

# Mise en contexte

# **OBJECTIF DU MODULE**

Outiller les parents avec différents moyens et stratégies de communication pour prévenir et mieux gérer les conflits et établir une coparentalité basée sur le respect mutuel et le bien-être des enfants.

## À garder en tête en animant :

- → Les parents pensent souvent qu'en se séparant, ils n'auront plus à faire de compromis, à avoir des contacts et à communiquer avec l'autre.
- → Même si la relation amoureuse/conjugale est terminée, la relation coparentale se poursuit. C'est souvent une grande désillusion pour les parents participants : aidez-les à voir le positif de la situation.
- → Les parents auront tendance à vous plonger dans leurs conflits précédant la séparation. Ce n'est pas votre rôle en tant que personne animatrice! Cela est plus du ressort des thérapeutes. Concentrez votre animation sur le présent et l'avenir.
- → Dédramatiser les erreurs commises par les parents : TOUT LE MONDE fait des erreurs de communication tous les jours ! L'idée est d'en faire moins, afin de parvenir à diminuer les conflits et les dérives.
- → Encourager les parents à utiliser les ressources disponibles dans leur communauté. 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.
- → Un parent vous relate des échanges houleux avec son ex-conjointE. Même si vous considérez que la communication entre eux est impossible ou toxique, amenez-le à en prendre conscience. Par contre, il n'en revient qu'à lui de prendre la décision de limiter ou de couper la communication. Votre rôle consiste à l'accompagner dans sa réflexion et non à le pousser vers une décision.

# MOT DE LA FAFMRQ

#### Attention aux réseaux sociaux!

Les réseaux sociaux ne sont nullement le moyen de communication approprié entre deux parents séparés. Ils peuvent envenimer les situations de conflit existantes comme en créer de nouvelles. Est-ce vraiment nécessaire d'afficher au grand public ses peines et/ou joies reliées à notre séparation ou post séparation, au risque de raviver des douleurs, des rancœurs et des conflits ? Sur Internet rien ne s'efface! S'y afficher ou assaillir sans retenue pourrait avoir des conséquences graves pour toutes et tous. Les tribunaux approuvent de plus en plus des extraits de statuts Facebook comme pièces aux dossiers de garde d'enfants et réprouvent les statuts menaçants, dégradants, etc.

Il est bien tentant de laisser aller ses émotions derrière son écran sans avoir à se contrôler ! Publier un statut outrageux envers son ex-conjointE pourrait, sur le moment, nous paraître anodin, libérateur et jubilatoire. Mais est-ce vraiment nécessaire et sensé, surtout quand nous avons des enfants qui pourraient en payer le prix tôt ou tard ?

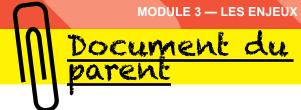
Dans la réalité virtuelle, tout comme dans le monde réel, il faut toujours faire passer l'intérêt des enfants avant les conflits entre adultes. N'oubliez pas que votre ex-conjointE restera toujours l'autre parent de vos enfants...



# LES ENJEUX DE COMMUNICATION AU MOMENT DE LA SÉPARATION... ET APRÈS

# PEURS, MYTHES ET RÉALITÉ

Peurs (ce que je ressens)	Mythes (ce que j'entends)	Réalité
Je n'arriverai plus jamais à lui parler, à lui pardonner !	<ul> <li>→ De toute façon, c'est toujours la guerre quand on se sépare.</li> <li>→ Elle/il se vengera et n'en fera qu'à sa tête.</li> </ul>	Il faut se donner le temps, passer outre ses rancœurs et apprendre à se parler et à s'écouter. Attention à la violence post-séparation! (Activités brise-glace et 1)
J'ai peur que mes enfants payent le prix de nos conflits.	Se séparer, c'est déclarer la guerre à l'autre et il ne peut y avoir qu'un gagnant !	<ul> <li>→ II ne devrait pas y avoir de gagnantE ou de perdantE.</li> <li>→ Penser au bien-être de l'enfant et trouver des stratégies communes.         Attention à la violence post-séparation!         (Activité 3)     </li> </ul>
Pour mon enfant, je dois être disponible et joignable 24h/7 jours, sinon je manquerai à mon devoir de parent.	<ul> <li>→ Elle/il a abandonné ses enfants.</li> <li>→ Quand les enfants sont avec l'autre parent, c'est la belle vie pour maman/papa.</li> </ul>	Trouver des solutions communes pour être joignable en cas d'urgence. Établir son forfait à la carte et le transmettre à l'autre parent. (Activité 2)
C'est certain que si mon enfant a un problème ou vit des émotions, il va m'en parler.	<ul> <li>→ Les enfants des couples séparés sont toujours tristes et renfermés sur eux-mêmes.</li> <li>→ Eh qu'ils sont mauvais à l'école!</li> <li>→ Ils finiront à coup sûr dans la délinquance.</li> </ul>	<ul> <li>→ Préjugés face à la monoparentalité.</li> <li>→ B-A BA de la communication selon l'âge.</li> <li>→ L'importance d'avoir des contacts avec d'autres adultes significatifs pour l'enfant.</li> </ul>



# Les enjeux de communication au moment de la séparation... et après

# MISE EN CONTEXTE

Tout ce qui nous reste en commun, une fois la vie conjugale interrompue, est la communication parentale autour de la vie et du développement de nos enfants. Développer une communication saine et mature avec l'autre parent suite à la séparation, c'est tout un défi!

Cela ne veut pas dire que nous devons être amiEs avec notre ex-conjointE. Nous sommes séparéEs et c'est bien ainsi! Néanmoins, il est important de parvenir à échanger avec l'autre parent de manière calme, respectueuse et claire. Et ce, dans l'objectif d'éviter à nos enfants de porter et subir les conséquences néfastes des malentendus et/ou de nos conflits d'adultes.

Communiquer, dans un contexte de séparation et de post-séparation, reste un exercice qui demande de la diplomatie!

Voici quelques erreurs courantes de communication entre parents, qui pourraient avoir des impacts dévastateurs sur la relation coparentale et sur les enfants :

- → En dire trop ou trop peu à l'autre parent, mal interpréter ses messages ou encore charger nos messages d'émotions démesurées ou désobligeantes.
- → Ne pas conclure d'ententes verbales hâtivement ! Elles pourraient nous sembler, sur le moment, claires et approuvées par les deux parents, mais en réalité, elles sont source de malentendus. Prenez le temps de transcrire vos ententes, afin de ne pas le regretter plus tard.
- → Aborder plusieurs thèmes par communication ou répéter de plus en plus fort le même message incompris par l'autre.

Il est, donc, important de bien choisir les stratégies et moyens de communication à privilégier. (**Activité 1 : Faire passer son message**).

Toute relation coparentale nécessite de développer de nouvelles façons de dialoguer avec l'autre parent. Cela nécessitera un cadre, des balises claires, des moyens de communication convenus et des limites bien comprises de chacunE.

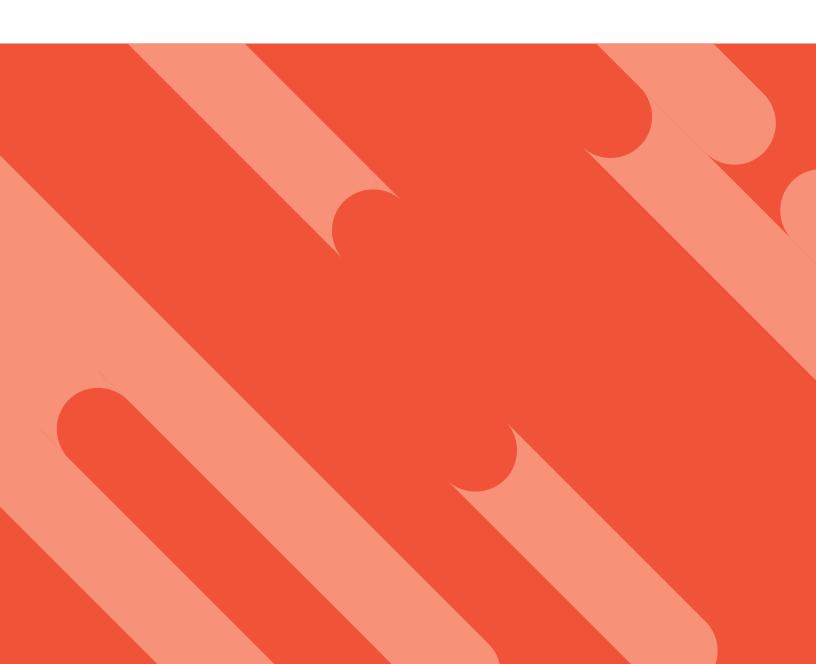
Nous avons donc tout intérêt à bien s'outiller soi-même, à choisir et à développer des outils de communication adéquats pour soi, pour l'autre, pour notre situation et pour les besoins de nos enfants. (Activité 2 : Le forfait à la carte).

Dans toute communication, il y a une personne émettrice et une réceptrice! Nous ne pouvons être responsables des deux côtés de la communication. Par contre, nous devons nous assurer que la communication soit claire et respectueuse de notre côté. D'ailleurs, nos enfants apprennent de nous, en nous observant. Si nous communiquons sainement nos besoins à autrui, nous enseignons à nos enfants le respect de soi et d'autrui. Nous leur apprenons à être capables de nommer leurs propres besoins librement. C'est un acquis précieux qui les suivra pour la vie!

MODULE 3 — LES ENJEUX DE COMMUNICATION AU MOMENT DE LA SÉPARATION... ET APRÈS



Finalement, il peut arriver que la relation se détériore avec l'autre parent au point que toute communication devienne impossible. (Activité 3 : Que fait-on quand on est au-delà de toute communication ?). Nous pouvons, alors, prendre une pause de communication pour un temps, passer un contrat de non-communication ou, si nécessaire, passer par les voies juridiques. Avant de déclencher la 3e guerre mondiale, gardons en tête que les enfants font toujours les frais des conflits entre les parents. Pour eux, qui ont besoin de se sentir aimés et en sécurité et libres d'aimer leurs deux parents, le conflit entre leurs parents est l'une des plus grosses sources de stress. Peu importe l'issue à la Cour, l'autre parent restera toujours dans le cœur et la vie de notre enfant et dans la nôtre, au moins jusqu'à sa majorité.







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

## **OBJECTIFS:**

- → Favoriser la création de liens entre les parents participants.
- → Amener les parents à comprendre l'enjeu des perceptions dans toute relation.

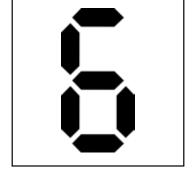
# **DURÉE: 30 MINUTES ET +**

## **NOMBRE DE PARENTS PARTICIPANTS : 3 ET +**

# **MATÉRIEL REQUIS:**

- ✓ Grande feuille blanche ;
- ✔ Paquet de feuilles format lettre ;
- ✓ Gommette ;
- ✔ Feutres de différentes couleurs.

# **PRÉPARATION:**



- → Préparer, apporter et installer le matériel.
- → Prendre connaissance au préalable du document de l'activité et du document du parent.
- → Préparer, au nombre d'inscritEs, le document du parent.

# **DÉROULEMENT:**

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

# **INTRODUIRE L'ACTIVITÉ:**

« Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je dis, ce que vous voulez entendre, ce que vous entendez, ce que vous croyez en comprendre, ce que vous voulez comprendre et ce que vous comprenez, il y a au moins neuf possibilités de ne pas se comprendre...! » Citation de Bernard Werber

Au-delà des mots, nos perceptions! La perception de chacunE, en fonction de son histoire, son vécu, ses ressentis, son humeur, etc., pourrait interférer avec sa compréhension des messages reçus. Soyons vigilantEs! En communiquant avec l'autre parent, ne laissons pas nos perceptions, issues de notre vécu et de notre passé de couple, altérer le message que l'autre veut nous transmettre.

# **DÉBUTER L'ACTIVITÉ:**

- → Noter au milieu de la grande feuille un grand 6.
- → La disposer au sol.
- → Former deux groupes et inviter chacun à prendre place à l'une des extrémités de la feuille au sol.
- → À tour de rôle, chaque parent se présente : nom, état civil (séparée, divorcée, en cours de séparation, recomposée), nombre d'enfants, puis dit ce qu'il voit au sol. Certains voient un six (6), d'autres un (9).

- → Expliquer l'enjeu des perceptions qui sont toujours teintées par notre point de vue et parfois prennent le dessus sur la réalité.
- → Former de nouveaux groupes, cette fois-ci de deux personnes.
- → Remettre des feuilles lettres et des feutres de couleur à chaque duo.
- → Les installer dos à dos, puis demander à un parent de dessiner ce que l'autre lui décrit. Il ne doit y avoir aucune écriture dans le dessin.
- → Donner 10 minutes pour réaliser l'activité.
- → Une fois le dessin terminé, la personne qui décrivait peut le regarder et dire s'il est fidèle ou non à sa vision. Puis inverser les rôles et recommencer.
- → Animer un retour en plénière pour discuter de l'enjeu des perceptions lors de la séparation et après. Inciter les parents à partager des situations vécues où leurs perceptions étaient erronées face à l'autre parent ou à l'enfant.

# **CONCLURE L'ACTIVITÉ:**

Revenir sur l'importance de vérifier les faits, intentions et dires de l'autre avant de passer aux conclusions. (Cette notion sera approfondie dans l'activité suivante).





# Activité 1 : Faire passer son message

## **OBJECTIF:**

→ Aider les parents à se familiariser et à s'approprier les quatre principes de base pour une communication saine et constructive afin de favoriser l'entente coparentale.

DURÉE: 2 H ET +

# NOMBRE DE PARENTS PARTICIPANTS : 3 ET +



Spécifiquement pour cette activité, il est préférable de limiter le nombre maximum de parents à 6 (pour un bon déroulement de l'impro CLAP).

# **MATÉRIEL REQUIS:**

- Document du parent ;
- ✓ Support d'animation de l'activité 2 du module 2 ;
- ✓ Support d'animation ;
- ✔ Note d'animation 44 : Améliorer la communication post-séparation.

# **PRÉPARATION:**

- → Prendre connaissance au préalable du document de l'activité, du document du parent, de la note d'animation, ainsi que des supports d'animation.
- → Préparer, au nombre d'inscritEs, le document du parent.

# **DÉROULEMENT:**

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

# **INTRODUIRE L'ACTIVITÉ:**

Une fois séparés, les enfants sont tout ce qui nous reste en commun avec l'autre parent. Dans leur intérêt et pour préserver leur bien-être, avoir une relation coparentale basée sur le respect, l'entente et la communication est fondamentale. Les séquelles de la séparation altèrent et fragilisent, souvent, nos façons de communiquer avec l'autre. Pour cela, nous devons être vigilantEs et avons intérêt à l'améliorer et à en prendre soin pour favoriser une bonne relation coparentale.

# **DÉBUTER L'ACTIVITÉ:**

# Partie 1

Les quatre principes de base de la communication

## QUI, QUAND, QUOI et COMMENT?

Afin de parvenir à communiquer avec l'autre parent et nos enfants sans conflits, assurons-nous que nos messages soient clairs, adressés à la bonne personne, au bon moment et de la bonne façon.

- 1. Qui ? Adressons-nous directement à la bonne personne et évitons les intermédiaires
- → Inviter les parents à consulter leur document puis à résoudre individuellement l'exercice 1.
- → Animer un échange en groupe en fonction des réponses données.
- 2. Quand ? Choisir le bon moment pour communiquer avec l'autre
- → À tour de rôle, inviter les parents à partager le ou les moments inappropriés où ils ont reçus des messages de l'autre. Favoriser l'échange et les anecdotes.

- → En plénière, attirer l'attention, en utilisant les faits et anecdotes cités par les parents, sur le fait que leur réceptivité, leurs réactions et réponses auraient pu être différentes et plus conciliantes s'ils avaient reçu le même message à un moment plus adéquat.
- → Inviter les parents à compléter chez eux la grille de l'exercice de réflexion individuelle (le bon moment ?) et à faire valider par les interlocuteurs et interlocutrices concernéEs si possible.

#### 3. Quoi ? Soyons clairs, concis, un objectif à la fois

- → Inviter les parents à consulter leur document puis à résoudre individuellement l'exercice 2 (Trouvez l'objectif principal du message et rayez tout le reste).
- → Question après l'autre, faire un tour de table pour collecter les réponses de chacunE.
- → Corriger l'exercice et animer un échange en groupe en fonction des réponses données.

## 4. Comment ? Communiquer avec respect, sans mauvaises intentions

- → Évitons les interprétations négatives et d'octroyer à l'autre de mauvaises intentions.
- → Présenter les séquences explosives et constructives dans le document du parent.
- → Demander si certains parents ont des anecdotes ou des exemples en lien avec ces séquences.
- → Laisser un moment au groupe pour répondre à la réflexion individuelle située à la fin du document du parent.

# Partie 2 Impro CLAP

#### Mises en situation:

- 1. Votre ado a obtenu la permission de l'autre parent pour sortir le samedi soir jusqu'à 22 h et vous êtes en désaccord.
- 2. C'est le moment du changement de garde, mais votre enfant fait une crise car il ne veut pas aller chez son autre parent.
- 3. Votre enfant présente de sérieuses difficultés d'apprentissage et de comportement, mais l'autre parent refuse de consulter pour obtenir un diagnostic.
- 4. Inventez votre propre mise en situation en vous inspirant des cas abordés par les parents lors de la partie 1 de l'activité.

#### Introduction:

Voyons maintenant comment mettre ces quatre principes de base en pratique dans nos communications à potentiel conflictuel. Nous allons faire des jeux de rôle improvisés autour de quatre situations différentes.

## Comment ça fonctionne l'impro CLAP :

- → Créer deux équipes adverses de deux personnes par mise en situation (une équipe joue le rôle de la mauvaise communication et l'adverse de la bonne communication).
- → Lire la 1<sup>re</sup> mise en situation et désigner la première équipe qui la jouera de manière conflictuelle (sans respecter les quatre principes de base d'une communication saine).
- → Laisser deux minutes de préparation à l'équipe pour partager les rôles.
- → L'équipe débute son improvisation.
- → Les joueurs de l'équipe adverse claquent des mains (CLAP) au moment où ils veulent remplacer les personnes actuelles pour transformer la situation en communication positive.
- → Avant de commencer, ils doivent mentionner lequel ou lesquels des principes de communication n'ont pas été respectés.

- → Ils remplacent les membres de l'équipe actuelle (conflictuelle) et modifient le déroulement de l'échange pour le rendre constructif.
- → Faire un retour sur l'expérience, où chaque acteur/actrice pourra dire comment il s'est senti avant et après l'exercice.
- → Répéter l'exercice avec le même duo et une nouvelle mise en situation en alternant les rôles (le duo conflictuel dans la mise en scène précédente devient constructive et inversement).
- → Une fois que les quatre mises en situations ont été réalisées par les premières équipes de duos, passer aux équipes suivantes.
- → Faire participer tous vos duos d'équipes.

# **CONCLURE L'ACTIVITÉ:**

Respecter les quatre principes de base d'une communication saine (qui, quand, comment, quoi) peut nous éviter une multitude de conflits épuisants et inutiles. Une saine communication entre les parents séparés permettra de rebâtir la confiance, d'assainir le climat et de développer une coparentalité relativement harmonieuse. Les outils développés lors de ce processus nous serviront aussi dans toutes nos relations et, en prime, nous les inculquerons à nos enfants.



# SUPPORT D'ANIMATION

# Faire passer son message

# Les principes de base pour une communication saine

Les parents qui ne se sentent pas compris ont tendance à augmenter le nombre et l'intensité des communications qu'ils transmettent. Rapidement, ce flot de messages finira par manquer son objectif et son interlocutrice/interlocuteur et pourra même nous conduire aux conflits. Des messages mieux ciblés, moins nombreux, adressés à la bonne personne, de la bonne manière et au bon moment auront plus de chances d'être recus et entendus.

Il est, donc important de connaître la base de toute communication saine et de s'y tenir le plus possible. La règle des guatre : Qui, quoi, guand et comment ?

## 1. Qui ? S'adresser directement à la personne concernée par nos messages

Commencer par citer certaines affirmations adressées au mauvais interlocuteur dans la liste des attitudes et affirmations qui occasionnent un conflit de loyauté (support d'animation de l'activité 2 du module 2).

Au-delà de l'enfant messager, les émotions négatives de la séparation (colère, tristesse, etc.), nous mènent parfois à ventiler, c'est-à-dire raconter tous les torts de l'autre et voir plus, à l'ensemble de notre entourage. Là aussi, probablement sans s'en rendre compte, nous transmettons nos messages aux mauvais interlocuteurs. Malheureusement, ceci pourrait avoir des conséquences désastreuses sur notre relation coparentale, sur nos enfants, sur la famille élargie et nos cercles d'amiEs.

## 2. Quand? Choisir le bon moment pour l'autre

Le bon moment pour l'autre n'est pas automatiquement le même pour nous. Il est important de cibler le bon moment pour communiquer avec l'autre parent, de choisir le moment le plus propice à ce qu'il soit disponible et réceptif à nos messages.

La fréquence des communications joue aussi un rôle essentiel, tout est dans le bon dosage ! Des messages trop fréquents, qui surviennent à tout moment et à toute heure, peuvent provoquer de l'irritation. Des messages trop rares peuvent donner le sentiment que l'autre ne souhaite pas s'investir dans la coparentalité. Priorisez ! Tous les messages n'ont pas la même exigence d'instantanéité de réponse. Ce thème est développé dans l'activité 2 de ce module : le forfait à la carte.

#### 3. Quoi ? Transmettre la bonne information

Un sujet par message! Soyons courts et concis autant que possible. Évitons de faire dans les longueurs qui pourraient être mal entendues et créer incompréhension, confusion et lassitude. La règle du un pour un est de mise! Elle contribuera à atténuer la méfiance réciproque et les oublis frustrants.

#### 4. Comment?

Évitons de lire entre les lignes!

Après une séparation, nous sommes vulnérables, blesséEs et méfiantEs. Pour cela, il nous arrive d'octroyer de mauvaises intentions à l'autre et d'avoir des interprétations négatives et erronées de ses dires et faits. Une grande porte ouverte aux conflits qui pourrait mener à des séquences explosives et avoir des conséquences néfastes sur notre relation coparentale et sur nos enfants. Pour rétablir la confiance entre nous en tant que parents, il faudra sortir de la logique de méfiance et d'interprétation négative, en remplaçant les discussions stériles et explosives par une communication plus constructive.

# Corrigés des exercices du parent

#### 1 - Qui?

Exercice 1 : Les messages suivants sont-ils adressés à la bonne personne ?

- Il n'est donc pas fiable ta/ton mère/père, elle/il a encore oublié de prendre rendez-vous chez le dentiste.
  - → NON
- Tu diras à ta fille d'arrêter de laisser ses affaires trainer partout tout le temps.
  - → NON
- Pourrais-tu assister, à ma place, mercredi prochain au comité de parents de notre fille ?
  - → OUI
- Rappelle à ton père/ta mère que samedi prochain c'est le début des cours de natation.
  - → NON

#### 3 - Quoi ?

**Exercice 2** : Trouvez l'objectif principal du message et rayez tout le reste. Voici uniquement les bonnes réponses :

- → « N'oublie pas le rendez-vous chez le dentiste de Lucas. »
- → « Tu ne m'as pas encore versé la pension ce mois-ci. »
- → « Noël arrive : on va devoir discuter du calendrier des Fêtes ensemble. »



# FAIRE PASSER SON MESSAGE

# LES PRINCIPES DE BASE POUR UNE COMMUNICATION SAINE

Il est probable qu'avant la séparation, nous avions avec l'autre parent des enjeux de communication qui ont contribué à la fin du couple. Malheureusement, si nous ne les améliorons pas, ces enjeux risquent de nous suivre au-delà de la séparation et de pourrir la coparentalité et la vie de notre enfant. Nous risquons, en effet, de réitérer les mêmes modes de communication inefficaces avec moins d'amour, de patience, d'empathie, etc. et de rester pris dans le conflit.

Il n'est jamais trop tard ! Apprenons ensemble comment corriger la situation. Pour commencer, voici les quatre principes de base à prendre en considération dans nos façons de communiquer avec les autres : qui, quoi, quand, comment.

# 1. QUI : ADRESSONS-NOUS NOS MESSAGES À LA BONNE PERSONNE ?

Si ce n'est pas le cas, nous commettons une erreur de communication qui finira par nous mener au conflit et à l'entretenir.

Amener son enfant à faire le messager revient à lui faire porter des chaussures d'adulte et un sac à dos trop lourd pour lui (surcharge de roches néfastes).

Transmettre à l'autre parent des messages qui devraient s'adresser directement à notre enfant pourrait être interprété comme une critique détournée de son mode d'éducation.

#### Exercice 1 : Les messages suivants sont-ils adressés à la bonne personne ?

<b>→</b>	Il n'est donc pas fiable ta/ton mère/père, elle/il a encore oublié de prendre rendez-vous chez le dentiste.  □ Oui □ Non
<b>→</b>	Tu diras à ta fille d'arrêter de laisser ses affaires trainer partout tout le temps.  ☐ Oui ☐ Non
<b>→</b>	Pourrais-tu assister, à ma place, mercredi prochain au comité de parent de notre fille ? □ Oui □ Non
<b>→</b>	Rappelle à ton autre parent que samedi prochain c'est le début des cours de natation.



# 2. QUAND : TRANSMETTONS-NOUS NOS MESSAGES AU BON MOMENT ?

Cellulaire, textos, réseaux sociaux, courriels, etc. Nous vivons dans un monde d'instantanéité où tout le monde est joignable en tout temps et en tout lieu.

Si ça nous facilite grandement la vie, cela s'avère aussi une grande source de stress et, par conséquent, de conflits si nous ne choisissons pas le moment opportun.

Recevoir comme message « Il faut absolument que tu te charges du rappel de vaccin de notre fils avant la rentrée » au milieu de nos vacances annuelles n'aura pas le même effet que de le recevoir au milieu d'une importante réunion de travail.

Le meilleur moment pour celui qui envoie les messages n'est pas nécessairement le meilleur moment pour celui qui les reçoit.

# **EXERCICE DE RÉFLEXION INDIVIDUELLE (LE BON MOMENT):**

Remplissez chez vous la grille suivante et validez, si possible, vos réponses avec l'autre parent et votre enfant pour s'ajuster au besoin.

Le pire moment pour moi.	
Selon moi, le pire moment pour l'autre.	
Selon moi, le pire moment pour mon enfant.	



# Ayant identifié le bon moment de communication avec l'autre, comment s'y prendre pour éviter les conflits ? En priorisant!

L'objectif est d'éviter de braquer l'autre en le dérangeant à tout moment et/ou pour mille et un petits détails anodins.

#### **Exemples:**

- → Réserver l'appel téléphonique pour les urgences, pour les messages qui ne peuvent pas attendre et qui demandent une réponse immédiate.
- → En ce qui concerne la planification logistique, vous pouvez utiliser le courriel.
- → Pour ce qui est des sujets importants et/ou délicats qui nécessitent une discussion, prenez rendez-vous pour les aborder calmement, en l'absence de vos enfants.

# 3. QUOI? TRANSMETTONS-NOUS LA BONNE INFORMATION?

Pour assurer une saine communication, appliquez la règle du un pour un. **Un objectif par message**. Plus nos messages sont chargés, plus ils deviennent confus et peuvent créer conflits, malentendus, oublis et frustrations.

#### Exercice 2 : Trouvez l'objectif principal du message et rayez tout le reste

- → « N'oublie pas le rendez-vous chez le dentiste de Lucas. La dernière fois, tu l'as oublié et il a fallu que je paye des frais d'annulation. Au fait, c'est pédagogique vendredi : peut-être pourrez-vous magasiner des bottes ? »
- → « Tu ne m'as pas encore versé la pension ce mois-ci : si elle n'est pas dans mon compte à la fin du mois, je m'inscris à la perception automatique ! Tu sais qu'on est serré et que je dois acheter le matériel scolaire de Lucie. Il faut toujours que je courre après toi pour l'argent ! »
- → « Noël arrive : on va devoir discuter du calendrier des Fêtes ensemble. Y a papi et mamie qui veulent voir Antoine et tu sais que dans ma famille c'est le 24 décembre qu'on réveillonne. Ma sœur nous invite aussi à son chalet du 3 au 5 janvier. As-tu un calendrier de l'Avent au chocolat chez-toi ? Je ne veux pas qu'Antoine se bourre de chocolat avant Noël! »

Il est très utile d'indiquer l'objectif de notre message dès le départ. Cela permettra à notre interlocuteur/interlocutrice de se situer.

Exemple : « Je te contacte concernant l'école de Matis. », abordé de la sorte, l'autre parent perçoit de prime abord de quoi il s'agit et que votre communication ne tourne pas autour des sujets qui fâchent ou de vos conflits de séparation. Ceci le rendra vraisemblablement plus réceptif à votre message.

Cependant, nous devons nous en tenir à ce que nous avons annoncé, sans mélanger d'autres sujets dans le message. Évitons donc, de conclure le message par « Tu me manques terriblement et je pleure tous les soirs en pensant à nous.» Si nous devons absolument communiquer ce 2° message, le faire dans une nouvelle communication pour ne pas tout embrouiller.



# 4. COMMENT ? COMMUNIQUONS-NOUS DE LA BONNE FAÇON EN UTILISANT LE MEILLEUR TON ?

Souvent après une séparation, nous sommes vulnérables, blesséEs et méfiantEs. Pour ces raisons et bien d'autres, nous sommes susceptibles de tomber plus facilement dans une logique d'interprétation négative et nous retrouver face à des situations qui alimenteraient le conflit et mèneraient à des séquences explosives. Pour rétablir la confiance entre nous en tant que parents, il faudrait sortir de la logique de méfiance et d'interprétation négative, en remplaçant les discussions stériles et explosives par une communication plus constructive.

Séquence explosive	Séquence constructive
Fait : L'enfant rentre de l'école sans sa boîte à lunch.	Fait : L'enfant rentre de l'école sans sa boîte à lunch.
Interprétation : « Ne me dis pas qu'elle/il l'a envoyé à l'école sans lunch ce midi ! »	Hypothèse : « Soit il l'a oubliée à l'école, soit il est parti sans lunch ce matin. »
Émotion : Colère « Maudit irresponsable, ça n'a pas de bon sens ! »	Vérification : Parent : « Qu'est-ce que tu as mangé ce midi ? Enfant : J'ai diné au restaurant avec maman/ papa. C'était cool ! »
Message: communiquer directement avec l'autre parent sous le coup de la colère sans prendre le temps de réfléchir, de comprendre la situation réelle. « Toujours aussi inconséquent, irresponsable et indolent! Même pas capable de préparer un lunch d'enfant une fois au 2 semaines! »  Réactions:  L'enfant devient stressé et l'autre parent se braque. Une belle ouverture aux conflits!	Ajustement: Parent: « Ah, c'est génial! Quelle journée spéciale! » et en pensées: Ok! Comment je m'organise maintenant pour le lunch demain? À l'autre parent: « Je te contacte concernant l'école. À l'avenir, quand tu emmènes notre enfant dîner, peux-tu STP t'assurer qu'il apporte sa boîte à lunch vide pour celui du lendemain? Merci. PS: notre enfant était très content de dîner au restaurant avec toi. »
Conséquence : La dynamique du conflit se réinstalle et la situation nuit à la relation coparentale. Elle pourrait, à force, mettre l'enfant en situation de conflit de loyauté.	Conséquence : Tout le monde est détendu et l'enfant ne vit pas de conflit de loyauté. La relation coparentale est nourrie et préservée.

En s'adressant à l'autre parent, parlons au JE. Pour les sujets sensibles, nous pouvons aborder l'autre de la façon suivante : « Quand il se passe **ceci**, **je** vis **telle émotion**. **J'ai** plutôt besoin de **cela**. À l'avenir, pourrais-tu agir comme **ceci** ? »



Respecter les quatre principes de base d'une communication saine (qui, quand, comment, quoi) nous évitera une multitude de conflits épuisants et inutiles.

Une communication saine permet de rebâtir la confiance avec l'autre parent, d'assainir le climat et de vivre une coparentalité satisfaisante.

# **EXERCICE DE RÉFLEXION INDIVIDUELLE**

À compléter aujourd'hui et à refaire dans quelques semaines, puis dans quelques mois pour considére vos progrès.		
À partir des quatre considérations de la saine communication (qui, quand, quoi, comment), voici u changement que je compte apporter à ma façon de communiquer.		









# Activité 2 : Le forfait à la carte

## **OBJECTIFS:**

Permettre aux parents de :

- → Découvrir la variété de moyens et d'outils de communication choisis par les parents séparés pour assurer la relation coparentale.
- → Favoriser l'échange de bonnes pratiques et de solutions ingénieuses entre eux.
- → Déterminer les moyens de communication les plus adaptés à leur réalité coparentale.
- → Baliser les communications avec l'autre parent (fréquence, durée, forme, contenu) de manière à demeurer dans le respect mutuel.
- → Savoir comment agir lorsque la communication n'est plus respectueuse ou sort du cadre établi.

# DURÉE: 1 H ET +

# NOMBRE DE PARENTS PARTICIPANTS : 3 ET + **MATÉRIEL REQUIS:**

- ✓ Tableau ou multifeuilles ;
- ✓ Feutres :
- ✓ Le support d'animation ;
- Document du parent ;
- ✓ Liste des ressources d'aide en cas de violence conjugale ou familiale de votre localité ;
- ✓ Notes d'animation :
  - → Note 41 : La charte de la coparentalité ;
  - → Note 45 : L'hyperconnectivité ;
  - → Note 46 : La cyberdépendance.

# PRÉPARATION:

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

# **DÉROULEMENT:**

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

# **INTRODUIRE L'ACTIVITÉ:**

De nos jours, les moyens de communications sont multiples : Internet, réseaux sociaux, téléphone cellulaire, boite vocale, texto, courriel, agenda familial virtuel, etc. C'est bien beau d'avoir accès à de plus en plus d'outils, mais cela ne garantit certes pas le succès de nos communications.

Quand nous sommes des parents séparés, la communication est fondamentale pour réussir notre coparentalité. Autant choisir les outils les plus adaptés à notre réalité!

# **DÉBUTER L'ACTIVITÉ:**

Au cours de cette activité, vous allez créer votre forfait à la carte, comme pour les contrats de téléphone cellulaire.

Distribuer les documents et débuter l'animation étape par étape :

- 1. Choisir les options ;
- 2. Sélectionner les plages horaires à couvrir ;
- 3. Choisir un forfait de données ;
- 4. Définir les options de confidentialité ;
- Déterminer la durée du contrat.

#### 1. Choisir vos options

De nos jours, les options sont infinies ! D'où l'importance de choisir l'option la plus adaptée pour nous et pour l'autre.

- → Animer un échange entre les membres du groupe sur les outils et moyens de communication privilégiés par chaque parent présent : texto, note laissée dans le casier de la garderie, journal de bord, cahier de communication de l'enfant, agenda familial virtuel, cellulaire, courriel, etc.
- → Demander dans quel contexte chaque outil est employé et informer sur ceux qui fonctionneraient le mieux selon les situations abordées lors de l'échange.

- → Inscrire ces moyens sur le tableau ou le multifeuilles.
- → Argumenter et compléter, si nécessaire, en vous inspirant du support d'animation fourni.
- → Demander aux parents de consulter leur feuillet d'activité (le document du parent) et de définir individuellement à la section 1 leurs trois options retenues.

### 2. Les plages horaires

Avec les technologies modernes et l'hyperconnectivité généralisée et épidémique, nous sommes joignables partout et tout le temps (le «quand», abordé lors de l'activité 1 de ce module). Choisir le bon moment pour communiquer avec l'autre est l'une des clés de réussite d'une communication saine et d'une coparentalité convenable.

- → Animer un échange entre parents sur les sollicitations de communication qui surviennent de toute part et à toute heure.
- → Inciter le partage, s'il y a lieu, des trucs et astuces que certains parents ont déjà établis pour ne pas se laisser déborder en tout temps par la sur-communication et ses conséquences.
- → En vous inspirant du support d'animation, aborder l'hyper-connectivité, ses conséquences sur les parents et les enfants et faire des suggestions de lâcher-prise.
- → Préciser que le parent non gardien doit faire confiance à l'autre parent et n'a aucune obligation de se rendre joignable 24/7 quand son enfant est chez l'autre. Néanmoins, vous pouvez convenir d'un code d'urgence si nécessaire.
- → Demander aux parents de reprendre leur document et de définir individuellement, à la Section 2, leurs trois balises de temps retenues.

## 3. Votre forfait de données

Comme nous l'avons vu précédemment, il est autant important de désigner le bon moment de communiquer, qu'il est essentiel de baliser la durée et la fréquence des échanges.

Choisir le bon moment à lui seul ne suffit pas ! Il faudra également définir l'outil de communication privilégié (texto, courriel, etc.), déterminer les

fréquences et parvenir à se limiter à un sujet par communication, à être concis et clair (le quoi abordé lors de l'activité 1 de ce module).

- → Revenir rapidement sur l'hyper connectivité abordée dans l'étape précédente.
- → Animer un échange sur les sollicitations de communication qui portent sur des sujets illimités et à des fréquences démesurées.
- → Inciter le partage entre parents de trucs et astuces à instaurer, pour ne pas se laisser engloutir par de multiples communications, quel que soit le moyen de transmission.
- → Stimuler et compléter l'échange en vous inspirant du support et des notes d'animation.
- → Inviter les parents à reprendre leur feuillet d'activité et à déterminer individuellement, à la Section 3, leurs trois balises de quantité de données qui leur conviennent.

## 4. Vos options de confidentialité

Après une séparation, notre priorité est de préserver les enfants, de leur offrir stabilité et harmonie dans leur nouvelle vie. Nos communications avec l'autre parent devraient se concentrer sur les besoins des enfants. Même si nous avons réussi à établir une relation harmonieuse avec l'autre parent, nous ne sommes plus un couple et certains débats avec l'autre n'ont plus lieu d'être.

- → Animer un échange sur la vie privée post-séparation et sur ce que nous ne sommes pas obligés de dire à l'autre concernant notre quotidien avec notre enfant.
- → Inciter le partage de trucs et solutions si jamais le contraire arrivait.
- → Compléter en vous aidant du support d'animation.
- → Aborder succinctement, si nécessaire, l'affirmation de soi, en vous aidant de l'activité brise-glace du module 1.
- → Inviter les parents à indiquer à la section 4 de leur feuillet d'activité, un sujet autour duquel ils ne désirent pas discuter avec l'autre parent.



Mettre en garde contre le côté public de Facebook et ses dangers, surtout dans les cas d'une séparation conflictuelle ou à risque de violence.

#### 5. La durée du contrat

Avec le temps, nos enfants grandissent et leurs besoins changent et en tant que parents, nous devons nous y adapter. Entre temps, nous aussi, nous avons évolué dans notre processus du deuil et dans notre relation coparentale. Peu importe qu'elle soit bonne ou mauvaise à l'heure actuelle, elle pourrait basculer à l'opposé selon les circonstances. Les sources de changements peuvent être multiples et nous devons nous y adapter et, par conséquent, réviser notre forfait et l'ajuster en fonction de l'évolution de la relation coparentale, des besoins et de l'âge de l'enfant,

- → Animer un échange sur les moments clés qui nécessiteraient une modification de contrat.
- → Compléter en vous inspirant du support d'animation.
- → Inviter les parents à compléter la section 5 de leur feuillet d'activité.

## Retour sur la globalité de l'activité :

Maintenant que votre forfait est complet, comment pensez-vous pouvoir le transmettre à l'autre parent?

- → Animer un échange sur le choix de la meilleure manière, l'outil adéquat et le bon moment pour faire connaître à l'autre parent notre forfait.
- → Inciter les parents à finaliser chez eux leur forfait à la carte et à faire l'exercice à domicile : et maintenant?

# **CONCLURE L'ACTIVITÉ:**

Établir un forfait à la carte de balises de communication post-séparation fondé sur les principes de base d'une communication saine nous évitera, en tant que parents, un tas de conflits et offrira une vie harmonieuse à nos enfants. Soyons attentifs/attentives aux changements et ouvertEs à s'y adapter en ajustant notre forfait en fonction de l'évolution de la relation coparentale.



Avant de quitter, remettre la liste des ressources d'aide en cas de violence de votre localité, si besoin.



# SUPPORT D'ANIMATION

# Le forfait à la carte

Qui, de nos jours, n'a pas un contrat de cellulaire ? Nous avons tous souscrit au moins une fois à un contrat pareil.

L'activité s'inspire des étapes d'acquisition d'un forfait cellulaire. L'objectif est d'amener les parents participants à déterminer une entente de communication avec l'autre parent, selon des balises claires et simples, dans le respect de tous, en priorisant l'intérêt et le bien-être des enfants.

## 1 - CHOISIR VOS OPTIONS

- → Souligner l'importance de bien choisir les moyens de communication qui conviendraient aux deux parents.
- → Exemples: l'option texto ne sera pas utile si l'autre parent n'écrit pas et lit très peu. L'option courriel ne convient pas si l'autre parent passe la journée sur un chantier de construction sans ordinateur ou accès Internet.
- → Mise en garde sur le nombre : Se limiter à deux moyens de communication au maximum. Plus nous diversifions les moyens de communications, plus nous risquons de nous éparpiller, de nous y perdre et de manquer des messages.
- → Mise en garde concernant Facebook : Bien qu'il soit pratique et accessible à tous et à toutes, FB reste une source à haut risque de conflits, de contrôle et de failles de confidentialité. Il peut facilement devenir un outil d'intimidation, de divulgation des conflits et de la vie privée sur la place publique, voire de violence conjugale en cas de relations hautement conflictuelles.
- → Mise en garde concernant l'instantanéité : Il est tout à fait légitime de se réserver un délai de réponse (hors urgence réelle concernant nos enfants) quand nous recevons un courriel, texto, messages téléphonique ou autre. Sinon, nous risquons de nous retrouver constamment bombardéEs de communications auxquelles nous nous sentons tenuEs de répondre sans délai et en tout temps. Par conséquent, tout retard de réponse ou toute réponse en un délai raisonnable pourraient devenir source de malentendus et de conflits.

# 2 - LES PLAGES HORAIRES

Les parents ont souvent le sentiment de devoir être joignables 24/7 quand ce n'est pas leur temps de garde. C'est faux ! Quand l'enfant est avec l'autre parent, il est sous sa responsabilité parentale.

- → Cependant, attention à la culpabilité et aux pressions psychologiques exercées par l'autre parent pour vous garder disponible en tout temps :
  - Quand l'enfant est chez l'autre parent, certains parents ressentent de la culpabilité et doivent composer avec. Cela pourrait indiquer une hyperparentalité « Je ne suis pas un bon parent ; j'ai une vie à moi et je ne suis pas disponible en tout temps pour mon enfant. »
  - La pression et les exigences constantes de l'autre parent pour nous rendre disponible en tout temps lorsque notre enfant est en sa compagnie, « Où étais-tu ? Je t'ai texté trois fois ! Le petit était en larmes!»

Ce type de comportement pourrait indiquer :

- Un sentiment de détresse et d'incompétence face à son rôle parental.
- Une volonté de contrôle de l'autre parent.

- Un risque de violence post-conjugale.
- → Les deux parents doivent être aptes et habilités à prendre soin de leurs enfants à parts égales, chacunE doit :
  - Assumer à 100% son devoir parental quand l'enfant est avec lui (ça s'apprend avec le temps et la pratique!).
  - Laisser l'autre parent assumer à 100% son devoir parental quand l'enfant est avec l'autre (ça s'acquiert aussi avec le temps et un travail sur soi !).
  - Ces principes sont d'ailleurs présents dans la Charte de la coparentalité (consulter la note d'animation 41).
- → Tous les arrangements concernant les besoins quotidiens de l'enfant (les routines, les services rendus, les échanges sur la garderie ou l'école, la discipline, les lunchs, etc.) reposent sur la bonne entente des deux parties.
  - Toutefois, des exceptions majeures nécessiteraient que les deux parents aient à assumer ensemble certaines responsabilités parentales comme : la santé, la scolarité, la sécurité, les éléments d'ordre juridiques, financiers et psychosociaux de l'enfant, etc.
- → En cas d'urgences majeures concernant les enfants, les parents pourraient convenir d'un moyen de communication spécifique et d'un code d'urgence afin de pouvoir se joindre dans les meilleurs délais pour l'intérêt de l'enfant. Grâce à cela, le message sera transmis et reçu en temps voulu sans faillir aux termes du contrat et sans empiéter sur le temps et les obligations parentales de l'autre.
- → Le droit de communiquer avec son enfant lorsqu'il est sous la responsabilité de l'autre parent n'a pas à être instantané et sans limites. Il est tout à fait légitime de cadrer ces communications selon un horaire et une fréquence convenus à l'avance, afin de favoriser l'épanouissement de l'enfant et son appropriation d'une routine sécurisante chez chacun de ses parents.

# 3 - VOTRE FORFAIT DE DONNÉES

Chaque personne a un seuil de tolérance différent et chaque relation coparentale post-séparation est différente. Pour cela, il est important de configurer son forfait sur mesure.

Voici quelques éléments qui pourraient être matière à discussion avec l'autre parent pour baliser le forfait :

- → Le moven de communication.
- → Le nombre et la fréquence des communications.
- → Le délai de réponse raisonnable.
- → Déterminer ce qui pourrait constituer une vraie urgence.
- → Mettre en place un code d'urgence si nécessaire.
- → Les moments, la fréquence et la durée des communications avec l'enfant.
- → Avoir le droit de se déconnecter ou d'éteindre son téléphone.
- → Limiter les communications à l'essentiel.
- → Se donner le droit de ne pas répondre, hormis urgences, aux communications reçues en dehors du forfait, etc.

# 4 - VOS OPTIONS DE CONFIDENTIALITÉ

→ Entre ex-conjoints, le droit à la vie privée est un droit absolu... à moins d'inquiétudes parentales justifiées relatives à la santé, la sécurité et l'intégrité de l'enfant. Chaque parent doit aussi garder accessible à l'autre, en tout temps, tout ce qui se rapporte au dossier médical, scolaire, psychosocial et juridique de l'enfant.

- → Même si les ex-conjoints ont les enfants en garde partagée, qu'ils aient des rapports cordiaux ou amicaux, aucun parent n'a le droit d'exiger de savoir ce que l'autre a servi au diner, les heures du coucher en vigueur chez lui, etc. Si de tels sujets sont abordés, cela repose sur une base volontaire.
- → Si un parent instrumentalise l'enfant pour soutirer de l'information, pour connaître la vie privée ou pour outrepasser la confidentialité et le droit à la vie privée, c'est un indice de contrôle, voire de risque de violence. C'est aussi un comportement parental indésirable qui pourrait plonger l'enfant dans un conflit de loyauté (voir note d'animation 31).
- → Terminer par une mise en garde contre le côté public de Facebook, surtout dans les cas d'une séparation conflictuelle ou à risque de violence.

# 5 - LA DURÉE DU CONTRAT

Les gens et les situations changent, l'enfant grandit et ses besoins évoluent. De ce fait, votre forfait doit être révisé autant que nécessaire, entre le moment de la séparation et la majorité de l'enfant. Exemples:

- → Changement dans le niveau de scolarité de l'enfant (passage de la garderie à l'école, etc.).
- → L'adolescence.
- → Changement dans les horaires de travail du parent et par conséquent, modification dans ses disponibilités de communication.
- → Déménagement lointain.
- → Maladie.
- → Voyage.
- → Une recomposition familiale.
- → Etc.

## **ET MAINTENANT?**

Passez à l'action! Mettez en place votre propre forfait à la carte, communiquez-le à l'autre parent et incitez-le à faire de même. Vous n'en sortirez que gagnantEs en déjouant les conflits et en renforçant votre coprentalité.

- → Si l'autre parent ne respecte pas un ou plusieurs éléments du forfait, vous êtes en droit de prendre une pause de communication ou même d'y mettre un terme et ce, dans les cas extrêmes.
- → Si un parent instrumentalise l'enfant pour justifier qu'il transgresse les balises. Attention ! Cela pourrait être un indice d'une relation de contrôle et d'un risque de violence.
- → Si un parent est de mauvaise foi dans la relation coparentale et pose des gestes de violence verbale, psychologique ou physique (insultes, chantage, menaces...), vous n'avez pas à maintenir la communication. Votre seule obligation alors, dans la mesure où sa sécurité et la vôtre ne sont pas compromises, est de trouver des alternatives pour que votre enfant puisse maintenir la relation avec ses deux parents. N'hésitez pas à vous adresser à des ressources spécialisées qui pourront vous soutenir dans vos démarches (juridique, social, soutien psychologique, etc.). Vous pouvez également, par mesure de prévention et de protection, demandez à une personne de confiance d'être témoin de vos communications avec l'autre parent.





# LE FORFAIT À LA CARTE **COMPOSEZ VOTRE FORFAIT**

En tant que parents séparés, maintenir une communication saine, dans le respect, l'écoute de l'autre et de son enfant, sans jugement ni mauvaises perceptions, est la base d'une coparentalité satisfaisante. Nous avons donc intérêt à choisir les outils de communication les plus adaptés à notre réalité! Nous allons nous y exercer en créant notre forfait de communication à la carte avec l'autre parent, comme pour un contrat de téléphone cellulaire.

# **1.CHOISIR VOS OPTIONS**

de	tran	et, réseaux sociaux, téléphone cellulaire, boite vocale, texto, courriel, agenda familial virtuel, cahier esmission, etc., les options sont infinies ! D'où l'importance de choisir la plus adaptée pour nous e autre.
→	Ind for	liquez vos <b>trois moyens de communication</b> privilégiés, qui seront vos trois options incluses au fait.
	1.	
	2.	
	3.	
2.	.LI	ES PLAGES HORAIRES
sa	tisfa	in forfait 24/7, nous risquons de payer très cher et de ne pas trouver la formule de communication isante et non encombrante. Alors, déterminons des plages horaires raisonnables et transmettons-les e, afin de ne pas être envahiE constamment.
<b>→</b>	Ind	iquez <b>trois balises de temps</b> qui seront vos limites de plages horaires dans votre forfait à la carte
	1.	
	2.	
	3.	



# 3. VOTRE FORFAIT DE DONNÉES

Un forfait à données illimitées laisse place à tous les abus et pourrait coûter cher à la relation coparentale et à la relation parents/enfants! Pour favoriser la communication post-séparation, il est important de bien baliser ce qui est acceptable pour vous et de poser certaines limites. Ainsi, nous préservons la relation et évitons les dérapages.

et é	évitons les dérapages.
<b>→</b>	Indiquez <b>trois balises de quantité</b> qui seront vos limites de données dans votre forfait à la carte.
	1
	2
	3
N'c	publiez pas ! Un dépassement de données, est nuisible à une communication coparentale saine
4.	VOS OPTIONS DE CONFIDENTIALITÉ
Le	e fois séparés, concentrez vos échanges avec l'autre parent sur les intérêts et besoins des enfants reste est à votre discrétion. Rien n'oblige les parents séparés à devenir amis, même s'ils ont une belle ente coparentale.
<b>→</b>	Indiquez <b>un sujet personnel</b> sur lequel vous ne <b>voulez pas</b> discuter avec l'autre parent.
	1
!	Attention ! Les réseaux sociaux sont tout sauf confidentiels.
	Ils sont le pire moyen de communication coparentale.
5.	LA DURÉE DU CONTRAT
bes	forfait cellulaire n'est pas un jugement de cour ! Il se renégocie, se révise au fil du temps, s'adapte aux soins et aux moyens, etc. Votre enfant grandit, sa vie change, la vôtre et celle de l'autre parent aussi re relation coparentale est donc en constante évolution et votre forfait à la carte doit suivre.
<b>→</b>	Indiquez trois situations qui, selon vous, nécessiteraient une modification au contrat :
	1
	2
	3



# **EXERCICE À DOMICILE : ET MAINTENANT ?**

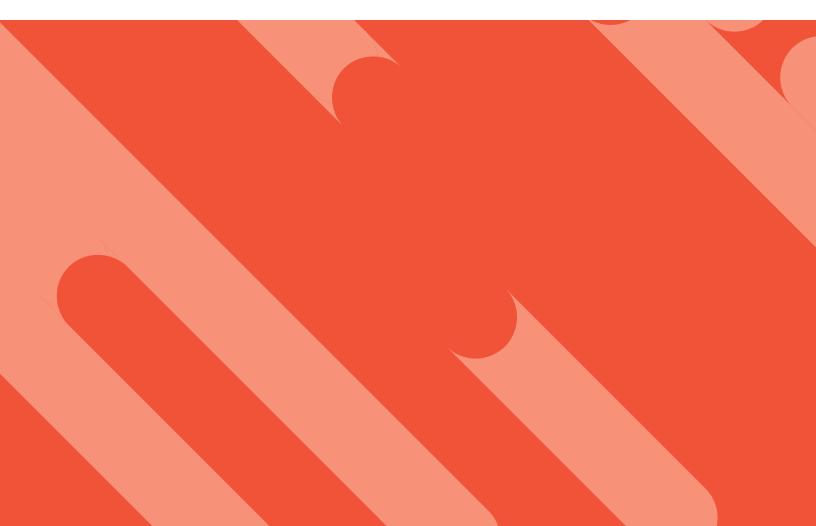
Suite aux différentes thématiques qui ont été abordées lors de cette journée :

- → Préparez, chez vous tranquillement, le forfait à la carte qui semble le plus adéquat à votre situation actuelle.
- → Transmettez-le, au moment opportun, à l'autre parent.
- → Demandez, si possible, à l'autre parent d'établir également son propre forfait à la carte et de vous le transmettre.

Faire connaître à l'autre parent la teneur de votre forfait et prendre connaissance du sien vous aidera à établir des échanges sains. La communication entre vous sera mieux balisée, les moyens mieux compris et les limites plus claires. Résultat : les conflits diminuent.

Si l'autre parent ne respecte pas les clauses, vous êtes en droit de revenir à un forfait de base, de prendre une pause de communication ou même d'y mettre un terme.

Dans les cas de violence (insultes, chantage, menaces), vous n'avez pas à maintenir la communication. Si vous êtes victimes de violence post-séparation et que vous craignez pour votre sécurité et celle de vos enfants, n'hésitez pas à faire appel à une ressource d'aide!











# Activité 3 : la 3<sup>e</sup> guerre mondiale

## OBJECTIFS:

- → Amener les parents à prendre conscience des effets négatifs que leurs conflits d'adultes pourraient avoir sur leurs enfants.
- → Soutenir les parents dans leur choix de maintenir la communication, autant que possible, lors de situation de conflits.
- → Permettre aux parents de réaliser que la communication n'a pas à être maintenue à tout prix et d'accepter de lâcher prise et d'en faire le deuil quand la situation dégénère.
- → Convier les parents qui sont plongés dans des conflits aigus à se faire accompagner par des ressources spécialisées.

# **DURÉE:3 H**

# NOMBRE DE PARENTS PARTICIPANTS : 3 ET + **MATÉRIEL REQUIS:**

- Équipement audio-visuel ;
- Connexion internet;
- ✓ Le film La 3<sup>e</sup> guerre mondiale https://www.youtube.com/watch?v=gVZUpVzxWtY;
- ✓ Tableau ou multifeuille :
- ✓ Liste des ressources appropriées dans votre localité ;
- ✓ Notes d'animations :
  - → Note 47 : L'autorité parentale ;
  - → Note 48 : La garde des enfants après la rupture ;
  - → Note 49: Interdire ou limiter les contacts entre un parent et ses enfants.

# PRÉPARATION :

- → Collecter, apporter et installer le matériel.
- → Prendre connaissance au préalable du document de l'activité, du document du parent, du support et des notes d'animation.
- → Visionner le film au préalable.
- → Établir la liste des ressources.
- → Préparer, au nombre d'inscritEs, le document du parent, la note d'animation 47 et la liste des ressources.

# **DÉROULEMENT:**

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

# **INTRODUIRE L'ACTIVITÉ:**

Lorsque la communication est rompue, les conflits s'amplifient et nous avons l'impression d'embarquer dans la 3<sup>e</sup> Guerre mondiale. Lors de cette activité, nous allons voir ensemble quoi faire quand nous sommes renduEs au-delà de toute communication. Comment réussir à désamorcer la bombe et à éviter d'affecter les enfants par nos conflits d'adultes.

# Partie 1

## Le plus petit pas possible

En tant que parents, nous avons le droit de prendre une pause de communication quand les échanges deviennent irrespectueux, violents, chargés de menaces ou d'insultes. Il est important de ne pas culpabiliser!

Tel que vu lors des activités précédentes, afin de parvenir à instaurer une communication coparentale saine, il faudrait que les deux parties soient de bonne foi, capables de respecter leurs engagements (forfait à la carte) et d'assumer la responsabilité de leur côté de la communication. Si pour une raison ou une autre, la situation dégénère et nous dépasse, il est parfois nécessaire de couper toute communication avec l'autre parent

pour notre propre intégrité et sécurité. Sous prétexte d'autorité parentale, ne nous donnons pas tous les droits et n'outrepassons pas ceux de l'autre parent.

- → Distribuer le document du parent.
- → Accorder 5 minutes aux parents pour y répondre individuellement.
- → Faire un tour de table pour discuter en groupe des réponses de chacun.
- → Corriger l'exercice et ajouter des éclaircissements en vous aidant du support et des notes d'animation.
- Distribuer aux parents la note d'animation 47.

Pour le bien-être des enfants, au lieu de se lancer dans une guerre sans fin, il faudrait plutôt tenter de contourner les problèmes de communication et préserver, si possible, la relation entre l'enfant et son autre parent.

C'est vrai ! Cela n'est pas évident et demande beaucoup de créativité et de diplomatie.

- → Selon vous, quel est le plus petit pas possible à faire, le minimum nécessaire à mettre en place quand la communication verbale n'est plus possible?
- → Animer un échange de groupe sur les moyens alternatifs.
- → Les inscrire sur le tableau ou le multifeuille.
- → Compléter en vous aidant du support d'animation.

# Partie 2

# La 3<sup>e</sup> Guerre mondiale et ses dommages collatéraux

Nous allons visionner le film La 3e Guerre mondiale: le divorce, le choc, l'espoir (53 min). Réalisé en 2012 par Marquise Lepage et Marcel Simard, ce film est dédié aux enfants qui espèrent simplement voir leurs géniteurs dans la même pièce sans que n'éclate la Troisième guerre mondiale. Des enfants comme Marie-Pierre, dont les parents, même après 10 ans de séparation, n'arrivent toujours pas à s'entendre : entre la mère et le père s'est installé un dialogue de sourds qui les empêche de voir la souffrance de leurs trois enfants déchirés...

Si, lors du visionnement de certains passages, vous avez des questionnements, n'hésitez pas à me le faire savoir.

- → Vous pouvez mettre le film sur pause pour discuter d'un passage avec les parents aussi souvent que nécessaire.
- → À la fin de la projection, animer une discussion de groupe autour du film et des points suivants (à titre indicatif):
  - Selon vous, que ressentent et vivent les enfants pris dans de tels conflits?
  - Quel terrain d'entente reste-t-il aux parents dans de telles situations?

- Quelles actions pouvons-nous mettre en place pour favoriser le retour à une bonne entente coparentale?
- Selon votre situation actuelle, est-ce que vous vous voyez en arriver là ?
- Pensez-vous que vos enfants ont des ressentis semblables ?
- → Avant de quitter, remettre aux parents la charte de la coparentalité et les inciter à faire l'exercice maison.

# **CONCLURE L'ACTIVITÉ:**

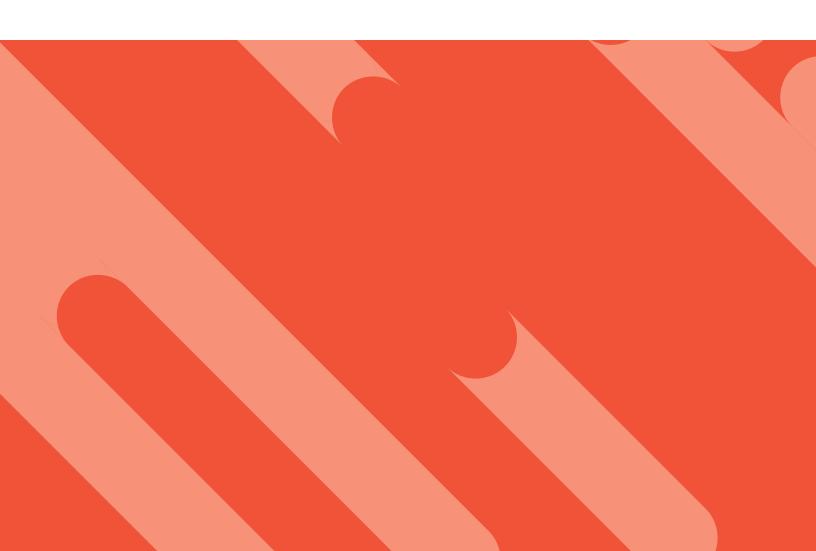
Se retrouver, en tant que parents, dans l'impossibilité de communiquer adéquatement entre vous, impliquerait également d'abandonner, du moins pour un temps, certaines attentes et espoirs tout en restant dans les limites légales. Cela ne veut pas pour autant dire de baisser les bras.

Tenter de trouver des solutions alternatives pour le bien-être et l'équilibre des enfants est plus que recommandé.

Même si la communication est devenue impossible entre nous, parents, maintenons-là impérativement avec nos enfants, sauf en cas de violence familiale ou conjugale post-séparation.

N'hésitez pas, si nécessaire, à demander de l'aide aux ressources compétentes et spécialisées afin de désamorcer la situation.

Et ce n'est pas parce que cela ne fonctionne pas aujourd'hui, qu'il n'y a aucune chance que les choses évoluent et changent à l'avenir...





# SUPPORT D'ANIMATION

# La 3<sup>e</sup> guerre mondiale

# Partie 1: Le plus petit pas possible

- I. CORRIGÉ DE L'EXERCICE VRAI-FAUX (inspiré d'EDUCALOI)
- 1. Faux Le parent qui n'a pas la garde maintient tous ses droits et obligations découlant de son autorité parentale (ex : éduguer ses enfants, les nourrir, décider de leurs soins de santé, etc.). Le fait d'être avec les enfants quotidiennement permet au parent qui a la garde exclusive d'exercer son autorité parentale instantanément, alors que l'autre parent l'exerce à distance. Par contre, pour toute décision importante concernant les enfants, le parent qui n'a pas la garde doit être consulté. De façon générale, le parent qui n'a pas la garde des enfants a le droit de :
  - → Consulter les bulletins scolaires.
  - → Assister aux rencontres parents-professeurs.
  - → Obtenir des renseignements sur les soins médicaux que reçoivent les enfants.
- 2. Vrai Toute autre personne faisant partie de la vie de l'enfant quasi quotidiennement, autre que ses vrais parents comme la/le conjointE, n'a nulle autorité parentale sur lui.
- 3. Faux 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. Dans le langage juridique, on parle de la « déchéance » de l'autorité parentale. Pour priver un parent de l'exercice de son autorité parentale, une demande en déchéance de l'autorité parentale doit être présentée à unE juge. Cette demande doit démontrer :
  - → Qu'il existe un motif grave et valable qui justifie la demande de déchéance parentale. Et
  - → Que cela est dans l'intérêt des enfants.

La loi ne précise pas ce qui est considéré comme un motif grave. Toutefois, les juges reconnaissent que les comportements qui portent atteinte à la sécurité des enfants, de même que les manquements sérieux et injustifiés aux devoirs des parents, constituent des motifs graves.

Ainsi, des juges ont prononcé la déchéance de l'autorité parentale dans des situations comme celles-ci:

- → Abandon des enfants :
- → Brutalité ;
- → Violence :
- → Abus sexuels.
- 4. Faux Pendant la vie commune, les parents exercent ensemble leur autorité parentale, qu'ils soient mariés ou non. Si les parents ne vivent plus ensemble et que l'un d'entre 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 ». Ce droit de garde permet à l'autre parent de décider où les enfants vivront.
  - Le parent qui n'a pas la garde maintient tous ses autres droits et obligations découlant de son autorité parentale (ex : éduquer ses enfants, les nourrir, décider de leurs soins de santé).

Le fait d'être avec les enfants permet au parent qui a la garde d'exercer quotidiennement son autorité parentale alors que l'autre parent l'exerce à distance. Par contre, il doit être consulté **pour toute décision importante concernant les enfants**.

Exemples:

- → Le choix de l'école.
- → Les soins de santé nécessaires.
- → Certains traitements médicaux, comme l'orthodontie.
- → Les activités et les loisirs de longue durée.
- 5. Faux Un parent n'a pas le droit d'interdire les contacts entre l'autre parent et les enfants, sauf circonstances exceptionnelles.

Ceci est valable, 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 a été convenu dans une entente ou un jugement.
- 6. **Vrai** Il est possible pour le parent déchu (en partie ou totalement) de faire une demande au juge afin de récupérer son autorité parentale.

Il doit prouver:

- → Que des changements importants sont survenus dans sa situation ou dans celle des enfants.
- → Qu'il a évincé les causes ayant mené à sa déchéance.
- → Qu'il peut désormais assumer ses responsabilités de parent.
- → Que l'intérêt des enfants ne sera pas menacé en récupérant son autorité parentale.

**Il y a toutefois une exception**. Si, entre temps, les enfants ont été adoptés par quelqu'un d'autre, le parent déchu ne pourra plus jamais récupérer son autorité parentale.

7. **Vrai et faux** - Tout dépend du type de la visite. Si c'est pour un contrôle de routine (genre nettoyage) le parent ayant la garde n'est pas tenu de consulter l'autre. Par contre, s'il s'agit de soins importants (tels une chirurgie, placer un appareil dentaire, etc.), il doit le consulter et prendre la décision ensemble.

# II. MOYENS ALTERNATIFS LORSQUE LA COMMUNICATION VERBALE EST IMPOSSIBLE AVEC L'AUTRE PARENT :

- → Utiliser le courriel pour être certainE que le message parvienne à destination et garder une copie en cas de besoin.
- → Définir un objet de courriel court et précis (ex : maladie Patrice, intimidation Paul, mauvaises notes Amélie, etc.).
- → Définir les thématiques importantes concernant l'enfant à aborder et s'y tenir (santé, scolarité, activité parascolaire, etc.).
- → Activer l'option de demande d'accusé de réception de courriel pour avoir la certitude que votre message à au moins été vu.
- → Avoir recours à un tiers de confiance.
- → Trouver de l'aide auprès des ressources appropriées et compétentes (personne médiatrice, avocatEs, etc.).
- → Avoir recours aux tribunaux, si vraiment nécessaire.



# FAIRE LE PLUS PETIT PAS POSSIBLE

#### Trouvez le vrai du faux

1.	J'ai le droit d'interdire à mon ex-conjoitE, qui n'a pas la garde des enfants, d'assister à la rencontre parents-professeurs.
2.	Mon nouveau/ma nouvelle conjointE ne peut pas exercer son autorité parentale sur mon enfant.
3.	L'autorité parentale ne se perd jamais.
4.	Le parent qui a la garde exclusive des enfants n'a pas à consulter l'autre pour choisir l'établissement scolaire des enfants.
5.	Comme mon ex-conjontE ne respecte pas les horaires de garde, que nous avions pourtant fixés ensemble, j'ai le droit de ne plus lui permettre de communiquer avec les enfants.
6.	Un parent peut récupérer son autorité parentale perdue dès qu'il le désire.
7.	Il n'est pas nécessaire d'aviser l'autre parent d'un rendez-vous chez le dentiste de l'enfant.

#### Exercice à domicile

Au fil des ans, des intervenantEs en matière de séparation familiale ont établi sept principes qui favorisent la coparentalité et ce, en observant et en accompagnant des parents et des enfants durant le processus de la séparation.

Ces principes fondamentaux constituent une bonne base pour vous orienter dans le développement de votre coparentalité. Si vous les intégrez dans votre démarche de reconstruction d'une nouvelle relation parentale, vous vivrez mieux la coparentalité.

Au calme chez vous, prenez le temps de consulter la charte de la coparentalité, de répondre aux questions correspondantes et de penser à la meilleure façon de les intégrer dans votre relation avec l'autre parent pour le bien-être de toutes les personnes concernées.



Au calme chez vous, prenez le temps de consulter la charte de la coparentalité, de répondre aux questions correspondantes et de penser à la meilleure façon de les intégrer dans votre relation avec l'autre parent pour le bien-être de toutes les personnes concernées.

Principes de la charte de coparen- talité	Est-ce que j'applique ce principe ?	Qu'est-ce que je peux faire pour mieux l'appliquer ?
Chaque parent considère que l'autre fait de son mieux dans le meilleur intérêt de l'enfant.		
Chacun considère que l'autre parent est le meilleur gardien possible de l'enfant en cas d'imprévu.		
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.		
Les parents se partagent la responsabilité économique de l'enfant en fonction de leurs moyens respectifs.		
ChacunE entretient une image positive de l'autre parent auprès de l'enfant.		
Les parents maintiennent entre eux une communication efficace au sujet de leur enfant, selon les modalités qu'ils jugent à propos.		
ChacunE encourage l'enfant à exprimer librement l'amour qu'il ressent pour l'autre parent.		
Ajoutez ici votre propre principe.		

