



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada

Parce que la vie continue...

Aider les enfants et les adolescents
à **VIVRE** la séparation et le divorce



Parce que la vie continue...

AIDER LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS
À **VIVRE** LA SÉPARATION ET LE DIVORCE

UN GUIDE POUR LES PARENTS

**PROMOUVOIR ET PROTÉGER LA SANTÉ DES CANADIENS GRÂCE
AU LEADERSHIP, AUX PARTENARIATS, À L'INNOVATION ET AUX
INTERVENTIONS EN MATIÈRE DE SANTÉ PUBLIQUE.**

— Agence de la santé publique du Canada

Also available in English under the title:

*Because life goes on ... Helping Children and Youth Live with
Separation and Divorce. A guide for parents*

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

Agence de la santé publique du Canada

Indice de l'adresse 0900C2

Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Tél. : 613-957-2991

Sans frais : 1-866-225-0709

Télec. : 613-941-5366

ATS : 1-800-465-7735

Courriel : publications@hc-sc.gc.ca

On peut obtenir, sur demande, la présente publication en formats
de substitution.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre
de la Santé, 2016

Date de publication : mars 2016

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour
usage personnel ou interne seulement, dans la mesure où la source
est indiquée en entier.

IMPRIMÉ Cat. : HP35-68/2016F
ISBN : 978-0-660-04543-6

PDF Cat. : HP35-68/2016F-PDF
ISBN : 978-0-660-04542-9

Pub. : 150255

Remerciements

L'Agence de la santé publique du Canada tient à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont permis à cette troisième édition de *Parce que la vie continue...* Aider les enfants et les adolescents à vivre la séparation et le divorce de voir le jour, en particulier ses auteures, qui s'y consacrent avec passion, savoir faire et sagesse depuis plus de 20 ans.

Elle remercie tout particulièrement :

Natacha Joubert, Ph. D., chercheure et praticienne, Unité de la promotion de la santé mentale, Agence de la santé publique du Canada

Kathleen Guy, auteure, conférencière et consultante en questions relatives à l'enfance, présidente de Guy Associates

Et l'équipe de travail :

Louise Martineau, agente de projet, Unité de la promotion de la santé mentale, Agence de la santé publique du Canada

Mary Dufton, agente de projet, Unité de la promotion de la santé mentale, Agence de la santé publique du Canada

Inga Taube, M.A.P., Université Carleton

L'Agence remercie les personnes et les organisations suivantes de leur expertise et de leur participation à **l'équipe consultative** de *Parce que la vie continue...* :

Claire Farid, avocate conseil, Section de la famille, des enfants et des adolescents, Justice Canada

Diana Andai, avocate conseil, Section de la famille, des enfants et des adolescents, Justice Canada

L'honorable Landon Pearson, O.C., Landon Pearson Resource Centre for the Study of Childhood and Children's Rights, Ottawa

Rhonda Freeman, fondatrice de Families in Transition, cabinet privé, Toronto

Jim Mustard, conseiller municipal, Municipalité du comté d'Inverness, membre fondateur de l'Inverness Early Years Co op, Nouvelle Écosse

Francine Cyr, Ph. D., psychologue clinicienne, professeure, département de psychologie, Université de Montréal

Marie Christine Saint Jacques, T.S., Ph. D., professeure, École de service social, Université Laval

Kathy Balagus, coordonnatrice, programme « Pour l'amour des enfants », Services à la famille Manitoba

Lisa Strohschein, professeure agrégée, département de sociologie, Université de l'Alberta

Edward Kruk, Ph. D., professeur agrégé de travail social, Université de la Colombie Britannique

De l'Agence de la santé publique du Canada :

Pamela Ponc, Ph. D., analyste principale des politiques, Prévention de la violence familiale

Louise Aubrey, R.D., analyste principale des politiques, Division des enfants, des aînés et du développement sain

Sarah Rudolph, M.A., analyste principale des politiques, Division des enfants, des aînés et du développement sain

Nos remerciements vont également aux personnes de talent qui ont contribué à la traduction, la révision et la conception graphique de *Parce que la vie continue...* :

Jeannot Trudel, traducteur

Denis Alarie, réviseur

Services créatifs, Santé Canada

Enfin, l'Agence tient à exprimer toute sa gratitude aux lecteurs de *Parce que la vie continue...*, source intarissable d'idées, de suggestions et de soutien depuis plus de 20 ans.



Table des matières

SECTION 1

INTRODUCTION 1

L'aide que peut vous apporter <i>Parce que la vie continue...</i> , à vous et vos enfants	1
À chacun sa situation	3
<i>Vous craignez pour votre sécurité?</i>	4
Comment utiliser ce guide	4
La séparation et sa cascade de changements pour les enfants	5
<i>Un mot sur le langage de la séparation ou du divorce</i>	6
<i>Le droit de la famille : à qui s'informer et demander conseil.</i>	7

SECTION 2

PRENDRE SOIN DE SOI, À L'INTÉRIEUR COMME À L'EXTÉRIEUR . 9

S'occuper de sa santé mentale et physique.	9
<i>Quelques suggestions pour réduire, prévenir et gérer le stress</i>	13
Comprendre l'histoire du parent que nous sommes	16
Apprendre à se défaire de la colère	19
Trois étapes clés	20
Tirer d'importantes leçons du passé.	22

SECTION 3

COMMUNIQUER ET TISSER DES LIENS AVEC VOS ENFANTS . . 25

Voir la séparation à travers le regard de vos enfants.	25
Les bébés et les tout-petits	26
Les jeunes enfants	26
Les préadolescents et les adolescents.	28
<i>Ce que je veux de mes parents : une liste de souhaits inexprimés.</i>	29
Parler à ses enfants de la séparation et les préparer au changement.	30
<i>Pleurs, protestations et mille et une questions en perspective</i>	31
Donnez la parole à vos enfants.	33

<i>Voir à travers le regard d'une jeune personne</i>	33
<i>Bien communiquer avec les enfants, les préadolescents et les adolescents</i>	35

SECTION 4

PROTÉGER LES ENFANTS DES CONFLITS 39

L'impact des conflits parentaux sur les enfants	39
<i>Comprendre les conflits</i>	41
Quelques conseils pour vous aider à calmer le jeu avec votre ex-conjoint	42
<i>Différences entre aborder sur un ton froid ou cordial</i>	43
Comprendre la colère	44
Gérer la colère avec doigté	45
<i>Éviter les décisions ou les actions impulsives : la « règle des 24 heures »</i>	46
Sachez ce qui vous met en colère	47

SECTION 5

LES PRATIQUES PARENTALES : ÉLEVER DES ENFANTS RÉSILIENTS 49

<i>Qu'est-ce que la résilience?</i>	50
Bien élever ses enfants les protège des risques	51
<i>Renseignez-vous sur vos ressources provinciales</i>	52
Chaleureux, enthousiastes et fermes	52
<i>Ce qui fait de moi un parent démocratique</i>	53
Ajustez vos attentes selon le tempérament de vos enfants	54
Soignez leur sentiment d'identité et d'appartenance	56
Ce que vous pouvez faire	56
Écoutez ce qu'ils ont à dire et faites preuve d'empathie	58
Passez des moments rien qu'à vous avec chaque enfant	60
Encouragez le jeu et les loisirs	60
Applaudissez surtout l'effort	61
<i>Ce que peuvent faire les parents pour aider leurs enfants, quel que soit leur âge</i>	62
Entretenez le réseau de soutien de votre enfant	63
<i>Ce que les grands-parents – ainsi que les proches parents et les amis –peuvent faire</i>	65
Enseignez par la discipline	67

Montrez à vos enfants à résoudre les conflits	71
Sachez composer avec la colère de vos enfants	72

SECTION 6 DE COUPLE À COPARENTS 77

Je vous veux et j'ai besoin de vous deux dans ma vie.	78
Les pères aussi jouent un rôle important.	78
<i>Qu'est-ce que la médiation familiale?</i>	79
Objectif « oui » pour les enfants.	82
<i>« Oui, je le veux », être coparent.</i>	83
Choisir le meilleur moyen de s'entendre	84
Le plan parental : l'outil de gestion de la coparentalité	84
Devant l'apparente impossibilité de la coparentalité coopérative, la coparentalité en parallèle	86
<i>Coparentalité coopérative et coparentalité en parallèle : comparaison.</i>	87

SECTION 7 AIDER LES ENFANTS DE TOUS LES ÂGES 89

Différences selon l'âge et le stade de développement	89
Les bébés et les tout-petits.	90
<i>Comportements, problèmes de développement et signes de stress typiques.</i>	91
Ce que vous pouvez faire	93
Les enfants d'âge préscolaire (de 3 à 5 ans)	94
Comportements et problèmes de développement typiques	94
<i>Qu'est-ce que le « tempérament »?</i>	96
Réactions au stress	97
Ce que vous pouvez faire	99
Facilitez la transition de l'enfant d'un endroit à l'autre	99
Quand vos enfants partent.	100
Quand vos enfants reviennent	100
Les enfants du premier cycle du primaire (de 6 à 8 ans).	101
Comportements et problèmes de développement typiques	102
L'importance de la communication	104
Signes de stress.	106

Ce que vous pouvez faire	107
<i>Parentalité « virtuelle »</i>	107
Préadolescents (de 9 à 12 ans)	109
<i>Mes parents se séparent ou divorcent : Qu'est-ce que ça veut dire pour moi?</i>	109
Comportements et problèmes de développement typiques	110
Signes de stress	113
Ce que vous pouvez faire	114
Adolescents (de 13 à 17 ans)	115
Comportements et problèmes de développement typiques	116
Signes de stress	119
Ce que vous pouvez faire	119

SECTION 8

PRÉOCCUPATIONS ET ENJEUX PARTICULIERS 123

Lorsqu'un enfant est abandonné	123
Ce que vous pouvez faire	124
Lorsqu'un enfant rejette un parent	126
Caractéristiques d'un enfant qui rejette un parent	127
Ce que vous pouvez faire	127
En cas de violence au foyer	128
Ce que vous pouvez faire	130
<i>Ce qu'il faut dire aux enfants au sujet de la violence familiale</i>	131
Lorsque vous soupçonnez qu'un enfant est maltraité	131

SECTION 9

NOUVELLES RELATIONS, FRÉQUENTATIONS ET FAMILLES

RECOMPOSÉES 133

<i>Besoins des enfants à tout âge : aide-mémoire</i>	133
Quand les parents commencent à fréquenter quelqu'un	135
Nouvelles fréquentations : mises en garde et conseils	136
Familles nouvelles et familles recomposées	138
<i>Deux types de familles recomposées</i>	139
Famille recomposée : aptitudes et stratégies pour réussir	140
<i>Les enfants s'ajustent différemment selon l'âge et le sexe</i>	143

SECTION 10

CONCLUSION 145

Parce que la vie continue..... 145

SECTION 11

RESSOURCES 147

Liens vers ce qu'il vous faut 147

Des sites Internet à découvrir 148

Que faire lorsque... 150

... Je dois trouver des services de garde de qualité. 150

... J'ai besoin de soutien ou d'aide à l'échelle locale. 150

... J'ai des besoins financiers. 151

... Je pense à reprendre notre vie de couple. 152

... J'ai besoin d'information et de services juridiques. 152

... Je veux consulter des services en droit de la famille dans ma province
ou mon territoire. 154

... Je n'ai pas les moyens de me payer des services juridiques. 155

... Je veux qu'on me recommande des livres ou des articles sur la parentalité
après la séparation, le rôle des beaux-parents, les familles recomposées
ou d'autres sujets. 155

... Je veux qu'on me recommande de bons livres ou sites Web pour les
enfants et les jeunes. 156

... Un parent déménage. 156

... Je cherche de l'information plus générale sur la santé, la santé mentale
et le bien-être des adultes et des enfants. 157

... Ma famille est confrontée à la violence. 158



Section 1

INTRODUCTION

L'AIDE QUE PEUT VOUS APPORTER *PARCE QUE LA VIE CONTINUE...*, À VOUS ET VOS ENFANTS

S'il est une question que se posent souvent les parents qui se séparent, c'est bien : « Quel en sera l'impact sur mes enfants? »

La séparation est une période de fortes turbulences pour les enfants. (Voir l'encadré ***Un mot sur le langage de la séparation et du divorce.***)

Quel que soit leur âge, les enfants peuvent être bouleversés ou en colère à la perspective de voir leurs parents se séparer et redouter les changements à venir dans leur quotidien.

Que vous soyez le père ou la mère, il est normal d'hésiter sur les moyens à prendre afin de bien aider vos enfants à s'adapter aux changements et devenir forts et résilients. Mais n'ayez crainte, car il y a des stratégies éprouvées pour vous aider à traverser cette période de turbulences.

Santé Canada a publié la première édition de *Parce que la vie continue...* en 1994 et la deuxième, en l'an 2000. Depuis la parution de la première édition il y a deux décennies, une foule d'études ont jeté un nouvel éclairage sur la façon d'aider ses enfants à bien s'adapter à la séparation. Par exemple, les enfants s'en tirent mieux en général :

- quand leurs parents s'efforcent de contrôler et de calmer le jeu;
- quand au moins un parent se dévoue de façon constante à eux;

- quand leurs parents prennent soin de leur propre santé mentale et bien-être;
- s'ils continuent d'avoir des relations riches de sens avec les deux parents.

Cette troisième édition de *Parce que la vie continue...* se veut aussi un complément aux ressources et services de votre province ou territoire ainsi qu'aux publications de Justice Canada sur la séparation et le divorce. (Voir « Section 11 – **Ressources** » pour en savoir davantage sur l'accès à ces excellentes ressources.)

Vous trouverez dans les pages que voici des sections sur :

- les besoins de vos enfants selon leur âge et leur stade de développement;
- que faire pour mieux régler vos propres difficultés et combler vos propres besoins;
- les moyens pratiques d'aider vos enfants à grandir tout en étant résilients. (Voir l'encadré ***Qu'est-ce que la résilience?*** à la section 5.)

En tant qu'adultes, les parents sont libres d'agir et de décider comme bon leur semble. Certes, vous ne contrôlez pas tout. Mais certains des outils et des conseils contenus dans ce livret pourraient vous être très utiles pour gérer vos propres émotions et faire de vos enfants des êtres plus résilients.

L'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour vos enfants est parfois l'une des plus difficiles : entretenir des liens moins conflictuels avec votre ex-conjoint. Quand un conflit fait rage entre les parents, les enfants en subissent presque toujours les conséquences, parfois à vie. La bonne nouvelle, si vous êtes un parent, c'est que vous disposez maintenant d'outils et de méthodes pour vous aider à désamorcer au maximum les conflits qui vous opposent et à vous impliquer le plus positivement possible auprès de vos enfants en toute situation.

À CHACUN SA SITUATION

Les séparations sont tout aussi uniques que les familles. Par exemple, certaines se produisent quand les enfants sont jeunes et d'autres, lorsqu'ils sont plus vieux. Elles se font parfois à l'amiable, parfois dans la dissension la plus totale et parfois dans l'insécurité. (Voir l'encadré ***Vous craignez pour votre sécurité?***) Les conjoints peuvent être de fait, mariés, de même sexe ou hétérosexuels. Mais, quels que soient les circonstances, l'âge et le stade de développement, les enfants ont des besoins semblables.

Parce que la vie continue... ne traite ni de chaque situation ni de la diversité culturelle au Canada dans le moindre détail. Mais les parents y trouveront presque tous leur compte. Après tout, nous partageons tous la même humanité.

Vous craignez pour votre sécurité?

Si vos enfants et vous avez été victimes de violence ou si vous vous sentez en danger en présence de l'autre parent, vous devez penser sécurité avant tout. Si vous craignez pour votre sécurité ou celle de vos enfants, consultez « En cas de violence au foyer », à la section 8 pour vous renseigner plus à fond et savoir où trouver de l'aide dès maintenant ou plus tard. Certains renseignements du présent guide pourraient toutefois ne pas s'appliquer dans votre cas. De l'aide est disponible : demandez-la maintenant.

COMMENT UTILISER CE GUIDE

La table des matières vous guidera. Par exemple, lisez les sections qui vous semblent utiles et pertinentes et sautez celles qui vous paraissent moins utiles. Choisissez avec discernement en fonction de votre famille et de vos propres besoins ou préoccupations. Vous connaissez vos enfants mieux que quiconque.

Pour obtenir de l'information plus détaillée sur l'un ou l'autre des sujets abordés ou vous renseigner sur des sujets non couverts (comme le droit de la famille et les paiements de pension alimentaire pour un enfant), consultez « Section 11 – **Ressources** ». Vous y trouverez, entre autres, de l'information sur l'accès aux ressources et aux services de votre province ou territoire et de Justice Canada.

LA SÉPARATION ET SA CASCADE DE CHANGEMENTS POUR LES ENFANTS

Les gens s'imaginent souvent à tort que la séparation est un événement ponctuel marqué par l'annonce de la décision et le déménagement d'un parent. Il s'agit plutôt d'une série de changements se répercutant chacun sur les enfants. Peut-être est-il préférable d'y voir un processus en trois étapes :

- **L'avant.** Période marquée par le conflit parental et les problèmes sous-jacents conduisant à la séparation.
- **Le pendant.** Période marquée par l'annonce de la séparation aux enfants et par le déménagement de l'un ou des deux parents.
- **L'après.** Période marquée par l'ajustement à d'autres conditions de vie, horaires et rôles parentaux et à de nouveaux conjoints.

Se séparer peut prendre plusieurs années. S'ensuit une foule de changements et de décisions ayant tous un impact sur les enfants. Le simple fait de savoir que les choses changeront après la séparation a de quoi effrayer la plupart des enfants.

Il n'y a qu'à penser à tous les changements susceptibles de se produire. Les enfants doivent d'abord se faire à l'idée que leurs parents n'habiteront plus ensemble, puis s'habituer à vivre chez chacun à tour de rôle. Peut-être devront-ils aussi déménager ou changer d'école. Et que dire des changements et des difficultés qui surviennent lorsqu'un des parents commence à fréquenter quelqu'un d'autre ou décide de fonder une famille recomposée en se mariant légalement ou non?

Chaque fois qu'un changement majeur survient, la capacité d'adaptation des enfants peut s'amenuiser, surtout si leurs parents s'occupent moins d'eux. Les changements sont inévitables en cas de séparation, mais les enfants s'en tirent mieux s'ils ont le temps de s'y préparer et de s'y adapter. À tout âge, il faut les préparer soigneusement et leur donner

le temps de s'ajuster. Les préadolescents et les adolescents mettent encore plus de temps à s'y faire. Des moyens pratiques d'aider vos enfants à s'adapter aux changements vous sont présentés plus loin.

Un mot sur le langage de la séparation ou du divorce

Ne confondez pas les termes « séparation » et « divorce », que la loi définit différemment.

Il y a « séparation » quand les deux membres du couple décident de vivre séparément l'un de l'autre du fait de leur rupture. Un couple qui se sépare peut être marié ou vivre en union libre. Après s'être séparés, les couples mariés peuvent aussi divorcer. Il y a « divorce » quand un tribunal met officiellement fin à un mariage. Seuls les couples légalement mariés peuvent divorcer.

Les lois provinciales et territoriales en droit de la famille s'appliquent aux couples mariés qui se séparent, mais pas aux divorces ni aux couples non mariés qui se séparent. (Voir l'encadré ***Le droit de la famille : à qui s'informer et demander conseil***) La *Loi sur le divorce* s'applique aux couples mariés qui ont divorcé ou qui ont fait une demande de divorce.

Dans le présent guide, le terme « séparation » s'applique à tous les couples mettant fin à leur relation, sans égard à leur situation juridique.

Le droit de la famille : à qui s'informer et demander conseil

Par où commencer?

Si vous vous interrogez sur les aspects juridiques de la coparentalité après la séparation ou le divorce, vous trouverez de plus amples renseignements sur le site Web de Justice Canada sous « Droit de la famille ».

Votre province ou territoire offre des programmes et services aux parents en situation de séparation ou de divorce, y compris des programmes d'information parentale. Vous en trouverez la liste sous la rubrique « Services de justice familiale » de la section « Droit de la famille » du site Web de Justice Canada.

Il est important de se rappeler que les litiges en droit familial peuvent être complexes. Un avocat en droit de la famille peut vous donner des conseils juridiques sur tous les aspects importants de votre situation.

De nombreux moyens permettent aux parents de s'entendre à l'amiable. Un avocat en droit de la famille peut vous aider à décider de ce qui vaut mieux pour vous. Afin de choisir un avocat en droit de la famille qui vous convient, parlez à quelques-uns d'entre eux pour connaître leur style. Certains, par exemple, privilégient la médiation, la négociation et la collaboration.



Section 2

PRENDRE SOIN DE SOI, À L'INTÉRIEUR COMME À L'EXTÉRIEUR

Quiconque prend l'avion sait qu'il faut « d'abord mettre son propre masque avant d'aider ses enfants ». Même chose dans la vie : les parents sont les premiers et les principaux gardiens, enseignants et modèles des enfants. Personne ne les influence autant qu'eux dans leur estime de soi, leur faculté d'apprendre et leur capacité d'affronter la vie et ses défis. Bref, les enfants dont les parents sont bien dans leur peau émotive et physique ont de meilleures chances de l'être eux aussi. Hélas, l'inverse peut aussi être vrai.

S'OCCUPER DE SA SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE

L'une des choses les plus importantes pour les parents qui se séparent est de rester en bonne santé mentale et physique. Plus facile à dire qu'à faire, car rien n'est aussi stressant à vivre sans doute que le divorce, sauf peut-être le décès du conjoint ou d'un enfant. Nous savons tous que bien manger, faire régulièrement de l'exercice et dormir suffisamment améliore la santé mentale et physique. C'est une évidence. Mais s'occuper de soi varie ensuite selon les besoins, les expériences et les attentes de chacun. L'important, c'est que vous trouviez ce qui vous aide à vous détendre et à mieux vous sentir. Voici quelques suggestions.

Avouez que les choses sont difficiles. Nous associons souvent la vulnérabilité à de la faiblesse ou à des émotions que nous préférerions

éviter, comme la honte, la peur et l'incertitude. Des recherches menées récemment démontrent toutefois que nous gagnons en force et en maturité à comprendre et à nous admettre nos peurs, nos supposées lacunes et les raisons de notre honte. Par ailleurs, nous ouvrir à des gens en qui nous avons confiance peut nous aider à tisser des liens plus étroits avec les autres et à mieux savoir qui nous sommes.

L'échec d'une relation ou, encore, d'un mariage ou d'une union conjugale est inévitablement douloureux. Coucher ces émotions par écrit ou en parler avec quelqu'un en qui vous avez confiance peut vous aider à les comprendre, les vivre et à passer à autre chose, comme vous le feriez pour le deuil d'un proche. En fuyant votre peine, votre colère et votre deuil, tôt ou tard, ce refoulement pourrait vous rattraper et vous amener à vous tourmenter encore plus ou à vous faire davantage de mal.

Tissez des liens avec autrui. La fin de votre couple peut avoir un effet domino sur votre entourage. Des membres de la famille et des amis, mal à l'aise ou en proie à des sentiments contradictoires, pourraient alors « choisir leur camp » ou simplement prendre leurs distances le temps de s'y retrouver. Néanmoins, votre réseau social pourrait vous être d'un grand secours émotif et vous aider à traverser les chambardements causés par la séparation.

Passer du temps en compagnie d'autrui aide à chasser la solitude et à se sentir mieux entouré. L'éclatement de la famille peut ébranler le sentiment d'appartenance, voire l'identité, que l'on a. Les amitiés renforcent l'estime de soi, et le simple fait de savoir que l'on n'est pas seul peut être un excellent remède pour le stress.

Votre réseau social pourrait aussi vous aider à obtenir de l'information, des conseils et d'autres formes d'aide dont vous auriez besoin. Il est rassurant de savoir que d'autres sont là pour nous être d'un secours tant pratique que moral. N'oubliez pas que l'idée d'entretenir votre réseau social n'est pas d'augmenter, mais de réduire, votre niveau de

stress. Gare aux situations qui semblent saper votre énergie. Par exemple, évitez de passer trop de temps avec quelqu'un qui voit tout en noir ou passe son temps à critiquer et à parler en mal de tous en chacun et en particulier de votre ex-conjoint. Bien que cela puisse vous procurer un sentiment momentané de soutien, à la longue cela pourrait compromettre la possibilité d'établir une coparentalité optimale pour les enfants.

Faites-vous plaisir tous les jours. Les enfants jouent et s'amusez tout naturellement sans gêne n'y voyant rien de frivole. Voilà une belle occasion d'apprendre d'eux. Qu'il s'agisse d'aller jouer au basketball quelques minutes, de prendre un bain, de regarder la télévision ou de passer du temps sur les médias sociaux avec eux, essayez de prévoir quelque chose d'amusant ou de relaxant chaque jour.

Respirez. On sait qu'en dépit de leur simplicité, des techniques de relaxation telles que la respiration profonde et la relaxation par l'imagerie réduisent très efficacement le stress et la colère.

En voici quelques-unes :

- Respirez profondément du diaphragme (uniquement de la poitrine ne fonctionne pas). Mettez-vous la main sur le bas du ventre pendant que celui-ci monte et descend. Imaginez que vous respirez du « nombril ».
- Répétez-vous lentement quelque chose de calmant, comme « Détends-toi » ou « Vas-y doucement », tout en respirant profondément.
- Visualisez une expérience relaxante (vécue ou imaginaire).
- Faites de légers étirements pour vous détendre les muscles.

Soyez authentique. Notre identité découle en partie de nos antécédents familiaux, de la perception que nous avons de nous-mêmes ainsi que de nos rôles et relations. La fin d'une relation importante donne parfois l'impression d'en perdre son identité : « *Qui suis-je maintenant?* » ; « *Qu'est-ce que je crois au sujet de l'amour et des relations?* » ; « *Qui veux-je être?* ».

Parlez de ce qui compte pour vous ou écrivez-le. Faites les choix qui vous ressemblent le plus ou qui ressembleront le plus à qui vous voulez devenir. Pensez à toute l'énergie perdue à vouloir se comparer aux autres ou répondre à leurs attentes. Employez-vous plutôt à retrouver votre bien-être mental et à faire ce qui compte le plus à vos yeux.

Demandez de l'aide. Un tourbillon d'émotions allant de la colère à l'insécurité en passant par l'isolement, l'anxiété, l'euphorie, le deuil, le soulagement, la dépression, la culpabilité, la perte de contrôle, la peur et l'impression d'être inutile peut s'abattre sur les parents qui se séparent. Il s'agit d'émotions normales en cas de séparation ou de divorce. Il n'est pas rare de se sentir déprimé ou anxieux face au stress ou au changement. (Voir l'encadré ***Quelques suggestions pour réduire, prévenir et gérer le stress***). Mais si votre état dépressif ou votre anxiété s'accroît au point de ne plus en voir clair ou dure plus d'un mois, le temps est venu d'aller consulter votre médecin de famille ou un thérapeute. Votre médecin de famille ou un professionnel de la santé mentale peut vous aider à cerner et comprendre ce qui ne va pas et à trouver le traitement et le soutien requis.

Gardez à l'esprit que la santé mentale ne traduit pas l'absence de problèmes, mais plutôt la détermination à sonder ses forces intérieures et l'aptitude à prendre conscience de ses peurs et difficultés. Tout le monde connaît un jour des problèmes de santé mentale. La question n'est pas de savoir si nous sommes capables de les éviter complètement, mais plutôt ce que nous pouvons faire pour cesser d'en souffrir et nous sentir mieux.

Si vous êtes en situation de crise, contactez le centre d'aide le plus près ou le 9-1-1 ou rendez-vous à l'urgence.

Quelques suggestions pour réduire, prévenir et gérer le stress

La séparation est stressante en soi. Tout comme devenir coparent avec son ex-conjoint. Ces transitions peuvent susciter de vives émotions et s'accompagnent inévitablement de changements. S'ils sont nombreux, les moyens de gérer et d'affronter sainement le stress exigent habituellement de changer sa façon de penser et ses automatismes.

Voici quatre techniques et stratégies qui pourraient vous aider à combattre le stress durant et après la séparation : éviter, changer, adapter et accepter. Privilégiez les stratégies qui vous aideront à vous calmer et à reprendre possession de vos moyens. Autrement dit, la situation changera quand vous y réagirez autrement.

Évitez le stress inutile. Personne n'y échappe : la séparation est une situation de vie très stressante. Rien ne vous empêche cependant d'essayer d'éliminer d'autres facteurs de stress. Par exemple :

- **Apprenez à dire « non ».** Qui se sépare doit apporter des changements et s'y adapter. Vous devrez peut-être renoncer pour le moment à des engagements ou à des activités.
- **Raccourcissez votre liste de choses à faire.** Essayez de départager ce que vous voudriez de ce que vous devez faire dans votre liste. Puis déterminez vos priorités et supprimez ce qui n'est pas vraiment nécessaire.

- **Demandez de l'aide.** Vous stresserez à coup sûr si vous vous dites : « Je suis capable de régler ça tout seul ». Au lieu d'endurer, pourquoi ne demanderiez-vous pas l'aide d'amis ou de la famille de temps à autre? Qu'il s'agisse d'accompagner les enfants à des activités ou de les aider à faire leurs devoirs, les gens qui vous entourent ne demandent peut-être pas mieux que de vous donner un coup de main. Mais vous devez d'abord le leur demander.

Changez la situation. Vous ne pourrez pas éviter votre ex-conjoint. Vous êtes parents à vie. Mais il y a moyen d'entretenir d'autres rapports.

- **Exprimez vos sentiments et sortez vos émotions au lieu de les refouler.** Avant d'aller à la rencontre de votre ex-conjoint, essayez de vous défouler avec un ami proche qui peut vous aider à vous libérer d'émotions susceptibles d'obscurcir votre jugement et de limiter vos choix. Évitez à tout prix de parler de ce qui vous déplaît chez votre ex-conjoint devant vos enfants. Parlez-en à des adultes.
- **Soyez prêt à faire des compromis.** Si vous demandez à votre ex-conjoint de changer de comportement, alors soyez prêt à faire de même. Vous aurez de meilleures chances de trouver un terrain d'entente en étant le moins souple.

Adaptez-vous à ce qui vous stresse. Si la coparentalité avec votre ex-conjoint vous stresse, peut-être serait-il préférable que vous modifiez vos attentes et changiez d'attitude pour retrouver une certaine quiétude.

- **Reformulez les problèmes.** Essayez de voir autrement les situations stressantes que vous vivez avec votre ex-conjoint.

Regardez la situation du point de vue de vos enfants. Tout en gardant à l'esprit que les enfants se portent mieux quand les deux parents sont actifs dans leur vie, comment pourriez-vous recentrer la situation sur l'« intérêt supérieur des enfants »?

- **Regardez l'ensemble de la situation.** Relativisez l'importance du désaccord avec votre ex-conjoint. Demandez-vous qu'elles en seront les conséquences pour vous et vos enfants à la longue – dans une semaine, un mois, un an? S'agit-il d'une tempête dans un verre d'eau? Si oui, consacrez alors votre temps et vos énergies à ce qui compte le plus.
- **Concentrez-vous sur le positif.** Quand le stress prend le dessus, arrêtez-vous pour réfléchir à tout ce que vous aimez dans la vie, y compris vos enfants et vos propres qualités et talents. Certains trouvent utile de rédiger tous les jours une « liste de gratitude ».

Acceptez ce que vous ne pouvez changer. Certaines sources de stress sont inévitables, comme le décès d'un proche, la fin d'une relation ou devenir coparent. Quand notre vie bascule ainsi, le mieux à faire pour combattre le stress est d'accepter les choses telles qu'elles sont. Non pas de renoncer à ses responsabilités ou d'abandonner tout espoir, mais de se recentrer sagement sur ce que l'on peut influencer ou changer.

- **N'essayez pas de contrôler l'incontrôlable.** Bien des choses dans la vie échappent à notre volonté, surtout le comportement des autres. Au lieu de stresser continuellement à propos de ce que dit ou fait votre ex-conjoint, mettez l'accent sur ce que vous pouvez contrôler, comme votre façon de réagir aux problèmes.

- **Voyez le bon côté des choses.** Essayez de voir cette importante source de stress qu'est la séparation et d'avoir à continuer à collaborer avec votre ex-conjoint comme un tremplin de croissance personnelle. Si vos mauvais choix sont aussi en cause, réfléchissez à ce qu'ils vous ont permis d'apprendre et tournez la page.
 - **Apprenez à pardonner.** Acceptez que personne n'est parfait. Apprenez à vous défaire de l'emprise de la colère et de la rancune et libérez-vous des énergies qui vous drainent en pardonnant et en passant à autre chose. Vous vous sentirez mieux et, il y a fort à parier, vos enfants aussi.
-

COMPRENDRE L'HISTOIRE DU PARENT QUE NOUS SOMMES

Tout comme vous êtes le premier enseignant de votre enfant, vos parents ont été les vôtres. La façon dont ils vous ont élevés influence profondément votre style parental. Les choses qu'ils vous ont dites et faites et les rapports qu'ils entretenaient avec vous et les autres ont jeté les bases de bon nombre de vos croyances, valeurs, attitudes et pratiques parentales.

Vous avez probablement vécu des choses que vous souhaitez revivre avec votre enfant, par exemple lui manifester de l'amour par des mots et des câlins ou lui enseigner la valeur de l'effort et de la persévérance quand les choses sont difficiles.

Il arrive aussi que les leçons de vos parents ne soient guère les meilleures. Vous disciplinait-on en vous donnant la fessée ou en vous humiliant? On ne vous encourageait jamais à parler de vos sentiments ou de vos problèmes? Cherchait-on à vous déprécier sans cesse?

Les recherches sur le développement de l'enfant démontrent toute l'importance pour les parents de comprendre le rôle de leur propre enfance dans leur vie de tous les jours¹. Cet éclairage peut faire de nous de meilleurs parents et surtout nous permettre de mieux aider nos enfants à s'adapter au changement et à composer avec des épreuves telles que la séparation de leurs parents.

Alors, prenez un recul et regardez la forêt au lieu de regarder seulement les arbres qui cachent la forêt. Comment la façon dont on m'a élevé m'influence-t-elle aujourd'hui? Répondez à cette question et vous saurez comment votre enfance vous influence dans vos pensées, croyances et comportements. Vous pourrez ainsi choisir et cesser de répéter inconsciemment les erreurs d'hier et du coup faire la paix avec le passé en reconnaissant et en comprenant son rôle à présent.

Voici quelques questions pour vous aider à réfléchir au passé afin d'en comprendre l'influence sur votre vie à présent :

- Vous revoici enfant. Que dites-vous à vos parents de vos sentiments ou de la façon dont vous voulez être traité?
- En quoi vos relations avec chaque parent se ressemblaient-elles? Différaient-elles? Comment, s'il y a lieu, tentez-vous maintenant d'être ou de ne pas être comme vos parents?
- Vous êtes-vous déjà senti rejeté ou menacé par vos parents? Avez-vous vécu des expériences traumatisantes? Vous habitent-elles encore à ce jour et comment continuent-elles à vous influencer?
- Comment vos parents vous disciplinaient-ils? Quel impact cette discipline a-t-elle maintenant sur le parent que vous êtes?

¹ Les concepts et les questions d'autoréflexion de la présente section sont de **Daniel Siegel**, auteur, enseignant et pédopsychiatre, qui a cosigné plusieurs ouvrages sur le développement de l'enfant et l'art d'être parent, y compris *The Whole Brain Child*, *No-Drama Discipline* et *Parenting From the Inside Out* (source de l'information contenue dans la présente section).

- Une personne qui vous était chère est-elle décédée quand vous étiez enfant ou plus vieux? Vos parents ont-ils divorcé? Pensez-vous avoir été en mesure de vivre ce deuil quand vous étiez enfant ou à l'âge adulte? À votre avis, comment cette perte vous influence-t-elle maintenant?
- Malgré votre enfance difficile, étiez-vous alors entouré d'autres adultes, ayant ceux-là une influence positive, ou familles sur qui vous pouviez compter pour recevoir de l'affection et du soutien?
- Quelle influence, à votre avis, les expériences de votre enfance peuvent-elles avoir sur vos relations d'adulte avec autrui? Y a-t-il des types de comportements que vous voulez modifier ou que vous avez tenté de changer mais qui vous donnent du fil à retordre?
- Trouvez-vous difficile de penser à certains moments de votre enfance? Avez-vous l'impression qu'un malaise profond, comme le sentiment d'être indigne ou de ne « pas être assez bon », vous suit dans la vie ou qu'un sentiment de honte vous habite? Pensez-vous que ces problèmes non résolus ont un impact sur l'éducation que vous donnez à vos enfants?
- Y a-t-il des sujets dont vous discutez ou des conversations que vous avez avec vos enfants qui vous rendent très émotifs? Sauriez-vous à quand remonte cette façon de réagir dans votre enfance (ou plus tard) et à quoi l'attribuer?

La liberté de choisir. Dans la vie, un point tournant tel qu'une séparation peut être un bon moment pour jeter un regard en arrière et apprendre du passé. Comprendre l'influence qu'est susceptible d'avoir le passé sur le présent nous donne la liberté d'élever nos enfants autrement. (Voir l'encadré **Comprendre les conflits** à la section 4.) Par exemple :

- si vous vous surprenez à discipliner sévèrement vos enfants parce que vous n'aviez ni structure ni règles dans votre enfance, vous pouvez maintenant choisir de les discipliner fermement tout en étant juste et bon;

- si vous avez tendance à ne pas discipliner vos enfants parce qu'on vous a discipliné à la dure quand vous étiez petit, vous pouvez maintenant choisir d'imposer des limites fermes mais empreintes d'amour aux conséquences raisonnables pour vos enfants s'ils vont trop loin;
- si vous aviez l'impression de devoir être un enfant parfait, le moment serait bien choisi d'être moins exigeant envers vous-même et vos enfants;
- si on vous décourageait d'exprimer vos sentiments ou si vous réprimiez ceux-ci de crainte qu'on vous juge, vous pourriez envisager des moyens qui vous aideraient, vos enfants et vous, à exprimer sainement et en toute liberté vos émotions;
- si vous aviez l'impression de ne pas recevoir autant d'attention que vos frères et sœurs, le moment serait bien choisi de prêter un peu plus attention aux intérêts de chacun de vos enfants et à leur vision particulière du monde;
- si vous êtes plus sévère envers un de vos enfants, avez-vous idée de ce qui pourrait vous avoir rendu ainsi dans votre enfance? Avec la prise de conscience vient le changement.

APPRENDRE À SE DÉFAIRE DE LA COLÈRE

La colère est une émotion normale face à l'impression d'être menacé ou traité injustement. Ce n'est pas la colère qui engendre des problèmes, mais ce que nous en faisons. S'ouvrir à sa colère aide à répondre aux situations plutôt qu'à y réagir. Cela peut aussi aider à tenir son bout de manière ferme mais respectueuse. (Voir « **Comprendre la colère** » à la section 4.) Mais une colère persistante ou non résolue peut nuire à la santé mentale.

Les recherches démontrent que la colère peut augmenter le risque de coronaropathie, en particulier chez les hommes, et conduire à des problèmes de stress tels que l'insomnie, des troubles digestifs, des

maux de tête et la dépression. Quelle qu'en soit la forme, la colère fait mal à tous ceux qui se trouvent sur son chemin. Elle renforce la peur, la vulnérabilité, la culpabilité et la tristesse. Rien qu'à vivre et voir, nous savons tous que la colère et le blâme ne règlent rien et n'apportent pas la paix.

Quand le poids des idées et des émotions négatives nous semble insupportable, notre tendance est d'en vouloir aux autres ou à l'univers. Or, s'il est souvent vrai que les autres ou les événements semblent nous provoquer, c'est *l'interprétation* que nous faisons de la situation qui vient nous chercher ou nous fait réagir.

Réjouissons-nous cependant, car dès l'instant où nous reconnaissons le rôle que nous jouons dans notre colère et son renforcement, nous pouvons décider de lâcher prise pour retrouver la paix d'esprit. Cela demande du temps, de la détermination, de la patience et de la douceur – envers soi et autrui. L'enjeu? Votre santé, votre bien-être et ceux de vos enfants. Sans compter que vous donnerez à vos enfants le bon exemple à suivre à l'âge adulte.

TROIS ÉTAPES CLÉS

Il y a trois étapes à franchir pour se défaire de la colère.

Première étape : prendre conscience de ce qui la provoque.

Un indice : nous sommes rarement en colère pour ce que nous pensons. Par exemple :

- Nous nous fâchons quand quelque chose ravive en nous un vieux problème qui perdure. *Est-ce que le boulet de vieilles rancunes et déceptions que vous traînez depuis votre relation et sa rupture alimenterait votre colère actuelle?*
- Nous sommes souvent en colère à cause de l'interprétation que nous faisons de ce qui s'est passé, escamotant ou niant souvent toute

responsabilité. *Si tel est le cas, prenez le temps de comprendre le rôle que vous avez joué. Vous n'êtes pas étranger à ce qui s'est passé.*

- Peut-être sommes-nous en colère parce que nous n'avons pas eu ce dont nous avons besoin ou, pis encore, parce que nous avons été blessé lorsque nous étions enfants. Les croyances d'un adulte qui a grandi en se sentant malaimé ou voyant le monde comme un endroit dangereux peuvent être ancrées dans la peur, la colère et le jugement. *Y a-t-il des choses que vous avez vécues quand vous étiez enfant qui pourraient alimenter la colère que vous éprouvez envers votre ex-conjoint?*
- Il nous arrive souvent de nous emporter en voyant chez les autres un comportement que nous n'aimons pas en nous-mêmes. *Cela attiserait-il la colère que vous éprouvez envers votre ex-conjoint? Y a-t-il quelque chose qui vous fait bondir de colère chez votre ex-conjoint parce que cela vous rappelle votre façon de penser ou d'agir à l'occasion?*

Deuxième étape : décider de se défaire de sa colère. Se défaire de sa colère et tenter de la contrôler sont deux choses tout à fait différentes. L'une des vérités en psychologie humaine est que sous la loupe tout prend de l'ampleur. Chercher à contrôler de puissantes émotions a l'effet contraire. C'est que cela demande de l'attention et de la concentration, de sorte que la colère nous colle encore plus à la peau.

Plus nous écoutons nos pensées et croyances négatives, plus la colère grandit en nous et envahit les moindres recoins de notre vie. Il s'agit d'y accorder moins d'attention et de se concentrer davantage sur ce que nous voulons de positif dans la vie pour qu'elle faiblisse. Il n'en reste alors que des pensées inoffensives pour notre identité. Nous pouvons maintenant décider de les laisser aller et de nous concentrer sur ce qui nous apporte bonheur et paix.

Troisième étape : décider de mettre cette prise de conscience en pratique un jour à la fois.

Dès qu'une pensée négative se fraie un chemin dans votre conscient et que la colère éclate, répétez les deux premières étapes. Vous vous ferez ainsi de nouveaux muscles émotionnels qui vous serviront bien dans vos relations, en particulier avec vos enfants.

Il est important de garder en tête que l'objectif premier n'est pas de se débarrasser de sa colère, mais d'en desserrer l'emprise en se libérant l'esprit et en redécidant chaque jour comment vivre. Cela comporte de nombreux avantages, dont retrouver son calme, prendre de meilleures décisions, avoir des enfants plus heureux et entretenir de meilleures relations.

Vous défaire de la colère peut faciliter votre séparation et protéger vos enfants des effets nuisibles du conflit. L'objectif est de vous aider à mieux vous sentir au fil du temps, pas de vous culpabiliser. N'hésitez pas à demander l'aide de votre famille, de vos amis ou de professionnels alors que vous tentez de vous libérer de votre colère et de mener une vie plus enrichissante.

TIRER D'IMPORTANTES LEÇONS DU PASSÉ

La crise émotionnelle est une bonne occasion d'apprendre et grandir. Afin de pouvoir passer à autre chose, il est important de comprendre en quoi nos choix y ont contribué. L'essentiel est d'apprendre de ses erreurs pour ne pas les répéter.

Voici quelques questions à vous poser, s'il y a lieu, après avoir pris une certaine distance émotionnelle par rapport à votre rupture :

- Prenez du recul et regardez la situation dans son ensemble. Quel rôle, le cas échéant, vos choix ou votre comportement ont-ils joué dans vos problèmes de couple?

- Avez-vous tendance à répéter sans cesse les mêmes erreurs? Si oui, voici un bon moment pour jeter un regard sur le passé, voir si votre façon de penser et d'agir y serait pour quelque chose et repenser votre façon d'être en relation.
- Pensez à la façon dont vous réagissez au stress, aux conflits et à l'insécurité. Pourriez-vous réagir de manière plus constructive au stress ou aux conflits? Si oui, comment?
- Pensez-y. Acceptez-vous les autres tels qu'ils sont au lieu de la façon dont ils « pourraient » ou « devraient » être?
- Pour changer, interrogez-vous d'abord sur vos sentiments négatifs. En êtes-vous conscient ou vous contrôlent-ils?

Le but de l'autoréflexion est de vous aider à grandir en apprenant de vos difficultés et d'accélérer votre guérison. Ne perdez pas de temps à pointer du doigt ou à vous culpabiliser pour les fautes que vous avez commises. Regarder en arrière vous donnera l'occasion d'en savoir un peu plus sur qui vous êtes, votre façon de vous définir par rapport aux autres et les problèmes que vous devez régler. Il est difficile de se remettre d'une rupture. Mais sachez et rappelez-vous ceci : non seulement est-il possible de passer à autre chose, mais vous en serez capable. Guérir prend du temps, alors soyez patient et bon avec vous-même.



Section 3

COMMUNIQUER ET TISSER DES LIENS AVEC VOS ENFANTS

Dites-vous bien que ce vous comprendrez ou vivrez dans une situation en tant qu'adulte, vos enfants le comprendront et le vivront différemment. (Voir l'encadré ***Ce que je veux de mes parents : une liste de souhaits inexprimés.***)

VOIR LA SÉPARATION À TRAVERS LE REGARD DE VOS ENFANTS

Pour mieux voir la séparation à travers le regard de vos enfants, pensez d'abord à vos propres souvenirs d'enfance. Par exemple :

- Vous souvenez-vous de moments quand vous étiez jeune où vous n'avez pas compris ce qui se passait, comme quand vous avez vu vos parents se quereller, vous êtes allé vivre ailleurs ou vous avez changé d'école? Vous rappelez-vous comment vous vous sentiez ou comment vous cherchiez à comprendre ce qui se passait?
- Vous rappelez-vous où vous étiez et comment vous vous êtes senti le jour où vos parents vous ont annoncé une triste ou mauvaise nouvelle, comme le décès d'un proche ou leur divorce?
- Vous souvenez-vous de ce qui vous effrayait le plus quand vous étiez tout jeune, à l'école ou adolescent? Vous sentiez-vous à l'aise de parler de vos craintes avec vos parents ou d'autres adultes?

LES BÉBÉS ET LES TOUT-PETITS

Les enfants de moins de deux ans ne comprennent pas ce qu'est une séparation. Cela ne les empêche pas d'être très sensibles à tout changement dans leurs soins ou aux émotions qui les entourent. Même les bébés sentiront qu'un parent est distrait, stressé ou en colère.

Parce que les bébés ne parlent pas du tout et que les tout-petits ne savent que quelques mots, ils ne peuvent exprimer leurs sentiments qu'en pleurant ou en s'y prenant autrement. Étant incapables de gérer leurs propres émotions, les bébés et les tout-petits dépendent des efforts constants et quotidiens d'un adulte aimant pour les y aider.

La meilleure façon pour les parents qui se séparent d'aider leur bébé ou leur tout-petit à s'adapter aux changements est de s'assurer de la continuité et de la fiabilité des soins qui lui sont prodigués pour répondre à ses besoins physiques et affectifs. En plus d'aimer leurs enfants et d'être fidèlement présents à leurs côtés, les parents peuvent également les protéger en évitant d'être à couteaux tirés devant eux.

LES JEUNES ENFANTS

Il va sans dire que les enfants ne sont adultes ni de corps ni d'esprit. Notre aptitude à comprendre des concepts tels que la cause et l'effet, la nature changeante des sentiments ou le passé, le présent et l'avenir n'existe pas ou en est à ses premiers balbutiements chez l'enfant.

Voici l'histoire que raconte une psychologue et médiatrice familiale² bien connue pour illustrer la différence entre ce qu'un adulte et un enfant comprennent de la séparation.

Deux parents dévoués s'assoient avec leur fils, qui ne fréquente pas encore l'école, pour lui annoncer de la manière la plus douce

² Cette histoire a d'abord été racontée par Joan Kelly, une psychologue réputée pour les 45 années qu'elle a consacrées à la recherche, à la pratique et à l'écriture dans les domaines : de la séparation et du divorce et de leur impact sur les enfants et les parents; du divorce et de la médiation relative à la garde; et de l'application de la recherche à l'élaboration de plans parentaux pour les enfants de tous les âges.

et adulte possible qu'ils divorceront prochainement. Ils lui disent que maman et papa ne vivront plus ensemble, mais de ne pas s'en faire parce qu'il continuera à les voir régulièrement même s'ils ont chacun leur maison. Mais le plus important, lui disent-ils en terminant, c'est que « papa et maman continueront toujours à t'aimer ». Quand les parents lui demandent s'il a des questions, il leur répond ceci : « Qui va s'occuper de moi? ».

Cette histoire émouvante montre que les jeunes enfants ont peine à comprendre ce qui se passe durant un divorce et ce qu'ils ressentent et pourquoi. Ils ont de la difficulté à concevoir une autre réalité que la leur. Les jeunes enfants n'ont tout simplement pas la faculté cognitive ou les habiletés fondamentales pour imaginer ce que sera la vie quand leurs parents ne vivront plus sous le même toit. Cela ne les empêche toutefois pas d'essayer de se faire une idée générale de la situation. Les jeunes enfants ne sont pas encore capables de concevoir autre chose qu'eux-mêmes, ce qui peut les amener à croire que leurs pensées ont un effet direct sur le reste du monde. Par exemple, un jeune enfant qui vit une expérience douloureuse qu'il ne comprend pas – comme un décès dans la famille ou un divorce – peut s'inventer une raison de se sentir responsable ou espérer faire rentrer les choses dans l'ordre en souhaitant qu'il en soit ainsi.

Cette tendance à l'égoïsme est la raison pour laquelle les jeunes enfants se reprochent souvent la séparation ou le divorce de leurs parents ou imaginent des raisons pour l'expliquer. « Si seulement j'avais été plus sage ou si j'avais aidé papa et maman à mieux s'entendre, ils seraient encore ensemble », se disent certains. Ou, encore, ils sont convaincus, ou à tout le moins espèrent, que leurs parents se réconcilieront. Faute de pouvoir bien imaginer l'avenir, les jeunes enfants se cramponnent à la seule réalité qu'ils connaissent. Il arrivera même aux enfants victimes ou témoins de violence de souhaiter que leurs parents restent

ensemble. Quelles que soient les circonstances, les enfants développent en général des liens très étroits avec leurs deux parents et une profonde loyauté envers eux. Pourquoi? Parce que les parents sont tout pour eux.

Étant donné que les enfants acquièrent le sens du soi en observant leurs parents et en interagissant avec eux, ceux qui sont témoins de leurs querelles ont souvent l'impression d'y être mêlés personnellement. Il est impossible aux jeunes enfants de se dissocier de leurs parents. Pis encore, ils ont beaucoup de mal à comprendre pourquoi les deux personnes les plus importantes dans leur vie, et dont dépendent jusqu'à leur sécurité et leur survie, n'arrivent pas à s'entendre.

LES PRÉADOLESCENTS ET LES ADOLESCENTS

Les enfants de cet âge comprennent de mieux en mieux les problèmes humains à un moment où ils se définissent eux-mêmes. Les préadolescents et les adolescents sont en pleine métamorphose. Ils ont parfois des émotions contradictoires, étant déchirés par le désir d'être à la fois indépendants et protégés, libres et conseillés, aimés et sans attaches. Si les jeunes enfants voient généralement le divorce comme l'ennemi, les préadolescents et les adolescents ont tendance à le reprocher à leurs parents. Les plus jeunes réagiront quasi assurément par la colère en apprenant que leurs parents se séparent. Les plus vieux, quant à eux, pourraient se demander s'ils sont eux-mêmes capables d'établir de bonnes relations.

Il est important de se rappeler que tous, enfants comme adultes, vivent un jour peur ou colère. Mais les enfants, les préadolescents et les adolescents expriment ces émotions différemment. La douleur, émotion humaine fondamentale, est au cœur de la colère.

Ce que je veux de mes parents : une liste de souhaits inexprimés

- J'ai besoin que vous soyez tous les deux dans ma vie. Quand vous me négligez, j'ai l'impression de ne pas être important et vous me manquez beaucoup.
 - Quand vous vous disputez devant moi, je veux aller me cacher en courant.
 - S'il vous plaît, essayez fort de m'élever ensemble. Je veux que vous soyez tous les deux mes parents.
 - Cela me fait mal quand tu dis du mal de mon autre parent parce que je l'aime.
 - S'il vous plaît, ne me demandez pas de choisir. Je veux vous aimer tous les deux. Quand vous êtes jaloux ou fâchés, j'ai l'impression que je dois choisir entre vous deux.
 - J'ai peur de vous dire comment je me sens parce que cela pourrait vous blesser et je ne veux pas vous blesser.
 - S'il vous plaît, parlez-vous directement parce que je ne veux pas servir de messenger. Je veux juste être un enfant.
 - S'il vous plaît, demandez-moi mon opinion quand vous devez prendre une décision à mon sujet. Quand vous le faites, je me sens aimé, respecté et plus sûr de moi.
 - S'il vous plaît, prenez soin de vous-mêmes et demandez à d'autres adultes de vous aider. Quand je vois que vous prenez soin de vous-mêmes, je me demande moins si vous serez là pour vous occuper de moi, et cela me rassure.
-

PARLER À SES ENFANTS DE LA SÉPARATION ET LES PRÉPARER AU CHANGEMENT

C'est vrai, parler à ses enfants de la séparation et du divorce est sans doute l'un des moments les plus difficiles et les plus bouleversants du processus. Mais la manière d'aborder cette étape cruciale peut aussi donner le ton aux discussions à venir et déterminer à quel point les enfants auront confiance en l'avenir. Prenez le temps d'aborder sagement et soigneusement la question avec les enfants. Créez surtout un havre de sécurité pour en discuter avec eux.

Parler à ses enfants de la séparation est un processus au même titre que celle-ci. C'est le début d'une conversation avec vos enfants au sujet de leur relation avec vous et l'autre parent, de la façon précise dont leur vie changera et des sentiments qui s'ensuivent.

Dire à vos enfants que vous vous séparez ou que vous divorcez déclenchera en eux toutes sortes de réactions allant de la confusion au soulagement en passant par la peur, la tristesse, la colère, la culpabilité et le choc. (Voir l'encadré ***Pleurs, protestations et mille et une questions en perspective.***) Vos enfants voudront savoir que vous ne les abandonnerez pas, ni physiquement ni émotionnellement.

Pleurs, protestations et mille et une questions en perspective

- Pourquoi divorcez-vous?
 - Pourquoi ne restez-vous pas tout simplement ensemble?
 - Vous ne vous aimez plus?
 - Ce n'est pas juste!
 - Ai-je fait quelque chose de mal?
 - Est-ce de ma faute? Est-ce que je peux améliorer les choses?
 - Où vais-je vivre?
 - Devons-nous déménager?
 - Que vais-je dire à mes amis?
 - Y a-t-il une chance que vous vous reconciliez?
 - Serons-nous pauvres?
-

Personne ne connaît vos enfants mieux que vous. Voici quelques suggestions de parents et d'experts dans le domaine. À vous de juger s'il y a lieu de les suivre.

- Décidez à l'avance d'un moment et d'un lieu propices pour parler à vos enfants. Choisissez un endroit où vos enfants se sentiront à l'aise. Il est bon ensuite de parler seul à seul avec vos enfants, surtout si leur âge varie beaucoup, car leur capacité de comprendre la situation et leur façon d'y réagir seront fort différentes.
- Gardez à l'esprit qu'il est préférable pour la plupart des enfants d'en discuter plusieurs fois mais plus brièvement que de tout apprendre d'un seul coup.

- Si la situation s'y prête (par exemple, si le conflit n'a pas dégénéré), il est préférable que vous l'annonciez ensemble à vos enfants. Cela les rassurera, sachant que vous ne les abandonnerez pas et que vous coopérerez afin d'assurer leur avenir. Mais si la discorde est trop intense, il est préférable qu'un seul de vous deux explique aux enfants ce qui se passe.
- N'attendez pas à la dernière minute. Contrairement à la croyance populaire, les enfants n'en seront pas moins anxieux. En fait, quand les enfants sont conscients des difficultés entre leurs parents, attendre ne fait qu'augmenter leur anxiété. Cela dit, si vous prévoyez vivre sous le même toit encore quelque temps, il vaut mieux leur annoncer la nouvelle quand la séparation physique est imminente.
- Expliquez dans les grandes lignes aux enfants pourquoi vous vous séparez. N'oubliez pas de tenir compte de leur âge et de leur stade de développement. Les enfants doivent savoir que votre séparation et votre divorce ne sont pas de leur faute, qu'il s'agit de votre décision.
- Sachez ce que vous leur direz. (Voir l'encadré **Bien communiquer avec les enfants, les préadolescents et les adolescents**). Par-dessus tout, soyez sincères. Voici quelques messages qui pourraient vous être utiles, selon les circonstances :
 - « *Nous n'avons pas trouvé de solution pour régler nos problèmes ou pour améliorer les choses. Nous avons fait des erreurs et nous sommes désolés de vous faire de la peine.* »
 - « *La séparation, c'est un problème de grands et vous n'avez rien à vous reprocher. C'est notre problème à nous et nous allons le régler.* »
 - « *Nous savons qu'il semble injuste que nos problèmes vous attristent et vous rendent malheureux. Nous aussi, nous aimerions que les choses soient différentes, mais notre famille changera, et tout le monde doit s'y faire.* »

- « *Nous ne vivrons plus ensemble, mais nous vous aimons tous les deux, qu'importe où nous habitons.* »
- « *Vous ferez toujours partie d'une famille.* »
- « *Nous voulons savoir ce que vous ressentez et pensez. C'est normal de ressentir beaucoup de choses. Nous le comprenons, car les adultes ont les mêmes sentiments.* »

DONNEZ LA PAROLE À VOS ENFANTS

Donnez à vos enfants plein d'occasions de poser des questions et de dire ce qu'ils pensent et ressentent et laissez-les participer aux décisions si possible. (Voir l'encadré ***Voir à travers le regard d'une jeune personne.***) Dites-leur que vous accordez beaucoup d'importance à leurs besoins et à leurs idées même si, en bout de piste, c'est vous les adultes qui déciderez. Parce que les jeunes enfants ont parfois peur de poser des questions ou n'ont pas encore assez d'expérience pour exprimer leurs idées, il serait peut-être bon que vous souleviez des questions qu'ils pourraient se poser. S'ils ne disent rien, souvenez-vous que les enfants ont besoin de temps pour digérer l'information. Faites-leur comprendre que vous êtes prêt à leur parler de quoi que soit aussi souvent qu'ils le requièrent ou le veulent.

Voir à travers le regard d'une jeune personne

Lorsqu'interrogés dans le cadre d'études, la très grande majorité des collégiens qui, lorsqu'ils étaient jeunes, ont vu leurs parents se séparer ont répondu qu'ils auraient préféré que ceux-ci leur parlent davantage de leur séparation et qu'ils les encouragent à poser des questions et à donner leur avis.

Certains enfants auront pressenti ou compris que les choses ne tournaient pas rond entre leurs parents. D'autres seront stupéfaits. Les enfants ont besoin de temps pour s'ajuster. S'il est vrai que certains seront soulagés de voir enfin les choses éclater au grand jour, leur sentiment de vulnérabilité et leur anxiété ne se dissiperont pas pour autant. Au début, il semblera inconcevable à tous les enfants de tous les âges de vivre avec deux parents séparément, aussi difficile la vie familiale puisse-t-elle avoir été. Les parents doivent se montrer patients et doux avec un enfant malheureux.

Les enfants d'âge préscolaire ou plus jeunes doivent se faire expliquer clairement et précisément avec qui ils vivront et quand. Quand les changements se produiront-ils? Où vivront-ils? Quand et dans quelles circonstances seront-ils avec leurs deux parents? Qui s'occupera des animaux de compagnie? Songez à ce que vous faisiez et pensiez à cet âge et à ce qui vous tracasserait après avoir appris pareille nouvelle.

Les adolescents ont l'avantage d'une plus grande maturité et d'une meilleure compréhension des relations humaines. Mais ils sont aussi conscients de ce qui changera dans leur vie : lieu de résidence, vie scolaire, vie sociale, etc. Les préadolescents et les adolescents s'inquiéteront par conséquent de ce qu'il adviendra d'eux, dans l'immédiat et à plus long terme, après la séparation et le divorce. Vous pouvez les aider en les encourageant à parler de leurs sentiments, de leurs déceptions et de leurs craintes et en leur permettant d'avoir leur mot à dire sur la suite des choses. Aidez-les à trouver des solutions avec vous. (Voir l'encadré ***Bien communiquer avec les enfants, les préadolescents et les adolescents.***)

Vous seriez peut-être surpris de savoir à quel point vos enfants souffrent d'apprendre que vous vous séparez, surtout si vous croyez qu'il s'agissait de la bonne décision pour vous. Certains en auront le cœur brisé. Oui, le parent qui aime peut aussi se sentir coupable. Mais

il est important d'éviter de se dire « J'aurais dû en faire plus ». Il est tout à fait naturel pour un parent de toujours vouloir ce qu'il y a de mieux pour ses enfants, mais vous sentir coupable n'est pas dans votre intérêt ni dans le leur. Cela peut alourdir en soi un sentiment déjà profond de perte et de tristesse et susciter des idées autodestructrices. En outre, le sentiment de culpabilité ou de colère peut amener la personne qui l'éprouve à réagir défensivement, à se replier sur elle-même ou à blâmer les autres.

Bien communiquer avec les enfants, les préadolescents et les adolescents

C'est en communiquant avec vos enfants que vous leur donnez confiance, leur apportez le sentiment d'être en sécurité et leur faites comprendre qu'ils n'ont rien à craindre puisqu'on veillera à leurs besoins. Voici quelques suggestions pour vous aider à mieux communiquer avec vos enfants.

Soyez à l'affût de signes et d'indices. Les enfants et les adultes communiquent différemment. Les enfants n'ont encore ni la maturité ni l'intellect pour communiquer seulement avec des mots. Souvent, les jeunes enfants expriment leurs pensées les plus intimes en jouant, en dessinant ou en écrivant. Ils peuvent aussi le faire de manière plus bruyante et dérangeante par des crises, de la colère ou un retrait. En étant attentif, vous apprendrez à reconnaître et à comprendre le sens des activités, des mimiques et du langage corporel de vos enfants.

Apprenez à bien écouter. L'écoute « active » est une technique que vous pouvez apprendre afin de bien communiquer tant avec les adultes qu'avec les adolescents et les jeunes enfants. En reformulant, par exemple (c'est-à-dire répéter doucement

les paroles de votre enfant en changeant un peu les mots), vous rassurerez vos enfants, car ils sauront que vous les écoutez et les comprenez. L'écoute active peut aussi aider l'enfant à nommer ses sentiments. Ainsi, en reformulant ses paroles, vous pouvez « verbaliser » ce qu'il ressent, par exemple : « Tu as l'air frustré/en colère/d'avoir peur ».

Cultivez leur faculté de comprendre au fur et à mesure.

Avec l'âge et l'intellect, les enfants comprennent de mieux en mieux les tenants et les aboutissants d'une situation. Donnez-leur l'occasion de revenir sur des sujets et d'en reparler.

Donnez à vos enfants et à vos adolescents un mot à dire dans leur vie.

C'est vous qui devez mener, pas vos enfants. Mais un bon parent écoute ses enfants et leur permet d'intervenir dans la prise de décisions, lorsque la situation s'y prête. Encouragez-les autant que possible à exprimer leurs besoins et leurs opinions de même qu'à participer aux décisions familiales concernant, par exemple, les activités récréatives, les vacances, les occasions spéciales et les vêtements. Il y a évidemment toute une marge entre laisser les enfants choisir des activités quotidiennes et leur confier des décisions d'adultes. Mais les enfants ont besoin de savoir qu'ils auront leur mot à dire quand les adultes prendront des décisions à leur sujet.

Pratiquez la communication indirecte avec les jeunes enfants.

La communication indirecte est un moyen créatif d'aider les parents à communiquer avec leurs enfants. Beaucoup de parents utilisent instinctivement la communication indirecte pour expliquer des idées complexes ou embêtantes à leurs enfants. Vous pouvez utiliser des livres, des contes, des marionnettes à main, des poupées, des figurines articulées ou des dessins pour aider vos enfants à dire ou à mimer ce

qu'ils ressentent. Cela variera selon que vous êtes à l'aise ou non avec la technique ainsi que l'âge de votre enfant et ses intérêts.

Il pourrait s'agir de raconter une histoire à propos d'enfants imaginaires vivant la même chose. Plus cette histoire parlera des inquiétudes et des craintes mêmes de votre enfant, mieux ce sera. Vous pourriez, par exemple, lui raconter l'histoire d'un enfant qui se sent triste parce qu'il ne peut plus embrasser à la fois son papa et sa maman avant d'aller au lit. Lui demander « Comment penses-tu que le petit garçon dans l'histoire se sent? » lui permet ensuite de parler de ses propres sentiments. Cette technique est particulièrement utile pour les parents et les enfants qui ont du mal à exprimer leurs sentiments.

La communication indirecte peut vous aider à :

- donner à vos enfants l'occasion d'exprimer leurs sentiments sans crainte de vous voir vous fâcher ou de vous décevoir;
- faire prendre conscience à vos enfants qu'ils ne sont pas les seuls dans cette situation;
- comprendre ce que pensent vos enfants;
- vous rapprocher et à mieux comprendre vos enfants; et
- leur donner de bons exemples de stratégies d'adaptation.

Pratiquez la communication directe avec les préadolescents et les adolescents. Les préadolescents et les adolescents veulent qu'on les respecte pour leur maturité croissante et leurs opinions. Leur parler comme à de jeunes enfants risque fort de les insulter. Il est habituellement préférable d'être direct avec les préadolescents et les adolescents et d'éviter de leur faire la morale ou d'éluder la question. Mais n'oubliez pas que vous connaissez vos enfants mieux que quiconque. Faites-vous confiance.

Les préadolescents et les adolescents veulent avoir leur mot à dire sur ce qui compte à leurs yeux. Tout en sachant qu'il n'est pas toujours facile de communiquer avec les adolescents, vous pouvez leur montrer que vous attachez de l'importance à leurs opinions et que vous voulez savoir ce qu'ils ont à dire. N'oubliez pas que les adolescents ont encore besoin de limites fermes et doivent continuer à répondre de leurs actes.

L'urgent besoin d'indépendance et la nécessité de se définir qu'ont les adolescents ouvrent la porte à bien des querelles. Certains parents trouvent utile d'éviter soigneusement les mésententes, par exemple en étant ouverts à ce que porte leur ado pour aller à l'école, mais intransigeant quant au respect des règles de sécurité au volant.

Il ne faut pas mêler les enfants aux problèmes des adultes. Évitez que vos préadolescents ou vos adolescents deviennent vos amis ou conseillers. Parlez à d'autres adultes de vos craintes par rapport à la séparation et de vos besoins.

Section 4

PROTÉGER LES ENFANTS DES CONFLITS

Rien ne vaut mieux et n'est aussi difficile sans doute que de calmer le jeu avec son ex-conjoint pour protéger les enfants de la séparation et les aider à s'épanouir. (Voir l'encadré **Comprendre les conflits.**)

L'IMPACT DES CONFLITS PARENTAUX SUR LES ENFANTS

Les enfants sont très vulnérables à la colère de leurs parents, qu'ils en soient la cible ou non. Ils souffrent de voir leurs parents se faire ouvertement la guerre. Rien n'est plus bouleversant pour eux qu'être pris entre deux feux.

Très souvent, les querelles incessantes se traduisent pour les enfants par des problèmes susceptibles de les suivre toute leur vie. Une multitude d'études révèlent qu'ils se ressentent, dans la vie comme dans les relations avec leurs parents, de la façon dont ceux-ci gèrent les conflits. Les aspects du conflit qui affectent le plus les enfants sont :

- voir ou entendre leurs parents s'injurier ou s'agresser physiquement;
- se sentir coupables et responsables des problèmes ou du bien-être de leurs parents parce qu'ils ont maille à partir avec un parent;
- entendre un parent dire du mal de l'autre, le dénigrer ou critiquer ses erreurs

- vivre un conflit de loyauté les obligeant à prendre directement ou indirectement pour l'un ou l'autre parent;
- servir de messenger pour l'hostilité ou la colère d'un parent; et
- se faire interdire de mentionner un parent en présence de l'autre ou d'avoir des photos ou des souvenirs de lui.

Les enfants apprennent ce qu'ils vivent. Ils se disent en voyant leurs parents se maltraiter ou se crier après qu'il s'agit là de comportements acceptables qu'ils seront plus enclins à répéter.

Vivre une rupture amère, être à bout ou furieux ou avoir simplement envie de couper carrément les ponts avec votre ex-conjoint, cela se comprend, mais le fait est que vos enfants ont besoin de vous deux dans leur vie.

Évitez à tout prix de pester contre vos problèmes d'adultes devant vos enfants. Un ami, un conseiller, un thérapeute, voire un animal de compagnie vous prêtera volontiers l'oreille si vous devez vous vider le cœur.

Comprendre les conflits

Qu'est ce qu'un conflit?		Questions à se poser.
Le conflit? Plus qu'un simple désaccord.	Le conflit est une situation opposant deux parties durant laquelle au moins l'une d'elles perçoit une menace (réelle ou non).	Quels étaient les principaux sujets de discorde dans votre relation? Les problèmes sont-ils les mêmes après la séparation?
Les conflits continuent de s'envenimer lorsqu'on n'en fait pas de cas ou qu'on les passe sous silence.	Parce que nous y percevons une menace à notre bien-être ou à notre survie, les conflits nous suivent jusqu'à ce que nous les abordions de front pour les régler.	Craignez-vous les conflits ou les évitez-vous à tout prix? Avez-vous des conflits toujours sans issue entre vous et votre ex-conjoint ou quelqu'un d'autre?
Nos réactions aux conflits dépendent de notre interprétation des circonstances.	Nous ne réagissons pas toujours après avoir examiné objectivement les faits, que nous interprétons à la lumière de notre vécu, de notre culture, de nos valeurs et de nos croyances.	Comment vous expliquez-vous ou expliquez-vous aux autres la fin de votre relation? Quelle est la version de votre ex-conjoint? Y a-t-il un fond de vérité dans ce que vous dites tous les deux?
Les conflits déclenchent de fortes émotions.	Mal vivre ses émotions ou être incapable de les gérer en période de stress nous empêchera de bien résoudre les conflits. À désespérer d'un jour régler un conflit, votre prophétie pourrait se réaliser d'elle-même.	Voyez-vous le conflit qui vous oppose à votre ex conjoint comme quelque chose de démoralisant, d'humiliant ou à craindre? Vous attendez-vous à ce que les discussions tournent au vinaigre avec votre ex-conjoint?
Les conflits favorisent la croissance.	Savoir régler les conflits dans une relation rend sûr et confiant.	Vous pensez-vous capable, pour le bien des enfants, de renoncer un peu à la rancune et à la colère que vous nourrissez pour votre ex-conjoint?

Il est naturel de se sentir blessé et en colère, mais pourquoi vos sentiments dicteraient-ils votre comportement? (Voir « **Apprendre à se défaire de la colère** » à la section 2.) Heureusement, il y a des techniques éprouvées pour apaiser sa colère et améliorer son bien-être mental, qu'il suffit d'apprendre et de mettre en pratique.

QUELQUES CONSEILS POUR VOUS AIDER À CALMER LE JEU AVEC VOTRE EX-CONJOINT

- **Gardez le cap sur l'objectif : les enfants.** Prenez quelques instants pour oublier le passé et vous concentrer sur ce dont vos enfants ont besoin à présent. Réfléchissez à ce que vous souhaitez accomplir et en quoi cela aidera vos enfants. Posez le problème, sans blâmer, décrivez en quoi, à votre avis, cela nuit à vos enfants et dites oui à la recherche d'une solution mutuellement satisfaisante. (Voir l'encadré *Différences entre aborder sur un ton froid ou cordial.*)
- **Donnez-vous un bref répit.** Prévoyez du temps pour vous détendre à un moment stressant de la journée ou lors d'une situation qui vous stresse.
- **Tenez compte du moment.** Si votre ex-conjoint et vous avez tendance à vous disputer à un certain moment de la journée, essayez de discuter des enfants à une autre heure.
- **Évitez ce que vous pouvez.** C'est plus fort que vous? Vous êtes sans cesse à couteaux tirés avec votre ex-conjoint? Sachez qu'il existe des moyens d'élever ses enfants à deux en ayant un minimum de contacts. (Voir « *Devant l'apparente impossibilité de la coparentalité coopérative, la coparentalité en parallèle* » à la section 6.)

- **Soulevez « doucement » la source du conflit ou du désaccord.**

Aborder un désaccord en douceur au début pourrait vous aider à bien le régler. Les études révèlent qu'en général, les discussions commencent et se terminent sur le même ton³. En d'autres mots, si vous abordez durement ce qui vous agace avec votre ex-conjoint, c'est-à-dire en lui lançant des bêtises ou en l'accusant, votre discussion risque d'être aussi tendue sinon plus à la fin qu'au début. Si, au contraire, vous commencez les choses en douceur, c'est-à-dire en soulevant le problème sans critiquer, vous aurez de bien meilleures chances de vous entendre. Voici quelques exemples de la différence entre aborder doucement ou durement les choses :

Différences entre aborder sur un ton froid ou cordial

	<i>Froid</i>	<i>Cordial</i>
Soulevez le problème sans faire de reproches.	« C'est de ta faute si Alice a remis ses devoirs en retard la semaine passée. »	« Alice a remis ses devoirs en retard la semaine passée. Ça me fâche parce qu'on doit tous les deux l'aider à réussir à l'école. »
Commencez en disant « Je », pas « Tu ».	« Tu ne m'écoutes pas. »	« Je pense que ça vaudrait la peine d'essayer de s'écouter un peu plus pour les enfants. »
Décrivez ce qui se passe sans juger.	« Tu ne prépares jamais de déjeuner santé pour les enfants. » « Olivier est toujours occupé quand je dois l'appeler. »	« Je pense que les enfants réussissent mieux à l'école quand ils commencent la journée par un déjeuner santé. » « Je trouve ça vraiment utile de rester en contact avec Olivier quand il est chez toi. Qu'est-ce qu'on peut faire pour que je puisse l'appeler quand il est libre? »

³ La notion d'aborder les choses en douceur a été proposée par **John Gottman**, psychologue et auteur connu de nombreux ouvrages sur les relations, le mariage et l'art d'être parent, dont *What Makes Love Last*, *The Relationship Cure*, *Seven Principles for Making Marriage Work* et *Raising an Emotionally Intelligent Child*.

	<i>Froid</i>	<i>Cordial</i>
Soyez clair.	« Tu dois t'occuper davantage des enfants le soir avant qu'ils aillent se coucher. »	« Les enfants réagissent bien à la routine avant d'aller se coucher. Julien s'endort mieux quand je lui lis deux histoires avant l'heure du coucher. Suzie a besoin d'un bain, même si elle ne veut pas toujours en prendre un. Elle aime son savon spécial et ses jouets pour le bain. »
Soyez reconnaissant.	« Bon, ça a l'air que les enfants ont aimé leur visite au zoo. »	« Merci de les avoir emmenés au zoo pour la journée. Je sais qu'ils ont eu beaucoup de plaisir. »

COMPRENDRE LA COLÈRE

Qui n'a pas un jour été en colère? Cela fait partie de l'expérience humaine. La colère n'est pas destructrice en soi, mais la façon d'y faire face peut l'être. Par exemple, à mal gérer et exprimer notre colère, cela peut finir par nous nuire et nuire aux autres.

La colère est l'émotion qui s'empare de nous lorsque nous percevons une menace, une violation ou une injustice. Tout le monde la vit différemment, par exemple en pleurant, en criant, en se repliant sur soi, etc.

C'est habituellement en grandissant que nous apprenons à vivre la colère et à y faire face. Certaines familles, par exemple, tolèrent les accès de colère, alors que d'autres évitent d'exprimer tout sentiment, positif ou négatif. D'autres, encore, encouragent les enfants à exprimer leurs sentiments et leur montrent à gérer sainement leur colère et à se défendre respectueusement.

Lorsque nous éprouvons de la colère, il faut se demander ce qui la cause. Voici ce qui la caractérise en général :

- Nous trouvons ce qui se passe **injuste**.
- Dans l'instant présent, nous nous sentons **impuissants** ou bien :
 - menacés et craintifs
 - vulnérables
 - exposés, humiliés ou profondément blessés
 - incapables de répondre à nos besoins.
- Nous personnalisons l'expérience :
 - « On m'a fait ça. »
 - « Cela m'arrive à moi. »

Les gens réagissent fondamentalement de quatre façons à la colère :

- agressive : en y donnant libre cours
- passive : en la refoulant
- passive-agressive : en ne l'affichant pas, mais en la canalisant indirectement
- constructive : en la gérant correctement et en la communiquant si nécessaire

GÉRER LA COLÈRE AVEC DOIGTÉ

À première vue, on se dira qu'il vaut mieux enfouir sa colère que d'y donner libre cours. Mais la nier peut être très nocif. Parce qu'à ne pas régler la colère qui nous ronge, celle-ci peut nous plonger dans un état d'alerte perpétuel ou nous faire sentir chroniquement impuissants et notre corps, nos relations et notre propre bien-être mental en souffrent.

Si vous avez tendance à réprimer votre colère, reconnaissez d'abord que c'est votre moyen d'y faire face. Ensuite, tentez de l'évacuer en écrivant ce que vous pensez et ressentez sur du papier ou à l'ordinateur. Puis essayez d'en parler avec un ami proche ou un conseiller. Il y a toujours moyen d'exprimer sainement et respectueusement ce qui nous travaille. Permettez-vous la colère. Si vous éprouvez le besoin d'affronter quelqu'un, défendez-vous d'un ton ferme mais respectueux. Attendez d'être calme et faites-le en évitant de heurter ses sentiments. Répondez au lieu de réagir. (Voir l'encadré « **Éviter les décisions ou les actions impulsives : la «règle des 24 heures»** ».)

Éviter les décisions ou les actions impulsives : la « règle des 24 heures »

Nos réactions ne sont pas toujours à l'image de qui nous voudrions être ou de ce que nous voulons vraiment. Pensez, par exemple, à ce que vous regrettez avoir décidé ou fait sans réfléchir. En rétrospective, comme bien des gens, vous souhaiteriez probablement pouvoir tout effacer. À moins de se calmer et de mettre les choses en perspective, la colère rend plus susceptible de prendre de mauvaises décisions et d'agir impulsivement. D'où la « règle des 24 heures ».

La règle des 24 heures est un outil de prise de décisions simple et efficace qui nous empêche de dramatiser ou de prendre sur le coup des décisions regrettables. Elle ne vous demande au fond qu'une seule chose : attendre 24 heures avant de réagir à un incident fâchant (avec votre ex-conjoint ou votre adolescent peut-être), question d'appliquer les freins et de reprendre votre calme. Vous pourriez même vous dire, par exemple, « Je suis en colère contre toi, mais je vais attendre une journée avant de décider ce que je dirai ou ce que je ferai ».

L'écoulement de 24 petites heures nous permet de voir les choses d'un nouvel œil plutôt que sous l'empire immédiat de puissantes émotions. Avec un peu de recul, la raison l'emporte.

Vous pouvez appliquer la règle des 24 heures lors de situations difficiles avec quiconque : ex-conjoint, enfants, etc.

Il est tout aussi néfaste de réprimer que de hurler sa colère et de tout casser. À court terme, cela peut sembler faire du bien, mais les coups de tête ne font en général qu'empirer les choses. Si nous prenons l'habitude de céder à la colère, nous en devenons l'esclave, la laissant nous manipuler et exacerber nos peurs, nos sentiments de vulnérabilité et notre culpabilité. (Voir ***Apprendre à se défaire de la colère*** à la section 2.)

SACHEZ CE QUI VOUS MET EN COLÈRE

Les schèmes courants de pensée négative peuvent aussi déclencher et alimenter la colère. La clé est d'en prendre conscience. À moins de leur serrer la bride, ces schèmes vous compliqueront sans doute la vie et celle de vos enfants :

- **Trop généraliser.** Dire, par exemple, « Tu m'interromps tout le temps », « Tu te fous toujours de mes besoins », « Tu ramènes toujours les enfants en retard », etc.
- **Obséder sur les « devraient » et les « doivent ».** Avoir une vision rigide de la façon dont les choses devraient ou doivent être et s'emporter quand elles vont de travers.
- **Lire dans les pensées et sauter aux conclusions.** Présumer « savoir » ce que pense votre ex-conjoint ou avoir l'impression, par exemple, qu'il a fait exprès pour vous mettre en colère, ne pas accéder à vos demandes ou vous manquer de respect.

- **Chercher la petite bête.** Chercher des raisons d'être en colère en faisant habituellement fi du positif. Ou laisser les petits irritants s'accumuler et s'accumuler jusqu'à la proverbiale « goutte qui fait déborder le vase » et éclater, souvent pour des choses sans grande importance.
- **Blâmer.** Dès qu'un problème survient ou quelque chose ne va pas, c'est de la faute de votre ex-conjoint.
- **Perdre les choses de vue.** Exagérer la gravité de la situation ou du problème au vu du reste.

La plupart d'entre nous sommes un jour en proie à de tels schèmes de pensée négative. Mais si cela entache l'ensemble des rapports que vous entretenez avec votre ex-conjoint, jusqu'à ses réactions, votre relation coparentale et, forcément, vos enfants en souffriront. Cela vous dit-il quelque chose? Le fait de prendre conscience de ces schèmes de pensée négative permet de corriger le tir.

En un mot et pour l'amour de vos enfants, faites l'impossible pour réussir. Qui sait si vous ne vous en sentirez pas mieux vous aussi?

Section 5

LES PRATIQUES PARENTALES : ÉLEVER DES ENFANTS RÉSILIENTS

D'aucuns disent qu'élever des enfants est le métier le plus important qui soit. D'autres, le plus difficile. D'autres, encore, le plus enrichissant. Que le superlatif « le plus » soit exact ou non, la plupart conviendront qu'il s'agit d'un rôle important tout aussi difficile qu'enrichissant.

De nos jours, les parents sont bombardés d'information, qu'il s'agisse de livres, d'articles, d'émissions de télévision ou d'Internet. Impossible d'y échapper. Alors, à qui faire confiance? Vers qui se tourner?

Pas besoin d'être parfait ou d'essayer de l'être pour élever des enfants. Non, il s'agit plutôt d'user de sagesse intérieure et de discernement. On sait de toute façon qu'il n'y a pas qu'une seule manière d'élever des enfants, car chaque enfant et chaque famille est unique.

Malgré la multitude d'avis contradictoires sur la façon d'élever ses enfants, les décennies de recherche en la matière nous éclairent sur ce qui les aide en général à bâtir leur résilience et à mieux réussir à l'école et dans la vie. (Voir l'encadré **Qu'est-ce que la résilience?**) La présente section vous donne de l'information et des conseils sur un certain nombre de pratiques et de conduites parentales ayant fait leurs preuves. Personne ne connaît vos enfants mieux que vous. Sentez-vous libre d'essayer ce qui vous semble utile pour voir si cela les aide.

Qu'est-ce que la résilience?

La vie nous réserve d'innombrables défis, revers et difficultés. La « résilience » est la capacité de « rebondir » face à son cortège incessant de demandes et difficultés et d'en tirer des leçons positives.

Nous naissons tous capables de résilience, faculté que nous cultivons tout au long de la vie en apprenant à comprendre et à gérer nos impulsions et nos émotions, en particulier face au stress. Les parents ont un rôle majeur à jouer pour aider leurs enfants à bâtir leur résilience. Les enfants apprennent beaucoup en observant leurs parents. Ainsi, les parents qui gèrent bien le stress de tous les jours montrent à leurs enfants à faire de même.

Il est essentiel pour accroître sa résilience de posséder certaines forces intérieures et d'être bien entouré.

Les forces intérieures :

- conscience et maîtrise de soi
- savoir réfléchir et résoudre des problèmes
- confiance et courage
- optimisme
- sens des responsabilités et participation

Être bien entouré signifie :

- des gens qui nous aiment
- des modèles positifs à suivre dans la famille et la communauté
- des ressources communautaires : écoles, centres communautaires, programmes pour les parents et les enfants, groupes confessionnels, etc.

L'information et les suggestions du présent guide ont pour but d'aider les parents à bâtir la résilience de leurs enfants et la leur.

BIEN ÉLEVER SES ENFANTS LES PROTÈGE DES RISQUES

Le bon sens dit et la science démontre que la qualité de la relation entre un parent et son enfant est l'un des plus principaux facteurs de développement et de croissance de ce dernier. Le lien affectif avec le parent permet à l'enfant de grandir dans la sécurité, l'amour et la compréhension.

En fait, parmi les enfants qui vivent des situations stressantes (comme la séparation de leurs parents ou le décès d'un proche parent), ceux qui s'en tirent mieux ont au moins deux choses en commun :

- une relation proche et riche de sens avec au moins un parent et
- des parents bienveillants faisant preuve de constance.

Les parents seront heureux d'apprendre que des méthodes leur permettent, comme le confirment les études, d'améliorer les chances de réussite de leurs enfants à l'école et dans la vie. (Voir l'encadré ***Renseignez-vous sur vos ressources provinciales.***) Certaines sont d'une grande simplicité, alors que d'autres exigent des pratiques parentales et une discipline constantes.

Renseignez-vous sur vos ressources provinciales

Chaque province et territoire offre des séances d'information parentale (certaines en ligne). Les programmes d'éducation pour les parents en situation de rupture traitent de tout, des besoins des enfants selon l'âge aux questions juridiques et financières en passant par les compétences parentales et les moyens à prendre pour atténuer les conflits. Dans certaines provinces et certains territoires, ces cours d'éducation parentale sont obligatoires en cas de procédure judiciaire.

Consultez d'abord la liste des services et ressources qui sont offerts dans votre province ou territoire aux parents qui se séparent. Certains sites Web proposent des vidéos et des possibilités d'apprentissage en ligne et publient des guides sur le rôle des parents après la séparation ainsi que des ressources à l'intention des enfants selon l'âge.

(Voir « Section 11 – *Ressources* » pour savoir comment vous prévaloir des services de justice familiale de votre province ou territoire.)

CHALEUREUX, ENTHOUSIASTES ET FERMES

Au fil des ans, les chercheurs ont étudié les modes et méthodes d'éducation parentale qui aident les enfants à mûrir et à s'épanouir. Le style le plus efficace est celui du « **parent démocratique** ». (Voir l'encadré *Ce qui fait de moi un parent démocratique.*)

Les parents démocratiques, c'est-à-dire fermes mais bienveillants, sont en général dévoués et attentifs, ont des normes élevées et respectent leurs enfants en tant qu'êtres indépendants. Ils s'attendent à ce que leurs enfants fassent preuve de maturité et coopèrent tout en leur manifestant beaucoup d'affection.

Bien que dévoués, attentifs et présents, les parents démocratiques ne laissent pas leurs enfants s'en tirer impunément en cas de mauvaise conduite. Ils sont très chaleureux et insistent sur le pourquoi des règles. (Voir « **Enseignez par la discipline** ».)

Ce qui fait de moi un parent démocratique

- ✓ Je suis ferme mais bienveillant.
 - ✓ J'écoute mes enfants.
 - ✓ J'encourage leur curiosité et leur indépendance.
 - ✓ Je les informe des limites à ne pas franchir, des conséquences de le faire et de mes attentes.
 - ✓ Je suis chaleureux et accueillant.
 - ✓ J'encourage mes enfants à exprimer leurs sentiments et je les aide quand ils ont peur ou sont troublés.
 - ✓ J'essaie de me réjouir de ce qui les emballa.
 - ✓ Je permets à mes enfants d'exprimer leurs opinions, même si elles sont différentes des miennes.
 - ✓ J'encourage mes enfants à discuter d'options.
 - ✓ J'explique le sens des règles.
 - ✓ Ma discipline est juste et constante et privilégie la croissance et la maturité, pas les punitions.
-

En général, les enfants de parents démocratiques :

- sont d'un naturel plus heureux,
- savent mieux gérer leurs émotions,
- sont plus sociables, et
- se savent capables d'acquérir de nouvelles compétences.

AJUSTEZ VOS ATTENTES SELON LE TEMPÉRAMENT DE VOS ENFANTS

Tout parent ayant plus d'un enfant sait que le « style personnel » d'un enfant peut se définir très tôt dans la vie. Même entre frères et sœurs, les goûts, les niveaux d'activité, les réactions aux stimuli et d'autres traits de personnalité varient. Ainsi, dans une même situation, un enfant sera timide et calme et l'autre, audacieux et fougueux. Cette qualité innée qu'a l'enfant en venant au monde s'appelle « tempérament ». (Voir l'encadré ***Qu'est-ce que le « tempérament »?*** à la section 7.)

L'idée n'est pas de comprendre le tempérament d'un enfant pour l'étiqueter, mais d'aider les parents et le personnel éducateur à tenir compte des différences entre les enfants de même qu'à offrir à chacun le cadre idéal pour s'épanouir. Pourquoi? Parce que les enfants réussissent mieux quand leurs parents les guident dans le respect de leurs différences et l'affirmation de soi. À l'inverse, quand les parents sont aveugles au tempérament distinct de leurs enfants, ceux-ci sont plus à risque d'être stressés et frustrés. Voici quelques exemples :

- Les parents qui savent que leur enfant met du temps à se familiariser avec des étrangers et de nouveaux endroits peuvent lui donner plus de temps pour s'habituer. Peut-être devront-ils l'inviter à tenter de nouvelles choses en l'y encourageant plutôt qu'en l'y poussant, l'aidant ainsi à grandir et à se développer à son propre rythme. L'idée, surtout durant les transitions d'un foyer à un autre, est d'y aller lentement et doucement, de prendre plus de temps, d'encourager et d'être patient.

- Les parents qui savent que leur enfant déborde d'énergie ne s'attendent pas à ce qu'il reste assis bien longtemps en voiture. Cet enfant a sans cesse besoin de bouger et de faire des activités. Il faut se réjouir de toute cette énergie et donner à l'enfant de nombreuses occasions de la dépenser.

De plus, la réaction aux conflits et aux divergences d'opinions peut varier selon le tempérament de l'enfant.

- Certains enfants réagiront d'abord par la colère à un désaccord; leurs parents devront peut-être les aider pour qu'ils apprennent à se calmer et à contenir leur frustration. « *Jouons ensemble à “respirer profondément”, puis nous en parlerons.* »
- Certains enfants commencent à jouer les gendarmes et peuvent devenir méchants; les parents peuvent les aider en leur enseignant l'empathie et le sens de l'équité. « *Je me demande comment ta sœur se sent quand tu la traites de stupide? Comment te sentirais-tu si les autres te traitaient de stupide?* »
- Certains enfants prennent mal les conflits, les fuyant pour ne pas faire de peine à personne; leurs parents peuvent les aider en leur montrant à s'affirmer et à faire part de leurs besoins et de leurs désirs. « *C'est à ton tour de jouer avec le nouveau jouet. Alors, tu peux dire aux autres enfants qu'ils auront leur tour après toi. C'est à ton tour de jouer avec.* »

Y a-t-il plus beau cadeau à faire à votre enfant que de l'accepter tel qu'il est? Cela vous demande en pratique d'ajuster vos attentes en tenant compte de ses capacités. Si votre enfant est extroverti, vous le condamnez à l'échec si vous pensez qu'il pourra rester assis sagement bien longtemps. S'il est timide, le pousser à socialiser se retournera très certainement contre vous. Avec le temps et en guidant bien vos enfants, leur tempérament s'adaptera et changera.

SOIGNEZ LEUR SENTIMENT D'IDENTITÉ ET D'APPARTENANCE

Les enfants et les jeunes commencent dès la naissance à se forger un sentiment d'identité et d'appartenance par les relations qu'ils entretiennent avec leurs parents et leur famille, leurs pairs, leur quartier et leur communauté. Ce sentiment doit être positif, car la maturité affective et la capacité de s'entendre avec les autres en dépendent, et sans lui nous sommes perdus. Les enfants issus d'un milieu positif – du fait de grandir en se sentant aimés, respectés et appréciés par leurs parents et la parenté – acquièrent un sentiment de sécurité intérieure et de résilience.

Les conflits entre ses parents, leur séparation et la réorganisation de la famille peuvent troubler l'univers intérieur et extérieur de l'enfant. Cela ébranle le sentiment d'identité et d'appartenance qu'il avait bâti autour de ses deux parents. Peuvent s'ensuivre la confusion, la tristesse et l'insécurité, surtout quand tout change vite. Sachant cela, les parents peuvent aider leur enfant à conserver son identité au fil des changements et des transitions.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Bébés et tout-petits : Vous pouvez favoriser l'émergence de leur sentiment d'identité et d'appartenance :

- en leur fournissant un milieu épanouissant et chaleureux où ils savent qu'on répondra à leurs besoins physiques et affectifs;
- en les tenant dans vos bras, en les cajolant et en multipliant les marques physiques d'affection à leur endroit;
- en leur disant doucement tout l'amour que vous avez pour eux; et
- en vous délectant de leurs nouvelles habiletés, qu'ils aient appris à se toucher les orteils ou qu'ils aient dit leur premier mot.

Jeunes enfants : Vous pouvez favoriser l'émergence de leur sentiment d'identité et d'appartenance :

- en étant tous les deux présents dans leur vie;
- en respectant et en encourageant la personnalité, les intérêts et les préférences de chaque enfant;
- en leur donnant l'occasion de jouer et d'interagir avec des membres de la parenté et des pairs;
- en leur racontant des histoires intéressantes à propos de leurs grands-parents et de leurs ancêtres; et
- en prenant le temps d'intégrer les nouveaux conjoints dans leur vie.

Enfants d'âge préscolaire avancé et commençant l'école :

Vous pouvez favoriser l'émergence de leur sentiment d'identité et d'appartenance :

- en les encourageant à explorer et approfondir leurs intérêts et leurs aptitudes;
- en les aidant à se sentir sûrs et fiers de leur personnalité et leurs intérêts à eux;
- en apprenant à mieux les connaître en leur posant des questions et en vous intéressant aux mêmes choses qu'eux; et
- en regardant des photos de la parenté et en leur racontant des histoires drôles illustrant les traits de personnalités et les talents de chaque personne.

Enfants d'âge scolaire et préadolescents : Vous pouvez favoriser l'émergence de leur sentiment d'identité et d'appartenance :

- en leur offrant le foyer le plus stable et ouvert possible;
- en les encourageant à parler ouvertement de l'école, de leurs amis et de toute autre personne;
- en leur racontant l'histoire de leur famille;

- en vous tenant au courant de leurs activités scolaires et en sachant ce qui les intéresse; et
- en suivant leurs activités sociales pour pouvoir toujours garder contact.

Adolescents : Vous pouvez favoriser l'émergence de leur sentiment d'identité et d'appartenance :

- en leur démontrant que vous décidez et que vous agissez en fonction de vos propres croyances et valeurs et que vous les traitez comme vous voudriez l'être, joignant ce faisant le geste à la parole;
- en les encourageant à donner leur opinion sur l'actualité et la politique; et
- en les aidant à trouver des mentors qui sont animés des mêmes intérêts qu'eux ou qui ont su faire leur marque;

(Voir aussi « Section 7 – *Aider les enfants de tous les âges* ».)

ÉCOUTEZ CE QU'ILS ONT À DIRE ET FAITES PREUVE D'EMPATHIE

Nous désirons tous être compris. Pensez seulement à un moment où vous vous êtes senti incompris dernièrement d'un collègue, de votre ex-conjoint ou d'un ami. Ou, encore, à un moment dans votre enfance où vous vous êtes senti incompris ou fait dire que vous ne devriez pas avoir telle ou telle émotion? Vous vous êtes sans doute senti frustré, blessé ou fâché, n'est-ce pas? C'est la même chose pour les enfants, mais parce qu'ils manquent de vocabulaire ou de maturité, ils sont plus susceptibles d'être incompris.

Quand vos enfants sont fâchés ou se comportent mal, essayez de vous mettre à leur place. Le seul fait d'être compris aide les humains à se défaire d'émotions troublantes. Si la colère de votre enfant vous semble démesurée, rappelez-vous que nous emmagasinons tous des émotions pour ensuite nous en libérer en lieu sûr et pouvoir ainsi passer à autre chose.

Les enfants n'ont pas l'habitude de se conduire mal pour rien. Peut-être sont-ils fatigués ou frustrés, ont-ils faim ou se sentent-ils incompris. En mettant le doigt sur ce qui cloche, leur mauvais comportement vous donnera moins de fil à retordre la prochaine fois et, qui sait, peut-être le préviendrez-vous. Si vous vous doutez de ce qui ne va pas, faites-leur comprendre que vous essayez de savoir pourquoi :

« Je sais que tu trouves difficile d'arrêter de jouer et de venir souper, mais c'est le temps de venir manger. »

« Tu me voudrais à toi tout seul, pas vrai? »

« Tu veux veiller plus tard avec les grands, je le sais. Mais te rappelles-tu à quel point tu as du mal à te lever le matin quand tu veilles tard? »

« Tu es fâché parce qu'il faut quitter le parc pour que j'aille faire à souper. »

Faire preuve d'empathie envers l'enfant, ce n'est pas être d'accord avec lui, mais simplement voir les choses de son point de vue. Nous savons tous à quel point il est bon de se sentir compris. Une fois nos pensées et nos sentiments validés, on dirait qu'il est plus facile de ne pas avoir gain de cause. Essayez-le avec vos enfants et voyez si l'expérience est concluante.

PASSEZ DES MOMENTS RIEN QU'À VOUS AVEC CHAQUE ENFANT

On s'imagine mal pouvoir consacrer du temps à chaque enfant lorsqu'on n'a pas une minute à soi en raison du travail, des repas, du ménage et des activités des enfants. Mais en passant spontanément ne serait-ce que quelques instants par jour avec chaque enfant, cela vous aidera beaucoup à resserrer vos liens avec lui, à lui donner confiance, à augmenter sa capacité d'adaptation au changement et même à réduire ses problèmes de comportement. Vous pouvez faire en alternance ce que l'enfant veut et ce que vous voulez. Ces moments privilégiés sont une excellente occasion d'accorder toute votre présence à l'enfant en l'observant, en l'écoutant, en interagissant avec lui et en l'appréciant. Vous gagnerez énormément à souffler et passer quelques moments seul avec chaque enfant. Tentez l'expérience pendant un mois et voyez si cela donne des résultats, non seulement chez votre enfant mais également chez vous!

ENCOURAGEZ LE JEU ET LES LOISIRS

L'enfant doit jouer pour se développer, quel que soit son âge. Quelqu'un a d'ailleurs dit que « le jeu est le travail de l'enfance ». La science corrobore beaucoup de nos intuitions quant à l'importance du jeu. Le comportement ludique semble aider les enfants à apprendre, qu'ils jouent en s'amusant à l'extérieur, à faire semblant, avec des jouets, à des jeux, seul, avec d'autres enfants, avec des adultes, etc.

En période de stress et de changement, les enfants jouent plus que jamais. Jouer physiquement peut les aider à se défouler, jouer à faire semblant peut les aider à moins s'inquiéter de votre séparation, jouer avec des jouets les amuse et les aide à apprendre et jouer avec vous renforce vos liens. Alors, même si la transition est difficile pour tout le

monde, et peut-être surtout parce qu'elle l'est, voyez le jeu pour son côté thérapeutique plutôt que superficiel ou égoïste.

Les enfants plus âgés doivent pouvoir jouer souvent avec leurs amis. Les sports organisés sont un excellent moyen pour eux d'être actifs, d'apprendre à s'entendre avec les autres et de se faire de nouveaux amis. Encouragez également les enfants à mettre leur ordinateur ou leur téléphone de côté et à s'amuser avec leurs amis en s'intéressant aux arts, à la science, etc.

APPLAUDISSEZ SURTOUT L'EFFORT

« Que c'est beau de te voir travailler aussi fort pour faire le casse-tête. »

« Tu m'impressionnes avec tes devoirs de mathématiques. Continue et dis-moi si tu bloques sur un problème. »

« Tu es bien meilleur au piano que la semaine passée. De toute évidence, tu y as mis beaucoup de temps. Bravo! »

Dans la mesure du possible, saluez l'effort au lieu du résultat. Plutôt que de féliciter l'enfant pour son bon travail, vantez ses efforts et encouragez-le à persévérer, même s'il n'atteint pas son but. L'encourager le rend fier de ses progrès, le motive à s'appliquer même quand la tâche est difficile et lui montre à devenir autonome. Quand il bloque, encouragez-le à vous demander de l'aide ou à se tourner vers un professeur, son frère ou sa sœur pour en obtenir. La clé est d'encourager l'enfant tout en le valorisant. Non seulement développe-t-il ainsi un profond sentiment d'appartenance, mais il est reconnaissant de pouvoir apprendre de ses erreurs. Les chercheurs ont découvert que les enfants réussissent mieux à l'école s'ils croient en leur capacité d'apprendre ou de s'améliorer simplement en s'appliquant ou en redoublant d'efforts.

Certains enfants ont moins de tolérance à la frustration et réagiront, par exemple, en pleurant ou en se fâchant s'ils n'arrivent pas à finir un casse-tête ou en se levant et partant lorsqu'ils perdent à un jeu. Il faut s'efforcer d'aider et d'encourager un peu plus un tel enfant à persévérer. S'il a de la difficulté, encouragez-le à s'y prendre autrement ou à vous demander votre aide ou celle d'un autre adulte. Répétez-lui qu'il est plus important d'essayer que de réussir et qu'à force de travail et de patience, les choses seront plus faciles à comprendre. (Voir ***Ce que peuvent faire les parents pour aider leurs enfants, quel que soit leur âge.***)

Ce que peuvent faire les parents pour aider leurs enfants, quel que soit leur âge

- Les enfants doivent savoir à quel point leurs parents les aiment. Soyez démonstratif : montrez leur votre affection par des paroles et des gestes.
- Protégez les enfants des conflits (par exemple, évitez de vous disputer devant eux).
- Évitez de mêler les enfants à vos problèmes d'adultes.
- Permettez à vos enfants d'exprimer leurs sentiments et d'avoir leur mot à dire sur les décisions qui les touchent.
- Jouez avec vos enfants. À tous les stades de leur développement, jouer seul, avec des adultes ou avec des amis améliore leurs facultés affectives, cognitives et sociales.
- Évitez de parler en mal de l'autre parent. Vos enfants doivent pouvoir continuer à aimer leurs deux parents sans avoir le sentiment qu'ils trahissent l'un ou l'autre.
- Passez du temps seul à seul, ne serait ce que quelques minutes, avec chaque enfant.

- Maintenez le plus de routine et de continuité possible.
 - Voyez à ce que les enfants puissent fréquenter la parenté et leurs amis.
 - Restez en contact avec les éducateurs en garderie et les professeurs. La plupart d'entre eux seront heureux de vos commentaires et de votre participation et ravis de vous faire part de leurs points de vue et de leurs idées. Sans oublier qu'ils sauront bien vous renseigner sur le développement de l'enfant et les services communautaires.
 - Fixez pour vos enfants des règles de conduite et des limites raisonnables selon le stade de développement de chacun.
 - Tenez les promesses que vous leur faites.
 - Prenez soin de vous même. Vos enfants comptent sur vous.
 - Par-dessus tout, si votre enfant a des problèmes, demandez de l'aide professionnelle en vous adressant à l'école ou à votre médecin de famille. Il est préférable de ne pas tarder à le faire.
-

ENTRETENEZ LE RÉSEAU DE SOUTIEN DE VOTRE ENFANT

Le réseau de soutien d'un enfant lui donne un milieu auquel appartenir. En font partie la famille, la garderie, l'école et les amis, c'est-à-dire les gens et les endroits que fréquente l'enfant et qui l'influencent presque tous les jours de sa jeune vie. Les préadolescents et les adolescents, en particulier, ont besoin d'être régulièrement en contact avec leurs amis, que ce soit au téléphone, à l'école, lors d'activités sociales, etc.

Les grands-parents et les autres membres de la famille élargie comptent beaucoup pour les enfants, surtout s'ils sont déjà proches. (Voir l'encadré ***Ce que les grands-parents – ainsi que les proches parents et les amis – peuvent faire.***) À condition de rester neutre, la parenté peut combler le besoin de sécurité affective des enfants et avoir une grande influence sur eux. Les grands-parents, les oncles et les tantes peuvent aider les enfants en demeurant en contact et en passant du temps seuls avec eux et les rassurer en leur faisant comprendre que le divorce n'est pas de leur faute. Il faut prévenir les professeurs et le personnel éducateur en cas de séparation ou de changement d'adresse. Il est impératif qu'ils sachent qui viendra chercher l'enfant et à quelle heure et qui appeler en cas de problème ou d'urgence.

Les professeurs et les éducateurs en garderie jouent un rôle particulièrement important auprès de votre enfant, leur consacrant tellement de temps. Ils peuvent l'aider à jouir d'un cadre et d'une routine stables. Ils peuvent aussi l'aider à comprendre qu'il n'est pas seul et que d'autres enfants voient aussi leurs parents se séparer et divorcer. S'ils communiquent bien entre eux, les professeurs, le personnel éducateur et les parents peuvent aider l'enfant à s'adapter aux changements découlant du divorce. Ils peuvent jouer un rôle important en vous parlant de tout changement de comportement de votre enfant. L'enfant exprime souvent ses sentiments de façon détournée, mais son professeur pourrait s'apercevoir que quelque chose ne va pas.

Ce que les grands-parents – ainsi que les proches parents et les amis – peuvent faire

- Gardez à l'esprit, comme en font foi beaucoup d'études, que les enfants ayant une relation riche de sens avec les deux parents s'en sortent nettement mieux. La meilleure chose que vous puissiez faire pour vos petits-enfants est de mettre vos sentiments ou loyautés en veilleuse et de les aider à bien s'entendre avec chacun de leurs parents.
- Sachez bien écouter. Si vos petits-enfants sont plongés dans la tourmente ou entourés d'adultes en colère, vous êtes peut-être l'un des rares endroits où ils seront à l'aise d'être eux-mêmes et de s'ouvrir. Vous pouvez devenir cette personne digne de confiance qui se garde de juger et de s'obstiner. Cette relation privilégiée peut faire toute la différence dans leur vie pendant cette période de changement.
- Dites à vos petits-enfants qu'il est tout à fait normal d'avoir des sentiments, quels qu'ils soient. Certains enfants se font dire qu'ils « ne devraient pas » se sentir de telle ou telle façon, parfois parce que les adultes autour d'eux se sentent coupables de leur faire de la peine ou de chambarder leur vie. Mais l'enfant ne s'en sent que plus seul et incompris. Et n'oubliez pas qu'il est parfaitement naturel pour les enfants de vouloir que leurs parents se réconcilient. Permettez-leur d'exprimer leurs peurs et désirs sans leur donner de l'information erronée ou de faux espoirs.
- Il est important de ne pas contrecarrer les plans d'un parent. Par exemple, si un parent a pris rendez-vous pour jouer avec ses enfants, aménagez votre horaire en conséquence. Ou si les enfants doivent terminer leurs devoirs avant d'aller jouer, essayez de ne pas capituler parce que vous avez pitié d'eux.

Durant la séparation de leurs parents, en particulier, les enfants ont besoin de structure et de routine pour mieux s'adapter aux changements.

- Parlez à vos petits-enfants d'obstacles que vous avez surmontés dans la vie. Aidez-les à voir comme vous que tout ira bien et qu'ils sont en sécurité. En insistant sur la façon dont vous avez vaincu ces obstacles, vous les aiderez à bâtir leur résilience.
- Aidez vos petits-enfants à trouver des moyens d'apaiser leur tristesse ou leurs craintes. Dites-leur ce que vous faites pour prendre soin de vous-même quand vous vous sentez malheureux ou dépassé par les événements. Si marcher dans la nature vous revigore, amenez-les se promener dans la forêt ou dans un parc. Demandez-leur ce qu'ils aiment faire pour s'amuser ou ce qui les aide quand ils se sentent malheureux. Ajoutez ces activités au programme de leurs prochaines visites.
- Profitez d'un moment de tranquillité pour lire ensemble avant le coucher ou entre des activités. Lire des histoires parlant de sentiments ou de ce qu'ont fait d'autres enfants pour s'adapter au divorce de leurs parents peut aider vos petits-enfants à trouver les mots pour dire ce qu'ils vivent et vous demander votre aide ou celle d'autres adultes lorsqu'ils en ont besoin.
- Souplesse et constance sont le mot d'ordre pour fréquenter vos petits-enfants. L'un des rôles importants des grands-parents est de passer des moments agréables et de faire le plein de bons souvenirs avec leurs petits-enfants. Ces réjouissances peuvent être différentes ou demander davantage d'organisation maintenant que les parents sont séparés, mais si vous pensez à l'intérêt supérieur des enfants, vous pourriez créer avec eux d'inoubliables et merveilleuses

traditions. Même leur envoyer par la poste une boîte de biscuits faits maison de temps à autre durant l'année peut se transformer pour eux en un précieux souvenir d'amour inconditionnel.

- Ne parlez pas en mal de votre ex-beau-fils ou belle-fille devant vos petits-enfants. Videz-vous le cœur en présence d'autres adultes dans votre vie et en l'absence de vos petits-enfants. En cas de séparation ou de divorce, il est primordial de décider ou d'agir « dans l'intérêt supérieur de l'enfant », pas des adultes.
-

ENSEIGNEZ PAR LA DISCIPLINE

Diriez-vous que les règles étaient justes, strictes, laxistes ou peut-être décousues à la maison quand vous étiez enfant?

Fréquentiez-vous une école ou occupiez-vous un emploi où les règles étaient nombreuses, mais souvent absurdes?

Avez-vous déjà eu honte ou vous êtes-vous déjà senti humilié à l'école ou au travail après qu'on vous eut dénoncé pour quelque chose?

Y a-t-il une règle à votre avis qui garantissait votre sécurité, voire votre survie, à la maison quand vous étiez petit?

Vos enfants ont besoin de votre aide pour comprendre les comportements et les règles à respecter. Au fur et à mesure qu'ils vieillissent, vos enfants doivent saisir l'importance des règles pour leurs propres sécurité et croissance. Ils ont aussi besoin d'aide pour maîtriser leurs émotions, comprendre la notion de responsabilité et savoir se comporter. Enfin, vos enfants doivent connaître les conséquences qu'il y a à enfreindre les règles que vous avez établies.

Même s'il subit les conséquences de ses actes, l'enfant doit pouvoir se faire entendre et pardonner. Une conséquence a plus d'effet que la douleur, la peur, la honte, l'humiliation ou les punitions. Les parents ont le choix. Il peut s'agir d'une conséquence logique, par exemple aider à nettoyer ses marques de crayon sur le mur, ou naturelle, par exemple avoir faim plus tard s'il refuse de souper.

Vous pourriez également :

- Retirer un privilège et donner une tâche à l'enfant.
- Expliquer très clairement à l'enfant les comportements qui sont inacceptables et pourquoi ainsi que les conséquences d'aller trop loin. Soyez ferme mais gentil.
- Si l'enfant brise quelque chose parce qu'il se comporte mal, lui demander de réparer ou de vous aider à racheter ce qu'il a endommagé ou d'en fabriquer un autre.
- Marquer un « temps d'arrêt » en lui expliquant que s'éloigner de la situation pendant un certain temps aide tout le monde à se calmer et à penser plus clairement.
- Interdire l'agressivité physique et les insultes. Faites cesser immédiatement tout comportement agressif : « Ni ton frère ni ta soeur ni toi n'avez le droit de vous frapper. Trouve une autre solution! »

(Voir aussi « Section 7 – *Aider les enfants de tous les âges* ».)

Surprenez vos enfants à bien agir. Les enfants se font souvent dire « non », en partie parce qu'ils en demandent beaucoup et essaient naturellement d'en avoir plus. Mais il peut être très démoralisant de se faire répondre tout le temps « non ». Alors, soyez à l'affût des bons coups de votre enfant pour l'en féliciter en lui disant, par exemple, « Tu as ramassé ton linge sans qu'on te le demande – c'est fantastique! »

ou « Je te regardais jouer avec ton petit frère et tu étais vraiment très patient – c'était très gentil de ta part! ».

Prenez tous les jours le temps de lui trouver un bon comportement à louer. Ne soyez pas avare de caresses et de compliments envers vos enfants, car cela peut faire des merveilles et braquer le feu des projecteurs sur les comportements que vous cherchez à encourager.

Montrez que votre amour est inconditionnel. Il est de votre devoir de parent d'apprendre à votre enfant à bien se comporter en tout temps. Mais si vous devez le corriger, tout est dans la façon de le faire. Le cas échéant, ne le blâmez, ne le critiquez et ne l'humiliez surtout pas, car il pourrait se sentir blessé dans son estime et vous en vouloir. Humilier un enfant est tout aussi toxique pour son développement affectif qu'avalier du poison pour sa santé physique. Efforcez-vous plutôt de l'élever dans l'amour et de l'encourager, même si vous le disciplinez. Qu'il sache que vous l'aimerez quoiqu'il arrive, même si vous vous attendez à ce qu'il fasse mieux la prochaine fois.

Certains moyens de discipliner les adolescents. Vous devrez peut-être élever et discipliner différemment votre enfant lorsqu'il arrive au secondaire. Jeune, l'enfant a besoin de ses parents pour combler ses besoins physiques et affectifs afin de survivre et de grandir. Mais en vieillissant, il acquiert sa propre personnalité et devient capable de décider et de choisir. Les parents peuvent aider leurs enfants qui grandissent à faire de bons choix et à prendre des décisions judicieuses en leur donnant l'exemple et en leur montrant à maîtriser leurs impulsions et leurs émotions.

Le rôle de la discipline est de montrer aux enfants les conséquences logiques de ne pas se conformer aux règles conçues pour les protéger et les aider à devenir des adultes. Qu'un enfant devenu adolescent ait choisi ou non de prendre à cœur ces leçons de vie, ses parents n'y peuvent rien. Autrement dit, les parents ont le pouvoir d'influencer, mais pas de contrôler, le développement de leur enfant. Voilà une leçon de vie fondamentale pour les parents, qui pensent souvent perdre le contrôle de leurs adolescents parce qu'ils désobéissent aux règles. Mais se disputer le contrôle de leur vie ne fera probablement qu'envenimer les choses et inciter l'adolescent à désobéir d'autant plus aux règles. Bref, la question n'est pas d'avoir ou de perdre le contrôle sur votre adolescent, mais d'encadrer celui-ci pour le protéger et de renforcer son comportement lorsqu'il prend de bonnes décisions.

Pour bien discipliner les adolescents, il faut convenir de limites claires avec eux et les aider à ne pas les franchir. Quoi qu'ils en pensent, les adolescents n'ont pas ce qu'il faut afin de toujours décider pour eux-mêmes. D'ailleurs, même si vos adolescents affirment ne pas avoir besoin de vos conseils, les recherches prouvent le contraire. Les limites ainsi convenues ont une influence importante sur le bon passage de votre enfant à l'âge adulte.

La négociation, cruciale dans les communications avec les adolescents, peut vous éviter des problèmes. Vous leur montrez en négociant avec eux que vous respectez leurs idées. Cela les aide aussi à développer leur propre dextérité décisionnelle. Négociez sur les petites choses, mais ne bronchez pas sur ce qui garantit leur sécurité.

Sachez que les enfants plus âgés savent très bien comment vous vous comportez et si vous respectez les règles que vous leur imposez. S'ils vous pensent hypocrites, attendez-vous à ce qu'ils vous le fassent savoir. Vous faites figure de héros à leurs yeux : quand vous commettez une faute, excusez-vous et montrez-leur qu'on peut apprendre de ses erreurs.

Il arrive aux adolescents de s'aventurer trop loin et d'enfreindre aux règles. Voir comment les autres réagissent à leurs tentatives de repousser les limites est l'un des moyens pour eux de devenir des adultes autonomes. Demeurez ferme. À voir réagir les autres, ils apprennent à se comporter en société et comprennent ce qu'on attend d'eux. (Pour plus d'information sur les besoins particuliers de vos adolescents, consultez « Section 7 – *Aider les enfants de tous les âges* ».)

Certains parents, par frustration, ignorance ou manque de soutien, cessent d'appliquer les règles à la maison et de sévir. L'absence de structure et de limites découlant de cette abdication quasi totale de leur rôle de parent nuira probablement au développement affectif de leurs enfants. Il est particulièrement important pour les parents d'imposer des règles à leurs adolescents et de surveiller ceux-ci pour les aider à se protéger et à s'abstenir de comportements à risque. Les parents ont alors intérêt à reprendre du service et à demander l'aide de professionnels s'ils veulent regagner le respect et la confiance de leurs enfants.

MONTREZ À VOS ENFANTS À RÉSOUDRE LES CONFLITS

D'un stade de développement à l'autre, l'enfant est de plus en plus capable de réguler ses propres émotions et de reconnaître que les autres ont des sentiments et des besoins. Le jeune enfant en sera incapable si aucun adulte ne le conseille et ne l'encadre. Aider les enfants à savoir comment gérer leurs sentiments et résoudre les conflits n'a rien de sorcier, mais il faut de la patience et de la constance.

D'abord et avant tout, donnez le bon exemple et servez de modèle à vos enfants. S'entredéchirer et diverger d'opinions sont deux choses tout à fait différentes. Voir leurs parents se chamailler et se disputer un peu aide les enfants à comprendre que les gens ont différents points de vue, que des conflits éclatent inévitablement à la maison et sur le terrain de jeux et qu'il y a moyen de régler positivement les différends. L'exercice de la coparentalité est une excellente occasion pour vous d'apprendre à résoudre les conflits et de prêcher par l'exemple.

Montrer aux enfants à résoudre des conflits se résume à quelques principes de base que l'on peut formuler ainsi :

- Attends ton tour.
- Sois juste quand tu joues.
- Dis-le avec des mots.
- Excuse-toi.
- Partage.
- Rends service à quelqu'un.

SACHEZ COMPOSER AVEC LA COLÈRE DE VOS ENFANTS

Vous venez d'annoncer à vos enfants que vous comptiez vous séparer. Leur vie vient de basculer et à leur surprise s'ajoutent la peur et la peine. Selon son âge, l'enfant exprimera sa colère en pleurant, en piquant des crises ou en levant le ton.

Bien souvent, la colère masque d'autres sentiments de vulnérabilité tels que l'insécurité, l'embarras ou la honte. D'ailleurs, les crises de colère ne sont souvent que la pointe de l'iceberg. Voyez la colère comme un volcan s'emplissant peu à peu de sentiments difficiles tels que la frustration ou la peine et pouvant faire irruption sans crier gare.

Un simple déclic et l'enfant peut éclater et « perdre les pédales » autant qu'un adulte. Voici quelques conseils pour vous permettre d'aider vos enfants à reconnaître et à gérer leur colère.

CONSEIL N° 1 : RESTEZ CALME

Les enfants absorbent les émotions ambiantes comme des éponges. Réagir calmement peut aider l'enfant à contenir sa colère tout comme se fâcher peut l'alimenter. Si vous êtes à bout de nerfs, n'oubliez pas qu'un temps d'arrêt est tout aussi utile aux adultes qu'aux enfants. Retirez-vous pour aller prendre de grandes respirations. (Voir ***techniques de relaxation*** à la page 11.)

CONSEIL N° 2 : STIMULEZ L'ÉVEIL ÉMOTIONNEL

Plus vous aiderez votre enfant à comprendre et à exprimer les émotions difficiles, moins il les réprimera et en explosera de colère. Afin de pouvoir exprimer leurs émotions, les enfants doivent d'abord en prendre conscience. Vous pouvez montrer à votre enfant à mieux parler le « langage des émotions » en abordant davantage la colère et d'autres sentiments avec lui. Par exemple :

- *Le monsieur à la télé a l'air furieux. Je me demande ce qui le met en colère.*
- *Je me sens frustré parce que je n'ai pas une minute à moi.*
- *Ton frère est « stupide »? Ne serais-tu pas plutôt fâchée parce qu'il nous a interrompus pendant notre moment juste à nous deux?*

CONSEIL N° 3 : ACCEPTEZ QUE L'ENFANT SE SENTE AINSI ET CANALISEZ VOTRE COLÈRE AUTREMENT

N'oubliez pas que votre enfant peut avoir d'autres sentiments que les vôtres et qu'il n'y a ni bon ni mauvais sentiment. Par exemple, écarter les sentiments difficiles de votre enfant du revers de la main (en lui disant des choses comme « Wô, calme-toi, c'est pas grave! » ou « Pourquoi tu te fâches, tu viens juste de manger un cornet de crème glacée! ») et vous ne ferez souvent que le piquer encore plus à vif. Au lieu de pouvoir parler de ce qu'il ressent, votre enfant sera maintenant d'autant plus fâché qu'il se sent de surcroît incompris. Voici la meilleure chose à faire :

- Verbalisez le sentiment se cachant derrière la rage votre enfant.
 - *Wow, Pierre, ça t'a vraiment fâché!*
 - *Carole, je vois bien que tu es très en colère d'avoir à quitter le parc maintenant.*
- Faites preuve de compréhension en devinant ce que souhaite votre enfant :
 - *Pierre, aimerais-tu que ton frère te demande d'abord la permission avant de jouer avec tes jouets?*
 - *Carole, ce serait génial, hein, qu'on puisse rester plus longtemps?*
- Encouragez l'enfant à bien exprimer ses sentiments et à tenter de résoudre le problème correctement :
 - *Montre-moi comment tu te sens... en le disant/le dessinant/ donnant des coups sur le coussin du divan/déchirant ce bout de papier brouillon/etc.*
 - *Qu'est-ce qu'on pourrait faire toi et moi pour essayer de résoudre ce problème?*

CONSEIL N° 4 : FAITES QUE LES CONSÉQUENCES VISANT À RESTREINDRE LE COMPORTEMENT AGRESSIF SOIENT CLAIRES ET CONSTANTES

Votre enfant doit apprendre que si la colère est acceptable, le comportement agressif, lui, ne l'est pas. Quand votre enfant frappe, mord ou perd autrement la tête, baissez-vous pour lui faire face et parlez-lui doucement, calmement, mais fermement pour qu'il comprenne votre mécontentement. Dites-lui que sa conduite agressive n'est pas permise et expliquez-lui pourquoi. Par-dessus tout, essayez de ne pas crier parce qu'il pensera que vous avez perdu le contrôle.

Si votre enfant cesse d'être agressif après votre mise en garde, ne tarissez pas d'éloges à son endroit. Sinon, faites-lui comprendre clairement ce qui se passera, par exemple que vous lui retirez un privilège.

Si, au bout de quelques mois, vous constatez avec inquiétude que la colère de votre enfant persiste ou ne cesse de s'amplifier, il serait bon que vous en parliez à son médecin ou à son conseiller scolaire. La thérapie par la parole ou par le jeu peut lui être bénéfique, quel que soit son âge.

CONSEIL N° 5 : PAR-DESSUS TOUT, N'EN FAITES PAS UNE AFFAIRE PERSONNELLE

Votre enfant de cinq ans s'écrie « Maman, je te déteste. Tu quittes Papa ». Votre fille de dix ans se rue dans l'escalier et claque la porte de sa chambre. Votre garçon de dix ans s'exclame : « Papa, tu ne me comprends jamais! »

Il est alors important de ne pas en faire une affaire personnelle. Dites-vous bien que la cause première du comportement de votre

enfant, ce n'est pas vous, mais les sentiments contradictoires qui l'animent, la difficulté qu'il éprouve à se contrôler lui-même et le fait qu'il peine à comprendre et à gérer ses émotions. En faire une affaire personnelle vous blessera et pourrait vous amener à faire comme quiconque se sent blessé, à savoir se refermer, éclater ou les deux. Et voilà que ni l'un ni l'autre de vous deux ne se possède ou ne se sent compris ou apprécié.

Pour ne pas en faire une affaire personnelle :

- Prenez de grandes respirations.
- N'oubliez pas qu'il s'agit de la colère de votre enfant et qu'elle n'a rien à voir avec vous, même si on vous dit que si.
- Relâchez la douleur qui vous étreint.
- Rappelez-vous que, bien au contraire, votre enfant vous aime, mais qu'il est incapable de le faire en ce moment à cause de son chagrin.
- Baissez consciemment la voix.
- Essayez de vous rappeler comment vous vous sentiez quand vous piquiez une colère ou dramatisiez dans votre enfance.
- Réfléchissez bien de façon à réagir calmement et de façon constructive.

Vous devrez peut-être imposer des limites à votre enfant ou corriger son comportement, mais le faire d'un lieu empreint de calme. L'amour, et non la colère, doit être l'étoile qui vous guide au moment d'imposer des limites de comportement à votre enfant ou de corriger sa mauvaise conduite.

Section 6

DE COUPLE À COPARENTS

Lorsque votre ex-conjoint et vous étiez un couple, vos relations conjugales et parentales ne faisaient qu'un. Après la séparation ou le divorce, vous cessez d'être un couple pour devenir coparents, formant ainsi une relation axée sur l'intérêt supérieur des enfants. Bien qu'elles ne soient pas toutes les mêmes – les calendriers parentaux et la façon de décider de ce qui touche les enfants pouvant varier, par exemple – les relations coparentales gravitent d'abord et avant tout autour de ce qui est le mieux pour le bien-être des enfants.

Pourquoi la coparentalité? Il ressort de décennies de recherche sur les effets de la séparation sur les enfants que la très grande majorité d'entre eux réussissent mieux s'ils ont une relation riche de sens avec les deux parents.

- En général, les enfants s'en sortent mieux quand leurs parents, séparés ou non, s'occupent d'eux activement.
- Les enfants aux parents plus présents sont moins susceptibles d'avoir des problèmes de comportement, affectifs ou de réussite scolaire.
- Lorsqu'on leur pose la question, la majorité des enfants disent vouloir être en contact régulier avec leurs deux parents.

JE VOUS VEUX ET J'AI BESOIN DE VOUS DEUX DANS MA VIE

Élever les enfants avec son ex-conjoint peut être épuisant et frustrant, surtout après une séparation douloureuse. Vous pourriez trouver extrêmement difficile de faire une croix sur les moments pénibles que vous avez vécus avec votre ex-conjoint et surmonter toute rancune à son égard. Prendre des décisions à deux, interagir au moment de ramener ou d'aller chercher l'enfant et tout simplement parler à la personne que vous souhaiteriez carrément oublier, tout cela pourrait vous paraître impensable.

Même si la coparentalité n'est pas la solution idéale, les enfants gagnent à ce que leurs deux parents conjuguent leurs efforts pour se concentrer sur leurs besoins. (Voir l'encadré ***Qu'est-ce que la médiation familiale?***) Que les enfants aient un père et une mère ou deux mères ou deux pères, cela ne change rien au fait qu'ils ont besoin de la présence aimante de l'un et l'autre parent. Soutien affectif, protection, conseils, découverte de son identité et confiance fondamentale en soi et dans le monde qui les entoure, voilà pourquoi il est important pour les enfants que leurs deux parents soient là pour eux.

LES PÈRES AUSSI JOUENT UN RÔLE IMPORTANT

Le rôle crucial des mères dans le développement des enfants est largement reconnu. Les recherches sur les familles dirigées par une mère et un père font maintenant ressortir l'importance des pères dans ce développement. Les études démontrent que les enfants réussissent mieux quand leurs pères s'occupent régulièrement d'eux et tissent des liens étroits avec eux, que leurs parents soient séparés ou non. Les garçons comme les filles bénéficient de la présence d'un père qui, systématiquement, leur apporte du soutien affectif, est élogieux à leur

endroit, les disciplinent pour s'être mal comportés et les aide dans leurs devoirs et leurs activités. En fait, les études démontrent qu'un père sans cesse affectueux, prévenant et présent aide beaucoup ses enfants à apprendre.

En vieillissant, les enfants de pères engagés ont tendance à mieux socialiser avec leurs pairs, réussissent mieux à l'école et ont moins de problèmes de comportement.

Les rapports d'un père avec la mère lui permettent aussi d'influencer indirectement mais positivement ses enfants. Autrement dit, et cela a été démontré, le père et la mère sont beaucoup plus à même d'œuvrer au bien-être de leurs enfants s'ils entretiennent une relation de qualité.

Qu'est-ce que la médiation familiale?

La médiation familiale est un processus de résolution des différends dont l'objectif est d'aider les parents qui se séparent ou qui divorcent à résoudre leurs problèmes et à convenir à l'amiable d'un plan de partage des responsabilités parentales. Ce processus vous donne le pouvoir de prendre vos propres décisions et de régler vous-même vos différends. La médiation ne fonctionne que si les deux parents sont prêts à faire des compromis. Elle peut vous aider à :

- séparer votre rôle de conjoint de votre rôle de parent,
- mettre l'accent sur les besoins de vos enfants,
- vous concentrer sur le présent et non sur le passé,
- explorer divers moyens de résoudre vos différends, et
- vous entendre sur un plan de partage des responsabilités parentales ou d'autres questions d'ordre parental.

Envisagez la médiation si vous souhaitez tous deux conclure un accord équitable dans l'intérêt supérieur des enfants. Il se peut toutefois, suivant les circonstances propres à chaque famille, qu'elle ne convienne pas en cas de violence familiale, de violence ou négligence envers les enfants ou d'abus chronique de drogues ou d'alcool ou quand l'un des parents ou les deux souffrent de graves troubles mentaux.

Dans le cadre de la médiation, un professionnel neutre vous aide à préparer un plan de partage des responsabilités et des décisions parentales après la séparation ou le divorce. Il est habituellement préférable de convenir d'une solution à deux que de s'en voir dicter une par un inconnu, par exemple un juge. Au lieu de vous dresser l'un contre l'autre, la médiation vous aide à communiquer et à travailler ensemble au bien-être de vos enfants.

La médiation exige un effort considérable. Négocier avec un ex-conjoint en pleine rupture? Impossible diront certains. Mais l'effort que vous y mettrez pourra vous aider à tempérer vos conflits et à faire de l'intérêt supérieur des enfants le seul enjeu de vos discussions.

LE RÔLE DU MÉDIATEUR

Vous pouvez choisir comme médiateur un avocat ou un professionnel de la santé mentale formé en médiation familiale. Il incombe au médiateur d'aider la famille à se réorganiser et à prendre des décisions tout en se gardant lui-même de prendre ou de décider pour l'une ou l'autre partie. Bien que le médiateur doive connaître la dynamique familiale, le développement de l'enfant, la gestion des conflits et la loi, son rôle ne consiste ni à donner des conseils juridiques, ni à rédiger de contrats liant les parties, ni à faire de la thérapie.

Le médiateur est plutôt là pour vous aider à voir les choses sous un nouveau jour, vous proposer des pistes de solution et vous aider à peser le pour et le contre de celles-ci dans un esprit de coopération. Le médiateur ne vous force ni l'un ni l'autre à prendre une décision plus qu'une autre, vous invitant plutôt à dire ce que vous êtes prêts à faire dans l'intérêt supérieur des enfants.

LE PROCESSUS DE MÉDIATION

Les principes de la médiation demeurent les mêmes, qu'il s'agisse de déterminer les responsabilités parentales, d'aborder des questions financières ou, encore, de discuter de la répartition du temps de garde ou des biens familiaux. Le médiateur vous informe de ce qu'est la séparation ou le divorce et des décisions ou difficultés en perspective. Il vous renseigne et vous aide à comprendre votre rôle pendant et après la séparation ou le divorce.

FAIRE INTERVENIR LES ENFANTS DANS LA MÉDIATION

Il arrivera aux enfants (de plus de cinq ans en général) d'intervenir dans le processus de médiation. Le médiateur pourrait vouloir, par exemple :

- permettre aux enfants d'avoir un mot à dire dans les décisions qui les touchent,
- donner aux enfants et aux adolescents l'occasion de parler de ce qu'ils craignent de la séparation et du divorce de leurs parents (par exemple en le dessinant ou en écrivant une lettre à leurs parents), et
- comprendre ce dont chacun des enfants a besoin pour s'épanouir.

(Voir « Section 11 – *Ressources* » pour vous renseigner sur les services de médiation familiale de votre région.)

OBJECTIF « OUI » POUR LES ENFANTS

Enterrer la hache de guerre pour élever vos enfants à deux pourrait, il ne fait aucun doute, être l'une des choses les plus difficiles et stressantes que vous ayez à faire. (Voir l'encadré « *Oui, je le veux* », être coparent.) Sachez toutefois qu'il peut s'avérer très salubre pour les enfants que leurs parents cherchent à mieux s'entendre et s'efforcent de les élever du mieux possible chacun de leur côté. Pourquoi? Parce que vos enfants verront ainsi qu'ils sont plus importants que le conflit qui a mis fin à votre relation et qu'en dépit des circonstances, rien ne changera votre amour pour eux. De plus, les enfants sont plus susceptibles de :

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

« Oui, je le veux », être coparent

Dans notre société, il y a des rituels et des cérémonies pour la naissance, la remise des diplômes, le mariage et la mort. Pas pour la séparation ou le divorce. Mais s'il existait un tel rituel pour marquer la séparation ou le divorce des parents, cela ressemblerait peut-être à une « cérémonie » modifiant officiellement la nature de la relation entre les conjoints. On y reconnaîtrait le deuil, la perte et la colère associés à la dissolution de la relation personnelle pour reconnaître celle, nouvelle et différente, de coparents des enfants. Une « relation de coparentalité » fondée sur l'amour, l'engagement et l'optimisme des parents pour les enfants. Ce rituel serait tout à fait justifié vu la multitude d'études affirmant que les enfants s'en tirent mieux s'ils ont une relation riche de sens avec leurs parents, que ceux-ci vivent ensemble ou non. Au cœur de ce rituel, des enfants, rassurés, disant ouvertement aux parents qui les aiment ce qu'ils pensent, ressentent et désirent. Des parents répétant ce qu'ont dit leurs enfants pour s'assurer d'avoir bien compris. Une fin de cérémonie signifiant que les parents commencent à préparer un plan parental accordant la primauté à l'intérêt suprême des enfants.

Heureusement, faute d'une telle coutume en bonne et due forme, les parents peuvent se tourner vers un éventail de services et de ressources dont le but est de les aider à rester tous deux engagés et à s'entendre du mieux possible, aussi douloureuse la rupture soit-elle.

CHOISIR LE MEILLEUR MOYEN DE S'ENTENDRE

Il y a plusieurs façons de s'entendre sur le meilleur arrangement parental pour ses enfants et d'autres questions telles que la pension alimentaire.

Vous pouvez vous entendre avec l'autre parent en recourant à la négociation (avec ou sans avocat), à la médiation ou au droit collaboratif. Ou demander à quelqu'un d'autre de trancher, par exemple un arbitre (service offert dans certaines provinces) ou un juge. Ce sont là tous des modes de « règlement des différends ».

La plupart des parents qui rompent arrivent à s'entendre sur la façon d'élever leurs enfants sans avoir recours aux tribunaux, car cela peut s'avérer coûteux, long et stressant. Aller en cour accroît généralement l'animosité entre les parents et réduit les chances de les voir un jour collaborer pour élever leurs enfants.

LE PLAN PARENTAL : L'OUTIL DE GESTION DE LA COPARENTALITÉ

Le plan parental est un document décrivant la manière dont les parents élèveront leurs enfants après la séparation ou le divorce. Conçu avec l'intérêt supérieur des enfants en tête, il explique : le partage de la garde; la prise des décisions concernant vos enfants; l'échange d'information et les communications au sujet de vos enfants; l'organisation des rendez-vous et des activités parascolaires de vos enfants; et le règlement de vos différends.

Il serait bon que vous parcouriez la présente section tout en consultant les guides de votre province ou territoire et de Justice Canada sur la question. Les documents suivants sont disponibles sur le site de Justice Canada :

- *Faire des plans – Guide sur les arrangements parentaux après la séparation ou le divorce* : Ce guide propose des renseignements

utiles sur le rôle des parents après la séparation et le divorce et la façon de décider des meilleurs arrangements parentaux pour les enfants. On y trouve aussi un glossaire des termes juridiques de la séparation et du divorce.

- *Liste de vérification pour les plans parentaux* : Cette liste énumère les éléments dont il faut tenir compte au moment d'élaborer le plan parental.
- *Échantillon de clauses pour un plan parental* : Cet outil donne aux parents des exemples de clauses à utiliser pour préparer un plan parental.
- *Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants – étape par étape* : Ce guide renferme de l'information sur les moyens de s'entendre au sujet de la pension alimentaire.

(Voir « Section 11 – **Ressources** » pour en savoir davantage sur ces guides.)

Mettre sa douleur et sa colère de côté. Pour réussir, les coparents doivent accorder la priorité aux enfants, et seulement aux enfants. Il faut oublier le passé et à qui la faute et se préoccuper de la stabilité et du bien-être des enfants. Vos propres émotions – colère, rancune ou douleur – doivent passer en second, ce qui ne veut pas dire que vous avez tort de vous sentir ainsi ou que vos besoins ne comptent pas. Bien au contraire, le moment et l'endroit existent pour s'occuper de soi-même. (Voir « Section 2 – **Prendre soin de soi, à l'intérieur comme à l'extérieur** » pour de l'information et des outils pour vous aider à mieux vous sentir et à combler vos propres besoins.)

Tout commence par votre état d'esprit. Dites-vous que vous communiquez avec votre ex-conjoint dans le but le plus noble qui soit : le bien-être de vos enfants.

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

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

Cela s'appelle la « coparentalité en parallèle ».

Coparentalité en parallèle : Ce terme provient de la théorie du développement de l'enfant. Les bambins de moins de trois ans peuvent apprendre à jouer ensemble – dans une salle, un terrain de jeux ou un carré de sable – avant d'apprendre à jouer en collaborant et à s'échanger leurs jouets. Cela fonctionne tant et aussi longtemps qu'ils se laissent en paix et n'essaient pas de se piquer leurs jouets, de se lancer du sable ou d'interrompre autrement le jeu.

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

Dans certains cas et en reprenant leurs esprits, les parents parviennent à collaborer davantage. Mais d'autres continueront assez longtemps d'élever leurs enfants « en parallèle ». Sachez qu'il est important, quelle que soit votre méthode, de penser d'abord à vos enfants et de les tenir à l'écart des conflits parentaux. (Voir l'encadré ***Coparentalité coopérative et coparentalité en parallèle : comparaison.***)

Coparentalité coopérative et coparentalité en parallèle : comparaison

Coopérative	En parallèle
Les parents communiquent plus librement et directement sur de grosses et de petites questions.	Les parents communiquent peu et par des moyens neutres tels que le courriel. Ils communiquent cependant en cas d'urgence touchant les enfants.
Les plans parentaux peuvent être souples et négociables.	Les plans parentaux doivent être très précis et détaillés pour éviter les conflits et réduire la nécessité de communiquer.
Le transfert des enfants peut se faire directement.	Le transfert se fait en terrain neutre, par exemple à l'école, à la garderie ou à une activité parascolaire (par exemple, un parent dépose l'enfant tandis que l'autre passe le prendre).
Les parents se consultent et discutent de leurs enfants.	Les parents s'informent des enfants par courriel.
Les deux ménages sont capables de coopérer.	Les deux ménages sont indépendants... « Voici ce qu'on fait chez maman; voici ce qu'on fait chez papa. » N'oubliez toutefois pas que les jeunes enfants sont heureux dans la routine.
Discuter des styles parentaux est possible.	Discuter des styles parentaux est hors de question.
La communication peut être plus générale.	Il n'est question que des enfants.
Les rencontres peuvent être informelles.	Toute rencontre est organisée d'avance, d'une durée limitée et structurée et peut nécessiter la présence d'un tiers tel qu'un conseiller, un médiateur ou un coordonnateur parental.
Il n'est pas nécessaire de coucher les ententes sur papier.	Il est préférable pour les parents de coucher clairement les décisions sur papier et de se les communiquer, par exemple par courriel, afin de pouvoir obtenir des éclaircissements et d'y donner leur aval.
Aucun tiers n'est requis.	Il se peut qu'il faille l'intervention d'un tiers tel qu'un conseiller, un médiateur ou un coordonnateur parental pour s'assurer des changements ou résoudre les désaccords.
Les parents sont capables de parler en bien l'un de l'autre à l'enfant.	Les parents ne parlent pas l'un de l'autre à l'enfant.



Section 7

AIDER LES ENFANTS DE TOUS LES ÂGES

Si les enfants, les préadolescents et les adolescents ont tous à peu de chose près les mêmes besoins durant leur développement, comme celui, profond, de faire confiance aux autres, leur âge et leur stade de développement jouent un rôle majeur dans leur façon de réagir à toute situation. Savoir comment les enfants et les adolescents grandissent et se développent vous permettra de mieux comprendre comment les vôtres pourraient réagir au changement et le genre d'attention et de soutien dont ils auront besoin.

DIFFÉRENCES SELON L'ÂGE ET LE STADE DE DÉVELOPPEMENT

L'objectif de la présente section est de vous aider à mieux comprendre les besoins développementaux, les comportements typiques et les signes de stress de votre enfant à chaque étape de sa vie. Vous serez ainsi mieux à même de prévoir ses besoins et d'y répondre et de lui montrer à s'adapter et à s'épanouir.

Vous pouvez tout simplement passer au segment sur l'âge de votre enfant. N'oubliez pas que chaque enfant est unique et qu'il est donc possible que vous ne réagissiez ni l'un ni l'autre selon ce qui cadre habituellement à son groupe d'âge. Il pourrait donc vous être utile de parcourir le segment sur le groupe d'âge qui précède ou qui suit immédiatement celui de votre enfant. Lire ensuite les autres segments pourrait aussi vous aider à prévoir les besoins et les changements de comportement de vos enfants plus tard dans la vie.

LES BÉBÉS ET LES TOUT-PETITS

Au cours des deux premières années de vie, l'enfant se développe rapidement. Dès la naissance, il apprend vite à comprendre assez bien ce qui se dit et se passe autour de lui. Il grandit tout aussi rapidement, se traînant à quatre pattes hier encore et courant aujourd'hui. Bien qu'il en devienne plus autonome, l'enfant continue à dépendre principalement de ses parents.

L'une des choses les plus importantes pour l'enfant de cet âge est de s'attacher pour se sentir en sécurité en tissant des liens d'amour et de confiance avec ses parents. Il lui faut donc des contacts réguliers, constants et prévisibles avec chaque parent. Les bébés et les tout-petits vivent le temps différemment. Ainsi, le fait de voir partir le parent qui s'occupe de lui le plus souvent, ne serait-ce que pour se rendre dans une autre pièce, suffira parfois à le bouleverser. Être ainsi privé de la présence de ce parent pour quelques heures peut stresser l'enfant, même si on le confie aux soins d'une personne qu'il connaît.

À ce stade critique de leur développement, les nourrissons et les tout-petits ont besoin de beaucoup de stimulation et d'affectueuse attention. Les bébés ont tendance à se sentir davantage en sécurité avec les adultes qui leur prodiguent des soins chaleureux et attentifs. Les très jeunes enfants peuvent sentir qu'un parent est bouleversé et le devenir à leur tour. Quel que soit leur âge, les enfants sont très vulnérables à l'anxiété et aux troubles émotifs de leurs parents. Comment pourrait-il en être autrement alors que leur sécurité physique et affective dépend de la leur? (Voir l'encadré **Comportements, problèmes de développement et signes de stress typiques.**)

Même s'ils progressent rapidement dans leur apprentissage, les bébés et les tout-petits comprennent tout de même peu leur univers. Changer de routine et voir leurs parents se disputer sont des expériences on ne peut plus déconcertantes et stressantes pour les très jeunes enfants. La vie peut leur paraître imprévisible, déroutante, voire affolante, une fois leurs parents séparés.

Comportements, problèmes de développement et signes de stress typiques

Âge de l'enfant	Bébés : de la naissance à 12 mois	Tout-petits : de 13 à 36 mois
Comportements et problèmes de développement typiques	Les bébés, dont la survie dépend entièrement des parents ou des éducateurs en garderie, ont un tempérament distinct à la naissance. Par exemple, certains sont difficiles à contenter et craintifs, alors que d'autres sont heureux et faciles à vivre. (Voir l'encadré <i>Qu'est-ce que le tempérament?</i>) Le bébé ne comprend pas les concepts ou les sentiments. Mais leur cerveau est incroyablement actif et absorbe tout. En fait, le cerveau du bébé naissant double de volume en une seule année. Les bébés dorment de moins en moins au fil des mois.	Les bambins de cet âge commencent à montrer leur indépendance en disant « non ». Ils sont égocentriques, s'imaginant que le monde tourne autour d'eux et que « tout est à moi ». De plus en plus curieux et mobiles, ils s'intéressent à tout et demandent « comment » et « pourquoi ». Ils ont de la difficulté à rester en place et à se concentrer le moins longtemps. Il est très difficile aux enfants de cet âge de comprendre les concepts ou les sentiments.
Signes d'un stress accru	Soyez à l'affût de signes que le bébé a des difficultés. Peut-être dort, pleure ou mange-t-il différemment parce que ses soins ou sa routine ont été perturbés? Manquer d'énergie, ne pas réagir ou être très agité sont des signes de stress plus graves. L'enfant plus difficile à contenter ou timide réagira moins bien à tout changement dans ses habitudes. (Voir l'encadré <i>Qu'est-ce que le tempérament?</i>)	Stressés, les tout petits retournent souvent à d'anciens comportements comme se réveiller la nuit, salir ou mouiller ses couches, recommencer à se traîner à quatre pattes ou moins parler. Les tout petits se fâchent lorsqu'ils sont frustrés. Il faut s'attendre à ce que l'enfant pique des crises quand on perturbe ses habitudes, quand on réduit la durée ou la fréquence des activités qui lui plaisent ou quand il lui faut attendre avant qu'on le nourrisse, lui fasse la lecture, lui fasse des câlins ou joue avec lui. D'autres indices traduisent sa détresse, comme être craintif, surtout quand il est séparé d'un parent, et changer d'humeur, par exemple en faisant des crises pour un rien, en se repliant sur lui-même et en étant apathique.

Les conflits parentaux sont toxiques. Beaucoup d'ex-conjoints ne se rendent pas compte à quel point leurs conflits incessants peuvent troubler les enfants et les tout-petits, presumant peut-être à tort que ceux-ci sont indifférents à leurs disputes parce qu'ils sont incapables d'en comprendre le pourquoi. Or, s'il est vrai que les bambins saisissent rarement la teneur des propos agressifs qu'échangent leurs parents, ils sont très sensibles à leurs émotions. Il est important que vous tentiez d'être calme et positif en présence de votre enfant.

Être séparé d'un parent est difficile. Il est difficile d'être séparé d'un parent, quelles que soient les circonstances. Le bébé doit s'attacher pour se développer sainement. À condition de ne pas être séparé d'eux trop longtemps et que sa santé ne soit pas sérieusement menacée, le bébé s'attachera aux personnes s'occupant le plus de lui. D'où l'importance pour les bébés et les tout-petits de conserver un lien solide avec les deux parents. Il peut être rassurant pour l'enfant d'être fréquemment en contact avec le parent qui ne vit plus à la maison. Les parents qui ne vivent pas avec leurs enfants doivent faire preuve de patience envers leurs jeunes enfants en leur donnant le temps de refaire chaque fois connaissance. Il arrive au parent de confondre la timidité initiale de l'enfant pour un manque d'amour. Ce parent se sent évidemment blessé et découragé et pourrait voir l'enfant de moins en moins souvent, ce qui ne fait qu'aggraver le problème. Le mieux pour lui serait peut-être d'avoir davantage – pas moins – de contacts avec l'enfant. Les communications par vidéo sont un bon moyen pour les jeunes enfants de voir et d'entendre l'autre parent. Les deux parents devraient faire de leur mieux pour aider le bambin à se sentir à l'aise lorsqu'ils lui rendent visite.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Tenez-vous en à la routine. Les bébés et les tout-petits ont besoin d'une vie stable et prévisible au quotidien. Il incombe aux parents de respecter l'horaire de l'enfant après avoir décidé du partage de leurs responsabilités et réglé les détails de la garde.

- Il est important de ramener et de passer chercher l'enfant aux mêmes heures autant que possible.
- Le respect des routines telles que l'heure des repas, l'heure du coucher et les rituels du matin réconfortent et sécurisent l'enfant.
- Essayez de faire en sorte que le bébé ou le tout-petit se sente chez lui le plus possible en lui permettant par exemple d'apporter ses jouets ou une couverture préférée d'un foyer à l'autre.

Veillez à ce qu'ils aient des contacts réguliers et fréquents avec les deux parents. Les jeunes enfants, plus que les autres, ont besoin de contacts réguliers avec les deux parents :

- Voir souvent chaque parent aide le jeune enfant à se remémorer celui dont il est séparé :
 - L'enfant peut rencontrer l'autre parent en ligne, ce qui lui permet de le voir et de l'entendre, voire de lire une histoire avec lui.
 - N'imposez aucune restriction sur les appels téléphoniques, surtout au début.
- N'oubliez pas que les jeunes enfants peuvent mettre plus de temps à s'ajuster au début ou à la fin d'une transition :
 - La veille et le matin d'une transition, préparez les bambins en leur expliquant les pourquoi, quand et comment.
 - Expliquez-leur dans un langage simple où ils s'en vont et quand ils reviendront. Rappelez-leur qu'ils auront en tout temps avec eux les animaux en peluche et les couvertures qu'ils préfèrent.

Stimulez-les beaucoup lorsque vous êtes avec eux. Les bébés et les tout-petits s'épanouissent dans un environnement stimulant, car leur cerveau absorbe pratiquement tout. Alors :

- Parlez ou chantez-leur durant les changements, en les allaitant, dans la voiture et lors des courses. (Mêmes les enfants qui ne s'expriment pas encore gagnent à entendre beaucoup de mots, car cette exposition au langage leur apprendra plus facilement à parler.)
- Prenez-les souvent dans vos bras et touchez-les fréquemment.
- Faites-leur la lecture à voix haute tous les jours.
- Encouragez-les à jouer – avec des objets inoffensifs, des jouets et, bien sûr, vous!

LES ENFANTS D'ÂGE PRÉSCOLAIRE (DE 3 À 5 ANS)

Durant les années qui précèdent son entrée à l'école, l'enfant grandit vite au plan physique, intellectuel et affectif. Son indépendance, sa curiosité et son apprentissage s'accroissent.

Si les enfants de ce groupe d'âge font des progrès considérables sur les plans physique et psychologique, leur compréhension de la séparation et du divorce n'en demeure pas moins sommaire. Ils pourraient se croire responsables de votre brouille et séparation, craindre que vous ne les abandonniez et rêver à ce que vous vous réconciliez.

COMPORTEMENTS ET PROBLÈMES DE DÉVELOPPEMENT TYPIQUES

Vers trois ans, son vocabulaire s'enrichissant, l'enfant arrive la plupart du temps à se faire comprendre. Il commence à saisir d'autres points de vue, ce qui lui permet alors d'éprouver et de manifester de l'empathie.

L'enfant « c'est à moi » fait graduellement place à celui capable de partager avec les autres de son âge.

L'enfant de quatre ans est fier de son vocabulaire grandissant et aime à le montrer. Les parents peuvent s'attendre à se faire poser des tas de questions et à se faire raconter des histoires à dormir debout. Certains enfants de cet âge joueront les gendarmes ou feront les porte-paniers.

L'enfant de cinq ans a tendance à être amical avec ses pairs et les adultes et commence à imiter ces derniers. Vers cet âge, l'enfant distingue de mieux en mieux le bien du mal, s'éveillant à la conscience et au sentiment de culpabilité.

Une imagination fertile. L'enfant de trois à cinq ans a également du mal à distinguer le réel de l'imaginaire, ce qui peut le rendre confus. Il peut s'imaginer que sa mère l'abandonne, que son père ne l'aime plus ou qu'on le punit pour s'être senti en colère. L'enfant d'âge préscolaire est très curieux et cherchera activement à comprendre ce qui change dans sa vie. Il est maintenant capable de s'interroger et posera des questions telles que « Pourquoi? », « Et si? » et « Comment se fait-il? ». Cette faculté de comprendre certains événements pourrait l'amener à s'inquiéter davantage.

L'enfant d'âge préscolaire adore raconter et qu'on lui raconte des histoires abracadabrantes. Il aime exagérer et croit souvent ce qu'il vient tout juste de raconter. Votre enfant ne ment pas pour autant. En fait, vous pouvez vous servir de ces histoires pour échanger de l'information avec votre enfant et l'amener à mieux comprendre. (Voir « Section 3 – **Communiquer et tisser des liens avec vos enfants** ».)

Besoin des deux parents. L'enfant d'âge préscolaire n'a pas encore atteint sa pleine autonomie sociale et affective. Il dépend encore de la présence de ses deux parents et de la stabilité de son foyer pour se sentir en sécurité. À ce stade, l'enfant a besoin de l'affection de ses deux parents et commence à développer une relation avec chacun.

Il ressent un profond sentiment de perte si l'un des parents s'occupe moins de lui. Non seulement s'ennuiera-t-il souvent de ce parent et de son affection, mais certains de ses besoins physiques et affectifs risquent d'être inassouvis. L'enfant est souvent déchiré par la crainte insurmontable de perdre ses deux parents. Tout comme les bébés et les tout-petits, les enfants d'âge préscolaire doivent recevoir très souvent la visite du parent qui ne vit plus avec eux. Le tempérament joue un rôle majeur dans le développement de l'enfant et un rôle important dans la façon dont celui-ci réagit à la séparation. Quand l'enfant a de trois à cinq ans, les parents savent déjà comment il réagit au stress. (Voir l'encadré ***Qu'est-ce que le « tempérament »?***) Certains boudent, sont effrontés ou se fâchent, alors que d'autres sont trop dociles ou obéissants. Il est bon de savoir qu'un enfant qui devient incapable d'exprimer ses émotions et de faire face au stress comme d'habitude essaiera de le faire autrement. L'enfant généralement franc ou bavard se repliera brusquement sur lui-même, alors que celui normalement docile ou obéissant refusera subitement de coopérer.

Qu'est-ce que le « tempérament »?

Le « tempérament » est une qualité innée. Les enfants sont tout aussi différents sur le plan physique que du tempérament. Le style d'apprentissage, les forces et les vulnérabilités de l'enfant sont conditionnés par son tempérament.

Le tempérament est distinct de la personnalité. La personnalité, qui englobe toute la personne, dont le tempérament, est aussi tributaire du milieu : famille, quartier, éducation, événements de la vie, culture, etc.

Les parents doivent résister à la tentation de laisser un enfant soumis ou obéissant commencer à s'occuper d'eux et d'ignorer l'enfant moins demandant. Ainsi qu'à celle de simplement punir un enfant colérique et désagréable au lieu de chercher à comprendre ce qui le rend malheureux.

Les services de garde. Le fait pour un enfant d'âge préscolaire de savoir avec certitude qui le gardera et à quel endroit lui procure un sentiment de stabilité et de sécurité. Ceci peut aider :

- toujours le faire garder au même endroit;
- le laisser y apporter des objets familiers tels que des animaux en peluche, une couverture à laquelle il est attaché ou des jouets;
- l'y amener et passer le chercher aux mêmes heures; et
- respecter la même routine le matin, au souper et au coucher.

Dans la mesure du possible, vous feriez bien de ne pas changer de service de garde, du moins au début de la séparation et du divorce. La routine sécurise l'enfant d'âge préscolaire, qui peut mal prendre tout bouleversement à son horaire quotidien. S'il faut absolument modifier cet horaire, vous devriez lui expliquer pourquoi. Vous pouvez également aider votre enfant d'âge préscolaire à s'ajuster en allant visiter son nouveau milieu de garde avant de l'y amener la première fois.

RÉACTIONS AU STRESS

L'enfant manifeste souvent sa détresse en retournant à d'anciens comportements, par exemple :

- sommeil – recommencer à mouiller son lit ou à faire des cauchemars, vouloir rester debout;
- habitudes alimentaires – manger davantage ou moins que d'habitude ou refuser ses plats préférés;

- activité physique et loisirs – préférer le tricycle à la bicyclette;
- langage – recommencer à « parler bébé »;
- développement affectif – recommencer à faire des crises de larmes, à s'agripper ou à sucer son pouce;
- relations sociales – refuser de jouer avec les autres enfants.

L'enfant d'âge préscolaire peut vivre une myriade d'émotions en un rien de temps. Il exprimera la plupart du temps son chagrin et sa détresse par de la colère. Le jeune enfant manifeste souvent sa colère en frappant, en donnant des coups de pied, en lançant des objets, en pinçant les autres enfants ou en leur crachant dessus. Durant la séparation, ces manifestations de colère peuvent se multiplier.

Les peurs sont aussi un indice d'anxiété ou de tensions chez l'enfant d'âge préscolaire, surtout là où il avait l'habitude d'être à l'aise. L'enfant d'âge préscolaire qui est troublé peut aussi être triste, se replier sur lui-même ou manquer d'énergie.

Beaucoup de ces sentiments et de ces réactions peuvent être attribuables au simple fait de grandir et n'indiquent pas en soi que l'enfant est troublé. Mais il s'agit peut-être de signes de détresse s'ils sont inhabituellement intenses, durent très longtemps et perturbent fortement la vie de l'enfant.

Si votre enfant d'âge préscolaire montre des signes de détresse, vous pouvez l'aider en essayant d'en éliminer les sources de même qu'en le rassurant et en veillant à sa stabilité et à son bien-être.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

- L'enfant a besoin que vous soyez tous les deux actifs dans sa vie quotidienne – celui d'âge préscolaire s'habituerà à être séparé plus longtemps d'un parent s'il peut passer suffisamment de temps avec chaque parent.
- Suivez les mêmes routines et rappelez-les à l'enfant.
- L'enfant d'âge préscolaire a besoin d'explications simples et concrètes : quoi, pourquoi, quand et où.
- Écoutez attentivement votre enfant d'âge préscolaire, regardez-le agir et réagissez avec compassion et compréhension.
- Encouragez-le à exprimer ses sentiments.
- Lisez des histoires d'enfants dont les parents se séparent ou sont divorcés.
- Rassurez l'enfant en lui disant que la séparation n'est pas de sa faute et qu'il est important pour lui d'aimer ses deux parents et d'avoir une relation avec chacun.

FACILITEZ LA TRANSITION DE L'ENFANT D'UN ENDROIT À L'AUTRE

L'enfant peut trouver difficile d'avoir à déménager d'un foyer à l'autre, que ce soit aux quelques jours ou seulement la fin de semaine. Sa réalité s'en trouve fortement changée. Chaque réunion avec un parent est aussi une séparation d'avec l'autre – chaque « allô » est aussi un « au revoir ». S'il faut inévitablement une période de transition, il y a tout même des choses que vous pouvez faire pour faciliter les transferts et les transitions, et ce, aussi bien au départ qu'au retour de l'enfant. Par exemple, évitez autant que possible les transferts à l'approche du coucher ou des repas. Veillez à ce que les transferts soient brefs et discutez de questions d'ordre parental à un autre moment.

QUAND VOS ENFANTS PARTENT

Quand vos enfants s'apprêtent à s'en aller chez votre ex-conjoint, essayez de rester positif et de les y amener à temps. Vous pourriez faciliter les transitions comme suit :

- **Aidez les enfants à se faire à l'idée de partir.** Pour les enfants plus jeunes, utilisez un calendrier indiquant les jours passés chez chaque parent avec des couleurs différentes. Comptez avec eux combien il reste de « dodos » avant leur départ chez l'autre parent. Vous pouvez aussi les aider à s'y préparer en leur rappelant les choses qu'ils y feront.
- **Soyez prêt et faites les bagages à l'avance.** S'ils sont assez vieux pour le faire, aidez-les à préparer leurs bagages bien avant de partir de façon à ne rien oublier d'important. Vous pouvez préparer une liste et l'accrocher dans leur chambre. Revoyez l'horaire de chaque enfant pour savoir s'il a besoin d'équipement ou de vêtements particuliers. Mieux vous serez préparé, plus la transition sera facile pour votre enfant.
- **Allez toujours déposer les enfants, pas les chercher.** Il est bon que les parents prennent chacun l'habitude d'aller déposer les enfants chez l'autre, mais pas avant l'heure convenue. Un parent qui irait chercher ses enfants avant cette heure pourrait interrompre ou écourter l'important « au revoir ».

QUAND VOS ENFANTS REVIENNENT

Quand vos enfants reviennent chez vous, les choses peuvent être inconfortables ou difficiles au début. Pensez à la façon dont vous vous sentez le jour où vous rentrez au travail après être allé en vacances.

Les transitions prennent du temps. Vous pourriez faire ceci pour aider vos enfants à s'ajuster :

- **Prenez votre temps.** Quand ils entrent chez vous, prenez le temps de respirer, par exemple en lisant un livre ou en faisant autre chose de paisible. Les enfants ont ainsi la liberté de s'ajuster à leur propre rythme. Par-dessus tout, abstenez-vous de poser des questions sur l'autre parent ou foyer.
- **Ayez-en deux.** Pour simplifier les choses et permettre à vos enfants de se sentir un peu plus « chez eux », veillez à ce qu'ils aient certaines choses essentielles – brosse à dents, brosse à cheveux, pyjama, photos, etc. – aux deux endroits.
- **Donnez de l'espace à vos enfants.** On dirait que vos enfants ont besoin d'espace? Faites autre chose non loin d'eux. Avec le temps, les choses reviendront à la normale.
- **Ayez une routine spéciale.** Jouez le même jeu ou servez le même repas dont vos enfants raffolent chaque fois qu'ils reviennent. La routine est excellente pour les enfants – le fait de savoir exactement à quoi s'attendre quand ils retournent chez vous peut les aider à faire plus facilement la transition.

LES ENFANTS DU PREMIER CYCLE DU PRIMAIRE (DE 6 À 8 ANS)

Les enfants de ce groupe d'âge tentent de réussir à l'école et de se faire de nouveaux amis de leur âge. Ils sont fiers de ce qu'ils accomplissent. Les jeunes enfants d'âge scolaire n'ont pas les mêmes besoins et aptitudes que les enfants d'âge préscolaire. Savoir mieux exprimer leurs pensées et sentiments que les plus jeunes qu'eux n'empêchera pas les élèves du primaire de retourner à d'anciens comportements.

Certes, les enfants se feront des amis et noueront des liens à l'extérieur de la famille, mais rien ne les influencera autant que celle-ci. Il leur faut, comme les plus jeunes qu'eux, passer du temps avec leurs deux parents ou des exemples à suivre des deux sexes. La relation avec le parent moins présent est très importante pour l'enfant de cet âge.

Au début du primaire, les enfants commencent à comprendre qu'ils n'ont rien à voir avec les conflits parentaux. Ils pourraient tout de même avoir tendance à s'immiscer dans les disputes et à choisir un camp. Durant cette période de leur développement, les enfants continuent à penser en noir et blanc – bien ou mal, bon ou mauvais.

COMPORTEMENTS ET PROBLÈMES DE DÉVELOPPEMENT TYPIQUES

Déni et autres mécanismes de défense. Le déni, le refus de s'avouer à soi-même que l'on souffre ou que quelque chose ne va pas, est une façon typique pour les enfants plus jeunes du primaire de réagir à la séparation et au divorce. Il leur arrive également d'être en colère et frustrés et de se chamailler avec leurs frères et sœurs ou leurs camarades de classe et de commencer à s'entêter et à refuser de coopérer à la maison. Ils tentent ainsi d'échapper temporairement aux émotions qui leur font mal, mais ni le déni ni la colère ne sont à long terme un bouclier efficace. Le déni empêche les enfants d'accepter et de surmonter une situation difficile, tandis que la colère leur attire habituellement des ennuis avec les adultes et leurs pairs à la maison comme à l'école. Surtout, aucun de ces mécanismes de défense n'aide les enfants à vaincre leur tristesse.

La colère et l'anxiété peuvent se traduire par de mystérieux maux de tête ou de ventre. L'enfant manifestera parfois sa peur et son anxiété par des habitudes nerveuses telles que se ronger les ongles au lieu de l'afficher en ayant peur d'un événement ou d'un objet précis.

Capacité accrue d'imaginer l'avenir. Les enfants du premier cycle du primaire apprennent à former des idées complexes, ce qui leur permet d'imaginer l'avenir de différentes façons. Les enfants de parents divorcés sont alors plus susceptibles de redouter, par exemple, que le parent avec qui ils vivent les abandonne. Cela les inquiète et aggrave leur désarroi face à la séparation et au divorce. L'enfant de cet âge dont un parent se remarie ou forme une nouvelle union conjugale pourrait avoir peur qu'on le remplace par un nouveau bébé.

Un solide sens de la famille. Les enfants du premier cycle du primaire comprennent mieux leur place dans la famille et celle de leur famille dans la société. D'où le lien étroit entre leur identité et l'appartenance à une famille. (Voir « *Soignez leur sentiment d'identité et d'appartenance* » à la section 5.) Non seulement leur relation avec chaque parent est-elle importante, mais leur amour pour la famille et leur confiance en elle commence à poindre. La séparation vient donc perturber le sentiment de famille si cher aux enfants de cet âge.

Des sentiments de perte. Chez les jeunes enfants du primaire, le processus de la séparation et du divorce est surtout marqué par de profonds sentiments de perte et de tristesse du fait, par exemple :

- de ne plus se sentir en paix à la maison en raison du conflit parental;
- de ne plus se sentir en sécurité quand un parent est anxieux ou perturbé;
- de ne plus avoir la même relation avec le parent qui quitte la maison ou d'avoir perdu cette relation;
- d'avoir une relation plus distante avec le parent qui vit à la maison lorsque le travail, les tâches domestiques, une nouvelle relation adulte ou, encore, un remariage ou une nouvelle relation conjugale accaparent davantage ce parent;
- de ne plus fréquenter les grands-parents et d'autres membres de la famille élargie;

- d'avoir perdu le sentiment de stabilité, de maîtrise sur le cours des événements et de confiance qui les habitaient auparavant;
- de craindre que la séparation ou le divorce de ses parents ne les rende différent de leurs pairs; et
- de ne plus avoir les ressources financières pour s'adonner à leurs activités.

L'IMPORTANCE DE LA COMMUNICATION

Les parents peuvent aider leurs jeunes enfants du primaire à s'adapter à la séparation en leur en parlant clairement et simplement. L'aborder indirectement peut également se révéler utile; les histoires mettant en scène d'autres enfants qui ont vu leurs parents se séparer peuvent montrer à vos enfants qu'on peut s'adapter et qu'ils ne sont pas seuls. Expliquez-leur pourquoi vous vous séparez en adoptant pour ce faire une approche et un langage adaptés à leur âge. Il est parfois plus sage de ne pas en préciser les raisons et de ne pas trop entrer dans les détails. (Voir « ***Soignez leur sentiment d'identité et d'appartenance*** » à la section 5.) Rassurez-les en leur disant encore et encore qu'ils ne sont pas responsables du divorce.

Beaucoup de parents hésitent avant d'aborder le sujet avec leurs enfants de crainte de les blesser. Mais qu'on le veuille ou non, les enfants éprouveront une certaine douleur. S'ils sont déjà tristes et troublés de voir leurs parents généralement stressés et tendus se disputer, cela les soulagera peut-être de savoir le fond des choses et ce qui les attend.

Le premier entretien est une occasion pour vous d'assumer la responsabilité des problèmes. Vos enfants sauront ainsi à quoi s'attendre et seront soulagés d'apprendre que vos querelles pourraient prendre fin.

Les enfants ont besoin de savoir exactement ce qui leur arrivera. Il est donc préférable de leur en dire autant que possible. Puisqu'ils veulent savoir où ils vivront et avec qui, vous voudrez discuter entre autres :

- de la fréquence à laquelle ils verront l'autre parent et où cela aura lieu, y compris le type d'activités qu'ils pourraient faire ensemble et les restrictions correspondantes, s'il y a lieu;
- tout changement à l'horaire ou à la routine de la famille, comme le retour d'un parent sur le marché du travail ou l'attribution de nouvelles tâches; et
- les répercussions pour leurs frères et sœurs, par exemple si tous les enfants rencontreront l'autre parent en même temps ou à tour de rôle.

Si vos enfants doivent absolument changer d'école, donnez-leur la possibilité de découvrir leur nouvelle école le plus possible avant de commencer à la fréquenter. En outre, si l'un de vous deux prévoit un déménagement majeur, donnez à vos enfants le plus de temps possible pour s'habituer à l'idée.

Encouragez la discussion. Il est particulièrement important pour les enfants du premier cycle du primaire de pouvoir parler de ce qu'ils ressentent et poser des questions sur la séparation et le divorce et ce qui attend sa famille. Si malheureux et troublé puissiez-vous être, il est important que vous en fassiez abstraction quand vous parlez à vos enfants. Dites-leur que la plupart des enfants éprouvent des sentiments de toutes sortes quand leurs parents divorcent et que ces sentiments sont normaux.

SIGNES DE STRESS

Voici des signes courants que vos enfants ont de la difficulté à s'habituer aux changements :

- éprouver des problèmes de comportement, par exemple être agressifs, impulsifs, manipulateurs ou déprimés;
- être tristes, pleurer ou se replier sur eux-mêmes fréquemment;
- avoir des troubles du sommeil tels que faire des cauchemars et mouiller leur lit;
- avoir des problèmes à l'école tels que de la difficulté à se concentrer et rêvasser.

Vous devriez parler à votre pédiatre, médecin de famille ou conseiller en cas de comportements persistants tels que mouiller son lit ou recommencer à parler bébé. Demandez aussi à ses professeurs et à quiconque s'occupe de votre enfant d'être à l'affût de tout changement dans sa façon d'agir ou de se comporter. Plus vous en savez sur votre enfant durant cette transition, mieux vous l'aidez à s'adapter.

Hostilité prolongée entre les parents. L'hostilité qui règne entre les parents, qu'elle soit intense ou qu'elle dure depuis longtemps, inflige beaucoup de stress aux enfants du premier cycle du primaire comme à ceux de tout âge. À ce stade de leur développement, les enfants sont particulièrement vulnérables aux conséquences imaginaires de la colère de leurs parents et craignent souvent d'être à l'origine de leurs problèmes conjugaux.

Les enfants du premier cycle du primaire veulent aider leurs parents en détresse. Sentir qu'un parent a besoin d'eux leur donne le sentiment d'être grands, importants et aimés. Ils voudront néanmoins retrouver le « même bon parent » de façon à ce qu'il recommence à prendre soin de « moi ». Les enfants qu'on laisse trop s'occuper de leurs parents

seront privés d'une foule de moments de plaisir, d'insouciance et de spontanéité propres à l'enfance et risquent de se transformer en de « petits adultes » portant le poids de responsabilités qu'ils n'ont pas la capacité d'assumer.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

- Entendez-vous avec votre ex-conjoint de façon à pouvoir continuer de vous impliquer tous les deux dans la vie de votre enfant. (Voir l'encadré **Parentalité « virtuelle »**.)
- Rassurez-le. Faites-lui comprendre que vous ne vous séparez pas à cause de lui et qu'il n'a rien à voir avec votre décision.
- Encouragez votre enfant à vous parler directement à l'un et à l'autre et à nouer des liens uniques avec chacun de vous deux.
- Intéressez-vous à ses activités scolaires et parascolaires.
- Permettez-lui de téléphoner à l'autre parent et de communiquer convenablement en ligne avec lui et encouragez-le à le faire.

Parentalité « virtuelle »

La notion de parentalité virtuelle n'est pas nouvelle. Les parents en voyages d'affaires utilisent la vidéoconférence et la messagerie instantanée pour contacter régulièrement leurs enfants. Les familles militaires font de même lorsqu'un parent est déployé. De nos jours, les technologies de l'information et des communications permettent aux parents d'élever « virtuellement » leurs enfants quand ils sont loin d'eux, quelle qu'en soit la raison.

Le contact virtuel est un moyen d'aider les parents à communiquer plus souvent avec leurs enfants malgré la distance qui les sépare. Il leur offre aussi la possibilité d'entretenir des relations plus constantes en établissant une routine. Que les enfants divisent leur temps entre deux domiciles ou qu'un parent ait déménagé, la parentalité virtuelle peut les aider à maintenir des contacts réguliers avec le parent qui se trouve ailleurs.

La vidéoconférence, la messagerie instantanée et les médias sociaux ne sont pas les seuls moyens pour les parents et les enfants de faire des activités ensemble. Des sites Web s'y consacrent également. Ces nouveaux outils permettent aux parents non seulement de parler des activités de la journée avec leurs enfants, mais également de les aider à faire leurs devoirs, de jouer à des jeux électroniques ou de faire des voyages virtuels avec eux ou de participer à leur routine du coucher.

Le contact virtuel ne peut remplacer la présence du parent puisque le contact direct est essentiel au maintien d'une relation parent-enfant riche de sens. Les technologies de l'information et des communications peuvent alors jouer un rôle important en permettant aux parents séparés et à leurs enfants d'entretenir une relation ininterrompue et pertinente. Quelle que soit la situation, ces moyens virtuels peuvent habituellement faire partie du plan parental.

PRÉADOLESCENTS (DE 9 À 12 ANS)

Les préadolescents font d'importants progrès sociaux et affectifs, ce qui leur donne un sentiment grandissant d'indépendance. Ils accordent davantage d'importance au monde extérieur. L'école, les amis et les activités parascolaires prennent alors plus de place dans leur vie.

Les préadolescents comprennent de mieux en mieux les relations humaines et portent un regard plus réaliste sur le divorce. Ce qui ne leur donne pas pour autant la capacité affective de tout affronter. Durant cette période, les enfants sont très impressionnables et bâtissent leur propre code de valeurs morales fondé en grande partie sur ce qu'ils apprennent de leurs parents et d'autres adultes. Environ le quart des enfants de cet âge voient un parent comme « le bon » et l'autre comme « le méchant ». (Voir l'encadré ***Mes parents se séparent ou divorcent : Qu'est-ce que ça veut dire pour moi?***)

Mes parents se séparent ou divorcent : Qu'est-ce que ça veut dire pour moi?

Mes parents se séparent ou divorcent : Qu'est-ce que ça veut dire pour moi? est une publication de Justice Canada ayant pour but d'aider les enfants de 9 à 12 ans à vivre la séparation ou le divorce de leurs parents. Il s'agit de les aider à se familiariser avec quelques notions de base en droit de la famille et de leur donner une idée de ce qui attend la famille durant la séparation de leurs parents. Son objectif est aussi d'aider les enfants à comprendre qu'il est normal pour eux de réagir émotivement au divorce de leurs parents et de les encourager à parler de leurs inquiétudes à quelqu'un en qui ils ont confiance.

Le calendrier en ligne « *Qu'est-ce que ça veut dire pour moi?* » aide les enfants à garder le fil des dates importantes, y compris le temps passé avec chaque parent.

(Voir « Section 11 – *Ressources* » pour savoir comment trouver et télécharger ces publications.)

COMPORTEMENTS ET PROBLÈMES DE DÉVELOPPEMENT TYPIQUES

De plus en plus indépendants, les enfants de 9 et 10 ans ne se font toutefois pas trop prier pour obéir à leurs parents et suivre les instructions. Ils auront peut-être tendance à s'en faire ou à se plaindre de malaises physiques tels que des maux d'estomac ou des maux de tête. Ils s'intéressent typiquement de plus en plus aux amis et aux autres sorties que les sorties en famille.

Les enfants de 11 et 12 ans peuvent commencer à changer d'humeur ou à se comporter parfois comme des adultes, parfois comme des enfants. Ils grandissent vite, surtout les filles, et peuvent commencer à se quereller davantage avec leurs parents, que ce soit occasionnellement ou régulièrement. Les relations entre pairs sont extrêmement importantes à cet âge et certains enfants commencent à avoir des idylles ou des liaisons amoureuses. Durant cette période, il arrive que les filles aient une meilleure relation avec leur père qu'avec leur mère.

Retrait social. Le retrait social est un signe courant d'inquiétude ou de peur chez les préadolescents. Les relations qu'entretiennent les enfants de cet âge avec d'autres enfants et des amis ont une influence cruciale sur leur croissance sociale et affective. Ne pas fréquenter d'autres enfants à l'extérieur de l'école, changer de cercle social ou

passer trop de temps seul en ligne, tout cela pourrait indiquer aux parents que quelque chose ne va pas.

Le désarroi se transforme en colère. Les préadolescents convertiront souvent le désarroi et la tristesse en colère. Celle-ci les empêche de se sentir malheureux et vulnérables. Ils projeteront leur souffrance sur les autres, habituellement leurs plus proches, en s'emportant contre eux. Certains préadolescents pourraient se montrer agressifs en se bagarrant avec des camarades de classe ou leurs frères et sœurs ou, encore, en s'attaquant verbalement à un parent ou aux deux. D'autres argumenteront vivement avec un parent ou se plaindront des heures de rentrée, des règles d'utilisation d'Internet ou d'écoute de la télévision ou d'avoir à faire des tâches domestiques. On devinera parfois leur désarroi à des malaises physiques tels que des maux de tête ou de ventre ou de ne plus se sentir réels et douloureux. (Voir « *Soignez leur sentiment d'identité et d'appartenance* » à la section 5.)

Les préadolescents sont plus susceptibles d'intimider leurs frères et sœurs ou leurs camarades de classe quand leurs parents se séparent, surtout quand ceux-ci s'affrontent ouvertement. L'enfant qui s' imagine qu'on peut être agressif ou irrespectueux à la maison est plus enclin à penser qu'on peut aussi l'être à l'école. En revanche, l'enfant qui se sent vulnérable ou anxieux parce que ses parents se séparent peut être victime d'intimidation. Les enfants qui en intimident d'autres essaient de s'en prendre aux plus vulnérables de leurs pairs.

Laissez les enfants être des enfants. Les enfants de cet âge rêvent qu'on les traite en adultes, mais les parents doivent résister à la tentation de les laisser intervenir dans leurs problèmes d'adultes. Par exemple, il y a une grande différence entre laisser un enfant choisir la nouvelle couleur de sa chambre et lui demander son point de vue sur des questions d'ordre financier. S'ils sont nombreux à vouloir aider leurs parents, les enfants de cet âge sont tout de même trop jeunes

pour assumer une telle responsabilité. Sachez que les enfants qui grandissent en « s'occupant de leurs parents » risquent d'en payer le prix émotionnel plus tard dans la vie. Assurez-vous d'offrir ce qu'il faut à vos enfants pour se développer en les encourageant à se faire des amis et à participer à d'autres activités qu'en famille.

Le coût affectif des conflits. Les parents pourraient faire payer chèrement et longtemps à leurs enfants, préadolescents ou non, les conséquences affectives de leur permettre d'intervenir directement dans leurs problèmes d'adultes. Déchirés dans leur allégeance, les préadolescents risquent d'en éprouver de vifs sentiments de culpabilité, de déloyauté et de peur. Les parents qui entraînent leurs enfants dans leur conflit les placent dans la position insoutenable d'avoir à choisir l'un d'eux. Or, les enfants de cet âge ne sont pas prêts à exercer ce pouvoir ni à faire face au stress qui s'y rattache.

Nouvelles relations entre adultes. Quand un parent commence à fréquenter quelqu'un de nouveau, le préadolescent doit se faire à l'idée que ce parent pourrait avoir moins de temps et d'énergie à lui consacrer. L'enfant peut :

- penser que ce parent l'aime moins parce qu'il lui consacre moins de temps;
- présumer que ses parents sont « encore ensemble »;
- ne pas être prêt à accepter la sexualité de ses parents, ayant de la difficulté à concevoir qu'ils puissent avoir des rapports sexuels; et
- se sentir déchiré entre aimer ou ne pas aimer le nouveau conjoint de leur parent.

Un vaste arsenal de mécanismes de défense. Les préadolescents se défendent plus subtilement que leurs cadets. Il leur arrivera par exemple d'exprimer leurs craintes en dissimulant leur vulnérabilité et leur besoin d'aide. Ils donneront peut-être l'impression d'en vouloir à

quelqu'un d'autre – un autre enfant, un autre membre de la famille ou un professeur – ou de n'être ni troublés ni fâchés. Vous verrez selon le degré de maturité de votre enfant s'il est utile ou non de vous attaquer de front à ces mécanismes de défense. Ainsi, certains enfants de neuf ans pensent et agissent comme des adolescents de quinze ans, alors que d'autres semblent agir davantage selon leur âge. Jugez-en à la lumière de ses réactions antérieures. S'il risque de trouver menaçant ou intrusif la tentative d'aborder directement la question de ses mécanismes de défense ou sentiments, le mieux serait peut-être de le faire indirectement, par exemple en parlant de que ressent le personnage d'un film. Il arrivera aux préadolescents de se défendre :

- en niant ce qu'ils ressentent, par exemple en discutant d'événements bouleversants sans trahir d'émotion;
- en déplaçant leurs émotions, par exemple en se battant avec des amis et avec d'autres enfants au lieu d'être en colère contre un parent;
- en se dévouant exagérément à un parent (ou en sentant le besoin de prendre soin de ce parent); et
- en idéalisant le parent absent et en s'identifiant à lui.

SIGNES DE STRESS

- en vouloir intensément au parent jugé responsable de la séparation
- avoir des ennuis à l'école, comme de moins bonnes notes ou des problèmes de discipline
- être triste ou indifférent face à la vie
- éprouver des malaises tels que des maux d'estomac ou de tête ou « se sentir mal »

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Cherchez à rassurer, structurer et soutenir. Les parents qui se séparent croient parfois qu'il est inutile d'expliquer la situation à leurs préadolescents en se disant qu'ils sont assez matures pour comprendre ce qui se passe. Malgré l'apparente « lucidité » de certains d'entre eux, les enfants de cet âge ont tout de même besoin que leurs parents leur disent ce qu'il en est.

Les enfants cherchent tout naturellement auprès de leurs parents la compréhension, le réconfort et le soutien dont ils ont besoin quand les choses vont mal. En refusant de parler de votre séparation avec eux, vous les privez de leur moyen fondamental de trouver des réponses à leurs questions, d'exprimer leurs craintes et de comprendre ce qui les tracasse. Vous pouvez expliquer la séparation et le divorce à vos préadolescents tout en tenant compte de leur degré de maturité. Certains préadolescents, jeunes pour leur âge, seront plus à l'aise que vous leur parliez comme à des enfants plus jeunes du primaire, alors que d'autres seront plus réceptifs à l'approche directe, privilégiée dans le cas des adolescents. (Voir « Section 3 – **Communiquer et tisser des liens avec vos enfants** ».)

Les préadolescents veulent des signes concrets de dévouement. En prenant le temps d'assister à des réunions d'école, à des spectacles ou à des rencontres sportives, vous leur montrez qu'ils comptent pour vous. La confiance et l'estime de soi sont des choses que vous pouvez aider vos enfants à cultiver. Vous pourriez, par exemple, les encourager à s'intéresser à des activités scolaires, sportives ou artistiques, les aider à se faire de nouveaux amis et les féliciter pour leurs nouveaux talents et leur maturité croissante.

Les parents devraient continuer à imposer des limites, des règles et des heures de couvre-feu raisonnables, car les préadolescents ont besoin de structure et de routine pour se sentir en sécurité. Soyez

ferme mais gentil. (Voir l'encadré ***Ce qui fait de moi un parent démocratique*** et la rubrique « ***Enseignez par la discipline*** » à la section 5.) Assouplir les règles pour se sentir moins coupable de se séparer ou de divorcer n'a souvent pour effet qu'engendrer des problèmes additionnels.

D'autres adultes peuvent servir d'alliés et donner l'exemple à vos préadolescents. Donnez-leur l'occasion de passer du temps avec d'autres adultes de confiance tels que des parents, des voisins ou des enseignants.

L'école est votre alliée. Restez en contact avec les enseignants de votre enfant, surtout si vous soupçonnez qu'on l'intimide. Un enseignant peut veiller sur un enfant qui se sent davantage vulnérable ou impuissant. Si un enseignant vous informe que votre enfant se comporte plus agressivement à l'école, aidez celui-ci à exprimer sa colère de manière constructive et cherchez à mieux vous entendre avec votre ex-conjoint. Quand l'intimidation devient un problème, demandez l'aide de l'école ou de votre médecin de famille.

ADOLESCENTS (DE 13 À 17 ANS)

À l'adolescence, les enfants apprennent à se définir eux-mêmes ainsi qu'à forger leurs propres valeurs, priorités et objectifs. Ils acquièrent aussi le sentiment d'appartenir à un milieu et au monde qui les entoure. Bref, les adolescents se construisent une identité distincte de celle de leurs parents.

Être adolescent n'est pas facile, même quand tout va pour le mieux. Les adolescents se posent beaucoup de questions auxquelles vous n'avez pas toujours les réponses. L'adolescence est une période de grands changements, ce qui la rend d'autant plus stressante et déroutante.

Les adolescents cherchent à la fois à composer émotionnellement avec des changements physiques et sociaux et à moins dépendre de leurs parents. Ils ont besoin plus que jamais que vous les rassuriez, les aimiez et les guidiez fermement de façon à pouvoir relever ces défis de taille. Malgré leur maturité physique (et même s'ils se disent indépendants), les adolescents ont encore besoin de leurs parents.

La plupart des adolescents considèrent que leurs parents ont leurs qualités, mais également leurs limites et leurs torts. Après la séparation, certains pourraient commencer à ne penser que du mal de leurs parents. Les adolescents ont souvent de la difficulté à comprendre que leurs parents aient pu laisser leur relation se détériorer à ce point. Certains pourraient commencer à les juger égoïstes ou stupides, à plus forte raison s'ils les voient se quereller et sont témoins de leurs déboires.

COMPORTEMENTS ET PROBLÈMES DE DÉVELOPPEMENT TYPIQUES

Beaucoup d'adolescents aimeront passer plus de temps seuls dans leur chambre à écouter de la musique ou à passer du temps sur les médias sociaux. Leur indépendance croissante peut les amener à se vêtir ou se coiffer autrement ou à « tester » d'autres croyances ou attitudes. Les adolescents voudront généralement passer moins de temps avec leurs parents pour en passer davantage avec leurs amis. Certains, et cela est un phénomène courant, auront moins le goût de parler à leurs parents ou à d'autres adultes de ce qui se passe dans leur vie.

Des émotions contradictoires. La stabilité revêt beaucoup d'importance à l'adolescence en raison de la confusion et des bouleversements qui règnent à cet âge. C'est pourquoi la séparation ou le divorce des parents est l'une des expériences les plus pénibles qu'il soit donné aux adolescents de vivre. Ceux-ci sont cependant mieux outillés pour affronter ces difficultés que les plus jeunes qu'eux.

Les adolescents sont souvent stupéfaits d'apprendre que leurs parents se séparent. Si les tensions entre leurs parents ne leur avaient pas échappé, beaucoup refusent tout de même de croire qu'ils divorceront vraiment. À la surprise et au choc succèdent souvent, et rapidement, la colère et la tristesse. Les adolescents n'aiment pas qu'on perturbe leur vie et sont souvent déçus que leurs parents aient été incapables de sauver la famille. S'ils sont capables de mettre le doigt sur ce qu'ils ressentent, cela ne signifie pas pour autant qu'ils comprennent précisément ce qui les met en colère, les attriste ou leur fait vertement critiquer leurs parents.

Les adolescents peuvent se sentir tiraillés par les contradictions suivantes :

- être en colère contre un parent ou les deux tout en les aimant tous les deux;
- être loyal envers les deux parents tout en étant tenté de prendre parti pour l'un d'eux;
- avoir de l'affection pour le nouveau conjoint du parent tout en craignant l'aspect sexuel de la relation d'adulte du parent;
- donner l'impression que tout va bien tout en ayant besoin qu'on s'occupe d'eux et qu'on les protège.

Les adolescents vivent aussi d'autres difficultés. Certains verront dans la séparation la « preuve » que le parent qui quitte le foyer ne les aime pas vraiment ou ne souhaite pas réellement être avec eux. S'ils sont aussi vulnérables aux tentatives de leurs parents d'en faire des « espions » ou des messagers, les adolescents peuvent aussi refuser carrément de se prêter au jeu.

La colère : une émotion courante et visible. Les adolescents se sentent parfois déroutés par leur propre colère. L'intensité des conflits qui opposent leurs parents peut les troubler profondément. Il leur est difficile d'accepter que leurs parents se soient embourbés dans une situation aussi fâcheuse et qu'ils se fassent autant de mal l'un à l'autre. Les adolescents qui sont témoins des disputes de leurs parents risquent en outre de conclure qu'il est acceptable d'exprimer leur colère sans retenue (ou, au contraire, qu'ils devraient la dissimuler ou la camoufler). Les adolescents troublés du fait de leur propre colère s'en prennent souvent à leurs parents, à leurs frères et sœurs, à leurs professeurs, à leurs amis, à d'autres enfants et à des objets. Bagarres, vandalisme, crier et hurler, rien ne témoigne plus clairement de la colère qui les anime. S'ils n'en sont pas toujours conscients, les adolescents qui consomment de l'alcool ou des drogues à outrance, se replient sur eux-mêmes ou refusent de participer à des activités, ont de mauvaises notes à l'école, s'absentent de leurs cours, volent et s'alimentent mal agissent souvent ainsi sous l'effet de la colère.

Autres réactions fréquentes. En plus de ressentir de la colère, les adolescents peuvent :

- être extrêmement stressés;
- se mettre à craindre l'avenir;
- éprouver un besoin excessif d'organiser leur univers;
- remettre en question le concept de l'amour et se demander si un tel sentiment peut durer;
- craindre de ne jamais pouvoir vivre de relations heureuses; et
- se sentir menacés par les fréquentations parentales ou résister au nouveau conjoint d'un parent.

SIGNES DE STRESS

- consommer de l'alcool et faire l'essai de drogues
- avoir de moins bonnes notes ou des problèmes de comportement à l'école
- éprouver une colère intense ou avoir des accès de colère
- se replier sur eux-mêmes et s'isoler de la famille et des amis
- sembler indifférents à tout ou avoir toujours l'air fatigué
- passer du temps avec des amis prenant de plus grands risques

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Privilégiez la communication directe. S'il est souvent préférable avec les enfants plus jeunes d'aborder la séparation de manière indirecte, les adolescents, eux, réagissent mieux à la nouvelle quand leurs deux parents leur en parlent directement. Vous feriez mieux d'en discuter avec tous vos enfants réunis, puis à nouveau en tête-à-tête avec vos adolescents. Ceux-ci se sentiront valorisés qu'on reconnaisse en eux des êtres plus matures.

Vous devriez parler du divorce de manière réaliste à vos adolescents et de ce que cela signifiera, à votre avis, pour eux au quotidien. Vous pourriez insister sur la nécessité de faire mutuellement preuve de patience et de compréhension, car s'ils ont besoin de temps pour s'adapter, vous n'êtes pas non plus au bout de vos peines.

En communiquant directement avec vos adolescents et vous montrant disposés à faire des compromis sur certains points de désaccord, vous les aiderez à s'adapter à leur nouvelle situation et à poursuivre leur croissance et leur développement. Il est généralement préférable d'employer avec les adolescents une combinaison judicieuse de communication directe, de négociation à l'enseigne de leurs besoins mais de limites raisonnables et de respect de leur autonomie croissante.

N'oubliez pas que l'application de règles équitables mais constantes inculque aux adolescents le respect de soi et d'autrui.

Renseignez-vous sur l'adolescence. Au cours des dernières décennies, la recherche nous en a beaucoup appris sur ce que réserve l'adolescence au plan physique et mental. Demandez à votre médecin de famille ou à un conseiller de vous suggérer de bons livres ou articles sur le sujet ou faites une recherche en ligne. Même en l'absence de tout changement majeur à la maison ou à l'école, il arrive souvent aux adolescents de se comporter différemment ou de mal se conduire. Tester les règles, argumenter avec ses parents et ses frères et sœurs ou devenir peu communicatif sont des comportements assez répandus à l'adolescence. Plus vous en saurez sur ces comportements, mieux vous comprendrez s'il faut y voir les effets de la séparation ou les hauts et les bas de l'adolescence. Mieux vous connaîtrez votre adolescent, mieux vous pourrez l'aider à s'y retrouver et à devenir un jeune adulte.

Ne vous en faites pas pour des riens. Vous vous félicitez de faire des compromis sur des questions de moindre importance lorsque vous devrez tenir tête à vos adolescents sur les grandes questions de bien-être et de sécurité. Par exemple, laissez-les décider plus librement de la façon de se vêtir, de se coiffer et de décorer les murs de leur chambre. Certains combats n'en valent tout simplement pas la peine. Et en vous montrant disposés à négocier certaines choses, vous leur prouvez que leurs besoins vous tiennent à cœur et que vous respectez leur autonomie croissante.

Aidez vos adolescents à garder leurs amis. Il est préférable que vos adolescents ne changent pas d'école puisqu'ils y ont déjà un cercle d'amis, dont certains ont peut-être vécu un divorce dans leur propre famille. Faites en sorte qu'il leur soit facile de voir régulièrement leurs amis de façon à ce que la séparation et le divorce ne monopolisent pas tout leur temps ni toute leur énergie. Que leurs parents soient séparés ou non, il est naturel que les adolescents préfèrent la compagnie

d'amis ou de membres de la famille élargie à la leur. S'ils déménagent ou si leurs parents habitent loin l'un de l'autre, les adolescents devront se faire de nouveaux amis et s'adapter à de nouvelles situations, ce qui peut rendre l'expérience encore plus pénible et stressante. Il leur faudra du temps pour s'ajuster.

Autres choses que vous pouvez faire :

- S'il est difficile pour votre adolescent d'annoncer la nouvelle de la séparation à ses amis, rassurez-le en lui faisant comprendre que rien ne presse. Aidez-le à trouver les mots pour le faire s'il vous demande comment le leur apprendre. (Voir « Section 3 – **Communiquer et tisser des liens avec vos enfants** ».)
- Respectez le besoin de solitude qu'éprouve votre adolescent de temps à autre. Qu'il sache toutefois qu'il peut compter sur vous en tout temps.
- Ne faites pas de votre adolescent votre meilleur ami ou un camarade.
- « Fais ce que je dis, pas ce que je fais. » Les adolescents voient très vite – et souvent d'un très mauvais œil – que leurs parents aient deux poids, deux mesures. Ils sont particulièrement habiles à flairer la malhonnêteté, le deux poids, deux mesures et la manipulation. Vous ne pourrez leur faire répondre de certains comportements s'ils voient que vous ne joignez pas vous-même le geste à la parole. Tâchez d'être constant et de leur donner l'exemple.
- N'attendez pas qu'il soit trop tard pour agir – demandez l'aide de l'école ou de professionnels si votre adolescent a des troubles récurrents de comportement ou s'il se replie sur lui-même ou a l'air déprimé.



Section 8

PRÉOCCUPATIONS ET ENJEUX PARTICULIERS

Le monde des enfants bascule quand leurs parents se séparent, ce qui est tout à fait normal puisqu'ils ne connaissent que leur famille, source de leur identité. La plupart des enfants s'adaptent, lentement mais sûrement, au changement et nouent de saines relations individuelles avec chacun des parents. Hélas, ce n'est pas le cas de tous les enfants. Dans certaines circonstances, par exemple lorsqu'un parent abandonne un enfant, lorsqu'un enfant, peu importe la raison, rejette un parent ou lorsque votre famille est confrontée à la violence, les choses peuvent très mal tourner pour les enfants. Les enfants n'ont tout simplement pas l'outillage intellectuel des adultes pour bien comprendre les sentiments douloureux, complexes et souvent contradictoires que cela leur fait vivre. La première et la meilleure chose à faire est d'obtenir de l'aide professionnelle pour vous et les enfants touchés. Certaines écoles emploient des conseillers ou reçoivent la visite de psychologues ou de travailleurs sociaux. Cherchez de l'aide jusqu'à ce que vous trouviez le soutien et les conseils dont vous avez besoin.

LORSQU'UN ENFANT EST ABANDONNÉ

L'abandon a plusieurs visages : le parent qui part et refuse de rester en contact avec l'enfant, le parent absent qui communique rarement avec l'enfant ou ne passe guère de temps avec lui et le parent qui s'éloigne peu à peu (soit par choix ou parce que l'autre parent manipule l'enfant). Peu importe la situation, les enfants qui sont abandonnés par un parent peuvent en ressentir de la culpabilité, de la confusion, du chagrin, de la

peur ou de la colère, se retirer, fuir dans un monde imaginaire et souffrir de dépression.

Les enfants qui sont abandonnés vivent souvent le rejet de manière accablante. L'idée qu'un de leurs parents ne les aime plus, ne veut plus d'eux ou ne se soucie même plus d'eux peut ravager le sens du soi de l'enfant et sa capacité future de forger de saines et d'aimantes relations.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Il vous incombe à titre de parent concerné d'aider vos enfants à s'estimer et à composer avec l'absence de l'autre parent. Vous pouvez les aider, d'abord et avant tout, en assurant leur confort et en les rassurant. Une fois cette base affective en place, vous pouvez les aider à composer avec la douleur de l'abandon en adaptant votre réconfort et votre soutien à leur réaction. Il arrivera aux enfants abandonnés de ne plus vouloir rien savoir du parent absent, par exemple en exprimant le désir d'être tout son contraire. Le cas échéant, les parents peuvent aider l'enfant :

- en mettant l'accent sur les qualités propres à celui-ci;
- en permettant à l'enfant de dire ouvertement ce qu'il pense et ressent; et
- en réagissant à son rejet de l'autre parent en lui disant qu'il est logique pour lui de se sentir ainsi en ce moment.

À l'inverse, certains enfants pourraient languir de revoir le parent absent et, par conséquent, s'identifier exagérément à celui-ci et entretenir des fantasmes réconfortants sans rapport avec la réalité. Les parents peuvent aider les enfants :

- en leur permettant de verbaliser librement les souvenirs du parent absent, et

- en évitant de succomber à la tentation de corriger les souvenirs déformés des enfants.

L'absence du parent et les problèmes qui en découlent peuvent déteindre sur l'estime de soi d'un enfant abandonné et l'accabler de honte. L'enfant pourrait même se demander :

- s'il a contribué à l'absence du parent;
- s'il ne « méritait » justement pas d'être abandonné; ou si le parent absent ne se sent justement pas mieux de ne plus l'avoir comme « fardeau ».

Il faut alors donner aux enfants l'assurance qu'ils n'ont pas causé le départ du parent, qu'ils sont très aimés et qu'ils ont tout pour se faire aimer et que les adultes prennent parfois de très mauvaises décisions. On recommande aussi du counseling pour aider les enfants à vivre leur peine et à passer à autre chose.

Les enfants abandonnés peuvent aussi avoir de la difficulté à exprimer leurs émotions. Il leur arrivera d'étouffer celles-ci, n'ayant pas la confiance nécessaire pour se dévoiler complètement. Il faut les rassurer en leur disant que leurs sentiments ne sont ni bons ni mauvais et qu'il vaut mieux les partager que de les refouler.

La plupart des enfants qui ont vécu l'abandon d'un parent gagneront à fréquenter d'autres adultes qui peuvent leur servir de modèles et leur offrir le type d'expériences qu'ils auraient eues avec le parent absent. Des grands-parents, une tante ou un oncle, un ami adulte intime sont autant de personnes dignes de confiance qui pourraient accepter de jouer un rôle plus actif et névralgique.

LORSQU'UN ENFANT REJETTE UN PARENT

Bien qu'on fasse courir des risques considérables aux enfants en les abandonnant, ceux qui sont déchirés par des conflits de loyauté – ayant l'impression d'avoir à choisir un parent plutôt que l'autre – risquent d'avoir la vie encore plus difficile.

La plupart des enfants veulent avoir des relations suivies avec les deux parents. Certains enfants, au contraire, sont extrêmement réticents à passer du temps avec un parent, refusent les contacts avec le parent ou le rejettent carrément.

Les raisons d'éviter un parent varient. Les enfants ont parfois de bonnes raisons de rejeter un parent qui n'est pas à la hauteur : violence, toxicomanie, abandon, etc. Parfois, les enfants décident eux-mêmes de s'éloigner du parent qu'ils jugent responsable de la séparation. N'étant pas outillés comme les adultes pour affronter le conflit et la douleur, certains enfants pourraient alors réagir en rejetant un parent. Mais c'est en général pour faire comme le parent aux attitudes négatives que certains enfants commencent à fuir l'autre.

Les raisons pour lesquelles les parents interviennent dans la relation de leurs enfants avec l'autre parent varient tout autant. Certains parents sont tellement aveuglés par la rage et le désir de punir leur ex-conjoint qu'ils perdent de vue le besoin qu'ont leurs enfants d'aimer les deux parents et d'être aimés par ceux-ci. Certains parents encouragent leurs enfants à rejeter l'autre parent parce qu'ils croient sincèrement que leur ex-conjoint est un mauvais parent ou qu'il n'agit pas dans l'intérêt supérieur des enfants. D'autres encore influencent involontairement la relation de leurs enfants avec l'autre parent en exprimant, ne serait-ce qu'à l'occasion, leurs frustrations et leurs accusations devant les enfants. Peu importe les motifs, s'isoler d'un parent qui les aime peut causer de graves problèmes psychologiques aux enfants.

CARACTÉRISTIQUES D'UN ENFANT QUI REJETTE UN PARENT

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

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Pour tous les parents. D'abord et avant tout, n'oubliez pas qu'après la séparation, les enfants ont besoin de votre soutien et de votre aide pour développer une relation distincte et riche de sens avec les deux parents. Entendre continuellement dire du mal de l'autre parent ou avoir l'impression d'avoir à choisir un parent plutôt que l'autre menace le bien-être émotif des enfants.

C'est lorsqu'un enfant commence à refuser de passer du temps avec un des parents qu'il y a lieu d'intervenir. Il importe alors d'en connaître les causes et d'apporter rapidement les correctifs appropriés. Le plus souvent, dans un tel cas, le counseling est à recommander puisque la réticence que manifeste un enfant à voir l'un de ses parents peut s'accroître avec le temps et nuire à son développement affectif.

Si votre enfant ne veut pas vous voir

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

EN CAS DE VIOLENCE AU FOYER

La séparation peut augmenter les risques de violence au foyer, particulièrement durant et après la séparation physique à proprement parler et même dans les familles sans histoire de violence au foyer.

Vous n'êtes pas responsable de la colère, de la violence ou de la maltraitance de votre partenaire, mais vous l'êtes de vos réactions et décisions. La toute première chose à faire est de vous protéger et de protéger vos enfants. Demandez à un ami, à un membre de la famille ou à une personne de confiance de lui parler ou communiquez avec un service d'assistance téléphonique. Si vous avez besoin d'aide immédiatement, composez le 9-1-1 sans hésiter. Votre sécurité et celle de vos enfants doivent être votre priorité.

Les parents et les enfants qui fuient un foyer violent sont parfois plus à risque de violence. Il est important que vous trouviez un lieu sûr où vous réfugier avec les enfants et que vous prépariez un plan précis pour vous aider à les mettre hors de danger et à prévoir la suite des choses. Durant cette transition, des services d'écoute téléphonique et d'aide communautaires, des centres de crise et des maisons d'hébergement pourraient vous venir en aide. En l'absence de tels programmes ou services près de chez vous, sollicitez l'aide de parents et d'amis.

La violence familiale est souvent traumatisante pour les enfants et les adolescents et les amène à changer de comportement. Ils seront généralement effrayés, bouleversés et en colère. Même lorsqu'ils semblent bien s'en sortir, vos enfants ont besoin de plus de soins et d'attention. Sachez qu'ils sont très sensibles à votre propre attitude et à ce que vous dites dans une telle situation. Lorsque vous parlez à vos enfants de l'autre parent, il est important de vous en tenir à l'essentiel.

Quel que soit leur âge, les enfants provenant d'un foyer violent risquent plus que les autres d'avoir des problèmes de comportement et de développement. Ils souffrent souvent d'anxiété et de dépression et seront parfois plus agressifs, antisociaux, refoulés ou inquiets. Même s'ils n'ont pas eux-mêmes été maltraités physiquement, les enfants qui côtoient la violence présenteront parfois les mêmes symptômes que ceux qui l'ont été.

Les enfants qui sont témoins de violence à la maison craignent souvent et sans relâche pour leur propre sécurité et pour celle de leurs frères et sœurs et du parent violenté. Ils pourraient aussi se reprocher d'avoir été incapables de mettre fin à la violence (par exemple en se conduisant mieux). Le sentiment d'être à blâmer, la culpabilité, la colère et la peur d'être différents des autres enfants seront parfois plus aigus chez ces enfants. Il faut les aider à comprendre qu'ils n'ont pas causé la violence et qu'ils n'auraient pu l'empêcher. Ils doivent savoir qu'ils ont le droit d'être en colère et tristes compte tenu de ce que cette violence leur a fait perdre. (Voir l'encadré ***Ce qu'il faut dire aux enfants au sujet de la violence familiale.***)

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Vous pouvez faire plusieurs choses pour aider vos enfants en cas de violence familiale :

- Assurez-les de votre amour.
- Montrez-leur que, malgré les difficultés, vous maîtrisez la situation.
- Veillez à ce qu'ils sachent que la violence n'est pas plus acceptable que normale, qu'ils n'en sont pas responsables et que personne ne mérite d'être maltraité.
- Dites-leur tout ce qui vous est possible de dire sans recourir aux injures, bref, dénoncer le comportement, pas la personne. (N'oubliez pas que vos enfants aiment le parent violent même s'ils trouvent cela déroutant.)
- Écoutez-les lorsqu'ils expriment leurs sentiments, assurez-les qu'il n'y a rien de mal à se sentir ainsi et faites-leur part de certains de vos propres sentiments.
- Imposez des limites de manière aimante et ferme à la fois.
- Prenez un peu de temps chaque jour pour vous amuser avec eux.
- Encouragez-les à avoir des amis et des activités dès que vous vous réinstallez.
- Permettez-leur d'être dépendants – ils doivent pouvoir compter sur vous.
- Dites-leur que vous avez aussi besoin d'amis et de solitude.
- Félicitez-vous pour le courage et la force dont vous faites preuve. Rappelez-vous que vous avez fait des choix positifs pour vous-même et pour vos enfants.

Ce qu'il faut dire aux enfants au sujet de la violence familiale

- « C'est inacceptable. »
 - « Ce n'est pas de ta faute. »
 - « Cela doit te faire très peur. »
 - « Tu ne mérites pas de vivre cela dans ta famille. »
 - « Tu n'aurais rien pu faire pour prévenir cela. »
 - « Je vais t'aider à assurer ta sécurité. »
 - « Dis-moi, s'il te plaît, comment tu te sens; je veux savoir. »
 - « Tu peux continuer à aimer une personne sans aimer ce qu'elle fait. »
-

LORSQUE VOUS SOUPÇONNEZ QU'UN ENFANT EST MALTRAITÉ

Tous les parents devraient se familiariser avec les signes de maltraitance d'un enfant et appeler la police ou leur bureau local de protection de la jeunesse s'ils pensent que leur enfant a été maltraité. Chacun a le devoir de signaler un enfant qui a besoin de la protection des autorités.

Il est important de noter que certains parents pourraient penser, à voir leurs enfants se toucher ou se caresser, qu'ils ont subi des sévices sexuels. Sachez qu'il est normal pour les jeunes enfants d'explorer leur corps et de se consoler en se caressant les parties génitales. En période de stress, les parents les verront parfois s'adonner plus souvent à ce comportement naturel. Mais si cela persiste ou vous inquiète, vous devriez en parler à votre médecin de famille. Si vous vous demandez

comment savoir qu'un enfant est victime d'abus sexuels, appelez votre bureau local de protection de la jeunesse ou la police. Vous êtes responsable de la sécurité de vos enfants.

(Voir « Section 11 – **Ressources** » pour savoir précisément à qui vous adresser pour obtenir du soutien et de l'information sur la violence familiale. Le counseling est fortement recommandé pour les enfants qui ont été témoins de violence familiale ou qui ont été eux-mêmes maltraités.)

Section 9

NOUVELLES RELATIONS, FRÉQUENTATIONS ET FAMILLES RECOMPOSÉES

Après la douleur de la séparation ou du divorce, un parent trouvera parfois on ne peut plus soulageant et enthousiasmant de vivre une nouvelle relation. Or, l'enfant, lui, devra se résigner à connaître encore d'autres changements et à cesser de rêver à la réconciliation de ses parents. Chaque situation est différente. Mais que l'enfant soit bien disposé ou non à l'égard du nouveau conjoint, cela ne l'en obligera pas moins à une nouvelle adaptation de taille.

Il suffit de penser à quel point les besoins des parents et des enfants diffèrent. En tant qu'adultes, la possibilité d'une nouvelle relation enrichissante sourit aux parents. Les enfants, quant à eux, veulent continuer à jouir de la même protection et du même amour de leurs parents. (Voir l'encadré **Besoins des enfants à tout âge : aide-mémoire.**)

Besoins des enfants à tout âge : aide-mémoire

Tous les enfants ont besoin de se sentir :

- **En sécurité.** Les enfants ont déjà eu la peine et la douleur de ne plus habiter avec leurs deux parents sous un même toit. Ils veulent savoir que leurs parents répondront à leurs besoins d'affection et de sécurité.

- **Pris en compte et valorisés.** Pour se développer, tous les enfants ont besoin d'être aimés et valorisés pour ce qu'ils sont et de se sentir compris et appréciés. Les enfants peuvent se sentir sans importance ou laissés pour compte dans une famille recomposée. Il est important de rappeler aux enfants qu'ils occupent une place unique au sein de la famille recomposée et de tenir compte de chacun d'entre eux lors de la prise de décisions familiales.
- **Compris et émotionnellement liés.** Il est facile, surtout quand la structure familiale change, pour les enfants de se sentir incompris ou laissés seuls face à leurs problèmes ou à leurs émotions. Encouragez les enfants à exprimer leurs émotions et aidez-les pour qu'ils apprennent à les gérer. Montrez-leur que vous êtes capable de voir les choses de leur point de vue.
- **Apprécies pour leurs efforts et encouragés.** Particulièrement au cours de cette période, qui implique à nouveau une transition, saluez les efforts des enfants pour faire régner la bonne entente et la préserver. Encouragez-les dans leurs projets et continuez à les remercier de ce qu'ils font.
- **Encadrés par des limites cohérentes.** Ce sera délicat, mais résistez à la tentation de ne pas fixer de limites justes et raisonnables assorties de conséquences. Dans les familles recomposées, il n'est pas rare que les règles de discipline manquent de cohérence. Par exemple, pour s'être mal comporté, un enfant pourrait se voir imposer des restrictions ou discipliner plus souvent qu'un autre qui ne sera pas réprimandé. Non seulement ces incohérences sèmeront-elles la zizanie entre les enfants, mais elles multiplieront leurs problèmes de comportement. Les enfants ont besoin de limites et de conséquences justes, cohérentes et appropriées. (Voir « *Enseignez par la discipline* » à la section 5.)

QUAND LES PARENTS COMMENCENT À FRÉQUENTER QUELQU'UN

Dans certaines familles, un parent peut avoir commencé à fréquenter quelqu'un avant de se séparer ou peu de temps après. Dans d'autres, il arrivera qu'un nouvel adulte n'entre en scène que des mois ou des années plus tard, voire jamais. Certains parents préféreront attendre que leurs enfants et eux-mêmes aient eu amplement le temps pour s'adapter à leur nouvelle vie de famille séparée. D'autres, encore, trouveront plus facile de s'adapter à la séparation en fréquentant quelqu'un. Cela rehausse leur estime de soi, leur permet de se sentir moins seuls et les aide à reprendre leur vie en main.

Si la relation prend fin parce qu'un des parents souhaite refaire sa vie avec quelqu'un d'autre, les enfants pourraient en éprouver un sentiment particulièrement vif de trahison ou de colère. Il faut donner souvent l'occasion aux enfants de ces familles d'exprimer leur confusion et leurs sentiments, tâche d'autant plus difficile que le parent laissé vivra peut-être des émotions semblables.

Ambivalents face à ces nouvelles relations, les enfants pourraient, selon leur âge, se sentir trahis, jaloux, soulagés, tristes ou mieux protégés et, par exemple :

- croire que celui des deux parents qui s'engage le premier dans une nouvelle relation trahit son ex-conjoint;
- se sentir heureux lorsqu'un parent est manifestement lui aussi plus heureux;
- se sentir de nouveau abandonnés par leurs parents et avoir l'impression de les reperdre quand ils consacrent du temps à un autre adulte;

- continuer d'espérer que leurs parents se réconcilient – même si ceux-ci se sont évertués à répéter qu'ils ne reprendront jamais la vie commune, beaucoup d'enfants continuent à espérer, même après un remariage ou une nouvelle union conjugale;
- se sentir mal à l'aise que leurs parents éprouvent de l'attirance sexuelle et aient des besoins affectifs, surtout les préadolescents et les jeunes adolescents;
- se sentir soulagés qu'un parent ait rencontré quelqu'un pour l'aider à combler ses besoins d'adulte;
- être fâchés d'avoir encore à s'adapter à cause des adultes, mécontentement qui se traduira de façon différente selon le stade de développement de l'enfant;
- estimer, parce qu'un parent n'est plus seul, que la vie a repris son cours normal – sans les tensions d'avant la séparation;
- ne guère apprécier que les parents se fixent des règles en matière de comportement sexuel en apparence différentes des leurs, les adolescents étant particulièrement susceptibles de penser que leurs parents semblent observer un autre code de conduite alors qu'eux-mêmes doivent respecter un couvre-feu et avoir la bénédiction de leurs parents pour fréquenter quelqu'un; et
- être irrités par la perte d'intimité que provoque l'arrivée d'un nouvel adulte dans leur vie familiale.

NOUVELLES FRÉQUENTATIONS : MISES EN GARDE ET CONSEILS

- N'oubliez pas que les fréquentations et le remariage ou la formation d'une nouvelle union conjugale peuvent accentuer les conflits entre les coparents, notamment si un seul des parents a un nouveau conjoint.

- Sachez que vous mettez fin au fantasme que nourrissent vos enfants de voir un jour leurs parents réunis à nouveau. Ne sous-estimez pas le pouvoir de ce rêve – certains enfants s'accrochent à l'espoir que leurs parents se réconcilient, même si l'un d'eux s'est remarié ou a formé une nouvelle union conjugale. La raison en est simple : l'identité d'un enfant est fortement tributaire de celle de sa famille. Quand les parents se séparent, le sens du soi de l'enfant est menacé, même si l'enfant continue d'entretenir des relations étroites avec chaque parent. (Voir « ***Soignez leur sentiment d'identité et d'appartenance*** » à la section 5.)
- Ne précipitez pas les choses. Les parents qui commencent rapidement à fréquenter quelqu'un au terme d'une relation ou qui décident à la hâte de reformer un couple après de brèves fréquentations voient souvent leurs enfants s'opposer davantage à la relation. Le secret : prendre le temps de connaître son partenaire. Y aller lentement comporte de nombreux avantages – pour vous et vos enfants.
- De saines fréquentations commencent par une introspection. Essayez de comprendre ce qui vous motive à vouloir fréquenter quelqu'un ainsi que vos peurs, votre sentiment de solitude, voire vos blessures qui peuvent encore être vives.
- Dans la mesure du possible, entendez-vous avec votre ex-conjoint sur la façon et le moment de présenter un nouvel être aimé aux enfants.
- Organisez avec soin la « rencontre avec les enfants ». Les enfants croiseront peut-être votre partenaire au début. Au fur et à mesure que votre intérêt pour cette personne grandit, prévoyez petit à petit plus de temps pour qu'elle et vos enfants se rencontrent. Allez-y avec précaution au début et demeurez à l'écoute des craintes et préoccupations de chacun.
- Écoutez votre voix intérieure – elle pourrait vous aider à éviter certains problèmes ou de mauvaises décisions.

- Lancez des invitations non contraignantes aux enfants plus âgés. Les enfants et adolescents doivent découvrir votre partenaire à leur propre rythme. Toute tentative de les forcer à accepter cette personne et la nouvelle relation pourrait très bien se retourner contre votre projet conjugal.
- Reconnaissez et verbalisez les peurs des enfants. Peu importe leur âge, les enfants gagnent à ce qu'on leur dise quelque chose comme : « Je vois bien que tu t'inquiètes de me voir fréquenter quelqu'un et j'apprécie ton honnêteté. » Ce type d'acceptation et de soutien entretient la communication et aide les enfants à cerner leurs émotions.
- Attendez-vous à des réactions tant chaleureuses que froides. Les enfants se sentent parfois déloyaux d'aimer la personne que fréquente leur parent. Les enfants ainsi déchirés dans leur loyauté se montreront parfois assez chaleureux envers la personne que vous fréquentez pour ensuite lui manifester de la froideur. Il faut s'y attendre.
- Apprenez tout ce que vous pouvez sur la vie en famille recomposée. Si votre relation devient sérieuse, prenez le temps d'apprendre ce qu'il vous faut avant de cohabiter de manière à faciliter la transition pour toutes les personnes impliquées.

FAMILLES NOUVELLES ET FAMILLES RECOMPOSÉES

Les relations dans les familles recomposées sont souvent différentes de ce qu'elles étaient dans la famille initiale. Le beau-parent intègre un nouveau groupe familial qui a déjà une histoire en commun, des liens solides et son propre mode de fonctionnement. Tout cela demande une grande capacité d'adaptation de la part des enfants et des adultes. Par ailleurs, les enfants qui n'ont pas accepté que leurs parents nouent de nouvelles relations amoureuses pourraient avoir du mal à s'adapter à la famille recomposée. (Voir l'encadré ***Deux types de familles recomposées.***)

Deux types de familles recomposées

Les expressions « famille recomposée simple » et « famille recomposée complexe », renvoient à des structures familiales quelque peu différentes :

- La **famille recomposée simple** est une famille où un seul des deux partenaires a un enfant d'une union précédente.
 - La **famille recomposée complexe** est une famille dont les deux parents ont des enfants issus d'unions précédentes ou d'un seul des partenaires, auquel s'ajoutent un ou plusieurs enfants issus du couple recomposé.
-

Les enfants issus de deux familles distinctes pourraient devoir s'habituer à la présence de demi-frères et de demi-sœurs, de quasi-frères ou de quasi-sœurs (c'est ainsi que l'on nomme les fratries qui n'ont pas de liens de sang) ou de nouveaux grands-parents, oncles et tantes. Il peut leur être difficile d'accepter de nouvelles règles de discipline ainsi que l'autorité du nouveau beau-parent. Ils pourraient être jaloux de l'attention et du temps accordés au nouveau conjoint ainsi qu'aux autres membres de la fratrie et avoir l'impression que ces derniers jouissent d'un traitement de faveur. Comme on l'observe dans toutes les familles, l'arrivée d'un nouveau bébé pourrait également les mettre en colère et les insécuriser. Un enfant peut aussi avoir de la difficulté à s'adapter à son nouveau rang dans la famille, surtout s'il était auparavant enfant unique.

Dans certains cas, le beau-parent et les beaux-enfants sont brusquement réunis sans avoir eu la chance de graduellement s'apprivoiser. Le choc des règles, objectifs, comportements jugés appropriés ou pas et méthodes d'éducation peut occasionner différents problèmes. Il faudra habituellement du temps dans un tel cas pour qu'une relation satisfaisante s'établisse

entre les beaux-parents et les enfants. Cela n'a rien d'étonnant, car ce n'est d'ordinaire que petit à petit qu'on arrive à nouer des liens intimes avec quelqu'un et à gagner son affection, son amitié et sa confiance.

Savoir tout cela peut aider les parents à mieux préparer leurs enfants à la nouvelle situation. Les parents devraient faire un effort particulier pour passer du temps seuls avec leurs enfants, question de les aider à bien comprendre qu'ils font partie de cette nouvelle vie que vous êtes à bâtir.

En tant que beau-parent, vous pouvez aider vos beaux-enfants à s'adapter aux changements de rôles et d'environnements en étant gentils et patients avec eux et en leur accordant du temps pour s'habituer à votre personnalité et à votre style de vie. Reconnaissez que jamais vous ne remplacerez leur père ou leur mère et tâchez d'établir une relation qui vous est propre avec les enfants. Un beau-parent peut devenir un adulte digne de confiance, une personne significative pour les enfants. Ne cherchez ni à rivaliser avec l'autre parent, ni à le critiquer, ni à le remplacer.

FAMILLE RECOMPOSÉE : APTITUDES ET STRATÉGIES POUR RÉUSSIR

On sait, à la lumière de l'expérience très riche des parents qui vous ont précédé et des travaux de recherche sur l'impact des familles recomposées sur le développement des enfants, qu'il y a des façons de faire qui peuvent améliorer vos chances de réussir votre relation et d'aider vos enfants à bien s'adapter. Il est important d'être patient lorsqu'on fonde une nouvelle famille. En fait, les relations et la vie commune peuvent mettre des années à s'enraciner.

- **Allez-y lentement, prenez le temps de vous préparer et de préparer vos enfants.** Bien qu'on soit tenté, lorsque naît une

nouvelle relation amoureuse, d'aller rapidement, chacun gagnera à prendre le temps de s'adapter aux nouvelles relations. Faites preuve de patience et allez lentement.

- **Nourrissez la relation conjugale.** Tout repose sur la profondeur et la force de votre relation conjugale. Parlez de ce qui n'a pas fonctionné dans vos relations antérieures et de ce que vous avez tous les deux appris, particulièrement en ce qui a trait à la gestion des différends et aux styles parentaux. L'idéal est d'en discuter *avant* de s'engager.
- **Prenez les décisions et faites les ajustements d'ordre parental avant de cohabiter.** Pensez aux besoins de chaque enfant et à la meilleure façon de les combler. Les familles recomposées qui réussissent mieux sont celles où les membres sont courtois les uns envers les autres, où les relations sont respectueuses et où l'on tient compte des différences d'âge et de maturité. Si vous formez déjà une famille recomposée, il n'est jamais trop tard pour mettre en place des règles familiales et des modes de relations interpersonnelles sains et cohérents. Vous aurez tous les jours l'occasion d'y travailler.
- **Définissez clairement vos rôles et responsabilités de parents.** Les couples devraient discuter du rôle que chacun jouera dans l'éducation de leurs enfants respectifs ainsi que des modifications à apporter aux règles du ménage. En règle générale, il est préférable de demander au beau-parent d'agir en adulte digne de confiance plutôt qu'en préfet de discipline! Le parent devrait être le premier responsable de la discipline tant que le beau-parent n'aura pas créé de liens solides avec les enfants, si toutefois il en crée. De nombreux beaux-parents ne s'investissent pas dans le domaine de la discipline particulièrement lorsque la famille implique des adolescents. Entretemps, veillez à ce que les règles et les conséquences soient justes et constantes.

- **Maintenez des relations de coparentalité positives.** Les nouvelles relations sont meilleures quand les relations de coparentalité avec les anciens conjoints reposent sur le respect et la coopération. En outre, les enfants s'adapteront mieux à la famille recomposée s'ils conservent de solides relations avec leurs deux parents d'origine. Tout le monde gagne à entretenir des relations respectueuses et raisonnablement courtoises avec les anciens conjoints. Faites savoir aux enfants que vous et votre ex-conjoint continuerez de les aimer et d'être là pour eux tout au long de leur vie. Dites à vos enfants que votre nouveau conjoint ne sera ni une maman ni un papa de remplacement, mais une autre personne qui cherchera à les aimer et à les appuyer.
- **Entretenez le réseau de soutien de chaque enfant.** Le réseau de soutien d'un enfant lui donne un milieu auquel appartenir. En font partie la famille, la garderie, l'école et les amis. Les grands-parents et les autres membres de la famille élargie, en particulier, sont très importants aux yeux des enfants, surtout s'ils sont déjà en relation étroite avec eux. Aidez vos enfants à entretenir des liens avec les personnes et les lieux qui leur importent.
- **Gardez les voies de communication ouvertes.** Lorsque la communication est encouragée et fréquente, cela réduit les possibilités de malentendus et multiplie les occasions d'établir des liens. Cherchez à instaurer un climat d'ouverture impartial. Aidez l'enfant timide à exprimer ses pensées et ses émotions. Profitez de l'heure du souper pour permettre aux enfants de raconter ce qu'ils ont vécu au cours de la journée et d'apprendre à mieux se connaître les uns les autres.

- **Gérez les conflits, la colère et le stress.** À tenter d'éviter à tout prix les conflits ou espérer les voir disparaître, on obtient souvent le contraire. Les conflits entre les beaux-parents et les enfants du conjoint peuvent rapidement miner la qualité de la relation conjugale; il vaut donc mieux gérer les désaccords, les ressentiments et d'autres sources de conflits les opposant. On doit apprendre aux enfants à gérer les conflits de manière respectueuse en leur montrant à communiquer ce qu'ils ressentent. (Voir l'encadré ***Les enfants s'ajustent différemment selon l'âge et le sexe.***)
- **Soyez réaliste dans vos attentes.** Attendez-vous à des accidents de parcours. Personne ayant vécu l'expérience ne vous dira qu'il est facile ou simple de reformer une famille. Beaucoup de variables échappent à votre volonté, comme la réaction d'autres membres de la famille face à cette union de deux familles. Mais n'oubliez pas que l'effort en vaut largement la peine, le but étant d'avoir une famille heureuse et épanouie. Répétez ce mantra : prendre son temps en permettant aux choses de se placer.

Les enfants s'ajustent différemment selon l'âge et le sexe

Les enfants s'adapteront différemment à une famille recomposée suivant leur âge et leur sexe. Les enfants du même âge s'adapteront différemment eux aussi, selon leurs antécédents et leur personnalité. Par exemple, certains enfants seront peut-être plus disposés à s'ouvrir et à créer des relations, alors que d'autres pourraient tarder longtemps avant d'accepter les changements. Même s'il est sage d'adapter son approche à l'âge, au sexe et au tempérament des enfants, l'objectif global demeure le même : établir une relation de confiance avec chaque enfant.

<i>Âge/ Sexe</i>	<i>Comment ils s'ajustent</i>
Les jeunes enfants de moins de 10 ans	• Pourraient s'adapter plus facilement parce qu'ils veulent faire partie d'une famille. • Peuvent accepter plus volontiers un nouvel adulte. • Dépendent davantage des parents pour répondre à leurs besoins quotidiens et avoir par conséquent l'impression de devoir se battre pour avoir l'attention de leur parent.
Les enfants de 10 à 14 ans	• Pourraient avoir le plus de difficulté à s'adapter à une recomposition familiale. • Acceptent moins bien qu'une nouvelle personne les discipline. • Les apparences peuvent être trompeuses – ils peuvent sembler indifférents ou ne pas communiquer leurs sentiments, mais ils peuvent aussi avoir autant, sinon plus, besoin d'amour, d'attention et de discipline que les jeunes enfants.
Les adolescents de 15 ans ou plus	• Pourraient moins souhaiter participer à la vie de la famille recomposée. • Ont tendance à s'éloigner de la famille – intacte ou recomposée – à mesure qu'ils construisent leur identité. • Pourraient exprimer leur affection ou leurs insécurités moins ouvertement, mais ont quand même besoin de se sentir aimés, importants et en sécurité.
Les différences entre les sexes	• Tant les filles que les garçons membres d'une famille recomposée ont tendance à préférer qu'on leur témoigne de l'affection verbalement, comme en les félicitant ou les complimentant, plutôt que physiquement, comme en les étreignant ou en leur faisant la bise. • En général, les manifestations physiques d'affection de leur beau-père rendent les filles mal à l'aise. • En général, les garçons semblent accepter un beau-père plus rapidement que ne le font les filles.

Section 10

CONCLUSION

PARCE QUE LA VIE CONTINUE...

Quand les temps sont difficiles, il est important lorsqu'on est parent de se rappeler que tous les enfants devront relever des défis en grandissant. Certains changeront d'école ou de communauté. D'autres vivront le décès d'un membre de la famille, par exemple un des grands-parents, un membre plus âgé de la parenté ou, encore, un parent, un frère ou une sœur. Certains seront gravement malades ou handicapés. Mais grâce à l'amour et aux soins de leurs parents et d'autres personnes attentives à leurs besoins, les enfants s'adaptent, apprennent et mûrissent. La plupart des enfants possèdent d'ailleurs le don remarquable de s'adapter aux changements qui marquent leur enfance surtout s'ils sont accompagnés par des parents et des beaux-parents qui ne cessent de les aimer et de prendre soin d'eux.

Cette troisième édition de *Parce que la vie continue...* s'appuie sur la définition de santé mentale de l'Agence de la santé publique du Canada, c'est-à-dire « la capacité qu'a chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés ». Ce n'est pas un hasard si la définition de la santé mentale de l'Agence parle d'aptitude à relever les défis de la vie. Malgré les difficultés et la douleur de la séparation, celle-ci, comme d'autres situations difficiles, peut servir de tremplin de croissance tant aux parents qu'aux enfants.

La transformation de votre structure familiale et de vos conditions de vie sera agitée de nombreux soubresauts qui n'épargneront personne : ni vous, ni votre ex-conjoint, ni vos enfants. Cela va de soi. Mais il n'en tient qu'à vous de vivre l'après-séparation ou divorce comme bon vous semble. Vous pouvez décider de le faire dans la honte ou l'échec ou en sombrant dans une guerre sans fin. Vous pourriez en revanche profiter de l'occasion pour mettre fin à d'anciennes discordes, cicatriser de vieilles blessures et commencer une vie nouvelle et meilleure. Vous ne pouvez pas changer le passé, mais vous pouvez choisir la manière dont vous l'intégrerez à votre avenir et à celui de vos enfants. Après tout, vos enfants et vous le méritez bien.

Parce que la vie continue...

Parce que nous sommes portés devant malgré tout

Parce que c'est encore les yeux grands ouverts

qu'on aperçoit mieux la lumière.

Section 11

RESSOURCES

LIENS VERS CE QU'IL VOUS FAUT

Fort heureusement, d'excellentes ressources et des services provinciaux et territoriaux, livres, guides et programmes communautaires de qualité vous sont offerts en ligne pour vous aider, vos enfants et vous. Ces ressources en ligne sont accessibles à partir de n'importe où pourvu que vous ayez accès à un ordinateur et à Internet ou un téléphone intelligent. Toutefois, la disponibilité des programmes provinciaux, territoriaux ou communautaires varie selon votre lieu de résidence au Canada.

Avec le temps, les livres et les articles deviennent périmés, tandis que les liens Internet à des ressources en ligne ou à des sites Web pertinents peuvent changer ou cesser de fonctionner. Cela peut devenir très frustrant lorsqu'on est en quête d'aide ou de renseignements fiables et utiles. La présente section a pour but de vous aider à trouver vous-mêmes des renseignements à jour. Les choses peuvent changer rapidement, y compris vos besoins. Votre ordinateur ou votre téléphone intelligent vous permet de vous tenir à jour. Et de demander de l'aide. Vous serez peut-être surpris de constater tout ce qu'il y a de ressources et de personnes-ressources sur lesquelles vous pouvez compter pour vous aider en cas de besoin.

Si vous n'avez pas d'ordinateur branché à Internet ou de téléphone intelligent, votre bibliothèque locale est le meilleur endroit où trouver de l'aide. Un bibliothécaire peut vous montrer à vous servir d'Internet, vous

installer à un ordinateur de la bibliothèque et vous orienter vers la section de la bibliothèque où l'on trouve des livres sur le rôle des parents après la séparation. (Voir l'encadré **Des sites Internet à découvrir.**)

Des sites Internet à découvrir

L'ARUC – Séparation parentale, recomposition familiale regroupe des chercheurs universitaires et des partenaires de la communauté préoccupés par la réalité des familles séparées et recomposées. La Boîte à outils, destinée aux familles vivant ces transitions de vie, vous y propose des livres, des brochures, des sites Web et d'autres ressources pour les parents en plus de renseignements sur la médiation familiale, d'outils pour faciliter l'adaptation des enfants et des jeunes à la séparation de leurs parents ou à la recomposition familiale et d'informations juridiques. Pour accéder à la Boîte à outils, saisissez les mots « ARUC Séparation parentale » dans votre moteur de recherche préféré et cliquez sur le nom du site.

Le site Web *Les familles changent*, produit par la Justice Education Society de la Colombie-Britannique, est une ressource utile qui informe les enfants, les adolescents, les parents et les professionnels au sujet de la séparation et du divorce. Des contenus animés, audio et vidéo ainsi que des textes se conjuguent pour aider les familles et les jeunes à mieux composer avec la séparation ou le divorce. Ce site Web novateur, offert en anglais et en français, présente des renseignements généraux, sans toutefois remplacer les conseils spécialisés des avocats et d'autres experts.

Pour consulter ce site, saisissez les mots « Les familles changent Canada » et cliquez sur le résultat « Families

Change » renfermant « index_fr ». Vous y trouverez les programmes interactifs suivants :

- Le *Guide pour enfants vivant une séparation ou un divorce parental* est conçu de manière à aider les enfants de 5 à 12 ans à comprendre ce qui arrive à leur famille.
 - Le *Guide pour les adolescents vivant une séparation ou un divorce* est conçu de manière à aider les préadolescents et les adolescents à composer avec les changements que connaît leur famille.
 - *Changeville* (en anglais seulement) est un jeu interactif conçu à l'intention des enfants et des jeunes pour les aider à s'y retrouver dans les changements et les sentiments auxquels ils pourraient avoir à faire face durant la séparation de leurs parents.
 - Le *Guide pour les adultes* donne de l'information sur comment faire face aux changements, aux sentiments et aux émotions, comment le dire aux enfants, ainsi que sur les pensions alimentaires.
 - Un cours en ligne complet intitulé *Online Parenting After Separation Course* aborde les mêmes sujets que les ateliers offerts en Colombie-Britannique. Les renseignements fournis dans ce cours sont d'intérêt pour tous les parents à travers le Canada. Ce cours est offert en anglais, en panjabi et en mandarin.
 - Un cours en ligne exhaustif à l'intention des parents, intitulé *Parenting After Separation: Finances* (anglais seulement), comprend un manuel téléchargeable sur la gestion des finances après la séparation.
 - Et bien plus encore.
-

QUE FAIRE LORSQUE...

... JE DOIS TROUVER DES SERVICES DE GARDE DE QUALITÉ.

Dans votre moteur de recherche, saisissez les mots « Trouver des services de garde de qualité – Guide à l'intention des parents ».

Ce site, aussi exhaustif que pratique, présente des renseignements à l'intention des parents canadiens à la recherche de services de garde de qualité abordables et adaptés aux besoins de leur famille. Vous y trouverez : des renseignements sur les services de garde de votre province ou territoire (prix, subventions et critères d'admission); des renseignements généraux sur les services de garde au Canada; et ce que nous révèlent les meilleures données probantes au sujet de la qualité. À partir de la page d'accueil du site, il suffit de suivre les indications pour visionner une vidéo d'instruction, en apprendre davantage sur qui paye les services de garde au Canada, trouver des services de garde dans votre province ou territoire et obtenir des conseils sur la façon de trouver les meilleurs services de garde pour votre enfant.

... J'AI BESOIN DE SOUTIEN OU D'AIDE À L'ÉCHELLE LOCALE.

Votre médecin de famille saura bien vous renseigner sur divers sujets et peut vous aiguiller vers des spécialistes, des programmes et des services dans votre milieu. Un centre de santé communautaire, s'il y en a un près de chez vous, est aussi une bonne source d'information et de soutien.

La maternelle ou l'école de vos enfants est une autre bonne source d'information et de soutien. Plus particulièrement, les réseaux scolaires embauchent souvent des psychologues, du personnel infirmier, des conseillers ou d'autres professionnels des services à l'enfance. Adressez-vous à l'école ou au programme local ou parlez à l'enseignant de votre enfant.

Les services de justice à la famille de votre province ou territoire pourraient aussi vous fournir des renseignements ou des services dont vous avez besoin. (Voir page 153 pour savoir comment trouver ces services dans votre région.)

Des groupes d'entraide (certains bien connus, d'autres moins) se rencontrent peut-être aussi dans votre secteur. De plus, les hôpitaux locaux et les centres communautaires organisent des conférences spéciales ou des rencontres sur des sujets qui pourraient vous intéresser. Faites des recherches sur Internet en saisissant « groupe de soutien sur (ajouter le sujet) dans (ajouter le nom de votre communauté ou de la ville la plus proche) » ou « programmes sur (ajouter le sujet) dans (ajouter le nom de votre communauté ou de la ville la plus proche) ».

... J'AI DES BESOINS FINANCIERS.

Si votre situation vous oblige à obtenir de l'aide financière, la meilleure façon de vous renseigner est de saisir, dans votre moteur de recherche, « aide financière, gouvernement (ajouter le nom de votre province ou territoire) ». Vous trouverez des renseignements sur les types d'aide financière offerts dans votre province ou territoire, sur les critères d'admissibilité et sur les modalités de présentation d'une demande.

De plus, le cours en ligne *Parenting After Separation : Finances* (voir page 149) pourrait aussi vous être utile.

... JE PENSE À REPRENDRE NOTRE VIE DE COUPLE.

Si vous ou votre conjoint remettez en question votre séparation ou si vous souhaitez envisager une réconciliation, vous êtes encouragés à demander conseil à des thérapeutes, à des médiateurs ou à des professionnels de la santé qualifiés.

Dans votre moteur de recherche, saisissez « meilleurs livres sur les relations conjugales » ou « meilleurs livres sur les problèmes relationnels ». Lisez les critiques de livres pour déterminer si l'un d'eux semble convenir à votre situation. Pour trouver des ressources en counseling matrimonial dans votre région, saisissez dans votre moteur de recherche « conseillers matrimoniaux » ou « counseling pour les couples et (ajouter le nom de votre municipalité ou de la ville la plus proche) ». Votre médecin de famille pourrait aussi vous recommander certains conseillers, thérapeutes ou ateliers.

... J'AI BESOIN D'INFORMATION ET DE SERVICES JURIDIQUES.

Vous trouverez sur le **site Internet de Justice Canada** des renseignements utiles sur le droit de la famille concernant des sujets tels que les pensions alimentaires et les arrangements parentaux après la séparation ou le divorce. Vous y trouverez aussi des liens vers des ressources gouvernementales en droit de la famille, les services d'aide juridique et de l'information juridique dans votre province ou territoire. De plus, Justice Canada a produit d'excellents documents à l'intention des parents et des enfants, par exemple :

- *Faire des plans – Guide sur les arrangements parentaux après la séparation ou le divorce*
- *Échantillon de clauses pour un plan parental*

- *Liste de vérification pour les plans parentaux*
- *Mes parents se séparent ou divorcent : Qu'est-ce que ça veut dire pour moi?*
- *Le calendrier « Qu'est-ce que ça veut dire pour moi? » à l'intention des enfants pour les aider à garder le fil d'événements importants lorsque leurs parents se séparent*
- *Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants – étape par étape*
- *Répertoire des services gouvernementaux de justice familiale (mise à jour annuellement, cette ressource vous met en rapport avec des ressources et des services pertinents près de chez vous).*

Pour trouver cette information, saisissez les mots « Justice Canada Droit de la famille » dans votre moteur de recherche. Sur cette page, vous pouvez faire des recherches pour trouver dans le site des rubriques correspondant à vos intérêts telles que « Publications » « Pensions alimentaires pour enfants », « Services de justice familiale » ou « La garde et le rôle parental ».

Information juridique. Outre l'information juridique diffusée par Justice Canada et les services de justice familiale de votre province ou territoire, les organismes d'éducation et d'information juridiques sont aussi une bonne source d'information. Situés dans chaque province et territoire, ces organismes offrent gratuitement de l'information juridique au grand public, y compris sur le droit de la famille propre à votre province ou territoire.

Pour trouver l'organisme d'éducation et d'information juridiques de votre région, saisissez « Éducation et information juridique au Canada » (le nom de votre province ou territoire figure dans la liste).

Service de référence aux avocats et conseils juridiques. Si vous avez besoin d'aide pour trouver un avocat spécialisé en droit de la famille dans votre région, votre province ou territoire a peut-être un service de référence aux avocats qui peut vous aider à en trouver un. Dans votre moteur de recherche, saisissez « services de référence aux avocats à (ajouter le nom de votre ville) » ou encore « services de référence aux avocats au/en/dans les (ajouter le nom de votre province ou territoire) ». Certains services de référence exigent des frais minimes pour la première consultation, tandis que d'autres sont entièrement gratuits. Vous pouvez aussi utiliser votre moteur de recherche pour trouver des « avocats spécialisés en droit de la famille à (ajouter le nom de votre municipalité ou de la ville la plus proche) ».

Une autre option est de vous adresser au barreau de votre province ou territoire. Saisissez tout simplement « barreau de (ajouter le nom de votre province et territoire) ».

Afin de choisir un avocat en droit de la famille qui vous convient, parlez à quelques-uns d'entre eux pour connaître leur style. Certains, par exemple, privilégient la médiation, la négociation et la collaboration pour résoudre les litiges.

... JE VEUX CONSULTER DES SERVICES EN DROIT DE LA FAMILLE DANS MA PROVINCE OU MON TERRITOIRE.

Votre province ou territoire offre une grande variété de services de justice familiale. Ces services, y compris la médiation, les programmes d'éducation parentale et l'aide relative aux pensions alimentaires pour enfants ou pour conjoint, pourraient vous aider à obtenir de l'information et à régler les problèmes sans avoir à vous adresser aux tribunaux. Vous trouverez une liste de certains services de justice familiale dans la

section « Droit de la famille » du site Web du gouvernement du Canada et peut-être aussi sur le site Web de votre gouvernement provincial ou territorial.

... JE N'AI PAS LES MOYENS DE ME PAYER DES SERVICES JURIDIQUES.

L'aide juridique favorise l'accès à la **justice** pour les personnes démunies sur le plan économique. Pour déterminer si vous êtes admissible à des services juridiques, adressez-vous au bureau d'aide juridique provincial ou territorial le plus près de chez vous. Si cette recherche ne donne pas de résultats, essayez de chercher avec les mots « aide juridique (ajouter le nom de votre province ou territoire) ».

... JE VEUX QU'ON ME RECOMMANDE DES LIVRES OU DES ARTICLES SUR LA PARENTALITÉ APRÈS LA SÉPARATION, LE RÔLE DES BEAUX-PARENTS, LES FAMILLES RECOMPOSÉES OU D'AUTRES SUJETS.

Si votre province en offre, les cours sur le rôle de parent après la séparation sont une bonne façon d'obtenir des renseignements fiables sur les sujets qui vous intéressent.

Votre moteur de recherche est une autre façon de trouver des livres, des articles ou des sites Web sur des sujets liés à l'éducation des enfants après la séparation. Saisissez des mots comme « meilleurs livres (ou articles) sur le rôle de parent (ou la parentalité) après la séparation ou le divorce, sur le rôle de beau-parent, sur les familles recomposées, sur les enfants et le divorce », etc. Si votre recherche repère des livres recensés par des experts ou des lecteurs, la lecture des critiques pourrait vous aider à déterminer si certains de ces livres vous conviennent.

Vous pouvez aussi demander à votre bibliothécaire de vous aider à choisir certains bons livres qui correspondent à vos besoins ou à vos intérêts.

... JE VEUX QU'ON ME RECOMMANDE DE BONNS LIVRES OU SITES WEB POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES.

Il existe heureusement d'excellentes ressources à l'intention des jeunes et des enfants sur la séparation des parents. Certains de ces livres sont devenus des classiques, tandis que d'autres ressources sont plus récentes et même interactives. Pour amorcer votre recherche, consultez les ressources pour les enfants et les jeunes présentées sur le site Internet de l'ARUC à la rubrique « Adaptation des enfants » et la ressource pour les enfants de Justice Canada intitulée *Qu'est-ce que ça veut dire pour moi?* (voir pages 148 et 153). Sesame Street offre d'excellentes ressources pour les enfants de 2 à 8 ans (en anglais seulement). Pour en savoir davantage sur ces ressources et visionner de courtes vidéos sur le sujet, cherchez « Sesame Street, divorce ».

Pour trouver d'autres livres et d'autres ressources en ligne pour les enfants de tous âges, cherchez sur Internet les « meilleurs livres pour enfants sur le divorce » ou consultez un bibliothécaire spécialisé dans les livres pour enfants.

... UN PARENT DÉMÉNAGE.

Le document de Justice Canada intitulé *Faire des plans : Guide sur les arrangements parentaux après la séparation ou le divorce* contient des renseignements utiles sur les mesures à prendre lorsqu'un parent veut déménager.

Dans votre moteur de recherche, saisissez « Faire des plans : Guide sur les arrangements parentaux après la séparation ou le divorce, Justice Canada ». Une fois le document ouvert ou téléchargé, consultez la table des matières pour repérer le sujet « Quand un parent veut déménager », dans la section « Situations particulières ».

... JE CHERCHE DE L'INFORMATION PLUS GÉNÉRALE SUR LA SANTÉ, LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE DES ADULTES ET DES ENFANTS.

- Le site Internet de la Société canadienne de pédiatrie (SCP) à l'intention des parents intitulé *Soins de nos enfants* présente de l'information produite par des pédiatres sous des rubriques telles que « Grandir et apprendre », « Santé des ados » et « Comportement et parents ». Dans cette dernière rubrique, vous trouverez également une section intitulée « Comment aider les enfants à affronter une séparation ou un divorce ».
- Le site Internet de l'Association canadienne pour la santé mentale offre des dépliants téléchargeables sur divers enjeux relatifs à la santé mentale, dont *Les enfants et la dépression*, *Vous éprouvez de la colère*, *Obtenir de l'aide*, *Le déchirement du suicide*, *La santé mentale pour la vie*, *Le stress* et *La séparation et le divorce*.
- Le site Internet du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants renferme une encyclopédie exhaustive sur le développement des jeunes enfants. Une fois sur le site de l'encyclopédie, cliquez sur « Index alphabétique ». Cette encyclopédie en ligne présente des sujets tels que l'attachement, la résilience et les habiletés parentales dans le contexte de la séparation et du divorce.

... MA FAMILLE EST CONFRONTÉE À LA VIOLENCE.

Le meilleur point de départ est le site Internet de Justice Canada sur la violence familiale. Saisissez « La violence familiale – ministère de la Justice » dans votre moteur de recherche et cliquez sur le lien qui apparaît à l'écran. Vous trouverez à la section exhaustive intitulée « Violence familiale » de l'information sous les rubriques suivantes :

- Pour en savoir plus sur la violence familiale
- Pour obtenir de l'aide
- Trouver les ressources gouvernementales pour contrer la violence familiale
- Information pour les enfants et les jeunes
 - Pour les jeunes de 10 à 12 ans
 - Pour les 13 ans et plus

Cherchez sur ce site Internet jusqu'à ce que vous trouviez l'information et l'aide dont vous avez besoin ou les liens vous y menant. En cas d'urgence, composez le 9-1-1.

Dans votre moteur de recherche, saisissez les mots



Parce que la vie continue...

pour trouver plus de ressources!

Notes

[illegible]

[illegible]

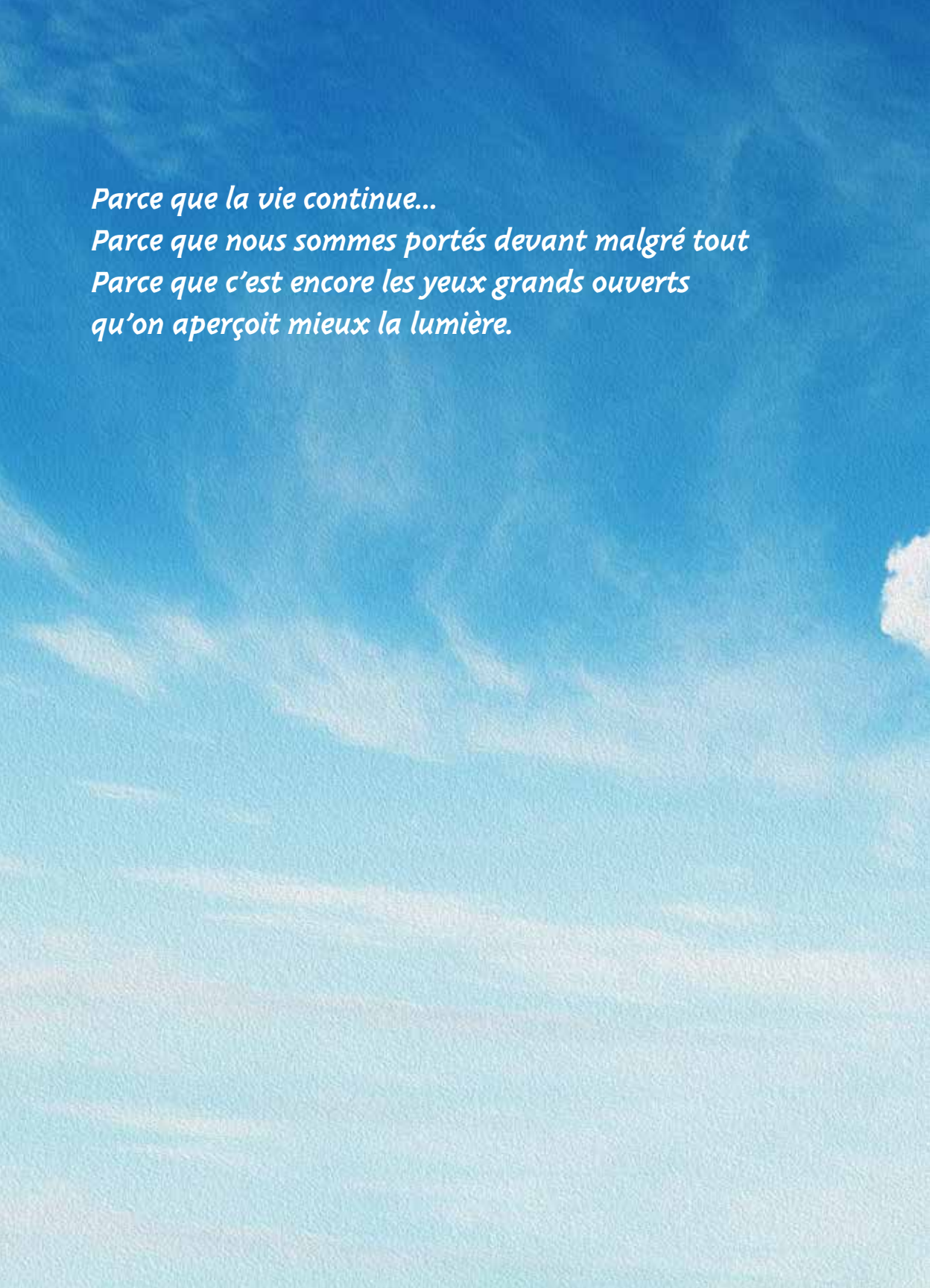
[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal green 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.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal green 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.

[illegible]





Parce que la vie continue...

Parce que nous sommes portés devant malgré tout

Parce que c'est encore les yeux grands ouverts

qu'on aperçoit mieux la lumière.