → Modifiez sa routine le plus graduellement possible, car les bébés et tout-petits ont besoin de prévisibilité.

ENFANTS D'ÂGE PRÉSCOLAIRE : DE TROIS À CINQ ANS

→ À cet âge, les enfants se considèrent comme le « centre » de l'univers, Ainsi, ils pourraient croire que la séparation ou le divorce est de leur faute, ou que leurs parents sont tristes à cause d'eux. Ils peuvent croire que ce sont eux qu'un de leur parent laisse. Finalement, ils peuvent généralement s'adapter à plus de changements d'ordre physique et social que les bébés, mais ils ont encore besoin de prévisibilité.

COMPORTEMENTS À SURVEILLER CHEZ VOTRE ENFANT D'ÂGE PRÉSCOLAIRE :

- → Crainte d'abandon par l'un des parents ou les deux.
- → Retards de développement ou reculs temporaires par rapport aux étapes déjà franchies (ex : la propreté...).
- → Surdépendance (l'enfant est « collant »), comportement dépendant sur le plan affectif ou retrait.
- → Colère accrue, pleurs, crises, larmoiements.
- → Plaintes d'ordre physique (maux de tête, maux de ventre...).

COMMENT AIDER VOTRE ENFANT D'ÂGE PRÉSCOLAIRE :

- → Assurez une constance pour ce qui est de la routine et des personnes qui s'occupent de lui (dans la mesure du possible).
- → Dites-lui que vous l'aimez et démontrez-lui beaucoup d'affection.
- → Rassurez-le en lui disant que vous ne le quittez pas.
- → Aidez votre enfant à décrire ses sentiments et rassurez-le en lui disant qu'il a le droit d'éprouver ce qu'il ressent.
- → Expliquez-lui en termes clairs et simples ce qui arrive, d'une façon adaptée à son âge et à son stade de développement. Pour les enfants de cet âge, il est préférable de donner quelques faits au début, puis de fournir progressivement plus d'information.
- → Demandez aux enseignantEs et aux personnes qui s'occupent de votre enfant de vous informer s'ils constatent des changements chez lui.

ENFANTS D'ÂGE SCOLAIRE : DE SIX À HUIT ANS

→ Bien qu'il ait une certaine capacité d'abstraction, il est difficile pour l'enfant de voir la situation sous divers angles. Il pourrait se sentir coupable et croire qu'il a provoqué la séparation ou le divorce, prendre le parti d'un parent plutôt que de l'autre, ou avoir peur de perdre la relation qu'il a avec un de ses parents. Il peut aussi se demander où il habitera, qui prendra soin de lui, quelle sera sa place dans la famille, ou s'imaginer que ses parents se réconcilieront.

COMPORTEMENTS À SURVEILLER CHEZ VOTRE ENFANT D'ÂGE SCOLAIRE:

- → Tristesse, pleurs, deuil, chagrin, déni, retrait.
- → Crises ou comportements impulsifs.
- → Difficulté à jouer ou à s'amuser.
- → Régression (ex : retour à un comportement de sommeil ou d'alimentation antérieur).
- → Plaintes d'ordre physique (maux de tête, maux de ventre...).
- → Peur de perdre un parent absent.
- → Sentiments de loyauté conflictuels.

COMMENT AIDER VOTRE ENFANT D'ÂGE SCOLAIRE:

- → Dites à votre enfant que vous l'aimez toujours et que vous vous occuperez toujours de lui.
- → Rassurez-le en lui disant qu'il n'a rien fait de mal et qu'il ne peut rien faire pour que ses parents se réconcilient.
- → Demandez aux enseignantEs et aux personnes qui s'occupent de votre enfant de vous aviser s'ils constatent des changements chez lui.
- → Donnez-lui de l'information adaptée à son âge et à son stade de développement au sujet de ce qui changera (ex : où il habitera, le temps qu'il passera avec chacun des parents, sa routine...).
- → Dites-lui que son point de vue est important, mais que ce sont les parents qui prendront les décisions.
- → Donnez-lui l'occasion de parler de ce qu'il ressent.
- → Donnez-lui l'occasion d'écouter l'histoire d'autres enfants dont les parents se sont séparés ou ont divorcé.

PRÉADOLESCENT(E)S : DE NEUF À DOUZE ANS

→ Votre préadolescentE est de plus en plus autonome, mais a toutefois toujours besoin de sa famille comme source de soutien affectif et d'orientation. Les préadolescentEs sont capables de comprendre que la séparation ou le divorce est un problème d'adulte, mais il se peut qu'ils soient en colère contre leurs parents. Ils voient souvent le monde de manière absolue, noir ou blanc, bon ou mauvais, bien ou mal.

LES PRÉADOLESCENT(E)S PEUVENT RÉAGIR DE DIVERSES MANIÈRES :

- → Se sentir déchiréEs entre leurs parents.
- → Essayer très fort de conserver une bonne relation avec les deux parents.
- → Être en colère et faire preuve d'hostilité envers un des parents ou les deux.

COMPORTEMENTS À SURVEILLER CHEZ VOTRE PRÉADOLESCENT(E):

- → Retrait social, difficulté avec ses pairs, association avec un nouveau groupe de pairs.
- → Colère intense ou comportement agressif.
- → Plaintes d'ordre physique (maux de tête, maux de ventre...).
- → Honte ou embarras à propos de la séparation ou du divorce.
- → Jeter le blâme sur le parent qu'il croit responsable du divorce.
- → Essayer de « prendre soin » du parent qu'il croit plus vulnérable.
- → Prendre trop de responsabilités (ex : tenir le rôle d'un « parent »).

COMMENT AIDER VOTRE PRÉADOLESCENT(E):

- → Écoutez les sentiments et les préoccupations de votre préadolescentE, efforcez-vous de garder l'esprit ouvert et ne jugez pas.
- → Ne vous appuyez pas sur votre préadolescentE pour obtenir du soutien affectif, ou une source d'amitié.
- → Ne donnez pas à votre enfant des responsabilités qui ne conviennent pas à son âge et à son stade de développement (ex : lui faire garder les enfants trop souvent ou lui faire faire trop de tâches ménagères...).

ADOLESCENT(E)S: DE TREIZE À DIX-NEUF ANS

Votre adolescentE est de plus en plus autonome. Il s'identifie davantage à ceux qui lui ressemblent et construit son identité, mais il a besoin de beaucoup de soutien affectif de sa famille, car l'adolescence est une période d'adaptation à des changements physiques et sociaux. CertainEs adolescentEs peuvent être en train de vivre leur première relation amoureuse. La séparation ou le divorce de leurs parents peut causer des préoccupations ou de l'anxiété chez eux.

ILS SE DEMANDENT PEUT-ÊTRE:

- → Si entretenir une relation en vaut la peine si elle ne doit pas fonctionner de toute manière.
- → Si leur relation échouera.
- → S'ils font assez confiance à quelqu'un pour être en couple.
- → Si votre adolescentE avait déjà une relation difficile avec vous ou avec l'autre parent, il se peut que la situation s'envenime après la séparation ou le divorce.

- → Votre adolescentE pourrait avoir des soucis très concrets quant à la manière dont la séparation ou le divorce le touchera, pouvant se demander combien de soutien affectif ou financier vous serez en mesure de lui donner, ou comment son horaire changera.
- → Ses amitiés sont importantes pour lui, et il peut craindre de devoir changer d'école; et s'inquiéter du fait qu'il n'aura pas beaucoup de temps à consacrer à ses amiEs ou à ses activités.

COMPORTEMENTS À SURVEILLER CHEZ VOTRE ADOLESCENT(E):

- → Colère, évitement, honte, tristesse.
- → Dépression ou tristesse.
- → Changements dans les habitudes de sommeil.
- → Réactions au deuil.
- → Changements de comportement importants.
- → Recours au sexe, au crime, aux drogues.
- → Sentir de la pression ou se sentir pressé de devenir indépendant.
- → Inquiétudes au sujet des relations.
- → Changements de la présence, du comportement ou du rendement à l'école.

COMMENT AIDER VOTRE ADOLESCENT(E):

- → Donnez à votre adolescentE l'occasion de parler de ses émotions, préoccupations et plaintes.
- → Discutez des aspects pratiques (ex : les changements de routine, la résidence...) honnêtement et directement avec votre adolescentE.
- → Permettez à votre adolescentE d'avoir son mot à dire à propos du calendrier parental, mais rappelez-lui que ce sont les parents qui prendront les décisions.
- → Adaptez-vous à son horaire.
- → Ne vous appuyez pas sur votre adolescentE pour obtenir du soutien affectif.
- → N'entraînez pas votre adolescentE dans votre conflit avec l'autre parent.
- → Soutenez les amitiés appropriées de votre adolescentE et les activités avec ses pairs, mais ayez des attentes et des limites claires.
- → Il est vraiment très important d'écouter ce que votre adolescentE a à dire au sujet de son nouvel horaire. Il ne faut cependant pas l'entraîner dans les conflits ou les problèmes que vous pourriez avoir avec l'autre parent.

Source: Ministère de la Justice du Canada (2013). Guide sur les arrangements parentaux après la séparation ou le divorce – comment penser à votre enfant d'abord.



Les enfants et la violence familiale

On parle de violence familiale lorsque des enfants ou des adultes sont maltraitéEs au sein d'une famille. La maltraitance peut être physique, sexuelle, financière ou psychologique. La négligence peut aussi être une forme de violence familiale. Si vous ou vos enfants courez un danger immédiat, appelez la police.

LA MALTRAITANCE PHYSIQUE

La maltraitance physique comprend : pousser ou bousculer ; frapper, gifler ou donner des coups de pied ; pincer ou donner des coups de poing ; étrangler ou étouffer ; blesser à l'aide d'un couteau ; blesser à l'aide d'une arme à feu ; lancer des objets sur quelqu'un ; brûler ; retenir physiquement une personne pour permettre à une autre personne de l'agresser ; enfermer une personne dans une chambre ou l'attacher; tuer.

L'EXPLOITATION FINANCIÈRE

L'exploitation financière comprend : prendre votre argent ou vos chèques de paie sans votre permission ; vous refuser de l'argent pour des choses dont vous ou vos enfants avez besoin, comme de la nourriture, un logement ou des médicaments ; vous faire signer des documents afin de vendre des choses que vous ne voulez pas vendre ; vous forcer à modifier votre testament.

LA MALTRAITANCE PSYCHOLOGIQUE

La maltraitance psychologique comprend : menacer de vous blesser ou de blesser vos enfants ; menacer de détruire vos biens ou les biens de vos enfants ; menacer de faire du mal à votre animal de compagnie ou à celui de vos enfants ; vous traquer ou traquer vos enfants.

LA NÉGLIGENCE

La négligence comprend : ne pas donner, à vous ou à vos enfants, de nourriture, de vêtements ou de logement convenables ; ne pas donner, à vous ou à vos enfants, de soins médicaux nécessaires.

LA VIOLENCE SEXUELLE

La violence sexuelle comprend tout contact sexuel non désiré entre une personne et un autre adulte ou un enfant. Des lois spéciales protègent les enfants contre l'exploitation sexuelle et les activités qui les exploitent et vous pouvez trouver de l'information « La maltraitance des enfants est inacceptable ».

LA VIOLENCE, L'EXPLOITATION ET LA LOI

Toutes les formes de violence physique et d'exploitation sexuelle sont des crimes au Canada. Certaines formes de maltraitance psychologique, d'exploitation financière et de négligence sont des crimes au Canada.

Bien que des formes de violence familiale ne soient pas considérées comme des crimes, elles sont tout de même néfastes et peuvent parfois être un signe que le comportement va empirer. La violence familiale peut être grave, et parfois fatale, pour les victimes. Il demeure donc important d'en tenir compte lorsque vous déterminez ce qui est dans l'intérêt supérieur de vos enfants.

COMMENT LA VIOLENCE FAMILIALE TOUCHE-T-ELLE LES ENFANTS ?

Les enfants vivant dans un climat de violence familiale risquent d'éprouver des problèmes à court terme et à long terme, subissant des blessures tant physiques, psychologiques, affectives que comportementales. Même s'ils n'ont pas été eux-mêmes blessés, ils peuvent éprouver des problèmes émotifs, comportementaux et développementaux qui peuvent être persistants. Ils risquent aussi de présenter des troubles de stress post-traumatique.

ENTENTES PARENTALES LORSQU'IL Y A DES ANTÉCÉDENTS DE VIOLENCE FAMILIALE

Si vous craignez la violence familiale, il est important d'en tenir compte lorsque vous élaborez les arrangements parentaux.

Examinez votre situation avec soin avant de décider du type de calendrier parental qui convient le mieux à vos enfants.

Si vous craignez pour votre sécurité ou celle de vos enfants, voici quelques options à envisager :

- → Un échange supervisé, dans le cadre duquel les parents viennent chercher et laisser l'enfant en présence d'une tierce personne.
- → Décaler les heures où les parents viennent chercher et laisser leurs enfants de sorte qu'ils ne se voient pas.
- → Une visite supervisée, où un parent et un enfant passent du temps ensemble en présence d'une tierce personne.
- → Aucun contact entre un parent et un enfant.

RESSOURCES EN MATIÈRE DE VIOLENCE FAMILIALE

Beaucoup de personnes et d'organismes peuvent vous aider, vous et vos enfants. Vous pourriez obtenir l'aide d'unE avocatE, d'une travailleuse/un travailleur socialE, d'une conseillèr/un conseiller, d'un groupe de soutien, du refuge ou de la maison de transition de votre localité. En outre, des services de protection de l'enfance sont disponibles dans chaque province et territoire et ils peuvent vous aider à répondre aux besoins de vos enfants dans des situations de violence familiale.

Source: Ministère de la Justice du Canada. Faire des plans - Guide sur les arrangements parentaux après la séparation ou le divorce. https://www.justice.gc.ca/fra/df-fl/parent/fdp-mp/p7.html

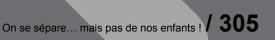
La réactivation du deuil

Souvent, à certaines dates clés de notre vie, comme les anniversaires de rencontre, de mariage, etc., des souvenirs réactivent des émotions fortes que nous croyons dépassées. Vous les retrouverez avec une intensité qui vous donne l'impression de revivre intégralement ces instants.

Cette réactivation du deuil est normale et passagère, même si elle est déroutante. L'expérience montre que cette pression intérieure croît jusqu'au jour de la date souvenir, puis l'intensité des souvenirs et des émotions décroît rapidement et spontanément, une fois cette date passée. Vous réaliserez que vous traversez les souvenirs tant redoutés d'une façon plus aisée que vous ne le craigniez.

Il faut savoir que cette réactivation du deuil va probablement se reproduire. Soyez rassuréE, cela ne signifie pas que votre deuil ne suit pas un cours harmonieux. Heureusement, les souvenirs se feront moins intenses au fil du temps. La réactivation fait partie du processus normal du deuil. Il est donc important de connaître ce phénomène et de savoir l'anticiper, afin de ne pas être pris de court.

Inspiré de : Les mots du deuil. *Processus de deuil : temps, étapes, durée, des réponses à vos questions.* http://deuil.comemo.org/questions-reponses





Pension alimentaire pour ex-conjointE

Une demande de pension alimentaire pour conjointE peut être incluse dans la requête en divorce ou en séparation de corps. Cette pension est considérée comme un revenu imposable pour la personne qui la reçoit et déductible pour la personne qui la verse.

Cette pension alimentaire peut prendre plusieurs formes, comme :

- → Un versement périodique, par exemple, 500 \$ par mois ;
- → Un seul grand versement, par exemple, 50 000 \$.

La pension alimentaire peut être demandée pour une durée :

- → Limitée, par exemple, 500 \$ par mois pour une période de 5 ans ;
- → Indéfinie, par exemple, 500 \$ par mois.

COMMENT OBTENIR OU DEMANDER UNE PENSION ALIMENTAIRE?

Les ex-époux peuvent s'entendre sur le droit à la pension alimentaire et le montant que l'un d'eux devra verser à l'autre. Cette entente peut ensuite être transformée en jugement.

Aussi, l'un des ex-époux peut réclamer une pension alimentaire à l'autre dans sa demande de divorce ou sa demande reconventionnelle.

En attendant que la demande de divorce soit entendue, l'époux peut aussi faire une demande à la Cour pour obtenir une pension alimentaire temporaire.

QUELS SONT LES FACTEURS CONSIDÉRÉS PAR LE JUGE LORS D'UNE DEMANDE DE PENSION ALIMENTAIRE POUR L'EX-CONJOINT(E) ?

- → Les besoins financiers, les moyens financiers et la situation de chacunE des ex-époux.
- → La durée de leur vie commune.
- → Les rôles qu'ils ont occupés durant leur mariage.
- → Les jugements ou ententes qui accordent déjà une pension alimentaire à l'un des ex-époux, s'il y a lieu.

Ces facteurs sont aussi importants pour fixer le montant et la durée de la pension alimentaire.

Source: Educaloi. La pension alimentaire pour l'ex-époux. https://www.educaloi.qc.ca/capsules/la-pension-alimentaire-pour-lex-epoux



Pension alimentaire pour enfants

QU'EST-CE QUE LA PENSION ALIMENTAIRE POUR ENFANTS?

La pension alimentaire est un montant d'argent, payé périodiquement par l'un des parents à l'autre, au bénéfice des enfants. Cette obligation envers les enfants s'applique aux couples mariés et aux conjoints

PEUT-ON AVOIR À PAYER UNE PENSION ALIMENTAIRE **POUR UN ENFANT QUI N'EST PAS LE SIEN ?**

Oui, mais exceptionnellement. Cela pourrait être le cas quand une personne se marie avec le parent d'un enfant, agit comme si cet enfant était le sien, puis divorce du parent de l'enfant. Attention! Cette exception ne s'applique pas aux conjoints de fait.

COMMENT OBTENIR UNE PENSION ALIMENTAIRE **POUR ENFANTS?**

Il existe deux façons :

- → Les deux parents peuvent conclure une entente. Ils peuvent ensuite la faire approuver par le tribunal. Ce n'est pas obligatoire, mais cela a des avantages. Par exemple, une entente approuvée permettra à Revenu Québec de gérer le paiement de la pension alimentaire.
- → L'un ou l'autre des parents peut faire une demande en justice.

COMMENT EST CALCULÉ LE MONTANT DE LA PENSION ALIMENTAIRE POUR ENFANTS?

→ Pour les enfants de moins de 18 ans :

Les règles québécoises tiennent compte de plusieurs facteurs, comme la situation financière des parents, le nombre d'enfants concernés et le type de garde exercé.

Le montant sera calculé en fonction d'une contribution de base (nourriture, logement, vêtements, transport, etc.) et des dépenses pour besoins particuliers (orthodontie, activités sportives ou artistiques quand elles dépassent le simple loisir, etc.).

À noter : Rien n'empêche un parent de payer un montant de pension alimentaire plus élevé que celui fixé par les règles. De plus, un juge pourrait décider d'augmenter ou de réduire le montant fixé par les règles.

→ Pour un enfant de 18 ans et plus :

Il est possible, dans certains cas, d'obtenir une pension alimentaire pour un enfant âgé de 18 ans et plus.

COMMENT S'ASSURER QUE LA PENSION ALIMENTAIRE SERA EFFECTIVEMENT VERSÉE ?

Lorsque les parents obtiennent un jugement ordonnant le versement d'une pension alimentaire ou que leur entente est approuvée par le tribunal, c'est Revenu Québec qui gère les paiements.

MA SITUATION FINANCIÈRE S'EST DÉTÉRIORÉE. SUIS-JE OBLIGÉ(E) DE CONTINUER À PAYER LA PENSION ALIMENTAIRE ?

En principe, oui, puisque c'est ce que prévoit le jugement. Revenu Québec ne peut modifier le montant ou annuler la pension alimentaire que si vous obtenez un nouveau jugement.

Vous pouvez vous entendre avec l'autre parent pour annuler ou modifier la pension alimentaire afin qu'elle corresponde à votre nouvelle situation financière. Vous pouvez soumettre votre entente au tribunal pour qu'il l'approuve.

POUR FACILITER VOS DÉMARCHES

Vous pouvez utiliser le Service d'aide à l'homologation (SAH) offert dans les bureaux d'aide juridique. Pour un montant fixe, unE avocatE rédigera tous les documents nécessaires et les enverra au tribunal pour vous.

Le Service administratif de rajustement des pensions alimentaires pour enfants (SARPA) permet également aux parents de modifier le montant de la pension payable, selon certaines conditions, sans avoir recours au tribunal.

Source : Éducaloi. *La pension alimentaire pour enfants : continuer de subvenir aux besoins des enfants après une séparation.* https://www.educaloi.gc.ca/capsules/la-pension-alimentaire-pour-les-enfants



Indicateurs d'aliénation parentale



INVENTAIRE D'INDICATEURS D'ALIÉNATION PARENTALE

TROUSSE DE SOUTIEN À L'ÉVALUATION DU RISQUE D'ALIÉNATION PARENTALE

Véronique Lachance Marie-Hélène Gagné

L'Inventaire d'**indicateurs** d'aliénation parentale est conçu pour vous aider à rassembler vos observations quant aux comportements aliénants des parents, de même qu'aux réactions comportementales des enfants dans une famille où les parents sont en conflit. Il ne s'agit pas d'un instrument diagnostique: il ne détermine pas un seuil quantitatif à partir duquel on pourrait statuer sur la présence/absence d'aliénation parentale, et aucun indicateur pris isolément ne permet de conclure à la présence d'aliénation parentale. Cependant, le cumul d'indicateurs peut vous aider à évaluer l'ampleur du risque d'aliénation parentale et le niveau de détérioration des relations coparentale, mère-enfant(s) et père-enfant(s).

Indicateur: Manifestation comportementale du parent ou de l'enfant ayant été associée à l'aliénation parentale dans la littérature.

L'Inventaire prend la forme d'une liste à cocher de 44 indicateurs, selon la présence/absence de chacun. Remplissez-le sur la base des informations obtenues dans vos rencontres avec chacun des parents, par l'observation des interactions entre les membres de la famille ou par toute autre source d'information, comme par exemple :

- · les paroles des enfants
- · le/la conjoint(e) de la mère ou du père, dans le cas de familles recomposées
- · un membre de la parenté ou un proche de la famille
- d'autres intervenants qui connaissent la famille
- le dossier scolaire de l'enfant
- le dossier médical de l'enfant et des parents
- le dossier en matière de services sociaux (CSSS, protection de la jeunesse, etc.)



ATTENTION: il est préférable de cocher la présence d'un indicateur lorsque vous pouvez l'appuyer par des faits, par exemple, en l'ayant observé lors de votre évaluation ou s'il est rapporté par une personne jugée crédible et fiable. Si vous n'êtes pas certain de la présence d'un indicateur, il est préférable de ne pas cocher sa présence et d'approfondir davantage cet aspect afin d'avoir le portrait le plus juste possible de la situation.

A. Comportem	ients parentaux aliénants	Mère	Pèr
Parler contre l'autre parent à/devant l'enfant	Parle en mal de l'autre parent de façon générale (dit que c'est une mauvaise personne)		
	Laisse entendre que l'autre parent est dangereux ou malade		
	Dit que l'autre parent n'aime pas l'enfant		
	Se confie à l'enfant au sujet de la relation conjugale, des conflits/litiges ou de la pension alimentaire		
	Dit à l'enfant que l'autre parent n'est pas son parent biologique		
	Rabaisse/dénigre l'autre parent, ses valeurs ou ses intérêts devant l'enfant		
	Autre:		
Limiter/interférer dans les contacts entre l'autre parent et l'enfant	Ne se présente pas lors des contacts prévus, cache l'enfant		
	Organise des activités plaisantes au même moment que la période prévue des contacts avec l'autre parent		
	Demande à l'enfant de choisir avec quel parent il veut être		
	Appelle/se présente pendant les contacts avec l'autre parent		
	Arrive en retard ou vient chercher l'enfant lors des périodes de visite avec l'autre parent		
	Limite les contacts de l'enfant avec la parenté de l'autre parent		
	Autre:		
Limiter/interférer dans les contacts téléphoniques/virtuels entre l'autre parent et l'enfant	Bloque/intercepte les appels/messages de l'autre parent, ferme le téléphone, change de numéro de téléphone		
	Gère les contacts téléphoniques ou les courriels (écoute au téléphone, lit les courriels entre l'autre parent et l'enfant)		
	Autre :		
Limiter/interférer dans les contacts symboliques entre l'autre parent et l'enfant	Jette les cadeaux donnés par l'autre parent à l'enfant		
	Déforme le passé afin de minimiser la relation entre l'autre parent et l'enfant		
	Change le nom de l'enfant pour exclure l'autre parent		
	Demande à l'enfant de se référer à une autre personne que l'autre parent pour faire office de parent (par exemple, le nouveau conjoint)		
	Bannit toute mention ou enlève les photographies de l'autre parent		
	Interdit à l'enfant d'amener des objets provenant de chez l'autre parent		
	Autre:		
Interférer dans l'information fournie à l'autre parent au sujet de l'enfant	Ne fournit pas (ou empêche d'accéder à) l'information médicale, scolaire ou liée aux activités sociales de l'enfant à l'autre parent		
	Refuse de communiquer avec l'autre parent au sujet de l'enfant		
	Utilise l'enfant comme messager entre lui et l'autre parent		
	Autre:		
Manipulation émotionnelle	Force l'enfant à rejeter l'autre parent		
	Force l'enfant à choisir entre ses deux parents ou à exprimer sa loyauté		
	Fait sentir l'enfant coupable de sa relation avec l'autre parent		
	Récompense l'enfant lorsqu'il s'éloigne ou qu'il rejette l'autre parent		
	Retire son amour/affection ou se fâche lorsque l'enfant visite ou exprime du positif de l'autre parent		
	Autre:	П	П

B. Attitudes et comportements de l'enfant Enfant 1 Enfant 2 Enfant 3 Sa mère Son père Sa mère Son père Sa mère Son père Affiche de l'ambivalence vis-à-vis de: Avoue ou affiche une affinité, une préférence pour: Est moralement indigné par le comportement de: Idéalise: Manifeste ou verbalise avoir peur de faire de la peine à: Manifeste ou verbalise avoir peur de faire fâcher: Manifeste ou verbalise avoir peur de perdre sa relation avec: Manifeste ou verbalise avoir peur de: Manifeste ou verbalise de l'aversion, de la haine ou du mépris envers: Manifeste ou verbalise de la colère envers: Manifeste ou verbalise de la tristesse en rapport à sa relation avec: Montre des signes d'appréciation du contact avec (sa mère/son père), mais affirme le contraire en présence de l'autre parent Réagit fortement à tout incident négatif vécu avec: Refuse les contacts et les visites avec: Refuse les contacts ou les visites avec la parenté ou l'entourage de: S'exprime en utilisant un discours emprunté à: Autre: Autre: Autre:



Comprendre l'aliénation parentale

Le concept d'aliénation parentale est maintenant largement documenté et publié par des experts de nombreux pays, mais il reste méconnu de la population et des professionnels de tous les milieux. Or, pour un parent ciblé, il est impératif de s'éduquer sur le sujet afin de reprendre son pouvoir d'action et agir pour le mieux-être de son enfant.

L'ALIÉNATION PARENTALE, C'EST...

Un phénomène dans lequel l'un des parents se livre à des comportements aliénants, influençant l'esprit de l'enfant afin de susciter, chez lui, le rejet injustifié et la désaffection à l'égard de l'autre parent. Les deux conditions suivantes doivent être présentes simultanément pour parler d'aliénation parentale :

- → L'un des parents a des comportements aliénants afin d'exclure l'autre parent de la vie de l'enfant, et cela, de façon injustifiée.
- → 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.

Adaptation de : Carrefour Aliénation Parentale Québec. Comprendre l'aliénation parentale. http://alienationparentale.ca/fr/comprendre

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 (professeurEs, entraîneurEs, éducateurEs, etc.) de donner de l'information à l'autre parent.
- → Inciter l'enfant à prendre parti ; le leur plutôt que celui de l'autre parent.
- → Impliquer l'enfant dans le conflit conjugal en l'informant des sources de conflits et des différends.
- → Faire obstacle au temps de garde de l'autre parent.

La Chaire de partenariat en prévention de la maltraitance de l'Université Laval a mis en place une trousse de soutien à l'évaluation du risque d'aliénation parentale.

Source : Lachance, V. et Gagné, M.-H. (2014). *Trousse de soutien à l'évaluation du risque d'aliénation parentale*, Chaire de partenariat en prévention de la maltraitance, Université Laval. <a href="https://www.chaire-maltraitance.ulaval.ca/sites/chaire-maltraitance.ulaval.ca/sit

L'ALIÉNATION PARENTALE, CE N'EST PAS...

Différentes problématiques liées à la séparation conjugale peuvent s'apparenter à l'aliénation parentale, sans l'être pour autant.

→ Le conflit parental

Le conflit parental se produit lorsque les conflits perdurent dans le temps, même après la séparation des parents. L'enfant est donc exposé aux tensions entre ses parents. Ce conflit peut entraîner, chez l'enfant, un conflit de loyauté, soit une impression de devoir choisir un des deux parents.

→ Le dénigrement

La seule présence de dénigrement ne signifie pas automatiquement la présence d'aliénation parentale, même si le dénigrement est l'une des stratégies utilisées dans le processus d'aliénation parentale.

→ Une crise d'adolescence

L'effet, sur l'enfant, de l'aliénation parentale peut ressembler à une crise d'adolescence. En apparence, on retrouve l'opposition ou le dénigrement d'un parent, cette même volonté d'afficher ses choix ainsi son opinion vis-à-vis de l'autorité.

→ La déchéance parentale

L'acte de déchéance de l'autorité parentale réfère à la perte de l'autorité parentale, soit l'ensemble des droits et responsabilités d'un parent envers son enfant qui lui permettent de prendre les décisions concernant le bien-être de son enfant jusqu'à sa majorité.

LES DEGRÉS D'ALIÉNATION

→ Stade léger

Les visites chez le parent ciblé sont calmes et la campagne de dénigrement est rare ou discrète.

→ Stade moyen

La campagne de dénigrement s'intensifie au moment du changement de résidence parentale et les arguments sont de plus en plus nombreux pour ne pas aller chez le parent ciblé. Mais l'enfant accepte d'être totalement coopératif une fois séparé du parent aliénant, et après une période de transition.

→ Stade grave

Les visites sont carrément impossibles chez le parent ciblé et l'enfant partage les fantasmes paranoïaques du parent aliénant. Si l'enfant reste chez le parent ciblé, il peut y être paralysé par des peurs, faire des fugues ou mettre en péril son séjour par des comportements destructeurs.

COMPORTEMENTS DE L'ENFANT ALIÉNÉ

Il existe huit comportements qui sont des critères décisionnels maintenant largement utilisés pour aider à identifier l'enfant aliéné :

- → L'enfant dénigre un parent avec des raisons absurdes et frivoles.
- → II le fait avec un manque total d'ambivalence.
- → Il prétend que personne ne l'a influencé, c'est le phénomène du « penseur indépendant ».
- → L'enfant se présente comme le soutien du parent aliénant.
- → Il y a absence totale de culpabilité par rapport à l'exploitation ou à la « mise à mort » psychologique du parent rejeté.
- → Son animosité s'étend sur l'ensemble du monde du parent rejeté : famille élargie, nationalité, filiation, etc.

CONSÉQUENCES DE L'ALIÉNATION PARENTALE SUR L'ENFANT

Dans la majorité des cas, les enfants donnent l'impression d'être bien dans leur peau et équilibrés, mais les symptômes apparaissent plus tard, à l'atteinte de l'autonomie. Parmi les troubles, on observe :

- → Des difficultés à nouer des relations intimes.
- → Une faible confiance en eux.
- → Un déficit dans la capacité de gérer la colère ou un conflit dans leurs relations personnelles.
- → Des symptômes psychosomatiques et des troubles du sommeil ou de l'alimentation.
- → Une vulnérabilité psychologique à la dépendance.
- → Des relations conflictuelles avec les personnes détenant l'autorité.
- → Sentiment malsain d'avoir le droit de se mettre en colère sans prétexte valable.
- → De la culpabilité consciente ou non, d'avoir écarté son autre parent.
- → Et enfin, être plus à risque de reproduire ce modèle, en devenant à leur tour un parent rejeté.

RÉCONCILIATION

Il n'est pas vraiment possible de savoir quels catalyseurs pourront faire une différence, mais il existe de multiples occasions pour passer de l'aliénation à la réconciliation :

- → La maturité.
- → Le parent aliénant retourne l'enfant contre lui.
- → L'enfant est renvoyé, par la Cour, chez le parent rejeté.
- → Il atteint une étape importante de sa vie.
- → Suite à une thérapie.
- → Un autre membre de la famille, ou une personne importante dans la vie de l'enfant, intervient.
- → Il voit le parent aliénant maltraiter quelqu'un d'autre.
- → Il découvre que le parent aliénant est malhonnête.
- → II devient parent.
- → L'enfant devenu adulte et parent vit à son tour l'aliénation parentale.

Source: Carrefour Aliénation Parentale. https://alienationparentale.ca/fr/



La parentification : la relation parent-enfant inversée

QU'EST-CE QUE LA PARENTIFICATION?

La parentification de l'enfant ou de l'adolescent l'amène à assumer des responsabilités trop importantes pour son âge et sa maturation.

Trois éléments majeurs la caractérisent :

- → Tout d'abord, l'enfant va être sollicité au-delà de ses compétences, y compris celle psychique.
- → Elle s'inscrit dans la durée.
- → Le parent est dans la non reconnaissance de ce que l'enfant donne.

QUELLES SITUATIONS PEUVENT CAUSER LA PARENTIFICATION?

Ce processus s'observe le plus souvent lorsque le ou les parents sont fragilisés, ex : maladie, deuil, dépression, ou encore tout sorte de dépendance.

Ces situations ne conduisent pas systématiquement l'enfant à être dans un rôle de parentification. C'est la façon dont il va se positionner par rapport au parent fragile et également la façon dont le parent va le solliciter qui sont susceptible de créer cette relation d'accaparement.

L'enfant, face à la détresse de son parent, va se donner pour mission de combler ou de réparer ses blessures. Le parent quant à lui va le solliciter de façon consciente et/ou inconsciente afin d'obtenir de l'aide. Le résultat possible de cette double dynamique est que l'enfant se retrouve peu à peu enfermé dans un lien de dépendance dont il n'arrive pas à s'extraire. La peur d'abandonner son parent face à ce contexte de faiblesse condamne l'enfant à tenter d'assumer un rôle qui n'est pas le sien.

La perversité de ce mécanisme est encore renforcée par l'attitude de l'adulte, qui très souvent dénie la réalité de l'enfant et a le sentiment que c'est pour son bien. Ce mode de fonctionnement complète l'enfermement de l'enfant dans un lien de culpabilité.

LES EFFETS DE LA RELATION INVERSÉE PARENT/ENFANT SUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

Cette relation avec son parent conduit progressivement l'enfant à perdre confiance en lui et à développer une mauvaise estime de soi. Cette situation va le placer dans un lien toxique de dépendance affective. On observe également chez eux des tendances dépressives, voire suicidaires et parfois même agressive. À l'âge adulte, il n'est pas rare d'observer dans leur relation de couple des déséquilibres, étant souvent poussé vers un conjoint fragile. On constate également qu'il s'agit souvent de personnalités qui ont une très mauvaise connaissance d'eux même qui se traduit concrètement par des difficultés à entreprendre des actions et à faire des choix pour soi mais aussi par des difficultés à exprimer leurs propres blessures.

Source: Moins, Alexandra (31 mars 2016). Parentification, quand la relation parent enfant est inversée.



Les jeux sordides des parents

Certains parents en séparation mêlent parfois les enfants à leurs conflits sans s'en apercevoir. Préservons nos enfants de ce genre de situations qui pourraient avoir des conséquences désastreuses sur eux.

LES COMPORTEMENTS À ÉVITER

→ L'enfant « enjeu »

Le parent peut menacer l'autre parent pour obtenir ce qu'il veut, en utilisant les enfants comme « enjeu » : Si tu ne paies pas la pension alimentaire des enfants, je ne te laisserai pas les voir. Si tu ne me dis pas ce que tu fais de l'argent que je te donne, je vais arrêter de payer la pension alimentaire des enfants. Si tu n'arrêtes pas de fréquenter X, je ne te laisserai pas voir les enfants aussi souvent. Les parents focalisent leur relation l'un vis-à-vis de l'autre et oublient de penser à l'intérêt et le bien-être de leurs enfants.

→ L'enfant messager

Les parents ne se parlent pas directement. Ils s'envoient plutôt des messages à travers leurs enfants. Tu diras à ta mère/ton père que lorsque tu es chez elle/lui, tu dois faire tes devoirs. Tu diras à ta mère/ton père qu'il vaudrait mieux que son avocatE cesse de m'appeler!

Dans de telles situations, les enfants sont pris au cœur du conflit et ils peuvent se sentir stressés et angoissés. Communiquez directement avec l'autre parent sur tout ce qui concerne vos rôles parentaux.

→ L'enfant l'espion

Un parent pose beaucoup de questions à son enfant au sujet de l'autre parent. Est-ce que ta mère/ton père a unE petitE amiE ? Passe-t-elle/il toute la nuit à la maison ? Ta mère/ton père a-t-elle/il acheté une nouvelle auto ?

Ce type d'interrogations place les enfants dans une position difficile. Ils ne veulent pas avoir l'impression de parler dans le dos de l'autre parent. Ces questions peuvent aussi dérouter les enfants et les amener à se demander si le parent fait quelque chose de mal.

→ Le parent Disneyland

Cela est tout à fait normal que les parents s'inquiètent de l'effet que la séparation peut avoir sur leurs enfants. Un parent peut parfois essayer de compenser ou de montrer qu'il aime ses enfants :

- En leur achetant des cadeaux dispendieux ;
- En les amenant en vacances ou en faisant des activités spéciales avec eux ;
- En ne les obligeant pas à faire leurs tâches ;
- En ne leur imposant pas des limites et des responsabilités convenant à leur âge.

Si cela semble rendre les enfants heureux à court terme, cette attitude peut avoir des conséquences négatives. L'autre parent n'a peut-être pas les moyens de suivre la cadence et pourrait se sentir coupable.

Le fait de sur-gâter matériellement vos enfants ne compensera pas la séparation, ni le temps qu'ils ne passent pas avec vous. Vos enfants ont besoin que vous leur donniez une structure et des règles à suivre, et que vous les aidiez à apprendre à devenir responsables.

→ Le parent désobligeant

Vous pourriez faire des remarques méchantes à propos de l'autre devant vos enfants. Ta mère/ton père n'est tout simplement pas fiable. Ta mère/ton père est incapable de prendre une décision. Pourquoi ta mère/ton père t'a-t-elle/il amené voir une partie de hockey? C'est ennuyant, le hockey. Même si vous ne trouvez rien de bien à dire au sujet de l'autre parent, ne dites pas des choses négatives. Vos enfants peuvent se sentir mal pour l'autre parent et avoir l'impression que c'est eux-mêmes que vous critiquez.

Source : Gouvernement du Canada. Faire des plans - Guide sur les arrangements parentaux après la séparation ou le divorce, Section 3 : Le rôle parental après la séparation — Donnez la priorité à vos enfants. https://www.justice.gc.ca/fra/df-fl/parent/fdp-mp/p4.html



La charte de la coparentalité¹

Ces principes fondamentaux vous fournissent une base pour réfléchir et vous orienter. Si vous les comprenez, les acceptez et les intégrez dans votre démarche de reconstruction d'une nouvelle relation parentale, vous vivrez mieux la coparentalité.

- 1. Chacun considère que l'autre fait de son mieux dans le meilleur intérêt de l'enfant (ce principe met les parents à l'abri de critiques inopportunes au cas où l'enfant manifesterait, par exemple, des difficultés de comportement lorsqu'il est avec l'un ou l'autre des parents. Ce principe fait aussi référence à la confiance que l'on doit conserver au sujet des capacités de l'autre).
- 2. Chacun considère que l'autre parent est le meilleur gardien possible de l'enfant en cas d'imprévu (il s'agit là vraiment d'un principe de plaisir, tant pour l'enfant que pour le parent).
- 3. Les parents se consultent sur les questions importantes (la santé, l'éducation et l'orientation de leur enfant) ainsi que sur les documents relatifs à ces questions.
- 4. Les parents se partagent la responsabilité économique de l'enfant en fonction de leurs moyens respectifs (l'argent est souvent une cause importante de mésentente entre les parents et mérite, par conséquent, une attention particulière. Il existe des outils pour calculer d'une façon juste et équitable le partage des coûts liés à l'éducation d'un enfant).
- 5. Chacun des parents entretient une image positive de l'autre parent auprès de l'enfant.
- 6. Les parents maintiennent entre eux une communication efficace au sujet de leur enfant, selon les modalités qu'ils jugent à propos.
- 7. L'enfant a la liberté d'exprimer à un parent l'amour qu'il ressent pour l'autre parent.

^{1.} Richard Cloutier, Lorraine Filion et Harry Timmermans, Les parents se séparent... mieux vivre la crise et aider son enfant, Éditions du CHU Sainte-Justine.



La coparentalité

Enterrer la hache de guerre pour élever vos enfants à deux pourrait, il ne fait aucun doute, être l'une des choses les plus difficiles et stressantes que vous ayez à faire. Sachez toutefois qu'il peut s'avérer très salutaire pour les enfants que leurs parents cherchent à mieux s'entendre et s'efforcent de les élever du mieux possible chacun de son côté.

Pourquoi ? Parce que vos enfants verront ainsi qu'ils sont plus importants que le conflit qui a mis fin à votre relation et qu'en dépit des circonstances, rien ne changera votre amour pour eux.

De plus, les enfants sont plus susceptibles de :

- → Se sentir en sécurité : les enfants certains d'être aimés de leurs deux parents s'adaptent mieux à la séparation et ont une meilleure estime d'eux-mêmes.
- → Bénéficier d'un cadre constant : la coparentalité favorise l'établissement par l'un et l'autre foyer de règles, d'une discipline et de récompenses semblables de façon à ce que les enfants sachent à quoi s'attendre et ce qu'on attend d'eux.
- → Mieux savoir gérer les litiges et les problèmes : les enfants qui voient leurs parents continuer à collaborer sereinement, malgré les conflits qu'engendre la séparation, sont plus susceptibles d'apprendre à résoudre eux-mêmes efficacement et pacifiquement les problèmes.
- → Avoir un bon exemple à suivre : en coopérant avec l'autre parent, vous montrez à votre enfant comment se comporter dans la vie.

Une relation coparentale fondée sur l'amour, l'engagement et l'entente entre les parents rassure les enfants, qui peuvent exprimer ouvertement ce qu'ils pensent, ressentent et désirent. En bref, des enfants équilibrés et heureux.

Évidemment, toute relation coparentale se construit. Cela ne se fait pas du jour au lendemain. Les deux parents doivent y investir beaucoup d'énergie et de bonne volonté et faire des compromis. N'hésitez surtout pas en cours de route, si besoin, à demander de l'aide aux ressources qualifiées.

Vous avez aussi besoin de temps pour apprendre à communiquer seulement en tant que coparents :

- → Mettre sa douleur et sa colère de côté.
- → Accorder la priorité aux enfants, et seulement aux enfants.
- → Faire abstraction du passé et à qui la faute et se préoccuper de la stabilité et du bien-être des enfants.
- → Vos propres émotions, colère, rancune ou douleur doivent passer en second, ce qui ne veut pas dire que vous avez tort de vous sentir ainsi ou que vos besoins ne comptent pas. Bien au contraire, le moment et l'endroit existent pour s'occuper de soi-même.
- → Tout commence par votre état d'esprit. Dites-vous que vous communiquez avec l'autre parent dans le but le plus noble qui soit : le bien-être de vos enfants.

DEVANT L'APPARENTE IMPOSSIBILITÉ DE LA COPARENTALITÉ COOPÉRATIVE, LA COPARENTALITÉ EN PARALLÈLE

Les parents qui se sentent dépassés par leurs propres sentiments de colère, de chagrin et de deuil trouveront parfois inconcevable d'avoir à discuter régulièrement et civilement avec leur ex-conjointE quant à la façon d'élever les enfants. S'il vous semble impossible à l'un ou à l'autre ou aux deux de communiquer sans vous disputer, mais que vous êtes des parents dévoués, vous pouvez élever vos enfants en ayant un minimum de contacts. Cela s'appelle la « **coparentalité en parallèle** ».

Cette méthode consiste à diviser les responsabilités des parents, qui élèvent les enfants assez indépendamment l'un de l'autre. Ils ne communiquent que de manière professionnelle et seulement s'il le faut tout en s'en tenant strictement aux enfants.

Dans certains cas et en reprenant leurs esprits, les parents parviennent à collaborer davantage. Mais d'autres continueront assez longtemps d'élever leurs enfants « en parallèle ». Sachez qu'il est important, quelle que soit la méthode adoptée, de penser d'abord aux enfants et de les tenir à l'écart des conflits parentaux.

Source : Gouvernement du Canada. Parce que la vie continue...aider les enfants et les adolescents à vivre la séparation et le divorce, Section 6 - De couple à coparents.

https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/parce-que-la-vie-continue-aider-enfants-adolescents-vivre-separation-divorce/page-8.html



L'hyper-parentalité: la comprendre pour la dépasser

L'hyper-parentalité est une tendance, celle de parents très exigeants vis-à-vis d'eux-mêmes, qui se sentent investis d'une mission éducative telle, qu'ils mènent parfois leur famille au burn out. Quels sont les risques liés à cette hyper-parentalité? Comment en sortir, au profit d'une éducation moins parfaite, mais beaucoup plus sereine?

UNE DÉFINITION DE L'HYPER-PARENTALITÉ

Bruno Humbeeck et Béatrice Kammerer¹ définissent l'hyper-parentalité comme la tendance à vouloir en faire trop, à vouloir tout bien faire, quitte à faire les choses à la place des enfants et/ou sans leur demander leur avis.

Ne cherchant pas à culpabiliser les parents, l'hyper-parentalité est devenue un trait caractéristique de nos sociétés modernes :

- → Les naissances sont (presque toutes) désirées et plus ou moins programmées.
- → Il y a une pression particulière de la société sur l'éducation, les parents étant la dernière chaîne du maillon (par exemple, la culture de la norme et du risque zéro qui pousse à des injonctions tout au long de la grossesse ou des suivis de chaque écart à la norme).
- → La médiatisation des risques dans l'angoisse et à travers les menus détails d'horreurs.
- → La recherche de l'efficacité et la peur du déclassement qui poussent à « rentabiliser » tous les moments passés avec les enfants (comme le choix de jouets éducatifs uniquement) et à surinvestir le domaine scolaire.
- → la poursuite du bonheur à tout prix, comme si le bonheur parfait existait.

LES SYMPTÔMES DE L'HYPER-PARENTALITÉ

Bruno Humbeeck décrit trois symptômes de l'hyper-parentalité :

→ Les parents hélicoptères

Les parents hélicoptères sont dénommés ainsi, car ils tournoient constamment autour (ou au-dessus) de leurs enfants, prêts à bondir au moindre problème ou oubli de matériel. Leur plus grande peur est de perdre les enfants de vue. De plus, leur but est de tirer les enfants vers le haut en ayant des exigences très élevées pour leur avenir.

Les questions favorites des parents hélicoptères sont « T'es où ? » et « Tu reviens quand ? ». Cette volonté d'avoir les enfants sous les yeux (ou à portée d'oreille) à tout moment se traduit pas une mise à disposition de tout ce dont l'enfant a besoin à domicile, par des parents taxis, par des téléphones portables toujours plus tôt...

Or, rappelle Bruno Humbeeck, un enfant parfaitement épanoui, c'est impossible à réaliser. Par ailleurs, vouloir que les enfants soient heureux à tout prix risque de faire passer à côté des problèmes réels : comment laisser un enfant qui ne va pas bien s'exprimer ? Comment supporter les colères sans qu'elles soient indésirables ou sans céder à tout ?

Bruno Humbeeck Psychopédagogue à l'Université de Mons en Belgique et Docteur en sciences de l'éducation. Auteur de Et si nous laissions nos enfants respirer ? Ed. Renaissance du Livre, illustrations de Maxime Berger Béatrice Kammerer Journaliste indépendante diplômée en sciences de l'éducation, fondatrice des Vendredis intellos, association de diffusion de connaissances dans les domaines de la parentalité et de l'éducation.

→ Les parents drones

Les parents drones tournent aussi autour de leurs enfants, mais l'objectif ici est plutôt de les protéger contre les dangers, d'un hypothétique ennemi extérieur. Cet objectif peut donc être assouvi avec des appareils de contrôle (smartphone, GPS...).

→ Les parents curling

Les parents curling "frottent devant" leurs enfants pour tenter d'influencer leur trajectoire.

LES PROBLÈMES LIÉS À L'HYPER-PARENTALITÉ

Bruno Humbeeck affirme qu'il y a problème à partir du moment où il y a souffrance (pour les parents et/ou pour les enfants qui, de part et d'autre, se sentent décevants, pas à la hauteur) :

- → Pression sur l'acte d'apprendre et les résultats scolaires au risque de dommages sur la santé de l'enfant (baisse de l'estime de soi, stress, dépression...).
- → Risque d'hypo-parentalité, notamment chez les parents les plus fragiles « puisque je ne peux pas y arriver, je me désengage ».
- → Risque de burn out, d'épuisement lié à la poursuite d'objectifs irréalistes.
- → Transformation du lien affectif en relation à rentabiliser (le temps doit être constructif, éducatif, employé de manière à développer telle ou telle compétence et pour gagner du temps sur les apprentissages scolaires).
- → Détérioration de la relation parent/enfant (les parents ne comprenant pas que les enfants peuvent prendre des décisions par et pour eux-mêmes sans que cela se fasse contre les parents).

SORTIR DE L'HYPER-PARENTALITÉ

A la base de l'hyper-parentalité, il y a une intention positive, de qualité : les parents veulent bien faire par amour pour leurs enfants. Bruno Humbeeck et Béatrice Kammerer tiennent à préciser que la clé est d'enlever la pression et les peurs tout en gardant l'intention positive. Cela peut se faire à travers la prise de conscience des souffrances et d'une solution gagnant/gagnant qui permettent de les diminuer des deux parts tout en satisfaisant les besoins des parents (sécurité) et des enfants (autonomie, liberté).

Une question peut faciliter cette prise de conscience : Comment se fait-il qu'un enfant ou unE adolescentE perçoive un milieu (sa famille) comme invivable alors que ce milieu est pétri de bonnes intentions ?

Béatrice Kammerer rappelle l'importance de voir au-delà des problématiques individuelles (« lâcher prise ») mais de comprendre cette tendance d'un point de vue sociétal :

- → Prendre conscience de la double injonction contradictoire qui pèse sur les parents (être sereins et en même temps être abreuvés d'informations et recommandations angoissantes).
- → Chercher du soutien pour recréer une sorte de « village » (amis, famille, communauté, forums virtuels...).
- → Partager, discuter avec d'autres parents pour réaliser qu'il n'existe pas de parents parfaits.
- → Laisser la liberté aux enfants de devenir qui ils sont.
- → Comprendre que la perfection n'est ni souhaitable ni atteignable, malgré la pression à toutes les étapes (grossesse, garderie, école...).

Source : Apprendre à éduquer. *L'hyperparentalité : la comprendre pour la dépasser.* http://apprendreaeduquer.fr/lhyper-parentalite-la-comprendre-pour-la-depasser/

Améliorer la communication post-séparation

QUELQUES CONSEILS POUR TRAVAILLER ENSEMBLE

Tandis que vous apprenez à être coparent, n'oubliez pas :

- → D'essayer de mettre de côté votre colère et de coopérer pour faire passer en premier les besoins de vos enfants.
- → D'être poliE et de traiter l'autre parent avec respect.
- → D'éviter le sarcasme, l'impolitesse et les insultes.

Cela peut être difficile, surtout si vous éprouvez des sentiments négatifs envers l'autre parent. Cependant, si vous traitez l'autre parent avec respect, vous avez plus de chances qu'il écoute ce que vous dites. Soyez prêtE à avoir de franches discussions avec l'autre parent au sujet de vos enfants. Quand vous étiez un couple, vous viviez ensemble et vous pouviez tenir certaines façons de faire pour acquises. Dans une relation coparentale, vous devez être clair au sujet de vos attentes et du partage des responsabilités. Par exemple, à quelle fréquence allez-vous communiquer l'un avec l'autre ? Par téléphone, par courriel ou en personne ? Êtes-vous à l'aise d'entrer dans la maison de l'autre quand vous venez reconduire un enfant, ou allez-vous attendre à l'extérieur ?

AMÉLIORER VOS TECHNIQUES DE COMMUNICATION AVEC L'AUTRE PARENT

PRÉPAREZ-VOUS

Parfois lorsque nous sommes inquietEs ou stresséEs, il est difficile de nous souvenir de tout ce que nous voulons dire. Si vous voulez parler à l'autre parent de sujets importants, essayez de noter vos idées point par point.

ÉCOUTEZ

Comme vous avez été un couple, il peut parfois être très facile de sauter aux conclusions sur ce que l'autre va dire, en vous basant sur vos expériences passées. Essayez d'écouter objectivement ce que l'autre parent dit, pas ce que vous pensez qu'il va dire. Essayez d'écouter tout ce que l'autre parent dit avant de décider de la façon dont vous allez réagir ou de commencer à parler.

UTILISEZ LE « JE »

Utilisez le « je » pour exprimer vos besoins et vos sentiments sur un point. Cela peut vous aider à vous concentrer sur votre vision des choses au lieu de blâmer l'autre parent. Évitez les phrases avec « tu » qui peuvent mettre l'autre parent sur la défensive et compliquer la recherche de solutions.

REFORMULEZ

Le fait de reformuler ou de répéter ce que vous croyez que l'autre parent a dit peut vous aider à communiquer. Elle peut aussi montrer que vous avez compris ce que l'autre parent a dit. En reformulant, vous n'exprimez pas forcément votre accord avec l'autre parent mais plutôt le fait que vous l'avez entendu. Concentrez-vous sur votre enfant

Les discussions devraient être axées sur les besoins de vos enfants et sur ce qui est le mieux pour eux. Le fait de vous concentrer sur les besoins de vos enfants peut aider à détourner l'attention de ce que chaque parent « veut » ou « abandonne ».

SI VOUS NE POUVEZ PAS COMMUNIQUER EN PERSONNE

S'il y a encore beaucoup de conflits entre vous et l'autre parent, vous n'êtes peut-être pas capable de discuter de certains points en personne. Vous pourriez plutôt communiquer :

- → Par courriel. Cela vous permet de réfléchir à votre réponse avant de l'envoyer. Si vous discutez d'un point qui pourrait causer une dispute, il peut être utile de rédiger un brouillon de votre courriel et de le laisser de côté avant de l'envoyer. Un courriel peut aussi servir de compte rendu des ententes que vous avez prises, et vous pourrez vous y reporter au besoin.
- → Avec l'aide d'un professionnel, comme une personne médiatrice ou conseillère.

PROTÉGEZ VOS ENFANTS DES CONFLITS

Les conflits créent un climat de tension qui peut être néfaste pour les enfants. Si le conflit continue, il peut être une source de stress, de crainte et de problèmes psychologiques et comportementaux chez les enfants. Voici certaines choses que vous devriez garder à l'esprit :

- → Ne vous disputez pas devant vos enfants.
- → Ne vous disputez pas là où vos enfants pourraient vous entendre.
- → Ne demandez pas aux enfants de transmettre des messages à l'autre parent.
- → N'essayez pas de punir l'autre parent :
 - En lui refusant de passer du temps avec les enfants.
 - En refusant que les enfants passent du temps dans sa famille élargie.
 - En ne payant pas la pension alimentaire pour enfants.
- → Ne demandez pas à vos enfants de prendre parti pour vous contre l'autre parent.
- → Ne laissez pas traîner les documents juridiques là où vos enfants pourraient les voir.
- → Ne parlez pas à vos enfants de vos problèmes avec l'autre parent.
- → N'utilisez pas vos enfants comme une source de soutien affectif.
- → Si vos enfants se comportent mal, ne les punissez pas en les empêchant de voir l'autre parent.

Inspiré de : Ministère de la Justice du Canada (2013). Guide sur les arrangements parentaux après la séparation ou le divorce. Comment penser à votre enfant d'abord, p. 23-27. https://www.justice.gc.ca/fra/df-fl/parent/fdp-mp/FR-Parenting_Guide.pdf

L'hyperconnectivité

Notre quotidien hyperconnecté nous expose à de l'information en continu via les mails, les SMS, les fils d'actualité et autres réseaux sociaux. L'Homme moderne vit connecté et noyé dans l'information, et ce aussi bien au travail que dans sa vie privée. Cette hyperconnectivité permet de rester en contact, de se tenir informé et de partager de l'information, mais cela sollicite sans cesse notre attention.

L'Hyperconnectivité entraîne une dangereuse surcharge du cerveau et affecte de façon inquiétante l'évolution de nos capacités d'attention : perte de concentration, stress, épuisement mental, dépression...

Si les objets connectés peuvent augmenter la productivité au travail, des études montrent aussi que le trop-plein numérique qui envahit nos existences tend à diminuer les capacités cognitives.

Face à l'augmentation constante du volume et de la vitesse de l'information, nous sommes en situation de « surcharge cognitive ». C'est ce que nous explique Stéphane Buffat, médecin militaire spécialiste des pilotes de l'air : « La multiplication des écrans et des sollicitations a alourdi la « charge mentale » qui pèse sur nous.» Les emails, appels, SMS et notifications amènent une explosion de notre charge mentale, ce qui amène une diminution de notre concentration.

Cette sollicitation permanente pourrait aussi, à terme, endommager la mémoire. En effet, « le travail de synthèse de la mémoire, c'est aussi savoir se ménager des moments à soi qui permettent à notre cerveau de synthétiser, de réfléchir, de ne pas être simplement à la merci des stimulations externes. »

L'effet de l'hyperconnectivité sur nos cerveaux et nos capacités d'attention, de stress, de présence au monde et de fatigue est cependant bien réel. Il bouleverse nos modes de vie, nos relations avec les autres et nos comportements. Il peut mener à la surcharge mentale et les lourdes conséquences que cela engendre sur notre santé mentale, sur nos relations personnelles, familiales et professionnelle.

Inspiré de : Le Vif. Perte de concentration, stress, épuisement : l'impact de l'hyper-connectivité sur notre cerveau. https://www.levif.be/actualite/sante/perte-de-concentration-stress-epuisement-l-impact-de-l-hyper-connectivite-sur-notre-cerveau/article-normal-547587.html?cookie_check=1545336960



La cyberdépendance

La cyberdépendance ou la cyberaddiction est aujourd'hui considérée comme une maladie psychologique. C'est le fait de ne pas pouvoir s'empêcher de se connecter à Internet dans le but de ressentir du plaisir ou de palier à des soucis, stress ou tensions, comme un palliatif.

De nos jours, Internet répond à un besoin fondamental. Pour celui qui vit la solitude ou le vide, le réseau social apporte présence et sensation de plénitude. La connexion n'est qu'une échappatoire à des problèmes quotidiens, au stress ou l'incapacité de surmonter un traumatisme ou un dur événement de la vie.

LES RISQUES DE CETTE ADDICTION

- → Sur la vie personnelle : moins de sport, moins de temps pour le travail de développement de soi, peur du vide accentuée, sentiment de solitude de plus en plus mal vécu, palliatif aux angoisses donc aggravation.
- → Sur la vie conjugale : disputes, disparition des activités communes, baisse ou absence de libido, problèmes d'argent, infidélités, divorce.
- → Sur la vie familiale : cloisonnement des membres de la famille, perte de points de rencontre de la famille, perte de partage et communication, traumatismes des enfants seuls devant l'écran.
- → Sur la vie professionnelle : diminution de la productivité et performance, mensonges, retards dans les projets, confusion dans les relations, augmentation de la procrastination, sentiment de culpabilité.
- → Sur la vie sociale : perte de relations d'amitié pour les enfants, confusion entre les sentiments d'amitié, d'amour, et attirances physiques.

LES SIGNES PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES DE LA CYBERDÉPENDANCE

- → Assèchement des yeux.
- → Manque de sommeil ou difficulté à s'endormir ou stress-angoisse à l'endormissement. La personne s'endort lorsqu'elle est épuisée.
- → Difficulté à s'arrêter « c'est plus fort que moi ». Augmentation du sentiment de culpabilité et aggravation de l'addiction.
- → Amaigrissement ou prise de poids dus à des troubles du comportement alimentaire.
- → Maux de dos dus à la posture prolongée.
- → Fatigue chronique et perte d'énergie vitale.
- → Dépression.
- → Perte de points de repères de la vie courante.
- → Apparition ou aggravation de problèmes circulatoires ou cardio-vasculaires.
- → Aggravation d'autres addictions comme le tabac ou l'alcool souvent vécus de pairs.
- → Déficit de la mémoire, de la concentration et de l'attention.

LE TRAITEMENT DE LA CYBERDÉPENDANCE

La cyberdépendance est une des addictions les plus difficiles à soigner car dans tous les domaines de notre vie nous avons besoin d'Internet. Donc impossible de passer par une période de sevrage total.

Pour la plupart des personnes qui se soignent de cette addiction, il faut compter des années pour en sortir. C'est tout l'ensemble qu'il faudra aborder : l'origine, la cause de la sur-connexion et l'addiction elle-même.

L'objectif est de pouvoir utiliser Internet uniquement pour faciliter des actions de la vie courante (opérations bancaires, réservation d'avion, achat de places de concerts, etc.). L'apprentissage consiste à retrouver la maîtrise de sa vie réelle et de remplir celle-ci par ce qui nous procure du plaisir, autre qu'Internet.

TEST D'AUTO-ÉVALUATION: SUIS-JE CYBERDÉPENDANT(E)?

- → Pensez-vous que vous passez trop d'heures devant Internet ?
- → Est-ce que vous allumez votre ordinateur ou surfez depuis votre téléphone dès votre réveil ?
- → Vous arrive-t-il de lutter contre l'insomnie en vous connectant à Internet ?
- → Recherchez-vous ou attendez-vous les conversations par Internet ?
- → Dans le cadre de votre travail, vous arrive-t-il de passer plus de temps que prévu pour faire une tâche à cause d'une tendance à surfer ?
- → Avez-vous de la difficulté à être éloigné de votre ordinateur pendant plusieurs jours ou pendant les vacances ?

Source: Krebs, Geneviève (20 avril 2015). *Addiction*: *les risques de l'hyper-connectivité*. http://www.genevievekrebs.com/LES-RISQUES-PSYCHOSOCIAUX-DU-2-0

L'autorité parentale

QU'EST-CE QUE L'AUTORITÉ PARENTALE?

Il s'agit d'un ensemble de droits et d'obligations que les parents ont envers leurs enfants, du jour de leur naissance jusqu'à l'âge de 18 ans. L'autorité parentale permet aux parents de prendre les décisions nécessaires au bien-être de leurs enfants.

QUELS SONT LES DROITS ET OBLIGATIONS DES PARENTS ?

Selon les règles de l'autorité parentale, les parents ont, envers leurs enfants, le droit et l'obligation :

- → D'en avoir la garde ;
- → De les surveiller ;
- → De veiller à leur sécurité et à leur santé physique et psychologique ;
- → De les éduquer ;
- → De les nourrir :
- → De prendre soin d'eux, de façon générale.

L'autorité parentale donne le droit aux parents de prendre plusieurs décisions importantes, telles que décider de l'endroit où les enfants vont vivre, leur transmettre leurs croyances religieuses et accepter ou refuser des soins de santé (autorité restreinte quand l'enfant a 14 ans et plus).

Les parents peuvent aussi déléguer la surveillance, la garde ou l'éducation de leurs enfants. C'est le cas, par exemple, lorsqu'ils laissent leurs enfants à un enseignant, à une gardienne ou à un entraineur sportif.

APRÈS LA RUPTURE DES PARENTS, QUI PREND LES DÉCISIONS CONCERNANT LES ENFANTS ?

Les parents exercent ensemble l'autorité parentale, qu'ils soient en couple ou non. Quand seul l'un d'eux a la garde des enfants, l'autre parent conserve quand même son autorité parentale. Le parent qui n'a pas la garde perd seulement son « droit de garde ». Il conserve ses autres droits et obligations découlant de son autorité parentale (ex : éduquer ses enfants, les nourrir, décider de leurs soins de santé). Pour toute décision importante concernant les enfants, le parent qui n'a pas la garde doit être consulté.

QUAND UNE DÉCISION IMPORTANTE CONCERNANT LES ENFANTS POSE PROBLÈME ENTRE LES PARENTS

Si les parents ne s'entendent pas sur une décision importante concernant leurs enfants, un des deux parents peut faire une demande en justice pour soumettre leur désaccord à un juge. Il peut le faire qu'il ait ou non la garde des enfants. Le juge prendra alors la décision qui va dans l'intérêt des enfants.

PERDRE L'AUTORITÉ PARENTALE

Dans certains cas exceptionnels, un parent peut se faire enlever son autorité parentale et perdre son droit de prendre les décisions quant à ses enfants. Seul un juge peut priver un parent partiellement ou totalement de son autorité parentale. C'est une mesure exceptionnelle qui n'est pas appliquée à la légère.

Dans le langage juridique, on parle de la « déchéance » de l'autorité parentale. Des juges ont déjà prononcé la déchéance de l'autorité parentale dans des situations comme l'abandon des enfants, la brutalité, la violence ou les abus sexuels.

Lorsqu'un parent perd son autorité parentale (on dit alors qu'il est « déchu » de son autorité), il perd ses droits envers ses enfants, mais il continue d'avoir quand même certaines obligations. Ainsi, le parent déchu continue d'avoir l'obligation de contribuer aux besoins des enfants, par exemple en payant une pension alimentaire.

Il est possible pour le parent déchu (en partie ou totalement) de faire une demande au juge afin de récupérer son autorité parentale, sauf si les enfants ont été adoptés par quelqu'un d'autre. L'adoption met définitivement fin à la relation parent- enfant entre le parent déchu et l'enfant.

Source: Educaloi. *L'autorité parentale*: *les droits et obligations des parents envers leurs enfants*. https://www.educaloi.qc.ca/sites/all/files/PDF/depliants/depliant_autorite_parentale.pdf



La garde des enfants après la rupture

QUEL PARENT PEUT AVOIR LA GARDE DES ENFANTS ?

En règle générale, les deux parents ont le droit d'avoir la garde des enfants lors de la rupture. Il n'y a pas un parent qui a plus le droit que l'autre de vivre avec les enfants. Sauf exception, un parent ne peut donc pas s'attribuer lui-même la garde et partir avec les enfants.

S'ATTRIBUER LA GARDE DES ENFANTS SANS L'ACCORD DE L'AUTRE PARENT

S'attribuer la garde des enfants sans l'accord de l'autre parent peut être considéré comme un enlèvement d'enfants. Si un parent enlève ses enfants, l'autre parent pourrait porter plainte à la police.

Quand la situation ressemble davantage à une dispute familiale, porter plainte à la police n'est pas toujours la meilleure solution. Il peut être préférable de demander à un juge de rendre un jugement urgent pour déterminer qui aura temporairement la garde des enfants. Ce jugement s'appelle une « ordonnance de sauvegarde » et peut être obtenu rapidement. Il est valide pour une durée limitée.

Par contre, dans certaines circonstances particulières, un parent pourrait avoir le droit de partir avec les enfants sans la permission de l'autre. Effectivement, s'il y a un danger physique ou psychologique pour les enfants (par exemple des menaces de mort), un parent peut prendre les mesures appropriées pour protéger les enfants. Le parent doit toutefois faire une demande en justice le plus tôt possible pour demander la garde et faire interdire ou limiter les contacts entre les enfants et l'autre parent.

LAISSER LES ENFANTS À L'AUTRE PARENT

Lors d'une rupture, il peut arriver qu'un parent confie la garde des enfants à l'autre parent. Plus le temps passe, plus il sera difficile pour le parent qui a laissé les enfants d'en obtenir la garde. Lorsqu'un juge doit décider à qui ira la garde, la stabilité des enfants est un facteur important. Quand un parent impose sa vision de la garde des enfants, l'autre peut agir. Dès la rupture, l'autre parent peut demander à un juge de rendre une décision urgente sur la garde des enfants.

UN PARENT A-T-IL LE DROIT DE VOIR LES ENFANTS LORSQU'ILS SONT AVEC L'AUTRE PARENT?

En principe, tant qu'un juge n'a pas rendu un jugement sur la garde des enfants, les parents ont le droit de voir leurs enfants quand ils le souhaitent. Ce droit appartient aux deux parents et doit être exercé dans l'intérêt des enfants.

Source : Educaloi. La garde des enfants lors de la rupture. https://www.educaloi.qc.ca/sites/all/files/PDF/depliants/Depliant la garde des enfants rupture.pdf



Interdire ou limiter les contacts entre un parent et ses enfants

Dans la foulée d'une séparation, il arrive parfois qu'un parent souhaite faire interdire ou limiter les contacts entre l'autre parent et les enfants. Dans quelles circonstances est-ce possible ?

LA RÈGLE GÉNÉRALE : UN PARENT N'A PAS LE DROIT D'INTERDIRE LES CONTACTS ENTRE L'AUTRE PARENT ET LES ENFANTS

Ceci est vrai, même si l'autre parent :

- → Refuse de payer une pension alimentaire pour les enfants.
- → Est parfois en retard quand il vient chercher ou ramène les enfants.
- → Voit ses enfants de façon irrégulière malgré ce qui est prévu dans une entente ou un jugement.

LES RAISONS POUR FAIRE INTERDIRE LES CONTACTS AVEC L'AUTRE PARENT

Un parent qui veut faire interdire ou limiter les contacts entre les enfants et l'autre parent doit normalement retourner devant le juge pour le demander.

Toutefois, s'il y a un danger physique ou psychologique pour les enfants (comme des menaces de mort, par exemple), un parent peut prendre les mesures qu'il estime appropriées pour protéger les enfants avant de faire une demande en justice pour interdire ou limiter les contacts entre les enfants et l'autre parent.

Un juge prendra la décision d'interdire les contacts entre un parent et ses enfants si des circonstances exceptionnelles justifient une telle mesure ou s'il n'est pas dans l'intérêt des enfants de favoriser une solution moins radicale.

LIMITER LES CONTACTS PARENT-ENFANTS

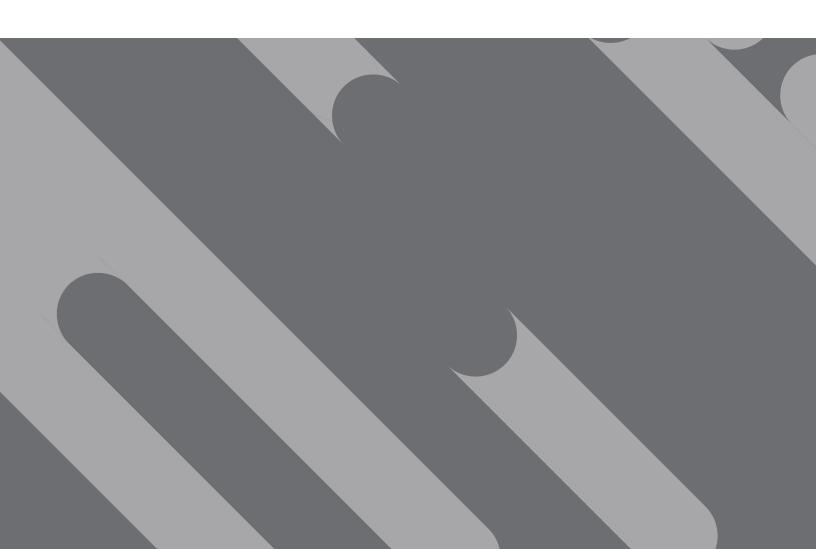
Lorsque les circonstances le justifient, les juges préfèrent limiter ou circonscrire les contacts parent-enfants plutôt que de les interdire. Voici trois options qui évitent l'interdiction des contacts :

→ La supervision des contacts parent-enfants : elle peut être privilégiée dans les cas suivants lorsque les enfants ont besoin d'être protégés du comportement, de l'acte ou de l'attitude du parent qui souhaite avoir des contacts (violence, alcoolisme, consommation de drogues, etc.) ou s'ils n'ont pas eu de contacts depuis longtemps avec le parent qui souhaite maintenant les voir régulièrement et la supervision de la reprise graduelle de leur relation est souhaitable.

Le juge peut accepter qu'une les personnes suivantes supervise les contacts entre le parent et les enfants : une personne digne de confiance qui a un lien de parenté avec les enfants, une personne digne de confiance qui n'a pas de lien de parenté avec l'enfant, ou unE intervenantE qualifiéE. Dans plusieurs régions du Québec, il existe des « maisons de famille » où un parent peut avoir des visites avec ses enfants dans un milieu sécuritaire et accueillant, sous la surveillance d'intervenantEs qualifiéEs.

- → Permettre des contacts à distance : le juge peut aussi décider que les contacts entre le parent et l'enfant ne se feront pas en personne. Ils pourront notamment s'exercer : par téléphone, par lettres, par Internet.
- → Recourir à des solutions « créatives » : le juge peut finalement tailler une solution « sur mesure » pour assurer la sécurité des enfants durant leurs contacts avec le parent au comportement potentiellement problématique. Par exemple, un juge a déjà interdit à un parent de fumer en présence des enfants, ou interdit à un parent de jouer à des jeux vidéo en présence des enfants.

Source: Educaloi. *Faire interdire ou limiter les contacts entre un parent et les enfants*. https://www.educaloi.gc.ca/capsules/faire-interdire-ou-limiter-les-contacts-entre-un-parent-et-les-enfants



La garde des enfants déterminée par unE juge

LES CRITÈRES POUR ÉTABLIR LA GARDE DES ENFANTS

Le critère le plus important pour établir la garde des enfants est l'intérêt de chacun de ces enfants. Voici certains critères dont les juges tiennent compte :

- → L'âge de l'enfant ;
- → Ses besoins ;
- → La capacité de chacun des parents de répondre à ces besoins ;
- → La relation entre l'enfant et chacun de ses parents, ainsi qu'avec les membres de la famille ;
- → La stabilité de l'enfant ;
- → Sa santé physique et mentale ;
- → La santé physique et mentale du parent qui désire obtenir la garde ;
- → La disponibilité de chaque parent ;
- → Les habitudes de vie des parents, si elles affectent directement l'enfant ;
- → La situation des frères et sœurs pour éviter de les séparer ;
- → La volonté de chacun des parents pour que l'enfant conserve une relation avec l'autre parent ;
- → Parfois, l'opinion de l'enfant.

LES CRITÈRES NON RETENUS PAR LES JUGES POUR ÉTABLIR LA GARDE D'ENFANT

- → Le concubinage ou le remariage ;
- → L'orientation sexuelle des parents ;
- → L'héritage culturel des parents.

Toutefois, ces critères pourraient être retenus s'ils ont un impact sur l'intérêt des enfants.

LE TYPE DE GARDE ATTRIBUÉ PAR LES JUGES

Les juges doivent toujours accorder le type de garde qui répond au critère du meilleur intérêt de chacun des enfants, compte tenu de toutes les circonstances.

- → La garde est partagée lorsque l'enfant passe entre 40% et 60% de son temps avec chacun de ses parents (c'est-à-dire entre 146 et 219 jours par année).
- → La garde est exclusive si l'enfant passe plus de 60% de l'année avec un seul de ses parents (c'est-à-dire plus de 219 jours par année).

 Dans le cas d'une garde exclusive, le juge peut accorder au parent qui n'a pas la garde des droits

d'accès (aussi appelés « droits de sortie » ou « droits de visite »).

GARDE PARTAGÉE OU GARDE EXCLUSIVE?

Le juge ne doit pas favoriser d'emblée un type de garde plutôt qu'un autre. Il doit donc toujours analyser le meilleur intérêt des enfants, en fonction des circonstances.

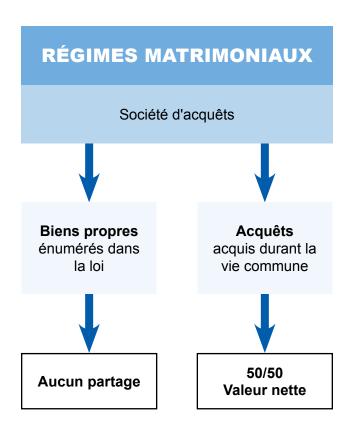
Généralement, pour qu'une garde partagée soit dans le meilleur intérêt d'un enfant, les deux parents doivent notamment :

- → Être en mesure d'assurer à leur enfant la stabilité souhaitable pour son développement ;
- → Être tous les deux aussi compétents et capables de s'occuper de lui ;
- → Avoir un degré de communication suffisant entre eux et ne pas être en conflit ;
- → Avoir des domiciles rapprochés l'un de l'autre.

Source: Educaloi. *La garde des enfants déterminée par un juge*. https://www.educaloi.gc.ca/capsules/la-garde-des-enfants-determinee-par-un-juge

Note d'animation 51 Séparation et partage

PATRIMOINE FAMILIAL → Résidence familiale Ses meubles → Véhicules pour déplacements de la famille → Droits accumulés dans un régime de retraite (REER, RRQ, etc.) 50/50 Valeur nette (Certaines déductions sont de mise, voir document).





Mariage, union civile et processus juridique

RAPPEL DES TYPES D'UNION

Au Québec, un couple peut choisir de vivre dans l'un des trois types d'union suivants :

- → Union de fait ou union libre :
- → Mariage (civil et religieux);
- → Union civile (depuis 2002).

LE MARIAGE

Le mariage est un contrat fondé sur le consentement libre et éclairé de deux personnes. Il peut être civil (ne pas confondre avec l'union civile) ou religieux.

Le mariage entraîne aussi des implications juridiques pour les époux pendant le mariage et à sa fin.

LES OBLIGATIONS DES ÉPOUX

- → Respect, fidélité, secours et assistance.
- → Ils sont tenus de faire vie commune. La vie commune n'impose pas nécessairement aux époux de cohabiter. Il faut néanmoins avoir des projets de vie communs, etc.
- → Ils dirigent ensemble la famille, exercent l'autorité parentale à l'égard des enfants et assurent leurs soins et subsistance.
- → Ils choisissent ensemble la résidence familiale.
- → Ils doivent contribuer aux tâches ménagères et aux dépenses de la famille en proportion de leurs capacités.

LA RÉSIDENCE FAMILIALE

C'est l'habitation que les conjoints mariés choisissent pour y vivre ensemble et élever leurs enfants s'ils en ont. Il n'est pas nécessaire que le couple ait des enfants pour que l'endroit où ils habitent soit considéré comme une résidence familiale.

QU'EST-CE QU'UNE DÉCLARATION DE RÉSIDENCE FAMILIALE ?

C'est une déclaration faite dans un document qui est inscrit au Bureau de la publicité des droits. Elle contient simplement la mention que l'immeuble que vous habitez sert de résidence principale à la famille. Il suffit de remplir le formulaire, vous faire assermenter et faire signer le document par deux témoins.

QU'EST-CE QU'UN PATRIMOINE FAMILIAL?

- → Toutes les résidences à l'usage de la famille (immeubles en copropriété, chalets, logements ou autres).
- → Les meubles à l'usage de la famille et qui garnissent ces résidences.
- → Les véhicules utilisés pour les déplacements de la famille.
- → Les droits accumulés durant le mariage dans un régime de retraite (ex : REER, fonds de pension privés).
- → Les gains inscrits durant le mariage conformément à la loi sur le régime de rentes du Québec ou à des programmes équivalents.

QUELS BIENS SONT EXCLUS DU PATRIMOINE FAMILIAL?

- → Les biens échus à l'un des époux par donation ou par succession avant ou pendant le mariage et l'augmentation de la valeur de ces biens au cours du mariage.
- → Les biens à l'usage exclusif de l'un des époux (ordinateur, instrument de musique, œuvre d'art, etc.).
- → Les commerces et les fermes (sauf leur partie résidentielle).
- → L'argent liquide et les comptes en banque.
- → Les obligations d'épargne, les bons du trésor, les actions et autres placements (sauf les REER).
- → Les régimes de participation aux bénéfices.
- → Les conventions de rentes complémentaires pour les hauts-salariés.
- → Les contrats de rentes qui ne sont pas enregistrés.

LA RENONCIATION AU PARTAGE DU PATRIMOINE FAMILIAL EST-ELLE POSSIBLE ?

Les époux ne peuvent renoncer, par leur contrat de mariage ou autrement, à leurs droits dans le patrimoine familial. Toutefois, un époux peut, à compter du décès de sa/son conjointE ou du jugement de divorce, de séparation de corps ou de nullité de mariage, y renoncer, en tout ou en partie, par acte notarié ou par une déclaration judiciaire.

QU'EST-CE QU'UN RÉGIME MATRIMONIAL?

Le régime matrimonial est l'ensemble des règles qui gouvernent les rapports matériels entre les époux. Il détermine qui a la propriété des biens et qui doit les administrer pendant le mariage et, surtout, comment seront répartis les biens qui ne font pas partie du patrimoine familial au moment de la dissolution du régime à la suite d'un divorce, d'un décès, d'une séparation de corps (séparation légale) ou d'un changement volontaire de régime matrimonial. Il existe trois régimes matrimoniaux :

- → La société d'acquêt ;
- → La séparation de biens ;
- → La communauté de biens.

La société d'acquêts: il s'agit de l'union des couples qui ne passe pas de contrat de mariage devant un notaire. Ce régime privilégie le partage de la valeur des biens accumulés pendant le mariage tout en permettant à chacun des époux d'exclure certains biens qui leur sont propres. Chaque époux possède ainsi des biens propres et des biens acquêts, dont il assume l'administration.

La séparation des biens : il doit obligatoirement faire l'objet d'un contrat de mariage devant le notaire. Chacun des époux conserve la propriété exclusive de ses biens. Il les gère seul et assume la responsabilité de ses dettes. Cependant, les dispositions concernant le patrimoine familial, la protection de la résidence familiale et des meubles qui la garnissent ainsi que celles qui concernent la responsabilité des époux à l'égard des dettes contractées pour les besoins courants de la famille ont priorité sur le régime matrimonial.

La communauté des biens : il est encore possible de choisir ce type de régime par contrat notarié, même si ce n'est plus le régime légal au Québec depuis 1970. En vertu de ce régime, les biens des époux sont répartis en trois catégories : les biens de la communauté, les biens propres, les biens réservés de l'épouse. L'époux administre les biens de la communauté et ses biens propres. L'épouse administre les biens qui lui sont réservés et ses biens propres.

L'UNION CIVILE : À NE PAS CONFONDRE AVEC LE MARIAGE CIVIL !

L'union civile permet à un couple, **de sexe différent ou non**, de s'engager officiellement à faire vie commune et à respecter les droits et obligations que ce type d'union entraîne.

DISTINCTIONS ENTRE LE MARIAGE ET L'UNION CIVILE

- → L'union civile existe et est valable au Québec, certes, mais ne sera peut-être pas reconnue ailleurs au Canada ou dans un autre pays, contrairement au mariage.
- → L'union civile peut prendre fin de différentes façons, contrairement au divorce.

LE PARCOURS JUDICIAIRE LORS D'UNE SÉPARATION OU D'UN DIVORCE

La séparation de fait : elle ne nécessite pas de se présenter au tribunal. Les époux se séparent dans les faits et règlent leurs affaires entre eux sans jugement de séparation. Mais elle est une base légale pour la séparation de corps :

- → Elle ne met pas fin au mariage ou à l'union civile ni à ses effets civils. Les droits et obligation qui en découlent demeurent intacts.
- → On ne peut contraindre la/le conjointE à exécuter une entente entre les deux parties, si l'un d'eux ne la respecte pas.
- → Les conjoints demeurent solidaires des dettes qu'ils ont contractées, seulEs ou conjointement, pour le bien de la famille.

Les difficultés d'une séparation de fait non-officialisée par un jugement : les époux séparés de fait ont intérêt à ne pas attendre trop longtemps pour demander une séparation légale ou un divorce, afin d'éviter de perdre leurs droits, de s'assurer qu'ils n'encourent pas de perte financière ou pour ne pas vivre d'injustice.

Le divorce : pour pouvoir divorcer, la loi reconnaît comme motifs : la séparation des époux depuis un an, l'adultère commis par l'un des époux (infidélité) et la cruauté physique ou mentale faite par l'un des époux envers l'autre rendant la vie commune impossible lorsque la cruauté devient intolérable par l'époux qui la subit.

Il n'est pas nécessaire d'obtenir une séparation de corps (séparation légale) avant de demander le divorce.

LA DEMANDE DE DIVORCE

La demande en divorce s'appelle officiellement : une « requête introductive d'instance en divorce ». L'époux doit bien comprendre la demande en divorce puisqu'elle indique : ce que l'autre époux souhaite et demande à la Cour quant aux conséquences du divorce notamment, la garde des enfants, la pension alimentaire, le partage des biens ; des informations importantes sur les prochaines étapes du divorce et le délai qu'a l'époux pour agir.

Un avis accompagne la requête introductive d'instance en divorce et indique à l'époux : le délai qu'il a pour « comparaître ».

Principales étapes menant à un divorce devant la Cour : les époux **ont un an** pour compléter toutes les étapes qui les mèneront au procès sur le divorce. Les principales étapes sont :

- → Requête introductive d'instance.
- → Comparution.
- → Échéancier : le jour de la présentation de la « requête introductive d'instance en divorce » à la Cour, les époux doivent établir la liste des choses à faire avant le procès sur le divorce.
- → Défense (et demande reconventionnelle) : si l'époux qui reçoit la requête n'est pas d'accord avec certaines choses il peut se défendre par écrit. Il peut à son tour faire certaines demandes à la Cour.
- → Réponse : Si l'époux qui reçoit la défense et la demande reconventionnelle n'est pas d'accord avec certaines choses qui y sont écrites, il peut y répondre par écrit.
- → Inscription, Déclaration de dossier complet, Déclaration de mise au rôle, État du patrimoine familial, Attestation relative à l'enregistrement des naissances.

Sources et ressources :

- Éducaloi : www.educaloi.qc.ca
- Barreau du Québec : www.barreau.qc.ca
- Ministère de la Justice du Québec : www.justice.gouv.qc.ca/francais/publications/generale/sep-div.htm
- Réseau juridique du Québec : www.avocat.qc.ca/index.htm
- Publications du Québec : www.publicationsduquebec.gouv.qc.ca
- Droit de savoir : www.ledroitdesavoir.ca
- Centre d'accès à l'information juridique (CAIJ) : www.caij.qc.ca

Comment choisir son avocatE

L'aide juridique permet aux personnes admissibles à faible revenu d'obtenir gratuitement, ou à peu de frais, les services d'unE avocatE. La personne peut choisir d'obtenir ces services : soit d'unE avocatE permanentE de l'aide juridique ou d'unE avocatE de la pratique privée.

Plusieurs personnes en situation de rupture se demandent où dénicher la perle rare en matière de droit de la famille. Ils cherchent l'avocatE qui comprendra bien leurs besoins et leurs attentes, qui saura vulgariser l'information, qui règlera leur dossier en un temps record et dont les frais et honoraires seront plus que raisonnables.

Afin de faire cette sélection, **selon les critères propres à chacunE**, voici une liste de questions à poser lors du premier contact téléphonique ou encore lors de la rencontre initiale :

- → Depuis combien d'années pratiquez-vous en droit familial ? Parlez-moi brièvement de votre expérience en droit de la famille.
- → Selon vous, quels sont les résultats auxquels je peux m'attendre ? Avez-vous déjà traité un dossier comme le mien ? Mentionnez les spécificités (violence, deuxième union, etc.).
- → Combien de temps (approximativement) sera-t-il nécessaire pour régler mon dossier ?
- → Dans ma situation, recommandez-vous la médiation familiale ? Pourquoi ? (la médiation familiale est contre-indiquée pour les victimes de violence conjugale).
- → Quels sont vos honoraires/votre taux, et comment seront-ils calculés ?
- → À quelle fréquence serai-je facturé ?
- → Quel est votre estimation du coût total de mon dossier, incluant les honoraires et tous les autres frais ?
- → Est-ce que des stagiaires, des parajuristes ou des avocats juniors peuvent travailler sur mon dossier?
- → De quelle façon et à quelle fréquence serai-je informéE des développements dans mon dossier?
- → Quelle approche utiliserez-vous : plutôt agressive, intransigeante ou visant une entente entre les parties ?
- → Quelles informations puis-je vous communiquer pour faire progresser mon dossier?
- → Comment puis-je vous aider à faire avancer mon dossier le plus rapidement possible ?

Une fois la sélection faite, il est important de discuter des diverses stratégies possibles avec votre nouvelLE avocatE et de déterminer le mandat que vous lui confiez et d'obtenir une copie d'un document écrit précisant le mandat et l'entente prise quant aux honoraires.

Sources: Barreau du Québec. Trouver un avocat. https://www.barreau.qc.ca/fr/trouver-avocat/ Educaloi. Ressources utiles: qui consulter?. https://www.educaloi.qc.ca/%3Cfront%3E/ressources-utiles-qui-consulter



La famille, version recomposée

RETRICOTER UNE FAMILLE AVEC UN CONJOINT QUI N'EST PAS LE PARENT DES ENFANTS : TOUT UN CONTRAT!

La cellule familiale change, le divorce ou la séparation ne marquent plus la fin des relations familiales, mais le début d'une réorganisation qui donne naissance à de nouveaux portraits de famille. Le modèle de référence du ménage biparental intact est encore la norme, mais pour combien de temps ? Comment cette réalité affecte-t-elle les petits Québécois ? C'est ce que suit de près Marie-Christine Saint-Jacques, professeure à l'École de service social.

QU'EST-CE QUI REND LES FAMILLES RECOMPOSÉES PLUS FRAGILES À LA SÉPARATION ?

Ces nouvelles cellules familiales font face à des défis importants, notamment celui de réunir sous le même toit des individus issus de milieux différents avec le spectre des ruptures de relations précédentes. Souvent, l'engagement se fait trop rapidement. Il y a un choc des cultures qui rend le nouveau couple très fragile. Et plus il y a de monde impliqué, plus c'est compliqué! Une fois sur deux, la seconde union ne durera pas.

Former une famille recomposée est un projet qui demande beaucoup de réflexion. Il faut beaucoup parler. Les individus doivent aussi se donner du temps pour développer des relations familiales harmonieuses, ce qui peut prendre entre 4 et 7 ans !

QUELS SONT LES AUTRES DÉFIS PROPRES À LA FAMILLE RECOMPOSÉE ?

Pour le nouveau couple, famille recomposée est synonyme de vie conjugale en accéléré. La lune de miel est très brève et perturbée rapidement par les préoccupations terre à terre de la routine avec les enfants. Les nouveaux conjoints endossent leur rôle parental en ayant peu de vécu conjugal commun, contrairement aux parents d'une famille intacte.

Les défis sont nombreux. D'une part, le parent biologique connaît beaucoup plus ses enfants que le nouveau conjoint, ce qui cause un déséquilibre dans les relations. Ainsi, en situation de conflit, le beau-parent peut être mis à l'écart alors que le parent aura tendance à se liguer avec ses enfants. D'autre part, le parent se trouve souvent « pris en sandwich », émotivement, entre ses enfants et son nouveau conjoint qui, par exemple, n'approuve pas les façons de faire de la famille d'origine.

Pour les enfants, la recomposition vient officialiser une séparation définitive qui anéantit leur rêve de voir leurs parents se réconcilier. C'est une autre transition familiale, après la rupture, qui exige une adaptation de leur part. Pas étonnant qu'ils ne voient pas toujours d'un bon œil l'arrivée d'un autre adulte dans leur vie ! Surtout que la première famille reste toujours vivante pour les enfants. Les nouveaux conjoints ne doivent pas croire que l'amour qu'ils ressentent mutuellement se transposera spontanément à leur progéniture. Il faut laisser le temps à chacun de trouver et de prendre sa place.

LE BEAU-PARENT SEMBLE OCCUPER UNE POSITION DIFFICILE. QUEL DEVRAIT ÊTRE SON RÔLE?

Le beau-parent devient souvent une figure parentale supplémentaire. Son plus grand défi consiste à établir un lien avec les enfants de l'autre. Selon des études récentes, enfants et parents ne définissent pas ce lien de la même façon. Pour plusieurs adultes, le beau-parent devrait assumer un rôle parental actif et partager les responsabilités concernant les enfants. Mais selon les enfants, il devrait plutôt endosser un rôle d'allié et, surtout, ne pas exercer la même fonction que le parent.

Je considère que le beau-parent doit apprendre à s'investir, sans avoir trop d'attentes, tout en se faisant respecter. Il doit s'intéresser au jeune, tel un adulte bienveillant, un conseiller, un soutien. Dans tous les cas, il doit être celui qui s'adapte, car la nécessité de construire une relation n'est pas née du désir de l'enfant, mais des choix sentimentaux de sa mère ou de son père. De plus, le beau-parent ne doit pas perdre de vue que les parents occuperont toujours une place centrale dans la vie de leur enfant. Dans le flot des transitions qui marquent la vie des enfants de familles séparées, les parents sont un point d'équilibre et de stabilité alors que le beau-parent reste un ancrage additionnel.

COMMENT SE PORTENT LES ENFANTS EN FAMILLE RECOMPOSÉE ?

En majorité, ils vont bien. Près de 80 % des jeunes de 10 à 17 ans interrogés dans l'une de mes enquêtes affirment ne pas avoir de sérieux problèmes et être satisfaits de leurs relations familiales. Les enfants ont une bonne capacité d'adaptation, qu'ils mettent à profit s'ils sont bien accompagnés. Mais certaines transitions dépassent leur faculté de s'adapter.

Ainsi, les conflits familiaux et les réorganisations familiales nombreuses amènent parfois les jeunes à changer de comportement et à éprouver des problèmes d'adaptation. Les enfants de familles séparées sont deux fois plus à risque de développer ces problèmes jusqu'à atteindre un niveau clinique – du côté du comportement comme sur les plans scolaire et émotif – et ceux de familles recomposées le sont trois fois plus. Mais ce sont les dynamiques et les interactions qui causent les difficultés, et non le fait de vivre une séparation ou une recomposition.

Un ménage recomposé, c'est un environnement familial qui répond aux mêmes besoins que la famille biparentale intacte, soit d'assurer le bien-être des enfants. Il y a donc un préalable absolu à garder en tête pour les parents : la recomposition doit convenir et être bénéfique aux jeunes, autant matériellement qu'affectivement. Il importe que les enfants conservent le lien avec leurs deux parents et qu'ils ne soient pas mis de côté par le nouveau couple qui vit sa lune de miel. De plus, il est préférable de maintenir au maximum leurs habitudes avec leurs parents respectifs et, surtout, de ne pas créer de compétition entre parents et beaux-parents.

QUEL EST L'AVENIR DES FAMILLES QUÉBÉCOISES ?

La tendance des 30 dernières années va perdurer. On va continuer à assister à la grande instabilité des relations conjugales, attribuable notamment à l'augmentation des unions libres, plus fragiles aux ruptures. La photo de la famille traditionnelle va faire plus rapidement place à la photo de famille recomposée, car les gens se séparent plus tôt.

S'il faut retenir une chose, je dirais ceci : peu importe le modèle familial, dans une coparentalité harmonieuse, tout est possible.

Adapté de : Kinnard, Nathalie (2013). *La famille, version recomposée*. Entrevue avec Marie-Christine Saint-Jacques, Magazine *Contact* de l'Université Laval, automne. http://www.contact.ulaval.ca/article_magazine/la-famille-version-recomposee

Outils de recomposition



Numéro 7, Automne 2009

....

Recomposition familiale

Analyse des trajectoires et identification des facteurs associés au maintien ou à la rupture de ces unions

AUTEURS

Marie-Christine Saint-Jacques, Claudine Parent, Sylvie Drapeau, Marie-Hélène Gagné, Ana Gherghel, Caroline Robitaille, Elisabeth Godbout, Centre de recherche JEFAR, Université Laval

PROBLÉMATIQUE ET QUESTIONS DE RECHERCHE

Au Québec, la recomposition familiale est un phénomène en progression. Les données démographiques indiquent aussi que les familles recomposées se séparent davantage que les familles biparentales intactes, que cette rupture survient plus tôt dans leur parcours et qu'elles se séparent plus qu'auparavant. Plusieurs hypothèses ont été avancées afin d'expliquer la question de l'instabilité des familles recomposées, par exemple, le fait que ces familles sont soumises à des tensions particulières, qu'un beau-parent arrive dans une famille déjà formée, que la relation conjugale se construise en même temps que la relation avec les enfants, etc. Ces hypothèses ayant été peu examinées jusqu'ici, il est apparu essentiel de s'intéresser aux éléments qui contribuent au maintien de l'unité familiale ou à son éclatement. La recherche présentée ici visait donc à :

- examiner la diversité des trajectoires conjugales et familiales empruntées par des adultes qui vivent ou ont vécu une recomposition familiale en tant que parent ou beau-parent;
- identifier les facteurs individuels, familiaux et sociaux associés au fait de toujours appartenir à une famille recomposée cinq ans après le début de la recomposition, ou d'avoir mis fin à cette union recomposée.

LA THEORIE DU COURS DE LA VIE

La perspective théorique privilégiée est celle du cours de la vie (*life course*) qui utilise comme objets d'étude les processus développementaux, les trajectoires biographiques et les transactions entre l'individu et son contexte sociohistorique. Elle suggère une approche dynamique de l'étude de la recomposition familiale en replaçant cette expérience dans le contexte plus large de la vie des individus. La théorie du cours de la vie permet ici de situer l'expérience de recomposition relatée par les répondants en offrant un cadre d'analyse des transitions permettant, par exemple, de prendre en compte les expériences conjugales et familiales qui précèdent la recomposition ou l'impact de superposer des étapes traditionnellement distinctes du cycle de vie au sein d'une même famille recomposée. Ces éléments sont ensuite examinés à la lumière du sens que les personnes y accordent.

MÉTHODOLOGIE

La population à l'étude est composée;

1) de parents et beaux-parents vivant en famille recomposée depuis au moins 5 ans

2) d'adultes ayant vécu au sein d'une famille recomposée en tant que parent ou beau-parent mais dont l'union (d'une durée minimale d'un an) s'est soldée par une séparation durant les cinq premières années.

L'échantillon final comprend 57 adultes dont 31 parents et beaux-parents vivant en famille recomposée (groupe 1) et 26 adultes dont l'union s'est terminée par une séparation (groupe 2). Les données présentées ont été recueillies à l'aide d'un calendrier de vie et d'un entretien biographique compréhensif.

RÉSULTATS DE RECHERCHE

1) Les trajectoires menant à une recomposition familiale

Comment la recomposition s'inscrit-elle dans la trajectoire de vie des personnes qui recomposent une famille? Comment les expériences passées de conjugalité et de parentalité interfèrent-elles avec l'expérience de recomposition? En se basant sur trois critères (le statut du répondant au sein de la famille, le nombre d'unions et la position de la parentalité par rapport aux autres épisodes familiaux), cinq trajectoires ont été dégagées!

Trajectoire A (n=35):

regroupe des parents qui ont formé une famille recomposée avec un autre parent; c'est la trajectoire la plus observée dans cette étude. Elle comprend généralement deux unions : une famille biparentale intacte, qui est le premier épisode conjugal, et la recomposition familiale. Le sens accordé à cette expérience varie ; être parent en famille recomposée peut signifier la même chose qu'être parent en famille biparentale intacte ou, au contraire, peut nécessiter de négocier son rôle et sa place dans la famille. Plus marginalement, certains répondants ne désireraient jouer aucun rôle parental auprès de leurs beaux-enfants.



Trajectoire B (n=5):

regroupe des répondants qui ont été beaux-parents avant de devenir parents au sein de la famille recomposée. Ces recompositions sont stables : les répondants affirment avoir choisi avec attention leur conjoint, étant à la recherche d'une relation sérieuse.



Trajectoire C (n=6):

regroupe des répondants qui ont formé une famille recomposée dans laquelle ils occupent le rôle de beaux-parents uniquement. Cette recomposition s'est terminée par une séparation dans tous les cas. Les ruptures s'expliquent principalement par des difficultés liées au rôle beau-parental, par le sentiment de ne pas avoir réussi à faire sa place dans la famille ou par l'impression que le conjoint priorisait sa relation parentale au détriment de la relation conjugale.



Trajectoire D (n=6):

regroupe les transitions familiales sérielles, c'est-à-dire deux recompositions à travers lesquelles se sont imbriqués des épisodes de monoparentalité. Le parcours de vie de plusieurs de ces répondants est jalonné d'événements négatifs et ces derniers peuvent avoir rencontré des conjoints qui sont, soit eux-mêmes, soit leur enfant, aux prises avec de graves difficultés (violence verbale, problème de santé mentale, toxicomanie, etc.).



Trajectoire E (n=5):

regroupe des répondants qui n'avaient aucune expérience de vie conjugale avant de former une famille recomposée et devaient simultanément s'adapter à la vie conjugale, familiale et au rôle beau-parental. Les expériences sont diversifiées ; par exemple, pour certains, l'adaptation au nouveau statut (de célibataire à beau-parent) représentait un défi, alors que pour d'autres, cela allait de soi.



LES FIGURES PRÉSENTENT UNE VERSION SYNTHÉTISÉE DES TRAJECTOIRES. POUR PLUS DE DÉTAILS, SE RÉFÉRER À L'ARTICLE PRÉSENTÉ EN RÉFÉRENCE.

2) Poursuivre, ou non, sa vie au sein d'une famille recomposée : les facteurs explicatifs

Qu'est-ce qui fait que certaines familles recomposées se maintiennent alors que d'autres se séparent? L'analyse indique que la différence tient davantage dans la manière dont les répondants et leur famille réagissent aux problèmes rencontrés qu'à la nature, au nombre ou à l'intensité de ces difficultés. S'ajoutent à cela des éléments du contexte familial et des processus relationnels qui modulent l'adaptation des membres de la famille positivement ou négativement.

Éléments qui contribuent au maintien ou à la séparation des familles recomposées

Stratégies mises en place pour faire face aux difficultés correspond ou même dépassent l'intensité des difficultés rencontrées.

Stratégies pour faire face aux difficultés sont diversifiées et axées sur le problème.

Familles qui se maintiennent

Éléments du contexte familial qui facilitent l'adaptation (ex. présence à temps partiel plutôt qu'à temps plein d'un enfant qui entretient une relation difficile avec le beau-parent).

Processus relationnels positifs.

L'intensité de la réponse face aux difficultés est plus faible

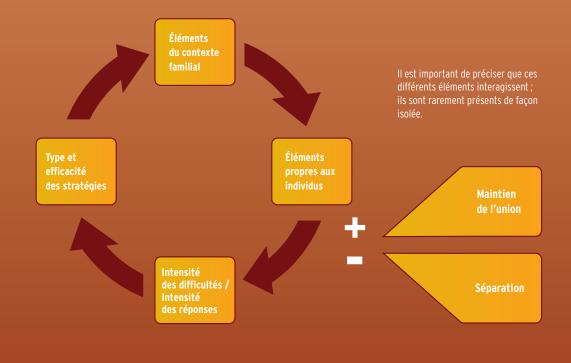
que le niveau de difficultés vécues.

Familles qui se séparent

Stratégies pour faire face aux difficultés s'avèrent inefficaces ou s'apparentent à de l'évitement.

Éléments du contexte familial qui nuisent à l'adaptation (ex. cohabitation rapide, stades de vie différents des conjoints, etc.).

Habiletés de communication moins efficaces.



CONCLUSION

Cette recherche sur la recomposition familiale a dépassé la simple comparaison avec les familles biparentales intactes pour s'intéresser aux processus qui opèrent au sein même de ces familles. Elle indique que les expériences passées colorent l'expérience de recomposition familiale et que, sur ce plan, bien qu'il se dégage un modèle dominant, les trajectoires sont globalement diversifiées. De plus, elle souligne que les unions qui se maintiennent arrivent généralement à mobiliser efficacement leurs forces et leurs ressources dans l'adversité. Ces résultats constituent un point de départ pour l'élaboration d'interventions visant à mieux soutenir les familles recomposées.

PISTES POUR L'INTERVENTION

- Resituer l'expérience de recomposition familiale dans le contexte plus large du cours de la vie :
 - retour sur les expériences conjugales et familiales passées pour mieux comprendre l'expérience présente;
 - prendre en compte la superposition de différents cycles familiaux au sein d'une même famille recomposée.
- Explorer les forces et les difficultés en présence :
 - caractéristiques personnelles;
 - cognitions et valeurs face à la vie conjugale et familiale;
 - · contexte familial.
- Se centrer davantage sur les processus que sur la nature des difficultés :
 - Comment la famille fait-elle face aux difficultés?
 - Quelle stratégie est mise en place?
 - Quels en sont les résultats?
- Élargir l'éventail des stratégies pouvant être utilisées.
- Améliorer les habiletés de communication et de résolution de problèmes.
- Renforcer la relation conjugale.

Pour en savoir plus :

Saint-Jacques, M.-C., Gherghel, A., Drapeau, S., Gagné, M.-H., Parent, C., Robitaille, C., & Godbout, E. (2009). La diversité des trajectoires de recomposition familiale. Politiques sociales et familiales, no 96, juin, 27-40.

Saint-Jacques, M.-C., Drapeau, S., Parent, C., Gagné, M.-H., Robitaille, C., Gherghel, A., Godbout, E. (2009). Qu'est-ce qui distingue les familles recomposées qui durent de celles qui finissent par une rupture? Actes du XIIe Congrès international d'éducation familiale, AIFREF. Toulouse, France.

Pour plus d'information concernant cette recherche : marie-christine.saint-jacques@svs.ulaval.ca

www.jefar.ulaval.ca

Cette étude a été réalisée grâce à une subvention du Conseil de recherches en sciences humaines du Canada (CRSH) et du Fonds québécois de recherche sur la société et la culture (FORSC, programme équipe).

Centre de recherche JEFAR

Université Laval Bureau 2458, pavillon Charles-De Koninck 1030, Avenue des Sciences-Humaines, Québec, Qc GIV 0A6 Téléphone : (418) 656-2674 Télécopieur : (418) 656-7787 Courriel : jefar@jefar.ulaval.ca







ISBN: 978-2-89497-081-2

Les phases de la recomposition familiale

LA PHASE LUNE DE MIEL

→ Lune de miel :

- Fantasmes, rêves, idéaux.
- Nouvelle relation, vouloir combler des besoins multiples, réparer d'anciennes blessures.

→ Réveil brutal :

- Bouleversement, anxiété, réveil des différences.
- Rupture de l'équilibre.
- L'enfant vit de nouveaux ajustements, ex : perte de l'exclusivité auprès de son parent.
- Le couple a besoin d'être seul sans les enfants.

→ Recherche d'un sens :

- Chacun doit s'abstenir de tout commentaire envers l'ex-conjointE.
- Chacun tente d'exprimer ses sentiments et perceptions.
- Le parent naturel constate que l'amour instantané entre beau-parent et beaux-enfants ne se réalisera pas. C'est encore et surtout au parent naturel de faire appliquer les limites aux enfants.

LA PHASE INTERMÉDIAIRE

→ Restructuration de la famille :

- Grâce aux revendications du beau-parent, la nouvelle famille est amenée à se réajuster.
- Ouverture aux différences.
- Le parent naturel se sent tiraillé entre les besoins de la/du conjointE et ceux de son enfant.

→ Création d'une alliance conjugale :

- Les conjoints s'affrontent dans les moyens qu'ils prendront afin de répondre aux besoins de chacun des membres de la famille.
- Les conjoints font l'équipe. Le beau-parent a davantage d'ouverture pour s'impliquer.
- On doit revenir sur des éléments comme l'écoute des sentiments et des perceptions de chacun.
- Le couple décide enfin de se réserver du temps et un espace pour lui.
- Les conjoints prennent des décisions en collaboration en vue de résoudre les problèmes reliés à la famille recomposée.

LA PHASE DE SOLIDIFICATION DE LA FAMILLE RECOMPOSÉE

→ L'harmonisation des relations entre beau-parent et beaux-enfants :

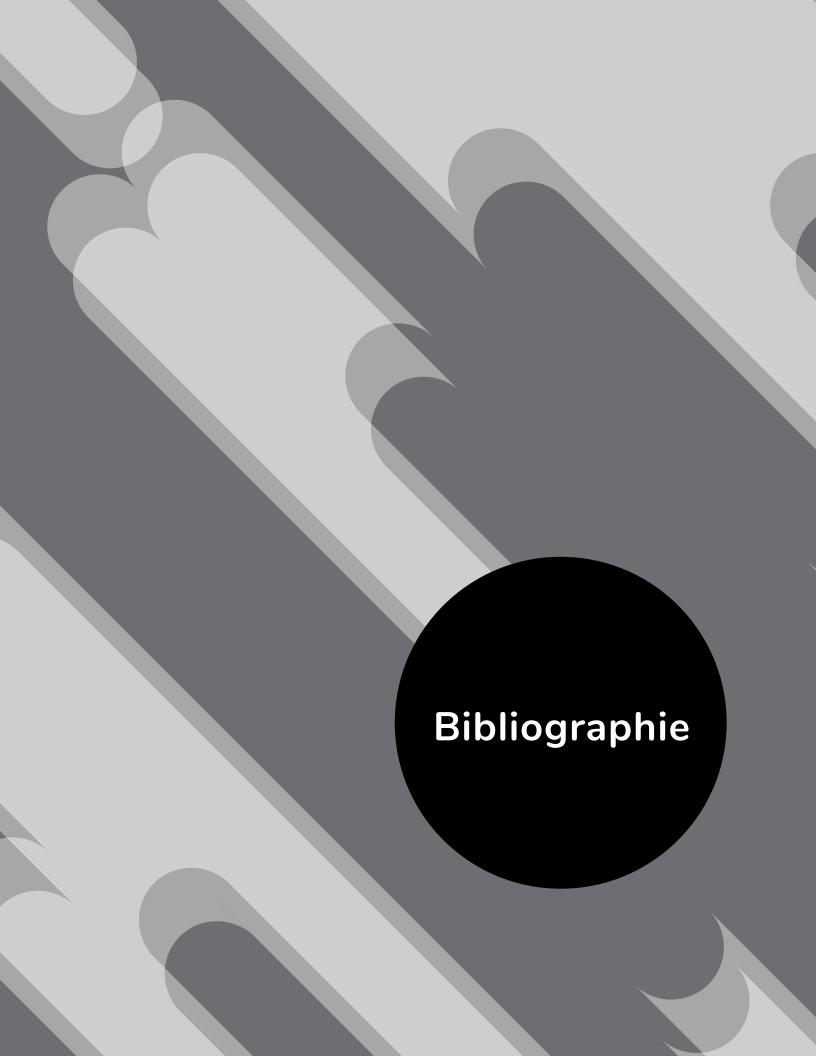
- L'enfant s'est retiré de la relation de couple.
- Le parent naturel s'est retiré de la relation beau-parent et enfant.
- Les conjoints peuvent enfin se rejoindre sans avoir toujours besoins de discuter des besoins des enfants. Plus grande intimité et authenticité.
- Augmentation des relations entre beau-parent et beaux-enfants.
- Les querelles aboutissent vers des solutions.

→ L'engagement affectif combiné :

- On réussit à créer des liens affectifs significatifs.
- Le couple a réussi à parvenir à ce stade final.
- Il ne faut pas croire qu'il n'y aura plus de conflit mais que ceux-ci sont essentiels à l'évolution.

Référence : Programme de 8 ateliers de Bertrand Dubé.







On se sépare... mais pas de nos enfants ! Bibliographie

- → Apprendre à éduquer. "L'hyperparentalité : la comprendre pour la dépasser". http://apprendreaeduquer.fr/lhyper-parentalite-la-comprendre-pour-la-depasser. (Consulté en octobre 2018).
- → Barreau du Québec. "Trouver un avocat". https://www.barreau.gc.ca/fr/trouver-avocat. (Consulté en octobre 2018).
- → Belleau, H. et Lobet. D. (2017). L'amour et argent Guide de survie en 60 questions.
- → Montréal : les éditions du remue-ménage.
- → Carrefour Aliénation Parentale Québec. "Comprendre l'aliénation parentale". http://alienationparentale.ca/fr/comprendre. (Consulté en novembre 2018).
- → Carrefour Aliénation Parentale. "Solutions à l'aliénation parentale". https://alienationparentale.ca/fr/solutions/. (Consulté en novembre 2018).
- → Charbonniaud, Marie. (2009). « Parents seuls : trouver l'équilibre, c'est possible ». Magazine Bien grandir, vol. 4, n°4.
- → Drouet, Emmanuelle (2018, 18 septembre). "Être parent après la séparation ou le divorce". http://arnolol.phpnet.org/emmanuelle/?p=1534. (Consulté en octobre 2018).
- → Éducaloi. "Le processus de médiation". https://www.educaloi.qc.ca/capsules/le-processus-de-medcation. (Consulté en noc=vembre 2018).
- → Éducaloi. "Les régimes matrimoniaux Les règles d'administration et de partage des biens des époux". https://www.educaloi.gc.ca/capsules/les-regimes-matrimoniaux-les-regles-dadministration-et-de-partage-des-biens-des-epoux. (Consulté en novembre 2018).
- → Éducaloi. "La pension alimentaire pour l'ex-époux". https://www.educaloi.qc.ca/capsules/la-pension-alimentaire-pour-lex-epoux. (Consulté en octobre 2018).
- → Éducaloi. "La pension alimentaire pour enfants : continuer de subvenir aux besoins des enfants après une séparation". https://www.educaloi.qc.ca/capsules/la-pension-alimentaire-pour-les-enfants. (Consulté en octobre 2018).
- → Éducaloi. "L'autorité parentale : les droits et obligations des parents envers leurs enfants". https://www.educaloi.qc.ca/sites/all/files/PDF/depliants/depliant_autorite_parentale.pdf. (Consulté en octobre 2018).
- → Éducaloi. "Ressources utiles : qui consulter ?". https://www.educaloi.qc.ca/%3Cfront%3E/ressources-utiles-qui-consulter. (Consulté en novembre 2018).
- → Éducaloi. "La garde des enfants lors de la rupture". https://www.educaloi.qc.ca/sites/all/files/PDF/depliants/Depliant_la_garde_des enfants_rupture.pdf. (Consulté en novembre 2018).
- → Éducaloi. "Faire interdire ou limiter les contacts entre un parent et les enfants". https://www.educaloi.qc.ca/capsules/faire-interdire-ou-limiter-les-contacts-entre-un-parent-et-les-enfants. (Consulté en octobre 2018).
- → Éducaloi. "La garde des enfants déterminée par un juge". https://www.educaloi.qc.ca/capsules/la-garde-des-enfants-determinee-par-un-juge. (Consulté en octobre 2018).
- → Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec. "Dossier : Conciliation famille-travailétudes". http://www.fafmrq.org/dossiers/conciliation-famille-travail-etudes. (Consulté en décembre 2018).
- → Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec. "Dossier : Pensions alimentaires pour enfants". http://www.fafmrq.org/dossiers/pensions-alimentaires-pour-enfants. (Consulté en décembre 2018).
- → Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec. "Dossier : Accessibilité aux études". http://www.fafmrq.org/dossiers/accessibilite-aux-etudes. (Consulté en octobre 2018).
- → Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec. "Dossier sur l'aide juridique". http://www.fafmrq.org/dossiers/aide-juridique. (Consulté en octobre 2018).
- → Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec. "Dossier : Conjoints de fait". http://www.fafmrq.org/dossiers/conjoints-de-fait. (Consulté en décembre 2018).

- → Gouvernement du Canada. (2016). Parce que la vie continue... aider les enfants et les adolescents à VIVRE la séparation et le divorce. https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/parce-que-la-vie-continue-aider-enfants-adolescents-vivre-separation-divorce.html. (Consulté en octobre 2018).
- → Inform'Elle. "La médiation familiale". https://www.informelle.osbl.ca/public/mediation-familiale.html. (Consulté en octobre 2018).
- → Kinnard, Nathalie (2013). "La famille, version recomposée", Entrevue avec Marie-Christine Saint-Jacques, Magazine Contact de l'Université Laval, automne. http://www.contact.ulaval.ca/article_magazine/la-famille-version-recomposee. (Consulté en janvier 2019).
- → Krebs, Geneviève (2015, 20 avril). "Addiction : les risques de l'hyper-connectivité". http://www.genevievekrebs.com/ LES-RISQUES-PSYCHOSOCIAUX-DU-2-0. (Consulté en novembre 2018).
- → Lachance, V. et Gagné, M.-H. (2014). "Inventaire d'indicateurs d'aliénation parentale", dans *Trousse de soutien à l'évaluation du risque d'aliénation parentale*, Chaire de partenariat en prévention de la maltraitance, Université Laval. https://chaire-maltraitance.ulaval.ca/files/inventaire indicateurs trousse ap.pdf. (consulté en décembre 2018).
- → Les mots du deuil. "Processus de deuil : temps, étapes, durée, des réponses à vos questions". http://deuil.comemo.org/questions-reponses. (Consulté en octobre 2018).
- → Le Vif. "Perte de concentration, stress, épuisement : l'impact de l'hyper-connectivité sur notre cerveau". https://www.levif.be/actualite/sante/perte-de-concentration-stress-epuisement-l-impact-de-l-hyper-connectivite-sur-notre-cerveau/article-normal-547587.html?cookie check=1545336960. (Consulté en décembre 2019).
- → Medisite. "5 conseils pour arrêter de culpabiliser". https://www.medisite.fr/bien-etre-5-conseils-pour-arreter-de-culpabiliser.366259.101.html?page=0%2C4. (Consulté en octobre 2018).
- → Ministère de la Justice du Canada. (2013). Guide sur les arrangements parentaux après la séparation ou le divorce Comment penser à votre enfant d'abord. https://www.justice.gc.ca/fra/df-fl/parent/fdp-mp/FR-Parenting_Guide.pdf. (Consulté en octobre 2018).
- → Ministère de la Justice du Québec. "Union de fait". http://www.justice.gouv.qc.ca/francais/publications/generale/union.htm. (Consulté en décembre 2018).
- Moins, Alexandra (2016, 31 mars). "Parentification, quand la relation parent enfant est inversée". http://www.psychologue-frejus.fr/therapie-familiales/parentification-quand-la-relation-parent-enfant-est-inversee. (Consulté en octobre 2018).
- → Naître et grandir. "Éviter le conflit de loyauté". https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=eviter-conflits-loyaute. (Consulté en novembre 2018).
- → Rahe, Q.H., Holmes, T.-H. (1967). "The Social Reajustment Rating Scale", Journal of Psychosomatic Research, vol. 11, n° 2, 213-218.
- → Relais femmes. (2017). Amour et argent peuvent faire bon ménage, 2017, élaboré en accompagnement du documentaire Amour et argent. https://www.amour-et-argent.ca/guide. (Consulté en décembre 2018).
- → Union des consommateurs. (2009). Surendettement : prévenir plutôt que guérir, Montréal : Bureau de la consommation d'Industrie Canada. https://uniondesconsommateurs.ca/docu/budget/SurendettementPrevenir_F.pdf (Consulté en octobre 2018).
- → Éducaloi. Le logement à la séparation des conjoints. https://www.educaloi.qc.ca/capsules/le-logement-la-separation-des-conjoints-de-fait (Consulté en novembre 2018).
- → Étude Pierre Valin Avocat. L'union de fait. https://www.droitfamilial.qc.ca/union-de-fait. (Consulté en décembre 2018).



