

## Programme d'information en ligne pour les parents

### TABLE DES MATIÈRES

|   |    |
|---|----|
| Introduction .....  | 2  |
| Conséquences des conflits pour les familles .....                       | 3  |
| Conséquences des conflits pour les enfants.....                         | 3  |
| Conséquences de la séparation pour un enfant : âges et étapes.....      | 5  |
| Enfants ayant des besoins spéciaux.....                                 | 9  |
| Parler d'une séparation ou d'un divorce à un enfant .....               | 9  |
| Régler un conflit : comment s'y prendre?.....                           | 12 |
| Communication efficace .....  | 14 |
| Ne parlez pas à votre enfant de vos problèmes d'adultes.....            | 16 |
| Adopter un style de communication plus pragmatique .....                | 16 |
| Écoute active.....  | 17 |
| Questions fermées.....  | 18 |
| Questions ouvertes.....   | 19 |
| Perception – Comment nous voyons et interprétons les choses .....       | 20 |
| Paraphraser et résumer .....  | 21 |
| Dire « Je ».....  | 23 |
| Autres façons de communiquer.....                                       | 24 |
| La colère.....  | 26 |
| Tout mettre ensemble .....  | 27 |
| Ententes parentales .....   | 28 |
| Accès .....   | 31 |
| La pension alimentaire.....   | 32 |
| Feuille de travail : À quoi ressemblerait la vie sans ce conflit? ..... | 33 |
| Feuille de travail : Comprendre la colère.....                          | 34 |
| Se comporter pendant une conversation difficile .....                   | 35 |
| Fixer des limites .....   | 37 |
| Feuille de travail : Fixer des limites personnelles .....               | 42 |
| Aide-mémoire : Principales stratégies pour réduire des conflits .....   | 43 |
| S'éloigner d'une relation passée.....                                   | 45 |
| Lâcher prise.....   | 52 |
| Refus d'un enfant d'aller chez un de ses parents .....                  | 53 |

|   |    |
|---|----|
| Les familles élargies .....                           | 54 |
| Les questions inhérentes aux nouveaux conjoints ..... | 56 |

## Introduction

Même si la plupart des enfants arrivent à s'adapter à la séparation de leurs parents, un conflit qui dure entre deux parents peut nuire au développement d'un enfant, notamment à sa capacité de développer, à l'âge adulte, de bonnes relations avec autrui.

Pendant l'enfance, vivre des situations très stressantes ou certaines situations de manière répétée peut engendrer des problèmes importants. Ces expériences peuvent en effet laisser des séquelles psychologiques qui dureront toute la vie. En voici des exemples :

- être témoin de conflits réguliers entre ses parents, p. ex. les entendre se disputer ou s'insulter;
- servir de « pion » ou d'« intermédiaire » entre ses parents;
- entendre les plaintes d'un parent au sujet de l'autre parent;
- être témoin de comportements dominateurs entre les membres de la famille ou entendre de tels comportements.

Les recherches montrent que plus un enfant vit de telles expériences, plus il est susceptible d'avoir des problèmes de santé mentale et des relations problématiques à mesure qu'il vieillit. Cependant, **il n'est jamais trop tard pour changer les choses.**

Pour deux parents, le défi est de développer des liens fondés sur la coopération afin de s'éloigner de leur ancienne relation. Il est également important d'obtenir de l'aide à mesure qu'ils mettent de l'ordre dans leurs sentiments.

Apprendre à gérer vos émotions vous permettra de mieux communiquer avec l'autre parent. Essayez de trouver un soutien positif et constructif. Compter sur les amis et la famille est parfois inutile s'ils ne font qu'alimenter votre rancœur à l'égard de l'autre parent et ne vous aident pas à voir votre situation d'un nouvel œil. Parler à une personne neutre, comme un conseiller, peut parfois être utile.

Pendant le programme, posez-vous les questions suivantes :

1. Quel genre de parent est-ce que je veux être?
2. Qu'est-ce que je veux que mes enfants pensent de moi?
3. Quel souvenir est-ce que je veux que mes enfants aient de notre séparation?

Remplissez la feuille intitulée « À quoi ressemblerait ma vie sans ce conflit? » pour mieux comprendre les conséquences des conflits sur vous-même et vos enfants. Cette feuille se trouve dans la section « Ressources ».

Si les adultes sont conscients du danger que représente un conflit pour un enfant et prennent les mesures nécessaires à sa protection, le conflit en question n'est alors pas systématiquement néfaste pour l'enfant. Il est en effet possible de protéger un enfant d'un conflit, et la meilleure protection, c'est VOUS-MÊME.

Un enfant est véritablement protégé lorsque ses parents et les adultes présents dans sa vie :

- l'écoutent et font attention à lui, le soutiennent et l'encouragent de façon permanente;
- font en sorte que l'enfant ne soit témoin ni n'entende les conflits;
- continuent à faire leur travail de parents en s'impliquant dans la vie de l'enfant;
- font en sorte que l'enfant soit entouré par des membres de la famille et des amis bienveillants;
- encouragent les relations entre l'enfant et l'autre parent;
- aident l'enfant à faire face aux changements qu'entraîne pour lui la séparation de ses parents.

Les enfants doivent être protégés du stress associé à un conflit. Il est préférable que ce soit les deux parents qui protègent l'enfant, mais seul un parent suffit pour avoir des effets positifs sur l'enfant.

## Conséquences des conflits pour les familles

Le terme « conflit » se rapporte ici à un désaccord ou à une dispute qui de manière générale dure pendant un certain temps. Les conflits nuisent à chaque membre d'une famille. Deux parents en situation de conflit l'un avec l'autre peuvent :

- consacrer chaque jour beaucoup d'énergie au conflit;
- négliger leur famille, leurs amis et leurs activités préférées pour faire face au conflit;
- avoir l'impression que leurs efforts ne mènent à rien;
- avancer constamment les mêmes arguments;
- essayer d'éviter tout contact avec l'autre parent;
- faire appel à un tribunal pour résoudre le conflit, et se retrouver en fin de compte avec le même conflit ou avoir de nouveaux conflits;
- dépenser beaucoup d'argent en honoraires d'avocat, frais de dépôt des documents au tribunal ainsi que pour les stratégies nécessaires à l'exécution des ordonnances judiciaires;
- perdre des revenus en raison des absences au travail pour faire face au conflit;
- se sentir épuisés au plan émotionnel et physique;
- ressentir des tensions dans la relation avec l'enfant ainsi que dans la relation entre la famille et l'enfant.

## Conséquences des conflits pour les enfants

Il est facile pour un enfant de se sentir « pris » dans un conflit entre ses parents. Voici comment :

- l'un des parents lui dit que l'autre parent est responsable de la séparation;
- on lui donne des détails sur la séparation, ou on lui explique ce qui se passe au tribunal;
- on lui montre des documents judiciaires, comme des affidavits;
- on lui dit qu'un de ses parents refuse de verser une pension alimentaire, ou qu'il la verse en retard ou donne moins qu'il devrait;
- on le questionne pour obtenir des informations sur l'autre parent;
- on lui demande de prendre des décisions sur des questions importantes, p. ex. les heures de visite chez l'autre parent ou ses grands-parents;
- il entend un de ses parents dire des choses négatives sur son autre parent;
- il voit ou entend des disputes entre ses parents;
- on lui fait des cadeaux et donne des récompenses pour essayer d'obtenir sa loyauté et son affection;
- on l'envoie en visite parentale ou il en revient sale ou en ayant faim ou soif;
- ses parents comptent sur lui pour un soutien moral;
- il voit un de ses parents rouler des yeux ou faire des grimaces quand l'autre parent appelle.

Voici comment un enfant peut réagir en réaction à un conflit entre ses parents :

- dresser un parent contre l'autre;
- essayer d'assumer des responsabilités d'adultes à la maison;
- essayer d'aider ses parents moralement;
- dire à ses parents ce qu'ils veulent entendre, même si ce n'est pas vrai.

Ces réactions peuvent avoir des conséquences à long terme sur la santé mentale d'un enfant. Il est cependant très important que les parents comprennent ce dernier point, surtout quand ils prennent des mesures, au tribunal, en fonction de ce que leur enfant leur a dit. Chez l'enfant, un tel comportement est en effet fréquent. Par exemple, un enfant peut dire à chacun de ses parents qu'il veut vivre avec lui :

- pour éviter de blesser ses parents;
- pour que ses parents se sentent mieux;
- parce que c'est plus facile à dire que la vérité;
- pour éviter une dispute;
- pour obtenir l'approbation de ses parents.

Lorsqu'un enfant vit dans la peur et l'inquiétude – c'est ce qui se produit quand il y a conflit entre ses parents – le stress nuit au développement de son cerveau. Il peut par exemple se dire que les relations qui existent entre des personnes peuvent se terminer comme le conflit qu'il connaît chez lui. À mesure

que ce type de pensée s'installe, il peut avoir de plus en plus de difficultés à faire confiance dans les gens et à nouer des liens.

Au fil du temps, le stress qu'engendrent des situations malsaines nuit à son cerveau. Ce stress peut en effet avoir des conséquences sur la structure même du cerveau, provoquant des retards d'apprentissage, de l'anxiété, des dépendances, des problèmes de mémoire et d'autres problèmes de santé. Étant donné que le cerveau se développe jusqu'à la vingtaine, même les enfants qui sont plus âgés peuvent subir le stress qui découle d'un conflit entre leurs parents.

## Conséquences de la séparation pour un enfant : âges et étapes

Il est préférable, pour un enfant, que ses parents coopèrent. Si une telle coopération n'est pas possible, il faut au moins essayer d'éviter les conflits ou de réduire les conflits qui existent.

En cas de conflit familial, un enfant peut :

- se sentir en danger, malheureux ou mal à l'aise;
- dépenser beaucoup d'énergie à essayer de gérer le conflit de ses parents et de s'adapter à l'humeur et aux attentes de chacun d'eux;
- avoir de la difficulté à gérer des sentiments contradictoires d'amour et de fidélité pour chaque parent;
- chercher du réconfort et de la stabilité en dehors de la famille immédiate;
- garder tout autre aspect de sa vie – comme ses amis et ses activités – à l'écart de sa famille;
- mal se comporter ou arrêter de faire les activités qu'il aime normalement faire;
- se retrouver dans des situations problématiques, p. ex. absentéisme à l'école ou décrochage, grossesse à l'adolescence, activités criminelles, difficulté à faire confiance.

Il arrive très souvent que chaque parent accuse l'autre d'avoir provoqué le conflit. Il arrive également que l'enfant se sente responsable du conflit et donc d'améliorer les choses.

Pour un enfant, les conséquences à long terme d'une séparation entre ses parents sont liées à la manière dont ces derniers, ou dont les autres adultes présents dans sa vie, gèrent ces difficultés. Les comportements les plus néfastes sont :

- séparer l'enfant d'un de ses parents ou s'ingérer dans les relations de l'enfant avec l'autre parent ou des membres de la famille élargie;
- se disputer (crier, jurer, accuser, menacer) en présence de l'enfant ou dans un lieu où celui-ci peut entendre ses parents;
- avoir une influence négative sur ce que l'enfant pense de l'autre parent;
- refuser de coopérer;

- utiliser l'enfant pour communiquer ou pour obtenir des informations.

Nous allons aborder, dans cette partie du programme, certains des comportements qu'un enfant peut manifester lorsqu'il est stressé ou perturbé. Nous allons classer ces comportements selon quatre groupes d'âge : de la naissance à 3 ans, de 4 à 7 ans, de 8 à 12 ans et de 13 à 19 ans. À la fin de cette partie, nous parlerons de ce que peuvent faire les parents pour protéger les enfants de ce type de stress et les aider à traverser des moments difficiles.

Même si tous les enfants peuvent manifester les comportements abordés ici, cela ne signifie pas pour autant que quelque chose ne va pas. C'est vous qui connaissez votre enfant ou petit-enfant. Soyez donc attentif à tout changement soudain dans sa personnalité et son comportement. Élever un enfant est difficile, même lorsque ses parents sont ensemble. Lorsqu'ils sont séparés, les choses sont encore plus difficiles.

Un parent doit être conscient que pour son enfant, une séparation représente une perte potentielle. Lorsque des parents se séparent, il est normal que l'enfant ait du chagrin et manifeste certains des comportements abordés ici, voire tous. Chaque enfant peut exprimer son chagrin différemment. Si le comportement de l'enfant vient à perturber sa vie au quotidien, il faut alors le surveiller.

N'oubliez pas : même si l'un des deux parents ne fait rien pour éviter le conflit, un seul parent suffit pour protéger l'enfant.

### **De la naissance à 3 ans**

Un très jeune enfant peut ressentir des tensions sans toutefois les comprendre. Il ne peut pas comprendre les mots qu'utilisent ses parents, mais il ressent la colère que ceux-ci expriment. Lorsqu'il ressent les conflits et l'hostilité qui existent autour de lui, il risque d'avoir des problèmes psychologiques et physiques.

Voici donc ce à quoi il faut être attentif :

- changements soudains dans le comportement, ne pas franchir normalement les différentes étapes (p. ex. avoir du retard dans l'apprentissage du langage ou pour aller aux toilettes), manifester des comportements régressifs (p. ex. l'enfant arrête de parler), ne pas manger, être agressif.

### **De 4 à 7 ans**

Les enfants de ce groupe d'âge ont une capacité limitée à comprendre une séparation ou un divorce. Étant donné qu'ils abordent les relations de manière égocentrique, ils ont souvent l'impression d'être responsables des événements qui se produisent, comme la rupture entre ses parents. Ils peuvent aussi avoir l'impression d'être responsables des soucis de leurs parents.

Voici donc ce à quoi il faut être attentif :

- l'enfant mange moins ou plus que d'habitude; il refuse de manger ses aliments préférés; il refuse de jouer avec d'autres enfants; il se comporte mal; il exprime peu d'émotions; il est déprimé; il essaie de faire plaisir ou d'aider de manière extrême.

### **De 8 à 12 ans**

Les enfants de cet âge comprennent de mieux en mieux les relations entre les gens et se rendent compte de ce que la séparation de leurs parents signifie. Ils ne sont cependant pas encore en mesure de faire face à tout ce qui se passe dans leur vie. À cet âge, la morale et les valeurs se développent en grande partie à partir de ce qu'ils apprennent de leurs parents et d'autres adultes.

Voici donc ce à quoi il faut être attentif :

- l'enfant participe de moins en moins à des activités; il est en colère; il ressent le besoin de plaire et est prêt à sacrifier ses propres besoins pour maintenir de bonnes relations avec ses deux parents; il manipule (dresse un parent contre l'autre).

### **De 13 à 19 ans**

Les adolescents développent leur propre identité, qui est distincte de celle de leurs parents. Être adolescent est difficile, même dans le meilleur des cas. La perte d'une relation parent-enfant peut être particulièrement douloureuse et perturbante.

Voici donc ce à quoi il faut être attentif :

- hostilité ou agressivité extrême, comportements autodestructeurs, notes qui baissent à l'école ou décrochage scolaire, consommation de drogues ou d'alcool, isolement social, perte d'intérêt dans ses activités préférées, apathie (ne se soucie de rien, manque d'intérêt).

Tous les enfants manifestent certains de ces comportements, ce qui est tout à fait normal. Si un enfant cependant manifeste en même temps, ou pendant une longue période de temps, un grand nombre de ces comportements, avec des conséquences sur sa vie de tous les jours, il faut alors être encore plus vigilant.

Les parents peuvent faire certaines choses pour aider leurs enfants à traverser des moments difficiles et réduire ces comportements.

- Créez une routine et rendez les choses prévisibles
  - Chez les jeunes enfants, il s'agit par exemple de se coucher et de se réveiller ainsi que de manger et de faire sa toilette aux mêmes heures, ainsi que d'avoir une routine à la garderie.
  - Pour les enfants plus âgés, il peut par exemple s'agir d'avoir les mêmes activités parascolaires, de faire ses devoirs aux mêmes heures ainsi que d'avoir un couvre-feu.

- Permettez à l'enfant de maintenir des relations avec ses amis, la famille élargie ainsi que des groupes communautaires.
- Soyez patient avec l'enfant et rassurez-le
  - Ayez des attentes réalistes et faites preuve de souplesse – faire une crise à l'occasion est normal.
  - Montrez votre amour physiquement, par exemple en serrant votre enfant dans vos bras ou en le berçant (si c'est approprié – il se peut que certains enfants à besoins spéciaux n'aiment pas ce genre de contacts).
  - Mettez l'accent sur ce que l'enfant a de bien et sur ce qui le rend unique. Lorsqu'il fait quelque chose de bien, dites-le-lui.
- Aidez votre enfant à se sentir en sécurité au plan affectif.
  - Montrez-lui qu'il peut vous parler de tout, et prouvez-le-lui en restant calme et en ne le jugeant pas, quoi qu'il dise.
  - Soyez conscient des émotions de votre enfant et de ce dont il a besoin.
    - Par exemple, si votre enfant semble avoir de la peine, dites-lui que vous le remarquez et demandez-lui si vous pouvez faire quelque chose.
- Fixez des limites
  - Tous les enfants ont besoin d'un milieu structuré et de savoir ce que l'on attend d'eux – même les adolescents.
  - Dites à vos enfants quels sont les comportements acceptables et ceux qui ne le sont pas.
  - Établissez des attentes et des conséquences appropriées.
    - Par exemple, vous pouvez fixer un « temps d'arrêt » avec un jeune enfant ou retirer certains privilèges à un enfant plus âgé, comme l'interdiction de rouler en voiture.
- Respectez ce que ressent votre enfant et sa relation avec l'autre parent.
  - Vous pouvez ne pas être d'accord avec ce que vous dit votre enfant, mais lui aussi a droit à ses émotions.
  - Encouragez le maintien de bonnes relations avec l'autre parent et la famille élargie.
  - N'utilisez pas l'enfant pour passer des messages entre vous et l'autre parent, car il se sentira sûrement pris au milieu de votre conflit.
  - Ne dites rien de mal sur l'autre parent, SURTOUT devant votre enfant ou lorsque celui-ci peut vous entendre. N'oubliez pas : votre enfant se voit comme étant une partie de vous-même et de son autre parent. Les enfants sont fidèles à leurs deux parents. Si vous dites du mal de l'autre parent, votre enfant peut lui aussi se voir comme étant une « mauvaise » personne.
- Ne mêlez pas votre enfant à vos préoccupations d'adulte.



- Ne comptez pas sur votre enfant pour vous fournir un soutien affectif.
- Faites en sorte que votre enfant n'entende ni ne voie vos problèmes d'adulte; il peut par exemple s'agir de votre séparation ou divorce, de choses en rapport avec le tribunal ou de problèmes d'argent.
- N'oubliez pas : peu importe le degré de maturité apparent de votre enfant, il ne convient pas de lui imposer ce type d'information.

## Enfants ayant des besoins spéciaux

Beaucoup d'enfants ayant des besoins spéciaux, surtout ceux qui ont des troubles liés à leur état mental ou intellectuel, ont un grand besoin de stabilité et de sécurité. Selon la nature du trouble ou de la déficience, leur besoin de stabilité peut être à ce point important qu'ils doivent s'habituer très progressivement à passer du temps en dehors de la maison où ils ont grandi. Si l'enfant alterne entre votre maison et celle de son autre parent, il peut être alors nécessaire d'apporter chaque fois avec lui ses vêtements, ses jouets et les autres choses qu'il utilise. Il peut ne pas être possible cependant de le changer d'école ou de modifier ses activités parascolaires.

Les enfants ayant des besoins spéciaux requièrent souvent ce qui suit :

- régularité : maintien rigoureux des routines afin que les choses soient prévisibles (p. ex. pour les médicaments, les thérapies, les repas, la sieste et l'heure du coucher);
- familiarité : maintenir l'environnement de l'enfant, ou autant de choses familières que possible, chaque fois que cela est possible (comme les mêmes jouets, articles de toilette, effets personnels, personnes qui s'occupent de lui). Il peut être important pour l'enfant d'avoir une photo de l'autre parent dans chaque maison ainsi que de maintenir sa routine et ses activités en dehors de la maison;
- patience et réconfort : ayez des attentes réalistes et faites preuve de souplesse (attendez-vous à des crises). Montrez souvent votre amour par des gestes affectueux (comme des câlins ou en berçant votre enfant) *si ce type de comportement lui convient*. Rassurez-le en lui disant que l'autre parent l'aime même s'il n'est pas là.

Remarque : si vous et l'autre parent n'êtes pas d'accord sur le traitement médical de votre enfant, parlez-en à des professionnels de la santé.

## Parler d'une séparation ou d'un divorce à un enfant

Jeunes enfants (jusqu'à environ 5 ans) : Il est important de trouver un moyen de parler à votre enfant de votre séparation. Les enfants de cet âge supposent souvent qu'ils sont responsables de la séparation de leurs parents (p. ex. parce qu'ils ont renversé un verre de lait ou cassé quelque chose). Si cela est

possible, vous et l'autre parent devriez préparer la conversation et les mots à utiliser. Pendant la conversation avec l'enfant, il est très important de lui dire que vous l'aimez et que vous l'aimerez toujours, et que le divorce ou la séparation ne changera en rien votre relation avec lui.

Enfants de 6 à 12 ans environ : Si vous avez un enfant dans cette tranche d'âge, il faut également lui parler de votre séparation. Les enfants de cette tranche d'âge peuvent comprendre ce qu'est la perte d'une relation et possèdent des amis et des camarades de classe qui ont un seul parent ou dont les parents ne sont pas ensemble. Même si vous pouvez leur parler davantage comme à des adultes, vous ne devez pas rejeter la faute de la séparation sur l'autre parent. Il faut en effet expliquer que vous avez pris la décision de vivre séparément.

Il faut expliquer que même si vous vous séparez, rien ne change dans votre relation avec votre enfant et que chacun de vous l'aime et l'aimera toujours.

Adolescents – 13 ans et plus : Les adolescents ont également besoin qu'on leur explique les choses. Sachant déjà probablement ce qu'est la perte d'une relation, ils pourront comprendre. Les adolescents cependant ne sont pas des adultes. **Peu importe le degré de maturité apparent de votre enfant ou la maturité qu'il prétend avoir, ne lui donnez pas trop d'informations sur votre séparation** et ne l'impliquez pas dans vos émotions ou dans votre conflit avec l'autre parent.

Les adolescents méritent également d'être consultés au sujet des décisions devant être prises, et leurs souhaits devraient parfois être respectés. Toutefois :

- vous *ne devez pas* mêler votre enfant au désaccord entre vous et l'autre parent ou lui présenter vos préférences;
- vous *ne devez pas* menacer votre enfant, lui faire des cadeaux ou lui proposer des activités spéciales pour l'inciter à exprimer une préférence *qui va dans votre sens*;
- vous devriez parler des avantages et des inconvénients d'une décision de manière aussi neutre et précise que possible;
- vous *ne devez pas* dénigrer l'autre parent.

Enfants ayant des besoins spéciaux : Vous devriez demander à votre médecin de famille ou au pédiatre de votre enfant de vous donner des conseils sur la façon d'expliquer votre séparation – ou même si vous devriez en parler – et sur ce dont votre enfant a besoin pour supporter la situation le mieux possible.



## Régler un conflit : comment s'y prendre?

Les parents ont à leur disposition plusieurs options pour régler un conflit entre eux. Ils peuvent en effet négocier ensemble, négocier en se faisant aider ou avoir recours à un tribunal. L'option la mieux adaptée dépend de la situation. Si vous vous entendez raisonnablement bien avec l'autre parent et pouvez communiquer avec lui, vous pouvez alors essayer de négocier. Si vous avez des problèmes pour communiquer ou avez besoin de vous faire aider pour vous mettre d'accord, faire appel à une tierce partie peut être utile. En ce qui concerne la négociation, il y a la conciliation, la médiation et les rencontres de règlement. Ces options sont présentées plus loin dans cette partie du guide.

Le tribunal peut être la meilleure ou la seule option pour les situations susceptibles d'entraîner des conflits intenses, voire de la violence.

### Négociation

La négociation permet de discuter d'un conflit afin de le résoudre. Ce type de discussion peut avoir lieu entre les parents autour d'une tasse café, par l'intermédiaire d'un avocat ou d'un médiateur, ou grâce à d'autres types de résolution des conflits. Lorsqu'il y a des enfants, les parents font toujours, dans une certaine mesure, appel à la négociation. Aucun avocat ni tribunal ne peut s'occuper de tous les aspects liés à une séparation ou à un divorce; et il faut toujours que les deux parents traitent l'un avec l'autre.

Une fois séparés, voici certains des aspects à aborder :

- horaire des visites chez chaque parent;
- présence de l'un ou l'autre des parents dans diverses situations, p. ex. pendant les rencontres entre parents et enseignants, les fêtes d'anniversaire et les rencontres sportives;
- règles qui seront les mêmes dans les deux maisons, p. ex. pour l'heure du coucher et les devoirs.

Attention! Il n'est parfois pas possible de régler les choses en se parlant. En effet, les problèmes de toxicomanie ou de santé mentale non traités peuvent empêcher quelqu'un de négocier clairement. Il est également possible qu'un des deux parents ne puisse pas négocier en raison des émotions intenses que fait naître en lui la fin de la relation. Arrêtez de négocier si l'un des deux parents n'est pas en mesure de le faire.

Essayez de négocier directement avec l'autre parent seulement si la discussion ne comporte aucun risque pour votre sécurité. En cas d'antécédents de violence familiale, il peut être préférable d'éviter tout simplement le sujet.

Voici ce que vous pouvez faire pour essayer de résoudre un conflit :

1. N'insistez pas. Certaines batailles n'en valent pas la peine. Décidez dans quelle mesure la question est importante, à la fois pour vous et pour l'enfant. Ce peut être délicat, mais il arrive souvent que des

parents se disputent au sujet de choses qui ne sont pas vraiment importantes, p. ex. sur la coupe de cheveux de leur enfant.

Si vous décidez d'arrêter de vous disputer pour préserver la paix ou parce que la question n'en vaut pas la peine, acceptez alors votre décision et arrêtez d'aborder le sujet.

2. Essayez de régler les choses en discutant. Choisissez le bon moment pour parler du problème et discutez des règles qui sont susceptibles de régler le conflit. La plupart du temps, chaque personne devra faire des compromis; ainsi, la décision qui sera prise ne correspondra pas entièrement aux souhaits de chacun des deux parents.
3. Négociez en présence d'un tiers. Vous pouvez choisir de négocier avec l'aide d'un professionnel comme un médiateur, un avocat ou un auxiliaire de justice qui a été formé.

Voici certaines options :

- **Règlement judiciaire d'un conflit, ou « conciliation »** : les deux parties rencontrent un auxiliaire de justice, ensemble ou séparément, pour les aider à considérer un certain nombre d'options possibles.
- **Médiation** : processus volontaire dans lequel un médiateur formé et impartial aide les deux parties à se mettre d'accord. Le médiateur aide chaque personne à parler de ses besoins et de ses problèmes, ainsi que l'ensemble des parties à trouver des solutions à leurs problèmes.
- **Rencontres de règlement** : processus volontaire visant à déterminer si les parties peuvent se mettre d'accord sur certaines questions à l'aide d'un juge. Ces rencontres peuvent permettre de régler des problèmes sans avoir recours à une audience réelle. Si les parties ne parviennent pas à un accord pendant la rencontre, le juge peut alors se prononcer sur les forces et les faiblesses des propositions avancées par chacune des parties ainsi que donner un avis sur le résultat probable d'une audience.

Si vous pensez que négocier peut entraîner des risques pour vous-même ou une autre personne, indiquez-le au professionnel. Il peut être important que vous et l'autre parent ne soyez pas dans la même pièce ou que les négociations ne se déroulent pas en personne.

Pour en savoir plus sur les options dont vous disposez pour négocier ou résoudre un conflit, veuillez consulter la partie *Ressources* ou le module en ligne intitulé « What you need to know before starting the family court process ».

## Procédure judiciaire

Si la question à régler est trop importante, mais que vous et l'autre parent ne pouvez pas négocier directement ou avec l'aide d'une tierce personne, ou qu'il est peu probable que vous puissiez le faire, la procédure judiciaire peut être alors la seule façon de procéder. Si la sécurité est un problème, le tribunal est peut-être la seule solution.

Avoir recours à une procédure judiciaire, cependant, ne signifie pas que vous perdez le contrôle de la situation. Lorsqu'il s'agit de s'occuper d'enfants, un juge doit tenir compte – comme vous devez le faire lors d'une négociation – des intérêts de l'enfant, et non pas de ce qui est dans l'intérêt supérieur des parents, des grands-parents ou de tout autre adulte.

## Communication efficace

Une relation respectueuse et coopérative entre deux parents est bénéfique pour un enfant. Cet aspect est encore plus important lorsque les parents ne vivent pas ensemble.

Afin d'avoir une relation respectueuse et coopérative avec l'autre parent, il faut savoir communiquer. Dans la plupart des cas, vous devrez communiquer avec l'autre parent au sujet de vos enfants. Pour des parents qui sont séparés, il est plus difficile, mais plus important encore, de communiquer efficacement. Il faut se rappeler que les enfants imitent souvent la façon dont leurs parents communiquent, parce que c'est ce qu'ils voient tous les jours.

Communiquer efficacement signifie se concentrer sur ce qui est important pour chaque partie concernée, en particulier les enfants, sur les raisons pour lesquelles certaines questions sont importantes et sur la manière de résoudre ces dernières.

Un conflit est souvent le résultat de divergences d'opinions, de croyances, de valeurs et de besoins, et donc de malentendus. La façon d'aborder ces divergences peut soit nuire à votre relation avec l'autre parent, soit l'améliorer. Voici deux manières d'aborder un conflit découlant de divergences : s'exercer à communiquer efficacement (aptitudes que nous présentons plus loin dans le guide), et trouver des moyens de faire face efficacement à des émotions fortes comme la colère.

Il est souvent difficile de communiquer avec l'autre parent pour les raisons suivantes : douleur, colère, peur, ressentiment, jalousie, solitude et abandon. Il est souvent difficile, pour des parents qui se séparent, de savoir comment agir avec l'autre. Certaines personnes essaient d'éviter ce type de difficultés en ignorant simplement l'autre parent, alors que d'autres explosent de colère.

Vous pourriez être tenté d'utiliser vos enfants pour communiquer avec l'autre parent afin d'éviter des désagréments ou des conflits. Agir de la sorte cependant entraîne des problèmes pour les enfants, qui

se sentent déchirés et placés au milieu de votre conflit. Les enfants sont fidèles et veulent plaire à chacun de leurs parents. Même si cette situation ne semble pas déranger vos enfants, leur demander de passer des messages à l'autre parent finira par leur causer des problèmes en les mêlant à votre conflit. Ne communiquez jamais avec l'autre parent par l'intermédiaire de votre enfant.

## Ne parlez pas à votre enfant de vos problèmes d'adultes

Il ne convient pas de TOUT dire à votre enfant. Vous ne devriez pas parler à votre enfant de problèmes d'adultes comme l'argent, les procédures judiciaires ou ce que vous pensez de l'autre parent, de la famille de ce dernier ou de son nouveau partenaire. Ceci reste vrai, peu importe le degré de maturité apparent de votre enfant.

Mêler vos enfants à ce type de préoccupations sera pour eux stressant et inquiétant. Ils peuvent en effet avoir des inquiétudes sur des choses de base, p. ex. l'endroit où ils vont vivre ou si on va s'occuper de leurs besoins. Ils peuvent de plus se demander si leurs parents sont en mesure de s'occuper d'eux. Ils peuvent aussi développer une mauvaise image d'eux-mêmes, en se disant par exemple « si un de mes parents est une mauvaise personne, alors moi aussi je dois être une mauvaise personne ». Enfin, lorsque des parents parlent de leurs problèmes à leurs enfants, ils leur donnent le mauvais exemple.

## Adopter un style de communication plus pragmatique

Pour améliorer la communication, une des premières étapes peut consister à repenser la relation que vous entretenez avec l'autre parent. En effet, vous devez séparer votre ancien rôle de conjoint de votre rôle de parent qui, lui, se poursuit. Pour ce faire, vous pouvez modifier la manière dont vous communiquez avec votre ancien conjoint, vous éloignant ainsi d'un style de communication intime pour adopter peu à peu un style plus pragmatique.

Dans une relation intime, les deux conjoints s'attendent à ce que chacun fasse certaines choses sans avoir à en discuter ou à les noter;

- p. ex. assister ensemble à une réunion parents-enseignants.

Dans une relation qui n'est pas intime, il n'y a pas d'attentes, sauf si les deux personnes ont convenu de certaines choses ou si ces choses ont été mises par écrit;

- p. ex. le parent A assistera aux réunions parents-enseignants en automne, et le parent B assistera aux réunions parents-enseignants au printemps.

Dans une relation intime, on ne planifie pas les discussions,

- p. ex. on peut parler du bulletin de notes de son enfant le soir, à la maison.

Dans une relation plus pragmatique en revanche, les rapports entre les deux anciens conjoints sont structurés, et les rencontres sont associées à des raisons précises;

- p. ex. il se peut que vous vous soyez mis d'accord sur les deux aspects suivants : premièrement, le parent qui reçoit le bulletin de notes l'envoie par courriel à l'autre parent dans un délai de 24 heures; deuxièmement, vous discutez de ce bulletin de notes avec l'autre parent dans un délai donné.



Dans une relation intime, les deux conjoints sont, au plan affectif et personnel, directement concernés par ce que fait chacun d'eux.

- Par exemple, si votre conjoint participe à un marathon pour des raisons caritatives, vous allez probablement le soutenir en vous occupant des enfants pendant qu'il s'entraîne, en faisant un don à l'organisme en question ainsi qu'en l'encourageant pendant le marathon.

Dans une relation plus pragmatique en revanche, les personnes se sentent très peu concernées au plan personnel.

- Par exemple, si l'autre parent participe à un marathon pour des raisons caritatives, il se peut très bien qu'il ne vous en parle même pas, puisque cela ne se rapporte pas directement à votre enfant et ne vous concerne pas personnellement.

Dans une relation intime, on discute ouvertement de toutes sortes de choses;

- p. ex. chacun parle de sa journée le soir à la maison, de tel ou tel projet important, etc.

Dans une relation plus pragmatique, on échange moins d'informations, sauf au sujet des enfants;

- p. ex. vous n'allez pas parler avec l'autre parent de votre journée au travail, puisque cela n'a probablement aucun rapport avec vos enfants.

## Écoute active

Dans l'écoute active, vous montrez à l'autre personne que vous comprenez ce qu'elle vous dit, sans la juger. Afin de résoudre des conflits et d'empêcher qu'ils ne s'aggravent, il est important d'écouter sans critiquer. La chose la plus importante est en effet d'écouter sans juger ce que l'autre vous dit. Il faut éviter par conséquent de défendre votre point de vue et de critiquer ce que dit l'autre parent.

Grâce à l'écoute active, l'autre parent sent que vous le comprenez, ce qui le rendra probablement plus attentif à ce que vous lui direz. Ce type de communication permet d'avoir également de meilleures relations et de favoriser la coopération.

L'écoute active améliore les prises de décisions en fournissant plus d'informations. Chacun profite de ce qu'elle apprend sur l'expérience de l'autre. L'écoute active permet également de découvrir des terrains d'entente auxquels on ne s'attend pas, ce qui peut conduire à une plus grande coopération.

L'écoute active nous empêche de dire ou de faire des choses que nous pouvons regretter plus tard; elle permet d'attendre avant de réagir.

L'écoute active ne signifie pas qu'il faut être d'accord avec l'autre parent; il s'agit plutôt de comprendre ce qu'il pense et ressent.

Voici quelques conseils liés à l'écoute active :

- Être intéressé, paraître intéressé
- Contribuer en répondant
- Orienter sur le problème
- Tester sa compréhension
- Évaluer ce que dit l'autre parent
- Neutraliser ses sentiments

Pour une bonne écoute active, il faut :

- pose des questions;
- paraphraser;
- résumer.

Il est parfois utile de poser des questions à l'autre personne afin de clarifier ce qu'elle dit ainsi que pour obtenir des informations qui aideront à résoudre le conflit. Il est cependant important de savoir comment poser une question afin d'obtenir les informations voulues sans causer d'autres conflits ou éviter que l'autre personne ne se sente « interrogée ».

Il existe deux types de questions : les questions fermées et les questions ouvertes.

### Questions fermées

La réponse à une question fermée offre des informations précises, mais limitées. Il s'agit en général de questions auxquelles on peut répondre par « oui » ou « non »; par exemple, « fait-elle de la lecture à la maison avec toi? ». Les questions fermées commencent souvent avec des mots comme :

- « Est-ce que... » (« est-ce que tu as le classeur des devoirs? »)
- « As-tu... » (« as-tu dîné? »)
- « Es-tu... » (« es-tu avec lui au match? »)
- « Iras-tu... » (« iras-tu chercher des pommes de terre avant de venir à la maison? »)
- « Pourrais-tu... » (« pourrais-tu le déposer cinq minutes plus tard? »)

Les questions fermées peuvent apparaître sarcastiques ou blessantes si elles sont mal formulées, p. ex., « crois-tu que tu arriveras à être à temps », ou, « crois-tu que tu pourras préparer son dîner sans te faire aider »?

Ces questions peuvent également être suggestives; par exemple, « ne penses-tu pas qu'il est assez grand pour une soirée pyjama? », ou, « tu le vois toujours, n'est-ce pas? ». Les questions suggestives ne sont pas très utiles, car elles ne permettent pas d'obtenir beaucoup d'informations nouvelles et semblent souvent être insultantes.

Les questions fermées, cependant, peuvent être utiles pour diriger une discussion ou clarifier une question; par exemple, « as-tu cinq minutes pour parler de son cadeau de fête? », ou, « l'as-tu inscrit à la maternelle? ». Ces deux questions appellent une réponse très précise.

Il faut faire attention de ne pas poser trop de questions fermées les unes à la suite des autres afin de ne pas donner l'impression de soumettre la personne à un interrogatoire et rendre ainsi la situation inconfortable. Il est en effet préférable de poser aussi quelques questions ouvertes.

Par exemple, un parent peut demander à l'autre parent : « Pierre ne comprend pas bien les mathématiques à l'école; il va peut-être avoir besoin d'un tuteur ». Si vous posez alors beaucoup de questions fermées, quelle sera la réaction de l'autre parent?

- Va-t-il échouer en mathématiques?
- Est-ce que je vais devoir payer le tuteur?
- Pourras-tu l'emmener à ses leçons?
- As-tu parlé à son enseignant?
- Est-ce que les leçons peuvent commencer le mois prochain?

Selon vous, est-ce que l'autre parent réagirait bien à toutes ces questions? Y a-t-il une meilleure façon de les poser?

### Questions ouvertes

Les questions ouvertes sont des questions qui ne suggèrent aucune réponse et auxquelles il faut répondre par autre chose que par un simple « oui » ou « non ». Les questions ouvertes ressemblent souvent à de simples demandes d'informations et peuvent apparaître comme une invitation à discuter puisqu'elles ne supposent rien en particulier.

Les questions ouvertes peuvent souvent être plus utiles que les questions fermées, surtout si elles sont formulées avec soin. Ces questions permettent d'obtenir des réponses plus détaillées. Elles commencent souvent par les mots suivants :

- « Comment... » (« comment as-tu réparé son vélo? »)
- « Qu'est-ce que... » (« qu'est-ce qu'on peut faire pour son problème de peau? »)
- « Qui... » (« qui est son entraîneur de soccer cette année? »)
- « Où... » (« où allez-vous en vacances? »)
- « Quand... » (« quand est-ce que le concert de l'école a lieu? »)

Il est également possible de commencer une question ouverte avec le terme « pourquoi », mais il faut faire attention. Il se peut en effet que l'autre parent soit sur la défensive. Par exemple, dire « mais pourquoi as-tu fait ça? » n'est pas une question ouverte efficace. Il est donc préférable de formuler une question ouverte en disant par exemple, « pourquoi l'enseignante a-t-elle donné plus de devoirs aujourd'hui? », ou, « pourquoi est-ce que la porte du réfrigérateur ferme mal? ».

Revenons un instant aux difficultés que connaît Pierre en mathématiques. Selon vous, comment réagirait l'autre parent si, au lieu de le soumettre à une série de questions fermées, vous lui posiez des questions ouvertes comme celles qui se trouvent dans la partie droite du tableau?

| Questions fermées   | Questions ouvertes   |
|---|--|
| « Va-t-il échouer en mathématiques? »   | « Selon toi, que <b>pouvons-nous</b> faire pour résoudre ce problème? »                                      |
| « Est-ce que je vais devoir payer le tuteur? »<br>« Pourras-tu l'emmener à ses leçons? »            | « Quelles options <b>avons-nous</b> pour l'aider? »  |
| « As-tu parlé à son enseignante? »<br>« Est-ce que les leçons peuvent commencer le mois prochain? » | « Je sais que <b>nous</b> pouvons trouver une solution. À ton avis, que pourrions-nous faire pour l'aider? » |

Remarquez l'utilisation du mot « nous » dans ces exemples. Dans ce type de question, on utilise les mots « nous », « notre », « nos » ainsi que « toi et moi ».

- « J'espère que nous pouvons trouver une solution ensemble. »
- « C'est à nous de régler le problème d'intimidation dans son équipe de hockey. Que devrions-nous faire? »
- « Selon toi, que devons-nous faire pour diviser les vacances d'été? »
- « Je sais que nous pouvons trouver une solution. »
- « Comment pouvons-nous aider nos enfants à faire face à la mort de ta mère? »

Ces questions sont inclusives, car elles se rapportent aux deux personnes à la fois. Elles font de l'éducation des enfants un travail d'équipe; et comme les questions ouvertes, ne supposent rien de particulier.

N'oubliez pas de dire « nos enfants » plutôt que « mes enfants ». En disant « mes enfants », l'autre parent va avoir l'impression que vous l'excluez.

### Perception – Comment nous voyons et interprétons les choses

Il est important d'être conscient de la manière dont vous interprétez ce que dit l'autre parent et comment il agit. Les gens interprètent souvent une même phrase ou un même événement de manière différente, en fonction de leurs propres valeurs, expériences, éducation et croyances. Ce que vous pensez du comportement de l'autre parent est également influencé par votre état d'esprit et le passé que vous avez en commun. Par exemple, si l'autre parent ne se présente pas ou n'appelle pas quand il

est censé le faire, il est probable que vous interprétiez la situation différemment que si c'était votre meilleur ami qui était censé se présenter ou appeler.

Ce que nous pensons de ce que disent et font les autres détermine nos réactions, et ces réactions peuvent accroître ou réduire un conflit. Il y a souvent malentendu lorsque nous tirons des conclusions trop vite et faisons des suppositions.

Les comportements suivants influenceront la façon dont vous voyez ce que dit et fait l'autre parent :

- vous remarquez certaines choses : « est-ce que la bague qu'il porte est nouvelle? »;
- vous êtes très émotif : « alors, c'est comme ça qu'il dépense la pension alimentaire que je lui verse? »;
- vous interprétez un nouveau comportement en fonction des habitudes du passé : « puisque c'est vendredi, je suppose qu'elle est en retard parce qu'elle est au bar avec ses collègues de travail »;
- vous faites des suppositions sur les croyances ou les intentions de l'autre personne : « il se soucie plus de lui-même que des enfants ».

Lorsque vous interprétez une situation ou le comportement de l'autre parent :

- n'oubliez pas que votre interprétation peut ne pas correspondre à ce que veut dire l'autre parent ou à son intention;
- vérifiez pour voir si vous percevez bien les choses;
- prenez soin de vos besoins physiques et psychologiques;
- ne répondez pas tout de suite, surtout si vous êtes en colère ou triste;
- obtenez plus d'informations et vérifiez si la façon dont vous voyez les choses est la bonne; posez des questions;
- puisque votre perception de la situation peut être fausse, acceptez de changer de point de vue une fois que vous avez toutes les informations nécessaires.

### Paraphraser et résumer

Paraphraser et résumer font également partie de l'écoute active. Il s'agit de choses très similaires qui permettent de montrer à l'autre personne que vous écoutez attentivement et que vous essayez de comprendre ce qu'elle dit. N'oubliez pas, paraphraser et résumer ce que l'autre personne vous dit ne signifie pas que vous êtes d'accord avec elle; il s'agit simplement de confirmer que vous comprenez bien son message.

**Paraphraser** signifie répéter ce que dit l'autre personne à l'aide de vos propres mots. Par exemple :

- « Il semble que... »
- « Si je te comprends bien... »

- « Voyons si je comprends bien ce que tu dis... »

Paraphraser signifie donc reformuler. En paraphrasant, vous confirmez que vous avez bien compris ce que l'autre personne vient de vous dire, en reformulant ses propos avec vos propres mots. Vous lui indiquez ainsi que vous réfléchissez à ce qu'elle a dit et que vous faites un effort pour la comprendre, même si vous n'êtes pas d'accord. Cela lui permet de plus de vous corriger si quelque chose vous a échappé ou si vous avez mal compris quelque chose.

Par exemple :

Maria : « Je ne sais pas quoi faire. Je m'inquiète terriblement, car les enfants sont très en colère à cause de notre séparation. Je pleure tout le temps. C'est tellement frustrant! »

Franco : « Il semble que tu sois triste parce que les enfants ont de la peine; nous devons donc essayer de trouver une solution. »

Lorsque vous paraphrasez, faites attention aux aspects suivants :

- évitez de simplement répéter mot pour mot ce que dit l'autre personne;
- faites attention à votre ton de voix : montrez que vous êtes curieux sans juger;
- ne dites pas « mais » après une paraphrase : essayez plutôt de poser une question ouverte au sujet du problème plutôt que d'exprimer un désaccord;
- ne soyez pas sur la défensive : attendez-vous à entendre quelque chose que vous n'allez pas aimer ou avec laquelle vous n'allez pas être d'accord;
- ne paraphrasez pas continuellement : trop de paraphrases peut bloquer une conversation, posez beaucoup de questions ouvertes entre chaque paraphrase.

**Résumer** signifie relever les principales informations dans ce que dit l'autre personne afin de les répéter. Résumer peut être très utile lorsque l'autre personne dit beaucoup de choses à la fois ou explique quelque chose qui est compliqué. Par exemple :

- « Ce que je comprends pour l'instant, c'est... »
- « Le plus important pour toi, c'est... »
- « Je vais résumer ce que tu dis pour voir si j'ai bien compris. » « Ce que tu dis, c'est... »

Par exemple :

Nathanaël : « Les deux dernières fois que Théo est allé chez toi, il est revenu sans avoir fait ses devoirs. La dernière fois, nous avons dû travailler jusqu'à 2 heures du matin pour terminer un projet qui devait être remis le lendemain. Je pense peut-être qu'il le fait exprès. Nous devons nous assurer qu'il fait toujours ses devoirs. »

Manon : Si je te comprends bien, il faut que nous trouvions un moyen pour que je sache qu'il a des devoirs à faire lorsqu'il passe les fins de semaine avec moi. Je peux ainsi m'assurer qu'il fait ses devoirs, et je peux l'aider. »

### Dire « Je »

Lorsque nous exprimons nos besoins à l'autre parent, il arrive souvent que le message prenne la forme d'une critique ou que nous rejetions la faute sur lui en disant « tu » ou « toi ». Cette façon d'agir peut créer un environnement négatif et entraîner moins de coopération.

Par exemple :

- « T'es vraiment dégoûtant! L'envoyer à l'école dans des vêtements sales! »
- « Ça me rend très triste quand tu es méchant avec moi devant les autres. T'es vraiment agaçante! »
- « T'es tellement négligent! Comment as-tu pu laisser son équipement de crosse chez toi? »

Lorsque vous commencez une phrase en disant « je » cependant, vous exprimez ce que vous ressentez ou pensez de ce que l'autre parent a dit ou fait. Vous parlez de vous-même sans blâmer l'autre parent. Ce dernier peut alors mieux comprendre ce que vous ressentez et ce que vous voulez qu'il change.

Cette façon de procéder est plus respectueuse que de dénigrer l'autre personne ou de présenter les choses comme si vous avez toujours raison. Il est plus difficile de s'opposer à ce que dit une personne lorsqu'elle dit « je », car elle exprime ce qu'elle ressent sans critiquer l'autre personne.

Lorsque vous commencez une phrase en disant « je » :

- dites à l'autre parent ce que vous ressentez;
- expliquez pourquoi;
- dites ce que vous voulez;

Lorsque vous dites « je », l'autre parent est plus susceptible de vous écouter; de plus, vous donnez le bon exemple à vos enfants.

Reprenons les phrases ci-dessus en remplaçant « tu » par « je » :

- « Je suis gêné quand elle se présente à l'école avec des vêtements sales. Je m'inquiète, car les gens risquent de penser qu'on ne s'occupe pas d'elle. J'aimerais qu'elle mette des vêtements propres le matin. »
- « Je suis très peiné quand on me dénigre devant les autres. J'ai l'impression de ne pas être un bon parent à tes yeux. J'aimerais pouvoir parler de nos problèmes quand personne n'est présent. »
- « J'apprécierais vraiment si nous pouvions ne pas oublier son équipement. J'essaierai de penser à t'envoyer un courriel quand il a un entraînement. »

Lorsque vous dites « je », vous :

- clarifiez ce que vous demandez;
- n'essayez pas de justifier vos besoins, vos pensées ou ce que vous ressentez, ou encore de vous en excuser;
- restez centré sur l'explication de vos besoins, pensées et sentiments, plutôt que de mettre en cause l'autre personne;
- demandez ce que vous voulez plutôt que de généraliser, p. ex., dire « j'aimerais que tu fasses plus d'efforts pour qu'elle arrive à temps » n'est pas très précis; en revanche, dire « j'aimerais qu'elle arrive à son cours de danse 5 minutes à l'avance pour qu'elle puisse se préparer » permet d'établir un objectif précis.

N'oubliez pas :

« Je me sens \_\_\_\_\_ quand \_\_\_\_\_, et  
ce que j'aimerais, c'est \_\_\_\_\_ . »

### Autres façons de communiquer

- Demandez à l'autre parent ce qu'il pense.

Invitez-le à discuter de la façon de résoudre un problème pour lui indiquer clairement que vous devez essayer de trouver une solution ensemble.

Par exemple : « Tom ne fait pas partie de l'équipe de soccer; il n'est pas du tout content. Sais-tu comment nous pouvons l'aider? »

- Soyez conscient de votre langage corporel et de votre ton de voix.

Des études ont montré que près de 90 % de la communication n'est pas dans les mots que nous utilisons, mais dans la façon dont nous nous exprimons et dans ce que nous faisons quand nous parlons. Le langage corporel et le ton de la voix en disent long sur ce que vous dites ou ressentez réellement. Assurez-vous que votre langage corporel et vos mots disent la même chose.

Par exemple, vous pouvez dire que vous essayez d'avoir une conversation ouverte et honnête avec l'autre personne, mais si vous fronchez les sourcils, parlez fort et avez les bras croisés sur la poitrine, vous indiquez ne pas réellement vouloir une conversation ouverte et honnête.

- Concentrez-vous sur le bien-être de votre enfant.

Évitez de discuter de ce qui est juste ou pratique pour *vous seulement*. Concentrez-vous sur les besoins de votre enfant. Votre conversation doit permettre de répondre à la question suivante : quelle décision correspond le mieux aux intérêts de notre enfant?



Par exemple : « Je sais que c'est à ton tour de passer la fin de semaine avec Thomas, mais mon frère et ses enfants sont en ville en fin de semaine. Je sais qu'il aimerait vraiment les voir. »

- Concentrez vos efforts sur la résolution du problème

Abordez le problème en vue de rechercher une solution. Vous paraîtrez ainsi vouloir réellement trouver une solution plutôt que critiquer l'autre parent. Essayez :

- d'être clair et précis au sujet du problème;
- de traiter un seul problème à la fois;
- de laisser l'autre parent présenter son point de vue;
- de trouver des solutions;
- de trouver des solutions qui répondent véritablement aux besoins de l'enfant.

Par exemple : « Nathalie est en train de prendre beaucoup de retard en mathématiques, et je m'inquiète, car elle devra peut-être refaire le cours cet été. Selon toi, que pouvons-nous faire pour l'aider? »

- Traitez un problème à la fois.

Tenez-vous-en à un seul sujet; restez dans le présent et évitez de blâmer l'autre parent ou de généraliser, en disant par exemple « tu dis toujours... », « tu es toujours... », ou, « tu ne fais jamais... », ou encore, « tu n'es jamais... ». Concentrez-vous sur les questions liées aux enfants et non sur d'anciens désaccords. Évitez de rejeter la faute sur vous-même ou sur l'autre parent pour ce qui est arrivé dans le passé. Vous ne pouvez pas changer le passé; en revanche, vous pouvez changer la façon dont vous réglez vos problèmes à partir de maintenant.

Par exemple : « Je sais que nous devons parler de l'appareil dentaire de Théo, de son manque d'attention à l'école et à quelle heure il viendra à la maison maintenant que ton entraînement est le mardi. Toutes ces choses sont importantes, mais réglons-les une à la fois. »

- Donnez l'exemple en matière de communication.

Donnez le ton quant à la façon dont vous et l'autre parent communiquez.

- Soyez poli et respectueux, même si vous pensez que l'autre parent ne le mérite pas.
- Cherchez des occasions d'exprimer votre gratitude à l'égard de l'autre parent et reconnaissez les bonnes choses qu'il dit ou fait.
- Ne tenez pas compte des commentaires négatifs, surtout ceux qui ne sont pas pertinents, et efforcez-vous d'être positif et de résoudre les problèmes en tenant compte des intérêts de vos enfants.
- Restez calme et ne réagissez pas sans réfléchir. Évitez de faire des suppositions sur ce que l'autre parent dit ou fait.

- Éviter d'alimenter la colère de l'autre parent; de plus, si vous savez que l'autre parent est sensible au sujet de certaines choses, ne le provoquez pas.
- Excusez-vous si c'est nécessaire et acceptez votre part de responsabilité quand les choses vont mal.
- La communication est quelque chose qui se travaille.

Seulement parler des questions qui concernent les enfants ou utiliser certaines techniques comme l'écoute active peut tout d'abord paraître étrange, mais les choses deviennent peu à peu naturelles.

Savoir communiquer n'est pas seulement utile lors de vos conversations avec l'autre parent, mais également au travail, en situation de conflit, lorsqu'il faut parler de choses difficiles, ou encore quand vous devez négocier une solution à un problème. Et n'oubliez pas, ce programme s'adresse à tous ceux qui s'occupent d'enfants, c'est-à-dire les mamans, papas, grands-parents, autres parents et amis de la famille.

## La colère

Il est normal de ressentir de la colère, mais il n'est jamais acceptable de blesser une personne lorsque vous êtes en colère. Il n'est pas non plus acceptable de s'en prendre à quelqu'un et de lui dire des choses blessantes. Faire des commentaires blessants indique que vous n'êtes pas disposé à coopérer, à faire des compromis ou à parler de problèmes difficiles. Ce type de comportement engendre des conflits qui peuvent gravement nuire à vos enfants en affectant leur développement psychologique et social ainsi que leurs relations futures.

Lorsque vous êtes en colère,

### 1. Remarquez comment votre corps réagit :

Vous avez plus chaud, votre cœur bat plus vite, votre respiration change et vos muscles se tendent.

### 2. Avant d'agir sous le coup de la colère, prenez un temps d'arrêt.

Lorsque vous vous rendez compte que vous êtes en colère, prenez quelques minutes pour vous reprendre. Essayez de vous calmer. Vous pouvez par exemple prendre une pause pour faire autre chose, comme une promenade, écouter votre musique préférée ou bricoler dans le jardin.

### 3. L'automotivation positive

Dites-vous que l'autre parent a ses raisons d'agir comme il le fait, et il se peut que ces raisons n'aient rien à voir avec vous. N'oubliez pas l'aspect suivant : il se peut très bien que l'autre parent n'ait pas voulu dire ce que vous avez compris.

### 4. Essayez de comprendre pourquoi vous êtes en colère.

Il peut être utile de réfléchir aux raisons possibles de votre colère. Qu'est-ce qui a déclenché votre colère? Que pensez-vous des raisons de votre colère? Essayez de comprendre votre état réel. Vous sentez-vous plutôt blessé? Avez-vous peur? Êtes-vous triste, déçu, gêné ou peu sûr de vous? Ce que

vous ressentez réellement s'exprime peut-être par de la colère. Est-il possible que vous soyez en colère contre vous-même, ou quelqu'un d'autre, et que vous vous en preniez à l'autre parent?

N'oubliez pas qu'un stress intense ou que de fortes émotions peuvent s'exprimer par la colère. Demandez-vous si les raisons de votre colère sont la fatigue ou le stress, et si ces raisons vous font réagir anormalement ou influent sur la façon dont vous comprenez ce que dit ou fait l'autre personne. Votre colère est peut-être provoquée par autre chose, comme la solitude ou la fatigue.

#### **5. Exprimez ce que vous ressentez avec des mots et de façon respectueuse.**

Expliquer ce que l'on ressent peut souvent être utile. Tout comme l'écoute active, exprimer ses émotions avec des mots aide à comprendre la même chose et ainsi éviter de mal interpréter les paroles ou les actes de l'autre personne. Il faut cependant faire attention à la façon dont vous exprimez ce que vous ressentez. N'oubliez pas :

- exprimez ce que vous ressentez en disant « je »;
- évitez les mots blessants;
- ne blâmez pas l'autre personne;
- vous êtes responsable de la façon dont vous vous sentez;
- vous êtes responsable de la façon dont vous réagissez à vos sentiments.

Pour mieux comprendre le fonctionnement de la colère, consultez la partie intitulée « Comprendre la colère » dans la section « Ressources ».

## Tout mettre ensemble

Voici quelques idées afin de mettre en pratique tous ces conseils lorsque vous avez une discussion difficile avec l'autre parent :

- Lorsque vous vous rendez compte que vous êtes en colère, prenez un moment pour vous calmer. Respirez lentement et profondément pendant quelques instants ou comptez à rebours à partir de 10. Écoutez ensuite activement la plainte ou les critiques de l'autre personne.
- Indiquez que vous comprenez les sentiments et les préoccupations de l'autre parent sans argumenter et sans désaccord, en paraphrasant et en réfléchissant à ce qu'on vous dit. Posez des questions pour mieux comprendre les choses. Ne vous défendez pas et ne contre-attaquez pas. Évitez de commencer vos phrases en disant « tu ».
- Après avoir écouté l'autre parent et lui avoir montré que vous comprenez ses préoccupations, donnez votre point de vue. Expliquez comment vous voyez la situation en commençant vos phrases par « je ».
- Utilisez les techniques de l'écoute active pour discuter du problème avec l'autre parent et indiquez que vous comprenez ce qu'il dit. Cela ne signifie pas forcément que vous êtes d'accord avec lui, mais que vous avez entendu son point de vue et que chacun comprend l'autre. Évitez

de juger ou de critiquer. Posez beaucoup de questions ouvertes et explorez les solutions possibles en commençant vos phrases par « nous ».

- Ne vous éloignez pas de la question dont vous discutez. Ne soulevez pas de problèmes supplémentaires ou passés. Si cela est nécessaire, dites quelque chose comme : « cette discussion porte sur les problèmes de Théo en mathématiques. Réglons ce problème. Nous pouvons discuter des autres questions une autre fois. »
- Lorsque vous êtes d'accord avec ce que dit l'autre parent, ou quand celui-ci a fait quelque chose de bien, prenez-en conscience et dites-le-lui. Lorsque l'autre parent a fait quelque chose de positif, reconnaissez-le.
- Éloignez-vous de l'aspect romantique de votre relation. Développez plutôt une relation plus pragmatique axée sur l'éducation des enfants. Il est utile de fixer des limites.
- Fixez des limites personnelles et prenez soin de vous-même. Expliquez ce qui pour vous est acceptable et inacceptable lorsque vous communiquez avec l'autre parent. Par exemple, si l'autre parent fait des commentaires blessants, vous pouvez dire : « Je suis prêt à discuter calmement et respectueusement, mais je n'accepte pas que tu cries après moi. Si tu ne peux pas respecter mes limites, nous pouvons reprendre notre conversation plus tard. » Vos limites peuvent par exemple être les suivantes : vous faire traiter de tous les noms, vous faire crier après, envahir votre espace personnel ou vie privée, ou reparler de choses passées.

**Si la conversation devient destructive, abusive ou violente, éloignez-vous immédiatement.**

Consultez la partie « Comment se comporter lors d'une conversation difficile » pour obtenir des exemples de phrases qui peuvent être utiles lors de conversations difficiles. Pour obtenir plus de conseils et d'informations sur la façon de fixer des limites, consultez la partie « Ressources ».

## Ententes parentales

Les avocats et les juges utilisent souvent des termes comme « garde » et « accès » pour décrire les ententes et les responsabilités parentales lorsque des parents ne vivent pas ensemble. En ce qui concerne les questions parentales cependant, la loi exige que le tribunal considère seulement l'intérêt supérieur de l'enfant.

Il est important de bien comprendre certains termes juridiques. Il est souvent cependant plus important de comprendre ce que des ententes parentales vont donner au quotidien et signifier pour les prises de décisions concernant vos enfants.

La partie qui suit explique certains des termes que vous entendrez. Pour en savoir plus, veuillez consulter la partie « Ressources » ou le module en ligne intitulé « What you need to know before starting the family court process ».

Les ententes parentales peuvent être décidées entre les parties elles-mêmes, avec l'aide d'une tierce personne impartiale ou par un tribunal dans une ordonnance.

Lorsque des parents décident eux-mêmes des modalités par la négociation, ils peuvent alors rédiger un **plan parental**. Il s'agit d'un document expliquant comment les enfants seront élevés lorsque les parents ne sont plus ensemble. Ce plan doit être avant tout axé sur l'intérêt supérieur des enfants. Dans la plupart des cas, un plan parental doit être suffisamment détaillé pour être utile et suffisamment souple pour être réaliste. Plus les conflits entre les parents sont importants cependant, plus ce plan doit être détaillé.

Un plan parental peut par exemple décrire les éléments suivants : prises des décisions concernant les enfants, échange d'informations entre les parents, calendrier parental, résolution de diverses questions liées à l'éducation des enfants. Si vous rédigez un plan parental avec l'autre parent, vous pouvez le faire intégrer à l'ordonnance d'un tribunal, si vous obtenez une telle ordonnance.

Les termes **garde et garde partagée** se rapportent à des décisions qui ont des conséquences importantes ou durables pour l'enfant ou qui imposent des responsabilités à un des deux parents, p. ex. les décisions sur la santé physique ou mentale, comme les soins dentaires ou le counseling, l'éducation ou encore l'inscription à des activités récréatives.

Le terme « garde » suppose qu'un seul parent prenne ces décisions. En situation de garde partagée cependant, les deux parents doivent être tous les deux d'accord sur les décisions qui sont prises.

Les termes **responsabilité principale** ou **gardien principal** se rapportent au parent qui s'occupe de l'enfant plus de 60 % du temps.

Les termes **garde partagée** signifient que les décisions au sujet de l'enfant doivent être prises conjointement et qu'aucun des deux parents ne s'occupe de l'enfant plus de 60 % du temps. Par exemple, Paul et Christine ont un fils qui s'appelle Julien. Julien passe une semaine chez son père puis une semaine chez sa mère, etc. Il s'agit donc d'une garde partagée.

La **garde exclusive** est possible quand il y a plusieurs enfants. Dans ce type d'entente, les décisions sont prises en général conjointement et chaque parent a la garde d'un ou de plusieurs des enfants plus de 60 % du temps. Par exemple, Jeanne et Michel ont deux enfants, Denis et Mathieu. Denis vit chez Jeanne la plupart du temps, et Mathieu vit avec Michel la plupart du temps. Il s'agit donc d'une garde exclusive.

Les *Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants* définissent la garde partagée et la garde exclusive, car ces ententes peuvent influencer la façon dont une pension alimentaire est

déterminée. Ces ententes cependant ne signifient pas automatiquement qu'aucune pension alimentaire ne sera versée.

## Accès

Le terme « accès » se rapporte au droit de l'enfant de rendre visite à chacun de ses parents ou de passer du temps avec chacun d'eux. On utilise aussi simplement le terme « visite ». Il arrive aussi que les visites se rapportant à d'autres membres de la famille, comme les grands-parents.

Voici les différents types de visite :

**Droit de visite raisonnable** : les parents décident ensemble du calendrier des visites. Ce type de visite convient le mieux lorsque les parents s'entendent assez bien et arrivent à communiquer.

**Droit de visite spécifié** : les visites se font à des dates et à des heures précises. Une entente parentale peut prévoir à la fois un droit d'accès raisonnable et un droit d'accès spécifié.

**Visites surveillées** : un autre adulte surveille les enfants pendant les visites. Ce type de visite se rapporte en général à des situations inhabituelles où il existe des risques pour la sécurité de l'enfant, comme des problèmes de toxicomanie ou de santé mentale non traités, des risques d'enlèvement, ou après le retour d'un des parents après une longue période d'absence.

Si, pour une raison ou une autre, les parents ne peuvent pas avoir de contacts, les visites peuvent alors avoir lieu lors d'**échanges supervisés**. Cela signifie qu'une tierce personne impartiale est chargée d'aller chercher l'enfant chez un parent et de l'emmener en visite chez l'autre parent. Ce type d'échange permet aux visites de bien se dérouler tout en évitant aux parents de se rencontrer.

Cliquez ici pour en savoir plus sur les ententes parentales ou consultez le module en ligne intitulé « What you need to know before starting the family court process ».

### **Refus d'un enfant d'aller chez un de ses parents**

Il n'est pas inhabituel qu'un enfant refuse d'aller chez un de ses parents. En effet, ce refus peut être la conséquence des difficultés qu'entraîne chez lui la transition. De plus, si l'enfant accepte de rendre visite à son parent, il se peut qu'il se comporte mal pendant un certain temps après la transition.

Les parents doivent prendre toutes les mesures raisonnables pour faciliter la transition, à moins qu'il n'y ait des problèmes de sécurité en ce qui concerne la maison de l'autre parent ou ses compétences parentales. Vous devriez réagir de la même façon que si votre enfant refusait par exemple d'aller à l'école ou à la garderie. La partie intitulée Ressources donnent des conseils pour assurer une transition harmonieuse.

## La pension alimentaire

La pension alimentaire est l'argent que verse un parent à l'autre parent pour l'aider à payer tout ce qui est nécessaire à l'éducation de leur enfant. Une pension alimentaire peut également être versée aux grands-parents qui ont la garde de leurs petits-enfants.

Les *Lignes directrices sur les pensions alimentaires pour enfants* indiquent comment calculer une pension alimentaire; ces lignes comprennent des tableaux montrant ce que le parent devra verser chaque mois.

Le montant de la pension alimentaire est calculé selon le revenu annuel avant impôts, la province ou le territoire où le parent payeur réside, ainsi que le nombre d'enfants pour lesquels une pension est versée. Les lignes directrices comprennent également des règles pour le calcul des dépenses spéciales ou extraordinaires, ainsi que les montants pour contraintes excessives et les montants de pension en cas de garde partagée ou exclusive.

En général, une pension alimentaire est versée jusqu'à ce que l'enfant atteigne l'âge de la majorité, qui est de 19 ans en Nouvelle-Écosse. Le versement de la pension alimentaire peut se poursuivre après cet âge si l'enfant reste une personne à charge (p. ex. s'il va à l'école ou ne peut pas se prendre en charge en raison d'un handicap).

Il se peut que le parent doive contribuer aux dépenses spéciales ou extraordinaires, en plus du montant exigé pour la pension alimentaire. Les dépenses spéciales peuvent comprendre :

- frais de garde;
- partie des primes d'assurance médicale et dentaire correspondant à la couverture de l'enfant;
- dépenses de santé non couvertes supérieures à 100 \$ par an (p. ex. lunettes ou verres de contact, appareil dentaire, counseling, physiothérapie, orthophonie, médicaments ou prothèses auditives);
- dépenses pour les études postsecondaires (p. ex. droits de scolarité, logement, livres et fournitures);
- dépenses extraordinaires pour l'éducation primaire ou secondaire ou tout autre programme éducatif répondant aux besoins particuliers de l'enfant;
- dépenses extraordinaires relatives aux activités parascolaires.

Cliquez ici pour en savoir plus sur les ententes parentales ou consultez le module en ligne intitulé « What you need to know before starting the family court process ».



## Feuille de travail : À quoi ressemblerait la vie sans ce conflit?

1. Quel est votre souhait le plus cher pour vos enfants? Quels sont vos objectifs et vos rêves pour eux?
2. Quelles sont les conséquences de ce conflit sur vos enfants?
3. S'il y avait moins de conflits dans votre relation avec l'autre parent, indiquez comment cela profiterait à vos *enfants* :
4. S'il y avait moins de conflits dans votre relation avec l'autre parent, indiquez comment cela vous profiterait à *vous* :
5. Supposons que dans quelques années votre enfant parle à un de ses amis de ce que vous avez fait pour réduire les conflits entre vous et l'autre parent. Que voudriez-vous qu'il dise sur votre comportement?
6. Quel souvenir aimeriez-vous que votre enfant ait de votre séparation dans cinq ans?

## Feuille de travail : Comprendre la colère

Répondez aux questions qui suivent par vous-même afin de comprendre comment fonctionne *votre* colère.

1. Décrivez une situation qui vous met encore en colère.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Écrivez ce que vous pensez de la situation; indiquez à quel point vous êtes en colère et pour quelles raisons.
  - a. Indiquez comment votre corps réagit à la colère.
  
  
  
  
  
  
  
  - b. Prenez une grande respiration puis remarquez comment votre corps réagit.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Pensez à une autre interprétation de la situation puis notez-la.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. Est-ce que cette autre façon de voir les choses change votre colère?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
5. Dressez la liste des choses que vous dites ou que vous faites souvent lorsque vous êtes en colère.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
6. Notez au moins deux choses que vous pourriez faire quand vous êtes en colère, au lieu de ce que vous faites et dites habituellement dans ce genre de situation.

## Se comporter pendant une conversation difficile

**Lorsqu'une conversation devient tendue, il est possible de dire certaines choses pour empêcher un conflit de s'aggraver. Voici quelques exemples :**

- Je pense que nous voyons les choses très différemment. Pouvons-nous donc accepter de ne pas être d'accord?
- Je comprends ce que tu dis et je comprends où tu veux en venir. C'est normal qu'on ne soit pas d'accord. Il ne doit pas forcément avoir quelqu'un qui a toujours raison. On a peut-être tous les deux raison?
- Nous voulons tous les deux ce qu'il y a de mieux pour les enfants.
- Je pense que nous avons des besoins différents dans cette situation. Si je comprends bien ce que tu dis, tu as besoin de... J'ai besoin de... Nous avons besoin de... Selon toi, que pouvons-nous faire? Selon toi, quelles sont nos options?
- Les choses ne marchent pas pour moi. Je vais te dire pourquoi. (Commencez vos phrases par « je » pour décrire ce qui ne fonctionne pas.)
- Je pense qu'il est inutile de se disputer pour voir qui a raison. Pouvons-nous trouver des moyens pour gérer la situation à partir de maintenant?
- Je pense que cette discussion n'est pas productive. Ça me fait du mal quand... Je préférerais...
- Je pense que ce que nous faisons tout de suite n'est pas utile. Que penses-tu de...? Pouvons-nous parler de ce sujet différemment?

**Voici quelques conseils pour communiquer efficacement :**

1. Choisissez la méthode de communication que vous allez utiliser pour parler avec l'autre parent (en personne, par téléphone, par courrier électronique, etc.).
2. Essayez de comprendre ce qui est important pour l'autre parent. Dites à l'autre parent que vous prenez ses préoccupations au sérieux et que vous voulez vraiment comprendre son point de vue.

3. Communiquez vos pensées et vos besoins de manière à ce que l'autre parent vous comprenne.
4. Suivez les conseils suivants; avec le temps, les choses deviendront plus faciles :
  - écoutez activement;
  - exprimez-vous de manière respectueuse;
  - efforcez-vous de comprendre l'autre parent;
  - recommencez.
5. Ayez toujours les intérêts de vos enfants à l'esprit.

## Fixer des limites

Essayer de changer le comportement de l'autre parent peut souvent devenir une source de conflit. Il est important de comprendre que si une situation peut seulement s'améliorer en changeant le comportement de l'autre parent, vous n'avez aucun contrôle sur la situation. Vous pouvez demander à l'autre parent de changer, mais s'il refuse, vous ne pouvez rien faire sauf trouver des moyens de gérer la situation. Les gens consacrent beaucoup de temps et d'énergie à essayer de changer les choses alors qu'ils ne peuvent pas le faire, ce qui peut causer beaucoup de frustrations, et parfois de la colère.

En fixant des limites, vous décidez ce qui est acceptable et inacceptable dans une relation. Les limites sont personnelles et chaque personne a ses propres limites. Ces limites peuvent d'ailleurs changer en fonction de la relation ainsi que des limites et des attentes de l'autre parent. Vos limites ne sont donc probablement pas les mêmes que celles de l'autre parent.

Fixer des limites peut vous aider à faire face aux conflits de plusieurs façons :

- elles peuvent vous aider à être plus conscient de la façon dont des expériences et des situations vous touchent;
- elles peuvent vous aider à vous préparer à faire face à des situations difficiles;
- elles peuvent vous empêcher de douter de vous-même en décidant à l'avance de ce qui pour vous est acceptable et ne l'est pas.

Les **limites personnelles** sont les limites que vous fixez vous-même.

Fixer des limites personnelles en quatre étapes :

1. déterminez le problème : Quel est le problème exactement et qu'en pensez-vous? N'ignorez pas ce que vous ressentez et décidez des comportements qui pour vous sont inacceptables.
2. Décidez comment vous allez réagir : pensez à vos réactions dans le passé et décidez si elles ont été utiles. Déterminez si vous avez contribué au conflit, puis décidez de ne plus reproduire le comportement qui a aggravé les choses. Pensez à ce que vous pouvez faire pour éviter les conflits à l'avenir, et imaginez comment vous allez vous y prendre.
3. Dites quelles sont vos limites : Dites à l'autre parent quelles sont vos limites et comment vous allez agir si elles ne sont pas respectées. Choisissez la meilleure façon d'expliquer vos limites afin que l'autre parent vous comprenne bien. Vous pouvez expliquer vos limites lors d'une conversation directe, par courrier électronique, par l'intermédiaire d'une autre personne ou de votre avocat, ou vous y prendre de la manière qui est pour vous la meilleure et la moins conflictuelle.

4. Soyez résolu : maintenez votre décision chaque fois qu'un problème survient. Si vous ne respectez pas les limites que vous avez expliquées à l'autre parent, vous perdrez de votre crédibilité et l'autre parent n'aura aucune raison de croire que vos limites sont sérieuses et que son comportement est inacceptable.

Voici quelques exemples de limites personnelles :

|   |  |
|---|--|
| <p>PROBLÈME :</p>   | <p><b>Chaque fois qu'il y a un problème, l'autre parent vous inonde d'appels et de messages texte.</b> Vous finissez très souvent par des échanges agressifs qui durent trop longtemps. Cette situation est particulièrement difficile lorsqu'elle se produit pendant les heures de travail.</p>   |
| <p>Étape 1 :<br/>DÉCISION</p> <p><b>À partir de maintenant...</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je ne répondrai pas au téléphone et je ne lirai pas les messages texte au travail.</li> <li>• Je ne téléphonerai pas et je n'enverrai pas de messages texte à l'autre parent avant d'avoir eu le temps de réfléchir calmement à la situation.</li> <li>• J'utiliserai des stratégies pour m'aider à faire face, p. ex. parler à mes amis ou écrire des courriels sans les envoyer.</li> </ul> |
| <p>Étape 2 :<br/>RÉAGIR QUAND CETTE LIMITE N'A PAS ÉTÉ RESPECTÉE</p> <p><b>Ce que je ferai plutôt, c'est...</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je ne répondrai pas aux appels de l'autre parent au travail.</li> <li>• Je mettrai fin à l'appel poliment si je répons par erreur.</li> <li>• Je lirai seulement après la journée de travail les messages texte envoyés par l'autre parent.</li> <li>• Je retournerai les appels et les messages texte qui sont acceptables après 18 heures.</li> </ul>                                       |

|   |   |
|---|---|
| <p>Étape 3 :<br/>COMMUNICATION</p> <p><b>Je lui expliquerai mes limites en...</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• lui envoyant un courriel lorsque les choses se seront calmées;</li> <li>• lui rappelant poliment mes limites;</li> <li>• ne répondant pas aux appels et aux messages texte au travail. Une fois ma journée de travail terminée, je vérifierai mes messages et y répondrai.</li> <li>• Je lui dirai qu'en cas d'urgence pendant la journée, il peut contacter _____ pour qu'on me prévienne.</li> </ul> |
| <p>Étape 4 :<br/>SOYEZ RÉSOLU</p> <p><b>Que faire si l'autre parent...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• n'arrête pas d'appeler?</li> <li>• envoie un message texte pour dire que c'est urgent?</li> <li>• accepte mes limites, ne m'appelle pas au travail pendant plusieurs semaines, puis appelle un jour?</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ réagissez comme à l'Étape 2.</li> </ul>  |

|   |  |
|---|--|
| PROBLÈME  | Les <b>conversations se transforment souvent en disputes, et ce, quel que soit le sujet</b> (p. ex. heures auxquelles les enfants sont déposées, ce qu'ils mangent, dépenses, etc.).   |
| Étape 1 :<br>LIMITE<br>DÉCISION<br><br><b>À partir de maintenant...</b>   | Je mettrai fin à la conversation si : <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'autre parent monte le ton de voix ou me crie après;</li> <li>• jure ou me menace;</li> <li>• fait des attaques personnelles ou m'insulte.</li> </ul>  |
| Étape 2 :<br>RÉAGIR QUAND CETTE<br>LIMITE N'A PAS ÉTÉ<br>RESPECTÉE<br><br><b>Ce que je ferai plutôt, c'est...</b> | Dès que l'autre parent ne respectera pas mes limites ou que je sentirai que je vais craquer : <ul style="list-style-type: none"> <li>• je mettrai fin à la conversation disant que je vais raccrocher;</li> <li>• je m'en irai ou j'arrêterai d'envoyer des messages texte ou des courriels;</li> <li>• je le rappellerai demain.</li> </ul>   |
| Étape 3 :<br>COMMUNICATION<br><br><b>Je lui expliquerai mes limites en...</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• lui envoyant un courriel lorsque les choses se seront calmées;</li> <li>• l'appelant à un bon moment pour lui expliquer que lorsqu'on finit par se disputer, nous n'accomplissons rien et je me sens mal toute la journée;</li> <li>• lui disant que si la conversation se transforme en dispute, j'y mettrai fin et je me donnerai 24 heures avant de lui reparler.</li> </ul> |



Étape 4 :  
SOYEZ RÉSOLU

**Que faire si l'autre  
parent...**

- vous crie après?
- commence à jurer?
- fait de réels efforts pour améliorer la communication et qu'après plusieurs bonnes conversations, on recommence à se disputer?

- Réagissez comme à l'Étape 2.

## Feuille de travail : Fixer des limites personnelles

Vous pouvez utiliser cette feuille pour fixer vos limites personnelles. N'oubliez pas : une limite personnelle est ce qui sépare ce que vous acceptez de faire et de ne pas faire, ce avec quoi vous êtes à l'aise et mal à l'aise, et ce que vous acceptez et n'acceptez pas.

|  |  |
|--|--|
| PROBLÈME   |  |
| Étape 1 :<br>LIMITE<br>DÉCISION<br><br><b>À partir de maintenant...</b>  |  |
| Étape 2 :<br>RÉAGIR QUAND<br>CETTE LIMITE N'A<br>PAS ÉTÉ<br>RESPECTÉE<br><br><b>Ce que je ferai<br/>plutôt, c'est...</b> |  |
| Étape 3 :<br>COMMUNICATION<br><br><b>Je lui expliquerai<br/>mes limites en...</b>  |  |
| Étape 4 :<br>SOYEZ RÉSOLU<br><br><b>Que faire si...</b>  | <b>Réponse : Réagissez comme à l'Étape 2, peu importe ce que dit ou fait l'autre parent.</b> |

## Aide-mémoire : Principales stratégies pour réduire des conflits

- Essayez de penser à votre relation avec l'autre parent comme une relation d'affaires ou de travail.
- Essayez différentes façons de parler, de réagir et de répondre jusqu'à ce que vous trouviez ce qui fonctionne. Apprendre à mieux communiquer et à réduire des conflits prend du temps et de l'entraînement. Soyez patient! Ne vous attendez pas à résoudre tous vos conflits avec l'autre parent, surtout pas tout de suite.
- Soyez conscient de vos perceptions et de tout ce qui influence la façon dont vous interprétez ce dit ou fait l'autre parent. N'oubliez pas que vous pourriez avoir tort.
- Fixez des limites personnelles quant aux types de communication avec lesquels vous êtes à l'aise.
- Si c'est possible, vous et l'autre parent devriez négocier les limites associées à votre relation de parents afin de minimiser les risques de conflit.
- Quand un désaccord peut se transformer en conflit ou qu'un conflit peut s'aggraver, ayez recours à l'écoute active afin de pouvoir comprendre le point de vue de l'autre parent et montrez-lui que vous écoutez réellement ce qu'il dit.
- Posez des questions afin de montrer que vous comprenez ce que l'autre parent vous dit et pour éviter les malentendus. Vous pouvez poser ces questions même si vous n'êtes pas d'accord avec ce que dit l'autre parent.
- Commencez vos phrases en disant « je » afin d'exprimer ce que vous ressentez sans critiquer les paroles ou les actions de l'autre parent et sans vous concentrer sur des problèmes du passé.
- Commencez vos phrases par « nous » afin d'inciter l'autre parent à vous aider à trouver des solutions constructives et à résoudre ensemble le problème, en équipe.
- N'oubliez pas que nous communiquons avant tout de manière non verbale. Faites attention par conséquent à votre langage corporel et ton de voix, et assurez-vous qu'ils correspondent à ce que vous dites.

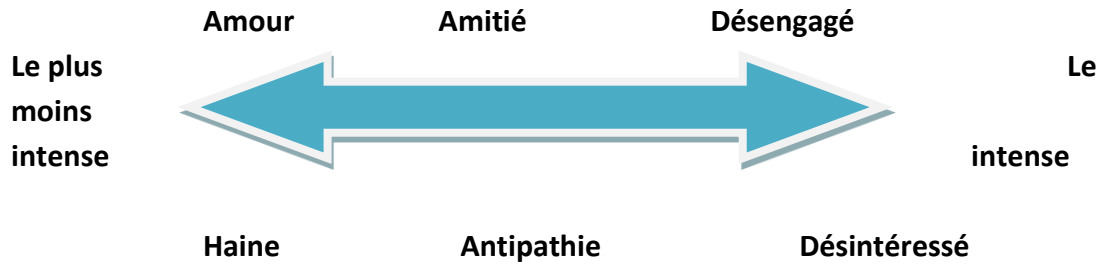
- Restez concentré sur le bien-être de votre enfant et visez à résoudre le problème. Réglez un problème à la fois et ne vous laissez pas prendre au jeu des accusations; évitez également de relancer des conflits du passé.
- Vous, et vous seul, êtes responsable de contrôler ce que vous ressentez et de la façon dont vous réagissez. Lorsque vous êtes en colère, essayez ce qui suit :
  - prenez un temps d'arrêt;
  - utilisez l'automotivation positive;
  - essayez de comprendre pourquoi vous êtes en colère;
  - exprimez ce que vous ressentez avec des mots et de façon respectueuse.

## S'éloigner d'une relation passée

Après une relation, les parents réagissent généralement de façon très émotive l'un envers l'autre; ces émotions peuvent être positives ou négatives. L'amour et la haine indiquent un profond degré d'engagement émotionnel avec quelqu'un.

Normalement, à mesure que le temps passe, les sentiments perdent de leur intensité, et chaque parent réagit de façon moins extrême par rapport à ce que l'autre dit et fait. Lorsque les paroles et les actes de chacun ne touchent plus l'autre, cela signifie que les personnes se sont éloignées l'une de l'autre. Pour certains parents, cependant, le conflit est un moyen de conserver une relation affective avec l'autre parent, même si cette relation est négative ou destructive.

Ce diagramme montre les différents degrés de proximité affective au sein d'une relation, l'amour et la haine étant les émotions les plus intenses, et le désintérêt et le désengagement les moins intenses.



(Adapté de Robert Emery, *Renegotiating Family Relationships*)

- **Le contraire de l'amour n'est pas la haine.**
- **Le contraire de l'amour, c'est l'INDIFFÉRENCE.**
- **La HAINE est une réaction émotionnelle à l'égard d'une personne de laquelle vous devriez être détachée au plan émotionnel.**

Il est plus facile de coopérer pour des parents qui sont libérés l'un de l'autre au plan émotionnel. Ils prennent les désaccords moins personnellement et sont plus susceptibles d'examiner un problème en fonction de l'intérêt des enfants. Ils sont moins gênés par la vie

privée de l'autre, ou sont disposés à établir une limite entre leur vie privée et la vie privée de l'autre ainsi que leur besoin de savoir ce qui s'y passe.

Afin de réduire les conflits, il faut tendre à se libérer l'un de l'autre au plan émotionnel. À mesure que vous vous éloignez l'un de l'autre au plan émotionnel, vous vous apercevrez que les paroles et les actes qui avaient l'habitude de vous blesser ne vous touchent plus autant.

### **Comment s'éloigne-t-on de l'autre au plan émotionnel?**

Il est important de redéfinir la relation et de fixer des limites claires. Ces limites ne doivent pas nuire à la relation de chaque parent avec l'enfant. Elles signifient que les parents doivent s'éloigner de leur ancienne relation de partenaires romantiques pour évoluer vers une relation plus pragmatique axée sur l'éducation des enfants. Les parents peuvent être à la fois très proches de leurs enfants au plan affectif et très éloignés l'un de l'autre au même plan.

### **Façons de s'éloigner de l'autre parent au plan affectif :**

- **Changer la manière de communiquer avec l'autre parent :** Apprenez à penser différemment et donc à moins réagir avec vos émotions. Deux stratégies sont utiles : évitez de faire des suppositions et ayez recours à l'automotivation positive (qui sera expliquée dans la section suivante).
- **Réduire les risques de conflit en fixant des limites claires :** En se parlant moins et en ayant moins de conflits, les deux parents ont davantage de temps et d'espace pour faire face à la séparation et à la fin de leur relation.

### **Évitez de faire des suppositions**

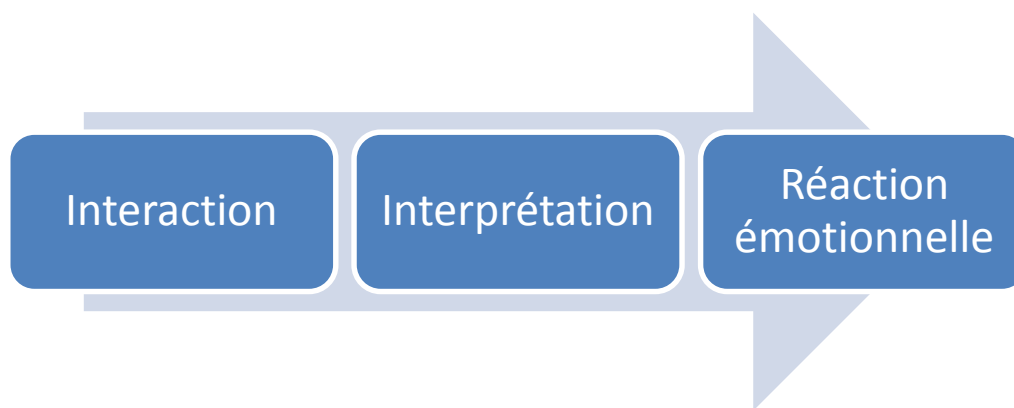
Il est facile de supposer que l'autre parent fait ou dit des choses pour vous mettre en colère, mais il existe d'autres façons de comprendre ce qui se passe entre vous. **Vos émotions NE SONT PAS la conséquence du comportement de l'autre parent. Elles sont la conséquence du sens que vous donnez à ce comportement.**

Lorsque l'autre parent dit ou fait quelque chose, il se peut que vous interprétiez trop vite son comportement comme étant un problème, seulement parce que ce comportement vient de l'autre parent. Vous réagissez selon le sens que vous donnez à ses paroles et à ses comportements, ce qui peut ne pas correspondre à ce que l'autre parent veut dire. **Vous interpréteriez probablement les choses différemment si c'était quelqu'un d'autre, comme un ami, un voisin ou un collègue de travail.**

Voici certaines des choses qui entraînent des interprétations négatives :

- le sarcasme, ou croire que quelqu'un est sarcastique;
- des faux compliments, ou croire que quelqu'un n'est pas sincère quand il vous complimente;
- des plaintes, ou croire que quelqu'un vous critique;
- la colère, ou croire que quelqu'un est en colère.

Il est également facile de supposer que quelqu'un est négatif ou vous attaque lorsque vous communiquez par messages texte, messagerie instantanée ou courriel. Lorsque vous communiquez de cette façon, vous ne pouvez pas voir l'expression de l'autre personne, entendre le ton de sa voix ou voir son langage corporel. Il peut être alors difficile de comprendre l'état émotionnel de l'autre personne sans ces indices importants.



Dans les exemples qui suivent, remarquez comment il est possible d'interpréter des mêmes mots différemment en fonction de la personne qui les prononce, et les différentes réactions qu'entraînent ces différentes interprétations. Vos réactions peuvent avoir des conséquences sur votre relation avec la personne.

| <b>Ce qui est dit</b>                   | <b>La personne qui le dit</b> | <b>Votre interprétation</b> | <b>VOTRE RÉACTION</b> |
|---|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| <b>« Tu travailles tellement tard »</b> | votre employeur               | un compliment               | heureux/fier          |
|   | votre mère                    | préoccupation/inquiétude    | bien-être             |
|   | un ami                        | sympathie                   | soutenu               |
|   | l'autre parent                | une plainte                 | agacement/colère      |

|  |                |               |                  |
|--|----------------|---------------|------------------|
| <b>« Tu as de très beaux vêtements »</b> | votre mère     | fierté        | bien-être        |
|  | un ami         | un compliment | heureux/fier     |
|  | l'autre parent | sarcasme      | agacement/colère |

Interpréter ce que dit et fait l'autre parent est souvent quelque chose d'impulsif. Cela fait partie d'une façon de penser; une personne peut donc choisir la façon dont elle interprète quelque chose. Ce choix influence votre réaction émotionnelle. Par exemple, vous pouvez **décider** de ne pas interpréter un commentaire critique comme une attaque personnelle, mais comme l'expression d'une préférence. Vous pouvez **décider** que lorsque l'autre parent dépose ou vient chercher votre enfant en retard, c'est accidentel, et non intentionnel. Vous pouvez **décider** que l'autre parent ne vous a pas rappelé tout de suite parce qu'il était occupé, et non parce qu'il vous ignorait.

### **Persuadez-vous de voir vos interactions avec l'autre parent d'une manière différente.**

Lorsque vous vous surprenez à mal réagir et à vouloir dire à votre enfant des choses désagréables ou négatives sur l'autre parent, ou à avoir envie de vous mêler des affaires de l'autre parent, vous pouvez alors vous parler à vous-même. Il s'agit de se dire des choses à soi-même afin d'éviter d'exposer votre enfant à des conflits.

Voici des exemples de choses que vous pouvez vous dire à vous-même. Vous avez sans doute des exemples à vous que vous pouvez ajouter à cette liste :

- **Je ne vais pas dire ou faire cela devant notre enfant.**
- **Il faut que je respire profondément afin de ne pas réagir à ce qui vient d'être dit.**
- **Je ne peux pas défaire ce que [l'autre parent] a fait, mais je peux limiter les dégâts.**
- **Elle n'est qu'une enfant. Elle ne doit pas écouter ce genre de réflexions.**
- **Je ne vais pas laisser cette situation prendre le dessus.**
- **Je ne vais pas permettre à [l'autre parent] de me causer de la peine.**
- **[L'autre parent] ne va pas gâcher mes moments avec mon enfant.**
- **Je ne vais pas réagir une fois de plus de cette façon. Je m'éloigne.**
- **Nous travaillons maintenant en tant que parents.**
- **Notre enfant passe en premier.**
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Se raisonner permet également de gérer des pensées négatives en les questionnant. Il est important de reconnaître comment vous associez un sens négatif aux paroles ou aux actions de l'autre parent. Voici des exemples :

→ **Tout ou rien** : Tout voir comme étant entièrement positif ou négatif.

« C'est vraiment une mauvaise personne. J'ai du mal à croire que je la trouvais bien! » (« ... je l'ai aimée »)

**Autres possibilités :**

- « Est-elle vraiment aussi mauvaise que je pense? »
- « C'est vraiment un bon parent, et elle entraîne très bien son équipe de soccer. »
- « Ce que je ressens à son sujet et sur notre séparation n'a rien à voir avec la façon dont nous élevons notre enfant. »

→ **Trop généraliser** : Voir un nombre restreint d'événements comme une habitude, en employant souvent les mots « toujours » et « jamais ».

« Il vient toujours chercher notre enfant en retard. »

**Autres possibilités :**

- « Il est parfois en retard depuis qu'il a son nouveau poste et qu'il travaille plus. »
- « Il est en retard, mais c'est seulement cinq ou dix minutes et ce n'est pas vraiment un problème. »

→ **S'éterniser sur ce qui est négatif** : Mettre l'accent ou se souvenir seulement des mauvaises choses, tout en oubliant les bonnes choses.

« La maison était toujours en désordre, il ne peut pas vraiment prendre soin de lui. Je ne vois pas comment il peut s'occuper de notre enfant. »

**Autres possibilités :**

- « Il est peu soigné, mais il est bon cuisinier et il s'occupe vraiment des devoirs. »

- « Il prend plutôt bien soin de notre enfant, et si les choses ne sont pas toujours bien rangées, ce n'est pas grave. »

→ **Exagérer : Grossir un problème et imaginer des conséquences extrêmes qui sont peu probables.**

« Elle protège tellement notre enfant, que celui-ci a peur de tout. »

**Autres possibilités :**

- « Est-elle toujours trop protectrice? Ce côté protecteur, n'est-ce pas ce dont notre enfant a parfois besoin? »
- « C'est bon pour notre enfant qu'il fasse un peu attention aux choses. »

→ **Sauter aux conclusions : Prendre des décisions sans assez d'informations ou en supposant que vous comprenez les motivations et les raisons du comportement de l'autre personne.**

« Il sort juste avec notre voisine pour me faire du mal, pour se venger de l'aventure que j'ai eue avec quelqu'un quand nous étions ensemble. »

**Autres possibilités :**

- « Il aime peut-être sa compagnie, et de toute façon, ça ne me regarde pas. »
- « Ce qu'il fait ne me concerne pas, à moins que je choisisse de le voir comme ça. Il a le droit de passer à autre chose. »

→ **Coller des étiquettes Penser à l'autre parent ou parle de lui de manière négative ou en généralisant :**

« Elle est toujours en train de pleurnicher. »

**Autres possibilités :**

- « Elle a l'air de beaucoup se plaindre, mais elle peut aussi être très positive et enthousiaste pour certaines choses. »
- « Il se peut que je supporte moins bien ses plaintes tout de suite parce que j'ai eu une longue journée et que je suis vraiment fatigué. »

Voici certaines questions que vous pouvez vous poser lorsque vous pensez ou réagissez de façon négative à l'égard de l'autre parent :

- Pourquoi est-ce que je vois les choses de cette façon?
- Est-ce que je ressentirais la même chose si quelqu'un d'autre avait agi de la même façon?
- Est-ce que je suis en train de faire des suppositions? Son comportement peut-il être expliqué autrement?
- Mes émotions influencent-elles ma réaction? Suis-je tout simplement fatigué et irritable?

**Vous pouvez réduire les conflits, pour vous-même et vos enfants, en interprétant différemment les actions de l'autre parent. LES CHOSES ONT UN RAPPORT AVEC VOUS SEULEMENT SI VOUS LE CHOISISSEZ.**

## Lâcher prise

Se remettre de la perte d'une relation peut être très difficile. Vous avez parfois l'impression que vous n'arriverez jamais à vous remettre de tout ce qu'une séparation engendre comme sentiments, c'est-à-dire de la tristesse, de la colère, de la douleur, de la culpabilité ou du ressentiment. Il faut beaucoup de temps pour que ces émotions intenses se dissipent; de plus, elles peuvent causer des conflits après la séparation.

Un parent qui n'arrive pas à se remettre de ces intenses émotions aura probablement besoin d'aide. Cependant, **l'autre parent est la personne qui est le moins susceptible de pouvoir aider**. En fait, essayer d'aider l'autre parent ou obtenir de l'aide auprès de lui peut seulement intensifier la colère et la blessure.

Si vous sentez que vous êtes coincé, obtenir de l'aide de quelqu'un en dehors de la famille. Il peut s'agir de parler à un conseiller ou à un psychologue, un aîné, un chef religieux ou à un professionnel en qui vous avez confiance.

Si l'autre parent semble pris dans la situation, donnez-lui l'espace et le temps dont il a besoin pour régler les choses en :

- limitant vos contacts avec lui;
- évitant de parler de ce qu'il ressent;
- en mettant fin aux relations sexuelles que vous pouvez avoir avec lui.

## Refus d'un enfant d'aller chez un de ses parents

**Refus de l'enfant** Il n'est pas rare qu'un enfant refuse d'aller à la maison de l'autre parent. Beaucoup d'enfants trouvent ces situations difficiles et peuvent refuser d'aller chez l'autre parent, ou s'ils y vont, peuvent mal se comporter pendant un certain temps par après.

À moins qu'il y ait des problèmes de sécurité à la maison de l'autre parent, on s'attend à ce que les parents prennent toutes les mesures raisonnables pour veiller à ce que l'enfant se rende à l'autre maison.

Vous vous occuperiez de cette situation de la même manière que si l'enfant refusait, par exemple, d'aller à l'école ou d'aller à la garderie. Voici quelques suggestions pour faciliter les choses :

- N'interprétez pas le refus de l'enfant d'aller à la maison de l'autre parent comme voulant dire qu'il y a un problème à la maison de l'autre parent.
- N'interprétez pas le refus de l'enfant de venir chez vous comme voulant dire que l'enfant ne vous aime pas. Même des enfants qui ont un excellent rapport avec un parent peuvent parfois refuser d'être confiés à ses soins.
- N'interprétez pas le refus de l'enfant de venir chez vous comme voulant dire que l'autre parent l'a découragé d'aller avec vous. Le refus d'être confié à vos soins ne signifie pas nécessairement que l'autre parent essaie de décourager l'enfant d'avoir un rapport avec vous.
- Soyez positif avec l'enfant concernant le temps qu'il va passer avec l'autre parent.
- Utilisez des rappels adaptés à son âge pour préparer l'enfant avant qu'il n'aille chez l'autre parent – par exemple, « tu vas voir ton père demain », ou encore, « ta mère sera ici dans dix minutes pour te prendre ».
- Veillez à ce que l'enfant ne soit pas engagé dans une activité amusante (comme un jeu vidéo ou une émission de télé) quand il est temps de le confier aux soins de l'autre parent.
- Amenez l'enfant à se préparer à aller chez l'autre parent. Par exemple, demandez-lui de préparer son sac de voyage, ou demandez-lui d'appeler l'autre parent pour lui dire que vous êtes en route.
- Permettez à l'enfant d'apporter avec lui des objets qui le réconfortent quand il passe d'une maison à l'autre (comme sa couverture, sa peluche ou son jeu vidéo préféré).
- Faites en sorte que ces moments où l'enfant change de maison soient les plus détendus et les plus amicaux possible.

- Par exemple, même si le moment peut sembler propice pour discuter de questions concernant l'enfant, si la discussion risque de devenir délicate ou si vous risquez de ne pas vous entendre, attendez à plus tard et convenez d'un moment où l'enfant ne sera pas présent.
- Veillez à ce que l'enfant ait tout ce dont il aura besoin pour le temps qu'il passera avec l'autre parent pour qu'il n'y ait pas de dispute au moment de changer de maison (comme ses devoirs ou son équipement de sport).

Les enfants peuvent ne pas vouloir aller chez l'autre parent parce qu'ils s'inquiètent du parent qu'ils laissent derrière eux. Il arrive parfois que la visite chez l'autre parent soit plus difficile et traumatique pour le parent qui reste derrière que pour l'enfant. Laissez savoir à l'enfant que vous vous en tirerez sans problème en son absence. Soyez prudent et ne lui donnez pas d'indices non verbaux pour signifier que vous ne voulez pas qu'il parte. Les enfants peuvent comprendre le langage corporel!

## Les familles élargies

Lorsque les parents se séparent, les enfants ont besoin plus que jamais de leurs familles élargies. Les grands-parents et les familles élargies des deux côtés de la famille peuvent être une ressource pour les parents et les enfants. Parfois, en raison de forts sentiments concernant l'ancien conjoint, les parents sont tentés d'exclure l'ancienne « belle-famille » de leur vie et de la vie de leurs enfants. Parfois, la famille élargie abandonne le parent et ses enfants.

Les relations positives avec les autres membres de la famille devraient être encouragées et poursuivies. L'omission de le faire peut entraîner une autre perte pour les enfants. Les avantages pour maintenir ces relations sont :

### **L'estime de soi**

L'estime de soi est une mesure qui permet aux enfants de réaliser combien ils aiment la personne qu'ils voient en eux-mêmes. Nous recevons notre identité personnelle en partie de comment les autres nous voient, spécialement ceux qui sont plus près de nous. Durant la séparation ou le divorce, les enfants peuvent s'interroger sur qui ils sont et si oui ou non ils sont aimables et précieux. Ils peuvent se blâmer pour la perte. Les parents, les grands-parents et les membres de la famille élargie peuvent rassurer les enfants et leur dire qu'ils sont aimables. Voici quelques façons de donner ce message aux enfants :

- en continuant de les inclure dans les événements familiaux;
- en encourageant et facilitant la communication entre l'enfant et les membres des familles élargies;
- en assurant à l'enfant que la séparation n'a pas changé quoi que ce soit sur la façon dont les membres de la famille élargie continuent de les aimer et de les valoriser.

### **La stabilité**

Ce sont les parents qui sont séparés ou divorcés, pas les enfants ou les grands-parents ou la famille élargie. Si les membres de la famille élargie étaient importants pour les enfants avant la séparation, ils seront tout aussi importants après. Les membres de la famille élargie peuvent offrir de la stabilité et de la continuité dans la vie des enfants. Par exemple, si la

famille se réunissait toujours à la maison de grand-maman pour les soupers du dimanche, les enfants le peuvent encore parfois (même sans la présence d'un des parents).

### **L'identité culturelle**

Les membres de la famille élargie, particulièrement les grands-parents, peuvent aider dans la transmission des enseignements culturels et les traditions, incluant la langue. Par exemple, les grands-parents peuvent partager des histoires, des connaissances et des enseignements durant leurs moments avec les petits-enfants. Cela est également relié à une saine estime de soi des enfants.

### **Le sentiment d'appartenance**

Après la séparation, les enfants se demanderont d'où ils viennent. Ils auront besoin de l'assurance qu'ils appartiennent toujours aux deux familles, quelle que soit la cause de la séparation et même si un des parents n'est actuellement pas dans le décor.

### **Les parents**

Vous pouvez aider la famille élargie et les grands-parents :

- en respectant les rôles des grands-parents et des membres de la famille élargie et en rendant cela aussi facile que possible pour eux de rester impliqués;
- en demandant de l'aide sans condition;
- en leur laissant savoir ce dont vous et vos enfants avez besoin;
- en les écoutant sans jugement ou blâme;
- en respectant leur processus de deuil. Cela signifie en leur permettant d'être en colère, triste, dans le déni et sans les pousser à « passer à autre chose »;
- en ne leur demandant pas de prendre parti.

### **Les grands-parents et les membres de la famille élargie**

Vous pouvez aider les parents :

- en respectant leur rôle en tant que décideurs en ce qui concerne leurs enfants et en ne leur disant pas ce qu'ils devraient faire;
- en leur offrant de l'aide sans condition;

- en leur demandant ce dont ils ont besoin et en faisant ce que vous pouvez pour leur fournir ce qui est nécessaire;
- en les écoutant sans jugement ou blâme;
- en respectant leur processus de deuil. Cela signifie en leur permettant d'être en colère, triste, dans le déni et sans les pousser à « passer à autre chose »;
- en ne prenant pas parti.

## Les questions inhérentes aux nouveaux conjoints

Dans certaines familles, une nouvelle relation adulte pourrait avoir débuté avant la séparation ou pourrait commencer dans les premiers stades de la séparation ou du divorce. Dans d'autres, une nouvelle personne pourrait ne pas entrer dans le décor avant des mois ou des années. Quelles que soient les circonstances, les rencontres peuvent déclencher des émotions négatives chez les enfants. Les enfants peuvent :

- avoir peur d'être blessés à nouveau;
- s'inquiéter de ne pas être aimés par la nouvelle personne;
- avoir des préoccupations sur la façon dont la nouvelle personne s'intégrera dans leur vie;
- se sentir obligé d'accepter le nouveau conjoint;
- se sentir abandonné et subir une perte renouvelée lorsque les parents passent du temps avec un autre adulte;
- sentir de la trahison, de la colère, de la confusion, de la culpabilité ou un mélange d'émotions;
- faire le deuil de la famille d'origine;
- blâmer le nouveau conjoint pour la rupture, qu'il y ait ou non un fondement à cela dans la réalité.

Les enfants ont besoin de temps pour s'adapter à un nouveau conjoint. Présentez votre enfant au nouveau conjoint seulement lorsque vous savez que la relation est sérieuse. En règle générale, vous devriez être avec votre nouveau conjoint depuis au moins 6 mois avant de l'introduire aux enfants. Donnez aux enfants le temps de connaître la personne avant qu'ils s'attendent à passer de longues périodes de temps ensemble. Les enfants ont besoin de temps pour s'adapter et il faut du temps pour développer la proximité, l'affection, l'amitié et la confiance.

Continuez de passer du temps avec votre enfant ou vos enfants sans la présence de votre nouveau conjoint. Trouver du temps de surplus pour être avec votre enfant alors que vous voyez une nouvelle personne peut être difficile, mais c'est important. Vous devez continuer à mettre les besoins et les



meilleurs intérêts de votre enfant en premiers alors même que vous développez une nouvelle relation intime.

Une communication claire et précise est la clé pour aider les enfants à faire face à l'adaptation d'un nouveau conjoint. Il est important de donner à vos enfants la permission de parler de leurs sentiments et être prêt à les accepter. Respectez le fait que vos enfants pourraient ne pas se sentir de la même façon que vous au sujet du nouveau conjoint.

Les enfants peuvent grandement bénéficier d'une relation saine et positive avec le nouveau conjoint de leur parent. Un nouveau conjoint peut être un ami très spécial et un appui merveilleux pour les enfants qui vivent une séparation ou un divorce. Cependant, gardez à l'esprit que :

- Les parents ne sont pas remplaçables. Les enfants ont besoin de savoir que le nouveau conjoint ne remplacera pas l'autre parent. Les nouveaux conjoints devraient être encouragés à développer leur propre relation unique avec l'enfant;
- les nouveaux conjoints ne devraient pas rivaliser avec les parents. Les nouveaux conjoints devraient essayer de ne pas rivaliser, remplacer ou être critique envers l'autre parent. Lorsqu'un nouveau conjoint critique un parent de l'enfant, l'enfant se sent mal par rapport à lui-même ou à elle-même et est moins aimant envers le nouveau conjoint;
- généralement, les nouveaux conjoints ne devraient pas établir de règles et ne devraient pas discipliner. Cela devrait rester la responsabilité des parents;
- Il est nécessaire d'être discret en ce qui concerne le comportement intime avec les nouveaux conjoints.