

Le rôle parental après la séparation pour les familles en situation de conflit grave

Guide du parent



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	1
SECTION 1 Comment ça marche?	3
SECTION 2 Protéger vos enfants	9
SECTION 3 Gestion des émotions	15
SECTION 4 Établir les limites	23
SECTION 5 Élaborer un plan de parentage en parallèle.....	33
SECTION 6 Assurer le succès	41
LES RÉALITÉS.....	47
RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS.....	48
Le développement des enfants	51
Comment répondre aux questions difficiles de votre enfant/Observations.....	55
Définitions des mauvais traitements.....	60
Planification de la sécurité	61
Renseignements généraux et suivi des ordonnances interdictives et des ordonnances de protection.....	63
Échanges et accès supervisés	65
Cinq personnalités très conflictuelles	67
Aperçus de plans de parentage pour les situations difficiles	69
Processus décisionnels et enjeux cruciaux pour l'élaboration de plans de parentage et d'ordonnances judiciaires à l'intention des familles vivant des conflits importants	
Guide de travail.....	72
Comment trouver un médiateur	91
QUI APPELER	93
LISTE DES RESSOURCES.....	97

INTRODUCTION



INTRODUCTION



Le rôle parental après la séparation pour les familles en situation de conflit grave est un cours de trois heures offert par le ministère de la Justice et du Solliciteur général de l'Alberta aux parents et aux tuteurs qui considèrent leur séparation ou leur divorce comme très conflictuel. Ce cours se veut une suite au cours Le rôle parental après la séparation qui met l'accent sur la nécessité pour les parents de coopérer pour élever leurs enfants après une séparation ou un divorce. Dans certaines familles, l'intensité du conflit entre les parents rend la communication difficile ou impossible. D'autres parents peuvent connaître des périodes de conflit élevé en alternance avec des moments où les choses vont bien. Des niveaux élevés de conflit entre les parents auront toujours des répercussions négatives sur les enfants.

Bien que chaque situation de conflit grave soit unique, on retrouve certains éléments communs, dont les suivants :

- Chaque sujet est une source possible de conflit — parfois, les parents ne peuvent pas échanger sans que cela se transforme en débat ou en dispute, peu importe le sujet dont ils discutent.
- Il peut y avoir des enjeux de sécurité — il peut y avoir des antécédents de violence dans la famille ou des problèmes de santé mentale, de dépendances ou d'autres facteurs qui pourraient mettre une personne en danger.
- Les tribunaux jouent peut-être un rôle important — parfois, la seule façon dont les parents semblent pouvoir prendre une décision passe par le recours aux tribunaux, même si les ordonnances de la cour semblent ne jamais fonctionner. Les parents retournent ainsi continuellement devant les tribunaux.

- Chaque sujet est une source possible de conflit — parfois, les parents ne peuvent pas échanger sans que cela se transforme en débat ou en dispute, peu importe le sujet dont ils discutent.
- Il peut y avoir des enjeux de sécurité — il peut y avoir des antécédents de violence dans la famille ou des problèmes de santé mentale, de dépendances ou d'autres facteurs qui pourraient mettre une personne en danger.
- Les tribunaux jouent peut-être un rôle important — parfois, la seule façon dont les parents semblent pouvoir prendre une décision passe par le recours aux tribunaux, même si les ordonnances de la cour semblent ne jamais fonctionner. Les parents retournent ainsi continuellement devant les tribunaux.

Le cours est divisé en six sections qui vous aideront de la façon suivante :

Section 1 : Comment ça marche?

Cette section vous aidera à comprendre les effets néfastes du conflit sur votre vie et celle de vos enfants.

Section 2 : Protéger vos enfants

Dans cette section, vous trouverez des façons appropriées de protéger vos enfants contre le stress toxique causé par un conflit grave.

Section 3 : Gestion des émotions

Cette section montre le rôle joué par les émotions dans les situations très conflictuelles et comment des types de comportement font durer les conflits.

Section 4 : Établir les limites

Cette section présente des étapes utiles pour mettre des limites en place et les faire respecter afin de réduire les conflits.

Section 5 : Élaborer un plan de parentage en parallèle

Les plans de parentage parallèle aident souvent à gérer les conflits avec l'autre parent. Cette section vous aidera à protéger vos enfants contre les conflits en vous apprenant à élaborer ou à modifier un plan de parentage parallèle.

Section 6 : Assurer le succès

Dans cette section, vous trouverez des stratégies de réduction des conflits que vous pouvez commencer à utiliser dès aujourd'hui.

Réduire les conflits exige de l'énergie et de l'engagement, et ce n'est pas toujours facile. Bien que ce cours n'ait pas les réponses magiques qui élimineront complètement les conflits, il vise à vous transmettre des connaissances et des idées que vous pouvez mettre en pratique immédiatement pour diminuer les affrontements et commencer une vie nouvelle et sereine, pour vous et vos enfants.





Section 1

Comment ça marche?



SECTION 1

COMMENT ça marche?



Dans cette section, nous aborderons les concepts clés suivants :

- Les conflits graves dans la vie quotidienne des parents
- Les conflits graves dans la vie quotidienne des enfants
- Les avantages de réduire les conflits dans votre vie
- Vous êtes le moteur du changement

Que serait votre vie sans ce conflit?

Vivre dans des situations familiales très conflictuelles a des répercussions sur tous les membres de la famille. Typiquement, les **parents** qui vivent des conflits importants pendant une séparation ou un divorce :

- consacrent beaucoup d'énergie quotidiennement au conflit;
- déploient des efforts pour réduire les conflits, en vain;
- répètent inlassablement les mêmes querelles;
- se tournent vers les tribunaux pour résoudre les conflits, mais les mêmes conflits se poursuivent ou de nouveaux conflits surgissent.

Typiquement, les **enfants** dont les parents ont des rapports très conflictuels :

- ne se sentent pas en sécurité avec l'un ou l'autre des parents;
- consacrent beaucoup d'énergie à essayer de gérer le conflit des parents;
- cherchent du réconfort et de la stabilité à l'extérieur de la famille;
- gardent d'autres aspects de leur vie (p. ex. amis, activités) séparés ou loin de leur famille (p. ex., amis, activités).

Saviez-vous que, dans les situations de conflit grave, les deux parents soulèvent souvent les mêmes difficultés? Dans bien des cas, ils se blâment mutuellement comme étant la cause du conflit.

Prenez le temps de répondre aux questions suivantes :

Que serait votre vie sans ce conflit?

1. Que souhaitez-vous le plus pour vos enfants? Quels sont vos objectifs et vos rêves pour eux?

2. Qu'est-ce qui empêche les souhaits que vous entretenez pour vos enfants de se réaliser?

3. Comment vos enfants sont-ils touchés par le conflit?

Énumérez des résultats positifs qui pourraient se produire pour vos enfants s'il y avait moins de conflits :

Énumérez des résultats positifs qui pourraient se produire pour vous s'il y avait moins de conflits :

4. Supposons que dans trois ans, votre enfant dise à un ami proche ce que vous avez fait pour l'aider pendant la période de séparation. Qu'aimeriez-vous qu'il dise au sujet de votre comportement?

Selon certains parents, conserver à portée de main une copie de ces questions et réponses constitue un bon rappel de ce qu'ils ont à gagner s'ils utilisent les différentes stratégies qu'ils apprennent pendant ce cours.

En répondant aux questions, les parents ont souvent l'impression que l'autre parent est la cause d'une grande partie du conflit qui les touche eux-mêmes et leurs enfants. C'est peut-être vrai (l'autre parent peut avoir les mêmes sentiments à votre égard), mais il n'est pas nécessaire de se résigner à des années de conflit parce que l'autre parent est difficile. Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour atteindre les résultats positifs que vous avez définis et le présent cours vous offrira de nombreuses idées.

» Vous ne pouvez pas changer l'autre parent, mais vous pouvez contrôler votre propre comportement et aider votre enfant à obtenir ce dont il a besoin pour bien s'adapter à votre séparation ou à votre divorce. Vous apprendrez comment les aider tout au long du programme.

» Il vaut la peine de faire des efforts pour changer les choses en vous comportant d'une manière qui vous rend fier de votre rôle de parent et qui fait que votre enfant est fier de vous.

Les limites
contribuent à rendre
la vie prévisible et
paisible.

La recherche montre que la **réduction des conflits** et un bon parentage font la différence dans la façon dont les enfants s'adaptent après une séparation ou un divorce. Le présent cours vise à vous aider à réduire les conflits avec l'autre parent de votre enfant et à maintenir de fortes compétences parentales.

De nombreux parents qui vivent une séparation difficile ont l'impression de ne pas pouvoir mettre un terme au conflit. La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est pas nécessaire qu'il en soit ainsi. **Un parent a la capacité d'y changer quelque chose!**

Dans ce cours, nous discuterons des points suivants :

- Où commence le conflit et qu'est-ce qui le fait durer.
- Comment un parent peut réduire les conflits, peu importe ce que fait l'autre parent.
- Comment apporter des changements qui rendraient votre vie et celle de vos enfants plus paisible.

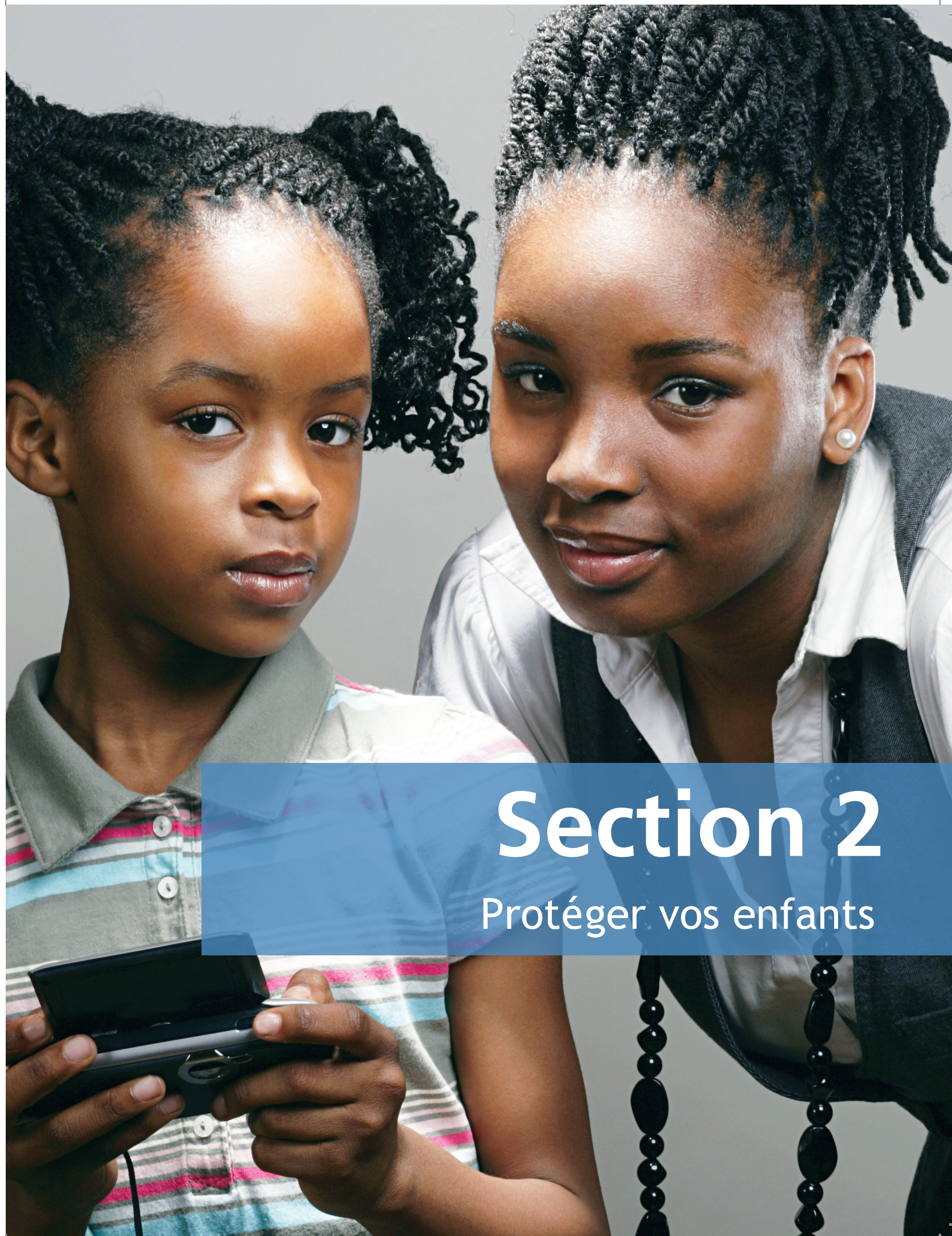
RÉALITÉ n° 1

Vivre dans le conflit n'est pas
une façon de vivre!

NOTES

SECTION 1

[illegible]



Section 2

Protéger vos enfants



SECTION 2

PROTÉGER VOS ENFANTS



Dans cette section, nous aborderons les concepts clés suivants :

- Les enfants qui vivent moins de certaines expériences négatives au cours de l'enfance sont plus susceptibles de grandir en bonne santé mentale et physique.
- Le stress toxique causé par un conflit parental peut nuire au bon développement du cerveau d'un enfant.
- Vous pouvez protéger votre enfant en ayant des relations positives et fiables.

Expériences négatives vécues durant l'enfance

Les expériences négatives vécues par les enfants pendant leur enfance peuvent les toucher profondément, qu'elles proviennent de l'intérieur ou de l'extérieur de leur famille.

Les recherches montrent que les événements stressants/traumatisants intenses ou répétés pendant l'enfance peuvent « s'additionner » pour avoir des effets de plus en plus négatifs sur les enfants. Ces expériences peuvent laisser des cicatrices émotionnelles qui pourraient se faire sentir toute la vie.

Les chercheurs ont défini 10 types d'expériences négatives durant l'enfance, dont bon nombre peuvent être présentes lorsque les parents vivent des conflits importants.

Maltraitance durant l'enfance

Violence psychologique
Maltraitance physique
Violence sexuelle

Négligence pendant l'enfance

Négligence émotionnelle
Négligence physique

Famille dysfonctionnelle

Exposition à la toxicomanie
Exposition à un problème de santé mentale non traité
Enfants témoins de violence familiale
Discorde conjugale
Comportement criminel dans le ménage

La recherche montre que plus les enfants sont exposés à ces 10 expériences négatives, plus ils sont susceptibles d'avoir des **difficultés relationnelles et des problèmes de santé mentale** en grandissant et à l'âge adulte. Il est important de se rappeler qu'il n'est **jamais trop tard pour apporter des changements**.

Stress toxique

Dans la société d'aujourd'hui, les enfants sont exposés à de nombreux types de stress. Certains stress sont sains, comme de mettre en pratique d'une nouvelle habileté, se joindre à une nouvelle équipe ou recevoir un vaccin. Ces situations peuvent causer de l'anxiété, mais elles aident les enfants à apprendre et à grandir. Certaines situations négatives peuvent être difficiles à gérer pour les enfants, comme une blessure ou une perte. Ces types de stress sont tolérables et n'auront pas d'effets durables s'ils sont limités dans le temps et que l'enfant bénéficie d'un soutien solide de la part des adultes importants dans sa vie.

Un conflit grave entre les parents ou la violence familiale peut exposer les enfants à un certain nombre d'expériences effrayantes, déroutantes ou traumatisantes. Les recherches ont montré que ces conflits continus peuvent avoir des conséquences négatives importantes sur la capacité des enfants à garder une stabilité émotionnelle et à rester calmes, ce qui a une incidence sur la façon dont ils feront face aux problèmes et aux émotions perturbantes tout au long de la vie.

Lorsque les enfants vivent dans la peur et l'inquiétude (ce qui se produit lorsqu'il y a un conflit parental intense et continu), le stress, au fil du temps, compromet le développement du cerveau. L'enfant commence à interpréter un grand nombre de ses interactions avec les gens comme pouvant potentiellement dégénérer en conflit. À mesure que ce type de réaction devient routinier, votre enfant peut trouver qu'il est de plus en plus difficile de se rapprocher des gens.

Avec le temps, le stress devient toxique pour le cerveau; il peut bouleverser l'architecture du cerveau, la structure de base, ce qui peut entraîner des retards d'apprentissage, de l'anxiété, des dépendances, des problèmes de mémoire, ainsi que de nombreux problèmes de santé. Comme le cerveau continue de se développer jusqu'à ce qu'une personne soit dans la vingtaine, même les enfants plus âgés sont touchés par le stress toxique.

Protéger vos enfants

Ce ne sont pas tous les enfants exposés à un conflit grave, à de mauvais traitements ou à la violence familiale qui subiront tous les effets du stress toxique si les adultes reconnaissent le danger et prennent des mesures pour protéger leurs enfants. *Les enfants peuvent être protégés contre les conflits.* VOUS êtes la protection la plus importante dont dispose votre enfant.

Les enfants sont protégés le plus lorsque les parents :

- les écoutent et leur accordent une attention particulière, leur offrent un soutien et des encouragements constants;
- évitent que le conflit parvienne aux oreilles et aux yeux des enfants;
- continuent de jouer leur rôle parental en étant conscients de ce qui se passe dans la vie de leurs enfants et en y participant;
- entourent les enfants de membres de la famille et d'amis positifs et bienveillants.

**Réduire les conflits
exige de l'énergie
et de l'engagement.
Ce n'est pas
toujours facile.**

RÉALITÉ n° 2

Les enfants doivent être protégés contre le stress toxique provoqué par les conflits. Un des parents peut réduire le stress!

Dans ce cours, vous verrez une vidéo intitulée *Les bâtisseurs de cerveaux*. La vidéo a été produite par l'Alberta Family Wellness Initiative et se trouve sur son site Web : www.albertafamilywellness.org/resources/video/les-batisseurs-de-cerveaux-introducing-the-brain-builders-video-in-french.

À partir de l'information contenue dans cette vidéo, remplissez les blancs des énoncés suivants :

1. Les cerveaux évoluent au fil du temps en fonction de nos_____.
2. Une base solide du cerveau peut être créée chez un enfant grâce aux échanges _____-retour.
3. Le stress influence également le développement du cerveau. Le stress _____est mauvais pour le développement du cerveau.
4. Des expériences enrichissantes sont nécessaires à un développement_____.
5. Pour façonner un _____prometteur, il faut former de meilleurs cerveaux.

Réponses : 1. expériences 2. service 3. toxique 4. positif 5. avenir

Apprenez-en plus sur la protection de votre enfant contre le stress toxique dans la section Renseignements importants.

L'exercice ci-dessous intitulé « Expériences vécues par les enfants en situation de conflits parentaux graves » vous aidera à déterminer le type de facteurs de stress auxquels sont soumis vos enfants en raison de l'intensité des désaccords. Pensez à certaines choses que vous pouvez faire pour protéger vos enfants contre le stress toxique.

Tout au long du cours, des idées et des suggestions vous seront présentées pour vous aider à réduire les conflits dans votre famille.

SECTION 2

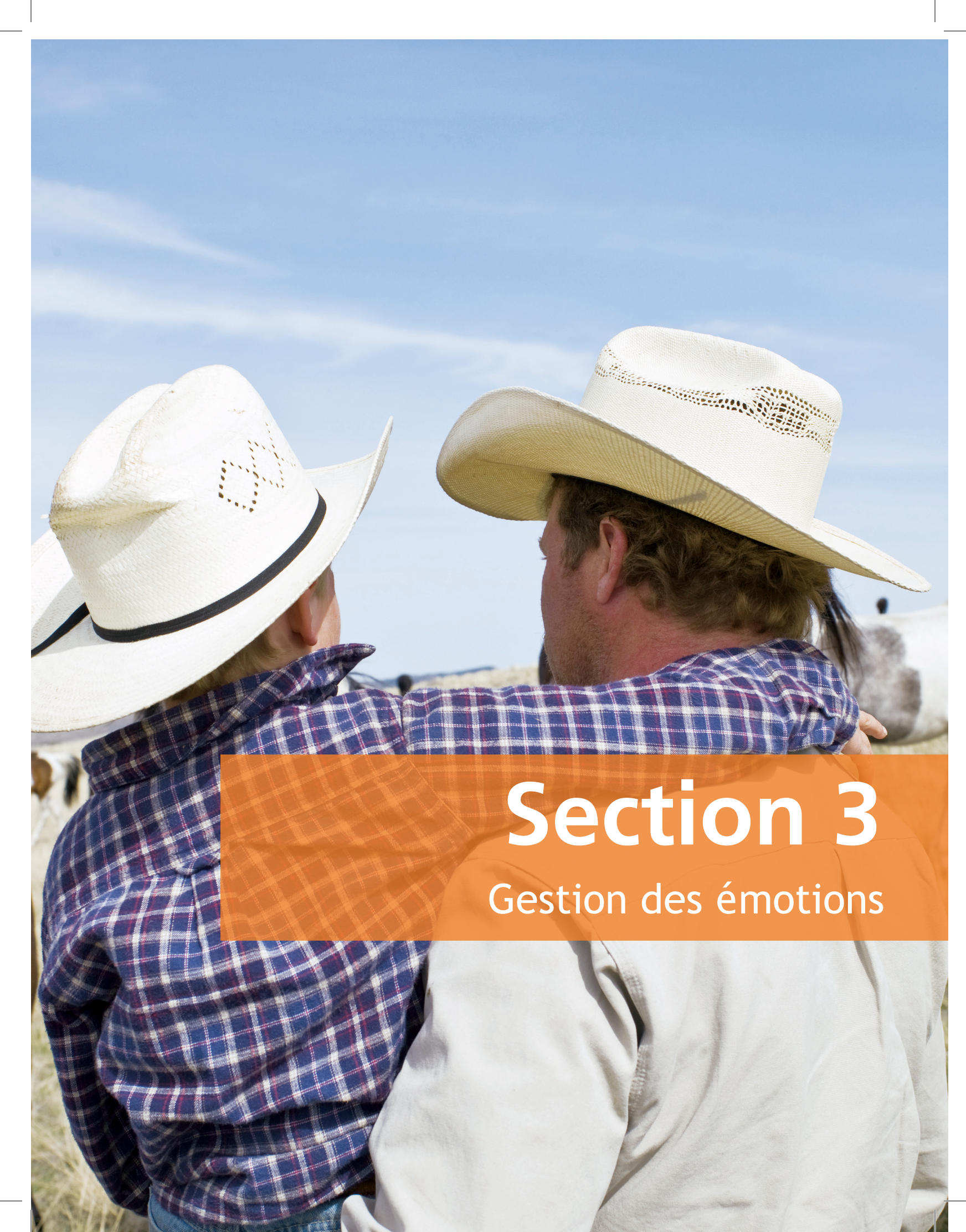
Les expériences vécues par les enfants en situation de conflit parental intense

Les enfants dont les parents vivent des conflits profonds sont exposés à un certain nombre d'expériences effrayantes, déroutantes ou traumatisantes. Examinez attentivement la liste d'exemples ci-dessous et indiquez quelles expériences vos enfants ont vécues. *Nous ne vous demanderons pas de nous faire part de votre liste.*

- ☐ Entendre des propos blessants et des insultes à l'endroit d'un parent, ou des échanges injurieux entre les deux.
- ☐ Entendre un ton effrayant, sombre ou des menaces dans la voix de leurs parents.
- ☐ Voir un langage corporel menaçant.
- ☐ Voir un parent être humilié ou blessé physiquement.
- ☐ Entendre un parent crier ou pleurer.
- ☐ Entendre un parent blâmer sévèrement l'autre parent.
- ☐ Se sentir obligé de choisir un parent plutôt qu'un autre.
- ☐ Sentir le retrait d'un parent.
- ☐ Entendre chuchoter des frères et sœurs plus âgés ou des membres de la famille au sujet de ce qui se passe.
- ☐ Voir des signes de violence, c.-à-d. contusions, parent craintif.

Y a-t-il d'autres expériences qui devraient figurer sur cette liste?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

A photograph of two men wearing white cowboy hats and plaid shirts, seen from behind, looking out over a field of cattle under a clear blue sky. An orange semi-transparent banner is overlaid on the bottom right of the image.

Section 3

Gestion des émotions



SECTION 3

GESTION DES ÉMOTIONS



Dans cette section, nous aborderons les concepts clés suivants :

- Pendant et après la séparation, chaque parent vit le deuil différemment et cela peut mener à un conflit.
- L'objectif pour les parents est de se *détacher* de l'autre parent.
- En changeant ses approches envers l'autre parent, le parent peut réduire le conflit et le détachement ou désengagement devient possible.
- Chaque parent doit gérer la séparation de son côté.

Séparation/divorce vus comme période de deuil

Le deuil en cas de divorce ressemble beaucoup au deuil vécu à la suite du décès d'un être cher, à une exception près : rien n'est « définitif » en cas de séparation ou de divorce. Pour de nombreux anciens conjoints et pour leurs enfants, l'espoir que la famille se reconstitue demeure.

Les enfants ou les parents peuvent ressentir ce deuil même après le divorce légal, après le remariage de l'un des parents et même après de nombreuses années. Cela signifie qu'après une séparation ou un divorce le deuil peut être ressenti de façon répétée, prendre du temps à s'atténuer et être mal assumé.

Pendant la séparation et le divorce, il y a de nombreuses pertes, notamment des espoirs et des rêves, l'identité de partenaire ou de conjoint de quelqu'un, le temps passé avec les enfants et la famille élargie, la confiance, les possessions matérielles, et la sécurité personnelle et économique. Ces pertes contribuent à faire de la séparation ou du divorce une période de deuil.

Chaque parent vivra probablement le deuil différemment. Ils ressentent tous deux des émotions semblables, mais pour des raisons différentes, ce qui amène chaque parent à se comporter d'une façon qui peut être difficile à comprendre pour l'autre parent.

Prenons l'exemple de Michelle et de Paul. Michelle pensait depuis longtemps à se séparer, mais elle s'inquiétait de la façon dont l'éclatement de sa famille pourrait blesser ses enfants ou Paul. Elle a fini par avoir une liaison. Lorsque Paul a découvert cette liaison, Michelle a su qu'il était temps de mettre fin au mariage. Même si elle est certaine que c'est la bonne chose à faire, elle se sent coupable et triste d'être la seule à mettre fin au mariage, et elle veut la meilleure séparation possible. Cela la rend furieuse d'être la seule à voir que le mariage était terminé et il semble qu'elle défend constamment sa décision. Ce qu'elle veut vraiment maintenant, c'est mettre le passé de côté et établir le meilleur horaire parental possible pour les enfants. Elle sait très bien comment diviser leurs biens et elle ne comprend pas pourquoi Paul ne peut pas tout simplement passer à autre chose, faire face à la réalité et prendre des décisions.

Paul savait qu'il y avait des problèmes dans sa relation avec Michelle, mais il a toujours pensé que les choses s'arrangeraient. Lorsqu'il a appris que Michelle avait une liaison, il s'est senti tellement trahi et en colère qu'il a pensé que le mariage était terminé. Maintenant, Paul aimerait pouvoir retrouver sa famille. Les enfants ne méritent pas ça. Si seulement Michelle pouvait se rendre compte à quel point cette situation est difficile pour tout le monde, elle envisagerait peut-être de leur donner une nouvelle chance, mais elle ne semble se soucier de personne d'autre qu'elle-même. Paul est parfois accablé par la tristesse et la solitude.

Tout ce que veut Michelle, c'est finaliser la séparation, ce qui met Paul en colère. Il n'a pas demandé à vivre cette situation et parce que c'est ce que Michelle veut, il doit perdre sa maison, du temps passé avec ses enfants, de l'argent et tous ses rêves d'avenir. Ce n'est pas juste.

Paul et Michelle ressentent des émotions semblables de tristesse et de colère, et ils peuvent tous les deux envisager une façon d'établir une relation positive avec l'autre parent.

Pour Michelle, il serait préférable que Paul se remette de la rupture, passe à autre chose et canalise son énergie sur une façon de réussir la séparation. Pour Paul, il serait préférable que Michelle réalise à quel point elle a fait du mal à la famille, qu'elle fasse amende honorable, qu'elle s'excuse et qu'elle essaie d'améliorer leur relation. Autrement dit, chaque parent pense que l'autre doit faire quelque chose de différent pour régler la situation.

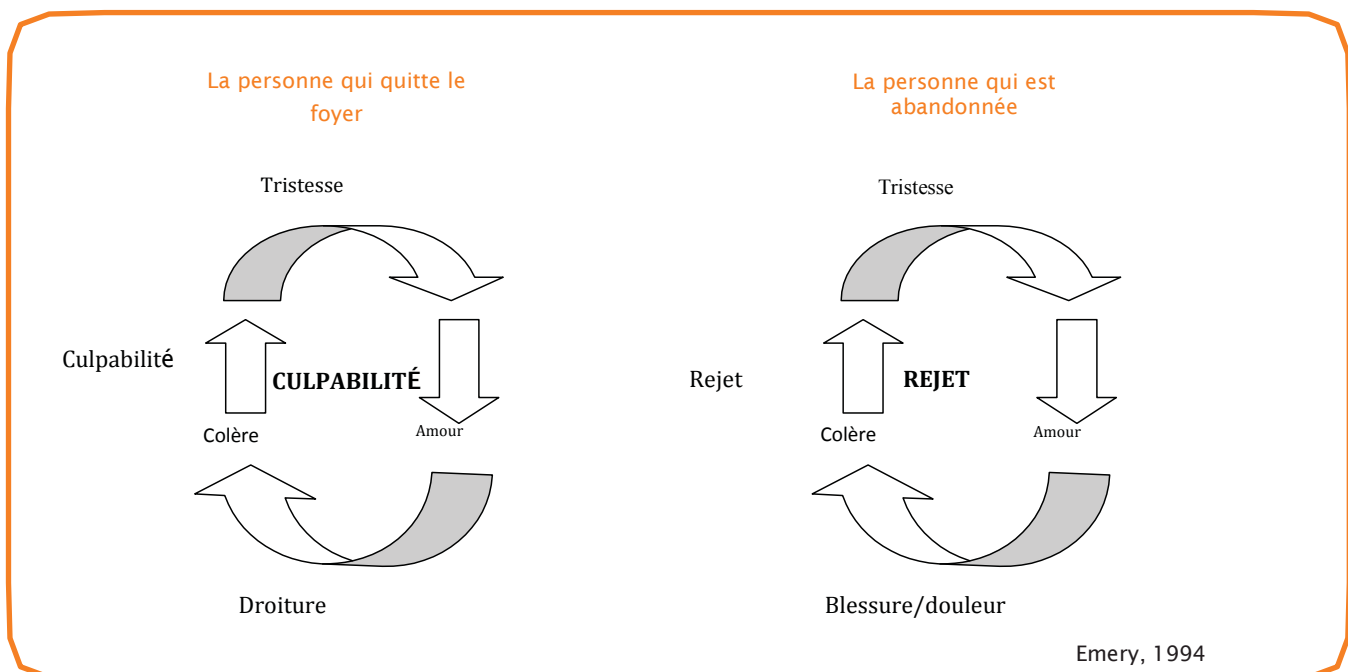
Maintenant, quand Michelle et Paul interagissent, ils essaient tous deux de pousser l'autre parent à changer de comportement et, ce faisant, ils se sentent tous deux blessés, trahis, coupables et mal compris. Ils réagissent à ces émotions et chacun s'emporte contre l'autre. La situation se reproduit sans cesse.

Même les parents ayant eu une relation très brève peuvent être déçus de relation parentale qu'ils ont par rapport aux espoirs qu'ils avaient d'entretenir une amitié et une co-parentalité harmonieuse. Dans ces circonstances, un parent peut parfois souhaiter que l'autre n'ait aucun lien avec son enfant.

Le fait de ne pas vivre la séparation de la même façon et de ne pas être en mesure de comprendre les sentiments et les perceptions de l'autre parent peut mener à la confrontation et au conflit.

Quel est le résultat de tout cela? Chaque parent veut que l'autre comprenne sa façon de penser et comment il se sent croyant que cela changera le comportement de l'autre parent. Ainsi, lorsque l'autre parent ne change pas son comportement, les émotions entrent en jeu et un conflit éclate.

L'image ci-dessous montre les sentiments que chaque personne peut ressentir après qu'un parent quitte l'autre.



RÉALITÉ n° 3

Le conflit est le résultat des tentatives des parents de changer le comportement de l'autre.

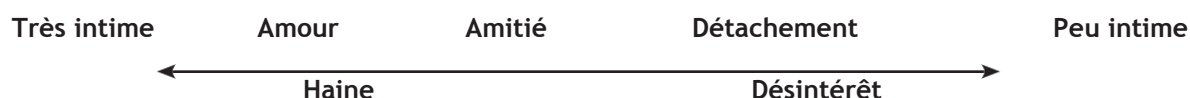
Le conflit comme forme d'intimité émotionnelle

Quelles émotions ressentez-vous lorsque vous êtes amoureux? Comment agissez-vous?

Quelles émotions ressentez-vous lorsque vous êtes en colère contre quelqu'un ou que vous détestez quelqu'un? Comment agissez-vous?

À quelle vitesse vos émotions se manifestent-elles en réaction à ce que l'autre parent dit ou fait? Quelle est l'intensité de ces émotions lorsque vous les ressentez avec d'autres personnes dans votre vie?

Lorsque les parents ont été émotionnellement intimes et/ou qu'ils ont un enfant, ils ont une réaction très émotive l'un envers l'autre, que les émotions soient positives ou négatives. L'amour et la haine sont tous deux des signes d'un engagement intense. Lorsqu'un parent n'est pas touché par ce que l'autre dit et fait, il est moins investi sur le plan émotionnel. Le fait d'être désintéressé ou de ne pas s'investir indique une distance, un cheminement vers une baisse de l'engagement intime.



(Adapté de Robert Emery, *Renegotiating Family Relationships*; voir la section Ressources.)

Les parents détachés ou désengagés sur le plan émotif trouvent qu'il est plus facile de coopérer. La vie privée de l'autre les contrarie moins; à tout le moins, ils sont prêts à tracer une limite entre la vie privée de l'autre et leur besoin de la connaître.

Un objectif pour réduire les conflits est de se détacher de l'autre parent et de permettre à celui-ci de faire de même. À mesure que vous vous séparerez sur le plan émotionnel, vous constaterez que ce que l'autre parent dit ou fait qui, auparavant, vous blessait ou vous fâchait, ne vous atteint plus de la même façon ou n'a pas la même importance.

Comment arrive-t-on à un détachement?

1. Changer votre façon d'aborder les interactions avec l'autre parent.

Apprenez à penser différemment et, en conséquence, réagissez de façon moins émotive. Deux stratégies utiles sont d'éviter les suppositions et d'utiliser le discours interne. Ces stratégies sont décrites ci-dessous.

2. Réduire les possibilités de conflit en établissant des limites claires.

La diminution du nombre d'interactions et de situations éventuellement conflictuelles donne aux deux parents le temps et l'espace nécessaires pour composer avec la séparation et faire leur deuil de la relation. Nous discuterons de l'établissement de limites dans la prochaine section.

Changer la façon dont vous abordez les interactions avec l'autre parent

Éviter les présomptions

Il est facile de présumer que l'autre parent fait ou dit des choses qui sont la cause de vos réactions émotionnelles, mais il y a une autre façon de comprendre ce qui se passe entre vous.

Vos émotions ne sont pas le résultat du comportement de l'autre parent, mais du sens que vous leur attribuez.

RÉALITÉ n° 4

Lorsque les parents réduisent leurs contacts et se désengagent émotivement, ils ont l'espace nécessaire pour faire leur deuil et réduire le niveau conflit.

Lorsque votre ex-partenaire dit ou fait quelque chose, vous interprétez peut-être rapidement le comportement comme étant un problème et vous réagissez selon le sens que vous donnez aux mots ou au comportement.

SECTION 3



Dans l'exemple ci-dessous, remarquez comment nous interprétons les mêmes mots différemment selon la personne qui les exprime et comment cela mène à des réactions émotionnelles différentes.

Interactions	Interprétation	Réaction émotionnelle
« Tu travailles tellement tard » dit par votre patron	Compliment	Bonheur/fierté
votre mère	Préoccupation / inquiétude	Chaleur humaine
un ami	Compassion	Encouragement
l'autre parent	Plainte	Contrariété/colère

L'interprétation émotionnelle de ce que fait ou dit l'autre parent est souvent une réaction instinctive rapide.

Cela fait partie d'un mode de pensée, et les gens peuvent choisir comment ils interpréteront une situation donnée. Les choix que vous faites peuvent influencer vos réactions émotionnelles, et les émotions sur lesquelles vous vous concentrez peuvent modifier votre façon de penser.

RÉALITÉ n° 5

Vous pouvez vous aider à être moins réactif émotionnellement en décidant d'interpréter le comportement de l'autre parent de façon neutre ou positive.

Un monologue intérieur peut vous faire voir l'interaction sous un autre angle

Lorsque vous vous apercevez que vous voulez dire à votre enfant des choses méchantes ou négatives au sujet de l'autre parent ou que vous voulez en savoir plus sur la vie privée de l'autre, vous pouvez utiliser un **monologue intérieur** pour vous en empêcher.

Le monologue intérieur consiste à vous répéter des affirmations pour éviter d'exposer votre enfant à un conflit.

Voici quelques exemples de monologue intérieur, de choses que vous pouvez vous dire. Vous avez probablement vos propres exemples à ajouter à cette liste :

- Je ne vais pas dire ou faire ceci ou cela devant notre enfant.
- Je dois prendre une grande respiration et NE PAS réagir à cela.
- Je ne peux pas défaire ce que [l'autre parent] a fait, mais je peux limiter les dégâts.
- Ce n'est qu'un enfant. Elle ne devrait pas avoir à entendre ce genre de choses.
- Je ne vais pas laisser cette situation me troubler.

- Je ne vais pas laisser [l'autre parent] me bouleverser.
- [L'autre parent] ne va pas ruiner ce moment avec mon enfant.
- Je ne m'engage pas une fois de plus dans cette voie. Je reste détaché(e).
- Nous travaillons comme parents maintenant.
- Notre enfant passe en premier.

De plus, le monologue intérieur permet de gérer les pensées négatives en les mettant en doute. Nous avons appris plus haut comment remplacer les pensées négatives par des pensées neutres. L'étape intermédiaire consiste à reconnaître toutes les façons par lesquelles vous attribuez un sens négatif aux paroles ou aux actions de l'autre parent. Voici des catégories de pensées négatives et d'autres énoncés qui peuvent faire l'objet d'un monologue intérieur que vous pourriez utiliser :

- **Tout ou rien** : « C'est un être humain horrible. Je ne peux pas croire que j'ai déjà pensé qu'elle était une personne bien! »
- **Autres options** :
 - « Est-elle vraiment aussi méchante que je le dis tout le temps? »
 - « Qu'apporte-t-elle de bon à notre enfant? »
- **Généraliser à outrance** ou voir un exemple négatif comme une suite d'événements qui se répètent; les mots clés étant *toujours* et *jamais* : « Il n'est jamais à l'heure pour aller chercher notre enfant. »

Autres options :

- « Est-il vraiment toujours en retard, ou est-ce seulement depuis qu'il a obtenu son nouvel emploi il y a quelques mois? »
- « S'il est toujours en retard, est-ce que je vais laisser cela me bouleverser chaque fois? »

- « Il est souvent en retard. Que puis-je faire pour que ce soit plus facile pour notre enfant? »
- **S'attarder aux aspects négatifs** : « Elle est tellement surprotectrice que notre enfant a peur du monde. »
- Autres options :
 - « *Est-elle surprotectrice ou est-ce que son attitude protectrice n'est pas parfois justement ce dont notre enfant a besoin pour être en sécurité dans ce quartier?* »
 - « *Que puis-je faire pour équilibrer son attitude protectrice?* »
- **Sauter aux conclusions** sans avoir suffisamment d'information ou en supposant que vous comprenez les motivations et les raisons du comportement de l'autre personne : « Il ne fréquente notre voisine que pour me blesser, me reprocher d'avoir eu une liaison. »

Autres options :

- « *Est-ce qu'il fréquente vraiment une nouvelle femme juste pour me contrarier, ou pourrait-il vraiment aimer sa compagnie?* »
- « *Ce qu'il fait n'est pas à propos de moi, à moins que je ne choisisse de le voir de cette façon.* »
- **Étiqueter** l'autre parent de façon négative : « Elle est tellement pleurnicheuse et plaignarde ».

Autres options :

- « Comment le fait de la considérer comme une pleurnicheuse et une plaignarde m'amène-t-il à ne plus l'écouter avant même d'entendre ce qu'elle soulève cette fois-ci? »
- « Est-ce que mon niveau de tolérance à son égard est plus faible en ce moment? »

Voici quelques questions à vous poser pour cerner vos pensées négatives :

- >> Qu'est-ce qui m'amène à voir les choses de cette façon?
- >> Est-ce que je penserais la même chose si j'avais affaire à une autre personne?
- >> Pourrait-il y avoir une autre explication?

RÉALITÉ n° 6

Vous pouvez réduire le conflit sur vous et sur vos enfants en changeant votre interprétation. Ce n'est pas à propos de vous, à moins que vous ne choisissiez de le voir ainsi.

Lâcher-prise

Le deuil peut être très difficile. Parfois, il est impossible de trouver un soulagement aux sentiments intenses de tristesse, de colère, de douleur, de culpabilité ou de ressentiment. Des émotions aussi intenses qui ne disparaissent pas peuvent être une cause de conflit continu. Un parent qui se sent ainsi aura probablement besoin d'aide pour surmonter ses émotions intenses. **La personne la moins susceptible de pouvoir aider est l'autre parent.** En fait, essayer d'aider le parent qui n'arrive pas à se défaire de ces émotions, ou d'obtenir son aide, ne peut qu'alimenter les flammes de la colère et de la douleur. Si vous vous sentez coincé dans vos émotions, demandez de l'aide à quelqu'un de l'extérieur de la famille. Si l'autre parent semble coincé, donnez-lui l'espace et le temps de gérer le tout par lui-même en limitant vos contacts.

A photograph of a woman with long dark hair, wearing a yellow shirt, hugging a young girl with long dark hair, wearing a pink and white floral shirt and blue jeans. They are both smiling and laughing, standing outdoors in a grassy area with trees in the background. A red semi-transparent banner is overlaid on the bottom right of the image.

Section 4

Établir les limites



SECTION 4

ÉTABLIR LES LIMITES



Dans cette section, nous aborderons les concepts clés suivants :

- Vous ne pouvez changer que votre propre comportement, vous ne pouvez pas changer l'autre personne.
- Les limites définissent ce qui est acceptable et décrivent le comportement qui sera toléré.
- La clarification et le maintien des limites peuvent réduire les conflits.
- Les limites personnelles sont utilisées dans les situations sous votre contrôle.
- Certaines limites doivent être négociées.

Découvrir ce que vous avez le pouvoir de changer

Les parents essaient souvent de changer le comportement de l'autre parent et cela devient la source du conflit. Si, pour changer une situation, l'autre parent doit changer son comportement, alors vous n'avez pas le contrôle de la situation. Vous pouvez demander à l'autre personne de changer, mais si elle ne change pas, il ne vous reste qu'à trouver des façons de vous adapter à la situation. Les gens passent beaucoup de temps et d'énergie à essayer de changer des choses qu'ils ne peuvent pas changer.

Dans les situations très conflictuelles, chaque parent rejette souvent sur l'autre la responsabilité du conflit.

RÉALITÉ n° 7

**Vous ne pouvez pas changer ce qui est hors de votre contrôle.
Le comportement de l'autre parent est hors de votre contrôle!**

S'adapter en établissant des limites claires

Une **limite** est une décision sur ce que vous ferez ou ne ferez pas, ce avec quoi vous êtes à l'aise et ce que vous ne tolérerez pas. Les limites sont personnelles; vos limites peuvent être différentes de celles de l'autre parent. (Adapté de l'ouvrage de Peter K. Gerlach)

Les limites peuvent vous aider à faire face à la situation de plusieurs façons :

- Les limites peuvent vous aider à mieux réfléchir à la façon dont les expériences et les situations peuvent vous toucher.
- Les limites peuvent vous aider à vous préparer à affronter des situations difficiles.
- Les limites peuvent vous empêcher de vous remettre en question en décidant à l'avance ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas.

Le changement prend du temps. L'autre parent peut ne pas croire tout de suite que vous voulez vraiment que les choses soient différentes.

Les limites personnelles sont celles que vous fixez pour vous-même.

Quatre étapes pour établir ses limites personnelles :

1. **Définissez le problème :** Quel est le problème et qu'en pensez-vous? Prenez conscience de vos sentiments et déterminez les limites qui définissent le comportement que vous n'accepterez pas. Ayez une compréhension claire des comportements qui « dépasseraient la limite » parce que vous devrez décider à l'avance ce que vous devrez faire lorsque cela se produira.
2. **Préparez votre réaction :** Réfléchissez à la façon dont vous avez réagi à ce type de situation par le passé et déterminez si cette réaction a été utile ou non. Évaluez si vous avez contribué au conflit et prenez la décision de ne plus être ce type de parent. Réfléchissez à ce que vous ferez pour réduire les risques de conflit et imaginez comment vous allez vous y prendre.
3. **Communiquez :** Informez l'autre parent de vos limites et de la façon dont vous agirez si les limites ne sont pas respectées. Choisissez la meilleure façon de communiquer pour que l'autre parent entende votre message et que tout le monde soit en sécurité. Il peut s'agir d'une conversation directe, par courriel, par l'intermédiaire d'une autre personne, par l'entremise de votre avocat ou par tout autre moyen que vous jugez être la meilleure façon de transmettre le message.
4. **Donnez suite à** votre décision chaque fois que la situation se présente. Si vous ne répondez pas comme vous l'avez dit, vous perdrez votre crédibilité et l'autre parent n'aura aucune raison de croire que vous êtes sérieux au sujet de son comportement inacceptable.

Voici quelques exemples de limites personnelles :

Étape 1 Définir le problème	Chaque fois qu'il y a un problème, l'autre parent vous inonde d'appels et de messages textes. Les deux parents se retrouvent souvent dans des échanges houleux qui se poursuivent indéfiniment. C'est particulièrement difficile à gérer lorsque cette situation survient pendant les heures de travail.
Étape 2a : Décisions relatives aux limites : À partir de maintenant...	Je ne prendrai pas d'appels ni ne lirai de textos au travail. Je n'appellerai pas l'autre parent ou ne lui enverrai pas de message texte avant d'avoir eu le temps de réfléchir calmement. J'utiliserai des stratégies pour m'aider à écrire des courriels, mais à ne pas les envoyer.
Étape 2b : Réactions au non-respect des limites Ce que je ferai plutôt...	Je filtrerai mes appels et je ne répondrai pas à ceux de l'autre parent pendant que je suis au travail. Je mettrai poliment fin à l'appel si je réponds par erreur. Je ne lirai pas les textos de l'autre parent avant la fin de ma journée de travail. Je répondrai aux appels et aux textos pertinents après 18 h.
Étape 3 : Communication Je lui parlerai de mes limites de la façon suivante...	J'enverrai un courriel à un moment où tout est calme et qui se lira ainsi : « Je ne peux pas prendre de temps de travail pour répondre à des appels ou à des textos. Après le travail, je vérifierai mes messages et y répondrai. En cas d'urgence pendant la journée, je te demande de communiquer avec [XXX] pour me joindre. »
Étape 4 : Application Et si...	... l'autre parent : dit que je suis irresponsable? appelle à répétition? laisse un message mentionnant que c'est urgent? accepte l'entente et n'appelle pas au travail pendant plusieurs semaines, puis appelle une journée? Réponse : Maintenez votre «réaction au non-respect des limites »

Étape 1 Définir le problème	Les conversations deviennent souvent des affrontements, peu importe le sujet (l'heure à laquelle ramener les enfants, ce qu'ils mangent, comment je dépense mon argent, la couleur du ciel...)
Étape 2a : Décisions relatives aux limites : À partir de maintenant...	Je ne poursuivrai pas la conversation si elle comprend : un ton élevé; des jurons; des attaques personnelles.
Étape 2b : Réactions au non-respect des limites Ce que je ferai plutôt...	Dès que l'autre parent franchit la frontière ou que j'ai l'impression d'arriver au point de rupture, Je mettrai fin à la conversation téléphonique en annonçant que je raccroche. Je me retirerai ou éviterai de texter ou d'envoyer des courriels. Je rappellerai le lendemain.
Étape 3 : Communication Je lui parlerai de mes limites de la façon suivante...	Je l'appellerai au téléphone à un moment opportun pour lui dire « Lorsque nous commençons à nous quereller, cela ne nous mène nulle part et j'en suis bouleversé(e) toute la journée. J'ai décidé que si la conversation se transforme en dispute, j'y mettrai fin je me donnerai 24 heures avant de te parler de nouveau. »
Étape 4 : Application Et si...	... l'autre parent : dit que je le contrôle ou que je suis égoïste? me rappelle sans cesse? me dit qu'il ou qu'elle dira aux enfants que je suis à l'origine des difficultés? a travaillé à améliorer la communication et, après de nombreuses bonnes conversations, l'une d'elles tourne en affrontement? Réponse : Maintenez votre «réaction au non-respect des limites »

Étape 1 Définir le problème	L'autre parent porte atteinte à votre vie privée et vous n'avez nulle part où vous réfugier lorsqu'il entre chez vous. Vous êtes craintif(craintive) parce qu'il y a eu de la violence physique dans le passé.
Étape 2a : Décisions relatives aux limites : À partir de maintenant...	Je ne permettrai pas à l'autre parent d'entrer chez moi. Lors des échanges, j'attendrai l'autre parent à la porte avec les enfants ou je les prendrai à la porte. Je n'entrerais pas dans la maison de l'autre parent. J'attendrai à l'extérieur de la maison de l'autre parent dans ma voiture.
Étape 2b : Réactions au non-respect des limites Ce que je ferai plutôt...	Je dirai à l'autre parent que les enfants sortiront dans un instant et lui demanderai d'attendre à l'extérieur. Je garderai la porte verrouillée jusqu'à ce que les enfants soient prêts à partir. J'élaborerai un plan de sécurité. Je demanderai à une autre personne d'être présente lors des échanges. J'appellerai la police si l'autre parent refuse de quitter mon domicile.
Étape 3 : Communication Je lui parlerai de mes limites des façons suivantes...	Je lui enverrai ce courriel (en copie conforme à mon avocat) : « Je ne suis pas à l'aise quand tu viens chez moi. À partir de maintenant, je vais ouvrir la porte lorsque les enfants seront prêts à partir avec toi. Je t'enverrai un texto pour te dire que je suis à l'extérieur de chez toi et que les enfants peuvent me rejoindre à ma voiture. »
Étape 4 : Application Et si...	l'autre parent : Me dit qu'il est illégal de ne pas le laisser entrer? Se tient à l'extérieur de la porte et me crie après? Reste dehors dans le froid glacial pour attendre les enfants? Réponse : Maintenez votre «réaction au non-respect des limites »

Pour en savoir plus sur la violence familiale, les mauvais traitements et la planification de la sécurité, consultez la section Renseignements importants du présent document.

Si vous croyez être en situation de violence familiale, il vaut mieux prendre des mesures que de risquer d'accroître le danger ou la violence envers vous-même ou vos enfants.

Appelez la ligne Info violence familiale 310-1818 Visitez la page Web Soutien et services <http://www.humanservices.alberta.ca/abuse-bullying/15666.html> (en anglais)

Se fixer des limites personnelles

Une limite personnelle est la ligne invisible entre ce que vous ferez ou ne ferez pas, ce avec quoi vous êtes à l'aise et ce que vous ne tolérerez pas. L'une des tâches que vous devrez tous les deux mener à bien sera de clarifier et d'accepter les nouvelles limites de l'autre personne alors que vous devenez des conjoints séparés ou divorcés.

Quels problèmes devrez-vous régler avec l'autre parent pour résoudre les conflits entre vous?

Étape 1 Définir le problème	
Étape 2a : Décisions relatives aux limites : À partir de maintenant...	
Étape 2b : Réactions au non-respect des limites Ce que je ferai plutôt...	
Étape 3 : Communication Je lui parlerai de mes limites de la façon suivante...	
Étape 4 : Application Et si...	Réponse : Maintenez votre «réaction au non-respect des limites », peu importe ce que l'autre parent dit ou fait.

Les limites négociées sont celles que vous devez établir avec l'autre parent et que les deux parents doivent respecter.

Voici quelques exemples d'enjeux qui doivent être négociés :

- les changements éventuels au calendrier de parentage;
- qui sera présent aux activités des enfants;
- l'heure de coucher des enfants chez chaque parent;
- la façon dont les activités des enfants seront payées;
- quoi faire lorsqu'un parent refuse de communiquer d'une façon ou d'une autre avec l'autre parent

Voici un exemple d'une situation où les limites devront être négociées.

Depuis la séparation, les opinions divergentes des parents sur les questions médicales sont devenues un problème. Paul croit que la médecine naturelle et les méthodes alternatives de guérison sont la façon d'aborder la santé d'un enfant. Michelle a toléré les idées de Paul lorsqu'ils étaient ensemble, mais elle n'a plus de patience pour cette question, ni même pour aucune des idées de Paul en fait. Ils se disputent constamment au sujet de l'utilisation de remèdes à base d'herbes médicinales et de suppléments ou d'antibiotiques pour traiter les nombreuses infections des oreilles de leur fille. Michelle était furieuse en découvrant que Paul avait retiré leur fille de l'école pour une série de traitements non conventionnels.

Quelles limites faut-il négocier?

- Comment les décisions relatives aux soins médicaux seront-elles prises?
- Que faut-il communiquer au sujet des traitements de santé?
- Quels sont les moments appropriés pour retirer un enfant de l'école?

Les parents devront négocier la réponse à ces questions en énonçant clairement les mesures à prendre par chacun ainsi que les conséquences si les limites ne sont pas respectées. Si les parents ne négocient pas ces limites, ils risquent de se retrouver en conflit à leur sujet pour le reste de l'enfance de leur fille.

Trois pistes d'action possibles pour aborder la négociation :

1. **Décider de lâcher-prise pour cette fois.** Il y a des batailles qui ne valent pas la peine d'être menées. Décidez de l'importance que vous accordez à cette question par rapport aux répercussions qu'elle a sur vous et les enfants. Si vous décidez de cesser de vous battre sur une question dans l'intérêt de la paix, acceptez votre décision et n'engagez pas le dialogue sur ce sujet. Dans ce cas, maman peut décider qu'il ne vaut pas la peine d'essayer d'empêcher papa d'emmener leur fille chez le naturopathe, mais **elle tient** à négocier son retrait de l'école pour se rendre à ce rendez-vous.

Si lâcher-prise n'est pas une option

2. **Essayer de trouver une solution en échangeant avec l'autre parent** Il faut agir avec prudence dans ce cas! **Ne procédez de cette façon seulement s'il est sécuritaire de le faire et si cela n'accroît pas le conflit.** Parfois, il n'est pas possible d'avoir une conversation. Les dépendances ou d'autres problèmes de santé mentale peuvent empêcher quelqu'un de négocier clairement. Un parent peut ne pas être en mesure de négocier à un moment donné parce qu'il éprouve des émotions intenses liées au deuil de la fin de la relation. L'un des parents peut avoir peur de l'autre. **Ne continuez pas à négocier avec quelqu'un qui est incapable de négocier!**

Si échanger avec l'autre n'est pas une option

3. **Négocier avec de l'aide.** Passez en revue les renseignements du cours *Le rôle parental après la séparation* concernant les diverses formes de règlement des différends. Vous pouvez choisir de négocier avec l'aide d'un professionnel comme un médiateur, un avocat ou un coordonnateur du rôle parental qui vous aidera et réduira la possibilité d'un conflit. Si vous croyez que cela pourrait constituer un risque pour vous ou pour la sécurité de quelqu'un, informez-en votre professionnel et décidez ensemble de la façon de procéder.

Si négocier avec de l'aide n'est pas une option

Demander au tribunal de rendre une décision

Lorsque la sécurité est une préoccupation, ou qu'au moins un des parents ne veut pas ou ne peut pas négocier, même avec de l'aide, les tribunaux peuvent être la meilleure ou la seule solution. Le fait de porter un conflit devant un tribunal signifie que vous abandonnez le contrôle de la situation et que vous êtes tenu de suivre la décision qu'un juge rend pour vous. Toutefois, il y a des situations où c'est la meilleure option.

RÉALITÉ n° 8

En définissant des limites claires, vous pouvez établir le sujet, le moment et la façon dont vous communiquerez l'autre parent.





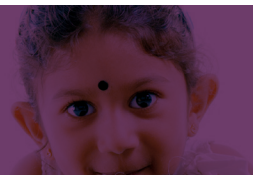
Section 5

Plans de parentage parallèle



SECTION 5

PLANS DE PARENTAGE PARALLÈLE



Dans cette section, nous aborderons les concepts clés suivants :

- Un plan de parentage fait état de limites.
- Les plans de parentage parallèle contribuent à réduire les conflits entre les parents.
- Les plans de parentage parallèle doivent fournir des détails ayant trait aux situations conflictuelles et être conçus spécialement pour la famille.

Paul et Michelle se disputent dès que l'un appelle l'autre pour parler à leur fille à un moment qui ne convient pas à ce parent. Grâce à la mise en place d'un nouveau plan de parentage, les parents ne se parlent pas par téléphone, sauf aux heures précisées dans leur plan de parentage. Chacun sait donc quand l'autre peut téléphoner et peut ainsi s'y préparer. Cette méthode contribue à définir les limites de leurs communications. La relation devient par le fait même plus officielle et la vie privée de chacun est respectée.

Personnaliser les plans de parentage – Documenter des limites négociées

Le plan de parentage sert à consigner par écrit les limites négociées. Il peut s'agir d'un document préparé par les parents eux-mêmes, mais le plus souvent, en cas de situations conflictuelles, le document sera préparé par un professionnel ou prendra la forme d'une ordonnance du tribunal. Les deux peuvent coexister lorsque l'ordonnance du tribunal ne fait pas état de toutes les limites négociées.

- L'objectif de votre plan de parentage est de vous *détacher* ou *désengager* de l'autre parent de vos enfants en réduisant les occasions de conflit.
- Pour ce faire, il vous faut un plan de parentage qui :
 - porte sur les besoins physiques, la sécurité et les soins de vos enfants;
 - porte sur la sécurité des deux parents, si nécessaire;
 - est très détaillé;
 - établit un horaire quotidien et un horaire pour les congés;
- énonce clairement les responsabilités de chaque parent et son champ décisionnel;
- précise quand et comment les parents communiqueront entre eux et avec les enfants quand ceux-ci sont avec l'autre parent;
- décrit de façon détaillée quand et comment la transition d'un parent à l'autre s'effectuera;
- précise la façon dont les conflits seront résolus;
- ne laisse pas place à la flexibilité. Jusqu'à ce que le conflit diminue en intensité, la flexibilité peut être source de nouveaux conflits.

Selon les chercheurs, de la moitié aux deux tiers de toutes les familles en instance de divorce connaissent un certain degré de violence au moment de la séparation. Prévenir une escalade de la violence tout en adoptant une méthode de communiquer qui est sécuritaire est essentiel à tout plan de parentage. Bien souvent, cette méthode de communication ne conviendra pas parfaitement à l'un des parents; cependant, l'essentiel est de garder les conflits loin des enfants afin de leur permettre de se développer de manière optimale.

Si vous pensez avoir besoin d'aide pour effectuer des changements à votre plan de parentage en regard d'une situation conflictuelle importante, référez-vous à l'information sur les contacts dans la section Qui appeler.

Le parentage parallèle

Devenir un coparent efficace afin de soutenir l'adaptation de votre enfant constitue un des objectifs de l'après-divorce ou de l'après-séparation. ***Le co-parentage suppose que les parents communiquent entre eux et travaillent ensemble pour élever leurs enfants en collaborant l'un avec l'autre.*** C'est difficile à réaliser lorsque les parents sont en proie à un grave conflit, particulièrement s'ils critiquent la façon dont l'autre élève les enfants. La colère dans les échanges rend la coopération difficile, voire impossible.

- Quand les parents ne peuvent pas coopérer pour le bien de leurs enfants et qu'ils placent continuellement leurs enfants au cœur du conflit, les recherches démontrent que **les enfants se développent mieux si leurs parents ont moins de contacts entre eux et ainsi, moins d'occasions de se disputer.**
- Lorsque de jeunes enfants jouent l'un à côté de l'autre et interagissent peu, on dit qu'ils se prêtent au « jeu parallèle ». De la même façon, vous pouvez éduquer vos enfants en ayant peu ou pas d'interaction directe avec l'autre parent en pratiquant le « parentage parallèle ».

- **Le parentage parallèle signifie que chaque parent s'occupe des enfants pendant le temps qui lui est alloué sans que l'autre parent s'en mêle.**
- L'objectif du parentage parallèle est de réduire l'intensité du conflit de sorte que chaque parent puisse accomplir ses tâches parentales efficacement. Chaque parent établit sa propre routine lorsque l'enfant est avec lui. Il n'y aura de communication que lors de circonstances particulières au moyen de procédures formelles, ce qui réduira les occasions de conflit.
- Il y a un mythe selon lequel les enfants ne peuvent pas s'adapter à des règles et des circonstances différentes chez chaque parent. Ce n'est pas vrai : la plupart des enfants s'adaptent bien et peuvent même bénéficier de ces deux vies de famille différentes.
- Les exceptions sont les suivantes : 1) Les très jeunes enfants (sous de l'âge de 3 ans) requièrent une grande constance et une excellente coordination. 2) Les activités des enfants doivent être maintenues d'une maisonnée à l'autre et leurs biens doivent se trouver dans les deux maisons ou doivent être transportés d'une maison à l'autre avec l'aide des parents. Un plan de parentage parallèle fera état de la façon dont cela pourra se faire sans problèmes.
- Grâce au parentage parallèle, votre enfant profitera d'une relation distincte avec chacun de vous. Une fois le plan de parentage parallèle mis en place, vous aurez de meilleures chances de vous détacher l'un de l'autre et de diminuer l'exposition de votre enfant au conflit.

Le co-parentage comparé au parentage parallèle

Co-parentage	Parentage parallèle
Flexibilité de l'horaire de garde des enfants.	Horaire suivi exactement comme prévu à peu d'exceptions près.
Flexibilité des limites.	Limites claires respectées pour la communication, les transitions et toute occasion où les deux parents sont présents.
Prise de décision concertée.	Prise de décision séparée : les parents ne se parlent qu'en cas de nécessité.
Les changements sont apportés au plan de parentage de manière informelle par accord entre les parents et de façon régulière.	Les changements sont apportés au plan de parentage à l'aide d'un processus officiel.
Le plan de parentage est moins détaillé.	Le plan de parentage est très détaillé.
La communication entre les parents est informelle.	La communication entre les parents se fait selon un processus officiel, avec des règles sur la façon et le moment de faire les choses et d'une manière « professionnelle ».
Les parents essaient d'uniformiser les règles concernant les enfants d'une maisonnée à l'autre.	Chaque parent établit ses propres règles.

RÉALITÉ n° 9

La prévisibilité aide à favoriser une vie plus paisible pour vos enfants et pour vous-même.

Exemples de plans de parentage parallèle

Voici quelques exemples de situations qui ont tendance à causer des conflits, suivis d'exemples de formules que vous pourriez utiliser dans un plan de parentage parallèle. Il ne s'agit là que de quelques exemples. Ils ont tous certains points en commun.

1. Le texte des plans du plan est rédigé de façon détaillée et précise.
2. Le plan est axé sur les points litigieux.
3. L'objectif est que chacune des parties du plan soit utile aux deux parents afin que chacun respecte ses engagements, que la charge conflictuelle soit diminuée et qu'une paix s'installe pour tous les membres de la famille.

Chaque exemple représente le fruit de la négociation d'une famille en fonction de sa situation propre et ne prétend pas être la solution pour toute autre famille. Vous devrez déterminer les détails de votre plan de parentage afin qu'il satisfasse aux besoins dictés par votre situation particulière.

1. Prise de décision

Michelle et Paul se querellent sur les camps d'été pour leur fille à chaque fois qu'ils se parlent. Le style de Michelle est de faire elle-même une recherche, de trouver ce qui représente le meilleur choix selon elle et de présenter cette option à Paul. Quand les parents étaient ensemble, Michelle prenait habituellement ce genre de décision pour la famille. Le style de Paul est de réfléchir aux différentes options pendant un certain temps et il est peu probable qu'il examine toutes les possibilités. Michelle devient frustrée, car elle croit que Paul évite de prendre une décision et s'inquiète qu'il n'y ait plus de place dans les camps d'été. Paul est frustré, car il sent qu'on le force à prendre une décision avant qu'il n'ait eu le temps de bien réfléchir à la question.

Solution dans le cadre du parentage parallèle :

- Lorsqu'un parent souhaite qu'une décision soit prise sur un sujet particulier (camp d'été ou autre), il enverra un courriel à l'autre parent lui expliquant la situation à régler. Le courriel pourrait inclure différentes options et ce que ce parent croit être la meilleure solution, ainsi qu'une justification de ses propos.

Exemple d'un courriel : *Bonjour Paul. Il va falloir inscrire Julie à un camp d'été avant le 30 avril cette année pour éviter qu'il n'y ait plus de place.*

J'ai inclus les liens vers trois endroits différents et je crois que le premier, qui est un camp sportif, serait le plus apprécié de Julie et conviendrait le mieux à nos horaires. Nous allons devoir aller la reconduire et la chercher tous les jours. Merci, Michelle.



- L'autre parent aura une semaine pour répondre à la demande. S'il ne répond pas après une semaine, le parent à l'origine du courriel sera libre de prendre la décision qu'il lui convient. Dans sa réponse, si l'autre parent est d'accord avec la solution proposée, alors une entente a été conclue. Si le parent n'est pas d'accord, il peut proposer une autre solution ou prévoir un moment pour discuter de la situation par téléphone ou en personne.
- Si aucune entente ne survient pendant la discussion, les parents iront en médiation dans la semaine qui suit.

- Si la réponse est « oui », les parents modifieront l'horaire. Si la réponse est « non », les parents ne modifieront pas l'horaire et le parent qui doit se déplacer prendra des arrangements avec une autre personne pour s'occuper des enfants ou il modifiera ses projets de déplacement. Le parent qui projette un déplacement ne peut pas demander d'explication sur la raison du refus de l'autre parent de modifier l'horaire.

Exemple d'un courriel : *Bonjour Michelle. Je suis désolé, je ne peux pas faire les changements à l'horaire que tu as demandés.*
Paul

2. Changements à l'horaire

Paul et Michelle ont tenté d'établir un horaire de parentage qu'ils pourraient tous les deux respecter, mais en raison de leurs déplacements d'affaires, cela n'a pas été possible. Lorsqu'un parent demande un changement à l'horaire, les parents entrent souvent en conflit, car ils remettent en cause le bien-fondé des décisions de l'autre parent quant à ses déplacements et remettent en question ses priorités.

Solution dans le cadre du parentage parallèle

- Lorsqu'un parent exige un changement à l'horaire, il enverra un courriel à l'autre parent expliquant le changement demandé.
- Le parent qui reçoit le courriel ne peut répondre que par « oui » ou « non ». Il peut ne pas demander d'explications sur la raison du changement à l'horaire demandé par le premier parent.

3. Problème de communication

Paul et Michelle s'accusent souvent mutuellement de ne pas respecter leurs ententes parce qu'ils ont des informations ou une compréhension différentes des projets, comme qui ira chercher leur fille après ses activités ou l'heure à laquelle commencent les activités. Les parents trouvent stressant de se parler alors ils communiquent habituellement par textos. Les parents demandent également à la gardienne qui s'occupe de Julie pendant la journée de faire des messages à l'autre parent. Pendant la médiation, on s'est rendu compte que les textos étaient généralement interprétés de façon négative et que la gardienne oubliait souvent de faire les messages ou ne voulait pas les faire à cause de la réaction du parent.

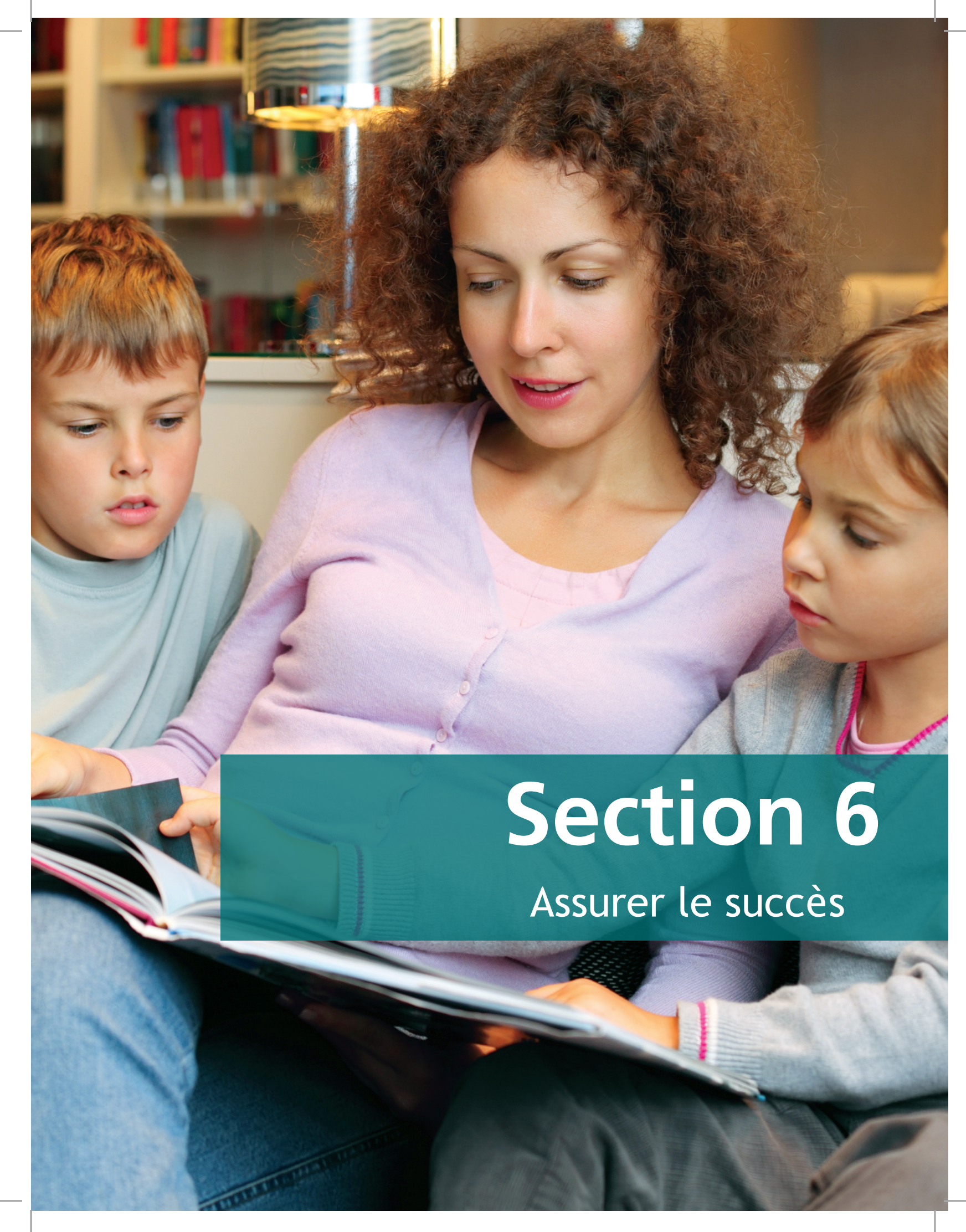
Un des parents a la capacité de changer les choses!

Solution dans le cadre du parentage parallèle :

- Les parents utiliseront le courriel ou le téléphone pour faire des plans qui ne correspondent pas à l'horaire régulier de parentage. Un courriel ne portera que sur une activité ou un projet; il n'abordera aucun autre sujet. La gardienne sera informée de tout changement à l'horaire.
- Les parents utiliseront la messagerie texte en cas d'urgence seulement.
- Les parents ne confieront pas leurs messages à la gardienne ou aux enfants.
- Les parents utiliseront un langage positif dans toutes leurs communications et tous leurs sujets de discussion porteront strictement sur les enfants. Si une discussion s'écarte du sujet, l'un ou l'autre des parents mettra fin à la conversation (y compris par courriel et par texto) et reprendra contact avec l'autre parent le jour suivant. Une fois la conversation interrompue, il n'y aura aucune autre communication entre les parents ce même jour.
- Dans l'éventualité où les parents ne pourraient pas s'entendre sur un changement de plan ou une modification à l'horaire, les parents reviendront à l'horaire décrit dans le plan de parentage.

Vous trouverez de l'information sur la rédaction du texte du plan de parentage parallèle et des suggestions à la section Renseignements importants.



A woman with curly brown hair, wearing a light purple cardigan, is sitting and reading a book to two children. A young boy with short brown hair, wearing a light blue t-shirt, is on the left, looking at the book. A young girl with brown hair, wearing a grey sweater, is on the right, also looking at the book. They are in a room with bookshelves in the background and a lamp with a striped shade. A teal banner is overlaid on the bottom right of the image.

Section 6

Assurer le succès



SECTION 6

ASSURER LE SUCCÈS



Dans cette section, nous aborderons les concepts clés suivants :

- Le moment est venu d'adopter un comportement qui contribuera à améliorer la situation.
- Il y a des stratégies qui peuvent aider à traiter avec l'autre parent
- Changer ses habitudes comportementales prend du temps et de la pratique

Les stratégies qui ne fonctionnent pas

Lorsque les conflits sont importants et que les parents y sont confrontés quotidiennement, ils recourent souvent à des stratégies qui leur font croire qu'ils ont un certain contrôle de la situation. Malheureusement, nombre de ces stratégies enveniment le conflit et compliquent encore plus la situation, en plus de faire perdre de vue l'objectif d'être un parent efficace. Voici quelques exemples :

- Essayer de gagner dans toutes les situations.
- Se retirer et refuser d'écouter les préoccupations de l'autre.
- Alléguer des choses au sujet de l'autre parent — devant les tribunaux, les services d'aide à l'enfance ou qui que ce soit d'autre.

Si vous avez utilisé de ces stratégies dans le passé, il est temps d'ARRÊTER et de commencer à affronter les situations d'une façon nouvelle et efficace. Si ces stratégies ont été utilisées par l'autre parent, vous ne pouvez pas changer son comportement, mais vous pouvez changer votre réaction.

CESSEZ de laisser votre séparation (ou l'autre parent) déterminer de la façon dont vous vivez votre vie!

Les stratégies qui fonctionnent

Réagir positivement — de façon brève, informative et claire (BIC)

Lorsque vous tentez de changer votre manière d'interagir avec l'autre parent, il peut être difficile de trouver une façon positive et respectueuse de réagir. Il est important de savoir quels sont vos éléments déclencheurs. Lorsque l'autre parent semble chercher à provoquer une réaction en disant quelque chose, une bonne stratégie consiste à rester BIC – bref, informatif et clair. Il s'agit de réponses données sur un ton positif qui expriment votre point de vue d'une manière non conflictuelle.

Voici quelques exemples de réponses BIC à des commentaires incendiaires.

Premier exemple :

Parent 1 : « *J'imagine que tu as une bonne raison de faire garder Billy alors que c'est sa seule soirée avec toi cette semaine.* »

Parent 2 (BIC) : « *Oui, c'était inévitable et c'était la meilleure solution dans la situation. Ma relation avec Billy est très importante pour moi et je ne le fais garder qu'en cas d'absolue nécessité.* »

Deuxième exemple :

Parent 1 : « *Marshall m'a dit qu'il n'aimait pas passer du temps avec toi et il ne veut pas aller te voir ce jeudi.* »

Parent 2 (BIC) : « *Merci de me le dire.*

Marshall semble avoir eu du plaisir avec moi les dernières fois que nous avons passé du temps ensemble. Je vais porter une attention particulière à son humeur quand je le prendrai ce jeudi. »

Savoir ce que l'on peut et ne peut pas changer

Bien souvent, les parents continuent de se quereller à propos de situations sur lesquelles ils n'ont aucune prise, en essayant de pousser l'autre parent à changer de comportement alors que celui-ci n'en a aucune envie. Comme il en a été question dans une section antérieure, la personne qui contrôle la situation est celle qui non seulement est en mesure de changer la situation, mais aussi qui veut la changer. Si vous ne pouvez pas la changer, vous allez devoir apprendre à vivre avec ou à l'accepter.

Exemple : Votre enfant de neuf ans revient systématiquement de chez son autre parent sans ses affaires.

Est-ce que vous avez le contrôle sur cette situation?

La réponse est non, vous n'y pouvez rien. Vous pouvez demander à l'autre parent de bien vouloir mettre les effets de l'enfant dans un sac avant qu'il parte de chez lui. Cependant, si l'autre parent n'y consent pas, toutes les querelles, les demandes et les menaces du monde ne changeront pas la situation et ne feront qu'empirer le conflit.

Une autre solution serait d'aider votre enfant à acquérir des aptitudes d'organisation de sorte qu'il s'occupe lui-même de ses effets personnels, surtout s'il est contrarié quand ses effets restent chez l'autre parent. Vous pouvez également planifier avec votre enfant de

laisser certaines affaires auxquelles il tient chez vous et d'apporter d'autres effets dont l'absence le peinera moins (une vieille paire d'espadrilles ou une peluche de rechange) [Ross and Corcoran, 1996].

Pour chacune des situations suivantes :

- **Déterminez si vous avez un contrôle prise sur la situation ou non.**
- **Que pourriez-vous faire dans chacune des situations?**

1. Votre enfant se plaint du fait que l'autre parent impose des règles déraisonnables chez lui.
2. L'autre parent arrive souvent en retard pour venir chercher les enfants.
3. Vos enfants vous racontent qu'un grand-parent de la famille de l'autre parent ne cesse de raconter des choses méchantes à votre sujet.

ARRÊTEZ d'essayer de changer des choses sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle!

Renseignez-vous sur les personnalités hautement conflictuelles dans la section Renseignements importants du présent document.

Changez ce que vous pouvez changer

Scénario – l'incident à l'aréna

Les parents d'Henri sont séparés depuis deux ans. Le père d'Henri l'a amené à son match, car il en avait la garde cette fin de semaine-là. La mère d'Henri et son nouveau conjoint, Joseph, sont venus au dernier match de hockey, mais ils sont également venus cette soirée-là. Le père d'Henri ne savait pas qu'ils allaient y être. La mère d'Henri et Joseph sont allés dans le vestiaire après le match pour féliciter Henri de sa bonne performance. Le père, la mère et le nouveau conjoint se sont échangé des commentaires désobligeants devant les autres enfants et les autres parents.

Points de discussion :

- Comment pensez-vous qu'Henri s'est senti?
- Supposez que vous êtes la mère. Que pouvez-vous maîtriser?
- Supposez que vous êtes le père. Sur quoi avez-vous le contrôle?

Plus tard au téléphone ce soir-là :

Père : « Qu'est-ce que tu fais? Je ne veux plus jamais voir cet abruti au match de hockey de mon fils ou tu vas le regretter. Ne t'avise pas de le ramener là. »

Mère : « Tu ne peux pas me dire quoi faire. Je t'ai laissé pour ne plus avoir à faire tout ce que tu me demandes. En plus, Henri aime ça quand Joseph est là. C'est ton problème, pas le nôtre. »

Père : « C'est pas vrai! Henri ne l'aime même pas ce gars-là. Tu devrais entendre ce qu'il dit de lui. Tu le lui imposes de force. »

Mère : « C'est toi qui causes tous les problèmes. Tu ne pourrais pas nous laisser tranquilles? C'est toi qui Étais du mal à Henri. »

Père : « Tu penses toujours juste à toi. Tu es partie et maintenant tu penses que je vais rester là les bras croisés et le regarder jouer au père avec mon fils. Il n'en est pas question! T'as traumatisé les enfants. Tout est de ta faute et il faut que t'en prennes la responsabilité pour une fois. »

Points de discussion :

- Où cette conversation a-t-elle déraillé?
- Quelles sont les peurs que la mère et le père peuvent avoir?
- Comment chacun d'entre eux pourrait-il interpréter les paroles ou les comportements de l'autre parent?
- Quels sont certains des monologues intérieurs positifs que le père pourrait utiliser?

- Quels sont certains des monologues intérieurs positifs que la mère pourrait utiliser?
- Quelles limites personnelles pourraient contribuer à empêcher ou à réduire le conflit?
- Quelles limites négociées pourraient être incluses dans un plan de parentage parallèle pour aider à désamorcer cette situation?

Autre scénario : Appels téléphoniques

La mère d'un enfant appelle le père à son travail et à la maison trois à cinq fois par jour. Elle n'a rien de vraiment « important » à dire; parfois, elle ne veut que parler du passé et parfois elle semble vouloir chercher querelle. Le père a plusieurs préoccupations : son employeur commence à se fâcher, car la mère appelle au bureau plusieurs fois par jour; puis, la mère a également commencé à l'appeler durant le souper et tard le soir. Il veut simplement passer à autre chose.

Utilisez les mêmes points de discussion que ci-dessus.

Trouvez d'autres renseignements sur la façon de composer avec les situations difficiles mettant en cause vos enfants dans la section Renseignements importants de ce document.

En résumé**Il faut du temps pour acquérir de nouvelles habiletés**

- Mettre fin au conflit prendra du temps. Ne vous attendez pas à réussir parfaitement dès le départ.
- Il faut s'exercer pour apprendre de nouvelles habiletés. Vous rencontrerez des difficultés, vous ferez des erreurs. Chacune constituera une occasion d'apprendre et de vous améliorer.
- Ne vous attendez pas à ce que l'autre parent réagisse positivement dès le départ, même si vous faites les choses différemment. Souvent, les gens n'y croient pas lorsque

l'autre parent commence à établir de nouvelles limites. Il se peut que l'autre mette du temps à comprendre et à reconnaître le fait que vous vous comportez ou que vous réagissez différemment. Cela ne devrait pas vous empêcher de profiter des avantages qu'il y a à moins se laisser atteindre par ce que pense l'autre parent.

- N'oubliez pas de vous récompenser lorsque vous avez réussi à ne pas impliquer vos enfants dans un conflit. Dites-vous que vous avez bien fait les choses, sortez voir un film, appelez un ami ou une amie qui vous appuie et racontez-lui ce que vous avez fait. Vous augmenterez ainsi la probabilité que vous usiez d'une stratégie gagnante la prochaine fois qu'un conflit commencera à prendre forme.

- Lorsque vous gérez vos pensées, vos émotions et votre comportement de cette façon, vous diminuez les effets négatifs de la séparation ou du divorce sur vos enfants et vous avez le sentiment de faire de votre mieux pour les protéger.

RÉALITÉ n° 10

Les changements ne se font pas du jour au lendemain, mais l'effort en vaut la peine!

Message à retenir et comportements à modifier

Ce que je retiens :

Une chose que je ferai différemment à l'avenir :

LES RÉALITÉS

1. Vivre dans le conflit n'est pas une façon de vivre!
2. Les enfants doivent être protégés du stress toxique des conflits. Un des parents peut réduire le stress!
3. Le conflit est le résultat des tentatives des parents de changer le comportement de l'autre.
4. Lorsque les parents réduisent leurs contacts et se désengagent émotionnellement, ils ont l'espace nécessaire pour faire leur deuil et réduire le niveau de conflit.
5. Une bonne façon de vous aider à réduire l'intensité de vos réactions émotives consiste à vous pouvez vous aider à être moins réactif émotionnellement en décidant d'interpréter le comportement de l'autre parent de façon neutre ou positive.
6. Vous pouvez réduire le conflit pour vous-même et vos enfants en changeant votre interprétation. Ce n'est pas à propos de vous à moins que vous ne décidiez ainsi.
7. Vous ne pouvez pas changer ce qui est hors de votre contrôle. Le comportement de l'autre parent est hors de votre contrôle.
8. En définissant des limites claires, vous pouvez établir le sujet, le moment et la façon dont vous communiquez avec l'autre parent.
9. La prévisibilité aide à favoriser une vie plus paisible pour vos enfants et pour vous-même.
10. Les changements ne se font pas du jour au lendemain, mais l'effort en vaut la peine!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

A woman with long dark hair and glasses is holding a baby. The woman is wearing a light green button-down shirt. The baby is wearing a blue sweater and denim pants. They are outdoors with a blurred green background.

Renseignements
importants



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

RÔLE PARENTAL APRÈS LA SÉPARATION POUR LES FAMILLES EN SITUATION DE CONFLIT GRAVE

Le développement des enfants

Par les temps qui courent, partout en Alberta, tout le monde parle du développement des jeunes enfants. Et ce ne sont pas seulement les parents, ce sont les grands-parents, le gouvernement et les leaders du monde des affaires. Pourquoi les Albertains sont-ils si préoccupés? C'est parce qu'ils savent que le succès de notre province dépend de l'épanouissement de tous leurs enfants et de la place qu'ils occuperont dans nos collectivités. Pour bien miser sur nos forces en qualité de province novatrice et soucieuse d'améliorer le sort de ses enfants, nous devons comprendre comment les enfants se développent. C'est là que nos responsabilités de parents et de citoyens convergent. Dans les quelques paragraphes qui suivent, nous traitons de la science du développement des jeunes enfants en quelques leçons simples qui expliquent ce que nous devons faire collectivement pour améliorer l'avenir de nos enfants.



Qu'est-ce qui se développe exactement?

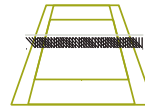
Tout part de l'**architecture du cerveau**, la façon dont le cerveau est construit. Les premières années de la vie comptent, car les premières expériences ont un effet sur la base ou l'architecture du cerveau en développement. Le cerveau aura une fondation solide ou faible et celle-ci formera la base du développement de l'enfant et de ses comportements tout au long de sa vie — et nous savons tous qu'il est plus facile de bien faire les choses la première fois que d'essayer de réparer plus tard. L'architecture du cerveau est composée de nombreuses parties qui sont intégrées et interreliées.

Bref questionnaire :

Vrai ou faux :

- a) Les expériences n'ont d'importance que si l'enfant est assez vieux pour s'en souvenir.
- b) Le début de l'apprentissage réel se fait lorsque l'enfant entre à l'école.
- c) Les capacités du cerveau sont déterminées à la naissance.

Réponse : Ces affirmations sont toutes fausses. Ce sont des histoires de grands-mères. Les premières expériences ont un effet sur le bon développement du cerveau.



Comment cela fonctionne-t-il exactement?

La façon dont le cerveau se constitue ressemble beaucoup à un match de tennis. Il y a un échange **service-retour** lorsque de jeunes enfants cherchent à interagir soit par des babillages, des expressions faciales, des gestes ou des cris. Si les adultes répondent en lui « retournant » le même type de babillage et de gestes, cela contribue au développement du cerveau de l'enfant. Les échanges service-retour fonctionnent de façon optimale avec des adultes qui sont près de l'enfant, qui l'aiment et qui savent quoi faire. Si les adultes ne réagissent pas, le processus d'apprentissage de l'enfant est interrompu et incomplet. Les jeunes enfants ont besoin d'interagir ainsi de nombreuses fois par jour, puisque ces interactions constituent littéralement la base de l'architecture du cerveau.

Vous êtes la protection la plus importante dont dispose votre enfant contre le stress toxique.

Bref questionnaire :

Laquelle ou lesquelles des situations suivantes peuvent affaiblir l'échange service-retour?

- a) La dépression.
- b) Le changement incessant d'éducatrice au service de garde.
- c) Les familles où les parents sont forcés d'avoir 3 ou 4 emplois sur différents quarts de travail pour joindre les deux bouts.

Réponse : Toutes ces situations peuvent avoir un effet négatif sur l'échange service-retour.



Cela peut paraître banal pour plusieurs, mais les premiers apprentissages sont importants pour tout ce qui suivra. Par exemple, les enfants apprennent très tôt à porter attention en développant une sorte de **système de contrôle aérien** dans leur cerveau. Les enfants ont tellement de choses à gérer, que pour eux, c'est comme faire atterrir des avions dans un aéroport très occupé. L'enfant doit apprendre à décider ce à quoi il doit porter attention et à se concentrer sur certaines tâches pour arriver à tout faire. Chez les enfants, cette faculté de décider sur quoi se concentrer — les fonctions exécutives — se développe lorsqu'elle est exercée, et ce, le plus tôt possible. On peut faire un tas de choses pour enseigner aux enfants comment agir dans différentes situations et comment se comporter avec les autres, en faisant des jeux de rôles, de la musique ou en jouant à chacun son tour par exemple.

L'enfant se servira de ces fonctions exécutives tout au long de sa vie, ce qui facilitera l'apprentissage d'information ou l'usage d'habiletés dans toute une gamme de situations nouvelles et complexes. Les enfants ont besoin de vivre une variété d'expériences pour mettre cette habileté en pratique. Chaque expérience favorise la construction d'une base solide pour toutes les étapes d'apprentissage de l'enfant.

Bref questionnaire :

Laquelle des activités suivantes constitue la meilleure façon de développer le système de contrôle aérien du cerveau?

- a) Un programme qui met l'accent sur la mémorisation précoce de l'alphabet afin d'aider les enfants à apprendre à lire.
- b) Jouer dans une pièce de théâtre en classe pour apprendre quand parler et interagir avec les autres.
- c) Apprendre à compter de la monnaie et à mettre les pièces dans une tirelire.

Réponse : B. Cette activité permet aux enfants de développer leurs fonctions exécutives, qui régissent l'attention et l'harmonie en société. Les activités décrites dans les autres choix de réponse permettent d'acquérir d'autres types d'aptitudes.



Qu'est-ce qui compte le plus? Les expériences et les différents environnements sont tout aussi importants que l'ADN (code génétique). Les gènes de notre ADN portent des instructions qui régissent le fonctionnement de notre corps.

Cependant, c'est l'environnement qui décide de la façon dont les tâches seront accomplies par le corps. Les expériences positives, comme la bonne alimentation, donnent le feu vert au corps pour qu'il suive les instructions données par les gènes. Les expériences négatives, comme le fait d'être exposé à la violence ou aux mauvais traitements provoquent des effets négatifs dans le corps. Puisque les effets de l'environnement sur les gènes d'une personne peuvent durer toute la vie, il est impératif dans une société que des signaux environnementaux positifs donnent dès le départ des instructions positives aux gènes.

Bref questionnaire :

Vrai ou faux :

- a) Les expériences négatives peuvent avoir des effets négatifs sur le fonctionnement du corps, sans égard aux gènes.
- b) Les expériences s'intègrent à l'architecture du cerveau, comme des matériaux de construction.
- c) L'environnement a un effet puissant, mais les gènes sont immuables.

Réponse : Les énoncés A et B sont vrais, l'énoncé C est faux. La structure des gènes se modifie en fonction des environnements et des expériences.

Alors qu'est-ce qui perturbe le développement? Le stress est l'élément négatif dans le cours du développement du jeune enfant — mais même là, cela varie en fonction de l'intensité et de la durée du stress auquel l'enfant est exposé. On peut parler de **stress positif** dans les situations modérément stressantes comme la première journée avec une nouvelle éducatrice ou lors d'une vaccination. Il s'agit d'événements normaux et nécessaires dans un développement sain, qui provoqueront une brève augmentation du rythme cardiaque et des niveaux d'hormones. Un **stress tolérable** active plus fortement les systèmes d'alarme du corps en raison de difficultés plus importantes et plus durables, comme la perte d'un être cher, une catastrophe naturelle ou une blessure qui effraie l'enfant. Si la durée du stress est limitée et que l'enfant bénéficie de relations protectrices avec des adultes qui l'aident à s'adapter, le cerveau et les autres organes se remettront de ce qui, autrement, aurait pu causer des effets néfastes. Un **stress**

toxique survient lorsqu'un enfant vit des difficultés intenses, fréquentes et/ou pendant une longue période — comme les sévices physiques, la violence psychologique, la négligence chronique, la maladie mentale d'un parent ou d'un tuteur, l'exposition à la violence, la pauvreté chronique de la famille — sans le soutien adéquat des adultes. Ce type d'activation des systèmes de réaction au stress peut perturber le développement de l'architecture du cerveau et d'autres systèmes d'organes, en plus d'augmenter le risque de maladies causées par le stress et de provoquer une faible aptitude à la réflexion même à l'âge adulte. Le stress toxique modifie littéralement l'architecture du cerveau et l'organisation du corps. La société peut faire en sorte de prévenir les réactions au stress toxique chez les jeunes enfants en réduisant leur exposition aux environnements et aux expériences extrêmes — et nous pouvons offrir des relations protectrices tant à l'école que dans nos collectivités — pour transformer le stress toxique en stress tolérable.

Bref questionnaire :

Reliez le type de stress à gauche à la situation décrite à droite pour un enfant de 5 ans :

- | | |
|---------------------|--|
| a) Stress toxique | 1) Passer d'un niveau scolaire à un autre. |
| b) Stress tolérable | 2) Avoir peur dans un quartier violent. |
| c) Stress positif | 3) Rester avec des grands-parents aimants pendant que les parents sont en vacances à l'étranger. |

Réponse : a-2, b-3, c-1



Comment pouvons-nous prévenir les effets négatifs? La façon dont les expériences négatives dans le développement du jeune enfant

influenceront son développement futur est comparable aux lignes de faille (dans la surface de la Terre) qui provoquent parfois d'énormes tremblements de terre. Comme une ligne de faille dans la Terre, de petites fissures peuvent se créer dans le cerveau. Ces lignes de faille cérébrales peuvent se former de différentes façons. Dans certains cas, elles apparaissent lors du développement du cerveau. Elles peuvent également se développer avec le temps, quand les personnes subissent du stress sans avoir de relations de soutien pour les aider. En d'autres occasions, les

gens peuvent naître avec des lignes de faille cérébrales. Mais la présence d'une ligne de faille ne garantit pas qu'il y aura un tremblement de terre. Ce sont les expériences stressantes qui causent le mouvement des lignes de faille et déclenchent les tremblements de terre pouvant causer d'importants dommages. Par exemple, ces tremblements de terre pourraient prendre la forme de maladie mentale ou de dépendance aux substances. Nous savons qu'il est possible de faire un certain nombre de choses pour aider à prévenir l'apparition de ces failles au départ et pour réduire les risques que les failles donnent lieu à des tremblements de terre. Il existe des traitements à appliquer après les tremblements de terre, mais il vaut mieux empêcher qu'ils ne se produisent.

Bref questionnaire :

Vrai ou faux :

- a) Une fois la faille imprimée dans le cerveau, ce n'est qu'une question de temps avant qu'il y ait un tremblement de terre.
- b) Un enfant peut passer sa vie avec une ligne de faille, mais tant qu'il n'y aura pas d'élément déclencheur, il s'en tirera bien.
- c) Un enfant peut surmonter une ligne de faille cérébrale grâce à sa détermination.

Réponse : Seule l'affirmation B est vraie. Les effets de la faille ne se feront pas sentir chez l'enfant tant et aussi longtemps que des adultes le protégeront contre des éléments déclencheurs comme le stress toxique.

Que pouvons-nous faire pour protéger nos enfants?

La protection contre le stress toxique pour éviter de déclencher une éruption latente suppose que nous mettions l'accent sur l'aptitude de l'enfant à bien fonctionner à la maison et dans sa communauté. Certains disent que soutenir la santé mentale des enfants peut s'apparenter à mettre un sachet de sucre sous la patte d'une table branlante pour la stabiliser. La table ne peut pas être stable si elle se trouve sur un plancher croche ou si ses pattes sont inégales. Pareillement, les enfants ne peuvent pas fonctionner de façon optimale si l'environnement dans lequel ils grandissent est inégal ou instable. Cela nuit à leur santé mentale et affaiblit leur développement. Une table ne peut pas se remettre elle-même au niveau — nous devons intervenir et faire quelque chose pour stabiliser la base. Laisser un enfant dans un environnement violent ou extrêmement

négligent ou encore l'arracher à son milieu est comme mettre une table sur un plancher inégal. Lorsque nous intervenons en stabilisant l'environnement de l'enfant, cela l'aide à se stabiliser lui-même. Sa santé mentale est alors protégée et il peut très bien fonctionner dans son environnement. Les parents qui voient leurs enfants montrer des signes d'anxiété extrême, de peur ou de timidité ne devraient pas les ignorer en espérant que la table branlante se redressera d'elle-même. Il faut alors consulter un spécialiste de la santé.

Bref questionnaire :

Choisissez une réponse où l'on met à profit la stratégie du « sachet de sucre » :

- a) Un éducateur remarque le comportement perturbateur d'un enfant et recommande à la famille de consulter un professionnel de la santé mentale des enfants.
- b) Un médecin s'informe auprès des parents de la routine de l'enfant après l'école lors d'une visite régulière.
- c) Un travailleur communautaire demande aux parents si l'enfant aimerait avoir un gentil tuteur en lecture pour l'aider dans cet apprentissage.

Réponse : Ce sont tous de bons exemples de l'effet « sachet de sucre » : des adultes bienveillants veillent à attraper les enfants avant qu'ils ne chutent. Ne commettez pas l'erreur de penser que ces adultes bienveillants sont des gens qui ne se mêlent pas de leurs affaires.

Comment répondre aux questions difficiles de votre enfant/Observations

Dans toutes les situations où votre enfant se confie à vous, que ce soit au sujet de l'école, des amis, du travail ou de l'autre parent, votre priorité est de l'aider. Pour favoriser le développement sain de vos enfants, il faut leur montrer qu'il existe des limites, et cela signifie que même si votre enfant a un problème, ce n'est pas automatiquement à vous de le régler. Parfois, il ne s'agit pour vous que de l'écouter, le soutenir et l'aider à comprendre. Même lorsqu'il n'y a rien à faire pour changer une situation, il est très utile pour votre enfant de parler à un parent qui ne réagit pas et qui est à l'écoute de ce qui le dérange.

Votre enfant pourrait vous confier quelque chose qui, selon vous, met en péril sa sécurité. Si votre enfant vous dit quelque chose qui vous donne l'impression que sa sécurité pourrait être en danger en raison des actions de l'autre parent, il est important de communiquer avec les Services d'aide à l'enfance pour obtenir de l'aide. Ils sont en réalité les professionnels les plus qualifiés pour évaluer adéquatement le risque auquel sont exposés les enfants. Toutefois, il s'agit de situations exceptionnelles; il est peu probable que vous en viviez une semblable.

La plupart des choses que vous confiera votre enfant au sujet de son autre parent aura à voir avec ses sentiments, c'est-à-dire le bonheur, la tristesse ou tout ce qui se situe entre ces deux sentiments pour qualifier ses interactions et ses relations avec l'autre parent. Ce sont des sentiments normaux dans des situations normales que votre enfant doit vivre pour apprendre à composer avec la situation.

Pour assurer un sain développement chez un enfant, il faut lui apprendre à reconnaître et à gérer ses émotions. Un autre élément important consiste à lui apprendre ce qu'il peut faire pour changer sa situation. Voici des compétences que vous pouvez cultiver pour toute la vie. Vous pouvez être un allié très utile et avisé dans le cheminement de votre enfant.

Quelle que soit la situation à laquelle votre enfant fait face, il y a quatre choses fondamentales que vous pouvez toujours faire pour l'aider : 1) libérez votre esprit et votre cœur de « vos » problèmes; 2) écoutez votre enfant et aidez-le à reconnaître ses sentiments; 3) rassurez votre enfant et, si possible, fournissez-lui l'information qui correspond à son âge et à son degré de « besoin de connaître »; 4) voyez si vous pouvez l'aider à trouver une solution. Ces mesures peuvent aider votre enfant à s'adapter en renforçant sa capacité à comprendre ses sentiments, à se calmer, à trouver des pistes de solutions et à résoudre ses propres problèmes.

Écoutez votre enfant et aidez-le à reconnaître ses sentiments.

Lorsque votre enfant vous pose une question difficile ou vous fait part de quelque chose qui le dérange, commencez par écouter, peu importe de quoi il parle. Essayez de ne pas l'interrompre. Concentrez-vous sur lui, en établissant un contact visuel dans la mesure du possible. Encouragez-le à continuer de parler en répondant notamment « oh », « ah » « et ensuite que s'est-il passé? », « peux-tu me donner plus de détails à ce sujet », et ainsi de suite.

Pendant qu'il parle, essayez de percevoir ses sentiments. S'il ne dit pas à haute voix ce qu'il ressent, essayez de deviner. C'est particulièrement important pour les jeunes enfants qui souvent ne sont pas en mesure de nommer leurs sentiments. Ensuite, nommez ce qu'il pourrait ressentir. Par exemple, « on dirait que tu te sens triste (ou bouleversé/incertain/curieux/inquiet, etc.) à ce sujet ». Les enfants plus âgés seront habituellement en mesure de vous dire comment ils se sentent, du moins en utilisant des émotions de base. Si votre enfant plus âgé ne mentionne pas ce qu'il ressent, essayez de deviner : il vous corrigera si vous avez tort!

Résumez ce qu'il a dit, y compris ses sentiments.

Ensuite, résumez tout cela en une phrase : « Tu étais en colère parce que tu devais aller te coucher tandis que tous les autres restaient debout tard. » « Tu es triste parce que ton père a dit qu'il allait adopter un chien, mais il a changé d'avis. » Le fait de résumer ce dont votre enfant a parlé et de nommer comment il se sent lui montre qu'il peut compter sur vous pour être à l'écoute de ses sentiments et que vous le comprenez.

Dites quelque chose qui met l'accent sur votre enfant (rassurez-le et, si possible, fournissez-lui l'information qui convient à son âge et à son degré de « besoin de connaître »), et demandez-lui ce qu'il pense pouvoir faire pour se sentir mieux.

Par exemple, en utilisant des phrases comme : « C'est difficile. », « Je suis désolé que tu te sentes mal. », « Tu n'as pas à choisir entre moi et ton père. », « Je suis désolé que tu aies entendu cela. », vous compatissez avec votre enfant et lui faites savoir que vous le comprenez. Ensuite, demandez-lui ce qu'il peut faire pour se sentir mieux. Vous pourriez devoir faire un remue-méninges avec votre enfant sur toutes les options. Aidez-le ensuite à choisir la meilleure solution. Cette démarche aidera votre enfant à explorer de nouvelles possibilités, à se voir comme ayant un certain contrôle et à ne plus se concentrer sur ses mauvais sentiments, mais plutôt sur ce qu'il peut faire pour se sentir mieux.

- **Soyez attentif et à l'écoute de ses sentiments.**
- **Résumez ce qu'il a dit, y compris ses sentiments.**
- **Dites quelque chose qui met l'accent sur votre enfant.**
- **Ensuite, demandez-lui ce qu'il pense pouvoir faire pour se sentir mieux.**

Pourquoi maman/papa ne veut plus me voir?

- Rassurez-le en lui disant que ce n'est pas de sa faute. Il n'y a pas de mal à dire à votre enfant que vous ne savez pas pourquoi il en est ainsi. **Si cela semble approprié**, encouragez l'enfant à appeler l'autre parent, à lui écrire ou à envoyer un texto pour lui faire savoir qu'on pense à lui.
- Évitez de parler négativement de l'autre parent.
- Vérifiez auprès d'autres membres de la famille de l'autre parent s'ils souhaitent maintenir une relation avec les enfants. Ce lien pourrait ajouter un soutien familial supplémentaire et pourrait aider l'autre parent à réintégrer un jour la vie de vos enfants.

Aimes-tu toujours maman/papa?

- Au lieu de répondre par un simple « non », essayez de dire : « Nous ne nous aimons pas de la même façon que les parents doivent le faire pour vivre ensemble de façon heureuse ou saine. Mais je veux seulement de bonnes choses pour ta mère/ton père ». Ou « J'aurai toujours de l'affection pour lui/elle comme parent parce que je sais à quel point il est important/elle est importante pour toi et parce que nous avons passé une partie de notre vie ensemble. »
- Si, en fait, vous aimez toujours l'autre parent et espérez la réconciliation, il est préférable de ne pas en parler avec vos enfants. Ces propos pourraient susciter de faux espoirs ou les amener à se sentir responsables de vous ou à essayer de forcer la réconciliation.

Votre enfant vous demande d'acheter quelque chose et vous n'avez pas l'argent.

- Il n'y a rien de mal à dire : « Nous n'avons pas les moyens de le faire maintenant. »
- Il n'est pas acceptable de dire : « Nous ne pouvons pas nous permettre cela maintenant parce que ta mère/ton père ne veut pas ou ne m'a pas donné l'argent qu'il/elle me doit. », par exemple

- Rassurez les enfants en leur disant qu'ils ne sont pas responsables du fardeau financier des adultes. Si vous n'avez pas communiqué de renseignements financiers à vos enfants avant la séparation, ne le faites pas après.

Je veux vivre avec ma mère/mon père et je suis assez vieux pour décider.

- Il n'y a pas d'âge légal auquel les enfants ont le droit de choisir le parent avec qui ils vivront. Jusqu'à l'âge de 18 ans, il incombe aux parents de prendre ces décisions pour eux.
- Assurez à vos enfants que leur opinion compte — et vous pouvez certainement prendre leurs souhaits en considération — mais la responsabilité de prendre les décisions revient aux parents. S'ils craignent que vous ne puissiez pas vous mettre d'accord, dites-leur que si vous n'arrivez pas à trancher, les tribunaux le feront, mais que vous, vous travaillerez d'abord ensemble du mieux que vous le pouvez pour prendre vos propres décisions.
- Écoutez votre enfant afin de découvrir ce qui sous-tend son désir de vivre avec l'un des parents. Cela peut n'avoir rien à voir avec les parents eux-mêmes.
- Même si vos enfants semblent calmes ou matures, ils se sentiront mieux s'ils savent qu'ils n'ont pas à choisir entre leurs parents.

Votre enfant revient de chez l'autre parent et semble bouleversé. Il vous dit : « Papa/maman dit que tu gaspilles de l'argent, que tu fais la fête tout le temps et que tu couches avec tout le monde. »

- Il est naturel d'être sur la défensive – respirez profondément et rappelez-vous que vous êtes un modèle pour votre enfant et qu'il apprend comment réagir. C'est correct de dire : « Je ne suis pas d'accord avec ta mère/ton père, mais tout le monde a droit à son opinion. »

Essayez calmement de dire quelque chose comme : « Je suis tellement désolé que tu aies entendu ton père/ta mère dire ça. Il/elle est très en colère en ce moment et il a dû être difficile d'entendre ces paroles. »

- Si les remarques négatives de l'autre parent se poursuivent, vous voudrez peut-être en parler à vos enfants (en supposant qu'ils sont préadolescents ou plus âgés) et leur demander si c'est ainsi **qu'ils** vous perçoivent ou vous connaissent. Expliquez de nouveau que l'autre parent ne devrait pas dire ces choses et dites que vous regrettez qu'ils aient dû entendre ces remarques. Rassurez-les en disant qu'ils n'ont pas besoin de décider qui a raison ou qui a tort, que lorsque les parents sont fâchés, ils disent parfois des choses méchantes l'un à propos de l'autre.
- Si vous entendez continuellement des remarques de ce type et que cela dérange votre enfant, vous pourriez vouloir l'aider à acquérir des habiletés d'adaptation pour faire face à la situation. Les nombreux livres sur le sujet ainsi que les services de consultation individuelle et de groupe peuvent être utiles à cet égard.
- Les enfants posent souvent des questions complexes au sujet de votre relation avec l'autre parent. Dans la plupart des cas, tous les enfants ont besoin de savoir qu'ils n'ont pas à s'inquiéter des problèmes des adultes, que vous et l'autre parent les aimez et que vous prendrez soin d'eux.
- Dans une situation où l'autre parent raconte à l'enfant une histoire fausse ou inadéquate, le parent peut clarifier les faits, donner seulement les renseignements appropriés en fonction de l'âge et refuser de discuter des raisons pour lesquelles le parent a dit ce qu'il a dit (p. ex. « Je ne sais pas pourquoi ta mère/ton père dirait cela. »).

Votre enfant vous dit que l'autre parent lui tire les verres du nez pour obtenir des renseignements chaque fois qu'elle se trouve chez lui. Elle vous donne quelques exemples, et vous savez que votre ex-conjoint a utilisé cette information dans une querelle avec vous.

- Si vous pensez que ce sera utile, utilisez les conseils en matière de communication de votre plan de parentage parallèle pour informer l'autre parent de votre préoccupation.
- Mettez votre colère de côté et réfléchissez aux questions qui pourraient être posées et qui pourraient aider l'autre parent. Dans l'affirmative, trouvez un moment et une façon de transmettre cette information directement, en informant l'autre parent que vous répondrez à toute question légitime, afin qu'il n'ait pas à essayer de s'y prendre autrement.
- Comme il a été mentionné ci-dessus, écoutez votre enfant; aidez-le à cerner ses sentiments et la façon dont il aimerait réagir à la situation (si c'est ce qu'il désire).
- N'oubliez pas de respecter vos limites personnelles et de ne communiquer que les renseignements que vous jugez importants pour l'éducation commune de vos enfants et/ou du plan de parentage en place.

Votre adolescent vous dit que l'autre parent agit « comme un enfant blessé » et exige que l'adolescent prenne soin de lui. Vous pensez que l'autre parent a un trouble de la personnalité, mais vous n'êtes pas certain de ce que cela signifie ou de ce que vous devriez faire à ce sujet.

- Que le comportement de l'autre parent soit causé par un trouble de la personnalité ou par le chagrin qu'il vit actuellement ou parce qu'il a toujours eu de la difficulté à s'entendre avec son enfant, ce dernier a besoin que vous écoutiez ses préoccupations et que vous l'aidiez à s'adapter.

- Il se peut que votre enfant ait besoin d'aide pendant la séparation ou le divorce et même au-delà de cette période pour composer avec un parent difficile, tout en conservant une image saine de lui. Si vous avez de très jeunes enfants et que vous pensez que l'autre parent ne peut pas en prendre soin lorsqu'ils sont sous sa garde, vous devez vous assurer que votre plan de parentage comporte de nombreuses mesures de sécurité. Cherchez de l'aide dans les livres, auprès d'autres ressources et de professionnels qui comprennent les personnalités difficiles et qui possèdent une longue expérience des relations avec eux. Ils peuvent vous aider, vous et vos enfants, à naviguer dans ce qu'on peut qualifier d'eaux tumultueuses et de montagnes russes.

Votre enfant de neuf ans vous dit que l'autre parent boit ou fume régulièrement de la drogue lorsqu'elle se trouve chez lui.

- Un parent qui boit ou fume de la drogue pendant qu'il prend soin d'un enfant de n'importe quel âge met cet enfant à risque. Le milieu familial risque d'être moins sécuritaire pour cet enfant. La toxicomanie nuit au jugement et à la capacité de réfléchir aux besoins d'un enfant. De plus, la consommation grave de substances peut amener un parent à utiliser son enfant pour répondre à ses besoins de toxicomane, l'exposant à des situations et à des personnes dangereuses.
- Les enfants dans ces situations défendront souvent l'autre parent et apprendront même à couvrir ses agissements. Ils peuvent commencer à adhérer aux perceptions erronées de l'autre parents et voudront souvent croire que celui-ci n'a pas de problème.
- Si vous avez de jeunes enfants, prenez toutes les précautions nécessaires pour intégrer des mesures de sécurité au plan de parentage. Vous devrez peut-être consulter un expert pour vous aider à réfléchir malgré vos préoccupations et à la façon d'élaborer des plans de parentage aussi sûrs que possible.

- Si vous avez des enfants plus âgés, expliquez-leur que la toxicomanie est une sorte de maladie, et que leur autre parent peut leur faire du mal ou se faire du mal sans le vouloir. Les toxicomanes ont besoin de notre aide et de notre soutien. Le fait de couvrir ou de protéger un parent toxicomane ne fait qu'accroître le danger auquel il s'expose et expose tous ceux qu'il aime. Insistez sur le fait que vous savez que l'enfant aime le parent, et que cela ne changera pas, mais pour l'instant, votre responsabilité consiste à vous assurer que l'enfant est en sécurité là où il vit ou passe du temps. Comme dans d'autres situations difficiles, votre enfant a besoin que vous l'écoutez et que vous l'aidiez à apprendre à s'adapter.
- Si vos préoccupations vous amènent à penser que l'enfant ne devrait pas être à la maison de l'autre parent ou sous sa garde, vous pouvez choisir de demander une ordonnance du tribunal limitant le parentage de l'autre parent. Si les enfants sont sous la garde de l'autre parent et que vous croyez qu'il y a un danger immédiat, les services d'aide à l'enfance devraient alors être appelés afin de réaliser une enquête immédiate.

- N'oubliez pas non plus que si vous exagérez le problème de l'autre parent et que vous troublez vos enfants en utilisant de tels renseignements dans un conflit continu avec l'autre parent ou que vous cherchez vengeance pour le mal qu'il vous a fait, vous blessez vos enfants et augmentez leur stress. La perception des enfants sur la sûreté et la sécurité du monde pourrait également être gravement et durablement compromise.

Je n'aime pas la nouvelle petite amie de papa. Est-ce qu'il faut qu'elle soit là quand je suis avec lui?

- Ne vous laissez pas entraîner à vous ranger du côté de votre enfant, même si vous voulez le faire. Dites plutôt que vous comprenez qu'il n'est pas facile pour l'enfant de partager du temps avec quelqu'un d'autre que son père.
- Comme dans d'autres situations, mettez vos propres sentiments de côté, écoutez votre enfant, aidez-le à reconnaître ses sentiments et aidez-le à les gérer. Il existe de nombreux livres et ressources en ligne qui peuvent être utiles dans cette situation.

N'oubliez pas qu'il vaut mieux un parent qui refuse de participer à un conflit que deux parents qui se comportent de façon nuisible.

RENSEIGNEMENTS
IMPORTANTIS



Définitions de la maltraitance

La maltraitance fait référence à toutes les formes de comportement par lequel une personne exerce ou maintient un pouvoir ou un contrôle sur une autre personne. La maltraitance est une question de pouvoir et de contrôle. C'est un comportement acquis.

La maltraitance ne résulte pas des défauts ou des faiblesses de la personne maltraitée. La maltraitance n'est pas causée par de mauvaises relations, la frustration au travail, des problèmes sexuels ou des problèmes de parentage, bien que ces facteurs puissent être présents et causer un certain stress dans la relation.

Lorsqu'une personne joue sur les émotions de quelqu'un d'autre en imposant ses règles, en usant de violence verbale ou en utilisant d'autres façons d'exercer un contrôle, il en résulte de la maltraitance. Les tactiques de pouvoir et de contrôle prennent de nombreuses formes, se produisent dans différents types de situations et ont lieu surtout en privé. Il est souvent difficile pour la victime de décrire ses sentiments. Les gens disent qu'ils ont l'impression de devenir fous ou de remettre en question leurs sentiments.

Chaque type de violence varie de formes de comportements moins extrêmes à très graves.

La violence émotive ou psychologique se manifeste sous la forme de dénigrement, de critiques constantes des croyances d'un partenaire (culturelles ou religieuses), d'insultes, d'intimidation, de rejet, d'humiliation ou de manipulation. L'agresseur prend souvent les mauvais traitements à la légère, en niant qu'ils se sont produits, ou en transférant la responsabilité des mauvais traitements ou de la personne qui les a causés.

L'isolement suppose qu'un partenaire refuse à l'autre partenaire l'accès à des amis ou la possibilité de développer ou de maintenir des amitiés, des contacts sociaux ou des champs d'intérêt extérieurs. Ce comportement rend difficile le contact avec les membres de la famille. La jalousie est utilisée pour justifier ces actions.

L'intimidation se manifeste sous la forme de menaces de causer des blessures ou de tuer des enfants, des animaux domestiques ou des amis. Demander à un partenaire de regarder des enfants ou des animaux être maltraités est une autre forme d'intimidation. Ce type de comportement peut en outre s'exprimer par la destruction de biens, le contrôle de ce que dit l'autre partenaire, la demande au partenaire de rendre compte de chaque minute ou de chaque action, les menaces de blesser quiconque aide le partenaire,

les menaces de déclarer que l'autre partenaire est un parent inapte et les menaces de se suicider. Ces comportements devraient être signalés au tribunal ou aux autorités de protection de l'enfance.

L'exploitation économique implique qu'un partenaire empêche l'autre d'avoir accès à l'argent qui lui appartient, au revenu familial ou à la possibilité d'améliorer son revenu personnel. Cela peut aussi signifier que le partenaire exploité est forcé de remettre chaque sou, même s'il l'a gagné, ou de le forcer à rendre compte de chaque cent et à demander de l'argent lorsqu'il veut acheter quelque chose.

La violence physique comprend pousser, attraper, bousculer, gifler et frapper une personne, lui donner des coups de pied, lui briser des os, la poignarder, lui tirer dessus ou utiliser d'autres armes, verrouiller la porte du domicile pour l'empêcher d'entrer, l'abandonner dans un endroit dangereux, et l'assassiner.

La violence sexuelle s'exerce lors de rapports sexuels forcés non désirés, de rapports sexuels forcés avec des objets, des amis ou des animaux, lorsqu'un partenaire exige de l'autre qu'il porte des vêtements plus (ou moins) provocateurs, qu'il réalise des fantasmes pornographiques ou qu'il ne reconnaisse pas la sexualité de l'autre.

Lorsque les gens sont exposés à des maltraitances continues ou répétées, ils peuvent se sentir impuissants, désespérés et pris au piège. Ils peuvent aussi éprouver une perte de dignité, une faible estime de soi et de l'impuissance et craindre pour leur sécurité.

Les enfants et les adolescents doivent être protégés contre la possibilité d'être témoin de mauvais traitements, d'entendre des mauvais traitements et d'être victime de maltraitance. Que les mauvais traitements aient été dirigés ou non vers eux, qu'ils aient été témoins de violence ou qu'ils en aient été victimes, ils auront besoin d'un soutien psychologique pour les aider à guérir leurs blessures.

Les gens demeurent dans des relations de violence pour diverses raisons, notamment la peur, l'absence réelle ou perçue de solutions de rechange, les pressions familiales et la dépendance économique — pas parce qu'ils veulent ou méritent d'être maltraités. Si les individus violents le décident, ils peuvent apprendre et adopter des façons plus saines (non agressives) d'interagir.

Planification de la sécurité

Un plan de sécurité est un plan pratique et détaillé visant à réduire le risque de violence future. Ce plan devrait être conçu de la façon la plus simple possible, pour qu'il soit facile à suivre. Tenez compte de tous les aspects de votre vie – la maison, le travail, l'école, le transport en commun, les situations sociales et en ligne.

PRÉPAREZ UN BAGAGE

- Gardez-le caché, mais facilement accessible.
- Inclure :
 - Les clés de la maison, de votre bureau et de votre voiture.
 - Des cartes de téléphone prépayées (assurez-vous que les factures de carte de crédit ne sont pas accessibles).
 - Des cartes d'identité pour vous et vos enfants — certificats de naissance, passeports, permis de conduire, carnets de vaccination, cartes de soins de santé, etc.
 - Une photo de votre ancien conjoint.
 - D'autres documents — ordonnances judiciaires (ordonnances interdictives, ordonnances parentales, etc.), documents de propriété (contrat de prêt hypothécaire ou bail).
 - De l'argent — argent comptant, cartes bancaires, cartes de crédit.
 - Des jouets ou des articles de sécurité pour les enfants.
 - De petits biens de valeur qui peuvent être vendus pour de l'argent.
 - Des articles irremplaçables comme des photographies.

SOYEZ PROACTIF

- Planifiez un itinéraire de sortie de votre maison et exercez-vous à l'utiliser
- Déterminez la meilleure façon de quitter la maison. Préparez des billets d'autobus, de la monnaie, les clés de la voiture. Stationnez la voiture de façon à permettre une sortie facile (par exemple, stationnez-la le devant orienté vers la rue pour éviter d'avoir à reculer).

Voici quelques suggestions qui pourraient ou non être les meilleures dans votre situation. Consultez votre liste de ressources locales ou la liste « Qui appeler » de ce présent document pour trouver quelqu'un qui vous aidera à élaborer un plan de sécurité efficace pour votre situation.

- Choisissez quelques endroits sécuritaires où vous rendre – chez des amis ou des membres de la famille qui savent que vous devrez peut-être rester avec eux. Ne choisissez pas un endroit que votre ex-partenaire peut facilement deviner.
- Laissez un sac avec des vêtements et des articles de première nécessité pour vous et les enfants chez cette personne. Gardez de l'argent dans le compartiment à gants de la voiture.
- Conservez une liste des numéros d'urgence à un endroit auquel vous pourrez avoir accès lorsque vous en aurez besoin.
- Faites une demande d'ordonnance interdictive ou d'ordonnance de protection d'urgence. Inscrivez-la au Centre d'information de la police canadienne.
- Apprenez comment faire disparaître vos traces sur votre ordinateur.
- Apprenez les techniques d'autodéfense.
- Dans les régions rurales : essayez de trouver un refuge sûr en ville, trouvez la collectivité la plus proche où il y a un refuge. Si vous ne conduisez pas, trouvez une personne qui peut vous conduire au besoin.

VOS SCÉNARIOS

- Entendez-vous avec un voisin sur un signal qui l'avertira d'appeler la police (p. ex. un store de fenêtre, une certaine lumière allumée).
- Informez vos voisins et vos collègues de travail afin qu'ils puissent appeler la police si quelque chose de suspect se produit.
- Informez l'école, la garderie ou les responsables des activités de vos enfants de l'identité de la personne qui peut aller les chercher.

- Changez vos habitudes et vos horaires – les heures auxquelles vous partez pour vous rendre au travail et en revenir et l'itinéraire que vous suivez, vos boutiques habituelles, votre banque, etc.
- Ne consommez pas d'alcool ou de drogues qui réduiraient votre sensibilité et votre capacité de réagir à des situations dangereuses.
- Si on vous suit, allez à un endroit où il y a des gens ou conduisez jusqu'à un poste de police. Exercez-vous à suivre l'itinéraire jusqu'au poste de police le plus proche.
- Dites à quelqu'un à quel moment vous serez à la maison.
- Ne marchez pas seul(e) jusqu'à la voiture. Vérifiez les sièges arrière et autour de la voiture et vérifiez s'il y a eu altération de la voiture.
- Trouvez quelqu'un à qui vous pouvez parler librement lorsque vous vous sentez mal et qui vous donnera un soutien positif.

VOTRE DOMICILE

- Changez les serrures des portes et des fenêtres.
- Installez des portes en acier pour remplacer les portes en bois.
- Installez des détecteurs de fumée, des extincteurs et des lumières actionnées par le mouvement.
- Installez un système de sécurité et des échelles à cordes pour le deuxième étage.
- Ne mettez pas votre nom dans un répertoire d'appartements.
- Gardez un téléphone cellulaire et des numéros de téléphone à proximité en tout temps.
- Si vous devez retourner à la maison que vous avez occupée avec votre ex-conjoint, demandez à la police de vous escorter.

VOS ENFANTS

- Ne rencontrez pas l'autre parent seul lors des échanges. Trouvez une personne de confiance pour vous accompagner, tenez vos rencontres dans un lieu public ou utilisez les écoles ou le programme de visites sécuritaires comme zone tampon.
- Enseignez aux enfants exactement ce qu'il faut faire en cas d'urgence, comme se rendre chez un voisin ou composer le 911. Montrez-leur comment faire ces appels. Répétez avec eux ce qu'ils doivent dire lorsqu'ils appellent à l'aide.
- Créez un code secret pour que les enfants sachent quand réagir.
- Aidez les enfants à repérer un endroit sûr dans la maison, muni d'une serrure et d'un téléphone, où aller en cas d'urgence.
- Enseignez à vos enfants comment utiliser les appels à frais virés pour vous joindre.
- Choisissez un endroit sûr où rencontrer les enfants à l'extérieur de la maison et assurez-vous qu'ils savent comment s'y rendre.
- Enseignez aux enfants à vous prévenir avant de répondre à la porte.
- Ne courez pas vers vos enfants si vous êtes attaqué.

Si vous avez fait l'objet d'une agression sexuelle :

- >> Allez à l'hôpital avant de prendre une douche ou un bain.
- >> Gardez tous les vêtements que vous portiez à ce moment-là.
- >> Appelez la police.

Renseignements généraux sur les ordonnances interdictives et les ordonnances de protection

Les renseignements qui suivent, et d'autres, peuvent être consultés sur le site Web des Services de résolution à l'adresse www.rcas.alberta.ca (en anglais).

Il y a de nombreux types d'ordonnances qu'un tribunal peut rendre pour interdire à une personne d'avoir des contacts avec une autre personne. Les ordonnances ont des noms différents et font intervenir des processus différents, mais le résultat est le même : la protection d'une personne qui a été victime de violence ou qui craint pour sa sécurité personnelle.

Les ordonnances interdictives et les ordonnances de protection sont des mesures importantes du tribunal et ne devraient pas être demandées dans les cas où vous êtes simplement dérangé par l'autre personne. Dans ce cas, vous devriez penser à des solutions pratiques, comme changer vos serrures, bloquer les numéros de téléphone et adresses de courriel ou changer votre numéro de téléphone et votre adresse courriel.

Un avocat ou les Services de résolution peut vous aider à demander une ordonnance de non-communication.

Les types d'ordonnances de non-communication sont décrits ci-dessous.

Ordonnance de protection d'urgence

- Cette option est offerte en cas de violence ou de comportement menaçant **entre des membres d'une famille**.
- Il doit y avoir un besoin de protection **immédiate**.
- Si la police enquête sur une perturbation familiale, l'enquêteur peut obtenir une ordonnance de protection d'urgence à n'importe quel moment de la journée, même au milieu de la nuit.
- Cette mesure peut être utilisée pour retirer quelqu'un de la maison et l'empêcher de revenir.

- Vous pouvez par ailleurs demander vous-même une ordonnance de protection d'urgence de la Cour provinciale. La demande est faite sans avis à l'autre partie.
- L'ordonnance de protection d'urgence est une mesure à court terme et doit être examinée par un juge de la Cour du Banc de la Reine dans les neuf jours ouvrables suivant son octroi. À ce moment-là, toutes les parties pourront faire leur déclaration au juge.
- Si une personne ne respecte pas une ordonnance de protection d'urgence ou une ordonnance de protection de la Cour du Banc de la Reine, elle peut être arrêtée et doit comparaître devant une cour provinciale. S'il est démontré que la personne a contrevenu à l'ordonnance, elle peut recevoir une amende ou être emprisonnée.

Ordonnance de protection de la Cour du Banc de la Reine

- Cette décision est semblable à une ordonnance de protection d'urgence. Les différences sont les suivantes :
- La demande est faite sur avis à l'autre partie. L'avis peut être l'ordonnance de protection d'urgence. Vous pouvez aussi présenter une demande d'ordonnance directement à la Cour du Banc de la Reine.
- La situation **n'a pas à être aussi urgente** que celle donnant lieu à une ordonnance de protection d'urgence.

Ordonnance interdictive dans les situations de violence familiale (entre conjoints ou personnes qui ont vécu ensemble dans une relation d'interdépendance)

- Elle est obtenue auprès de la Cour du Banc de la Reine. S'il s'agit d'une situation d'urgence et que la personne n'a pas reçu d'avis, il y aura une date de retour au tribunal pour que la personne puisse soumettre ses renseignements.

- Il doit y avoir de la violence, des menaces de violence ou d'autres actes qui vous font craindre pour votre sécurité physique.
- L'ordonnance interdictive ne devrait pas être utilisée pour régler les différends relatifs aux biens – si la question est de savoir qui doit demeurer dans le domicile, la demande appropriée est une ordonnance de possession exclusive.
- L'ordonnance interdictive ne devrait pas être utilisée pour régler les différends relatifs au parentage ou à la garde des enfants. Si la question est de savoir où les enfants doivent vivre ou si l'autre partie doit voir les enfants, la demande appropriée est une ordonnance de parentage ou une ordonnance de garde.
- Une ordonnance interdictive est habituellement en vigueur pendant trois mois, mais elle peut être plus longue, voire permanente, au besoin.
- En cas de violation d'une ordonnance interdictive, la personne est arrêtée et détenue jusqu'à l'audience devant un juge de la Cour du Banc de la Reine, habituellement le lendemain matin. S'il est démontré que la personne a contrevenu à l'ordonnance, elle peut recevoir une amende ou être emprisonnée.

Ordonnances interdictives dans d'autres situations (p. ex. entre voisins, collègues, personnes qui ont des relations amoureuses, parents et enfants adultes, etc.)

- Vous devrez expliquer comment l'autre partie vous a menacé de violence ou de voies de fait.
- La personne sera informée de votre demande et une date de comparution sera fixée.
- Une ordonnance interdictive est habituellement en vigueur pendant trois mois, mais elle peut être plus longue, voire permanente, au besoin.
- En cas de violation d'une ordonnance interdictive, la personne est arrêtée et détenue jusqu'à l'audience devant un juge de la Cour du Banc de la Reine, habituellement le lendemain matin. S'il est démontré que la personne a contrevenu à l'ordonnance, elle peut recevoir une amende ou être emprisonnée.

Ordonnance de possession exclusive de la résidence

- Accessible aux parties qui se séparent et qui ont présenté des demandes au tribunal au sujet du partage des biens, de la pension alimentaire pour enfants ou de la pension alimentaire pour conjoint.
- Il s'agit d'une mesure provisoire visant à résoudre les différends concernant les personnes qui resteront dans la résidence et celles qui partiront et non à répartir les biens.
- Vous n'avez pas à démontrer qu'il y a eu de la violence.
- Les facteurs pris en compte sont les suivants : la partie la plus incommodée par un déménagement et l'intérêt supérieur des enfants.
- Peut être effectuée en cas d'urgence sans aviser l'autre personne.
- Permet de demander la possession exclusive d'autres biens — par exemple, le véhicule familial.
- Des droits de dépôt de 200 \$ s'appliquent si une action pour le partage des biens n'a pas encore été intentée.

Ordonnance de bonne conduite

- Obtenue au moyen du processus pénal.
- Une plainte est déposée auprès de la police; l'accusé est arrêté et reçoit un avis de comparution lui demandant de se présenter au tribunal.
- Au tribunal, on lui demande s'il accepte d'adhérer à une ordonnance de bonne conduite. Le cas échéant, l'ordonnance est préparée aux fins de signature et l'affaire est close.
- Si l'accusé ne signe pas, l'affaire doit être jugée (plusieurs semaines ou mois plus tard). Si le juge du procès conclut que l'accusé a fait quelque chose pour que le plaignant craigne raisonnablement pour sa sécurité, une ordonnance de bonne conduite sera alors délivrée.
- L'ordonnance de bonne conduite ne donne pas lieu à un casier judiciaire.

- L'ordonnance est en vigueur pendant au plus un an, comporte des conditions selon lesquelles la personne ne peut pas communiquer avec le plaignant et peut imposer d'autres conditions.
- En cas de manquement aux conditions, la personne est accusée de violation d'une ordonnance de bonne conduite, ce qui constitue une infraction criminelle. Le procès peut avoir lieu plusieurs semaines ou mois après le manquement.
- Si la personne viole la condition, elle peut voir sa mise en liberté sous caution révoquée et passer le reste de son temps en prison en attendant son procès.
- Lorsqu'une personne est reconnue coupable d'une infraction comme celles énumérées ci-dessus, la peine comprend souvent une période de probation. L'ordonnance de probation peut comprendre une condition selon laquelle la personne n'a aucun contact avec le plaignant.

Conditions de mise en liberté sous caution/Ordonnances pénales

- Lorsqu'une personne est arrêtée pour un crime comme des voies de fait, du harcèlement criminel, un méfait, une tentative de meurtre, des menaces, etc., ses conditions de mise en liberté sous caution ou de mise en liberté comprennent habituellement une condition selon laquelle il lui est interdit d'avoir des contacts avec le plaignant.

Échanges et accès supervisés

Information adaptée du livre « Working with High Conflict Families », de Mitchell A. Baris, Christine A. Coates et coll. (avec l'autorisation de l'éditeur Jason Aronson Inc.)

Échanges sous surveillance

Il est parfois nécessaire de superviser la transition des enfants d'un foyer à l'autre. Ce type d'échange est plus susceptible de se produire lorsqu'il n'est pas nécessaire de protéger les enfants contre la violence directe, mais qu'il existe une menace d'épisode violent ou conflictuel entre les parents. Dans ces circonstances, un tiers devrait transporter les enfants.

- Si le risque de violence est moindre, les échanges peuvent avoir lieu à un endroit neutre ou se faire par l'intermédiaire d'un membre de confiance de la famille.
- Lorsque le risque de violence est faible et que le risque d'agitation est élevé, il peut être préférable de planifier des échanges sans la participation des parents. Par exemple, un parent dépose l'enfant à l'école ou à la garderie, et l'autre parent va le chercher. Cette mesure est également nécessaire lorsque l'un des parents est susceptible de compromettre ou de perturber le temps de l'autre parent.
- Lorsqu'il faut surveiller l'état mental ou physique de la personne avant le contact parent-enfant, par exemple quand il y a un problème de santé mentale ou de toxicomanie.
- Il est important de noter que, bien qu'elles puissent réduire le conflit, ces mesures ne constituent pas une solution aux problèmes. Un enfant peut encore être pris dans la dynamique du conflit qui nuit à son développement. Il est essentiel de mettre fin au conflit.

Temps supervisé

Le temps passé avec ses deux parents est un droit des enfants. Le contact régulier avec les deux parents est considéré comme très important, car il maintient le lien affectif malgré la séparation des parents. Cet accès est rarement refusé; toutefois, dans des circonstances exceptionnelles (alcoolisme, toxicomanie, violence physique/sexuelle/émotionnelle ou négligence), la Cour peut refuser l'accès ou imposer des conditions d'accès. Ces conditions peuvent comprendre un accès réduit ou supervisé.

En général, un parent n'a pas le droit d'empiéter sur le temps de l'autre parent avec les enfants, à moins qu'une ordonnance du tribunal ne le permette. Les ordonnances des tribunaux peuvent être modifiées au fil du temps, selon les circonstances.

La sécurité psychologique et physique des enfants doit être assurée. Si un parent présente un risque de préjudice physique pour l'enfant en raison notamment d'un mauvais contrôle de ses impulsions ou d'un mauvais jugement parental, la présence d'un adulte responsable pendant le contact parent-enfant peut alors être nécessaire. Il y a des situations où un contact supervisé par un professionnel peut protéger l'enfant contre d'autres traumatismes. Lorsqu'il y a un danger réel pour les enfants, sous forme de violence, de maltraitance psychologique, de menace d'enlèvement, il peut être nécessaire d'imposer un temps réduit ou supervisé jusqu'à ce que les facteurs qui ont contribué à la violence aient été abordés par la police, les organismes de protection de l'enfance ou une thérapie.

Le temps supervisé vise à protéger l'enfant contre tout préjudice physique ou psychologique et à préserver la relation parent-enfant. Le temps supervisé convient dans les situations suivantes :

- La situation est considérée comme temporaire jusqu'à ce que le problème qui a été relevé soit corrigé.
- Un autre membre de la famille, un ami avec qui l'enfant se sent en sécurité, un organisme ou un superviseur professionnel peut jouer ce rôle.
- Il est nécessaire d'avoir une protection contre les situations de violence conjugale, de manipulation ou d'interrogatoire inapproprié des enfants.
- Il y a un risque de fausses allégations au sujet du comportement d'un parent.
- Un enfant refuse de passer du temps avec un parent.
- Il existe des inquiétudes au sujet de la capacité d'un parent de s'occuper adéquatement d'un enfant en raison d'une maladie mentale, de toxicomanie ou d'inexpérience.
- Un parent a eu un contact minimal avec l'enfant.
- Il y a un risque d'enlèvement.

Remarque : Toutes les situations de temps supervisé n'exigent pas le même degré de vigilance.



Cinq personnalités très conflictuelles

Et quelques conseils pour vous aider à composer avec ces personnes

Adapté d'une présentation de Bill Eddy, LCSW, Esq. en 2013

www.HighConflictInstitute.com

Type de personnalité très conflictuelle	Conseils particuliers
Type « Je t'aime, je te déteste » - Peur de l'abandon : attachement et manipulation. - Cherche la vengeance. - Sautes d'humeur spectaculaires. - Colère soudaine et intense, hors de proportion. - Comportement impulsif, risqué et autodestructeur.	Type « Je t'aime, je te déteste » - Écoutez avec empathie. Restez calme et tenez-vous-en aux faits lorsqu'ils se fâchent (et ils le feront). - Tenez la relation à distance : n'ayez pas une relation trop étroite et ne soyez pas trop détaché. - Ayez des limites claires quant à votre disponibilité. - Faites preuve de cohérence et soyez prévisible.
Type « Je suis très supérieur » - Peur d'être inférieur ou impuissant. - Croit en une image de soi très supérieure. - Centré sur lui-même, ses propres besoins, son propre point de vue. - Se sent en droit d'avoir un traitement privilégié. - Manque d'empathie envers les autres.	Type « Je suis très supérieur » - Soyez respectueux et résistez à l'envie de l'insulter (même si vous êtes tenté de le faire en raison de son arrogance et de son insensibilité à l'égard des autres). - Résistez à ses efforts de recevoir un traitement particulier. Rassurez-le sur son importance, mais dites-lui que vous devez suivre les plans, les ententes et les ordonnances de la Cour. - Remerciez-le de ses efforts positifs et de ses compétences parentales.
Type « Toujours dramatique » - Craint d'être ignoré et laissé de côté. - Aime être le centre de l'attention. - Constamment dramatique et théâtral. - Exagère et peut inventer des histoires. - A de la difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions.	Type « Toujours dramatique » - Évitez de vous laisser piéger par ses histoires. Vous pouvez toujours interrompre le drame en passant à un autre sujet important. - Planifiez un moment pour discuter des enfants ou des détails de la séparation. - Assurez-vous que le plan de parentage lui permet de s'organiser seul sans que vous vous occupiez de lui/d'elle.

Type de personnalité très conflictuelle	Conseils particuliers
Type « magouilleur » • Peur d’être dominé. • Cherche à dominer les plus vulnérables. • Méprise les règles et les contraintes sociales. • Ment et trompe les autres, même s’il peut facilement se faire prendre (ne se rappelle pas de ses mensonges). • N’a aucun remord. Certains aiment faire du mal aux autres.	Type « magouilleur » • Évitez de faire confiance aux gens qui disent souvent « fais-moi confiance ». Maintenez une bonne dose de scepticisme. Demandez à voir les documents • Fiez-vous à votre instinct; il est souvent le premier à vous dire de vous méfier • Ils sont parfois dangereux. N’acceptez pas d’être victime d’intimidation – obtenez de l’aide.
Type « Je ne te ferai jamais confiance » • Peur d’être exploité. • Entretient des doutes sans fin sur les amis, les professionnels, etc. • Interprète les événements ordinaires ou les commentaires comme étant humiliants ou menaçants. • Garde longtemps rancune. • Perçoit à tort que d’autres s’en prennent à lui, donc les « contre-attaque » d’abord (frappes préventives). • Craint les complots et s’attend à en être victime.	Type « Je ne te ferai jamais confiance » • Soyez le moins menaçant possible. • Soyez rassurant, mais ne vous attendez pas à ce qu’il vous fasse confiance. • Ne le poussez pas à discuter ouvertement de tout. • Respectez sa prudence et son désir de ne révéler que ce qu’il doit révéler.



RENSEIGNEMENTS
IMPORTANT

Idées de plans de parentage pour les situations difficiles

Adapté de l'article de Mercer, D. et Fass, T. Novembre/décembre 2006, « Parenting Protocols for Difficult Situations », *The Therapist: Magazine of the California Association of Marriage and Family Therapists*, vol. 18, numéro 6.

Dans la présente section sont présentés certains types de conflits courants qui surviennent habituellement chez les parents qui se querellent, ainsi que des façons simples de réduire au minimum ces conflits en considérant les domaines visés dans le plan de parentage.

Limiter les conflits parentaux en présence d'enfants

Le plan précisera que les parents conviennent de réduire l'exposition de leur enfant à leurs différends. Il peut en outre indiquer que les désaccords qui surviendront inévitablement devront s'exprimer avec courtoisie, en dehors de la présence physique et auditive des enfants. On s'attend à ce que chaque parent fasse de son mieux pour maintenir une communication respectueuse et centrée sur la tâche à accomplir.

Le plan précisera également une méthode de communication mutuelle concernant les enfants, que ce soit par des rencontres en personne, par téléphone, par télécopieur ou par courriel, et les deux parents pourraient également convenir que les enfants ne seront pas utilisés comme messagers entre les parents.

Certains parents tiennent un « carnet de bord » et s'assurent qu'il est envoyé avec les enfants entre leurs deux foyers. À l'aide de notes méthodiques (sans observations personnelles), les parents peuvent consigner de l'information sur les problèmes de santé, d'éducation et de bien-être des enfants qui surviennent au cours de la période pendant laquelle les enfants ont été avec eux. Le carnet de bord peut également comprendre les noms, adresses et numéros de téléphone de tous les professionnels de soins de santé des enfants, médecin, dentiste et autres, contacts d'urgence, école et toutes les coordonnées des parents.

Ponctualité au moment de l'échange

Le temps de parentage commence exactement au moment indiqué dans le calendrier; toutefois, de nombreux plans prévoient un délai de grâce si un parent est en retard. Si le parent qui commence son temps de garde ne peut pas arriver dans le délai prescrit, on lui demande de téléphoner à l'autre parent ou de lui écrire pour l'informer de l'heure d'arrivée prévue. Après la période de grâce, le temps de parentage pour cette journée peut être perdu, et le calendrier reprend au prochain temps de parentage prévu.

Déposer et aller chercher les enfants

Il est essentiel de savoir clairement qui dépose et qui va chercher les enfants lors de chaque changement de garde parentale afin que les transitions se fassent en douceur pour les enfants. Le lieu de l'échange doit également être clair, ainsi que la façon dont les transitions seront effectuées.

Pour diminuer la possibilité de conflits au moment des échanges, les parents peuvent :

- utiliser l'école ou la garderie comme zone tampon : un des parents dépose les enfants et l'autre les reprend. Les parents ne sont donc pas présents en même temps;
- demander la présence d'une autre personne dont l'influence est positive sur chacun des parents et qui fera en sorte qu'aucun ne voudra déclencher un conflit;
- se rencontrer dans un endroit public où il est moins probable qu'un conflit éclate;
- n'établir aucun lien de quelque façon que ce soit pendant l'échange, par exemple lorsqu'un parent reste sur le trottoir alors que l'autre se tient à la porte.

Moment et fréquence des appels téléphoniques

Idéalement, chacun des parents a droit à un accès téléphonique raisonnable, illimité et non surveillé aux enfants pendant toutes les périodes où les enfants sont avec l'autre parent. Lorsque ce n'est pas possible, il convient de préciser les heures d'appel, y compris à qui incombe la responsabilité de faciliter le contact des enfants avec le parent avec qui ils ne sont pas à ce moment.

Premier droit de premier refus à l'autre parent

Bien que les parents acceptent souvent en théorie ce premier droit de premier refus, il peut y avoir des difficultés à le mettre en pratique. Le plan peut inclure un échéancier établissant le nombre d'heures qu'un parent peut devoir se faire remplacer pour s'occuper de ses enfants avant que ces droits n'entrent en vigueur. Par exemple, si le parent A a besoin de quelqu'un pour surveiller les enfants pendant plus de deux heures, le parent B aura la possibilité de s'en occuper pendant cette période, avant qu'un membre de la famille ne soit désigné. Si le parent B n'est pas en mesure de s'occuper des enfants à ce moment-là, alors le parent A demeure responsable de trouver des services de garde appropriés. À moins d'une entente ou d'une ordonnance expresse du tribunal, cette demande ne concerne généralement pas les services de garde réguliers dont un parent a besoin pendant qu'il travaille.

Acceptation des routines normales dans les ménages

Les deux parents s'entendent sur l'heure du coucher des enfants (et à quel âge), ainsi que sur d'autres problèmes courants qui causent des conflits entre les parents, comme le temps passé devant la télévision pendant la semaine et la fin de semaine, et les types d'émissions ou de films qui peuvent être regardés (p. ex. classés G).

Consommation de drogues et d'alcool en présence des enfants

La dépendance parentale à l'alcool et aux drogues est extrêmement problématique pour les enfants. Lorsque l'un des parents ou les deux se méfient ou craignent que l'autre prenne des substances, le plan de parentage peut préciser qu'aucun des deux parents ne consommera de l'alcool ou de la drogue dans un certain nombre d'heures précédant l'arrivée des enfants. Le plan peut également préciser les façons convenues d'évaluer la consommation soupçonnée, comme l'exigence d'un test de dépistage de drogues en plus de la preuve du résultat négatif mis à la disposition d'une personne désignée. Quant aux médicaments sur ordonnance et en vente libre, les deux parents peuvent accepter d'utiliser les médicaments conformément à l'ordonnance ou au mode d'emploi sur l'emballage.

De plus, le plan peut indiquer clairement qu'aucun des parents ne doit consommer de substances de façon excessive en présence des enfants.

Si la toxicomanie a été un problème pour l'un ou l'autre des parents ou pour les deux, il peut être indiqué dans le plan que les parents s'inscriront à un programme de counseling en matière d'alcool ou de drogues ou à un programme en douze étapes qui requiert la présence d'un parrain comme Alcooliques Anonymes, Narcotiques Anonymes ou Al-Anon, selon le cas. Chaque parent doit faire la preuve que le programme est suivi.

Suivre les ordonnances du médecin à l'intention des enfants

Lorsque les deux parents souhaitent s'occuper de leurs enfants, mais que leur participation mutuelle entraîne souvent des conflits, le plan de parentage peut garantir que les deux parents auront accès aux dossiers médicaux, dentaires et de santé des enfants ainsi qu'aux professionnels qui prodiguent ces soins. Les parents peuvent s'entendre sur la nécessité pour le parent qui amène l'enfant à un rendez-vous pour des soins de routine ou d'urgence de communiquer les résultats à l'autre parent dans un délai précis. Il peut être demandé aux deux parents de suivre les ordonnances des professionnels de la santé et d'administrer tout médicament, régime alimentaire ou autre protocole recommandé pour les enfants. Le carnet de bord mentionné plus haut peut être utile pour aider les parents à communiquer au sujet des besoins médicaux des enfants.

Modifications au plan parental

Le plan de parentage devra être modifié au fil du temps, surtout lorsque les parents ont de la difficulté à communiquer, de sorte que chaque détail, comme ceux qui précèdent, sera précisé. Le plan de parentage indique généralement à quel moment les parents l'examineront de nouveau pour apporter les changements nécessaires en raison de l'évolution de la situation. La façon dont cette rencontre se déroulera est énoncée (p. ex. réunions des parents au cours desquelles des efforts seront faits pour régler les différends et présence d'un conseiller, d'un médiateur, d'un avocat ou d'un consultant si ces efforts sont infructueux). Si les parents n'ont pas conclu d'entente et que le différend se poursuit, il peut être soumis au tribunal pour décision. Dans de telles circonstances, les ordonnances existantes demeureront en vigueur jusqu'à ce que l'ordonnance du tribunal soit modifiée. Le plus important, c'est que les parents doivent accepter de prendre une décision ensemble ou dans le cadre d'une entente quelconque avant d'informer les enfants de tout changement qui sera apporté à l'horaire.



Processus décisionnels et enjeux cruciaux pour l'élaboration de plans parentaux et d'ordonnances judiciaires à l'intention des familles vivant des conflits importants : Guide de travail

Imprimé avec la permission de la table ronde de l'Alberta sur le droit de la famille — section de Calgary (7 mai 2006)

Membres du Comité de développement:

- Terry Pezzot-Pearce, Ph.D., psychologue (auteur principal)
- Roxanne Carlson, M.Ed., psychologue
- Tina Sinclair, Ph.D., psychologue
- Patricia Petrie, Ph.D., psychologue
- Debra Eresman, B.S.W., médiatrice
- Jane Hoffman, B.A., L.L.B., avocate
- Kate Wood, B.A., L.L.B., avocate
- Blain Cellars, B.Sc., conseiller familial

Merci aux nombreux autres professionnels qui ont contribué à l'élaboration de ce guide tout au long des consultations menées par notre comité.

Introduction

L'éclatement de la famille et le divorce sont des événements qui peuvent grandement désorganiser et rendre difficile la vie des enfants et des parents. C'est particulièrement le cas lorsque les parents vivent des conflits graves ou sont susceptibles de se quereller intensément au sujet de leurs responsabilités parentales.

En général, il est avantageux d'être PLUS précis à mesure que le conflit augmente et que la communication entre les parents se détériore. Il faut alors prévoir d'aborder d'autres enjeux dans le plan de parentage. L'objectif essentiel est d'établir des temps parentage parallèle afin que les parents n'aient pas à négocier, à régler les détails ou à placer l'enfant au milieu

de leur conflit. De tels arrangements créent un environnement plus pacifique pour les enfants qui, à leur tour, peuvent consacrer leurs énergies à l'apprentissage, au jeu et aux relations avec la famille et les amis.

Certaines de ces questions s'ajoutent à celles présentées dans la section précédente sur les renseignements importants. D'autres enjeux sont présentés dans cette section pour la première fois.

Le plan de parentage, un document qui évolue

Dans les familles où les parents ne vivent pas ensemble, certains jeunes enfants peuvent prendre des décisions sur les jouets ou les vêtements qu'ils apportent d'un domicile à l'autre. À l'âge de sept ou huit ans, ils peuvent contribuer à la prise de décisions comme la planification des fêtes d'anniversaire et le choix d'activités, dans les limites raisonnables de temps ou des budgets financiers. À l'adolescence, la plupart des enfants peuvent jouer un rôle important dans l'organisation de leur vie. Cela dit, il n'y a pas de lignes directrices fermes quant à l'âge auquel les enfants sont capables de prendre ces décisions, et les parents doivent s'assurer de ne pas confier leur responsabilité décisionnelle aux enfants. Confier prématurément ces responsabilités aux enfants les met dans la position stressante de devoir choisir entre les deux personnes les plus importantes de leur vie.

Compte tenu de ces considérations, il est clair que tout plan de parentage devrait être un document évolutif qui s'adapte à l'âge et aux capacités des enfants.

Par conséquent, les parents devront trouver un moyen d'avoir un dialogue continu ou des occasions de modifier le plan de parentage tout au long des

années de croissance des enfants, à mesure qu'ils grandissent et mûrissent. Il n'est pas rare de trouver des plans de parentage et des ordonnances officielles du tribunal établissant le partage des responsabilités parentales et la prise de décisions conjointes dans les familles aux prises avec de graves conflits. De tels arrangements soulignent la nécessité d'ordonnances précises et de plans de parentage qui permettront d'éliminer les points de conflit.

Qui a élaboré ce guide?

Ce guide a été élaboré grâce à l'étroite collaboration de divers professionnels — psychologues, conseillers, avocats et médiateurs — possédant une vaste expérience du soutien aux enfants et aux familles après une séparation. Des éducateurs, des médecins, des parents et d'autres personnes ayant une expérience directe de la séparation des familles ont été consultés.

Modes de communication

Que les familles soient unies ou séparées, tous les parents doivent communiquer entre eux au sujet de leurs enfants. Dans les familles très conflictuelles, la communication est souvent difficile et risque même d'accroître les hostilités. Par conséquent, il est souvent souhaitable de limiter le plus possible la communication. Néanmoins, une certaine communication est habituellement nécessaire et peut être structurée de façon optimale en tenant compte des points suivants.

Lorsqu'il y a médiation ou un autre processus de règlement extrajudiciaire des différends, les types de renseignements qui peuvent être échangés directement entre les parents sans la présence d'un tiers comprennent :

- les urgences médicales, comme les visites à l'urgence ou les admissions à l'hôpital;
- les problèmes médicaux ou dentaires importants, les médicaments ou les renvois à des spécialistes;

- les problèmes importants liés au comportement ou à la discipline de l'enfant, comme l'implication de la police avec l'enfant ou sa disparition;
- les questions nouvelles et importantes liées à la scolarité de l'enfant, comme l'aiguillage vers des programmes spécialisés, l'absentéisme ou les suspensions;
- les modifications mineures au plan de parentage, dans la mesure où ces modifications ne deviennent pas le centre d'un conflit entre les parents.

Lorsqu'il y a médiation ou un autre processus de règlement extrajudiciaire des différends, les types de renseignements qui ne doivent pas être échangés ou discutés directement entre les parents sans la présence d'un tiers, sont notamment les suivants :

- les changements majeurs au plan parental;
 - les critiques du style parental de l'autre parent et les décisions parentales;
 - les problèmes liés à la relation intime ou conjugale antérieure.
-
- Le plan de parentage précise-t-il si les parents doivent communiquer directement seulement en cas d'urgence?
 - Les discussions en personne entre parents sont-elles acceptables ou devraient-elles être interdites?
 - Si une communication en personne est prévue, quelles mesures les parents peuvent-ils prendre pour veiller à ce que l'enfant ne soit témoin que d'une communication respectueuse entre eux, plutôt que d'échanges malveillants et négatifs qui ont une incidence négative sur lui?
 - Les parents peuvent-ils s'en tenir à un moment régulier pour communiquer, par exemple une fois par mois ou une fois par semaine?
 - Comment les parents prévoient-ils communiquer? En personne? Par téléphone ou par courriel?

- Le courriel est-il la méthode de communication privilégiée, étant donné qu'il permet de consigner par écrit l'heure du message et l'identité de l'expéditeur?
- La messagerie vocale, la messagerie texte et l'identification de l'appelant sont-elles acceptables si les deux parents y consentent?
- Les parents doivent-ils envisager d'envoyer un exemplaire de leurs communications à des parties neutres de chaque côté afin de réduire leur attitude négative?
- Les parents doivent-ils préciser le temps alloué pour répondre à une communication, par exemple 24 heures ou 48 heures? Ce dernier point peut reposer sur divers facteurs, comme la fréquence à laquelle les parents accèdent à leurs systèmes de messagerie.

Besoins éducatifs particuliers

- Qui consent aux procédures d'évaluation? p. ex., psychologie, ergothérapie, physiothérapie, orthophonie.
- Qui contribue à l'élaboration du plan d'intervention individuel et qui a le pouvoir de le signer?
- Qui consent au placement dans une classe ou un programme adaptés ou dans une école spécialisée et est-ce que le caractère à long ou à court terme du placement modifie cette décision?
- Quel sera le processus décisionnel si les parents ne sont pas d'accord avec les évaluations ou les interventions?
- Qui décide si l'enfant a besoin de services supplémentaires, comme du tutorat, qui l'amène à ces séances et qui paie pour ces services?

Questions relatives à l'éducation

- Dans quelles conditions un changement d'école de l'enfant sera-t-il justifié?
- Si les enfants doivent changer d'école, comment les parents répartiront-ils les responsabilités en matière d'inscription et de coût (droits de scolarité, transport, frais exigés)?
- Comment les coûts supplémentaires seront-ils traités, par exemple...
 - matériel — calculatrices, livres, livres perdus, fournitures;
 - sorties éducatives;
 - journées pizza
 - vêtements de gymnastique et équipement de sport;
 - effets perdus ou brisés.

Transferts du temps de parentage

- Quelle est l'heure exacte à laquelle se produit le transfert de la responsabilité du parentage?
- Qui doit être appelé si l'enfant est malade, blessé ou s'il doit quitter l'école un jour de transition?
- Qui est responsable de la prestation des soins pendant une journée professionnelle, un jour de congé anticipé ou un jour où l'école est annulée?
- Est-ce que le parent qui n'est pas le parent désigné lors d'une journée d'école donnée peut sortir l'enfant de l'école pour aller à des rendez-vous et qui prend ces rendez-vous?
- Est-ce que le parent qui n'est pas le parent désigné un jour d'école donné peut emmener l'enfant à l'extérieur pour dîner ou venir à l'école pour dîner avec l'enfant sur la propriété de l'école?

- L'un ou l'autre des parents peut-il retirer les enfants de l'école plus tôt ou les ramener plus tard après une fin de semaine ou des vacances?
- Y a-t-il un nombre maximal d'heures pendant lesquelles les enfants peuvent s'absenter de l'école pour des activités facultatives comme aller en vacances?

Transfert des effets des enfants

- Comment les vêtements et les effets des enfants doivent-ils être transportés entre les domiciles lors des transitions d'un parent à l'autre?
- L'enfant ne devrait-il prendre que le matériel scolaire si la transition doit avoir lieu à l'école, et comment les autres biens devraient-ils être transférés?
- Que se passe-t-il si des effets nécessaires sont oubliés dans une maison et doivent être récupérés après que l'enfant a été transféré à la garde de l'autre parent?

Enfants ayant des difficultés organisationnelles

- Quelles considérations particulières peuvent être nécessaires pour gérer des questions comme les devoirs, les affectations et les projets, les avis et les effets personnels?
- Faut-il prendre des dispositions pour permettre à l'enfant d'envoyer des projets de travail par courriel à un compte à domicile afin de lui permettre de continuer à y travailler et de s'assurer qu'il ne se perd pas ou qu'il ne se retrouve pas au mauvais endroit entre l'école et l'un ou l'autre de ses foyers?

Communication entre la maison et l'école

- Qui reçoit et signe le bulletin?
- Des exemplaires en double des avis et des bulletins sont-ils accessibles aux deux parents?
- Chaque parent assume-t-il la responsabilité de prendre des dispositions avec l'école pour recevoir des copies de ces renseignements ou l'un des parents est-il responsable d'en faire des copies pour l'autre? Remarque : la première option est peut-être la meilleure dans les situations très conflictuelles.
- Comment les commandes de photos ou de livres de l'école seront-elles gérées?
- Que se passe-t-il lorsque des consignes sont envoyées à l'un des parents, mais doivent être suivies par l'autre pendant son temps de garde, comme le jour de la collation ou la journée du pyjama?

Rencontres parents-enseignants

- Les parents participeront-ils ensemble aux rencontres avec les enseignants ou peuvent-ils réserver deux rencontres distinctes ou participer à ces rencontres à tour de rôle?
- Un parent peut-il être accompagné d'un nouveau partenaire, d'un voisin, d'un parent ou d'un ami lors de la rencontre?

Participation des parents aux activités scolaires

- Les deux parents peuvent-ils faire du bénévolat à l'école?
- Un parent peut-il faire du bénévolat pendant le temps de parentage de l'autre parent?
- Les parents sont-ils autorisés à se trouver sur la propriété de l'école à des moments autres que leurs périodes de garde? Sont-ils autorisés à attendre dans les couloirs, à regarder par les fenêtres, etc.
- Les deux parents sont-ils autorisés à se trouver sur la propriété de l'école au même moment?

- Que se passe-t-il si les deux parents se présentent à l'école et que le conflit éclate? La police devrait-elle intervenir?
- Les nouveaux partenaires, les amis et les membres de la famille élargie peuvent-ils assister à des événements scolaires, comme des concerts?
- Si le nombre de participants est limité, qui choisit les personnes qui peuvent assister à l'événement?
- Lorsque les deux parents participent à une activité, comme un concert à l'école, doivent-ils s'entendre à l'avance sur l'endroit où chacun s'assoira, qui ramènera l'enfant à la maison et la nature des contacts entre toutes les parties afin que l'enfant n'ait pas à choisir un parent plutôt que l'autre?

Remise de l'ordonnance du tribunal à l'école

- Quelles procédures seront mises en place pour s'assurer que le milieu scolaire a la plus récente ordonnance du tribunal? Qui sera chargé de cette tâche?
- L'école ne devrait-elle recevoir que la partie de l'ordonnance du tribunal qui se rapporte à ce milieu plutôt que l'ensemble de l'ordonnance, compte tenu de la nature personnelle et privée de certains des renseignements qu'elle contient? Le cas échéant, comment comptez-vous y parvenir?

Échanges/transitions en dehors du milieu scolaire

Bien que de nombreuses familles choisissent que la plus grande partie des échanges et des transitions d'un foyer à l'autre se fassent à l'école, d'autres le font dans d'autres contextes. Indépendamment des modalités mises en place, des transitions à l'extérieur de l'école sont nécessaires pendant les périodes de vacances, dans les familles où les enfants ne sont pas à l'école et dans les familles où les écoles ont interdit les transitions entre les parents en raison de l'animosité ou de comportements inappropriés de leur part.

Considérations générales

Lorsqu'il s'agit de jeunes enfants, il y a généralement un plus grand besoin de contact entre les parents pendant les transitions. En tout temps, la sécurité physique de l'enfant est essentielle. Il est également essentiel que les enfants soient protégés contre les remarques sarcastiques, les querelles ou les échanges physiques qui peuvent survenir lorsque l'enfant est transféré d'un parent à l'autre. Lors d'une transition il peut être préférable de déposer l'enfant au lieu de demander à l'autre parent de venir le chercher, car cela peut éliminer les périodes d'attente inutiles sur le trottoir pendant qu'un enfant se prépare à partir.

L'âge de l'enfant est une considération primordiale dans l'établissement de plans immédiats et à long terme pour la gestion des transitions d'un foyer à l'autre.

- A-t-on besoin de contacts directs entre les parents, sauf s'il s'agit d'un très jeune enfant? Les nourrissons peuvent devoir être transférés des bras d'un parent à ceux de l'autre parent, mais à mesure que les enfants vieillissent, ils peuvent traverser un seuil, monter des marches ou marcher seuls sur l'allée qui mène à la porte d'entrée.

- Si un enfant est un tout-petit ou un enfant d'âge préscolaire, le parent peut-il passer la main de l'enfant à celle de l'autre parent à la porte de la maison?
- Si l'enfant est d'âge scolaire, peut-il marcher seul sur le trottoir pendant que le parent reste dans un véhicule le long du trottoir?
- Quels sont les paramètres nécessaires concernant l'acceptabilité de l'entrée physique d'un parent dans le foyer de l'autre parent? Par exemple, les parents peuvent devoir rester dans un véhicule ou se tenir debout sur le trottoir ou sur la marche du bas. Ils pourraient se tenir un pas à l'intérieur de la maison si le temps est froid.
- Le parent qui dépose l'enfant doit-il appeler l'autre parent pour que celui-ci puisse l'accueillir à la porte?
- Qui peut accompagner un parent lorsqu'il dépose ou reprend un enfant?
- Si une autre personne prévoit accompagner un parent pendant la transition, cette personne peut-elle être le nouveau partenaire de l'un des parents?
- Lorsqu'un enfant doit se rendre seul à une porte, est-ce que le parent qui le reçoit doit signaler à l'autre parent qui attend sur le trottoir ou dans un véhicule que l'enfant est entré dans la maison et qu'il est en sécurité avant le départ de l'autre parent?

Transitions dans des endroits neutres

- Si l'enfant ne peut passer directement d'un domicile parental à l'autre, quel endroit neutre pourrait assurer sa sécurité physique tout en empêchant tout contact direct entre les parents? Par exemple, la transition de l'enfant à l'école, à la garderie ou chez un ami commun.
- Un enfant ou un adolescent plus âgé peut-il utiliser le transport en commun en toute sécurité entre ses deux foyers afin d'éliminer les contacts directs et bouleversants entre les parents?

Transitions gérées par un tiers

- Est-il nécessaire de faire appel à un tiers pour superviser physiquement l'échange de l'enfant?
- Quelle personne est acceptable par les deux parents et connue de l'enfant?
- Cette personne peut-elle demeurer neutre envers les deux parents afin de limiter la confusion et le stress de l'enfant?

Établir le moment de la transition

- Compte tenu de ses tendances naturelles et de l'horaire de ses activités, la transition la plus facile pour l'enfant devrait-elle avoir lieu le matin, l'après-midi ou le soir?
- Le parent qui ramène l'enfant doit-il s'assurer qu'il a pris un repas ou une collation juste avant la transition afin qu'il soit moins irritable durant la transition?
- Le transfert d'un foyer à l'autre est-il établi à un moment qui permet à l'enfant de se détendre et de s'installer dans une routine avant d'entreprendre des tâches aussi élémentaires que les devoirs ou la lecture au lit?
- Si l'enfant retourne vers l'autre parent le soir précédant un jour d'école, quel parent a la responsabilité de s'assurer que les devoirs de l'enfant sont terminés?
- Les parents peuvent-ils s'entendre de reconduire l'enfant chez l'autre parent dans un état reposé et non pas trop stimulé?

Comportement des parents et communication pendant les échanges

Dans les situations très conflictuelles, les parents doivent éviter, lors des transitions, de discuter de tout sujet épineux en présence des enfants. Ces discussions devraient être engagées de la façon décrite dans le plan de parentage qui précise comment les problèmes doivent être abordés et résolus.

- Les parents peuvent-ils communiquer?
- Les commentaires devraient-ils se limiter à informer le parent qui accueille l'enfant de sujets comme une maladie, les journées scolaires spéciales et d'autres activités?
- Quels mots devrait-on utiliser pour dire au revoir et saluer l'enfant afin qu'il ne se sente pas sous pression ou contraint? Par exemple, si un enfant est si sensible à l'animosité et au conflit entre les parents qu'il ne veut pas embrasser un parent en présence de l'autre, il peut être nécessaire de prévoir un accueil différent.
- Les parents peuvent-ils dire au revoir à l'enfant et partir rapidement afin que l'enfant soit moins susceptible de devenir agité?
- Les parents peuvent-ils être polis pendant l'échange afin de limiter l'anxiété de l'enfant?

Retours retardés

- Quelle est l'heure de retour prévue?
- Quelle raison est-elle acceptable pour expliquer un retard?
- Quelles sont les procédures à suivre si un parent tarde à ramener un enfant ou à venir le chercher lors d'un échange? Par exemple, quel numéro de téléphone faut-il appeler?
- Quelles sont les procédures à suivre si un parent vient chercher un enfant et que celui-ci n'est pas prêt ou n'est pas à la maison?

Activités parascolaires et collectes de fonds

Le besoin d'être inscrit à des activités parascolaires varie d'un enfant à l'autre. Le besoin d'activités organisées et structurées doit être contrebalancé par le besoin d'une interaction non structurée avec les pairs et les membres de la famille, et par le besoin d'un temps individuel complètement non structuré. Ce dernier est important, car il aide les enfants à apprendre à se divertir par eux-mêmes, une compétence essentielle dans la vie courante.

La personnalité, le tempérament, les capacités, les talents et les souhaits d'un enfant doivent tous être pris en considération dans la planification d'activités parascolaires organisées. Il faut par ailleurs tenir compte du coût, du temps passé à se rendre aux activités et à en revenir; ainsi que des exigences des autres membres de la famille. Les parents doivent se rappeler que les enfants apprennent beaucoup de choses sur la vie, les valeurs et les autres compétences de base par des contacts quotidiens avec leurs frères et sœurs, leurs amis et leur famille élargie et les interactions routinières avec eux. En interagissant pendant les repas, les corvées, les devoirs et les autres activités quotidiennes, les parents jouent un rôle de modèle quant aux aptitudes de base, attitudes, stratégies de résolution de problèmes et compétences sociales. Il est également important d'éviter de surcharger l'horaire des enfants.

En général, les jeunes enfants profitent davantage des activités à domicile — manger avec les membres de la famille, jouer librement et lire avec les parents — que des activités structurées, surtout à l'heure du souper et en soirée.

Les enfants plus âgés peuvent bénéficier davantage de la participation à des activités organisées, bien qu'il soit important de permettre aux membres de la famille de passer du temps ensemble et de se détendre quotidiennement. Il peut être utile de maintenir les activités parascolaires déjà établies pendant la période qui suit immédiatement la séparation, sauf lorsqu'il y a des changements très marqués dans les circonstances financières ou autres. Les parents doivent se rappeler que les enfants peuvent vouloir changer d'activité à mesure qu'ils font preuve de maturité. Les enfants plus âgés ont généralement davantage voix au chapitre dans le choix des activités parascolaires.

Choix des activités parascolaires

Voici les facteurs à prendre en considération lors du choix des activités :

- Quels sont les souhaits de l'enfant?
- À quel moment de la journée l'activité a-t-elle lieu?
- L'activité ou la leçon souhaitée nuit-elle aux repas, au temps en famille et à d'autres activités quotidiennes comme les devoirs et l'heure du coucher?
- À quelles activités les enfants participent-ils et quel stress ces activités génèrent-elles pour les membres de la famille? Par exemple, le temps de déplacement requis pour amener ses frères et sœurs à des activités peut avoir une incidence négative sur un jeune enfant.
- Quels sont la fréquence et le niveau de compétition de l'activité, par exemple la ligue communautaire ou la ligue compétitive?
- Quel est le coût de l'activité, en ce qui a trait aux frais et à l'équipement, et quelles sont les limites budgétaires?
- Quels sont les engagements des deux parents relativement au transport pour assurer la participation de l'enfant, ou est-ce qu'un des parents sera responsable de tous les déplacements?
- Le covoiturage est-il permis et les deux parents sont-ils disponibles pour participer de façon fiable?
- Des engagements financiers ou imprévisibles supplémentaires sont-ils nécessaires pour soutenir l'enfant lors de tournois ou de productions artistiques?
- L'enfant aime-t-il toujours participer à l'activité ou y participe-t-il pour plaire à un parent ou pour réduire les conflits entre les parents?
- La participation à l'activité en vaut-elle la peine pour l'enfant, surtout s'il arrive que les parents remettent en question sa participation ou ont des échanges houleux lorsqu'ils se rencontrent?

Désaccords au sujet des activités parascolaires

- Les parents doivent-ils chacun choisir une activité pour l'enfant, l'emmenant seulement pendant leur temps de parentage, ce qui signifie que l'enfant pourrait manquer la moitié des leçons, des jeux ou des exercices? Cette façon de faire pourrait avoir une incidence négative sur l'enfant. Par exemple :
 - habiletés plus faibles en raison d'exercices ou de leçons manqués, p. ex. en musique, hockey, danse;
 - socialisation diminuée avec les pairs ou les membres de l'équipe;
 - accroissement de la vulnérabilité à l'intimidation en raison de la capacité moindre de tisser des liens avec les membres de l'équipe ou du groupe;
 - absence lors d'occasions exceptionnelles comme les soirées d'exposition ou les spectacles.
- Les désaccords entre les parents empêchent-ils l'enfant de participer à une activité quelconque?
- Les parents doivent-ils s'adresser à un arbitre pour décider des activités de l'enfant?

Participation des parents à titre d'observateurs, de bénévoles et d'entraîneurs

Afin d'éviter les situations où les enfants sont gênés ou préoccupés par les rencontres de leurs parents lors d'activités parascolaires, les parents doivent tenir compte des questions suivantes :

- Qui amène l'enfant à l'activité, y compris les activités régulières et les événements spéciaux?
- Les parents peuvent-ils attendre l'enfant sur les lieux?
- Les deux parents peuvent-ils assister aux tournois et aux spectacles et comment cette présence sera-t-elle gérée? Un parent peut-il participer à une activité à titre d'observateur lorsque l'enfant est sous la garde de l'autre parent?

- Qui les parents peuvent-ils amener avec eux lors des leçons, séances d'entraînement, tournois et spectacles? Quand ces autres personnes peuvent-elles accompagner les parents?
- L'un ou l'autre des parents peut-il jouer un rôle dans l'activité parascolaire de l'enfant, comme celui d'entraîneur, de bénévole ou de gestionnaire de costumes, sachant qu'il devra assister à l'activité pendant le temps de parentage désigné de l'autre parent?

Coûts des activités parascolaires

- Qui paie les frais d'inscription aux activités parascolaires?
- Si les parents ne partagent pas les coûts, chacun est-il responsable des coûts de l'activité qu'il choisit?
- Qui paie pour l'équipement requis?
- Qui paie les coûts de remplacement de l'équipement nécessaire s'il est brisé ou perdu ou s'il ne fait plus?
- Les parents sont-ils prêts à réduire en partie le coût de l'équipement requis en achetant de l'équipement usagé?
- Peu importe qui paie pour l'équipement, qui est responsable du choix et de l'achat de l'équipement?
- Qui paie pour les leçons?
- Qui paie le transport, l'hébergement et les repas pour les déplacements à l'extérieur de la ville qui font partie de l'activité parascolaire?
- Qui est responsable de payer le matériel facultatif, comme une veste d'équipe ou un survêtement?
- Qui paie les activités sociales associées à la participation parascolaire, comme les frais pour la soirée pizza ou les cadeaux pour les entraîneurs ou les enseignants?
- Y a-t-il un budget annuel pour les coûts admissibles des activités?

- Y a-t-il une façon de gérer l'escalade des coûts liés à la participation de l'enfant à une activité, afin que chaque parent puisse prévoir et planifier l'augmentation des dépenses? Par exemple, le coût du hockey et du théâtre musical augmente souvent de façon spectaculaire avec le progrès de l'enfant.

Avis de modification des activités parascolaires prévues

- Peut-on prendre des dispositions pour que l'organisme avise les deux parents des annulations ou des changements dans les activités prévues? Si un seul parent est prévenu, qui est ce parent, comment avise-t-il l'autre parent et dans quel délai?
- Si les deux parents prévoient participer à une activité, mais que l'enfant ne peut pas y aller, en raison d'une maladie par exemple, comment et quand le parent avisera-t-il l'autre parent?
- Comment les parents résoudront-ils un conflit d'horaire entre deux activités? Par exemple, la soirée pizza de l'équipe de hockey par opposition à la répétition de la chorale, les éliminatoires dans une saison de sport par opposition au camp d'essai pour un autre sport.

Notification concernant les urgences médicales pendant les activités parascolaires

- Dans quelle mesure la blessure nécessite-t-elle la notification immédiate de l'autre parent? S'agit-il d'un os cassé, de points de suture ou du transport à l'hôpital en ambulance?
- Quel numéro de téléphone doit-on utiliser pour aviser l'autre parent?
- Si l'autre parent est occupé ou n'est pas disponible, est-ce qu'une autre personne peut être avisée qui tentera alors de communiquer avec l'autre parent au sujet de la blessure de l'enfant? Cette façon de faire permet au parent immédiat d'orienter son attention vers l'obtention de services médicaux appropriés pour l'enfant, au lieu d'essayer de retrouver l'autre parent.

Contact avec les pairs

Les enfants profitent des contacts avec leurs pairs à l'extérieur de l'école et pendant les activités parascolaires. Les parents doivent tenir compte de la personnalité, du tempérament, des capacités, des préférences et des désirs de l'enfant lorsqu'ils organisent des activités avec ses camarades. Bien que le parent immédiat prenne les décisions quotidiennes au sujet des contacts avec ses pairs pendant son temps de parentage, des conflits peuvent surgir lorsque les enfants reçoivent des invitations à des événements sociaux et à des activités qui ont lieu lorsque l'enfant est avec l'autre parent.

Les parents doivent assurer la sécurité des amis de l'enfant pendant qu'ils sont dans leur domicile. Ils doivent aussi s'assurer que leurs propres enfants sont en sécurité lorsqu'ils visitent le domicile de leurs amis. Tenez compte des éléments suivants :

- Les parents prendront-ils des mesures pour s'assurer que l'enfant est bien supervisé lorsqu'il rend visite à des amis? Cela peut se faire en discutant avec le parent de l'ami pour déterminer les dispositions particulières.
- Quels sont les éléments à prendre en considération pour assurer la sécurité de l'enfant?
 - Si l'enfant est déposé dans un centre commercial ou à un cinéma avec des amis?
 - Si l'enfant prévoit utiliser le transport en commun seul ou avec des amis?
- À quel âge peut-on laisser l'enfant seul à la maison?
- À quel âge et dans quelles circonstances l'enfant est-il autorisé à assumer la responsabilité du gardiennage?

Activités sociales (fêtes d'anniversaire, nuits chez les amis et excursions)

- Quel parent prend la décision sur la présence d'un enfant à une activité sociale lorsque ce dernier reçoit une invitation? Par exemple, il est souvent préférable que le parent qui s'occupe de l'enfant le jour de l'événement prenne la décision concernant sa présence.
- Comment l'avis concernant l'invitation ou l'événement sera-t-il communiqué à l'autre parent?
- Qui répondra à l'invitation?
- Qui achètera le cadeau si l'événement est la fête d'anniversaire d'un ami?
- Qui donne son consentement si l'enfant est invité à accompagner un ami pendant une fin de semaine ou une excursion loin de chez lui? Est-ce le parent qui est responsable de l'enfant au moment du voyage?
- Qui est responsable de l'achat de vêtements particuliers ou de l'achat ou de la location d'équipement pour le voyage?
- Qui est responsable de fournir de l'argent ou des cartes d'appel que l'enfant pourra utiliser durant son voyage?
- Lors d'une telle excursion, l'enfant a-t-il le droit de quitter l'école plus tôt ou de revenir plus tard pour s'adapter à l'horaire de la famille qui l'accueille?
- Si l'excursion a lieu à l'extérieur du pays, quel parent fournira le passeport et les documents nécessaires?

Arrangements pour la fête d'anniversaire de l'enfant

- Si l'enfant souligne son anniversaire avec ses camarades, y aura-t-il une seule fête par année ou chaque parent organisera-t-il une fête?
- Dans le domicile de quel parent la fête aura-t-elle lieu?
- Les parents organiseront-ils la fête à tour de rôle chaque année?

- La fête aura-t-elle lieu pendant le temps parental du parent hôte? (Recommandé)
- Si l'enfant se trouve à aller passer du temps avec l'autre parent le jour de son anniversaire, cet autre parent doit-il remettre le temps au parent qui s'occupe habituellement de l'enfant ce jour-là?
- Est-il préférable que chaque parent célèbre l'anniversaire de l'enfant lorsque celui-ci est placé sous sa garde?
- Le coût est-il un enjeu et comment sera-t-il réparti? Par exemple, certains parents planifient, organisent et paient la fête pendant l'année au cours de laquelle ils en sont responsables. D'autres décident ensemble et partagent les coûts.
- Qu'arrive-t-il si un enfant ou un parent choisit un thème auquel l'autre parent s'oppose?

Lors de la planification d'une fête, les parents doivent équilibrer les souhaits de l'enfant et le nombre d'amis invités par rapport au coût, et au temps et à l'énergie du parent.

- Est-ce le souhait de l'enfant d'avoir une fête d'anniversaire avec ses amis?
- L'enfant préfère-t-il célébrer avec un ou deux amis ou avec un groupe plus important de camarades?
- Où la fête aura-t-elle lieu, à la maison ou ailleurs?
- Qui envoie les invitations et reçoit les réponses?
- Si des sacs à surprises sont prévus, qui achète les gâteries et assemble les sacs?
- Les deux parents peuvent-ils assister à la fête de l'enfant, surtout si elle n'a pas lieu chez l'un des parents? Il faut faire particulièrement attention lorsque les parents prévoient participer conjointement à une fête d'anniversaire tenue au foyer de l'un ou l'autre des parents
- Comment l'enfant se sentirait-il si les deux parents venaient à la fête?

- Comment l'enfant se sentirait-il si les deux parents assistaient à la fête, mais n'étaient pas respectueux l'un envers l'autre?
- Si les deux parents assistent à la fête et qu'un conflit survient, qui quittera les lieux pour que l'enfant puisse se détendre et ne soit pas dans l'embarras et soumis à un stress émotionnel?
- D'autres adultes peuvent-ils assister à la fête, comme les grands-parents, les tantes, les oncles, les cousins et les nouveaux partenaires? Encore une fois, réfléchissez à la façon dont l'enfant réagirait et se sentirait en cas de tension et de conflit et aux mesures qui seraient prises.
- Où vont les cadeaux reçus à la fête? Sont-ils considérés comme étant la propriété de l'enfant, peut-il les emmener d'un domicile à l'autre, ou restent-ils chez le parent qui organise la fête?

Célébrations ou événements familiaux

De nombreux enfants font partie de familles élargies qui célèbrent des occasions spéciales ensemble. Il faut déterminer l'enfant sera en mesure de participer à ces célébrations et de quelle façon. Dans la plupart des cas, l'événement peut être célébré un autre jour, mais dans certains cas, comme lors d'un mariage ou d'un service commémoratif, le parent n'a pas grand-chose à dire sur l'horaire et une souplesse peut être nécessaire.

Célébration familiale de l'anniversaire de l'enfant

- Les parents donneront-ils conjointement un cadeau d'anniversaire à l'enfant ou des cadeaux distincts? Si un cadeau conjoint est prévu, comment sera-t-il acheté et qui le paiera?
- Des dispositions seront-elles prises pour que l'enfant puisse voir chaque parent à son anniversaire ou cet arrangement serait-il trop stressant pour l'enfant?

- Si l'enfant doit voir chaque parent le jour de son anniversaire, quelle est la meilleure façon d'organiser la transition après avoir tenu compte du temps de déplacement, des dispositions de transfert, de la durée de la visite et des activités du lendemain, p. ex. aller à l'école?

Autres activités

- Lorsque les dates des célébrations spéciales avec les membres de la famille élargie échappent au contrôle d'un parent et qu'il n'a pas l'enfant sous sa garde à la date fixée, est-il possible de prendre des dispositions particulières pour assurer la présence de l'enfant? Quels types de célébrations pourraient entrer dans cette catégorie?
- Quel préavis faut-il donner à l'autre parent au sujet de tels événements?
- Le parent remet-il les heures, peut-être en échangeant une fin de semaine?
- Qui achète ou prépare les vêtements nécessaires pour l'enfant en vue de l'événement?
- Qui achète les cadeaux requis pour la célébration?
- Qui paie les frais de déplacement?
- Un passeport et une lettre de voyage sont-ils requis? Qui organise et paie ces documents?
- Qui conserve les documents de voyage une fois le voyage terminé?
- Lors des grands rassemblements familiaux, comment le parent supervisera-t-il l'enfant et assurera-t-il sa sécurité?
- Que se passe-t-il si l'autre parent ne croit pas à la capacité des membres de la famille élargie d'agir de façon appropriée et sécuritaire à l'égard de l'enfant?
- Qui prend la décision définitive au sujet de la présence de l'enfant?
- Que se passe-t-il si l'enfant ne veut pas assister à l'événement?

- Qu'arrive-t-il si l'enfant a déjà des activités prévues pour la journée et que son absence à ces activités peut avoir des répercussions négatives (p. ex. un examen menant au diplôme d'études secondaires)?
- Si l'enfant ou un parent est baptisé ou participe à une cérémonie religieuse, l'autre parent sera-t-il invité ou peut-on prendre des dispositions particulières pour permettre à l'enfant d'assister à la cérémonie?

Modifications au calendrier de parentage

- Les parents sont-ils d'accord pour modifier l'horaire parental habituel afin de tenir compte des périodes de vacances?
- Si les parents ont l'intention de modifier l'horaire parental habituel pendant les périodes de vacances, les paramètres seront-ils établis et appliqués sur une base annuelle? Étant donné que les horaires de travail et de vacances des parents diffèrent souvent des congés scolaires de l'enfant, il est souvent sage de planifier les horaires de vacances sur une base annuelle plutôt que sur la base des jours fériés. Cette dernière façon peut entraîner de la confusion et des conflits.
- Comment les parents prévoient-ils modifier le calendrier de parentage régulier? Devraient-ils alterner les vacances d'été sur un horaire de quatre semaines, de deux semaines ou d'une semaine? Certains établissent les calendriers de parentage des jours fériés selon que l'année est paire ou impaire. Par exemple, un enfant passe le congé d'hiver avec son père pendant toutes les années paires et avec sa mère pendant toutes les années impaires.
- Les parents sont-ils conscients de l'âge de l'enfant et de ses besoins lorsqu'il s'agit de déterminer la durée des blocs de vacances, étant donné qu'un jeune enfant peut avoir de la difficulté à

tolérer de longues séparations d'un parent dont il est fortement dépendant. Un plan à long terme qui augmente graduellement la durée des vacances peut être un accommodement prudent. Il est essentiel de tenir compte des besoins de l'enfant, pas seulement de ceux des parents.

Changements de dernière minute et mesures d'adaptation

- De nombreux parents ont peu de contrôle sur leurs horaires de travail et ne peuvent pas établir un échéancier longtemps à l'avance. Que se passe-t-il lorsqu'un parent n'est informé de ses périodes de congé avec l'enfant que peu avant cette période de congé?
- Quel est le préavis minimal requis pour modifier les horaires afin de tenir compte des périodes de vacances prévues d'un parent?
- Si un parent ne peut pas prendre l'enfant pendant sa période désignée de vacances, l'autre parent doit-il modifier ses propres plans pour s'occuper de l'enfant?
- Comment l'enfant sera-t-il informé du jour de congé annulé et des dispositions de rechange?
- Si un parent ne peut pas s'absenter du travail durant toutes les périodes de vacances de l'enfant, que se passe-t-il quant à la garde de l'enfant?
- L'enfant peut-il aller à la garderie, être remis aux soins d'une gardienne, d'un nouveau conjoint ou d'un membre de la famille élargie pendant les vacances?
- L'enfant peut-il participer à des camps de jour ou à des camps avec hébergement ou le parent doit-il être personnellement présent pendant toute la période des vacances?

Remise du temps

- Si un congé est imposé à l'autre parent ou si un parent fait des accommodements pour faciliter le plan de l'autre, le temps doit-il être rattrapé ou remis?
- S'il est prévu que le temps sera récupéré, devrait-on s'attendre à ce que ce soit dans l'immédiat ou plus tard?
- Ce temps de récupération aura-t-il un effet sur le calendrier de parentage régulier?

Localisation de l'enfant à l'extérieur de la maison

- Est-il important qu'un parent sache où se trouve l'enfant pendant ses vacances avec l'autre parent? Si oui, comment ces renseignements seront-ils fournis ou échangés, par exemple, par un appel téléphonique, un itinéraire imprimé, un message dans une boîte vocale, un courriel?
- Si un enfant quitte la province, faudra-t-il une lettre ou des documents?

Voyages internationaux

Qui sera responsable de la préparation des documents nécessaires pour les voyages internationaux? Par exemple :

- Lettre d'autorisation du parent qui ne voyage pas — une exigence fédérale. Le parent qui ne voyage pas doit avoir ce document notarié. Qui paie les frais de notaire?
- L'itinéraire de vol et d'hébergement, y compris les dates et les vols.
- Coordonnées du parent qui ne voyage pas.
- Autorisation écrite précise de demander un examen médical d'urgence.

Il faut également prendre en considération les points suivants :

- Un passeport sera-t-il nécessaire pour voyager?
- Qui fera la demande de passeport?

- Qui signera à titre de répondant pour le passeport de l'enfant?
- Qui assumera les frais du passeport?
- Qui détiendra le passeport?
- Qui prendra les dispositions nécessaires pour les vaccins requis pour le voyage?
- Qui paiera les vaccins?
- Qui amènera l'enfant à la clinique des voyageurs?
- Qui conservera la documentation relative aux vaccins?
- Dans quelles circonstances exceptionnelles un parent ne serait-il pas inscrit comme personne à contacter en cas d'urgence?
- Bien que, dans la plupart des familles, les parents paient les dépenses liées aux vacances de l'enfant, comme les billets d'avion, y a-t-il des circonstances exceptionnelles dans lesquelles cette règle générale ne s'appliquerait pas?

Communication avec le parent qui ne voyage pas

- Les enfants devront-ils appeler ou communiquer avec le parent qui ne voyage pas?
- Qui paie les appels téléphoniques?
- Des cartes téléphoniques seront-elles fournies?
- Dans quel sens l'appel se fait-il, enfant-parent ou parent-enfant?
- À quelle heure les appels doivent-ils être faits, étant donné que différents fuseaux horaires peuvent donner lieu à des appels à des heures inhabituelles?
- Les adolescents doivent-ils appeler le parent qui ne voyage pas?

Vêtements et équipement particuliers

- Faudra-t-il des vêtements ou un équipement particulier ou nouveau pour la période des vacances? Si oui, qui l'achète? Qui l'emballage?
- Si on achète de nouveaux vêtements ou de l'équipement, qui le garde au retour du

Voyage, et l'autre parent peut-il les utiliser pour l'enfant pendant ses vacances avec lui?

- Des listes de ces vêtements ou équipements doivent-elles être conservées?
- **Remarque :** Les mêmes considérations s'appliqueraient à la participation aux camps et à d'autres activités de vacances structurées.

Autres dispositions de garde d'enfants

- Dans la situation inhabituelle où un parent emmènerait un enfant en vacances tout en laissant les autres membres de sa famille derrière lui, peut-être en raison de périodes de vacances scolaires différentes, qui s'occupera des frères et sœurs qui restent derrière?
- Si le parent qui voyage devait avoir ces enfants sous sa garde, peut-il désigner un autre gardien/service de garde ou le parent qui ne voyage pas doit-il automatiquement prendre les autres enfants pendant cette période?
- **Remarque :** En l'absence d'une entente officielle entre les parents, les écoles ne pourraient probablement confier l'enfant qu'au tuteur qui est probablement le parent qui ne voyage pas.

Jours d'école manqués

- Si des vacances sont prévues pendant les journées scolaires désignées, les enfants peuvent-ils manquer l'école?
- Y a-t-il un nombre maximal de jours permis et devrait-il être lié au rendement scolaire réel de l'enfant, à son âge et à son niveau scolaire?

Souhaits de l'enfant

- Les souhaits de l'enfant seront-ils pris en considération lors de la planification des vacances? Par exemple, un adolescent peut ne pas vouloir partir en vacances en famille. De plus, cette question pourrait créer d'autres complexités dans les familles reconstituées.

Assurance voyage

- Qui s'assurera que l'enfant a une assurance voyage?
- Si des frais médicaux supplémentaires sont engagés, comment seront-ils payés?

Soins de santé et de santé mentale

Au cours de l'enfance, les enfants peuvent voir divers prestataires de soins de santé, comme des médecins de famille et des médecins spécialistes, des dentistes, des orthodontistes, des naturopathes, des optométristes, des ophtalmologistes, des chiropraticiens, des conseillers, des psychologues, des ergothérapeutes, des orthophonistes et des audiologistes. Les enfants peuvent développer un fort sentiment de continuité grâce à leurs relations avec ces prestataires de soins.

- Dans quelles circonstances les enfants n'auraient-ils pas accès aux mêmes professionnels de soins de santé qu'avant l'éclatement de la famille?
- Si un enfant a besoin d'un nouveau prestataire de soins, qui le choisira?
- Sous quel nom l'enfant sera-t-il inscrit auprès du prestataire?
- Comment une décision concernant une consultation sera-t-elle prise si les parents ne s'entendent pas sur la nécessité de la consultation ou du traitement?
- Comment prendra-t-on une décision au sujet d'une consultation si les parents ne s'entendent pas sur le choix du praticien?
- Quand faut-il une deuxième opinion et qui paierait pour cela?

Rendez-vous et soins courants

- Un parent sera-t-il responsable de fixer les rendez-vous et d'y amener l'enfant, ou les parents répartiront-ils ces responsabilités selon le type de praticien, le calendrier de parentage, les horaires de travail, le souscripteur au régime d'assurance, etc.?
- Les parents vont-ils alterner pour amener l'enfant à des rendez-vous, en reconnaissant que cela exigera plus de communication entre eux?
- Les deux parents auront-ils directement accès aux dossiers médicaux de l'enfant?
- Qui conservera la documentation écrite, comme le dossier d'immunisation de l'enfant?
- Comment l'information sur les résultats des consultations ou les progrès du traitement sera-t-elle transmise?
- Si un médecin recommande l'administration d'un médicament à un enfant, y a-t-il des circonstances exceptionnelles où les parents n'ont pas besoin de suivre le plan de traitement?

Soins d'urgence

- Si des soins d'urgence sont nécessaires, le parent responsable de l'enfant peut-il fournir les coordonnées de l'autre parent à l'hôpital ou au prestataire de soins de santé?
- Le parent doit-il demander que le service d'urgence communique immédiatement avec l'autre parent ou est-il prêt à communiquer avec lui?
- Une fois avisé, l'autre parent devrait-il se présenter au service d'urgence ou existe-t-il des circonstances qui l'empêcheraient de se présenter, comme une ordonnance interdictive?
- Les parents pourront-ils faire preuve de civilité pour s'assurer que l'enfant n'est pas traumatisé davantage par l'expérience?
- Si l'un des parents n'est pas présent, comment sera-t-il informé de l'état de l'enfant?

Coûts des soins

- Qui paie les frais médicaux de base?
- Qui paie les coûts supplémentaires? Par exemple :
 - les régimes de prestations complémentaires;
 - la portion non couverte des coûts;
 - les médicaments, suppléments, appareils médicaux, orthèses, régime alimentaire particulier, lentilles correctrices;
 - la perte d'appareils orthodontiques et de lentilles correctrices.
- Lorsqu'un parent souhaite que l'enfant subisse un traitement particulier qui n'est pas couvert par les soins de santé habituels, s'agira-t-il d'une dépense extraordinaire légitime (article 7 au Canada)? Autrement dit, est-ce que les deux parents contribueront au coût?
- Qui assume le coût des interventions et du matériel médical non essentiel, comme les orthèses ou les lentilles cornéennes à but esthétique?

Transferts du matériel médical et connexe

- Lorsque les enfants ont besoin de médicaments de façon continue, les médicaments se déplacent-ils entre les foyers ou chaque parent aura-t-il sa propre provision?
- Que se passe-t-il si le matériel nécessaire est oublié dans une maison et doit être récupéré après que l'enfant a été transféré à la garde de l'autre parent?

Enjeux généraux concernant la santé mentale

Étant donné que de nombreuses personnes sont sensibles et prudentes lorsqu'il s'agit de solliciter une opinion sur des problèmes de santé mentale, et que certaines personnes perçoivent cette démarche comme une appréciation négative de leur aptitude parentale, des considérations particulières sont soulevées à l'égard de ce type d'intervention.

Les parents doivent être très clairs sur les paramètres de confidentialité en ce qui concerne la santé mentale d'un enfant :

- L'information peut-elle être communiquée aux deux parents et peut-elle comprendre des renseignements sur l'autre parent?
- Qui d'autre pourrait avoir accès à l'information et qui donnerait son consentement à ce sujet?

De plus, le rôle du professionnel doit être clairement précisé. Par exemple, un conseiller ne peut pas assumer un rôle d'évaluation et ne peut pas faire de recommandations sur la garde ou le droit de visite. De la même façon, un évaluateur ne peut pas entreprendre simultanément des séances de consultation avec d'autres membres de la famille. Les parents doivent clarifier ces distinctions (thérapeute ou évaluateur) dès le début de leur contact avec un professionnel de la santé mentale.

Étant donné que les parents peuvent avoir des valeurs différentes au sujet des besoins de l'enfant en matière de santé et d'autres services connexes, ils devraient préciser leurs valeurs dans une déclaration commune concernant les enjeux, comme les interventions conventionnelles par rapport aux médecines parallèles.

- Comment les décisions seront-elles prises au sujet des interventions médicales non essentielles, comme les interventions esthétiques et le perçage corporel?
- Comment les pratiques religieuses et culturelles seront-elles appliquées à la prise de décisions médicales et connexes, comme la régulation des naissances, la consommation d'alcool, etc.?
- Quelle doit être l'ampleur du problème avant de demander une consultation?

Pratiques religieuses et culturelles

Étant donné que les pratiques religieuses et culturelles sont habituellement fondées sur des croyances profondes, elles peuvent créer des divisions marquées entre les parents qui, à leur tour, peuvent avoir une incidence importante sur les enfants. Les parents doivent réfléchir à la façon dont ils géreront leurs différences tout en respectant les croyances et la diversité culturelle de l'autre. Une gestion attentive de ces enjeux peut grandement aider les enfants à devenir des personnes tolérantes et respectueuses.

Appartenance à un groupe religieux

- Si les parents ont la même appartenance religieuse, peuvent-ils fréquenter le même lieu de culte?
- Dans quelles circonstances exceptionnelles les parents de différentes affiliations ne seraient-ils pas libres de transmettre leur foi et leurs pratiques religieuses aux enfants?
- Comment les parents parviendront-ils à un consensus sur la participation de l'enfant à des rituels et à des rites religieux plus formels, compte tenu du fait que certains de ces rituels peuvent nécessiter une préparation régulière pendant de longues périodes?
- Qui transportera l'enfant à ces leçons, participera aux activités avec lui, paiera les frais d'accompagnement et organisera les événements de célébration?
- Les désirs de l'enfant doivent-ils être pris en considération concernant sa participation à des activités religieuses?
- Les parents s'entendent-ils sur la participation de l'enfant à un programme scolaire religieux?

Pratiques culturelles

- Dans quelles circonstances exceptionnelles les parents de culture différente ne seraient-ils pas libres de transmettre leurs pratiques culturelles à leurs enfants?
- Comment les parents parviendront-ils à un consensus sur la participation de l'enfant à des pratiques plus culturelles, compte tenu du fait que certaines de ces pratiques nécessitent une préparation régulière? Par exemple, certains enfants peuvent devoir suivre chaque semaine des cours de langue ou des cours de danse culturelle.
- Qui transportera l'enfant à ces leçons, participera aux activités avec lui, et paiera les coûts des leçons et des costumes?
- Les désirs de l'enfant doivent-ils être pris en considération en ce qui concerne sa participation à des activités culturelles?
- Les parents s'entendent-ils sur la participation de l'enfant à un programme scolaire fondé sur une culture particulière?

En gérant leurs émotions et leur comportement, les parents peuvent protéger leurs enfants et offrir un excellent modèle de rôle.

Présentation de nouveaux partenaires

La présentation de nouveaux partenaires est une question particulièrement délicate qui a des répercussions sur l'adaptation de l'enfant à la séparation familiale. Une discussion préalable sur la façon dont ces présentations doivent être traitées peut faciliter la situation pour tous les membres de la famille. Indépendamment de la présence de nouveaux partenaires, les parents doivent toujours se rappeler qu'ils sont et demeureront toujours les parents de l'enfant. Les nouveaux partenaires n'assument pas les principales responsabilités ou décisions parentales, même s'ils peuvent assumer une partie du parentage quotidien.

Les parents veulent-ils être informés lorsque l'autre parent prévoit présenter l'enfant à un nouveau partenaire potentiel?

- De quelle manière la présentation se fera-t-elle?
- Par quel nom les enfants appelleront-ils le nouveau partenaire?
- L'autre parent rencontrera-t-il le nouveau partenaire avant que les enfants le fassent et quel est le but de la rencontre?
- Comment aidera-t-on les enfants à établir une relation saine mais non parentale avec ce nouveau partenaire?
- Dans quelles circonstances inhabituelles l'autre parent n'appuierait-il pas la relation de l'enfant avec le nouveau partenaire?
- Quel rôle, quant à la discipline et au parentage, le nouveau partenaire assumera-t-il, en gardant à l'esprit qu'il devrait prendre soin de ne pas assumer le rôle de l'un ou l'autre des parents?
- Quels sont les comportements appropriés ou acceptables entre le parent et le nouveau partenaire lorsque les enfants sont présents?
- Quand est-il approprié pour un nouveau partenaire de commencer à passer la nuit à la maison lorsque les enfants sont présents?
- Quand et comment les enfants seront-ils présentés aux enfants du nouveau partenaire?
- Si ces enfants sont plus âgés, s'attendra-t-on à ce qu'ils s'occupent des enfants plus jeunes?

Garde d'enfants par des tiers

Étant donné que les parents sont rarement en mesure de fournir tous les soins quotidiens à leurs enfants, bon nombre d'entre eux font appel à des tiers pour assurer les soins ou la garde des enfants. Ces fournisseurs de services de garde peuvent comprendre :

- la garderie;
- une gouvernante;
- un service de garde en milieu familial;
- des voisins;
- des amis;
- les nouveaux partenaires.

Tenez compte des éléments suivants :

- Étant donné que l'on confie à ces fournisseurs de services la garde et la sécurité des enfants, comment les parents vont-ils identifier et choisir ces personnes?
- L'autre parent devrait-il avoir le premier droit de garde lorsqu'un parent ne peut pas s'en occuper personnellement? Par exemple, cela peut comprendre la garde avant et après l'école, au cours de la soirée ou de la nuit lors de déplacements à l'extérieur de la ville ou d'engagements professionnels? Y a-t-il une période minimale qui devrait s'appliquer?
- Services professionnels de garde d'enfants

Les services professionnels de garde d'enfants comprennent les garderies, les gouvernantes et les services de garde en milieu familial.

- Qui interviewer les prestataires de services professionnels de garde d'enfants potentiels, comme les exploitants de centres de garde en milieu familial et les gouvernantes?
- Qui signera un contrat avec le prestataire de service?
- Qui supervisera le prestataire?
- Qui paiera les frais de garde d'enfants?
- Qui réclamera les frais de garde d'enfants dans sa déclaration de revenus?
- S'il y a une gouvernante, celle-ci se déplacera-t-elle d'une maison à l'autre?
- Si l'un des parents embauche un autre prestataire dont les services sont utilisés pendant son temps de parentage, l'autre parent a-t-il accès aux renseignements sur ce fournisseur et peut-il lui parler? Par exemple, cela pourrait comprendre l'examen du curriculum vitae d'une gouvernante.
- Comment les parents veilleront-ils à ce que ni l'un ni l'autre n'exigent une allégeance unilatérale du prestataire de soins, évitant ainsi de l'impliquer dans le conflit et d'accroître la polarisation?
- Qui communiquera les changements d'horaire et les absences de l'enfant au prestataire du service de garde?
- **Remarque :** Étant donné que les prestataires de services de garde tiers jouent souvent un rôle d'éducateurs, les lecteurs pourraient aussi vouloir consulter la section sur l'éducation.

Prestataires de services de garde non professionnels

Les fournisseurs de services de garde non professionnels comprennent les membres de la famille, les amis, les nouveaux partenaires ou d'autres personnes importantes ainsi que les voisins.

- Y a-t-il quelqu'un en particulier à qui les enfants ne devraient pas être confiés pour des raisons de sécurité? Il peut s'agir de personnes qui consomment de l'alcool ou des drogues, qui ont des problèmes de santé, etc.
- Comment les parents géreront-ils les situations où l'un d'eux n'est pas d'accord avec le choix de l'autre concernant des services de garde informels?
- Si les fournisseurs de services de garde informels ont recours à des mesures disciplinaires sévères, comme blasphémer, proférer des injures, donner la fessée et des gifles, seraient-ils considérés comme inappropriés comme gardiens d'enfants?
- Quels types de procédures disciplinaires sont acceptables de la part d'un tiers?
- À quel âge les frères et sœurs plus âgés, les demi-frères et demi-sœurs, les parents ou les gardiens d'enfants peuvent-ils s'occuper de jeunes enfants et pendant combien de temps?

Enfants laissés seuls

- Y a-t-il un âge minimum auquel les enfants peuvent être laissés à eux-mêmes et n'ont besoin d'aucun gardien d'enfants?
- Pendant quelle période maximale peut-on laisser un enfant seul?

Règlement des différends

Il est important d'inclure un processus précis de règlement des différends dans le plan de parentage, le cas échéant. Les parents auront ainsi un mécanisme pour résoudre les problèmes et les enfants ne seront pas placés au centre du conflit. Le parentage parallèle suppose qu'il n'y a pas d'attente quant à la flexibilité ou à la communication, de sorte que le plan de règlement des différends peut nécessiter la participation d'un tiers et tenir compte des enjeux de sécurité.

Comment trouver un médiateur

Ce qu'il faut rechercher

Qu'est-ce que la médiation?

La médiation est un processus éprouvé et largement reconnu en matière de règlement des différends. La médiation est souvent un processus moins formel qui permet aux parties d'en arriver à leur propre règlement avec l'aide d'un médiateur impartial et formé qui a notamment pour fonction d'animer la discussion entre elles. La médiation est souvent un processus plus rapide et moins coûteux que d'autres options. Le résultat peut être rendu exécutoire et préparer ainsi le terrain à l'amélioration des relations entre les parties. La médiation peut se révéler un moyen efficace pour amener les personnes en conflit à régler leurs différends comme option de rechange à l'intervention formelle des tribunaux ou d'autres processus plus coûteux.

Qu'est-ce qu'un médiateur?

Le médiateur est une personne impartiale formée en règlement des conflits – couramment appelée mode substitutif de résolution des différends. Le médiateur est sélectionné par les parties pour les aider à établir le consensus et à négocier une solution à leur conflit. Le médiateur n'a pour fonction ni de prendre des décisions ni de donner des conseils juridiques aux parties. Le médiateur aide justement les parties à en arriver à une résolution acceptable de part et d'autre. Cela se fait en structurant le processus de communication, en maintenant des voies de communication ouvertes, en permettant l'expression des besoins, en aidant les parties à cerner et à encadrer leurs questions en litige, et en aidant les parties à trouver des solutions durables et pragmatiques.

Où trouver un médiateur?

Bien qu'il existe de nombreux professionnels de bonne réputation qui offrent des services de médiation dans leur cabinet privé, certains organismes provinciaux et nationaux fournissent des listes (avec des biographies) de médiateurs mis à votre disposition en Alberta, y compris certains qui ont obtenu des titres en médiation basés sur des critères précis satisfaits en matière de formation, d'expérience et de compétences évaluées. Certains des répertoires de médiateurs les plus couramment consultés sont indiqués ci-dessous. Vous et l'autre partie devez vous entendre sur le choix du médiateur auquel vous allez faire appel.

ADRIA : Alternative Dispute Resolution Institute of Alberta (institut de résolution alternative de différends de l'Alberta) :

(en anglais) www.adralberta.com Liste de médiateurs à l'échelle de l'Alberta. Parmi les titres, on trouve Q.Med (médiateur qualifié) et C.Med (médiateur agréé). Prière de vous rendre sur le site pour voir la description des titres.

AFMS : Alberta Family Mediation Society (société de médiation familiale de l'Alberta) :

(en anglais) www.afms.ca Listes de médiateurs familiaux et de coordonnateurs parentaux à l'échelle de l'Alberta. Parmi les titres, on trouve PFM (médiateur familial praticien), RFM (médiateur familial inscrit) et RPCA (coordonnateur et médiateur parentaux inscrits).

ADRIC : Alternative Dispute Resolution Institute of Canada (institut de résolution alternative de différends du Canada) : (en anglais) www.adric.ca

MFC : Médiation familiale Canada : (en anglais) www.fmc.ca Certification MFC

Comment trouver un médiateur

Ce qu'il faut rechercher

Questions utiles au moment de retenir les services d'un médiateur

La médiation n'est pas une profession réglementée; n'importe qui peut exercer la profession de médiateur. Songez aux critères qui seraient importants pour choisir un professionnel capable de vous aider à régler votre différend. En plus de poser des questions à propos des titres et des coûts, demandez au médiateur la technique de médiation qu'il emploie, puisqu'il existe des techniques différentes, notamment la médiation facilitative, la médiation évaluative et la médiation transformatrice.

Médiation facilitative : Chargé d'animer la discussion entre les parties, le médiateur les aide à explorer les questions en litige, leurs intérêts individuels et communs et les options de règlement possibles, sans donner d'opinions sur la décision que pourrait rendre un juge face à une requête contestée au tribunal ou à un procès.

Médiation évaluative : À la demande des parties, le médiateur donnera ses opinions sur les points forts et les points faibles des positions des parties et sur la décision que pourrait rendre un juge face à une requête contestée au tribunal ou à un procès.

Médiation transformatrice : Le médiateur aide les parties à transformer la relation qu'elles continuent d'entretenir entre elles afin de permettre l'adoption de méthodes plus efficaces pour étudier et régler les différends actuels et futurs.

Voici quelques questions habituelles à poser :

- Détenez-vous un titre de médiateur professionnel? (C.Med, Q.Med, PFM, RFM, RPCA, etc.)
- Détenez-vous d'autres qualifications professionnelles pertinentes au conflit? (LLB, RSW, R.Psych., P.Eng, CHRP, etc.)
- Quelles formations avez-vous reçues dans les domaines de la médiation et du règlement des conflits?

- Quelle expérience possédez-vous dans ce domaine? Combien de séances de médiation avez-vous animées?
- Quelle technique de médiation employez-vous? Est-elle fondée sur les intérêts, facilitative, évaluative, transformatrice?
- Êtes-vous membre d'une association professionnelle? Si oui, laquelle ou lesquelles?
- Observez-vous un code de déontologie?
- En cas d'insatisfaction à l'égard du service que j'ai reçu, de quels recours puis-je me prévaloir? Existe-t-il un mécanisme public de dépôt de plaintes?
- Détenez-vous une assurance responsabilité professionnelle qui couvre la médiation?
- Quel est votre tarif et quelles modalités de paiement attendez-vous?
- Comment calculez-vous vos heures?
- Combien de temps faudra-t-il pour mener à bien la médiation? À quoi ressemble le processus?
- À quel point connaissez-vous le sujet de mon différend et avez-vous reçu une formation particulière dans ce domaine (par exemple, droit familial/pensions alimentaires pour enfants/*Loi sur le divorce*, propriétaires et locataires, contrats, lieu de travail, relations de travail, construction/génie)?
- S'il existait des préoccupations en matière de sécurité, comment le médiateur s'y prendrait-il pour assurer la sécurité de toutes les parties?
- Les séances de médiation ont-elles lieu en toute confidentialité?

À QUI TÉLÉPHONER ...

L'unité Resolution Services (services de règlement) regroupe des programmes et des services offerts aux familles et aux personnes par le ministère de la Justice de l'Alberta en collaboration avec les cours de l'Alberta.

Services d'information

L'unité Information Services (services d'information) offre :

- de l'information sur les procédures judiciaires et les options en matière de services juridiques;
- de l'assistance pour trouver et remplir les différents formulaires judiciaires;
- un service de renvoi à d'autres ressources juridiques communautaires.

Services d'évaluation

L'unité Assessment Services (services d'évaluation) offre :

- de l'information sur différents services et options permettant de régler les problèmes familiaux;
- un service de renvoi à des services et programmes, notamment la médiation familiale;
- de l'information sur les effets qu'ont la séparation et le divorce sur les enfants;
- de l'assistance sur les documents et processus judiciaires en matière de droit familial.
- **Caseflow Conference Program (programme des conférences sur les dossiers judiciaires)** Un coordonnateur des dossiers judiciaires, le demandeur et l'intimé se consultent pour fixer la date de conférences sur les dossiers judiciaires afin

d'étudier des options de règlement ainsi que d'aider au processus de règlement et d'accès à la cour.

Dispute Resolutions Services (services de règlement des différends)

La médiation familiale est un processus aux termes duquel les participants se réunissent avec un médiateur impartial qui les encourage à recourir à la communication ouverte, à la négociation et à la coopération afin de résoudre à l'amiable leurs différends.

Les programmes Child Support Resolution (CSR) — Edmonton (programme de règlement des différends concernant les pensions alimentaires pour enfants – Edmonton) et Dispute Resolution Officer (DRO) — Calgary (programme des agents de règlement des différends – Calgary)

proposent une consultation avec un avocat en droit familial afin d'aider les personnes à régler leurs désaccords en matière de pension alimentaire.

Le programme Brief Conflict Intervention (BCI) (intervention brève en matière de conflit) propose une intervention axée sur des solutions animée par un clinicien spécialisé, comme un psychologue ou un travailleur social, qui vise à aider les parents séparés à régler leurs différends parentaux ainsi qu'à les sensibiliser au sujet des répercussions éventuelles de la séparation et des conflits sur leurs enfants.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les Resolution and Court Administration Services (services de règlement et d'administration judiciaire) :

- composez sans frais le 1-855-738-4747
- à Edmonton : 780-638-4747
- ou consultez le site www.rcas.alberta.ca (en anglais)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les cours suivants ou pour vous y inscrire :

- Le rôle parental après la séparation (RPAS)
- Le rôle parental après la séparation (RPAS) (en ligne)
- Parenting After Separation for Families in High Conflict (PASHC) (Le rôle parental après la séparation pour les familles en situation de conflit grave)
- Focus on Communication in Separation (FOCIS) (Miser sur la communication pendant une séparation)

Rendez-vous sur le site Resolution and Court Administration Services (services de règlement et d'administration judiciaire) (en anglais) : www.rcas.alberta.ca.

S'il vous faut d'autres renseignements ou ressources :

1. Besoin d'aide pour trouver un médiateur en pratique privée? (services payants)

- Alberta Family Mediation Society (AFMS) – composez sans frais le 1-877-233-0143 ou à Calgary, composez le 403-233-0143, site Web (en anglais) : www.afms.ca
- Alberta Family Mediation Society (AFMS) – composez le 780-433-4881 à Edmonton ou sans frais le 1-800-232-7214

Voir la feuille d'information sur la médiation à la fin de ce guide.

2. Alberta Health Services Addiction (toxicomanie – services de santé de l'Alberta) et Mental Health (santé mentale)

- Ligne d'aide de l'Alberta Health Services Addictions (en anglais) 1-866-332-2322
- Ligne d'aide de l'Alberta Mental Health (en anglais) 1-877-303-2642

3. Child Support Recalculation Program (programme de recalcul des pensions alimentaires) – composez le 780-401-1111 ou le 310-0000 d'abord pour un accès téléphonique sans frais en Alberta. Site Web (en anglais) : www.recalculation.gov.ab.ca

4. L'unité Child Support Services (CSS) (services de pension alimentaire) offre de l'assistance aux personnes prestataires des programmes suivants :

- Income Support (soutien au revenu)
- Alberta Adult Health Benefit (prestation de santé pour adulte de l'Alberta)
- Assured Income for the Severely Handicapped (AISH) (revenu garanti pour les personnes gravement handicapées)
- Albertains ayant un faible revenu

Pour communiquer avec l'unité des services de pension alimentaire :

- Edmonton – 780-415-6400
- Calgary – 403-297-6060

Pour trouver le bureau des CSS le plus près de chez vous, composez sans frais le 310-0000 ou rendez-vous sur le site (en anglais) : www.employment.alberta.ca/css

5. Collaborative Family Law (Droit collaboratif familial) – pour trouver des avocats en droit collaboratif familial dans votre région, rendez-vous sur le site (en anglais) : www.collaborativelaw.ca

6. Trousses de divorce – composez sans frais le 310-0000 pour joindre l'imprimeur de la Reine, ou bien rendez-vous sur le site (en anglais) : www.qp.alberta.ca

7. Guides sur le divorce en Alberta : Série de vidéos (en anglais) qui présentent les consignes à suivre pour remplir et déposer les documents requis pour obtenir un divorce : www.alberta.ca/alberta-divorce-guides.aspx

8. Bibliothèques de droit :

- Edmonton – 780-422-2342
- Calgary – 403-297-6148
- Site Web (en anglais) : www.lawlibrary.ab.ca

9. Service de renvoi à des avocats : Si vous avez besoin d'aide pour trouver un avocat :

- Avocats d'expression française – 780-450-2443, 1-844-266-5822, site Web : www.ajefa.ca
- Calgary – 403-228-1722
- Edmonton – 780-429-3343
- Ailleurs en Alberta – 1-800-661-9003 sans frais
- Site Web (en anglais) : www.lawsociety.ab.ca

10. Aide juridique – composez sans frais le 1-866-845-3425 ou rendez-vous sur le site (en anglais) : www.legalaid.ab.ca

11. Maintenance Enforcement Program (MEP) (programme d'exécution des ordonnances de pensions alimentaires) :

- Edmonton – 780-422-5555
- Ailleurs en Alberta – composez le 310-0000 d'abord pour un accès téléphonique sans frais en Alberta
- Site Web (en anglais) : www.albertamep.gov.ab.ca

12. Pour prendre contact avec les cours :

- Cour provinciale de l'Alberta, numéro principal – 780-427-2711
- Cour du Banc de la Reine de l'Alberta, numéro principal – 780-422-2200
- Cour provinciale de l'Alberta – Famille, Calgary – 403-297-3471
- Cour du Banc de la Reine de l'Alberta, Calgary – 403-297-5653

13. Les ordonnances de protection d'urgence peuvent être appliquées par l'intermédiaire des services de justice familiale ou d'un avocat de service, quand il est disponible, afin de mettre les enfants à l'abri des mauvais traitements perpétrés par un membre de la famille.

Pour obtenir de plus amples renseignements, rendez-vous sur le site (en anglais) :

www.alberta.ca/restraining-protection-orders.aspx

Centre for Public Legal Education Alberta (CPLEA) (centre d'éducation juridique publique de l'Alberta) – On peut consulter la feuille de conseils sur les ordonnances de protection d'urgence sur (en anglais) : www.cplea.ca/wp-content/uploads/2016/06/EmergencyProtectionOrders.pdf

14. The Support Network (Le Réseau

de soutien) permet aux appelants d'accéder à une gamme complète de renseignements communautaires, sociaux et gouvernementaux, en plus de servir de service d'aiguillage pour les services non urgents à la personne.

Ligne d'écoute téléphonique d'Edmonton, 24 heures sur 24 – 780-482-HELP (4357) ou consultez (en anglais) : 211edmonton.com

Ligne d'écoute téléphonique de Calgary, 24 heures sur 24 – 403-266-HELP (4357) ou consultez (en anglais) : 211calgary.ca

Rural Distress Line (Ligne d'écoute en région rurale) (sans frais) – 1-800-232-7288

15. Services aux victimes

Services aux victimes – Service de police d'Edmonton – 780-421-2760

Services aux victimes – Service de police de Calgary – 403-206-8398

Services aux victimes – régions rurales de l'Alberta – aucune ligne téléphonique désignée, prière de communiquer avec le détachement de la GRC de votre région.

Site Web principal (en anglais) : www.solgps.alberta.ca/programs_and_services/victim_services/Pages/default.aspx

Pour obtenir la liste des services aux victimes, rendez-vous sur le site (en anglais) : www.solgps.alberta.ca/programs_and_services/victim_services/Pages/victim_service_units.aspx

16. Autres numéros importants :

Le Centre de contact d'Alberta Supports (Soutien Alberta)

est un nouveau service conçu pour aider les Albertains à accéder à des renseignements à propos des programmes et des services offerts. Pour obtenir de plus amples renseignements, composez sans frais le 1-877-644-9992 ou le 780-644-9992 à Edmonton ou consultez (en anglais) : www.albertasupports.ca

Ligne d'aide contre l'intimidation – 1-888-456-2323

Ligne d'aide aux enfants victimes de mauvais traitements – 1-800-387-5437

Ligne d'information sur la violence familiale – 310-1818 (sans frais, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7) ou consultez (en anglais) : www.familyviolence.gov.ab.ca

- **Jeunesse j'écoute** – 1-800-668-6868
- **Centre de liaison avec les parents** – 1-877-644-9992

Centre albertain d'information juridique – 780-450-2443, site Web : <https://www.infojuri.ca/fr/>

Sites Web de référence

- Droit de la famille (divorce, ententes, pensions, etc.)
www.ajefa.ca/droit-de-la-famille
Association des juristes d'expression française de l'Alberta
- Famille et couple
www.cliquezjustice.ca/familles-et-couples#separation-et-divorce
Portail pancanadien d'information juridique
- Comment aider les enfants à affronter la séparation de leurs parents
www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/separation_and_divorce
Société canadienne de pédiatrie
- Divorce et séparation
<http://www.justice.gc.ca/fra/df-fl/divorce/index.html>
Ministère de la Justice du Canada
- Guide sur les arrangements parentaux après la séparation ou le divorce
http://www.justice.gc.ca/fra/df-fl/parent/fdp-mp/FR-Parenting_Guide.pdf
Ministère de la Justice du Canada
- Le divorce et la séparation affectent-ils vos enfants?
<http://www.canalvie.com/famille/education-et-comportement/articles-education-et-comportement/le-divorce-et-la-separation-affectent-ils-vos-enfants-1.963372>
Canal Vie
- Les programmes de participation et de soutien à l'intention des enfants dont les parents se séparent ou divorcent
http://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/lf-fl/divorce/2004_2/p2.html
Ministère de la Justice du Canada
- Les services de supervision des droits d'accès. Pour assurer le maintien des liens entre l'enfant et chacun de ses parents en toute sécurité.
publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2008/08-839-01F.pdf
Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec
- L'union de fait et les enfants : qu'arrive-t-il en cas de rupture?
www.avocat.qc.ca/public/iicfaitenfant.htm
Réseau juridique du Québec
- Parce que la vie continue... aider les enfants et les adolescents à vivre la séparation et le divorce
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/parce-que-la-vie-continue-aider-enfants-adolescents-vivre-separation-divorce.html>
Santé Canada
- Séparation et divorce
<http://www.cheo.on.ca/fr/s%C3%A9paration-divorce>
CHEO
- Séparation et divorce
<https://www.educaloi.qc.ca/categories/separation-et-divorce>
Éducloai

- Séparation et divorce : des trucs et conseils pour aider son enfant
<http://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/les-eclaireurs/segments/chronique/41792/stress-enfants-parents-rupture-consequences-conseils-divorce>
Radio-Canada
- Pour obtenir d'autres ressources utiles sur le rôle parental après la séparation ou le divorce, consultez le site Web de Justice Canada sur www.justice.gc.ca. Dans le menu Ressources, consultez les sujets pertinents comme Divorce, Pensions alimentaires et Violence familiale. Ou rendez-vous directement sur <http://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/lf-fl/index.html> où vous trouverez des ressources en soutien aux familles vivant une séparation ou un divorce. Une ressource particulièrement utile pour les enfants de 9 ans et plus est une brochure et un calendrier intitulés *Mes parents se séparent ou divorcent : Qu'est-ce que ça veut dire pour moi?* en format téléchargeable.
- Pour visionner une série de vidéos qui donnent des directives pour remplir et déposer les documents requis pour obtenir un divorce, consultez le site (en anglais)
www.alberta.ca/alberta-divorce-guides.aspx

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pour obtenir plus de renseignements veuillez communiquer avec les Services de résolution :

Centre d'appel des Services de résolution et d'administration des tribunaux
Edmonton : 780-638-4747
(Sans frais) : 1-855-638-4747

Visitez le site Web Services de résolution et d'administration des tribunaux :
www.rcas.alberta.ca

Juin 2019

Dans le cadre de l'engagement du gouvernement de l'Alberta à l'égard de la transparence des communications, la version en ligne de cette publication sera affichée et conservée de façon permanente dans le site Open Government à l'adresse suivante : <https://open.alberta.ca/publications/9781460144787>

ISBN 978-1-4601-4478-7

© 2019, gouvernement de l'Alberta

Also available in English

