

A close-up photograph of a woman and a young girl smiling and touching their noses. The girl is wearing a light-colored knit hat and a red jacket. The woman has brown hair and is also smiling. The background is a warm, out-of-focus yellow. The image is overlaid with several semi-transparent geometric shapes: a purple rectangle in the top right, a large purple circle in the bottom right, and several diagonal bands of light and dark purple across the entire frame.

Module 1

La séparation
ça fait mal...
mais on
s'en sort !

Mise en contexte

1. OBJECTIF GÉNÉRAL

Outiller les parents participants à traverser les étapes du processus du deuil de manière sécuritaire pour eux et pour leurs enfants, en établissant des bases favorables au développement d'une relation coparentale.

À garder en tête en animant :

- Les parents qui assistent aux activités de ce module sont probablement en train de vivre les émotions déroutantes du processus du deuil : hésitations, émotions vives, détresse, colère, idées suicidaires, etc. Il se pourrait que des réactions violentes surviennent lors des activités. Préparez-vous à les accueillir avec empathie et à référer au besoin. Si vous offrez de la relation d'aide personnalisée, assurez-vous de le faire hors de l'animation de groupe.
- Encouragez les parents à avoir recours aux ressources disponibles dans votre localité. Demander de l'aide, même avant d'en éprouver le besoin criant, est un facteur de protection et un signe de force et non de vulnérabilité.
- Les parents présents ne connaissent pas toujours bien leurs droits, recours et obligations face à leur situation. Ils peuvent avoir toutes sortes d'idées ou de réactions impulsives aux lourdes conséquences juridiques (exemples : menacer l'autre parent, partir avec l'enfant sans prévenir, se lancer dans un procès par désir de vengeance, etc.). Votre vigilance permettra, peut-être, de désamorcer certaines de ces situations et de recadrer en fonction du contexte juridique propre au Québec.
- Les parents pensent souvent qu'en se séparant, ils n'auront plus à faire de compromis, à être en contact ou à communiquer avec l'autre. Toutefois, même si la relation amoureuse/conjugale est terminée, la relation coparentale se poursuit. C'est souvent une grande désillusion pour eux : aidez-les à voir le positif de la situation.
- Votre groupe ne se connaît pas encore et tout le monde a les émotions à fleur de peau. Il est très important de veiller à établir et à maintenir un climat de discussion qui soit le plus respectueux possible. Tout le groupe est co-responsable d'appliquer la confidentialité, le respect de la parole d'autrui et l'écoute sans jugement pour arriver à développer une bonne proximité et un sentiment d'appartenance.
- Établir un climat de confiance envers vous et entre les parents participants.

MOT DE LA FAFMRQ

Les familles monoparentales sont les plus touchées par la précarité et les préjugés.

Bien que la situation des familles monoparentales se soit améliorée au cours des dernières années, notamment suite à la mise en place, en 2005, de nouvelles mesures de soutien à la famille (Soutien aux enfants et Prime au travail), les familles monoparentales québécoises, particulièrement celles dirigées par une femme, sont encore trop souvent touchées par la pauvreté.

Au Québec, en 2015, le revenu médian après impôt était de 47 805\$ chez les familles monoparentales, comparativement à 88 844\$ chez les couples avec enfants. En décembre 2018, on comptait 31 169 familles monoparentales prestataires des programmes d'aide sociale.

En comparaison, il y avait, en janvier 2005, 50 071 familles prestataires d'aide sociale. Le nombre de familles monoparentales ne cesse donc de baisser à l'aide sociale.

En décembre 2018, les chefs de ces familles représentaient 17,7 % de l'ensemble des adultes prestataires. De plus, 14 781 familles monoparentales au Programme d'aide sociale présentaient des contraintes temporaires à l'emploi. La principale raison invoquée est la présence d'enfants à charge de moins de cinq ans (incluant les grossesses).

Finalement, même si les mentalités ont passablement évolué au fil des ans, un bon nombre de familles monoparentales sont encore la cible de nombreux préjugés et de diverses formes de discriminations. Par exemple, plusieurs propriétaires refusent encore de louer leurs logements à des responsables de famille monoparentale, particulièrement si celles-ci déclarent être prestataires de l'aide sociale. Ce sont également ces familles qui sont les plus souvent ciblées par divers programmes d'intervention précoce où leurs compétences parentales sont parfois remises en question.

Source : Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, "Rapport statistique sur la clientèle des programmes d'assistance sociale", décembre 2018. https://www.mtess.gouv.qc.ca/publications/pdf/MTESS_stats-AS_2018-12.pdf. www.fafmrq.org



LA SÉPARATION ÇA FAIT MAL... MAIS ON S'EN SORT !

PEURS, MYTHES ET RÉALITÉ

| Peurs (ce que je ressens) | Mythes (ce que j'entends) | Réalité |
|--|--|---|
| Je ne m'en sortirai jamais ! | <ul style="list-style-type: none"> → UnE de perduE, 10 de retrouvésEs ! → Se séparer c'est devenu facile, tout le monde le fait aujourd'hui ! → Ça fait déjà 1 an, et tu es encore bloquéE là-dessus ! → Tu verras, le temps arrange tout ! | Tristesse, dévastation, processus du deuil, l'échelle de stress (65/100 pour la séparation)... Une séparation c'est loin d'être banal. (Activité brise-glace) |
| Que va-t-on penser de moi ? | <ul style="list-style-type: none"> → Ça démontre bien qu'elle/il n'est pas une bonne personne ! (+++ pour les femmes) → Elle/il se sépare pour l'argent. → Elle/il n'a pas tout essayé. → Elle/il n'a pensé qu'à sa petite personne... Pauvres enfants ! | Préjugés sexistes, contexte familial, culturel, et religieux. (Activité brise-glace) |
| C'est de ma faute si l'autre m'a quittéE ! | <ul style="list-style-type: none"> → Elle/il a cédé trop vite. → Il faut faire des compromis pour sauver son couple, sa famille. Tu ne dois pas en avoir fait assez. → Tu n'as pas assez travaillé ton couple, tu l'as pousséE à bout. → Se séparer, c'est abandonner ! C'est un manque de courage ! | Étapes de la rupture versus acte de responsabilisation et de courage. (Activités 2 et 3) |



Document du parent

| Peurs (ce que je ressens) | Mythes (ce que j'entends) | Réalité |
|--|--|---|
| Je suis quelqu'un de fort, je vais m'en sortir facilement et sans aide. Je ne veux pas qu'on me dise quoi faire. | <ul style="list-style-type: none"> → Ce sont les faibles qui demandent de l'aide. → Je suis capable de m'en sortir toutE seuleE. Je le faisais bien avant ! Je n'ai besoin de personne. → On est jamais mieux serviE que par soi-même ! | <ul style="list-style-type: none"> → N'hésitez pas à vous faire aider. Faites appel aux ressources appropriées et compétentes. → Acceptez l'aide de votre entourage. (Activités 2 et 3) |
| J'ai décidé de la/le quitter, mais j'ai peur de sa réaction, de sa colère. | <ul style="list-style-type: none"> → Ben voyons, il/elle ne te fera rien, c'est dans ta tête ! → Les faits divers ça n'arrive qu'aux autres ! → Les hommes sont tous violents. | <ul style="list-style-type: none"> → Mesurer les risques et mettre en place sa stratégie. → Ne pas ignorer les risques de violence post-séparation. → Avoir un plan d'action. → Ne pas hésiter à demander de l'aide si nécessaire. (Activité brise-glace) |
| Elle/il va revenir c'est sûr, d'ici un mois tout est oublié ! | <ul style="list-style-type: none"> → Si tu es finE, conciliantE, tout va rentrer dans l'ordre. → C'est la meilleure chose à faire pour les enfants ! → Reprendre ça ne marche jamais ! | <ul style="list-style-type: none"> → Étapes de la rupture. → Une série de ruptures avec la même personne c'est difficile pour soi et pour les enfants. → Est-ce vraiment la bonne solution ? (Activité 2) |



LA SÉPARATION ÇA FAIT MAL... MAIS ON S'EN SORT !

MISE EN CONTEXTE

Se séparer, surtout quand nous avons des enfants en commun, ce n'est pas banal ! Il s'agit de l'un des plus grands stress de notre vie d'adulte. Pas étonnant que nous hésitions à prendre cette décision, que nous la reportions ou que nous changions d'avis en cours de route !

L'activité brise-glace : Mes peurs et mes aspirations en me séparant, porte justement sur les doutes, les peurs et les espoirs qui peuvent nous submerger au moment de la séparation.

Une fois notre décision prise, il faut en faire l'annonce, à soi, à l'autre, aux enfants, à l'entourage et aux autorités. Ce passage peut être assez délicat et mérite de s'y préparer pour éviter les dérapages.

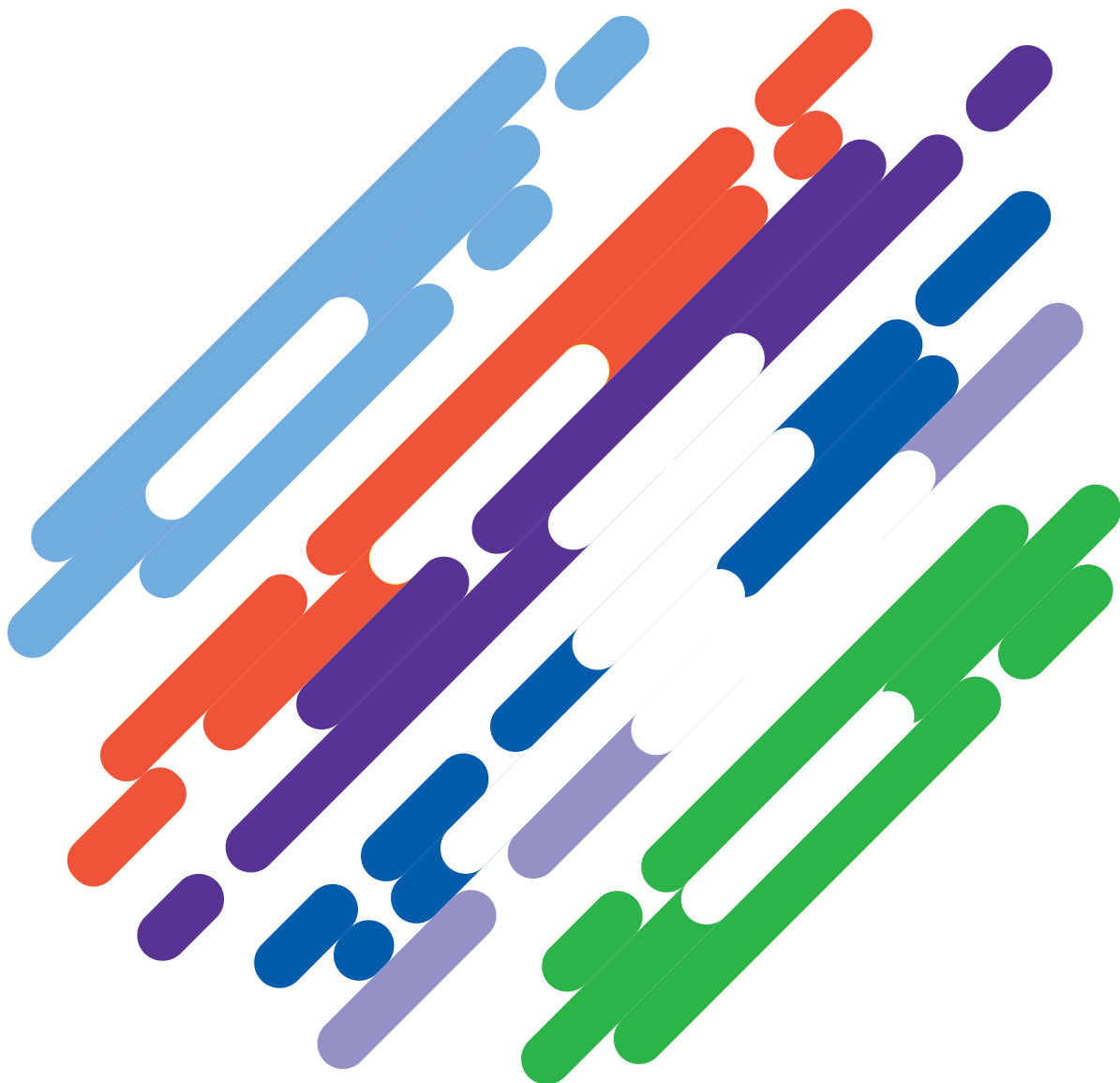
L'activité 1 : Annoncer la séparation, propose une façon de procéder sécuritaire pour nous et nos enfants. Peu importe que la séparation soit choisie ou subie, nous nous retrouvons face à une véritable tempête qui bouleverse tous nos repères, ce qui pourrait nous plonger dans une grande vulnérabilité émotionnelle. Par moment, notre jugement peut en être altéré et nous amener à tenir des propos, avoir des réactions ou poser des gestes impulsifs, irrationnels ou incohérents. Pour ne pas en arriver là, mieux vaut prévenir en se donnant le temps avant de prendre des décisions importantes, de profiter de toutes les ressources d'aide disponibles et de reprendre pied.

Se séparer nous met face à plusieurs deuils à la fois : le deuil de la famille idéale, le deuil de vieillir ensemble, le deuil de nos projets communs, le deuil de la parentalité à plein temps, etc. Impossible de ne pas réagir à tout cela ! Stupeur, colère, négociation, chagrin, résignation, acceptation. Chaque personne réagit différemment au deuil et vit ces différentes étapes à sa façon. Il s'agit de respecter notre propre rythme, sans forcer les choses, sans résister. Se rappeler comment nous avons réussi à dépasser d'autres deuils vécus, pourrait nous donner des indices sur la manière dont nous vivons celui de notre la séparation. De plus, les circonstances de notre rupture, de même que notre réalité propre, peuvent accentuer ou diminuer l'intensité du deuil.

L'activité 2 : La séparation m'est tombée dessus sans crier gare, porte sur ce processus du deuil.

Heureusement, même si le doute risque de nous envahir par moment, notre état de grande vulnérabilité suite à la séparation est passager. L'être humain est ainsi fait ! Nous finissons tôt ou tard par nous adapter.

L'activité 3 : Retrouver l'équilibre : tout un casse-tête ! Propose un tour d'horizon des nouvelles tâches adaptatives que nous aurons à accomplir.





Activité brise-glace : Mes peurs et mes aspirations en me séparant

OBJECTIFS :

- Favoriser une interaction de groupe et normaliser les peurs avant et pendant la séparation.
- Normaliser l'ambivalence et leur permettre de reprendre le contrôle de leur pouvoir décisionnel.

DURÉE : 1 H ET +

NOMBRE DE PARENTS PARTICIPANTS : 3 ET +

MATÉRIEL REQUIS :

- ✓ Bandes de papier de deux couleurs différentes ;
- ✓ Balance à plateaux ;



- ✓ Document du parent ;
- ✓ Support d'animation : les 13 étapes de l'affirmation de soi.

PRÉPARATION :

- Prendre connaissance au préalable du document de l'activité, du document du parent et du support d'animation.
- Préparer, au nombre d'inscritEs, le document du parent et le support d'animation.
- Trouver, préparer et apporter le matériel.

DÉROULEMENT :

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

DÉBUTER L'ACTIVITÉ :

Phase 1

INTRODUIRE :

Lors de la séparation, nous sommes confrontéEs à de nombreuses peurs, qui peuvent être fondées ou non. Même si c'est une période angoissante de notre existence, la séparation est aussi une occasion pour redéfinir la manière dont nous mènerons notre vie. Pour débiter, nous allons nous arrêter sur ces peurs et ces aspirations que chacunE porte.

DÉVELOPPEMENT :

- Distribuer deux bandes de papier de couleurs différentes. Une couleur pour les peurs et la seconde pour les aspirations.
- Sur la première bande de papier, chaque parent doit noter, de façon anonyme, ses peurs face à sa séparation. Sur la seconde bande, chaque parent doit noter ses aspirations face à cette séparation.
- Accorder 10 minutes de réflexion.
- Demander à chaque membre du groupe de coller son papier « peur » sur le côté du mur correspondant et son papier « aspiration » sur l'autre côté du mur concordant. Avant de retourner à sa place, il aura à lire à haute voix le contenu des papiers déjà accrochés par les parents précédents de chaque côté du mur.
- À la fin de l'exercice, animer un tour de table de présentation. À tour de rôle, les parents auront à mentionner leur : prénom, situation de séparation, nombre et âge des enfants et SURTOUT leurs attentes en participant au groupe.
- Revenir sur les éléments cités par les parents du côté des peurs et du côté des aspirations et animer un échange avec le groupe.

EN CONCLUSION :

Nous avons toutes et tous nos craintes et peurs face à la nouveauté, surtout lorsque le bien-être de nos enfants en dépend. Affronter nos peurs pour aller de l'avant, ça s'apprend et s'acquiert avec le temps et avec l'aide de notre entourage et des ressources compétentes. Ne brimons pas nos aspirations, ce sont nos leviers pour affronter et dépasser nos peurs.

Phase 2

INTRODUIRE :

Prendre la décision de se séparer quand nous avons des enfants est un processus qui prend en moyenne deux ans. Pendant tout ce temps, la personne hésite, pèse le pour et le contre, tente des stratégies, cherche à surmonter les difficultés avant de se résigner, de renoncer et de se retirer. L'hésitation et le doute sont des sentiments tout à fait normaux durant cette période et chaque personne a son propre rythme. Pour aider à la prise de décision dans cette phase d'ambivalence, il est intéressant de s'arrêter sur le processus d'affirmation de soi.

DÉVELOPPEMENT :

- Installer la balance à plateaux et remettre l'exercice sur le processus d'affirmation de soi.
- Utiliser la balance à plateaux pour démontrer ce processus visuellement.

CONCLURE L'ACTIVITÉ :

Connaître le processus d'affirmation de soi pourrait aider la personne ambivalente à évaluer ses possibilités de faire évoluer sa relation amoureuse ou à prendre la décision de la terminer. C'est un processus qui pourrait nous être utile dans toutes nos relations : professionnelles, amicales, amoureuses, familiales, voisinage, etc. N'hésitez pas à refaire l'exercice chez vous à chaque fois où vous en ressentez le besoin.

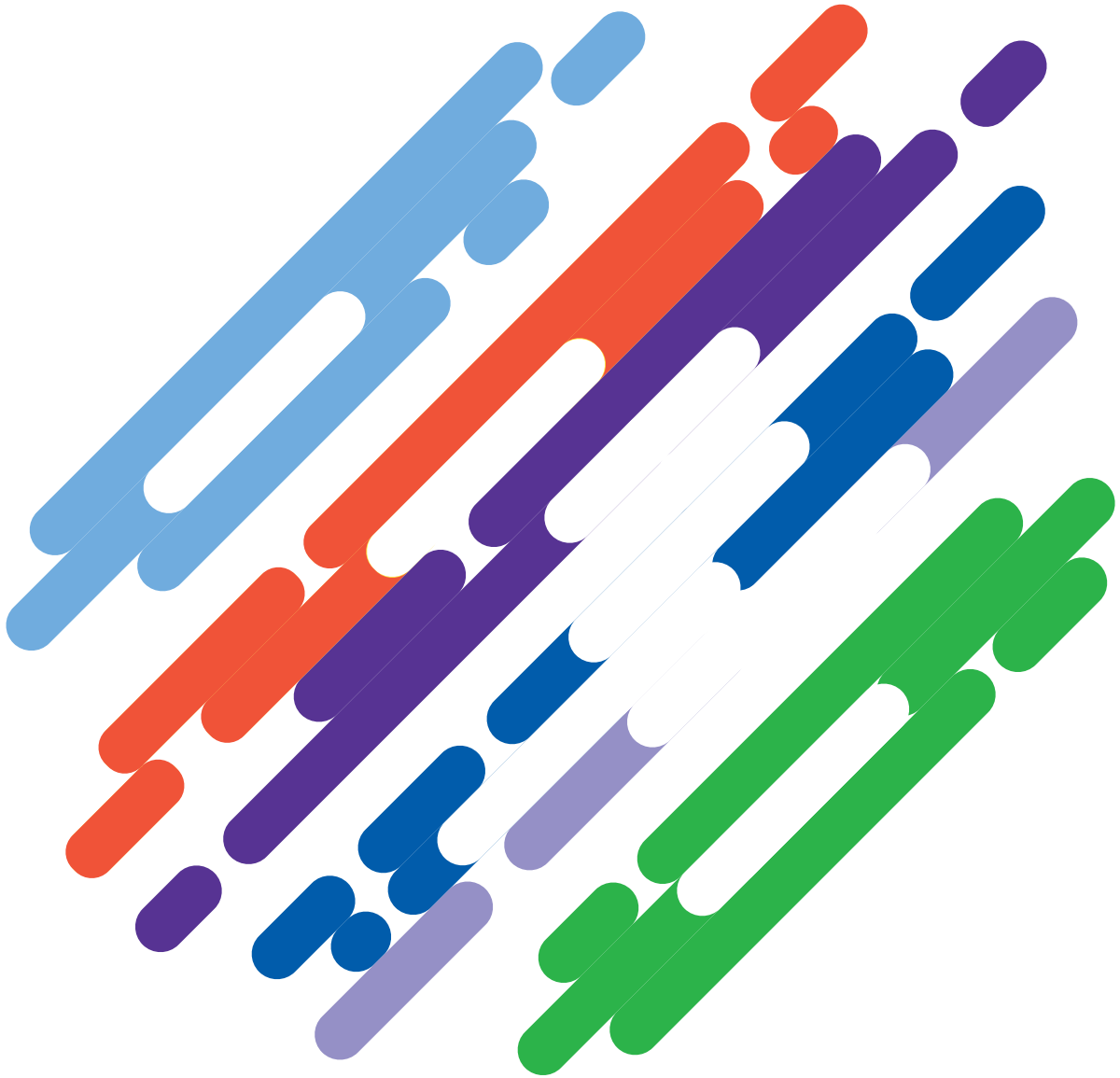
SUPPORT D'ANIMATION

MES PEURS ET MES ASPIRATIONS

LES 13 ÉTAPES DE L’AFFIRMATION DE SOI¹

1. Je m'exprime au JE. Si l'autre m'entend et parle aussi au JE, l'équilibre peut se rétablir.
Je passe à l'étape suivante.
2. Je donne mon opinion. Si l'autre l'accueille, l'équilibre peut se rétablir.
Je passe à l'étape suivante
3. Je fais une demande claire. Si l'autre l'accueille, l'équilibre peut se rétablir.
Je passe à l'étape suivante
4. J'exprime un sentiment. Si l'autre l'accueille, l'équilibre peut se rétablir.
Je passe à l'étape suivante
5. Je reçois un compliment. Si je me sens libre de l'accepter, l'équilibre peut se rétablir.
Je passe à l'étape suivante.
6. J'exprime un refus. Si l'autre l'accueille, l'équilibre peut se rétablir.
Je passe à l'étape suivante
7. Je mets mes limites. Si l'autre les accueille, l'équilibre peut se rétablir.
Je passe à l'étape suivante
8. Je me fais respecter. Si l'autre s'ajuste, l'équilibre peut se rétablir.
Je passe à l'étape suivante.
9. Je refuse l'impolitesse. Si l'autre s'ajuste, l'équilibre peut se rétablir.
Je passe à l'étape suivante
10. Je pense à mes intérêts personnels. S'ils convergent avec ceux de l'autre, l'équilibre peut se rétablir.
Je passe à l'étape suivante.
11. Je fais respecter mes droits. Si l'autre s'ajuste, l'équilibre peut se rétablir.
Je passe à l'étape suivante.
12. Je négocie sans perdantE. Si l'autre accepte de négocier sans perdantE, l'équilibre peut se rétablir.
Je passe à l'étape suivante.
13. Si j'ai tenté toutes les étapes et que l'autre n'entend pas, ne respecte pas, ne s'ajuste pas et n'accepte pas, il ne me reste qu'à accepter que je ne puisse jamais m'affirmer dans cette relation. J'ai donc intérêt à me retirer. Se retirer est la 14^e étape du processus d'affirmation.

¹ Librement inspiré de Diane Chayer.





MES PEURS ET MES ASPIRATIONS EN ME SÉPARANT

L’AFFIRMATION DE SOI

Dans toute relation, nous sommes responsables à 100% de nos agissements, décisions, comportements, faits, propos et gestes, etc. Par contre, nous sommes responsables à 0% de ceux de l'autre. Également, nous sommes pleinement responsables de notre degré d'affirmation envers autrui MAIS nullement de celui des autres.

Afin de mesurer si vous êtes dans une relation équilibrée, voici un petit questionnaire qui vous permettra d'évaluer votre capacité à vous affirmer face à l'autre.

Pour chaque étape d'affirmation de soi (dans la colonne du milieu) Répondre par + ou – à chaque question principale.

| De mon côté, comment je l'accueille ? | Est-ce que l'autre le fait ? | Étapes d'affirmation de soi | Est-ce que je le fais ? | De l'autre côté, comment est-ce accueilli ? |
|---|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|---|
| | | S'exprimer au JE | | |
| | | Exprimer son opinion librement | | |
| | | Faire une demande claire | | |
| | | Exprimer un sentiment | | |
| | | Recevoir un compliment | | |
| | | Exprimer un refus | | |



Document du parent

| De mon côté, comment je l'accueille ? | Est-ce que l'autre le fait ? | Étapes d'affirmation de soi | Est-ce que je le fais ? | De l'autre côté, comment est-ce accueilli ? |
|---------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------------|---|
| | | Définir ses limites | | |
| | | Se faire respecter | | |
| | | Veiller à ses propres intérêts | | |
| | | Faire respecter ses droits | | |
| | | Négocier sans perdants | | |

Si vous avez mentionné plus de réponses négatives que positives, cela indique une balance relationnelle déséquilibrée. Il est donc temps de réaliser qu'il nous est impossible de nous affirmer dans cette relation. Choisir de se retirer d'une relation inégale fait aussi partie du processus d'affirmation de soi.



Activité 1 : Annoncer la séparation

OBJECTIFS :

Dans un souci de prévention des risques (affectifs, financiers, sociaux, sécuritaires et personnels) et de préservation de la relation coparentale :

- Conscientiser les parents sur les divers aspects à considérer avant d'annoncer la séparation.
- Outiller les parents afin de bien planifier l'annonce de la séparation.

DURÉE : 1 H 30

NOMBRE DE PARENTS PARTICIPANTS : 3 ET +

MATÉRIEL REQUIS :

- ✓ Panier avec aliments des cinq groupes alimentaires ;
- ✓ Jouet d'enfant à cinq anneaux empilables identifiés selon les cercles de relation ;
- ✓ Support d'animation : le cercle de relations ;
- ✓ Note d'animation 1 : Scénarios de protection ;
- ✓ Document du parent ;
- ✓ Liste des ressources appropriées de votre localité.



PRÉPARATION :

- Trouver, préparer et apporter le matériel.
- Identifier les cinq anneaux d'un jouet empilable en fonction des cinq niveaux du cercle de relation, en partant du plus petit (soi) au plus grand (l'État).
- Identifier cinq jouets-aliments de cinq groupes alimentaires différents et faire correspondre à chacun une catégorie de ressources (référez-vous au document du parent). Exemples : Protéines = Affective, Fruits et légumes = Économique, Céréales = Sociale, produits laitiers = Sécuritaire, Bonbons = Petits plaisirs.
- Prendre connaissance au préalable du document de l'activité, du document du parent, de la note et du support d'animation.
- Établir la liste des ressources.
- Préparer, au nombre d'inscritEs, le document du parent, la note d'animation 1, le support d'animation et la liste des ressources.

DÉROULEMENT :

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

INTRODUIRE L'ACTIVITÉ :

Ça y est ! votre décision est prise, vous allez vous séparer.

Comment l'annoncer à l'autre, aux enfants, à nos familles, aux amiEs, aux collègues et à l'entourage ? Annoncer la séparation, ça se prépare, surtout quand nous avons des enfants ! Procédons par étapes...

DÉBUTER L'ACTIVITÉ :

Étape 1

Les 5 niveaux d'annonce et cercles de relations

- Présenter sommairement les cinq niveaux d'annonce en utilisant le jouet d'anneaux empilables comme support visuel.
- Axer la présentation sur l'importance de faire les choses dans le bon ordre : soi-même, le ou la conjointE, la famille nucléaire incluant les enfants, la famille élargie et les amis, l'entourage et l'État.

OBSERVATION AU GROUPE :

Avez-vous remarqué que nous n'avons pas inclus les réseaux sociaux ? C'est voulu !

Attention ! Les réseaux sociaux ne doivent en aucun cas faire partie des outils de communication d'une séparation ou lors de la séparation, si vous voulez favoriser une bonne entente et faire une bonne équipe parentale avec votre ex-conjointE !

Étape 2

Remplissons notre panier à provisions !

- Présenter le panier à provisions vide avec des produits des 5 groupes alimentaires sur la table.
- Remplir le panier à provisions un groupe alimentaire à la fois en présentant la ressource correspondante (affective, économique, sociale, sécuritaire, des plaisirs) définie sur le document du participant.
- Inviter les parents à aller à la première page de leur document pour remplir leur panier à provision.
- À chaque groupe alimentaire, les parents notent individuellement sur leur feuille ce qu'ils veulent mettre dans leur panier par catégorie de ressource.
- Animer un échange en groupe.



RECOMMANDATIONS D'ANIMATION

- L'idée est de permettre aux parents de prendre conscience de l'importance de préparer ses ressources avant la rupture. Et ce, pour faciliter la période de crise due à la séparation. Exemple : nous n'avons pas besoin de prendre rendez-vous tout de suite avec le service psychosocial du CSSS, mais c'est très utile d'avoir le numéro en main avant d'être en pleine crise !
- Soulever, au cours de cette partie de l'animation, sans provoquer de peurs exagérées, l'enjeu de la violence conjugale qui pourrait apparaître de manière brutale (menaces de la part de l'ex-conjointE) ou de manière subtile (contrôle économique).

- Il serait utile de rappeler au groupe que les risques de dérapage sont bien réels au moment de la séparation et que le nombre croissant de cas de violence conjugale post-séparation en témoigne [En 1999, 172 000 Canadiennes ont subi une forme quelconque de violence après la séparation. Parmi celles-ci, 22% mentionnent que la sévérité de la violence a augmenté suite à la séparation, 40% rapportent que la sévérité est demeurée la même et 37% disent que la violence a débuté après la séparation. Source : Hotton, T. (2001). La violence conjugale après la séparation. Juristat, 21(7), p.1-20.].
- À des fins de prévention, remettre la note d'animation 1 et inviter les parents à revenir en discuter individuellement au besoin.
- **Ne pas oublier** d'avoir en main la liste des ressources d'aide en cas de violence conjugale ou familiale de votre localité.

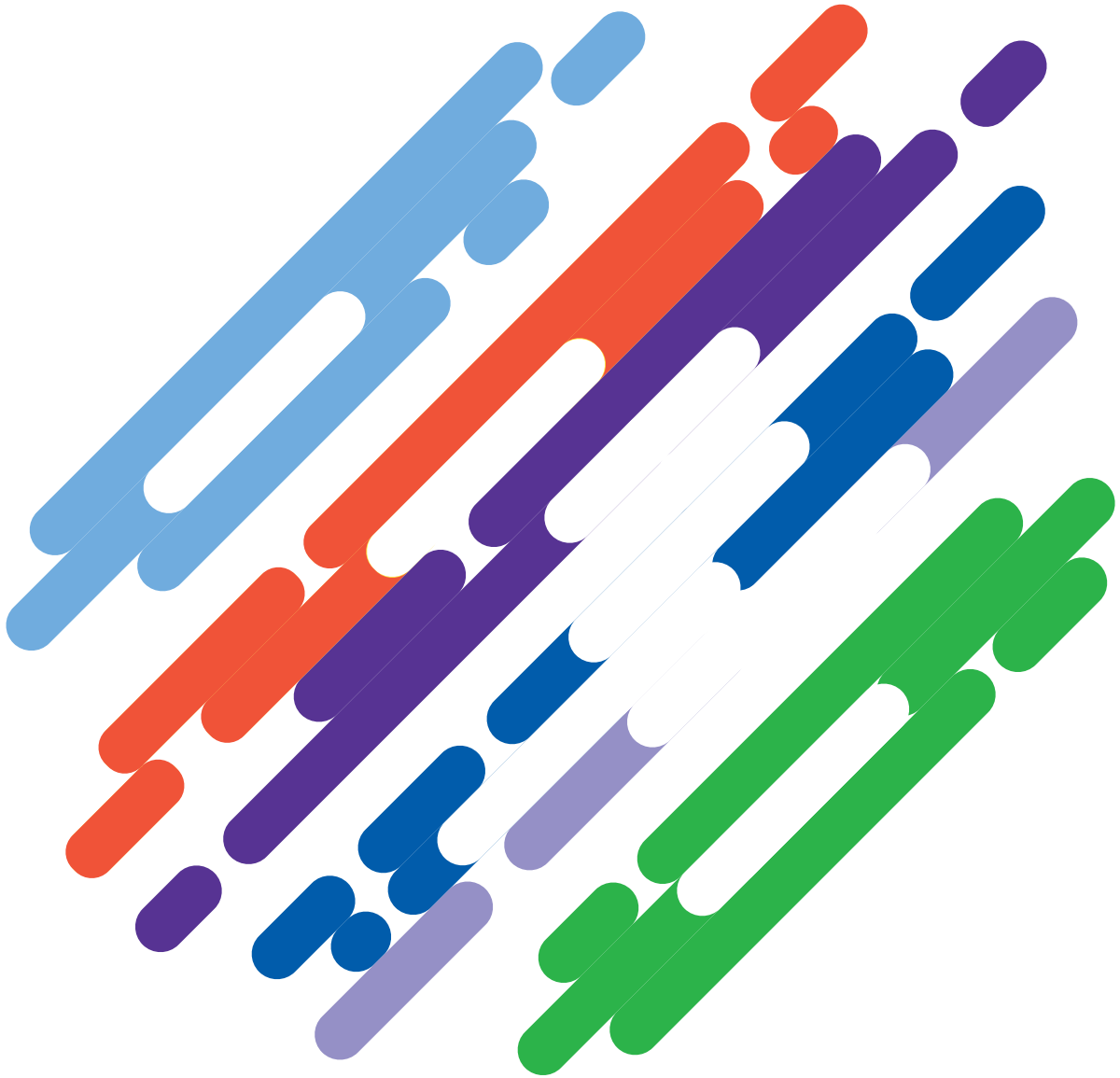
Étape 3

Comment l'annoncer aux autres ?

- Approfondir avec le groupe, sous forme de présentation-échange, les autres niveaux de l'annonce figurant sur le document du parent : B (conjointE), C (enfants), D (famille et amiEs) et E (État, entourage).
- Vous pouvez vous inspirer d'exemples concrets pour illustrer le tout. Ici aussi, l'enjeu de la violence conjugale et familiale pourrait ressortir.

CONCLURE L'ACTIVITÉ :

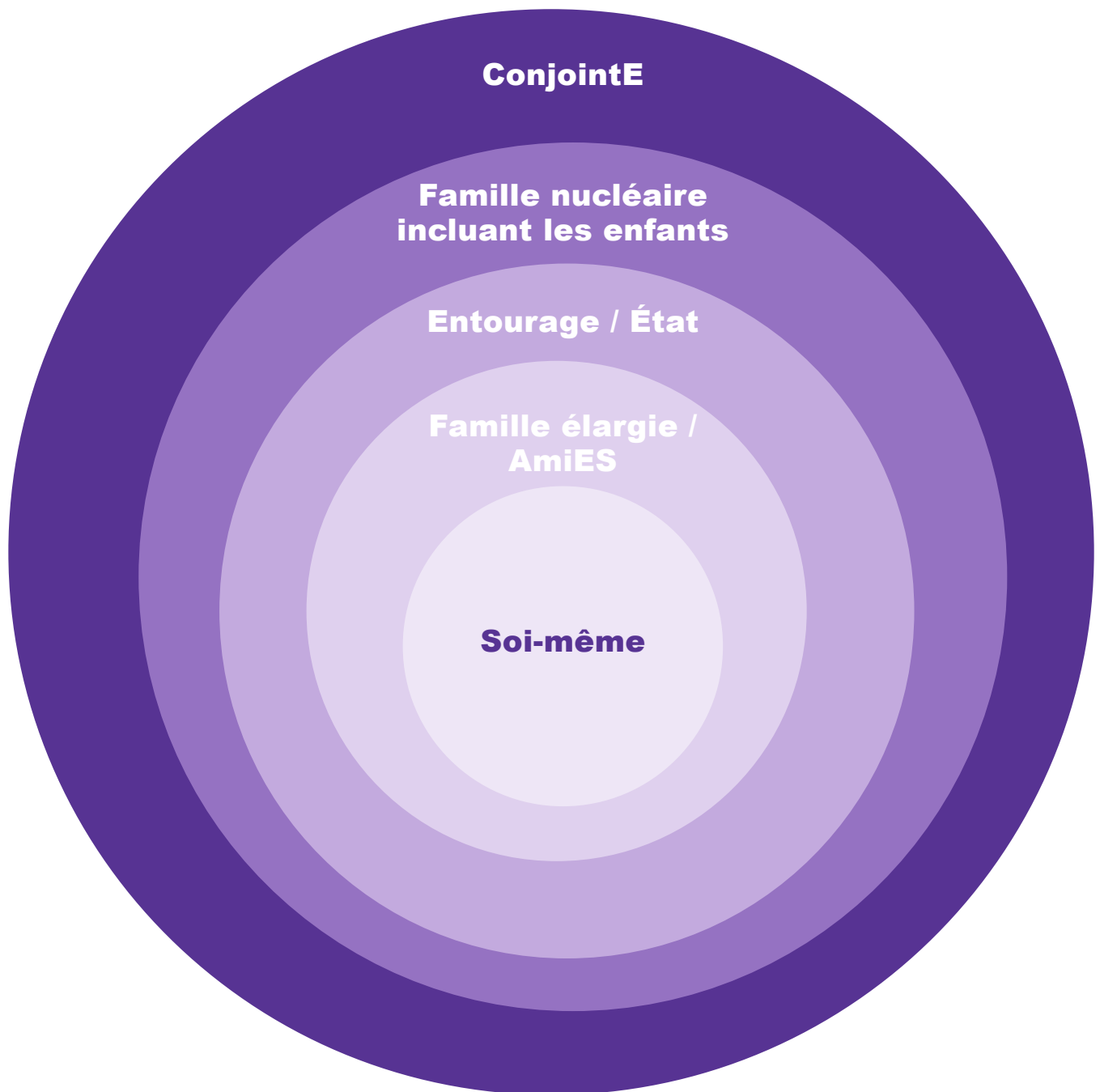
Revenir sur le fait qu'une séparation bien préparée et bien annoncée facilitera énormément la suite de la relation coparentale. Puis, développer un peu plus sur les avantages d'une séparation préparée et aborder les inconvénients et répercussions sur toutes et tous dans le cas contraire.

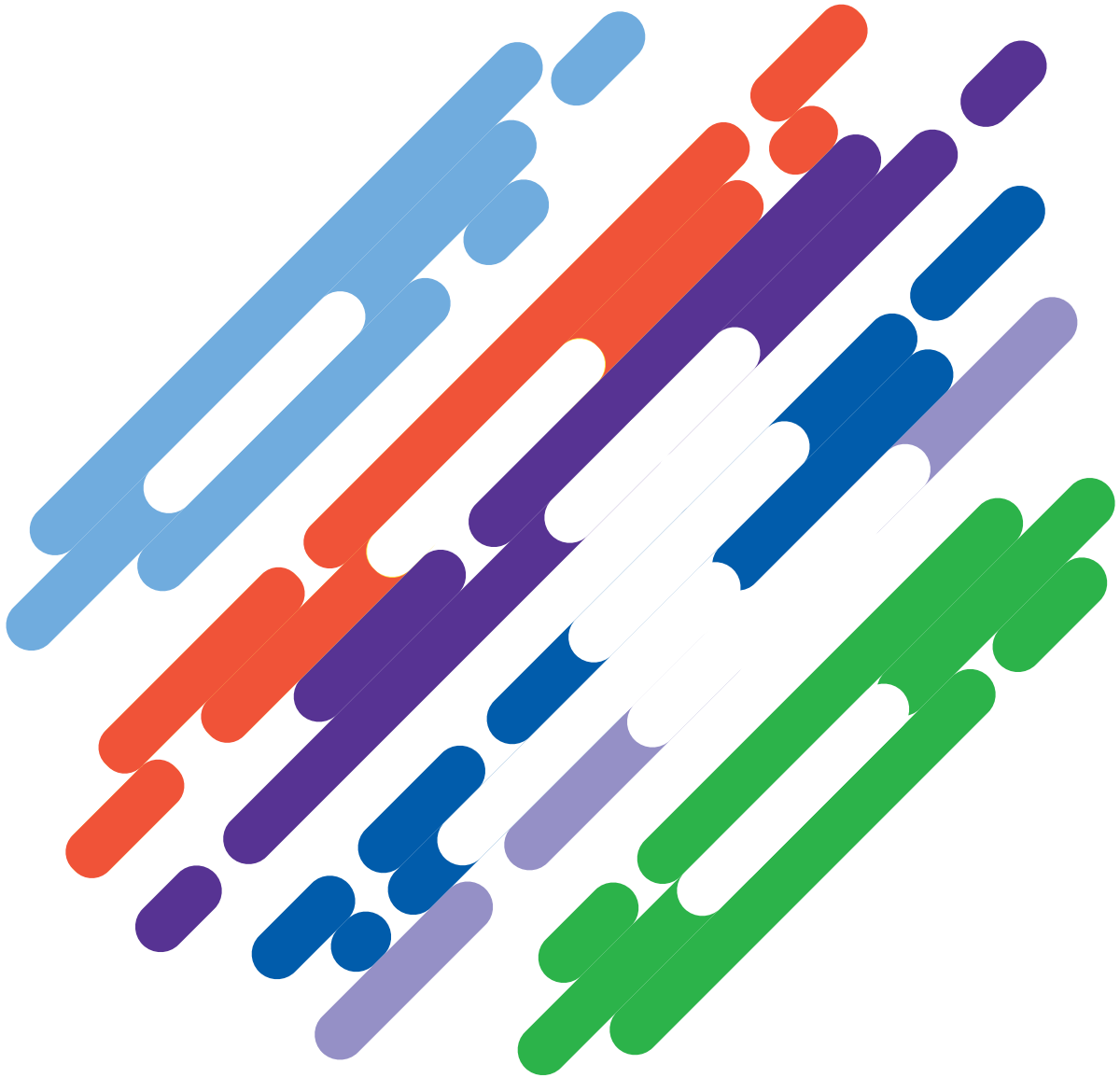


SUPPORT D'ANIMATION

ANNONCER LA SÉPARATION

LES CERCLES DE RELATIONS







ANNONCER LA SÉPARATION

LES 5 NIVEAUX D'ANNONCE

DE LA SÉPARATION

SOI-MÊME :

Je me fais à l'idée de la décision que j'ai prise. Avant de l'annoncer au ou à la futurE ex-conjointE, je remplis mon panier à provisions :

- **Affective** : j'ai identifié dans mon entourage les personnes de confiance qui pourront me soutenir au tout début de cette rupture. J'ai discuté avec une ou deux d'entre elles de la façon dont je pense faire l'annonce et l'organisation des quelques jours qui la suivront.
- **Économique** : je m'assure d'avoir de l'argent à moi, un compte en banque et une carte de crédit à mon nom, avant de l'annoncer au ou à la conjointE. C'est bon de penser à l'avance aux comptes conjoints et aux avoirs communs, qui pourraient être gelés, etc.
- **Sociale** : j'identifie les ressources qui me seraient nécessaires telles que : des groupes communautaires (organismes Famille, maison d'hébergement, etc.), le service psychosocial du CISSS, la ligne Info-sociale, une ressource de soutien psychologique et de médiation familiale, etc. Pour les enfants : la travailleuse sociale de l'école, l'éducatrice, unE psychologue spécialiséE, etc.
- **Sécuritaire** : en fonction de ce que vous connaissez de votre futurE ex-conjointE, imaginez ce que pourrait être sa pire réaction (colère, désorganisation, violence, crise de santé mentale, etc.) et planifiez en conséquence : plan de sécurité, centre de crise, 911, etc. Dans les cas de violence conjugale ou de climat d'insécurité, prévoir des photocopies des documents les plus importants et une valise qui sera déjà à l'extérieur de la maison avant l'annonce (consultez le document « scénarios de protection » fourni).
- **Des petits plaisirs** : les prochaines semaines ne seront pas faciles ! Je prévois le coup en nommant des petites choses qui me feront du bien.

Avant de passer aux autres niveaux d'annonce, commençons par remplir notre panier à provisions.

Affective :

Économique :



Document du parent

Sociale :

Sécuritaire :

Petits plaisirs :

ÇA Y EST, JE PASSE À L'ACTION ! JE L'ANNONCE À MA/MON CONJOINTE :

- Je planifie de faire l'annonce dans un endroit neutre, où l'on ne sert pas d'alcool (le déjeuner au restaurant est un bon compromis !).
- J'évite d'être sous influence (alcool, drogues, médicaments, etc.).
- Je m'assure que les enfants sont ailleurs et en sécurité.
- Je fais l'annonce sur une durée maximale de 30 minutes.
- Je parle au "Je". Je m'en tiens aux faits et au présent. J'évite d'accuser l'autre et de revenir sur des événements passés.
- Je me contente d'annoncer la rupture, en laissant les détails logistiques pour le prochain entretien. Si l'autre m'entraîne sur ce terrain, je ramène la discussion et clarifie le fait que l'objet de la discussion actuelle est l'annonce de la rupture. Vous pouvez proposer un moment pour un prochain échange, mais surtout pas dans les prochaines 24 à 48 heures.
- Je reconnais l'émotion de l'autre, mais je n'ai pas à la prendre en charge. Je n'entre pas dans un dialogue avec l'autre autour des émotions que mon annonce lui fait vivre.
- Si l'autre se désorganise, je mets en place les mesures de sécurité que j'ai prévues.
- J'ai prévu ma suite : je vais chez des amiEs, de la famille, dans une ressource communautaire ou à l'hôtel pour une ou deux nuits, afin de laisser le temps à l'autre de reprendre pied. Idéalement, donnez-vous un petit moment de répit avant de retrouver les enfants.



J'ANNONCE LA NOUVELLE AUX ENFANTS :

- Idéalement, effectuer cette annonce les deux parents ensemble.
- J'ai prévu un cadre familial et rassurant pour faire cette annonce.
- J'évite de faire cette annonce entre le souper et le coucher.
- L'émotion de mon enfant est certainement vive. Je la reçois avec calme et amour, je l'accueille, je l'écoute, je la valide.
- Je réponds aux questions en fonction de l'âge de mon enfant, en m'assurant de dire la vérité tout en évitant de dire du mal de l'autre parent et de donner des détails qui le dépasse.
- Je rassure et je déculpabilise mon enfant. L'amour parental ne changera jamais, c'est plutôt l'amour conjugal qui a changé. La séparation de ses parents n'est nullement de sa faute. C'est une décision d'adultes et nous allons tout entreprendre pour qu'il subisse le moins possible de conséquences négatives reliées à cette décision.
- Je mentionne que c'est une période insécurisante et déstabilisante pour toute la famille, mais je mets l'accent sur les éléments stables de sa vie.
- J'invite mon enfant à en parler à un adulte de confiance dans son entourage (éducatrice, professeurE, grands-parents, etc.), afin qu'il se sente autorisé à le faire.
- Je termine avec des paroles et gestes affectueux, puis nous passons à une activité qu'il connaît et qu'il aime.

J'ANNONCE LA NOUVELLE À LA FAMILLE ET AUX AMIES :

- Je commence par les personnes qui ont généralement un bon jugement et qui éviteront de prendre parti, de mal me conseiller ou d'attiser ma colère et mon ressentiment ; celles qui sauront accueillir la nouvelle et mes débordements d'émotion avec calme et considération pour mon ex-conjointE ; celles qui me refléteront l'importance du maintien du lien entre les enfants et leurs deux parents.
- Je nomme mes besoins, mes peurs, mes inquiétudes à ces adultes de confiance.
- Une fois que j'aurai retrouvé mon aplomb et que je verrai plus clair dans tout cela, je l'annonce au reste de mon entourage.



Document du parent

J'AVISE LES AUTORITÉS :

- L'État fédéral et provincial (pas avant 90 jours de séparation, mais le plus vite possible après) pour ajustement des prestations sociales et allocations familiales.
- La Ville si je suis propriétaire.
- Mon propriétaire si je suis locataire.
- Les assurances, la banque, etc.
- L'école ou la garderie s'il y a lieu.
- Mon employeurE s'il y a lieu.
- Etc.



En ce qui concerne Facebook et autres réseaux sociaux, j'attends encore.



Activité 2 : La séparation m'est tombée dessus sans crier gare

OBJECTIFS :

- Donner aux parents un sentiment de contrôle sur le processus du deuil en présentant la courbe du processus du deuil et la spirale du deuil.

DURÉE : 1 H ET +

NOMBRE DE PARENTS PARTICIPANTS : 3 ET +

MATÉRIEL REQUIS :

- ✓ Document du parent ;
- ✓ Notes d'animations :
 - 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 ;
- ✓ Liste des ressources appropriées de votre localité ;
- ✓ Affiche de la courbe du deuil.

PRÉPARATION :

- Prendre connaissance au préalable du document de l'activité, du document du parent et des notes d'animation.
- Préparer, au nombre d'inscritEs, le document du parent, la note d'animation 3, la note d'animation 4 (en deux exemplaires pour chaque parent) et la liste des ressources.

DÉROULEMENT :

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

INTRODUIRE L'ACTIVITÉ :

Le processus du deuil pourrait ressembler à une spirale où notre séparation représente le centre. Plus nous évoluons dans notre processus du deuil, plus nous nous éloignons du centre de la spirale et moins les émotions sont vives. Tout est question de temps et de cheminement.

DÉBUTER L'ACTIVITÉ :

- Présenter les différentes phases du processus du deuil (note d'animation 3).
- Mettre l'accent sur l'effet de spirale du deuil. La séparation étant au centre de la spirale, divers événements de notre vie pivotant autour pourraient à tout moment réactiver en nous des émotions fortes (date de séparation, anniversaire de rencontre, fêtes, amis, les enfants, Noël, etc.). Durant la première année de notre séparation, étant encore proche du centre de la spirale, tout nous paraît douloureux et nos émotions sont vives. Avec le temps, nous nous en éloignons et ces dernières s'estompent et diffèrent.
- Pour chaque étape, demander aux parents comment leurs réactions pourraient se manifester dépendamment du stade où ils sont rendus. (exemple : la tristesse peut se manifester par des pleurs, par la perte d'appétit, par une incapacité à rire, etc.).
- Demander aux parents qui ont déjà amorcé leur deuil de situer où ils en sont sur leur copie de la courbe du deuil (note d'animation 4), en l'écrivant et en le partageant au groupe si désiré.

- Exercice maison : Remettre la 2^e copie de la courbe du deuil que les parents utiliseront chez eux. Une fois leur deuil amorcé, se situer mensuellement sur la courbe du deuil, pour voir leur évolution.
- Distribuer la note d'animation 3 et la liste des ressources de votre localité en cas de besoin.



RECOMMANDATIONS D'ANIMATION

Les anecdotes et histoires de vie des parents participants concernant leurs réactions à un deuil déjà vécu sont les bienvenues. Cela enrichirait positivement le groupe et la discussion. Cet échange permettrait à chaque parent de prendre conscience de la manière dont il vit les différentes étapes du deuil. Compléter les informations au besoin.

CONCLURE L'ACTIVITÉ :

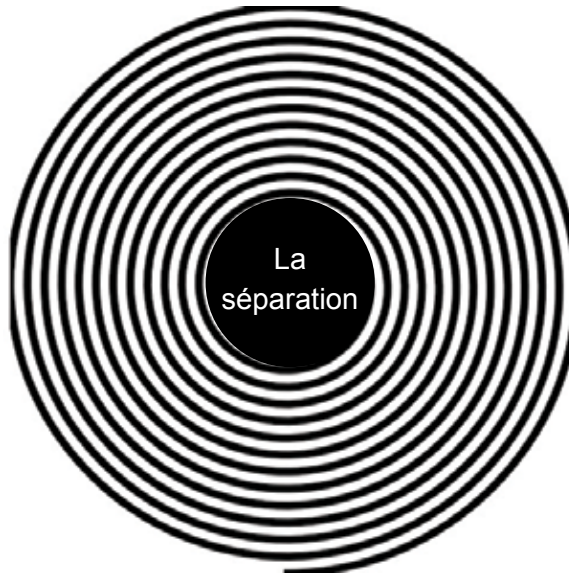
La séparation reste une étape difficile dans nos vies. Malgré le fait que le chemin vers l'acceptation et la sérénité soit long, il est tout à fait possible.

Faire son deuil est un processus sinueux au cours duquel différentes émotions nous envahiront. Avec le temps, elles s'étaleront sur la ligne de la spirale, s'éloigneront du centre et deviendront moins douloureuses.



LA SÉPARATION M'EST TOMBÉE DESSUS SANS CRIER GARE

JE FAIS MON DEUIL



Le processus du deuil ne se vit pas en ligne droite mais en spirale ! À chaque tour, nous nous éloignons de la douleur, mais certaines périodes significatives de notre vie nous ramèneront vers elle (dates anniversaires, date de la séparation, période des fêtes et tout autre événement qui nous ramènerait à notre vie d'avant). Si la durée moyenne du deuil est estimée à deux ans, chaque personne est unique et retombera plus ou moins vite sur ses pieds.

Les étapes du deuil : quelques précisions¹ :

La séparation conjugale est l'un des plus gros facteurs de stress de notre vie adulte, avec le décès d'unE proche, la perte d'emploi et le déménagement. Ce n'est donc pas banal et nous y réagissons fortement.

- Choc et sidération : le deuil commence toujours par un choc. Celui-ci entraîne une phase de sidération et de déstabilisation intense.
- Le déni : le déni est un état de stupeur. Refuser d'y croire, se persuader que l'autre va revenir, fuir ou se réfugier dans _____ (complétez par le terme qui vous correspond le plus actuellement).
- La colère : jeter le blâme de la fin de la relation sur l'autre, vivre du ressentiment, adresser des reproches. La colère peut aussi être dirigée vers soi-même.
- La peur et la négociation : peur pour soi et/ou pour les enfants, peur ponctuelle ou angoisse globale. Tenter de marchander avec l'autre, proposer de faire des compromis pour renouer la relation ou en sauver certains aspects, etc.



Document du parent

- La tristesse : vivre cet événement comme un échec, regretter, faire le bilan de toutes les pertes, idéaliser l'autre et la relation dans nos souvenirs, etc.
- La résignation : se dire que nous n'avons pas le choix, qu'il fallait en arriver là, que c'est ainsi et qu'il faudra bien s'y faire.
- L'acceptation : réaliser peu à peu qu'il y a du bon dans notre nouvelle situation, que la vie s'organise autrement et qu'au fond, cette relation nous imposait aussi des compromis malencontreux.
- Le renouveau : reconnaître et accepter que le deuil nous a permis de faire des choses non envisageables dans l'ancienne situation.
- La sérénité : Avoir fait la paix avec ce moment de vie sans excès d'émotion. Vivre dans le présent. Adhérer pleinement à sa nouvelle situation et avoir de nouveaux projets de vie.

Toutes ces réactions sont totalement humaines et compréhensibles. Elles ne se dérouleront pas forcément dans l'ordre indiqué et nous pouvons ne pas les vivre toutes. Elles pourraient être plus intenses ou plus légères, plus courtes ou plus longues dépendamment des personnes et de leur vécu. L'important est de ne pas nous laisser emporter par nos émotions et saccager la coparentalité et l'adaptation de nos enfants à notre nouvelle réalité.

La séparation et les deuils qui l'accompagnent peuvent avoir des impacts sur la santé mentale et physique : insomnie, dépression, perte ou gain de poids, perte d'appétit, crises d'anxiété, idées noires, etc. Ce qui est important à retenir est que cela ne dure qu'un temps et qu'en demandant de l'aide, nous augmentons nos chances de reprendre pied plus rapidement.



Activité 3 : Retrouver l'équilibre : tout un casse-tête !

OBJECTIFS :

- Réaliser des apprentissages relatifs aux différentes étapes d'adaptation à la séparation et à sa nouvelle situation.
- Échanger en groupe sur ces différents aspects tout en faisant en sorte de favoriser l'entraide et le réseautage entre les parents.

DURÉE : 3 H 30 ET +

NOMBRE DE PARENTS PARTICIPANTS : 3 ET +



Limitier le nombre de parents uniquement pour cette activité à 5.

MATÉRIEL REQUIS :

- ✓ Vingt-cinq cases identifiées (chiffres de 1 à 25 ou lettres de A à Y) ;
- ✓ Un dé ;
- ✓ Les cartes d'énoncés. Chaque carte correspond à une tâche adaptative ou un événement relatif à la séparation et à l'adaptation post-séparation ;
- ✓ Les notes d'animation ;
- ✓ Liste des ressources d'aide et de consultation de votre localité par catégorie des besoins et compétences en fonction des thématiques abordées dans les questions de l'exercice.

PRÉPARATION :

- Collecter, préparer et apporter le matériel.
- S'approprier au préalable les cartes d'énoncés et les notes d'animations.
- Disposer les vingt-cinq cases, le numéro 25 au centre (ou la lettre Y) tel que représenté dans le schéma au dos.
- Établir la liste des ressources.
- Préparer, au nombre d'inscrits, la liste des ressources.

RETROUVER L'ÉQUILIBRE : TOUT UN CASSE-TÊTE !

LES 25 CASES

| | | | | |
|---------------------------|-----------|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| 13 | 12 | 11 Culpabilité | 10 | 9 |
| 14 | 23 | 22 | 21 | 8 |
| 15 | 24 | 25 Retour à l'équilibre | 20 | 7 |
| 16 Consultation | 17 | 18 | 19 Je me fais plaisir | 6 Endettement |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

DÉROULEMENT :

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

INTRODUIRE L'ACTIVITÉ :

Ça y est, la séparation est amorcée. Après les grandes émotions du deuil et de l'acceptation, il est temps de retrouver un équilibre de vie pour soi et pour ses enfants. C'est un cheminement d'adaptation continue où nous nous retrouvons face à des situations, responsabilités, émotions, tâches, comportements et événements nouveaux.

Cette activité nous amènera à en parcourir plusieurs et à apprendre à les apprivoiser.

DÉBUTER L'ACTIVITÉ :

- Expliquer aux parents les règles du jeu : les énoncés sont parfois des questions directes qui demandent une réponse selon leur situation actuelle. D'autres sont des suppositions, c.-à-d. nous supposons que l'énoncé est vrai et qu'ils doivent agir en conséquence (avancer, reculer ou rester sur place selon l'instruction sur la carte).
- À tour de rôle, chaque parent lance le dé et avance du nombre de cases correspondant, si un parent se retrouve à une case par laquelle un parent précédent est déjà passé, il relance le dé jusqu'à ce qu'il atteigne une case qui n'a pas encore été abordée.
- Piger et lire la carte d'énoncé correspondante à la case où se situe le parent.
- À chaque carte pigée, présentez du contenu et favorisez l'échange au sein du groupe (voir sur les cartes l'intitulé **saviez-vous que ?**).
- Le jeu prend fin lorsqu'un parent arrive au centre, à la case **retour à l'équilibre (25)**.
- Revenir sur les cartes d'énoncés pour approfondir les informations abordées et traiter les cartes non pigées s'il y a lieu.

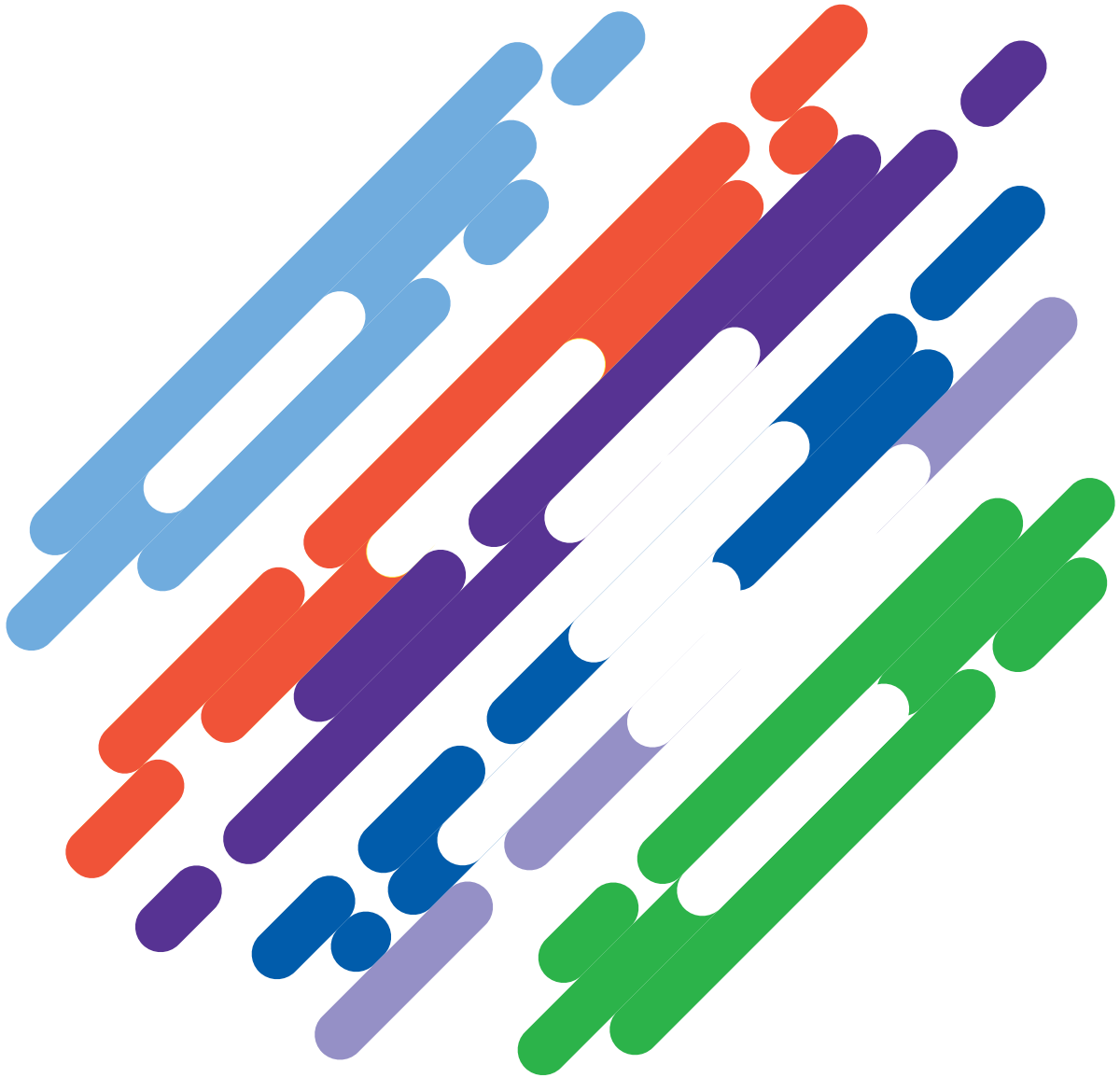
CONCLURE L'ACTIVITÉ :

Le retour à l'équilibre après la séparation n'est pas un processus normalisé. Chaque personne va vivre sa propre trajectoire à son propre rythme jusqu'à la stabilisation de sa situation, en passant par des parcours différents. Parfois, nous pouvons avoir l'impression de faire du surplace ou de régresser, dépendamment de l'évolution de notre processus du deuil et des réactivations qui l'entourent. Il faut aussi mentionner que l'adaptation est un processus continu tout au long de la vie, indépendamment de la séparation.



RECOMMANDATIONS D'ANIMATION

- La co-animation est recommandée.
- En fonction du temps dont vous disposez et du nombre des parents participants, vous pouvez choisir de continuer le jeu jusqu'à ce que tous les parents arrivent au centre.
- Si des questions plus personnelles sont soulevées par les parents, vous pourrez les traiter si nécessaire, mais en dehors de l'activité.
- Pour les énoncés qui portent à échange et discussion, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. L'important est de favoriser l'échange. Vous pouvez compléter ou recadrer au besoin.
- Le matériel fourni est une base que vous pouvez enrichir de votre expérience et de vos idées !
- Les règles du jeu sont adaptables ! Elles ne prévoient pas toutes les situations. Vous pouvez inventer des règles supplémentaires en fonction de ce qui se produit dans votre groupe.



QUESTION 1

Votre ex-conjointE vient de se remettre en couple.

Si réponse négative : rester sur place

Si réponse positive : avancer d'une case

**Saviez-vous que ?**

Voir l'autre reprendre rapidement sa vie en main et se remettre en couple, peu importe les raisons, est souvent difficile à accepter et remue plein de choses en nous. Par contre, il faut voir le côté positif de la situation. La page est tournée pour de bon des deux côtés.

Discussion : Qu'est-ce que cela vous fait vivre émotionnellement ?

Aborder les notes d'animation :

→ **Note 6 :** Les déclencheurs d'émotions.

QUESTION 2

Votre entente de médiation est entérinée ?

Si réponse positive : avancer d'une case

Si réponse négative : reculer d'une case

Si pas d'entente de faite encore : rester sur place

**Saviez-vous que ?**

La médiation familiale est un moyen de tenter de régler les conséquences d'une rupture sans en débattre en Cour. Une personne médiatrice impartiale aide les ex-conjoints à conclure une entente équitable sur tout différend qui lui est soumis.

En médiation, lorsque les parties parviennent à une entente sur les points concernant leur séparation, la personne médiatrice rédige un document, nommé « résumé des ententes ».

Il ne s'agit pas d'un contrat ! Ce document, remis aux ex-conjoints, contient tous les points sur lesquels elles/ils se sont entenduEs et sur les conditions de ces accords : garde des enfants, droit d'accès, partage du patrimoine familial, etc. Toutefois, ce document n'a aucune valeur légale. Il doit être homologué par un greffier spécial ou entériné par unE juge afin d'avoir la même valeur qu'un jugement de Cour.

Discussion: Avez-vous pensé à avoir recours à la médiation ? Si non pourquoi ?

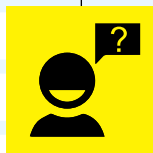
Ressources : Remettre la liste des médiateurs de votre localité.

Aborder les notes d'animation :

→ **Note 7 :** Le processus de médiation.

Vous pouvez aussi consulter :

- https://www.informelle.osbl.ca/mythes_realites.pdf
- <https://www.justice.gouv.qc.ca/couple-et-famille/separation-et-divorce/la-mediation-familiale-pour-negocier-une-entente-equitable/contenu-et-deroulement-de-la-mediation>

**QUESTION 3**

Votre enfant recommence à faire pipi au lit.

Si réponse positive : reculer d'une case

Si réponse négative : rester sur place

Saviez-vous que ?

Nos enfants aussi vivent diverses émotions et plusieurs chamboulements lors d'une séparation et de nouveaux comportements pourraient en découler. Il est probable que vous constatiez des régressions chez l'enfant, des réactions disproportionnées ou des attitudes inhabituelles. Les réactions varient selon l'âge et la personnalité de chaque enfant.

Discussion : Développer sur les régressions que peuvent vivre les enfants dans une situation de stress.

Ressources : Remettre aux parents la liste des ressources appropriées (psychologues, intervenantEs sociaux...) disponibles dans votre localité.

Aborder les notes d'animations :

- **Note 8 :** Les sentiments de l'enfant suite à la rupture ;
- **Note 9 :** Votre enfants fait aussi son deuil ;
- **Note 10 :** Les réactions de l'enfant selon l'âge ;
- **Note 11 :** Ce que vos enfants ont besoins d'entendre.

**QUESTION 4**

Vous devez racheter 4 électroménagers en plus des meubles pour votre nouveau logement.

Si réponse positive : aller à la case endettement

Si réponse négative : rester sur place

Saviez-vous que ?

L'appauvrissement, suite à une séparation, est un constat assez courant chez les femmes. Elles ont le plus tendance à ne rien vouloir au moment de la séparation, afin d'éviter les conflits. À ce stade de leur vie, elles priorisent la quiétude et estiment que l'acquisition de biens matériels n'est pas aussi essentielle et pourtant ...

Discussion: Aborder les risques d'appauvrissement au moment de la séparation et comment éviter l'endettement.

Ressources : Remettre la liste des ACEF-Association coopérative d'économie Familiale de votre localité.

Aborder les notes d'animations :

- **Note 12 :** Prévoir sa séparation administrative, financière... ;
- **Note 13 :** Amour et argent ;
- **Note 14 :** Prévenir le surendettement.

QUESTION 5

Vous recevez votre premier chèque de prestation pour enfants ajusté en fonction de votre entente de garde.

Avancer d'une case

**Saviez-vous que ?**

Les ajustements de prestation pour enfants peuvent prendre plusieurs mois après la séparation et sont rétroactifs.

Faites attention, le parent qui aura perçu des prestations en trop avant la date d'ajustement devra rembourser le trop-perçu à l'Agence du revenu du Canada.

Retraite Québec offre également un soutien pour enfant qui est versé à toutes les familles admissibles ayant un enfant à charge de moins de 18 ans qui réside avec elles.

Discussion : Jeter un œil rapide avec le groupe si besoin sur le site de revenu Canada et Revenu Québec pour les orienter vers l'information pertinente à ce sujet.

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/parent/autres-renseignements-programmes-et-credits/soutien-aux-enfants/>

<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations-enfants-familles/allocation-canadienne-enfants-aperçu.html>

QUESTION 6

Vous déménagez !

Avancer d'une case

**Saviez-vous que ?**

Bien que positif, le déménagement serait le 3^e événement le plus stressant dans la vie d'un adulte.

Discussion : Identifier parmi les parents participants ceux qui ont déménagé suite à leur séparation et les amener à partager leur vécu.

Aborder les notes d'animations :

→ **Note 14 :** Prévenir le surendettement ;

→ **Note 15 :** Échelle du stress.

**QUESTION 7**

Vous apprenez que votre ex-conjointE était infidèle depuis des années.

Si réponse positive : reculer d'une case

Si réponse négative : rester sur place

Saviez-vous que ?

Les circonstances de la séparation ont un impact sur la façon dont nous allons faire notre deuil.

Discussion : Mettre l'accent sur les fausses croyances, l'idéalisation de notre vie de couple et la déception.

Aborder les notes d'animations :

→ **Note 16 :** Facteurs susceptibles d'interférer dans le déroulement du deuil.

**QUESTION 8**

L'école vous appelle pour vous dire que toute la semaine, votre enfant a refusé de manger le midi.

Aller à la case culpabilité

Saviez-vous que ?

La séparation est difficile à vivre pour nos enfants aussi. Elle consiste en une série de changements auxquels ils doivent faire face et s'adapter. Ils doivent se faire à l'idée que leurs parents ne s'aiment plus et qu'ils n'habiteront plus jamais ensemble. Ils ont à accepter et à s'adapter à un nouvel environnement et à un nouveau rythme de vie. Ils ont à s'habituer à vivre alternativement chez chacun des parents et à faire le deuil de leur vie d'avant.

Lors d'une séparation, les changements sont inévitables ! Préservons nos enfants en leur donnant le temps de s'y préparer et de s'y adapter. Chaque enfant est unique et réagit différemment. L'âge de l'enfant, sa personnalité, sa relation avec chacun de ses parents, son histoire, son niveau de sensibilité, etc. sont des facteurs à considérer sérieusement lors de cette phase difficile de sa vie. Nous devons nous ajuster, les préparer soigneusement et les accompagner avec amour et sérénité.

La façon dont les enfants s'adaptent à la séparation des parents dépend énormément de la qualité de la relation qu'ils entretiennent avec eux avant et pendant la séparation ainsi que du degré de conflit entre les parents.

Discussion : Comment pensez-vous pouvoir aider votre enfant à se libérer de ce nœud ?

Aborder les notes d'animations :

- **Note 9 :** Votre enfant fait aussi son deuil ;
- **Note 10 :** Les réactions des enfants selon l'âge ;
- **Note 11 :** Ce que vos enfants ont besoins d'entendre ;
- **Note 17 :** Être attentif aux besoins de votre enfant ;
- **Note 18 :** Éviter la culpabilité.

QUESTION 9

Vous commencez à voir un orienteur professionnel.

Avancer d'une case

**Saviez-vous que ?**

La séparation est parfois l'occasion de reprendre un projet que nous avons délaissé ou d'aller vers de nouveaux projets. Évitions cependant de prendre des décisions précipitées en pleine période de crise.

Discussion : Identifier, parmi les parents présents, ceux qui ont entrepris de nouveaux projets suite à leur séparation et les amener à partager leur vécu.

Ressources : Remettre aux parents la liste des ressources d'aide en orientation professionnelle et en recherche d'emploi dans votre localité.

Aborder les notes d'animations :

→ **Note 19 :** Conciliation famille-travail-étude.

QUESTION 10

La maison est vendue ! Vous récupérez 50 % du montant résiduel une fois les dettes liquidées.

Avancer d'une case

**Saviez-vous que ?**

Il faut garder en tête que c'est la **valeur nette des biens du patrimoine familial qui sera éventuellement partagée**. Pour obtenir la valeur nette, nous devons soustraire certaines dettes de la valeur marchande des biens.

Les dettes en question sont celles contractées sur le bien pour :

- L'acquérir ;
- L'améliorer ;
- L'entretenir ou le conserver.

L'évaluation des dettes du patrimoine familial s'effectue à la même date que celle retenue pour l'évaluation de la valeur marchande des biens.

Ressources : Remettre aux parents la liste des ressources appropriées (notaires, avocatEs, etc.) dans votre localité.

Aborder les notes d'animations :

→ **Note 20 :** La maison à la séparation des conjoints ;

→ **Note 21 :** Le paiement des dettes et dépenses à la séparation ;

→ **Note 22 :** L'union de fait et la loi.

**QUESTION 11**

Les 90 jours sont écoulés, vous pouvez enfin appeler Retraite Québec et Revenu Canada pour officialiser votre séparation.

Avancer d'une case

Saviez-vous que ?

Ne pas oublier de mettre à jour votre état civil suite à votre rupture, et ce, une fois que vous avez commencé à vivre séparément de votre épouse/époux ou conjointE de fait depuis 90 jours ou plus et qu'il n'y a pas de réconciliation possible. Par contre, la date d'entrée en vigueur de votre état de personne séparée est le jour où vous et votre époux ou conjointE de fait avez commencé à vivre séparément.

Discussion : Identifier, parmi les parents présents, ceux qui ont déjà effectué cette démarche et les amener à partager leur expérience.

Aborder les notes d'animations :

→ **Note 12 :** Prévoir sa séparation administrative, financière...

**QUESTION 12**

L'impôt vous réclame des sommes perçues en trop relativement à votre entente de garde.

Aller à la case endettement

Saviez-vous que ?

En cas de rupture de l'union, le paiement au soutien provincial pour enfant est versé en totalité au parent ayant la garde complète de l'enfant. En situation de garde partagée, les deux parents peuvent recevoir la prestation si l'enfant réside en alternance de 40% à 60 % du temps par mois avec chaque parent.

Si vous recevez le paiement de soutien aux enfants et que vous changez de situation conjugale :

- Vous devez aviser Retraite Québec de votre changement de situation afin qu'elle puisse calculer les nouveaux montants auxquels vous avez droit. Vous pouvez le faire à l'adresse suivante : http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/services_en_ligne/soutien_aux_enfants/Pages/demande_paiement_sae.aspx
- Tous ces crédits sont liés à votre revenu. Il est donc important de produire une déclaration de revenus afin d'en bénéficier.

QUESTION 13

Première journée où vous ressentez de la joie et de la légèreté.

Aller à la case je me fais plaisir

**Saviez-vous que ?**

Bravo ! Vous êtes sur le bon chemin pour atteindre l'équilibre !

Dans les moments difficiles, nous avons constamment tendance à broyer du noir et à ne pas nous apercevoir des petits moments de plaisir, aussi anodins soient-ils, que la vie nous offre.

Discussion : Aborder l'importance de prendre conscience des bons moments que nous rencontrons, surtout lorsque nous traversons une période difficile.

Aborder les notes d'animations :

→ **Note 23 :** Prendre soin de soi.

QUESTION 14

Vous perdez des amis communs.

Si réponse positive : reculer d'une case

Si réponse négative : avancer d'une case

**Saviez-vous que ?**

Nous avons de multiples deuils à faire !

En se mettant en couple, nous faisons connaissance avec les amiEs de l'autre, nous tissons des liens avec certainEs d'entre eux-elles et nous nous créons des amiEs communEs. Suite à la séparation, que nous le voulions ou pas, ces amitiés sont affectées d'une façon ou d'une autre. Hélas, certainEs prennent parti pour l'un des ex-conjoints et choisissent de mettre fin à la relation d'amitié avec l'autre.

C'est, entre autres, pour cela que lors de la séparation nous aurons à faire face à différentes sortes de deuils et à composer avec différents changements dans notre entourage.

Discussion : Aborder l'importance de se rebâtir un réseau de soutien et d'appartenance à soi.

Ressources : Remettre aux parents la liste des organismes monoparentaux dans votre localité pour tisser des liens et sortir de l'isolement.

Aborder les notes d'animations :

→ **Note 2 :** Les nœuds à défaire ;

→ **Note 24 :** Comment se créer un réseau de soutien.

**QUESTION 15**

Votre ex-conjointE mentionne au passage que vous êtes un parent formidable.

Avancer d'une case

Saviez-vous que ?

Afin de favoriser une coparentalité post-séparation positive, il est très important de reconnaître et d'exprimer le positif chez l'autre parent.

Discussion : Identifier, parmi les parents présents, ceux qui ont vécu une situation pareille et les amener à la partager. Souligner les avantages d'une communication positive.

Aborder les notes d'animations :

→ **Note 25 :** Vers une coparentalité réussie ...

**QUESTION 16**

Vous entreprenez de reprendre vos études pour améliorer vos conditions de vie, mais l'État soustrait de vos prêts et bourses un montant de la pension alimentaire pour vos enfants.

Rester sur place

Saviez-vous que ?

La pension alimentaire est considérée comme un revenu dans les programmes gouvernementaux, une injustice sociale contre laquelle la FAFMRQ se bat depuis des années. Bien que la pension alimentaire ne soit plus considérée comme un revenu imposable depuis 1997 (tant au fédéral qu'au provincial), elle continue d'être comptabilisée comme un revenu du parent gardien dans quatre programmes : l'aide sociale, l'aide financière aux études, dans les programmes d'aide au logement et à l'Aide juridique.

Depuis 2011, 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 et ce montant augmentera dès 2019-2020 de 1 200 \$ à 4 200 \$ par année et par enfant. Un beau progrès !

Discussion : Identifier, parmi les parents participants, ceux qui sont retournés aux études avant la bonification de 2019-2020 et ont vu leurs prêts bourse fondre comme neige. Les amener à partager leur expérience et leurs astuces de survie durant cette période difficile de leur vie, puis à partager comment cette bonification changera leur réalité en tant que parents monoparentaux étudiants.

Aborder les notes d'animations :

→ **Note 26 :** Les pensions alimentaires pour enfants dans les programmes gouvernementaux.

→ **Note 27 :** Accessibilité aux études.

→ **Note 36 :** Pension alimentaire pour enfants.

QUESTION 17**Première bonne nuit de sommeil depuis la séparation.****Avancer d'une case****Saviez-vous que ?**

Bravo ! Vous avez fait du chemin depuis votre séparation et vous progressez dans votre deuil qui, rappelons-le, n'est pas un processus linéaire. Plus nous nous éloignons de la douleur, plus nous réalisons de petites victoires qui méritent notre attention et qui nous aident progressivement à retrouver l'équilibre.

Discussion : Quelles sont vos petites victoires jusqu'à ce jour ? Insister sur l'importance de percevoir nos victoires aussi infimes soient-elles, de s'en féliciter et de les perpétuer.

Aborder les notes d'animations :

→ **Note 23 :** Prendre soin de soi.

QUESTION 18**Votre ex-conjointE ne respecte pas votre entente de médiation.****Aller à la case consultation****Saviez-vous que ?**

Vous pouvez effectuer un recours officiel uniquement si votre entente a été entérinée et homologuée par unE Juge ou un greffier spécial.

En médiation, lorsque les parties arrivent à une entente sur les points concernant leur séparation, la personne médiatrice rédige un « résumé des ententes » qui sera remis aux ex-conjoints. Il contient tous les points sur lesquels les parties se sont entendues et sur les modalités qui les concernent : garde des enfants, droit d'accès, partage du patrimoine familial, etc.

Il ne s'agit pas d'un contrat et n'a aucune valeur légale.

Il doit être homologué par un greffier spécial ou entériné par unE juge afin d'avoir la même crédibilité qu'un jugement de Cour et d'être appliqué comme toute autre décision de la Cour.

Pour cela, la personne médiatrice devrait recommander aux ex-conjoints de consulter unE avocatE pour convertir le résumé des ententes en un consentement qui sera soumis à la Cour pour devenir un jugement.

Ressources : Remettre aux parents, si ce n'est déjà fait, la liste des ressources disponibles dans votre localité, en médiation et en aide juridique.

Aborder les notes d'animations :

→ **Note 7 :** Le processus de médiation familiale ;

→ **Note 28 :** L'aide juridique.

**QUESTION 19****Vous pleurez sans arrêt.****Aller à la case consultation****Saviez-vous que ?**

Lorsque nous sommes en pleine phase descendante du deuil, nous vogueons souvent autour du centre de la spirale qu'est notre séparation. Nos réactions et émotions sont encore vives, intenses et pas toujours contrôlables. La tristesse et la dépression en font partie. Il est important d'écouter ses émotions et d'aller chercher de l'aide au besoin.

Discussion : Parlez-nous des émotions et réactions tristes et/ou dépressives que vous avez ressenties lors de votre séparation.

Ressources : Remettre aux parents la liste des ressources appropriées disponibles dans votre localité, entre autres (ligne d'écoute téléphonique ou un centre d'aide local).

Aborder les notes d'animations :

- **Note 3 :** Le processus du deuil ;
- **Note 6 :** Les déclencheurs d'émotions.

**QUESTION 20****ConjointE de fait depuis 14 ans, vous découvrez en vous séparant que vous n'avez droit à rien pour vous.****Reculer de 1 case****Saviez-vous que ?**

Les conjoints de fait ne bénéficient pas de certaines protections, réservées aux couples mariés qui divorcent. C'est le cas en ce qui concerne le partage des biens, la protection de la résidence familiale et la pension alimentaire pour conjoint. Chaque conjoint de fait conserve ses propres biens, même s'ils ont été acquis pendant la vie commune ou ont servi à la famille. Il n'y a aucun partage.

Il est parfois difficile de savoir à qui appartiennent certains biens : ceux qui ont été achetés ensemble, par exemple. Dans ce cas, chacunE a le droit de garder un bien en contrepartie du remboursement à l'autre de la moitié de la valeur de ce bien.

Factures, reçus et copies de transactions bancaires peuvent aider à vérifier si le bien a été acquis avant ou pendant la vie commune, par un seul conjoint ou par les deux.

Discussion : Avez-vous vécu une situation pareille ? Si oui, comment vous êtes-vous arrangés ?

Aborder les notes d'animations :

- **Note 21 :** Le paiement des dettes et des dépenses à la séparation ;
- **Note 22 :** L'union de fait et la loi ;
- **Note 29 :** Conjoints de fait, dossier de la FAFMRQ.

QUESTION 21**Votre enfant refuse catégoriquement d'aller chez son autre parent.****Comment réagissez-vous ?****Aller à la case consultation****Saviez-vous que ?**

La séparation est autant difficile pour nos enfants que pour nous. Elle consiste en une série de changements auxquels ils doivent faire face et s'adapter. Ils doivent, entre autres, se faire à l'idée que leurs parents n'habiteront plus ensemble. Ils ont à accepter et à s'adapter à un nouvel environnement, à s'habituer à vivre alternativement chez chacun des parents et à faire le deuil de leur vie d'avant. Lors d'une séparation, les changements sont inévitables ! Protégeons nos enfants en leur donnant le temps de s'adapter et en leur offrant écoute, amour, empathie et confiance.

Discussion : Pour celles et ceux qui ont vécu une situation similaire, quelle a été votre réaction ? Pour les autres, comment auriez-vous réagi ?

Éléments importants que les parents doivent retenir :

- S'ajuster en fonction de l'âge de l'enfant.
- Ne pas se laisser prendre au piège de la manipulation ou de l'affrontement.
- Prendre le temps, à chaque fois, de valider les émotions de l'enfant.
- Lui démontrer son amour.
- Réussir à percevoir et à comprendre les raisons de ce refus.
- Faire un retour, si possible, avec l'enfant lors du retour de chez l'autre parent sans être intrusif/intrusif.
- Évaluer si l'enfant est victime d'aliénation parentale ou souffre de conflit de loyauté.

Attention à la violence ou à l'abus.

Ressources : Remettre aux parents la liste des ressources appropriées disponibles dans votre localité (intervenatEs sociaux, psychologues, CISSS, etc.).

Aborder les notes d'animations :

- **Note 30 :** Lorsqu'un enfant rejette un parent ;
- **Note 31 :** Enfants et conflit de loyauté ;
- **Note 32 :** Comprendre les réactions de son enfant et y faire face ;
- **Note 33 :** Les enfants et la violence familiale.

**QUESTION 22**

Premier Noël ; vous vivez des sentiments mélangés.

Rester sur place

Saviez-vous que ?

Parfois, certains événements marquants ou symboliques dans notre vie d'avant viennent nous chercher. Sans crier gare, ils peuvent réactiver certaines phases de notre processus du deuil que nous croyons révolues. Du temps a passé, nous avons fait du chemin depuis la séparation et nous progressons dans l'acceptation de notre nouvelle vie. Noël approche et nous nous sentons mitigés. Des souvenirs remontent à la surface et nous avons l'impression de replonger. La réactivation du deuil est tout à fait normale, et rassurez-vous, ce n'est que passager.

Discussion : Amener un échange sur la réactivation du deuil.

Ressources : Remettre aux parents la liste des ressources appropriées disponibles dans votre localité.

Aborder les notes d'animations :

- **Note 6 :** Les déclencheurs d'émotions ;
- **Note 34 :** La réactivation du deuil.

QUESTION 23

Votre nouvelle réalité économique vous oblige à recourir à de l'aide et du dépannage de toute sorte.

Aller à la case consultation

**Saviez-vous que ?**

Selon le BILAN-FAIM Québec, en 2018 :

- 1,9 millions de demandes d'aide alimentaire par année ;
- 500 000 personnes aidées par mois dont 15,1% de nouveaux bénéficiaires ;
- Augmentation des demandes de 25% par rapport à 2017 ;
- Augmentation de 48,5% de distributions de repas chez les enfants depuis 2013 ;
- 37,8 % des ménages desservis sont des familles avec enfants ;
- Plus de 11% des personnes aidées sont des travailleurs/travailleuses.

Pratiquement tout le monde s'appauvrit suite à la séparation et il n'y a pas de honte à cela ! Pourtant, de nombreux parents qui n'ont pas connu une situation de pauvreté auparavant peuvent vivre beaucoup de honte et de culpabilité face à cette précarité, au point de chercher à la dissimuler.

Sachez que la pauvreté n'est pas une maladie honteuse et elle n'est nullement due à l'incompétence. Elle n'a rien à voir avec le mérite et n'est pas forcément chronique ! Alors, n'ayez pas peur d'approcher les ressources spécialisées, de demander et d'accepter de l'aide.

Discussion : Qu'avez-vous ressenti la première fois où vous avez demandé une aide économique quelconque ? Auprès de qui l'aviez-vous trouvée ?

Ressources : Remettre aux parents la liste des organismes d'aide alimentaire et autres dans votre localité.

Aborder les notes d'animations :

→ **Note 12 :** Prévoir sa séparation administrative, financière...

**QUESTION 24**

Le divorce est prononcé ; vous vous sentez :

A) Heureuse/heureux : aller à la case je me fais plaisir

B) Malheureuse/malheureux : reculer d'une case

C) MélangéE : rester à la même case

Saviez-vous que ?

La séparation est amorcée depuis un moment maintenant et notre cheminement vers un retour à l'équilibre est en cours, dépendamment du rythme et des circonstances de chacunE.

Chaque personne va vivre sa propre trajectoire à son propre rythme, jusqu'à la stabilisation de sa situation, en passant par des parcours différents. Avec le temps, nous progressons tranquillement vers l'équilibre, mais certains événements peuvent nous donner, parfois, l'impression de faire du sur place ou de régresser.

Discussion : Qu'avez-vous ressenti lorsque votre divorce a été prononcé ? Développer autour des émotions exprimées autour de la table.

Aborder les notes d'animations :

→ **Note 6 :** Les déclencheurs d'émotions.

QUESTION 25

Que faites-vous la première fois que vous vous retrouvez chez vous sans vos enfants depuis la séparation ?

1. Vous culpabilisez : aller à la case culpabilité

2. Vous faites quelque chose de plaisant pour vous : rester sur place



Pour réponse 2 : Bravo ! Vous êtes sur le bon chemin pour atteindre l'équilibre !

Saviez-vous que ?

Il est couramment déchirant pour notre cœur de parent de nous séparer de notre enfant, indépendamment de son âge, surtout durant plusieurs jours, tout autant que c'est la première fois. Diverses émotions nous submergent (tristesse, appréhension, manque, culpabilité, etc.). Elles sont tout à fait naturelles et il serait raisonnable de ne pas les refouler. Par contre, il est essentiel de ne pas se laisser ronger par la culpabilité.

Ne sous-estimons pas la grande capacité d'adaptation que possèdent nos enfants. Surtout, soyons attentives/attentifs, disponibles et rassurantEs, répondons à leurs besoins, dissipons leurs craintes et accompagnons-les en douceur et avec amour.

Discussion : Depuis que vous vivez la garde partagée, avez-vous pris le temps et l'initiative de vous faire plaisir pour reprendre courage ? Si oui, laquelle ?

Lors de la discussion, mettez l'accent sur l'importance de prendre du temps pour soi sans culpabilité, de s'accorder des plaisirs pour reprendre courage et retrouver l'équilibre, ainsi que sur la nature de ces plaisirs.

Aborder les notes d'animations :

- **Note 18 :** Éviter la culpabilité ;
- **Note 23 :** Prendre soin de soi ;
- **Note 25 :** Vers une coparentalité réussie.

**QUESTION 26**

Vous êtes restéE à la maison pour vous occuper des enfants les 10 dernières années.

Si vous étiez mariéE, vous auriez peut-être droit à une pension alimentaire.

Réponse positive : avancer d'une case

Réponse négative : reculer d'une case

Saviez-vous que ?

Si vous avez été mariéE, le parent au revenu le plus faible pourrait demander une pension alimentaire pour lui.

Si vous avez été conjointE de fait, vous n'avez pas droit à une pension alimentaire pour vous-même.

Discussion : Développer sur la différence entre conjoints de fait et couple marié, ainsi que sur les pensions alimentaires pour conjoints.

Ressource : Diriger vers le site d'EDUCALOI.

Aborder les notes d'animations :

- **Note 22 :** L'union de fait et la loi.
- **Note 35 :** Pension alimentaire pour ex-conjointE.

**Question 27**

Vous entreprenez des démarches à la banque pour ouvrir un compte personnel et obtenir du crédit.

Avancer d'une case

Saviez-vous que ?

Vous avez votre compte bancaire personnel ! Bravo, c'est un pas vers l'autonomie et l'équilibre. Néanmoins, faites attention aux pièges des crédits et à l'aisance à la dépense que cela engendre. Vivre au-dessus de ses moyens, c'est peut-être agréable, mais les dépenses vont vite et le gouffre du surendettement nous guette de plus près que nous le pensons.

Attention au surendettement !

Discussion : Aborder la gestion de l'argent et/ou les démarches entourant l'obtention d'un crédit suite à une séparation. Attirer l'attention sur les pièges du surendettement.

Aborder les notes d'animations :

- **Note 12 :** Prévoir sa séparation administrative, financière...
- **Note 14 :** Prévenir le surendettement.

