Parce que la vie continue…

Aider les enfants et les adolescents à vivre la séparation et le divorce

Un guide à l'intention des parents

Notre mission est d'aider les Canadiens et les Canadiennes
à maintenir et à améliorer leur état de santé.

Santé Canada

Also available in English under the title
Because Life Goes On… Helping Children and Youth Live with Separation and Divorce. A Guide for Parents

On peut obtenir des exemplaires supplémentaires en s'adressant à :

Publications
Santé Canada
Indice de l'adresse 0913A
Ottawa (Ontario)
K1A 0K9
Téléphone : (613) 954-5995
Télécopieur : (613) 941-5366

Cette publication est également offerte sur l'Internet à l'adresse suivante :
http://www.promotionsantementale.com

On peut obtenir, sur demande, la présente publication sur disquette, sur bande sonore, en gros caractères ou en braille.
Publication autorisée par le ministre de la Santé

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre des Approvisionnements et Services Canada, 2000

Réimpression 1996, 2000
Cat. H39-293/1994F
ISBN 0-662-98987-2

Remerciements

« *Parce que la vie continue… aider les enfants et les adolescents à vivre la séparation et le divorce* » est une publication de Santé Canada qui veut offrir aux familles canadiennes divers renseignements, suggestions et conseils pratiques afin qu'elles puissent aider leurs enfants à traverser le processus de la séparation et du divorce. Elle vise également à aider les professionnels des domaines des services sociaux, de la santé, de la justice et de l'éducation dans leur travail auprès des enfants et de leurs parents.

Santé Canada est très fier de vous présenter cette troisième édition de la brochure « *Parce que la vie continue…* », faisant écho à la forte demande provenant des familles et des professionnels canadiens. Si le contenu principal de la brochure est demeuré sensiblement le même, certaines sections ont été mises à jour afin de mieux cerner plusieurs questions relatives à la séparation et au divorce.

Santé Canada tient à remercier chaleureusement toutes les personnes et organismes qui ont contribué à la création de l'ouvrage, et en particulier ses auteures :

Natacha Joubert, Ph.D., Unité de la promotion de la santé mentale,
Santé Canada
Kathleen Guy, présidente de Guy Associates

Le ministère remercie également tous ceux et celles qui ont mis à profit leur passion, leur engagement et leurs connaissances dans ce domaine ou leurs compétences en matière de recherche, rédaction, révision, traduction et conception graphique. Un grand merci aux personnes suivantes pour leur assistance et leur collaboration ainsi qu'à bien d'autres encore, notamment nos lecteurs et lectrices, qui ont offert idées, suggestions et soutien :

BC Council for Families
Marilyn Bongaard, Karen Bron et Barbara Grocholski-Stewart, Équipe sur les pensions alimentaires pour enfants, ministère de la Justice du Canada
Joyce Borenstein, Illumination Magique Inc.
Michelle Décarie, réviseure
Rhonda Freeman, Families in Transition, Family Service Association of Metropolitain Toronto
Liza Goulet, consultante
Nancy Johnson, Johnson Associates
Orysia Z. Kostiuk, soutien parental, programme Pour l'amour des enfants, Province du Manitoba
La sénatrice Landon Pearson, sénat du Canada
Stephanie Pelot et Lloyd Pelot, Pentafolio Multimedia
Marie-Josée Rosset, traductrice
Suzanne Sabourin, Unité de la promotion de la santé mentale
Annie Thibault, illustration de la page couverture
Gaby Vieira, Katalin Kennedy et Joanne Lacroix, Prévention de la violence familiale, Santé Canada
Judith Whitehead, Vankellers Writing and Editing Services

Santé Canada exprime sa reconnaissance au ministère de la Justice du Canada pour sa collaboration financière grâce à laquelle l'impression de la présente brochure a été rendue possible.

Les témoignages présentés en marge sont extraits du film « *One Divided By Two: Kids and Divorce* » avec l'autorisation du réalisateur, Illumination Magique Inc.

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Table des matières

Introduction 1

SECTION 1 • Être parent durant la séparation et le divorce 5
Savoir ce qui nous attend 5
Relever de nouveaux défis 6
Obtenir de l'aide et établir un réseau d'entraide 7
S'aider soi-même, c'est aider ses enfants 10

SECTION 2 • Aider les enfants de tous âges 11
Voir le divorce à travers le regard de votre enfant 11
Parler à vos enfants de la séparation et du divorce 13
Communiquer efficacement avec les enfants, les préadolescents et les adolescents 16
Préserver le réseau naturel d'entraide de votre enfant 19
Ce que les parents peuvent faire pour aider les enfants, quel que soit leur âge 21
Quand solliciter de l'aide pour vous et votre enfant 22

SECTION 3 • Être parent, c'est pour toujours : établir une relation de collaboration parentale 26
Protéger les enfants des conflits parentaux 27
Permettre aux enfants de nouer des liens étroits avec les deux parents 27
Bâtir une relation de collaboration parentale : créer un climat d'amour, de sécurité et de stabilité 28
Qu'est-ce que la médiation familiale ? 30

SECTION 4 • Des réactions différentes, selon l'âge et le stade de développement 33
Les bébés et les tout-petits (de la naissance à 2 ans) 34
Les enfants d'âge préscolaire (entre 3 et 5 ans) 37
Les enfants du premier cycle du primaire (entre 6 et 8 ans) 41
Les préadolescents (entre 9 et 12 ans) 45
Les adolescents (entre 13 et 17 ans) 50

SECTION 5 • Être parent après la séparation ou le divorce 55
Aider les enfants à s'adapter à deux foyers 55
Lorsque vous vivez séparé de vos enfants 57
Lorsque le parent se trouve un nouveau conjoint ou une nouvelle conjointe 58
Orientation sexuelle et divorce 60
Le remariage et les familles recomposées 61
Parce que la vie continue… 63
SECTION 6 • Ressources 65
Comment puis-je trouver de l'information et des ressources ? 65
Recourir aux organismes communautaires 65
Recourir aux services municipaux 70
Accéder aux services et aux organismes provinciaux 71
Gouvernement du Canada et organismes bénévoles nationaux : ils sont plus près que vous ne le croyez 73
Que faire lorsque… ? 76
… Je dois trouver des services de garde de qualité dans ma région 76
… J'ai des besoins financiers 77
… Je veux en savoir plus sur les services de médiation familiale 78
… J'ai besoin d'information et de services juridiques 80
… Ma famille est confrontée à la violence 82
… J'aimerais connaître les groupes de soutien (d'entraide) dans ma région 84
… Nous envisageons la réconciliation conjugale 85
Livres et vidéos pour les parents, les enfants et les adolescents 85
Livres pour les parents 85
Livres pour les enfants et les adolescents 86
Vidéos pour les parents, les enfants et les adolescents 87

Introduction

« COMMENT LES ENFANTS réagiront-ils ? » est l'une des premières questions qui viennent à l'esprit de tous les parents confrontés à la séparation. Or, il y a autant de réponses à cette question qu'il y a d'enfants. Chacun ou chacune, en effet, va réagir à sa manière à la séparation ou au divorce.

Même si chaque enfant est unique, certains sentiments et besoins sont communs à la plupart des enfants. Cette brochure vous aidera à les comprendre. Grâce à ces connaissances, vous serez mieux préparé à aider vos enfants à traverser cette épreuve, à s'adapter et à poursuivre leur cheminement.

Nous savons tous que le divorce est une expérience difficile pour les enfants, durant cette période comme par la suite, bien souvent. Or, la manière dont vous vivez la séparation et le divorce compte pour beaucoup dans la manière dont vos enfants s'adaptent à la situation. Les connaissances actuelles dans le domaine du développement et de la psychologie de l'enfant démontrent bien que les enfants et les adolescents s'adaptent plus facilement si vous :

- tentez de prévoir et de comprendre les sentiments de vos enfants, et faites de votre mieux pour les aider à se sentir rassurés, entourés et aimés;
- aidez vos enfants à exprimer leurs sentiments — les enfants réagiront mieux s'ils se sentent écoutés, quel que soit leur âge;
- séparez votre relation de couple (qui est terminée) de votre rôle de parent (qui lui, continue);
- protégez vos enfants des conflits qui surviennent entre vous et l'autre parent;
- aidez vos enfants à conserver un lien étroit avec leurs deux parents.

Cette brochure a été conçue dans le but de vous aider à atteindre ces objectifs. Tout cela n'est pas facile, surtout lorsqu'on traverse une période chargée en émotions. Mais vous connaissez votre enfant mieux que quiconque et êtes plus en mesure de lui offrir la sécurité, la routine, le réconfort et le soutien dont il a besoin. L'amour et la présence rassurante que vous apporterez à vos enfants durant cette période leur seront bénéfiques tout au long de leur vie.

Le parent parfait ou la famille idéale n'existent pas. Être un bon parent ne veut pas dire avoir toutes les réponses ni résoudre tous les problèmes. Cela signifie manifester de l'amour et de l'intérêt envers ses enfants et adolescents et les aider à comprendre et à affronter leurs sentiments. Cela signifie leur offrir un cadre de vie où ils se sentiront choyés et en sécurité, et renforcer leur confiance et leur estime de soi.

Être un bon parent durant la séparation et le divorce ressemble au rôle que remplit le parent en temps normal. Seulement, votre capacité de répondre aux besoins de vos enfants dans une période où ils réclament justement plus d'attention et de réconfort peut être amoindrie par les tensions qu'engendre le dénouement d'une relation conjugale. Il est difficile « d'être là » pour ses enfants alors qu'on est soi-même en plein chaos émotionnel.

La séparation et le divorce sont des étapes extrêmement stressantes et exigeantes sur le plan personnel. Tout comme dans d'autres moments forts d'une vie — telle la naissance d'un enfant ou la mort d'un proche — où un soutien et des conseils supplémentaires peuvent rendre les choses moins difficiles, les parents qui se séparent ou divorcent gagneront à solliciter l'aide et le soutien dont ils ont besoin.

Toutes les familles cependant bénéficieront d'un recours aux services et réseaux d'entraide offerts dans leur région. La section « Ressources » vous guidera vers les personnes et les sources d'information qui pourraient vous être utiles. Si votre famille est confrontée à des problèmes de violence, d'abus de drogues ou d'alcool ou vit une situation d'abandon, il serait bon d'aller cherchez l'aide et le soutien de conseillers professionnels sans tarder.

Organisation de la brochure

Parce que la vie continue… est une brochure qui vise à offrir aux parents et à d'autres adultes des renseignements généraux ainsi que des conseils. Elle fournit également une liste des ressources et des organismes accessibles dans votre région et partout au Canada pour vous aider à trouver l'information, le soutien ou les services pertinents.

Chaque famille qui fait l'expérience de la séparation et du divorce a sa propre histoire. Il n'existe ni séparation ni divorce « type », ni « formule magique » pour aider les enfants à affronter ces événements. Nous ne prétendons pas que les renseignements contenus dans la présente brochure soient adaptés à toutes les situations — certains conseils peuvent être utiles, d'autres non. Exercez votre jugement en vous fondant sur le contexte particulier de votre famille.

La brochure se divise en six sections. Chaque section se construit à partir de l'information contenue dans la précédente, bien qu'on puisse passer d'une section à l'autre aisément ou ne consulter que les sections qui répondent à des besoins immédiats.

Dans la section 1, *Être parent durant la séparation et le divorce,* nous nous penchons sur certaines difficultés qui pourraient se présenter au cours de la séparation et du divorce et sur la façon d'établir un réseau de soutien qui vous aidera à mieux composer avec ces événements.

La section 2, *Aider les enfants de tous âges,* offre un aperçu des problèmes et défis rencontrés par les enfants durant la séparation et le divorce, et vous propose des moyens de les aider à s'adapter à la situation, quel que soit leur âge.

La section 3, *Être parent, c'est pour toujours : établir une relation de collaboration parentale,* souligne certains des objectifs que devraient se donner les parents : protéger les enfants des conflits des adultes, favoriser des relations positives avec les deux parents et offrir aux enfants un milieu stable, sécurisant et propice à leur épanouissement.

La section 4, *Des réactions différentes, selon l'âge et le stade de développement,* est organisée en fonction des différents stades de développement,

de la naissance à l'adolescence. Même si tous les enfants, préadolescents et adolescents partagent certains besoins au cours de leur développement, tel qu'un profond besoin de faire confiance à autrui et à l'univers qui les entoure, l'âge et le stade de développement ont une influence déterminante sur la façon dont ils réagissent à une situation et sur ce que vous pouvez faire pour combler leurs besoins.

Cette nouvelle voie sur laquelle s'engagent les parents séparés ou divorcés est semée d'embûches, mais aussi riche de possibilités. Des liens sont rompus, d'autres se nouent. Aussi la section 5, *Être parent après la séparation ou le divorce,* porte-t-elle sur le moyen d'aider les enfants à s'adapter à deux foyers, aux nouvelles relations parentales, au remariage et aux familles recomposées.

La section 6, *Ressources,* indique comment et où s'adresser pour obtenir soutien, assistance et information. Nul ne peut surmonter seul une telle épreuve. Fort heureusement, parents et enfants ont accès à un éventail de ressources qui les aideront à combler leurs besoins immédiats et à long terme. Qu'il s'agisse de rejoindre un organisme communautaire, d'emprunter un livre à la bibliothèque ou de fureter sur l'Internet, cette section est conçue pour vous aider à trouver l'aide dont vous avez besoin.

Section 1

Être parent durant la séparation et le divorce

LE DIVORCE PEUT ÊTRE une expérience à ce point douloureuse que de nombreux parents éprouvent de la difficulté à répondre aux besoins de leurs enfants alors même que ceux-ci réclament plus d'attention et de soutien sur le plan affectif. Si vous voulez aider vos enfants à affronter le divorce, vous devez apprendre à faire face à vos sentiments et à vous ajuster à cette nouvelle situation. Il sera question dans cette section de certaines difficultés que vous devrez surmonter au cours de la séparation et du divorce, et sur la façon dont vous pouvez établir un réseau d'entraide qui vous aidera à traverser ce moment difficile. Comme de nombreux autres parents aux prises avec une situation similaire, vous pouvez aller de l'avant et aider vos enfants à en faire autant.

Savoir ce qui nous attend

Le divorce n'est pas un événement isolé, mais un long processus au cours duquel la cellule familiale est marquée par une série de bouleversements et de réorganisations qui peuvent s'étendre sur plusieurs années. On ne saurait surmonter du jour au lendemain les difficultés et les émotions provoquées par ces bouleversements. Il faut du temps pour que s'adaptent tous les membres de la famille.

Une séparation ou un divorce est parfois un véritable raz-de-marée sur le plan affectif. Il se peut que vous ressentiez de la colère, de l'anxiété, de l'euphorie, de la culpabilité, de la peur ou de l'insécurité,

que vous vous sentiez seul, déprimé, incompétent et ayez l'impression de perdre la maîtrise de votre vie. Vous ne vous sentez pas toujours en mesure de combler les besoins de vos enfants, ressentant l'urgence de répondre aux vôtres. Les parents ont parfois l'impression d'avoir manqué à leurs engagements envers leurs enfants et doutent de leur propre valeur. Ces émotions et ces difficultés font tout naturellement partie de la séparation et du divorce.

Relever de nouveaux défis

Le processus de la séparation et du divorce figure parmi les expériences les plus difficiles sur les plans social, affectif et financier, et il est rare que les parents soient prêts à affronter toutes les difficultés et les complications qui en découlent :

- Adaptation à une nouvelle maison, un nouveau voisinage, de nouvelles écoles qui peut engendrer un sentiment d'instabilité, la perte de relations et de réseaux d'entraide.
- Changements d'ordre économique — deux maisons à entretenir coûtent plus cher qu'une seule. Pour certains, la séparation provoque une situation de crise sur le plan financier. (Voir à la page 77 des conseils sur le moyen d'obtenir de l'aide financière.)
- Difficulté à vous concentrer au travail ou, au contraire, tendance à vous y plonger corps et âme, surtout si vous ne vivez plus avec vos enfants.
- Si vous ne vivez plus avec vos enfants, vous pouvez vous sentir coupé de leur vie.
- Le fardeau des exigences et des responsabilités parentales pourrait être beaucoup plus lourd qu'avant si vous avez la garde des enfants. Il peut vous sembler que les jours sont trop courts pour vous permettre à la fois de passer du temps avec vos enfants et d'en avoir pour vous-même.

Il ne fait pas l'ombre d'un doute que les pressions engendrées par le divorce ajoutent au stress que vivent les parents. C'est pourquoi il est si important de se ménager du temps pour s'occuper de soi. Efforcez-vous

de planifier des activités qui vous permettent de vous retrouver, que ce soit un passe-temps, une activité physique ou un temps de relaxation. En vous éloignant de l'urgence de « faire » pour vous contenter simplement « d'être », ne serait-ce que quelques minutes, vous retrouverez votre équilibre. Vous verrez les choses d'une plus juste perspective et serez mieux armé pour affronter le stress qu'occasionnent le travail, les enfants et la séparation ou le divorce.

Voici quelques suggestions d'activités qui vous feront peut-être du bien :

- faire une promenade
- photographier des fleurs
- prendre un long bain relaxant
- chanter dans une chorale
- …

Obtenir de l'aide et établir un réseau d'entraide

Nous avons tous besoin d'un soutien « affectif » et « pratique ». La famille et les amis, les groupes d'entraide, les professionnels et d'autres services communautaires peuvent vous aider à vous adapter à votre nouvelle vie. Les conseils, les encouragements et la compréhension de votre entourage contribuent à réduire les tensions et à chasser les sentiments de solitude et de dépression qui accompagnent souvent la séparation et le divorce : il ne faut pas s'en priver.

Par ailleurs, en vous adressant à d'autres adultes, vous apprenez à vos enfants une leçon capitale dans la vie : on a tous besoin d'aide à un moment ou à un autre et accepter d'apprendre des autres — et de compter sur eux — est un aspect important de la vie et de l'apprentissage de la maturité.

Soutien des proches et de la famille

La plupart des parents bénéficient d'un appui de l'extérieur à un moment ou à un autre.

- **La famille et les amis —** Les parents séparés ou divorcés, en particulier ceux qui vivent avec les enfants, sont souvent à ce point occupés à répondre aux besoins quotidiens des enfants qu'ils en arrivent à négliger leur famille et leurs amis. Ces personnes sont pourtant vos meilleurs alliés. Ils vous prêtent une oreille attentive, vous donnent l'occasion d'apprécier la compagnie d'autres adultes et peuvent vous donner un coup de main à l'occasion. La présence d'adultes sympathiques et de modèles de comportement peut également être bénéfique à vos enfants. Outre la compassion et la compréhension qu'ils vous témoignent, les rencontres avec la famille et les amis peuvent vous aider à vous adapter à un nouveau mode de vie.
- **Les professionnels de la santé** — votre médecin de famille, le pédiatre ou le personnel d'un centre communautaire représentent une ressource importante si vos enfants ou vous-même éprouvez des difficultés. Ces personnes peuvent vous orienter vers d'autres professionnels ou services accessibles près de chez vous.
- **Les groupes d'entraide —** Un grand nombre de centres et d'organismes communautaires mettent sur pied des groupes d'entraide dans le cadre desquels les gens qui traversent une séparation ou un divorce peuvent partager leurs sentiments et expériences avec d'autres se trouvant dans la même situation. Puisque souvent, les parents se retrouvent devant les mêmes problèmes, ces rencontres avec d'autres personnes qui vivent une expérience similaire peuvent s'avérer une grande source de réconfort et d'inspiration.
- **Les conseillers professionnels —** Quand des sentiments de dépression, de colère ou de solitude font entrave à l'accomplissement des tâches courantes exigées par votre travail, votre foyer ou le soin de vos enfants, il peut être bon d'avoir recours aux conseils professionnels de travailleurs sociaux, thérapeutes, psychologues ou psychiatres.

  Si vous êtes à la recherche de solutions pour concilier vos différends et poursuivre la vie commune, il serait conseillé de consulter un thérapeute conjugal. Celui-ci peut vous aider à régler les conflits, remédier à d'anciennes querelles et améliorer votre relation conjugale.

- **Les médiateurs familiaux —** Les médiateurs peuvent aider les parents à régler leurs conflits et à conclure une entente à l'amiable. Pour en savoir plus sur la médiation familiale, consultez les pages 30–32 et 78–80.
- **Les ressources communautaires —** Il peut y avoir dans la communauté d'autres ressources susceptibles de combler les besoins physiques, affectifs et sociaux de votre famille.
- **Les centres de services aux familles** offrent une gamme de services tels que services de counseling familial, programmes de formation, de prévention et d'intervention dans le domaine de la violence familiale, conseils en matière de crédit et services d'orientation.
- **D'autres organismes et services,** tels que les organismes d'aide à la famille et à l'enfance, les programmes de ressources pour la famille, les groupes confessionnels et les services d'information et de référence de la région peuvent vous fournir un soutien ou vous aider à trouver l'aide dont vous avez besoin.
- **Les bibliothèques municipales —** Elles mettent à votre disposition des livres, des revues et du matériel audiovisuel sur une foule de sujets susceptibles de vous intéresser et offrent un accès à l'Internet. Demandez au personnel de la bibliothèque de vous aider à trouver ce que vous cherchez.

Reportez-vous aux pages 65 à 70 pour repérer les ressources susmentionnées et bien d'autres.

Services juridiques

Les décisions prises par les parents au cours de la séparation et du divorce sont capitales et ont des conséquences à long terme. Le droit de la famille est complexe. Il est donc essentiel de bénéficier des conseils juridiques de personnes compétentes afin d'être bien informé au sujet de vos droits et responsabilités. C'est votre situation individuelle et la manière dont vous l'envisagez qui déterminera le rôle que l'avocat sera appelé à jouer. Pour plus de renseignements sur la façon de trouver un

avocat ou de l'aide juridique ou d'obtenir des brochures traitant du droit de la famille, des Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants et d'autres questions de cet ordre, consultez les pages 80–81.

Pour une aide immédiate

Si vous avez l'impression de perdre la maîtrise de vous-même, de vous sentir extrêmement déprimé ou si vous êtes confronté à un problème de violence conjugale ou de sévices envers les enfants, sollicitez de l'aide sans tarder. Parmi les personnes ou services à rejoindre, il y a :

- les services d'écoute téléphonique (voir la première page de l'annuaire téléphonique);
- les services d'urgence des hôpitaux;
- les refuges pour femmes victimes de violence (les numéros sont souvent répertoriés dans les premières pages de l'annuaire);
- le 911 ou la police, les pompiers ou les services d'ambulance (voir la première page de l'annuaire).

S'aider soi-même, c'est aider ses enfants

Le fait de solliciter de l'aide afin de combler vos besoins au cours de la séparation et du divorce vous rendra plus apte à répondre à ceux de vos enfants. Il vous sera également utile d'être mieux renseigné sur la manière dont les enfants vivent la séparation et le divorce, selon l'âge et le stade de développement. La section suivante décrit certains sentiments que ressentent la grande majorité des enfants et des adolescents lors du divorce de leurs parents et la manière dont vous pouvez les aider à s'adapter aux changements qui se produisent ainsi qu'à poursuivre leur croissance et leur développement.

Section 2

Aider les enfants de tous âges

Voir le divorce à travers le regard de votre enfant

Les jeunes enfants

Il est important de garder à l'esprit que la façon dont vous envisagez et vivez la situation diffère de celle dont vos enfants l'envisagent et la vivent.

Quel que soit leur âge, les enfants ont une compréhension sommaire de ce qui se passe au cours d'une séparation ou d'un divorce, de ce qu'ils ressentent et pourquoi. Toutefois, cela ne les empêche pas de tenter de se faire une idée générale de la situation. Les jeunes enfants n'ont pas la capacité de voir et de comprendre les facteurs « extérieurs ». Les jeunes enfants ne voient les choses qu'en fonction d'eux-mêmes, c'est-à-dire qu'ils se croient la cause des événements extérieurs. C'est pourquoi, bien souvent, les jeunes enfants se reprochent la séparation ou le divorce de leurs parents ou lui inventent des raisons imaginaires. Par exemple : « Si j'avais été plus sage ou si j'avais aidé papa et maman à mieux s'entendre, ils seraient encore ensemble ». Ils vont parfois même jusqu'à s'imaginer que leurs parents vont franchir le seuil de la porte pour ne plus jamais revenir. Ils ont trop peur d'en parler à qui que ce soit et croient souvent qu'ils sont les seuls au monde à ressentir cela.

La plupart des enfants sont convaincus, ou du moins espèrent, que leurs parents vont reprendre la vie commune. Leur capacité restreinte d'imaginer l'avenir les amène à se cramponner à la seule réalité qu'ils

connaissent. Parfois, même les enfants qui sont victimes ou témoins de violence souhaitent sincèrement que leurs parents restent toujours ensemble. Quelles que soient les circonstances, les enfants développent des liens très forts avec leurs deux parents et une profonde loyauté envers eux.

Parce qu'ils acquièrent et construisent leur identité personnelle en observant leurs parents et en interagissant avec eux, les enfants qui sont témoins des disputes de leurs parents se sentent souvent impliqués personnellement. Il est impossible aux jeunes enfants de se dissocier de leurs parents. Pis encore, ils ont du mal à comprendre pourquoi les deux personnes qui leur sont les plus chères au monde et dont dépendent totalement leur sécurité et leur survie ne réussissent pas à s'entendre. Le simple fait de se disputer avec leurs frères et sœurs ou un ami n'a pas fait partir papa ou maman. Alors pourquoi l'un d'eux déménagerait-il à cause d'une dispute ? Les enfants ne comprennent pas qu'en raison d'une dispute, l'un des parents parte de la maison.

Lorsque les parents se disputent continuellement, les enfants se retrouvent coincés au milieu. Ils s'inquiètent d'avoir à prendre parti et voudraient plaire aux deux parents — un lourd fardeau pour un enfant.

Les préadolescents et adolescents

Les enfants de cet âge sont plus en mesure de comprendre les problèmes humains alors qu'ils font, en parallèle, l'acquisition de leur propre identité. Les préadolescents et adolescents subissent de grands changements au plan de leur développement. Ils éprouvent des sentiments et manifestent des besoins conflictuels; ils se sentent déchirés entre leur volonté d'indépendance, de détachement et de liberté et le besoin d'être protégés, conseillés et aimés. Si les jeunes enfants considèrent généralement le divorce comme étant l'ennemi, les préadolescents et adolescents ont tendance à tenir leurs parents responsables de la situation. Souvent, ils réagissent avec colère à l'annonce de la séparation ou du divorce de leurs parents; les plus âgés en viendront même parfois à remettre en question leur propre capacité de nouer des relations solides.

Il faut savoir que l'expérience émotionnelle de la colère est commune à tous les enfants, comme chez les adultes d'ailleurs. Seulement, les enfants, les préadolescents et les adolescents l'expriment différemment. Au cœur de la colère réside l'expérience de la douleur.

Parler à vos enfants de la séparation et du divorce

Parler à vos enfants de la séparation et du divorce est sans doute l'un des moments les plus difficiles et les plus bouleversants du processus. Or, la manière dont les parents abordent cette étape cruciale détermine souvent le déroulement futur des discussions tout comme elle influence la capacité de confiance dont les enfants feront preuve dans l'avenir.

L'annonce de la séparation ou du divorce provoque chez les enfants diverses réactions, qui vont de la confusion au choc, en passant par la peur, la tristesse, la colère et la culpabilité. Vos enfants voudront s'assurer que vous ne les abandonnerez pas, ni sur le plan physique ni sur le plan affectif.

Prenez le temps d'aborder la question de manière posée et réfléchie. Efforcez-vous avant toute chose de créer un environnement sûr pour ces entretiens avec vos enfants. Par exemple, s'il y a trop de différends entre les parents, il est préférable qu'un seul d'entre eux explique la situation. Voici quelques suggestions pratiques :

- Déterminez à l'avance le moment et le lieu propices à un tel entretien. Choisissez un endroit où vos enfants se sentiront à l'aise. Il serait bon de prévoir des entretiens séparés avec chacun de vos enfants, surtout si leur différence d'âge est grande. Leur compréhension de la situation ainsi que leur réaction seront tout à fait différentes.
- Ayez en tête que, pour la plupart des enfants, plusieurs courts entretiens valent mieux qu'une longue conversation au cours de laquelle vous leur transmettez tous les renseignements d'un seul coup.
- Quand la situation le permet, il serait préférable d'être ensemble lorsque vous annoncerez la nouvelle à vos enfants. Cela les rassurera sur

« Ils se disputaient très souvent, j'étais très jeune et je ne savais pas vraiment ce qui se passait, alors je pensais que c'était de ma faute. Je m'assoyais dans ma chambre en me demandant quoi faire. J'ai toujours cru, au fond de moi, que tout était de ma faute. »

Lauren, 13

le fait qu'ils ne seront pas abandonnés et que vous coopérerez face à leur avenir.

- N'attendez pas à la dernière minute pour parler de la séparation. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, retarder l'annonce ne met pas pour autant les enfants à l'abri de l'anxiété.
- Expliquez les raisons de la séparation en termes généraux. N'oubliez pas d'adapter vos explications à l'âge et au stade de développement de votre enfant. Si vous ne donnez pas les motifs de la séparation, les jeunes enfants risquent de s'en croire responsables. Il faut dire aux enfants qu'ils ne sont pas en cause. Autrement dit, leur faire comprendre qu'il s'agit d'un problème d'adultes : « Papa et maman ne trouvent pas de solution pour régler leurs problèmes ou arranger les choses. Nous avons fait des erreurs et nous sommes désolés de vous causer du chagrin. »
- Préparez à l'avance ce que vous allez dire. Ce qui importe par-dessus tout, c'est d'être sincère. Voici quelques suggestions qui pourront vous être utiles, selon les circonstances :
  - « La séparation, c'est une affaire de grandes personnes. Ce n'est pas toi qui es responsable. C'est notre problème à nous et nous allons le régler. »
  - « Je/nous savons que tu peux trouver injuste que ces problèmes te causent du chagrin et te rendent malheureux. Je/nous aimerions nous aussi que les choses se passent autrement, mais ce n'est pas possible et nous allons tous faire de notre mieux pour accepter la réorganisation de la famille. »
  - « Nous ne vivrons plus ensemble, mais nous continuerons tous les deux de t'aimer même si nous n'habitons plus dans la même maison. »
  - « Tu feras toujours partie d'une famille. »
  - « Je/nous aimerions que tu dises ce que tu penses et ce que tu ressens. Tu as le droit d'être inquiet, d'être en colère et d'avoir de la peine. Je/nous comprenons, parce que les grandes personnes ressentent aussi les mêmes choses. »

Faites en sorte que vos enfants aient souvent la possibilité de poser des questions et d'exprimer leurs pensées et leurs émotions. Parce que les jeunes enfants ont parfois peur de poser des questions ou n'ont pas encore assez d'expérience pour exprimer leurs idées, vous pouvez soulever certaines questions qu'ils pourraient avoir à l'esprit. S'ils ne parlent pas durant la discussion, souvenez-vous que les enfants ont besoin de temps pour digérer l'information. Soyez préparé à revenir sur la discussion et faites-leur savoir que vous êtes disposé à en parler aussi souvent qu'ils le veulent ou en ont besoin.

Certains enfants auront déjà pressenti la rupture, mais d'autres seront complètement abasourdis par cette nouvelle. Les enfants ont besoin de temps pour s'adapter. Si certains sont soulagés que les choses éclatent au grand jour, ils n'en demeurent pas moins vulnérables et anxieux. Au début, certains enfants — et ce, quel que soit leur âge — ne peuvent concevoir la vie sans la présence de leurs deux parents sous le même toit, quelque tendue ou difficile qu'ait pu être la vie familiale. Devant le chagrin de leurs enfants ou adolescents, les parents doivent s'armer de patience.

Les adolescents présentent l'avantage d'avoir plus de maturité et une plus grande compréhension des relations humaines. Cette plus grande compréhension les rend toutefois conscients de la réorganisation qui va en résulter, que ce soit à la maison, à l'école ou dans leur vie sociale en général. C'est pourquoi les préadolescents et adolescents s'inquiéteront des conséquences de la séparation et du divorce sur eux-mêmes, dans l'immédiat et dans l'avenir. Vous pouvez les aider en les encourageant à parler de leurs sentiments, à exprimer leurs déceptions et leurs craintes et en écoutant ce qu'ils ont à dire sur la façon de composer avec les changements susceptibles de se produire.

Vous serez surpris par l'ampleur du chagrin que l'annonce de la séparation ou du divorce peut causer à vos enfants. Certains enfants en seront profondément chagrinés. Il peut être très pénible et bouleversant d'avoir à y faire face. Être un parent aimant implique qu'il y aura des moments où vous vous sentirez coupable. Il est important, néanmoins, de ne pas vous laisser aller à croire des choses telles que : « J'aurais pu

faire plus ». Il est tout à fait naturel pour un parent de toujours vouloir ce qu'il y a de mieux pour ses enfants, mais se laisser envahir par la culpabilité n'est généralement ni dans votre intérêt ni dans le leur. La culpabilité peut alimenter des sentiments de perte et de tristesse déjà exacerbés, voire générer des pensées autodestructrices. En outre, le sentiment de culpabilité peut nous amener à être sur la défensive et à nous fermer aux autres.

Communiquer efficacement avec les enfants, les préadolescents et les adolescents

COMMUNIQUER AVEC vos enfants vous permet de leur donner confiance et de leur apporter le sentiment qu'ils sont en sécurité et que vous veillez à leurs besoins. Voici quelques suggestions destinées à vous aider à communiquer plus efficacement avec vos enfants.

Soyez attentif aux signes et recherchez les indices. Les enfants et les adultes communiquent différemment. Les enfants n'ont pas la maturité affective et intellectuelle qui leur permet de s'exprimer seulement avec des mots. Souvent, les jeunes enfants expriment leurs pensées profondes en jouant, dessinant, écrivant ou construisant. Si vous êtes attentif, vous apprendrez à reconnaître et à comprendre le sens des activités, des mimiques et du langage corporel de vos enfants.

Sachez bien écouter. « L'écoute active » est une technique que vous pouvez apprendre afin de communiquer plus efficacement avec des adultes comme avec vos jeunes enfants. La reformulation, par exemple (c'est-à-dire répéter lentement les paroles de votre enfant avec des mots sensiblement différents), vous permet

de rassurer les enfants sur le fait qu'ils sont entendus et compris. L'écoute active aide aussi les enfants à nommer leurs sentiments. En reformulant les paroles de votre enfant, vous pouvez « mettre des mots » sur ses sentiments, par exemple : « On dirait que tu te sens frustré/que tu es en colère/que tu as peur ».

Renforcez leur compréhension au fil du temps. Les enfants sont en mesure de mieux comprendre une situation à mesure qu'ils grandissent et qu'ils acquièrent de nouvelles compétences intellectuelles. N'hésitez pas à revenir sur certains sujets et à en reparler.

Laissez vos enfants et adolescents exprimer leurs points de vue au sujet des questions qui les concernent. Vous êtes la personne en charge, pas vos enfants. Mais être un bon parent requiert d'écouter ses enfants et de les laisser faire les choix appropriés de sorte qu'ils ne se sentent pas toujours dépourvus de moyens. Encouragez-les autant que possible à exprimer leurs besoins et leurs opinions et à participer aux décisions familiales qui concernent les activités récréatives, les vacances, les occasions spéciales ou les vêtements, par exemple. Il y a évidemment une marge entre permettre à un enfant de faire des choix au sujet des activités quotidiennes et le placer dans une position où il doit prendre des décisions d'adultes. Les enfants ont besoin de savoir qu'ils ont la possibilité d'exprimer leur point de vue au sujet des décisions d'adultes qui les touchent de près.

Pratiquez la communication indirecte avec les jeunes enfants. La communication indirecte est un outil merveilleux qui peut faciliter les échanges entre parents et enfants. Beaucoup de parents utilisent instinctivement la communication indirecte lorsqu'ils doivent expliquer à leurs enfants des idées complexes ou obscures. Les livres, les contes, les marionnettes, les poupées, les figurines articulées, le dessin sont autant de moyens

susceptibles d'aider les enfants à exprimer ou à mettre en scène leurs sentiments. Les parents utiliseront l'un ou l'autre de ces outils selon qu'ils se sentent eux-mêmes plus ou moins à l'aise avec l'un d'eux et selon l'âge et les intérêts de leur enfant.

Raconter à votre enfant une histoire dont l'un des personnages vit une situation semblable à la sienne constitue un moyen efficace d'amorcer la communication indirecte. Un tel récit sera d'autant plus efficace que les personnages éprouvent des appréhensions et des craintes analogues à celles de l'enfant. Le parent racontera, par exemple, une histoire mettant en scène un enfant qui se sent triste parce qu'il ne peut plus embrasser à la fois son papa et sa maman avant d'aller au lit. « Comment crois-tu qu'il se sent, le petit garçon de l'histoire ? » demande ensuite le parent. L'enfant peut alors en profiter pour exprimer ses propres sentiments. Cette façon de procéder est particulièrement utile quand parents et enfants ont de la difficulté à exprimer leurs sentiments.

La communication indirecte peut vous aider à :

- donner à vos enfants l'occasion d'exprimer leurs émotions, sans crainte de vous fâcher ou de vous décevoir;
- faire constater à vos enfants que d'autres vivent la même situation qu'eux;
- percer à jour les sentiments de vos enfants;
- renforcer le climat de complicité et de compréhension entre vous et vos enfants;
- donner à vos enfants des exemples de bonnes stratégies d'adaptation.

Communiquez de façon directe avec les préadolescents et les adolescents. Les préadolescents et les adolescents veulent être respectés pour leur maturité croissante et leurs opinions. Lorsqu'on s'adresse à des enfants plus âgés comme à de jeunes enfants, il y a de fortes chances qu'ils se sentent insultés — tout

comme vous le seriez d'ailleurs. Il est de loin préférable d'être direct avec les préadolescents et les adolescents en évitant de leur faire la morale ou d'éluder la question. Mais n'oubliez pas que vous connaissez vos enfants mieux que quiconque. Fiez-vous à votre jugement.

Les préadolescents et les adolescents veulent pouvoir s'exprimer sur les choses qu'ils considèrent importantes. Il n'est pas toujours aisé de communiquer avec des adolescents, mais vous pouvez leur donner la chance d'exprimer leurs pensées et leurs sentiments. À ce stade de leur développement, ils éprouvent un urgent besoin d'indépendance et veulent qu'on les traite comme des personnes à part entière, et cela peut donner lieu à bien des disputes. Certains parents choisissent d'être conciliants à certains égards, notamment ce que porte leur adolescent pour aller à l'école, alors que l'heure du coucher ne sera pas négociable.

La communication directe ne devrait toutefois pas empêcher d'éviter de mêler les enfants à des problèmes d'adultes. Même si vos préadolescents ou adolescents pourraient être tentés de vous épauler ou de vous conseiller, ne leur faites pas jouer ce rôle. Partagez vos réflexions et sentiments sur la séparation et le divorce avec d'autres adultes.

Préserver le réseau naturel d'entraide de votre enfant

Le réseau naturel d'entraide d'un enfant lui procure un lieu d'appartenance. Ce réseau comprend la famille, la garderie, l'école et les amis — les personnes et les lieux avec lesquels l'enfant est en contact et qui l'influencent presque quotidiennement durant les premières années de sa vie.

Les grands-parents, les autres membres de la famille élargie et les amis sont très importants pour les enfants, en particulier s'ils ont déjà noué des liens étroits avec eux. S'ils évitent de prendre ouvertement le parti de l'un des parents, les proches peuvent être une source de stabilité affective et avoir une grande influence sur les enfants. Les grands-parents, les oncles et les tantes peuvent aider les enfants en demeurant en contact avec eux, en passant du temps seuls en leur compagnie et leur assurant qu'ils ne sont pas responsables du divorce de leurs parents. Les préadolescents et les adolescents, en particulier, ont besoin de contacts réguliers avec leurs amis, que ce soit en parlant au téléphone ou en passant du temps avec eux durant les heures d'école ou lors d'activités parascolaires.

Les professeurs et le personnel de garde devraient être avisés lorsqu'il y a séparation ou changement d'adresse. Il est très important de leur laisser savoir qui viendra prendre l'enfant et à quel moment, et qui appeler en cas d'urgence. Les professeurs et les éducateurs de garderie jouent un rôle de premier plan, puisqu'ils passent beaucoup de temps auprès de l'enfant. Ils peuvent contribuer à lui fournir un milieu stable et un horaire de vie rassurant. Ils peuvent aussi l'aider à comprendre qu'il n'est pas seul et que d'autres enfants font également l'expérience de la séparation et du divorce. Une bonne communication entre les professeurs, les gardiennes et gardiens et les parents peut aider l'enfant à s'adapter aux bouleversements que la séparation ou le divorce occasionne dans sa vie. Ils peuvent être des alliés importants en vous informant des changements de comportement de votre enfant. Souvent l'enfant n'exprime pas ses sentiments de manière directe, mais le professeur peut remarquer des signes qui indiquent que quelque chose ne va pas.

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

- Les enfants ont besoin de savoir à quel point leurs parents les aiment. Soyez démonstratif — montrez votre affection par des mots et des actes.
- Créez un environnement où les enfants sont protégés des conflits (par exemple, évitez de vous disputer en leur présence).
- Ne mêlez pas les enfants aux problèmes d'adultes.
- Incitez vos enfants à exprimer leurs sentiments.
- Jouez avec les enfants. Le jeu est littéralement le « laboratoire » de l'enfance. À tous les stades du développement, jouer seul ou avec des adultes ou des amis aide les enfants à acquérir des habiletés sur le plan affectif, intellectuel et social.
- Évitez de parler de l'autre parent en termes défavorables.
- Passez du temps seul avec chacun de vos enfants, ne serait-ce que quelques minutes.
- Faites en sorte que la vie soit la plus structurée et la plus régulière possible.
- Veillez à ce que les enfants aient l'occasion de fréquenter les membres de la famille élargie et leurs amis.
- Restez en contact avec le personnel de garde et le professeur de votre enfant. La plupart d'entre eux apprécieront vos commentaires et votre présence et seront ravis de partager leurs impressions et leurs idées. Ils constituent également une excellente source d'information sur le développement de l'enfant et les services communautaires.
- Fixez des règles et des limites raisonnables en ce qui touche la conduite de vos enfants, selon le stade de développement de chacun.
- Si vous faites des promesses à vos enfants, tenez-les.
- Prenez soin de vous-même. Vos enfants comptent sur vous.

« On ressent toutes sortes de choses bizarres. Des sentiments qu'on n'a jamais eus avant. Tout le monde dit qu'on n'y est pour rien, mais parfois, on doute. »

ANDREW, 14

Quand solliciter de l'aide pour vous et votre enfant

Certaines situations exigent une aide professionnelle. En tant que parent, il est important d'aller chercher de l'aide lorsque vous composez mal avec le flot de demandes ou que vous vivez une situation de violence, d'abus de drogues ou d'alcool ou que votre enfant donne des signes de détresse. Certaines écoles comptent un conseiller parmi leur personnel ou bénéficient des services à temps partiel d'un psychologue ou d'un travailleur social. Les parents et les professeurs ne devraient pas hésiter à faire appel à ces personnes pour obtenir des conseils et de l'information. Pour en savoir plus sur l'aide professionnelle et où la trouver, consultez la section « Ressources » à la fin de la brochure.

La violence au foyer

Parfois, la séparation et le divorce augmentent la probabilité de violence au foyer, même dans les familles où elle n'a jamais eu lieu auparavant. Pour les femmes et les enfants qui cherchent à quitter un milieu familial violent, la période qui suit la séparation est souvent caractérisée par une intensification des actes de violence. Les victimes doivent avant tout trouver un lieu sûr où se réfugier et concevoir un plan précis destiné à les mettre hors de danger à plus long terme. Les centres d'hébergement pour femmes victimes de violence peuvent vous aider durant cette période de transition.

Chez les enfants et les adolescents, les effets de la violence familiale sont dévastateurs et modifient leur comportement habituel. La plupart sont effrayés, bouleversés et éprouvent de la colère. Même lorsque vos enfants paraissent s'en sortir sans trop de mal, ils ont besoin de plus de soins et d'attention.

Quel que soit leur âge, les enfants provenant d'un milieu familial violent risquent davantage de manifester des problèmes de comportement et de développement. Souvent, ils souffrent d'anxiété et de dépression et affichent un comportement plus agressif, antisocial, refoulé ou

inquiet. Même s'ils ne sont pas agressés directement, les enfants témoins de violence subissent de la violence émotionnelle. Ils manifestent les mêmes symptômes que les enfants agressés physiquement.

Les enfants qui sont témoins de violence à la maison manifestent souvent une peur persistante pour leur propre sécurité comme pour celle de leurs frères et sœurs et du parent battu. Ils tendent à se reprocher leur incapacité de mettre fin à la violence entre leurs parents (par exemple, en se comportant mieux). Chez ces enfants, l'impression qu'ils sont à blâmer, de même que les sentiments de culpabilité, de colère ou encore la peur d'être différents des autres enfants peuvent être plus marqués. Ils ont besoin d'aide pour comprendre qu'ils n'ont pas causé la violence et n'auraient pu l'empêcher. Ils doivent savoir qu'ils ont le droit d'éprouver de la colère et de la tristesse en raison des pertes engendrées par cette situation de violence.

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour aider vos enfants à faire face à la violence familiale :

- leur dire et redire que vous les aimez;
- leur en dire le plus possible sur la situation sans recourir au taxage;
- les écouter lorsqu'ils expriment leurs sentiments, leur confirmer qu'il n'y a pas de mal à ressentir ces choses et leur faire part de certains de vos sentiments;
- ne pas craindre d'imposer des limites, d'une manière ferme et aimante à la fois;
- prendre un peu de temps chaque jour pour vous amuser avec eux;
- les encourager à se faire des amis et à participer à des activités dès que vous êtes réinstallés;
- leur permettre d'être dépendants — ils ont besoin de pouvoir compter sur vous;
- leur expliquer clairement que personne ne mérite d'être maltraité et que toute forme de violence est inacceptable;
- leur dire que vous aussi avez besoin d'avoir des amis et d'être seul de temps à autre.

Tous les parents devraient pouvoir reconnaître les signes qui indiquent qu'un enfant est maltraité. Les parents dont les enfants sont violentés ou qui le soupçonnent devraient aller chercher de l'aide. Vous pouvez communiquer avec les services de protection de l'enfance de votre région ou demander conseil auprès d'un centre de ressources pour la famille. Même les enfants qui n'ont pas subi de sévices, mais qui sont néanmoins exposés à la violence familiale pourraient avoir besoin d'aide. Les services de counseling et de soutien pour vous et pour vos enfants peuvent vous aider à surmonter cette situation difficile. Vous trouverez de l'information sur les sources de soutien et d'information aux pages 82-83 de la section « Ressources ».

Rappelez-vous que vous avez fait des choix positifs pour vous-même et vos enfants. *Reconnaissez tout le courage et la force dont vous avez fait preuve.*

L'enfant qui vit l'abandon

L'abandon peut se manifester sous plusieurs formes : le parent qui part et refuse de rester en contact avec l'enfant, le parent absent qui communique rarement ou passe peu de temps avec l'enfant et le parent qui disparaît peu à peu de la vie de l'enfant au fil du temps.

Les enfants abandonnés par un parent peuvent éprouver de graves difficultés. Souvent, ils vivent le rejet de manière accablante. L'idée que l'un de leurs parents ne les aime plus, ne veut plus d'eux ou ne s'intéresse plus à eux peut ravager l'estime de soi, de même que la capacité future de construire des relations saines et aimantes. L'enfant abandonné peut vivre un sentiment d'intense nostalgie à l'égard du parent absent et son développement s'en verra perturbé.

Les enfants abandonnés ont besoin qu'on leur garantisse :

- qu'ils n'ont pas causé le départ du parent;
- qu'ils sont aimés profondément et dignes de cet amour;
- que les adultes ont parfois du mal à interagir avec les autres et que cela les pousse parfois à faire les mauvais choix.

La plupart des enfants qui ont vécu l'abandon d'un parent gagneront à fréquenter d'autres adultes qui peuvent leur servir de modèles et leur offrir le type d'expérience qu'ils auraient partagée avec le parent absent.

L'enfant en détresse

Souvent, les enfants réagissent au stress par une régression de leur comportement. Lorsque de tels comportements persistent ou s'il devient évident que votre enfant ne s'adapte pas à la situation, il est temps d'aller chercher de l'aide.

Il existe des signes qui révèlent qu'un enfant a des problèmes : l'anxiété, la tristesse, la dépression, les troubles de l'alimentation ou du sommeil, les problèmes à l'école, un comportement anormalement agressif, la consommation abusive de drogues ou d'alcool, le refus de se joindre à la famille et aux amis ou tout autre problème persistant inhabituel. N'hésitez pas à solliciter de l'aide si vous remarquez qu'un problème persiste et empire avec le temps. Certains parents soupçonnent que leur enfant a subi des sévices sexuels si celui-ci se fait des attouchements ou se caresse. Il est normal que les jeunes enfants explorent leur corps et se consolent en se caressant les parties génitales. Cependant, si ce comportement persiste ou vous inquiète, n'hésitez pas à en discuter avec votre médecin de famille.

Si votre enfant refuse de passer du temps avec l'autre parent ou même de le voir, ce comportement signifie quelque chose. Puisque l'enfant ne dispose pas des mêmes outils que l'adulte pour affronter le conflit et la douleur, il peut réagir en excluant un parent. L'enfant et le parent ont besoin l'un de l'autre pour affronter leurs sentiments. La réticence que manifeste un enfant à voir l'un de ses parents peut s'aggraver avec le temps et risquer à la longue de perturber son développement affectif. Il est donc conseillé, dans un tel cas, de recourir à des services de counseling.

Pour plus de détails, reportez-vous à la section intitulée « Des réactions différentes, selon l'âge et le stade de développement ». Pour trouver les ressources communautaires qui peuvent vous aider, vous et votre enfant, consultez la section « Ressources ».

Section 3

Être parent, c'est pour toujours : établir une relation de collaboration parentale

VOS ENFANTS ONT BESOIN de la présence de leurs deux parents dans leur vie. Mais lorsque le divorce est vécu avec amertume, il peut être trop pénible de continuer d'avoir des rapports avec l'autre parent. C'est l'une des raisons pour lesquelles les parents devraient pouvoir compter sur l'aide de leurs amis et d'autres réseaux de soutien pour être en mesure de faire la part des choses. N'oubliez pas que le temps aide parfois aussi à panser les plaies.

Aussi difficile que puisse être la collaboration entre parents dont la relation conjugale prend fin, cette relation n'en est pas moins extrêmement importante. Lorsqu'on a des enfants, la séparation ou le divorce met fin au mariage, pas à la famille. Votre rôle de parent se poursuit.

Si vous faites face à la rupture de votre union, il importe avant tout de vous efforcer d'établir une relation de collaboration parentale qui :

- protégera vos enfants des conflits parentaux;
- permettra à vos enfants de nouer des liens étroits avec les deux parents;
- créera autour de vos enfants un climat d'amour, de sécurité et de stabilité.

Protéger les enfants des conflits parentaux

La plupart des enfants font preuve de résilience et ont une forte capacité d'adaptation. S'ils se sentent entourés et aimés, ils s'adapteront à la séparation et à la réorganisation familiale. En revanche, si les enfants sont témoins de disputes continuelles entre leurs parents, qu'ils les entendent crier ou proférer des menaces, leur développement affectif pourrait en souffrir.

Il est extrêmement important de tenir les enfants à l'écart des conflits d'adultes. Se servir de ses enfants dans le but de punir l'autre parent est très destructeur pour eux, quel que soit leur âge. Le parent qui utilise ses enfants dans l'intention de blesser l'autre parent adopte toutes sortes de comportements néfastes, tel qu'empêcher l'autre parent de voir les enfants, le montrer sous un mauvais jour ou mentir sur ses actes ou intentions. Toutes ces tactiques, sans exception, portent davantage atteinte à la santé et au bien-être des enfants qu'à l'autre parent.

« Mes parents n'ont jamais aimé se parler directement. Ma mère me disait des choses que je devais aller dire à mon père. Par exemple, elle me disait : 'Samara, va dire à ton père que tu as besoin d'un nouveau manteau d'hiver' et mon père répondait : 'Samara, dis à ta mère que les temps sont durs en ce moment et que peut-être on pourra y penser, la semaine prochaine… »

Permettre aux enfants de nouer des liens étroits avec les deux parents

Les enfants dont les parents séparés ou divorcés demeurent tous les deux présents auprès d'eux ont tendance à mieux réagir à la séparation ou au divorce. Les mères et les pères sont importants pour les enfants; ils leur apportent soutien affectif, protection, orientation, identité sexuelle et confiance en soi et envers le monde qui les entoure. Chaque parent joue un rôle irremplaçable dans l'éducation de ses enfants. Après la séparation, l'enfant doit apprendre à établir et à maintenir une relation distincte avec chacun de ses parents.

Il n'est pas rare pour un père ou une mère de nourrir des sentiments négatifs à l'égard de l'autre parent au point qu'il ou elle estime dans l'intérêt des enfants d'empêcher l'autre personne de les voir. Si cette réaction protectrice semble d'emblée bien naturelle, il est probable toutefois qu'elle nuira à la croissance et au développement affectif des enfants. Évidemment, il est parfois recommandé d'interrompre la

CERTAINS PROBLÈMES particuliers se présentent aux femmes et aux enfants qui cherchent à se sortir d'une situation d'abus ou de violence. S'efforcer d'assurer leur sécurité est primordial, bien avant l'objectif d'établir une relation de collaboration parentale. Il est plus important d'évaluer la nature dangereuse de la relation que d'encourager les parents à laisser le passé derrière eux.

« … Un bon jour, j'en ai eu vraiment assez de faire la messagère, alors j'ai dit : 'Ça ne peut plus continuer' et 'Je pense qu'il est temps que vous commenciez à vous parler, tous les deux, en personne ou par téléphone.' »

SAMARA, 13

relation parent-enfant ou de la modifier (en présence de sévices envers l'enfant ou le parent ou de troubles psychiatriques sévères). Dans ce cas, un professionnel peut vous aider à faire les choix qui s'imposent dans le meilleur intérêt de vos enfants.

Bâtir une relation de collaboration parentale : créer un climat d'amour, de sécurité et de stabilité

Remplir ensemble votre rôle de parent, cela veut dire partager la responsabilité d'élever vos enfants et trouver des façons de prendre des décisions concernant leur santé, leur éducation et leur bien-être.

Si vous ne parvenez pas à vous entendre avec l'autre parent de vos enfants, essayez de penser à votre relation comme étant constituée de deux parties. Il y a la partie conjugale de la relation, celle qui a causé — et cause peut-être encore — la colère, la tristesse et l'angoisse. Et il y a l'autre partie, la relation de parent, qui se poursuivra. Il est dans l'intérêt de chacun, mais surtout dans celui de l'enfant, de s'efforcer d'y parvenir.

Pour beaucoup de parents, il peut être tout simplement trop pénible d'avoir à parler avec l'autre parent. La solution, en présence de cette situation très compréhensible, pourrait être d'établir une « relation parentale indirecte ». Cette forme d'entente permet aux parents de communiquer par lettre, par courriel ou par l'intermédiaire d'un autre adulte au lieu de se parler directement, que ce soit en personne ou par

téléphone. Autre suggestion, les enfants peuvent faire le trajet entre leurs deux foyers accompagnés d'un autre adulte ou l'échange peut se faire par le biais de l'école ou de la garderie.

Plus vous serez en mesure d'établir une relation fonctionnelle et satisfaisante, mieux ce sera pour vos enfants. Efforcez-vous de :

- respecter vos différences respectives;
- vous concentrer sur les enfants et non pas sur ce qu'a pu faire l'autre personne durant votre mariage ou ce qu'elle continue de faire;
- concilier vos différends en privilégiant le compromis;
- ne pas présumer des intentions de l'autre parent ou de ses actes;
- respecter vos ententes et vos promesses (par exemple, payer la pension alimentaire à temps ou venir chercher les enfants et les reconduire selon l'horaire convenu).

Ce qui importe avant tout, c'est de vous rappeler que vous collaborez par amour pour vos enfants. Continuez de tenir les conflits loin des oreilles et des yeux de vos enfants. Avec le temps, votre relation avec l'autre parent deviendra peut-être plus facile et vous pourriez même vous découvrir mutuellement sous un tout autre jour.

La manière dont les parents doivent s'y prendre pour conclure une entente sur le partage de leurs responsabilités (souvent appelée plan de partage des responsabilités parentales) dépend largement de la situation particulière de chacun. Dans certaines familles, les conflits sont plus intenses qu'ailleurs. Dans ce cas, il peut être difficile et même dangereux pour les parents de communiquer directement. En revanche, dans les familles où les conflits sont moins graves, les parents peuvent s'asseoir ensemble et discuter des problèmes par eux-mêmes. Dans la plupart des cas, peu importe l'intensité des querelles, l'ampleur des conflits diminue avec le temps.

L'un des meilleurs moyens d'établir et de maintenir une bonne relation de collaboration parentale est d'élaborer un plan écrit. Un plan sur lequel s'entendent les deux parents présente en effet bien des avantages et permet de veiller à ce que l'enfant bénéficie des soins voulus de la part de ses deux parents. Une entente écrite dans laquelle sont précisées les décisions et les intentions liées aux responsabilités contribue à

éviter les présomptions et à prévenir les malentendus. Par ailleurs, les déplacements des enfants d'un foyer à l'autre exigent beaucoup de planification et d'organisation. Par exemple, votre enfant insiste pour emporter ses poissons avec lui ou a besoin d'un uniforme propre pour la rencontre sportive du lendemain. Ces petits détails demandent une certaine planification. Le fait d'être organisé peut réduire le risque de disputes avec votre ex-conjoint au sujet de petites choses. (L'encadré des pages suivantes décrit le rôle des médiateurs familiaux en ce qui concerne notamment l'élaboration d'un plan de partage des responsabilités parentales).

Quelle que soit la situation dans laquelle vous vous trouvez, il existe plusieurs options pour la résolution de conflits. Consultez la section « Ressources » pour savoir comment rejoindre les thérapeutes, médiateurs familiaux et avocats en droit familial qui peuvent vous aider à choisir les meilleures avenues à emprunter en fonction de votre situation particulière.

Qu'est-ce que la médiation familiale ?

LA MÉDIATION FAMILIALE est un processus qui vise à aider les parents à résoudre leurs problèmes et à établir un plan de partage des responsabilités parentales à l'amiable. Ce processus vous donne le pouvoir de prendre vos propres décisions et de concilier vos différends. La médiation n'est concluante que lorsque les deux parents sont prêts à faire des compromis. La médiation peut vous aider à :

- séparer votre rôle de conjoint de votre rôle de parent;
- veiller aux besoins de vos enfants;
- vous concentrer sur le présent et non sur le passé;
- explorer diverses options pour résoudre vos différends;
- conclure une entente sur un plan de partage des responsabilités parentales ou d'autres questions ayant trait à la façon d'élever les enfants.

La médiation est une option intéressante quand vous êtes tous deux résolus à travailler ensemble à la conclusion d'un accord équitable qui protège le mieux possible les intérêts des enfants. Elle ne convient toutefois pas aux familles confrontées à des problèmes de violence, de négligence ou de mauvais traitements envers les enfants, d'abus chronique de drogues ou d'alcool ou lorsque l'un des parents ou les deux souffrent de troubles psychiatriques sévères.

Dans le cadre de la médiation, un professionnel neutre vous aide à établir un plan qui permettra de prévoir comment partager la responsabilité de vos enfants et prendre des décisions à leur sujet après la séparation ou le divorce. Une solution qui vous satisfait tous deux est en effet généralement préférable à une solution imposée de l'extérieur, par un juge notamment. Plutôt que de vous dresser l'un contre l'autre, la médiation mise sur la volonté des deux parents de veiller ensemble au bonheur de leurs enfants.

La médiation exige un effort considérable. Négocier avec un ex-conjoint en pleine période de crise peut paraître une tâche surhumaine. Une telle démarche contribue toutefois à diminuer les conflits à venir et à s'assurer que les discussions demeurent axées sur le meilleur intérêt de l'enfant.

LE RÔLE DU MÉDIATEUR

Un avocat ou un professionnel de la santé mentale ayant une formation particulière dans le domaine de la médiation familiale peut remplir le rôle de médiateur. Il incombe au médiateur de guider le processus de réorganisation de la vie familiale et de prise de décisions, sans prendre parti pour l'un ou l'autre des ex-conjoints ni prendre de décisions lui-même. Bien que le médiateur doive être familier avec la dynamique familiale, le développement de l'enfant, la gestion des conflits et la loi, son rôle ne consiste pas à donner des conseils juridiques, ni à rédiger

un contrat, ni à mener une thérapie. Le médiateur est plutôt là pour vous aider à peser les avantages et les inconvénients des diverses options possibles, dans un esprit de coopération. Le médiateur n'exerce aucune pression visant à infléchir la position que vous adoptez chacun de votre côté, mais il vous invite à faire part de ce que vous êtes prêt à faire.

LE PROCESSUS DE MÉDIATION

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

LA PARTICIPATION DES ENFANTS À LA MÉDIATION

Les enfants (en général, ceux qui ont 5 ans ou plus) peuvent être invités à intervenir au cours de certaines étapes de la médiation.

Le médiateur souhaitera, par exemple :

- donner aux enfants et aux adolescents l'occasion d'exprimer leurs appréhensions concernant la séparation et le divorce de leurs parents (par le dessin ou la rédaction d'une lettre aux parents, notamment);
- comprendre les besoins liés au développement de l'enfant;
- permettre aux enfants d'exprimer leur point de vue concernant les décisions qui auront des répercussions sur leur vie.

Consultez les pages 78-80 pour savoir comment trouver des services de médiation familiale dans votre région.

Section 4

Des réactions différentes, selon l'âge et le stade de développement

BIEN QUE TOUS LES ENFANTS, préadolescents et adolescents aient en commun certains besoins et objectifs de développement, tel un profond besoin de faire confiance à autrui et à l'univers qui les entoure, l'âge et le stade de développement ont une influence déterminante sur la façon dont ils réagissent à une situation. Le fait de comprendre comment les enfants et les adolescents grandissent et se développent vous permettra de mieux prévoir les changements de comportement éventuels de vos enfants et le type de soutien dont ils auront besoin.

Cette section de la brochure vous permettra de :

- mieux comprendre les besoins et les objectifs liés au développement de votre enfant, à tous les stades de sa vie;
- anticiper les besoins de votre enfant et y répondre;
- repérer les signes qui pourraient indiquer que votre enfant subit un plus grand stress.

Vous trouverez ci-après des renseignements précis, à chaque stade du développement — de la première enfance à l'adolescence, sur :

- la séparation et le divorce;
- la façon dont le développement de l'enfant conditionne ses sentiments et ses réactions en cas de séparation ou de divorce et sur ce que vous pouvez faire pour l'aider à s'adapter à la situation et à s'épanouir;

- la manière d'adapter votre rôle de parent à mesure que les enfants grandissent.

Quel que soit l'âge de vos enfants, vous lirez avec profit les renseignements relatifs à chaque stade de développement. En prenant connaissance de l'ensemble de cette section, vous serez en mesure de comprendre les changements que subissent les enfants durant leur développement et de prévoir les besoins et les changements de comportement de vos enfants. De plus, puisque chaque enfant est unique, il est fort possible que ni ses réactions ni la façon dont vous pouvez l'aider ne « cadrent » avec son groupe d'âge. Ayez à l'esprit que certains sentiments et certains besoins peuvent survenir à divers stades de développement. Enfin, rappelez-vous que ce qui fonctionne pour un enfant à une certaine étape peut tout aussi bien s'appliquer à des enfants d'un autre groupe d'âge.

Les bébés et les tout-petits (de la naissance à 2 ans)

Au cours des deux premières années de vie, l'enfant se développe à une vitesse incroyable. Depuis sa naissance, l'enfant a rapidement acquis la capacité de comprendre une grande partie de ce qu'on lui dit et de ce qui se passe autour de lui. La croissance physique est tout aussi rapide : hier encore il se traînait à quatre pattes, aujourd'hui il court. À mesure qu'il acquiert de nouvelles compétences, l'enfant devient plus autonome, mais il continue de dépendre presque totalement de ses parents. Le départ du parent qui lui donne des soins le plus souvent, même si celui-ci quitte tout simplement la pièce, suffit souvent à plonger l'enfant dans le désarroi. Le bébé trouve parfois très difficile d'être privé de la présence de ce parent, ne serait-ce que quelques heures, et même si on le confie aux soins d'une personne qu'il connaît.

Au cours de ce stade critique de leur développement, les nourrissons et les tout-petits ont un intense besoin de stimulation et d'attention chaleureuse. Lorsque les bébés sont cajolés et reçoivent des soins

attentionnés, ils sont plus portés à se sentir en sécurité auprès des adultes qui s'occupent d'eux. Or, les très jeunes enfants peuvent sentir que leur parent est bouleversé et le devenir tout autant. Les enfants de tous âges sont remarquablement sensibles à l'anxiété et au désarroi de leurs parents.

Même s'ils progressent constamment sur le plan intellectuel, les bébés et les tout-petits ont toujours une compréhension limitée de leur univers. La modification de leurs habitudes de vie et les conflits entre les parents constituent des expériences troublantes et douloureuses pour les très jeunes enfants. Il arrive qu'après la séparation ou le divorce des parents, leur vie soit instable, déroutante, parfois même angoissante.

Les conflits entre les parents sont préjudiciables

Beaucoup de parents ne réalisent pas à quel point les conflits perpétuels entre conjoints peuvent perturber les bébés et les tout-petits. Vous avez peut-être la fausse impression que votre enfant est indifférent aux disputes puisqu'il n'en comprend pas l'objet. En réalité, s'il est vrai que les bambins saisissent rarement la teneur des propos agressifs échangés entre leurs parents, ils sont parfaitement conscients des émotions qui sont exprimées. Il importe que vous conserviez une attitude calme et positive en présence de votre enfant.

Être séparé de ses parents est douloureux

Être séparé de ses parents est douloureux, quelles que soient les circonstances. L'attachement d'un bébé envers la personne qui lui prodigue des soins est nécessaire à son développement et à sa santé psychologique. En autant que l'on évite les longues séparations et veille de façon constante et attentive à la santé du bébé, celui-ci s'attachera aux principaux dispensateurs de soins. Voilà pourquoi il est si important que les bébés et les tout-petits conservent un lien étroit avec les deux parents. De fréquents contacts avec le parent qui ne vit plus à la maison peuvent aider l'enfant à être moins anxieux. Les parents qui ne vivent pas avec leurs enfants doivent faire preuve de patience envers leurs jeunes enfants

et prendre le temps de les réapprivoiser à chaque séjour. Le parent croit parfois que la timidité initiale de l'enfant démontre que ce dernier ne l'aime pas. Il se sent évidemment blessé et découragé, et a tendance à espacer de plus en plus les visites, ce qui ne fait qu'aggraver le problème. La solution ne consiste pas à voir l'enfant moins souvent, mais bien plus souvent. Le parent pourrait aussi faire en sorte que l'enfant ait une photographie de lui. Les deux parents devraient tout mettre en œuvre pour aider le bambin à se sentir à l'aise lors de ces visites.

Indices de problèmes éventuels

Soyez à l'affût des indices qui donnent à penser qu'un jeune enfant est en difficulté — se réveiller la nuit, mouiller son lit, perdre l'appétit, avoir un comportement agressif, perdre les acquis sur le plan du langage et de la propreté. (Voir en outre « Réactions au stress », à la page 39). Les bébés et les tout-petits expriment de la colère si leurs attentes sont insatisfaites. Attendez-vous à des crises si les soins ne leur sont plus prodigués avec la même régularité; si les activités amusantes sont moins fréquentes ou de plus courte durée; si l'enfant doit attendre avant qu'on le nourrisse, qu'on lui fasse la lecture, qu'on le berce ou qu'on joue avec lui. D'autres indices traduisent la détresse de l'enfant, notamment les frayeurs et les changements d'humeur; l'enfant fera des crises pour un rien, se repliera sur lui-même, sera sans entrain.

Respecter une routine

Les bébés et les tout-petits ont besoin de stabilité et de continuité. Une fois que les parents ont décidé du partage des responsabilités parentales et trouvé un service de garde, il leur incombe de respecter l'horaire de l'enfant :

- Il importe que les heures d'arrivée et de départ de la garderie soient le plus régulières possible.
- Le respect de la routine le matin, aux repas et au coucher contribue à renforcer les sentiments de stabilité et de sécurité chez l'enfant.

- Éviter de modifier l'environnement personnel d'un bébé ou d'un tout-petit (lieux familiers, jouets et couvertures).

Les enfants d'âge préscolaire (entre 3 et 5 ans)

Durant les années qui précèdent son entrée à l'école, l'enfant connaît une croissance accélérée sur les plans physique, intellectuel et affectif. L'objectif de l'enfant d'âge préscolaire est de devenir indépendant.

Si les enfants de ce groupe d'âge ont déjà fait des progrès notables physiquement et psychologiquement, leur compréhension de la séparation et du divorce n'en demeure pas moins sommaire. Ainsi, étant donné que l'enfant perçoit toutes les relations en fonction de lui-même, il arrive qu'il croit être la cause de certains événements. Les enfants sont souvent convaincus qu'ils sont responsables des soucis et des angoisses de leurs parents, voire même de la séparation ou du divorce.

Une imagination débordante

Les enfants qui ont entre 3 et 5 ans ont aussi beaucoup de difficulté à faire la distinction entre ce qu'ils imaginent et la réalité. Ils risquent donc de devenir confus. L'enfant peut s'imaginer que sa mère l'a abandonné, que son père ne l'aime plus, ou croire qu'il est puni parce qu'il n'a pas été gentil. Les enfants d'âge préscolaire sont très curieux et ils tenteront activement de comprendre ce qui se passe dans leur vie. Ils demanderont : « Pourquoi ? » « Comment ça se fait ? » et « Qu'est-ce qui arrivera si… » Et ils sont maintenant en mesure de tenter de trouver eux-mêmes des réponses. Cette capacité de comprendre certains événements risque d'alimenter leurs craintes.

Les enfants d'âge préscolaire aiment écouter des histoires et adorent inventer des choses. Ils aiment les histoires truffées d'exagérations et, souvent, ils croient l'histoire qu'ils viennent tout juste de raconter. Les parents ne doivent pas se dire pour autant que leur enfant ment; en fait, ils devraient plutôt considérer ces fabulations ou ces « inventions » comme une occasion d'échanger de l'information et de

renforcer la compréhension. (Voir l'encadré « Communiquer efficacement avec les enfants, les préadolescents et les adolescents », page 16.)

Le besoin de la mère et du père

L'enfant d'âge préscolaire n'a pas encore atteint sa pleine autonomie sur les plans social et affectif. La présence des parents et la stabilité du foyer sont essentielles à sa sécurité affective. À ce stade, l'enfant a également besoin de son père et de sa mère — il commence à développer une relation avec son père qui diffère de celle qu'il entretient avec sa mère. Il ressent un profond sentiment de perte si l'un des parents est moins présent dans sa vie. Non seulement la présence et l'affection du parent absent lui manquent dans bien des cas, mais certains de ses besoins physiques et affectifs pourraient n'être pas comblés. Souvent, l'enfant est déchiré par la crainte insurmontable de perdre ses deux parents. Tout comme les bébés et les tout-petits, les enfants d'âge préscolaire ont besoin de voir le parent qui ne vit plus avec eux très souvent. Il convient que les parents tiennent compte de tout cela lors de l'élaboration du plan de partage des responsabilités parentales.

La personnalité est déterminante

La personnalité joue un rôle crucial au cours du développement de l'enfant et la façon dont ce dernier réagit à la séparation ou au divorce est largement conditionnée par sa personnalité. Quand l'enfant a entre 3 et 5 ans, les parents ont déjà eu le temps de constater comment il réagit au stress. Certains boudent, d'autres répondent avec insolence ou manifestent de la colère, tandis que d'autres encore se montrent soumis ou obéissants à l'excès. Il est bon de savoir que dans certains cas, un enfant sera incapable d'exprimer ses émotions et de réagir au stress comme il le fait d'habitude et trouvera alors des moyens d'expression différents. Un enfant généralement direct ou bavard se repliera brusquement sur lui-même; un autre qui est normalement soumis ou obéissant se montrera soudain peu coopératif.

Il est essentiel que les parents résistent à la tentation de laisser un enfant soumis ou obéissant prendre soin d'eux et n'ignorent pas l'enfant qui a le moins d'exigences. Il importe en outre de ne pas se contenter de punir un enfant colérique et désagréable, mais de tenter aussi de comprendre le désarroi qui a engendré ce comportement et de l'apaiser.

Réactions au stress

Une régression du comportement de l'enfant est souvent révélatrice de son désarroi. Il se peut que certaines habitudes de vie soient modifiées, par exemple :

- le sommeil — l'enfant recommence à mouiller son lit, fait fréquemment des cauchemars, tente de retarder l'heure du coucher;
- les habitudes alimentaires — il mange davantage ou moins qu'à l'accoutumée ou refuse ses mets favoris;
- l'activité physique — il cesse de dessiner ou abandonne son tricycle;
- le langage — il recommence à « parler bébé »;
- l'autonomie affective — il recommence à faire des crises de larmes, à sucer son pouce ou à s'agripper à ses parents;
- les relations sociales — il refuse de jouer avec les autres enfants.

Les enfants d'âge préscolaire peuvent adopter toute une gamme de comportements émotifs dans un court laps de temps. À ce stade, c'est généralement la colère qui révèle leur chagrin et leur détresse. Les jeunes enfants expriment couramment leur colère en frappant, en donnant des coups de pied, en lançant des objets, en pinçant les autres enfants ou en crachant sur eux. Ces manifestations de colère envers les amis ou les frères et sœurs traduisent souvent le trouble de l'enfant ou son ressentiment face à la séparation ou au divorce.

Les peurs sont aussi un indice d'anxiété ou de tensions chez les enfants d'âge préscolaire, en particulier si elles sont causées par des événements face auxquels l'enfant était auparavant à l'aise. Les enfants d'âge préscolaire qui sont perturbés peuvent également témoigner de la tristesse, se replier sur eux-mêmes ou manquer d'énergie.

Vous devez cependant vous rappeler que beaucoup de ces sentiments et de ces réactions peuvent être simplement liés à l'évolution normale de l'enfant. Ils ne sont pas, en soi, un indice de problème. Il y a toutefois lieu de s'inquiéter si leur intensité est inhabituelle, s'ils durent très longtemps et entravent de façon notable la vie de l'enfant.

Réduire le stress

Vous pouvez aider votre enfant d'âge préscolaire à s'adapter à la séparation et au divorce en éliminant ou en réduisant les événements qui le perturbent, en le rassurant et en veillant à sa stabilité et à son bien-être. En permettant régulièrement à votre enfant d'exprimer ses sentiments, ses craintes et ses fantasmes, vous l'aidez du même souffle à surmonter les événements qui sont, chez lui, générateurs d'anxiété. Vous devez, pour ce faire, être à l'écoute de votre enfant et être attentif à ses réactions. Vous devez en outre communiquer avec votre enfant avec attention et compréhension.

Les services de garde

Le fait pour un enfant de savoir avec certitude qui le gardera et à quel endroit lui procure un sentiment de stabilité et de sécurité. Vous devez veiller à :

- choisir un lieu de garde fixe pour l'enfant;
- le laisser y apporter des objets familiers, tels que des animaux en peluche, une couverture à laquelle il est attaché ou des jouets;
- établir un horaire fixe en ce qui concerne les heures d'arrivée et de départ du lieu de garde;
- respecter la même routine le matin, au souper et au coucher.

Dans la mesure du possible, il serait bon que votre enfant ne change pas de service de garde, du moins pendant la crise initiale qui accompagne la séparation et le divorce. La familiarité de la routine est une source de sécurité pour l'enfant. Tout bouleversement de leur horaire dérange les enfants d'âge préscolaire. S'il est inévitable ou nécessaire de modifier la routine quotidienne, vous devez expliquer les raisons de ce changement.

Vous aiderez votre enfant d'âge préscolaire à s'adapter à un nouveau lieu de garde si vous vous y rendez avec lui au préalable.

Les enfants du premier cycle du primaire (entre 6 et 8 ans)

À cet âge, les enfants nouent des liens et des amitiés à l'extérieur du foyer, mais leur famille demeure le point d'ancrage de leur vie. Comme les enfants plus jeunes, ils ont besoin de passer du temps avec leurs deux parents ou avec des modèles de comportement des deux sexes. La relation avec le parent visiteur acquiert une grande importance dans la vie de l'enfant de cet âge.

Les enfants du premier cycle du primaire commencent à comprendre qu'ils ne sont pas liés aux conflits qui opposent leurs parents. Ils continuent malgré tout de construire leur propre image à partir de l'idée qu'ils se font de leurs parents ou de la façon dont les autres gens perçoivent ces derniers. En effet, les enfants de cet âge deviennent très sensibles à la manière dont les autres peuvent les voir ou les juger.

Le déni et autres mécanismes de défense

Avoir recours au déni, cela signifie, en termes simples, refuser de s'avouer à soi-même que l'on a du chagrin ou que quelque chose ne va pas pour le mieux. Chez les enfants de cet âge, le déni constitue une réaction typique à la séparation et au divorce. Il arrive aussi que ces enfants se montrent colériques, irritables et bagarreurs avec leurs frères et sœurs ou leurs camarades de classe, ou qu'ils soient entêtés et peu coopératifs à la maison. Ces mécanismes leur permettent de se mettre temporairement à l'abri de la souffrance psychologique, mais ni le déni ni la colère ne constituent une défense efficace à long terme. Le déni empêche l'enfant d'accepter et de surmonter une situation difficile, tandis que la colère complique ses rapports avec les adultes et avec ses pairs, tant à la maison qu'à l'école. Enfin, aucun de ces mécanismes de défense n'aide l'enfant à échapper à la tristesse.

Les maux de tête et les maux de ventre inexpliqués peuvent être une manifestation de colère ou d'anxiété. Dans certains cas, la peur et l'anxiété ne sont pas rattachées à un événement ni à un objet précis et se traduisent par des habitudes nerveuses, comme se ronger les ongles.

Une plus grande capacité de réflexion

Les enfants du premier cycle du primaire apprennent à jongler avec des idées complexes. Ils sont donc capables de faire des projections dans l'avenir. C'est ainsi que les enfants dont les parents ont divorcé sont plus susceptibles d'élaborer des fantasmes, comme d'imaginer que le parent avec qui ils vivent les abandonne. Ce type de fantasme est terrifiant pour l'enfant et il aggrave son désarroi face à la séparation et au divorce. Si le parent se remarie, l'enfant de cet âge risque de craindre d'être remplacé par un nouveau bébé.

Un solide sens de la famille

Les enfants du premier cycle du primaire ont une plus grande compréhension de la place qu'ils occupent dans la famille et de celle qu'occupe la famille dans la société. Par conséquent, leur identité demeure solidement liée au fait d'appartenir à une famille. Non seulement la relation particulière qu'ils entretiennent avec chacun de leurs parents est importante à leurs yeux, mais ils commencent à se reposer sur la cellule familiale et à y être attachés. La séparation et le divorce viennent bouleverser ce sentiment d'appartenance à la famille qui est si important chez l'enfant de cet âge.

Un sentiment de perte

Chez les jeunes enfants du primaire, le processus de la séparation et du divorce est surtout marqué par de profonds sentiments de perte et de tristesse qui peuvent être suscités par :

- la perte de la paix au foyer, en raison des conflits entre les parents;
- le fait de ne plus se sentir en sécurité, quand un parent est anxieux ou perturbé;

- la modification de la relation entretenue avec le parent qui quitte la maison ou la perte complète de cette relation;
- une relation plus distante avec le parent qui vit à la maison lorsque ce dernier est plus accaparé par son activité professionnelle, les tâches domestiques, une nouvelle relation avec une autre personne ou un remariage;
- la perte du contact avec les grands-parents ou les membres de la famille élargie;
- la perte des sentiments de stabilité, de maîtrise sur le cours des événements et de confiance;
- la crainte que la séparation ou le divorce des parents ne les rendent différents de leurs pairs.

L'hostilité prolongée entre les parents

Chez les enfants du premier cycle du primaire, comme chez les enfants de tous âges, les conflits intenses ou de longue durée entre les parents qui se séparent constituent une importante source de stress. À ce stade de leur développement, les enfants sont particulièrement sujets à élaborer des fantasmes sur ce qui pourrait se produire quand leurs parents se mettent en colère et ils craignent souvent d'être à l'origine des problèmes conjugaux de leurs parents.

Le jeune enfant du primaire souhaite aider ses parents en difficulté. Le fait de sentir qu'un parent a besoin de lui donne à l'enfant le sentiment d'être grand, d'être important et d'être aimé. Néanmoins, l'enfant souhaiterait en même temps retrouver le parent tel qu'il était auparavant afin que ce dernier puisse prendre de nouveau soin de lui. L'enfant qui est obligé d'assumer de trop lourdes responsabilités de « maternage » envers ses parents se voit privé de bon nombre d'heures de plaisir, d'insouciance et de légèreté propres à l'enfance. Il risque de devenir un « petit adulte » qui se sent responsable des autres et est incapable de se laisser aller à s'amuser.

L'importance de la communication

Si les parents parlent clairement et simplement avec leurs jeunes enfants du primaire, ils les aideront à s'adapter à la séparation et au divorce. La communication indirecte peut également se révéler utile — les histoires mettant en scène d'autres enfants qui ont surmonté le divorce peuvent aider votre enfant à découvrir comment certains enfants s'adaptent et à se rendre compte qu'il n'est pas seul. (Pour plus d'information, voir page 16).

Informez votre enfant des raisons de la séparation ou du divorce, en ayant recours à une approche et à des termes adaptés à son âge. Dans certains cas, il n'est peut-être pas sage de préciser les raisons de façon trop directe ou de donner tous les détails (voir à la page 13 des exemples de façons d'aborder le divorce avec votre enfant). Répétez-lui encore et encore qu'il n'est pas responsable du divorce.

Un grand nombre de parents hésitent à aborder le sujet pour la première fois avec leur enfant, parce qu'ils ne veulent pas le faire souffrir. Mais une certaine souffrance est parfois inévitable. Il est possible que les enfants soient déjà attristés et perturbés par les disputes entre les parents et le climat général de stress et de tension qui règne au foyer. Ils se sentiront peut-être soulagés de savoir ce qui se passe vraiment et ce qui va leur arriver.

Le premier entretien est l'occasion pour vous d'assumer la responsabilité des problèmes. Il permet à votre enfant de savoir à quoi s'attendre et d'apprendre avec soulagement que les disputes pourraient prendre fin.

Les enfants ont besoin de savoir exactement ce qui leur arrivera. Il importe de leur donner le plus d'information possible. Ils voudront savoir :

- où ils habiteront et avec qui — s'ils changent ou non de maison; ils doivent savoir où sera leur foyer;
- à quelle fréquence et où ils verront l'autre parent — notamment le type d'activités qu'ils auront avec le parent visiteur et les restrictions, s'il y en a;

- les modifications qui seront apportées à l'horaire ou aux habitudes de vie de la famille, (tel que le retour au travail d'un parent) et quelles seront leurs nouvelles tâches;
- quelles seront les répercussions pour leurs frères et sœurs — par exemple, si tous les enfants rencontreront l'autre parent en même temps, ou séparément.

Lorsqu'un changement d'école est inévitable, assurez-vous que vos enfants auront le loisir de se familiariser avec la nouvelle école avant de commencer à la fréquenter. Si l'un des parents doit déménager dans une autre ville, laissez à vos enfants tout le temps nécessaire pour qu'ils s'ajustent à ce nouveau changement dans leur vie.

Encourager le dialogue

Pour un enfant du premier cycle du primaire, il est particulièrement important d'avoir l'occasion de faire part de ses sentiments et de poser des questions sur la séparation et le divorce et sur l'avenir de la famille. Si malheureux et désemparé que vous soyez, vous devez oublier votre propre chagrin pour parler aux enfants. Il serait bon de leur rappeler que la plupart des enfants dont les parents divorcent éprouvent toutes sortes de sentiments et que ces sentiments sont normaux.

Demander de l'aide

Demandez aux professeurs et aux autres personnes qui s'occupent de votre enfant de noter chez lui toute modification d'attitude ou de comportement. Au cours de cette période de transition, vous serez mieux en mesure d'aider votre enfant à s'adapter si vous êtes bien informé à son sujet.

Les préadolescents (entre 9 et 12 ans)

Les préadolescents ont fait des progrès importants sur les plans social et affectif, ce qui contribue à accroître leur sentiment d'autonomie.

Comme ils sont plus autonomes, ils attachent une plus grande importance à tout ce qui constitue leur univers à l'extérieur du foyer. L'école, les amis et les activités de loisirs occupent une plus large place dans leur vie.

Les préadolescents comprennent de mieux en mieux les relations humaines et voient le divorce de façon réaliste. Mais le fait qu'ils comprennent davantage ne signifie pas pour autant qu'ils aient la capacité de surmonter tout ce qu'ils traversent sur le plan affectif. Durant cette période, les enfants se créent un code personnel de valeurs morales, fondées en grande partie sur ce que leur ont appris leurs parents et d'autres adultes.

Le repli sur soi

Le repli sur soi est souvent un signe d'inquiétude ou d'anxiété chez le préadolescent. À cet âge, les relations qu'il entretient avec d'autres enfants et avec des amis ont une grande influence sur son évolution socio-affective. Le refus de s'adonner à des activités à l'extérieur de l'école en compagnie d'autres enfants ou une modification du groupe d'amis sont des indices que quelque chose ne va pas.

Quand le désarroi se traduit par la colère

Chez le préadolescent, les sentiments tels que le désarroi et la tristesse s'expriment souvent par la colère. Être en colère l'empêche de se sentir malheureux et vulnérable sur le plan affectif — c'est un moyen de combattre sa souffrance. Certains préadolescents se montrent agressifs, soit de façon directe, par des bagarres avec des camarades de classe et avec leurs frères et sœurs, soit par le biais d'attaques verbales dirigées contre les parents ou un seul d'entre eux. D'autres exprimeront leur colère en argumentant sans fin avec vous ou en protestant contre les règlements familiaux concernant l'heure de rentrée, l'écoute de la télévision ou l'exécution des tâches domestiques. Parfois, ce sont des problèmes physiques qui traduisent le trouble de votre préadolescent : maux de tête ou de ventre qui n'ont rien d'imaginaire et qui causent une douleur réelle.

Un désir de plaire

Dans certains cas, tous les efforts d'adaptation du préadolescent visent à maintenir à tout prix de bonnes relations avec les deux parents. Il tentera par exemple de se mériter des éloges en étant excessivement attentif et serviable envers un de ses parents (ou les deux) ainsi qu'à l'école. Cette maîtrise de soi et ce souci des autres l'empêchent parfois de s'affirmer et d'acquérir une certaine force de caractère.

Ne pas oublier les besoins de l'enfant en cours de développement

À cet âge, les enfants aiment à ce qu'on les traite comme des adultes; les parents doivent néanmoins résister à la tentation de les mêler à leurs problèmes d'adultes. Par exemple, il y a une grande différence entre laisser un enfant choisir la couleur qui servira à repeindre sa chambre et lui demander son avis sur une question financière. Même si les enfants de cet âge peuvent être désireux d'aider leurs parents, ils sont trop jeunes pour assumer une telle responsabilité. Sachez que les enfants qui grandissent avec la responsabilité de s'occuper de leurs parents risquent d'éprouver des difficultés plus tard sur le plan affectif. Assurez-vous que les besoins de vos enfants en cours de développement sont comblés en les encourageant à se faire des amis et à participer à des activités à l'extérieur du foyer.

Conflits : les coûts affectifs

Quand les parents n'hésitent pas à mêler leurs préadolescents aux conflits qui les opposent, les répercussions affectives peuvent être considérables, même à long terme, chez ces enfants comme chez les plus jeunes ou leurs aînés. Les préadolescents se trouvent coincés dans un conflit de loyauté. Ils risquent de ressentir un violent sentiment de culpabilité, d'infidélité et d'appréhension. Le parent qui encourage l'enfant à se mêler au conflit le place dans la position insoutenable d'avoir à choisir entre l'un ou l'autre de ses parents. Or, les enfants de cet âge ne sont pas prêts à exercer ce pouvoir ni à subir le stress qu'il entraîne.

Les relations avec les adultes

Quand un parent commence à fréquenter un autre adulte, le préadolescent doit accepter le fait que le parent ait moins de temps et d'énergie à lui consacrer. Il arrive souvent :

- qu'il croit que le parent l'aime moins parce qu'il lui consacre moins de temps et d'attention;
- qu'il considère que ses parents sont « toujours mariés »;
- qu'il ne soit pas prêt à accepter la sexualité de ses parents — les enfants de cet âge ont de la difficulté à concevoir que leurs parents puissent avoir des rapports sexuels;
- qu'il se sente déchiré, se demandant s'il a le droit d'apprécier la compagnie du nouveau conjoint ou de la nouvelle conjointe du parent.

Un large éventail de mécanismes de défense

Les préadolescents élaborent des mécanismes de défense plus complexes que les plus jeunes. Il arrive ainsi que leurs angoisses s'expriment de telle façon qu'ils ne semblent ni vulnérables ni perturbés. Ils peuvent donner l'impression qu'ils sont dérangés par quelqu'un d'autre — un autre enfant, un autre membre de la famille ou un professeur — ou qu'ils ne ressentent ni désarroi ni colère. Il est parfois préférable — tout dépendant du degré de maturité de votre enfant — de ne pas vous attaquer de front à ces mécanismes de défense. Ainsi, certains enfants de 9 ans pensent et agissent comme des adolescents de 15 ans, alors que d'autres se comportent plus conformément à leur âge. Exercez votre jugement en vous fondant sur les réactions qu'a pu avoir votre préadolescent par le passé. Si la confrontation directe des sentiments ou mécanismes de défense de votre enfant risque d'être perçue comme une menace ou une intrusion, il serait peut-être plus prudent d'avoir recours à la communication indirecte, par exemple, en discutant des sentiments ressentis par le personnage d'un film (voir page 16 pour plus d'information sur la communication avec vos enfants). Voici quelques mécanismes de défense utilisés par les préadolescents :

- le déni des émotions, par exemple, se soustraire aux discussions qui risquent d'être à forte charge émotive;

- le déplacement des émotions, par exemple, se battre avec des amis et avec d'autres enfants plutôt que de manifester sa colère envers un parent;
- un dévouement excessif envers un parent;
- l'idéalisation du parent absent et l'identification à ce dernier.

Les préadolescents ont besoin qu'on les rassure et qu'on les aide

Les parents de préadolescents croient parfois qu'il est inutile de leur donner des explications concernant la séparation et le divorce, puisqu'ils ont assez de maturité pour comprendre ce qui se passe. Certains enfants de cet âge donnent une impression de grand sérieux, mais il ne faut pas se fier aux apparences.

Au cours de ces moments difficiles, les enfants cherchent tout naturellement auprès de leurs parents la compréhension, le réconfort et le soutien dont ils ont besoin. Quand vous refusez de discuter de la séparation et du divorce, vos enfants sont privés d'un moment privilégié pour formuler leurs questions, exprimer leurs craintes et démêler leurs émotions. Pour expliquer la séparation et le divorce à vos préadolescents, vous pouvez procéder d'une manière qui tienne compte de leur degré de maturité. Certains préadolescents sont jeunes pour leur âge et se sentiront plus à l'aise si vous communiquez avec eux comme avec des enfants plus jeunes du primaire; d'autres réagiront mieux si vous adoptez une approche plus directe, qui convient davantage aux adolescents (voir page 16).

Les préadolescents ont besoin que vous exprimiez par des actes votre attachement à leur égard. Quand vous prenez le temps d'assister à des réunions d'école, à des compétitions ou à des rencontres sportives, vous démontrez à vos enfants qu'ils comptent pour vous. Vous pouvez aider vos enfants à renforcer leur confiance et leur estime de soi : encouragez-les à s'engager dans les activités scolaires, sportives ou artistiques qui les intéressent, aidez-les à se faire des amis et faites-leur savoir que vous appréciez leurs nouveaux acquis et leur maturité croissante.

Les parents devraient continuer à imposer des restrictions, des règlements et des heures de couvre-feu raisonnables, car les préadolescents ont besoin d'un cadre et d'une routine pour se sentir en sécurité. Quand les parents assouplissent les règlements parce qu'ils ressentent des sentiments de culpabilité face à la séparation et au divorce, ils s'exposent souvent à des problèmes additionnels.

D'autres adultes peuvent servir de modèles de comportement ou être les alliés des préadolescents. Vous devriez faire en sorte que vos enfants passent du temps avec d'autres adultes en qui vous avez confiance et qui s'intéressent à eux, par exemple, des parents, des amis de la famille, des voisins ou des enseignants.

Les adolescents (entre 13 et 17 ans)

C'est durant l'adolescence que les enfants apprennent à définir qui ils sont et qu'ils forgent leurs propres valeurs, priorités et objectifs. Ils acquièrent par ailleurs le sentiment d'appartenir à un milieu et au monde qui les entoure. Bref, les adolescents construisent leur propre identité, une identité distincte de celle de leurs parents.

Être adolescent n'est pas facile, même quand tout va pour le mieux. Les adolescents se posent beaucoup de questions auxquelles vous n'avez pas toujours les réponses. L'adolescence constitue une période de profonds bouleversements, ce qui ajoute au stress et au sentiment de confusion qu'ils ressentent. Sur le plan psychologique, les adolescents tentent de s'adapter à des changements physiques et sociaux tout en acquérant une plus grande autonomie par rapport à leurs parents. Plus que jamais, les adolescents attendent de leurs parents le soutien affectif, l'amour et l'orientation ferme dont ils ont besoin pour relever ces défis de taille. En dépit de leur maturité physique (et de leurs revendications passionnées d'indépendance), ils ont toujours besoin de leurs parents.

La plupart des adolescents voient leurs parents comme des êtres qui, s'ils ont des qualités, n'en ont pas moins leurs limites et leurs torts. Il est possible qu'après la séparation ou le divorce, les adolescents ne

voient plus leurs parents que sous un jour défavorable. Les adolescents ont de la difficulté à comprendre comment leurs parents ont pu laisser leur relation se détériorer à ce point. Ils jugeront alors que leurs parents sont égoïstes, stupides, faibles ou cruels. Ces jugements impitoyables sont souvent confirmés lorsque l'adolescent est témoin des disputes ou du ressentiment de ses parents.

Des sentiments contradictoires

L'élément de stabilité revêt une grande importance dans la vie des adolescents en raison des bouleversements et de la confusion qui caractérisent cette période. C'est pourquoi la séparation ou le divorce des parents constitue l'une des expériences les plus pénibles que vivront les adolescents. Ils sont cependant mieux armés pour affronter ces difficultés que les plus jeunes enfants.

Quand les parents divorcent, les adolescents sont souvent confrontés à deux types de bouleversements : ceux qui précèdent la séparation et le divorce, et ceux qui surviennent au cours même du processus. Souvent, les adolescents sont véritablement sous le choc lorsqu'ils apprennent que leurs parents se séparent. Même s'ils ont généralement eu connaissance de disputes entre leurs parents, la plupart ne peuvent imaginer que leurs parents vont vraiment divorcer. Au choc et à l'incrédulité succèdent rapidement la colère et la tristesse. Les adolescents n'aiment pas que leur vie soit perturbée. Et ils sont souvent déçus que les parents s'avèrent impuissants à préserver l'unité familiale. Si les adolescents sont souvent en mesure de déterminer la nature de leurs sentiments, il est rare toutefois qu'ils comprennent les raisons exactes de leur colère, de leur tristesse ou de leur attitude extrêmement critique envers leurs parents.

Voici certaines des contradictions auxquelles les adolescents sont couramment confrontés :

- colère contre les parents ou l'un d'eux, mais aussi amour envers les deux parents;
- loyauté envers les deux parents, mais aussi tentation de prendre parti pour l'un d'eux;

- affection pour le nouveau conjoint ou la nouvelle conjointe du parent, mais aussi anxiété face à l'aspect sexuel de la relation du parent avec cet autre adulte;
- comportement qui incite à croire que tout va bien, mais aussi besoin d'attention et de protection.

Les adolescents doivent également surmonter d'autres difficultés. Ils voient la séparation et le divorce comme une preuve que le parent qui quitte le foyer ne les aime pas vraiment ou ne souhaite pas réellement leur compagnie. Les adolescents sont en outre particulièrement vulnérables parce qu'ils ont suffisamment de maturité pour que les parents les utilisent, à tort, comme des « espions » ou messagers, bien qu'il arrive que les adolescents rejettent fermement ce rôle.

La réaction la plus évidente : la colère

L'adolescent se sent parfois submergé par sa propre colère et il risque d'être sérieusement perturbé quand des affrontements graves surviennent entre ses parents. Il lui paraît inconcevable que ses parents se soient placés eux-mêmes dans une situation aussi pénible et qu'ils se fassent autant de mal l'un à l'autre. L'adolescent qui est témoin des disputes de ses parents risque en outre de conclure qu'il est acceptable d'exprimer sa colère sans aucune retenue (ou, au contraire, que la colère devrait être dissimulée ou camouflée). L'adolescent troublé par la séparation et le divorce manifestera souvent de la colère envers ses parents, ses frères et sœurs, ses professeurs, ses amis, d'autres enfants ou s'en prendra même à des objets. Les bagarres, le vandalisme, les éclats de voix, les hurlements sont autant de manifestations de sa colère. Certains comportements — consommation abusive d'alcool ou de drogues, repli sur soi ou refus de participer à des activités, rendement scolaire insatisfaisant, absence aux cours, vol et mauvaises habitudes alimentaires — traduisent souvent de la colère, même si l'adolescent n'en est pas lui-même conscient.

Autres réactions courantes

En plus de ressentir de la colère, les adolescents peuvent :

- subir un grand stress;
- se mettre à appréhender l'avenir;
- éprouver un besoin excessif d'organiser leur univers;
- remettre en question l'institution du mariage et la possibilité qu'il dure;
- s'inquiéter de ne jamais pouvoir eux-mêmes vivre des relations harmonieuses;
- s'opposer au nouveau conjoint ou à la nouvelle conjointe d'un parent ou se sentir menacés par ces nouvelles relations.

« … Au début, je ne savais pas comment exprimer ma colère. Je ne savais pas si je devais juste en parler ou crier. Je n'avais jamais vraiment parlé du divorce avec mes amis. Je pensais que personne au monde ne pourrait vraiment comprendre. »

Melissa, 17

Préférer la communication directe

Contrairement aux enfants plus jeunes, les adolescents réagissent mieux à la nouvelle de la séparation ou du divorce si les deux parents abordent le sujet directement. Il serait bon que vous annonciez simultanément la nouvelle à l'adolescent et aux autres enfants, puis abordiez à nouveau la question en tête-à-tête avec l'adolescent. Ce dernier aura ainsi l'impression que l'on reconnaît sa plus grande maturité.

Les parents doivent parler de la séparation et du divorce en termes concrets, et expliquer en quoi, selon eux, cet événement aura des répercussions sur la vie de tous les jours de l'adolescent. Ils peuvent insister sur la nécessité que chacun fasse preuve de patience et de compréhension : tout comme les adolescents ont besoin de temps pour s'adapter, les parents n'ont pas non plus la partie facile.

En communiquant directement avec l'adolescent et en se montrant disposé à faire des compromis sur certains points de désaccords, on l'aidera à s'adapter aux bouleversements et à poursuivre sa croissance et son développement. Avec des adolescents, la meilleure façon de procéder consiste à doser subtilement la communication directe, les négociations qui tiennent compte de leurs besoins tout en imposant des limites raisonnables et le respect de leur autonomie croissante.

Aider les adolescents à conserver leurs amis

Il est généralement préférable que l'adolescent demeure à la même école, puisqu'il y a tissé un réseau d'amis. Certains de ces amis ont peut-être déjà vécu un divorce dans leur propre famille. Faites en sorte que vos adolescents voient régulièrement leurs amis afin que la séparation et le divorce ne monopolisent pas tout leur temps et toute leur énergie. Que ses parents soient ou non séparés, il est normal qu'un adolescent préfère passer du temps avec ses amis ou avec des membres de la famille élargie plutôt qu'en compagnie d'un parent. Lorsque se produit un déménagement dans une autre ville ou que les parents habitent loin l'un de l'autre, les adolescents devront se faire de nouveaux amis et s'adapter à des situations nouvelles, ce qui peut rendre les événements encore plus pénibles et stressants. Il leur faudra du temps pour s'ajuster.

Section 5

Être parent après la séparation ou le divorce

SI LE PROCESSUS de la séparation et du divorce peut parfois s'étendre sur plusieurs années, la période qui suit immédiatement la séparation formelle occasionne de nombreux changements et nécessite maintes décisions qui concernent l'organisation de la vie familiale — tous ces bouleversements ont des répercussions tant chez les jeunes enfants que chez leurs aînés. Fort heureusement, parents et enfants ont accès à d'excellentes publications et ressources sur des sujets tels que les nouvelles relations après le divorce et le remariage, les familles recomposées et le rôle des beaux-parents. Dans la section suivante, nous nous pencherons sur certaines questions auxquelles sont confrontés les parents après la séparation et le divorce. Les parents qui souhaitent approfondir ces questions sont invités à consulter la section « Ressources » qui offre diverses suggestions de livres et de brochures.

Aider les enfants à s'adapter à deux foyers

Quel que soit leur âge, les enfants n'aiment pas sentir que leur sécurité est compromise. Cette sécurité provient de la continuité et de la stabilité qui caractérisent la vie de famille. Souvent chez les enfants, ce sentiment de sécurité se construit autour de la familiarité des lieux où ils vivent, mangent, dorment et gardent leurs objets personnels. Lorsque les enfants doivent aller et venir d'une maison à l'autre, il leur faut du temps pour reconstruire cette notion de « foyer ».

Au tout début, les enfants qui vont et viennent d'un foyer à l'autre éprouvent des sentiments de perte, de confusion, d'anxiété et d'insécurité, parce qu'ils doivent s'ajuster à la réalité de ne pouvoir être qu'avec un seul parent à la fois. L'enfant qui éprouve ces sentiments peut se montrer difficile durant quelques heures et même plusieurs jours et se mettre en colère pour un rien. L'un des parents peut reprocher à l'autre ce comportement chez l'enfant et le juger incapable de discipliner l'enfant ou même croire qu'il incite l'enfant à mal se conduire. Il importe d'éviter d'en tirer hâtivement conclusion — le comportement de votre enfant peut tout simplement constituer un moyen, pour lui, de surmonter ses propres sentiments de perte et de tristesse.

Les allées et venues entre les deux foyers rappellent constamment à l'enfant que la famille n'est plus ensemble. Il se peut que l'enfant ressente de l'anxiété à l'idée de se séparer de ses parents ou de l'un d'eux ou qu'il se fasse du souci au sujet du parent qu'il quitte. Il doit en outre subir contre son gré des changements d'horaire et d'environnement. Laissez à vos enfants tout le temps nécessaire pour qu'ils s'ajustent à ces changements et faites en sorte qu'ils se sentent en sécurité aux deux endroits. Par exemple, vous pouvez veiller ensemble à ce que vos enfants y aient des objets personnels et des jeux préférés. Vous pouvez, de plus, les encourager à rendre visite à leurs amis et aux membres de la famille élargie.

Quand l'un des parents doit déménager dans une autre ville, les sentiments de perte et d'anxiété qu'éprouve l'enfant peuvent s'alourdir encore davantage. Pour le parent qui voit ses enfants durant les congés et les longues vacances, il importe d'assurer le plus de continuité possible en veillant à ce que la maison soit accueillante et remplie d'objets familiers. Les parents doivent également préparer leurs enfants à tous ces changements inévitables et leur expliquer comment ils garderont contact avec eux. Par exemple, de fréquents appels téléphoniques peuvent aider les enfants à préserver la continuité des liens avec le parent qui vit au loin.

Lorsque vous vivez séparé de vos enfants

LORSQUE VOUS NE VIVEZ PAS avec vos enfants, il peut sembler facile de vous convaincre qu'on n'a plus besoin de vous. Mais les enfants ont besoin de leurs deux parents auprès d'eux et c'est là leur souhait le plus cher. Les enfants qui ont perdu contact avec un parent éprouvent à son égard un vif sentiment de nostalgie qui ne les quitte jamais. Le simple fait de savoir que ce parent l'aime et qu'il sera toujours présent dans sa vie fait le plus grand bien à l'enfant et renforce son estime de soi. Personne ne pourra jamais vous remplacer.

- Il est important de vous montrer constant et fiable. Vos enfants comptent sur vous pour tenir vos promesses. Par ailleurs, la discipline doit être constante : l'absence de discipline ne vaut guère mieux qu'un excès de rigueur. Appréciez les moments que vous passez en compagnie de vos enfants.
- À mesure que vos enfants grandissent, vos rapports avec eux changeront aussi. En effet, les jeunes enfants ont besoin d'être en votre compagnie plus souvent, alors que les adolescents souhaiteront passer plus de temps avec leurs amis.
- Proposez à votre enfant d'inviter un ami lors d'une activité que vous avez planifiée. Prenez beaucoup de photos et offrez à votre enfant le double des photos.
- Encouragez votre enfant à apporter des objets significatifs afin de vous les montrer (un projet réalisé à l'école, un insigne, un message spécial ou des photos). Offrez-lui un sac pour qu'il puisse y mettre ses affaires.
- Célébrez les fêtes et les anniversaires le plus près possible de la date de l'événement. Essayez de créer de nouvelles traditions à l'occasion de ces fêtes.

« Je m'ennuie de mon père, parce qu'il habite loin de chez moi et que je ne le vois que cinq fois durant l'année. J'aimerais habiter dans la même ville que lui — comme ça, je pourrais le voir et voir ma famille aussi… »

« … On pourrait passer de bons moments ensemble, tous les deux, entre hommes. On pourrait faire du camping sauvage ou jouer au billard, il pourrait m'apprendre à me raser, à conduire une voiture et on parlerait des problèmes des filles. »

TERRY, 13

- Faites parvenir des lettres, des cartes postales ou des messages électroniques à vos enfants. Demeurez en contact avec eux. Tous ces petits gestes leur rappellent combien vous les aimez.

Rappelez-vous que les liens que vous tissez avec votre enfant en tant que parent dureront pour toujours.

Lorsque le parent se trouve un nouveau conjoint ou une nouvelle conjointe

Dans certaines familles, l'établissement d'une nouvelle relation précède la séparation ou survient aux premiers stades de la séparation et du divorce; dans d'autres cas, cependant, un nouvel adulte n'entre en scène que des mois, voire des années plus tard. Pour de nombreux parents, le fait d'avoir à assumer seuls leur rôle représente un lourd fardeau qui laisse bien peu de temps ou d'énergie pour songer à nouer une nouvelle relation. Certains parents ne souhaitent pas se trouver un nouveau conjoint ou une nouvelle conjointe — ils ne savent pas très bien où aller ni comment s'y prendre pour rencontrer des gens, doutent de leur capacité de plaire ou craignent un nouvel échec. Pour d'autres, au contraire, le fait de nouer de nouvelles relations facilite l'adaptation au divorce. Ces nouveaux rapports leur redonnent confiance, les aident à se sentir moins seuls et à reprendre leur vie en main.

Quoi qu'il en soit, l'établissement d'une nouvelle relation amoureuse risque de soulever des émotions assez semblables tant chez les parents que chez les enfants. Il est possible qu'ils craignent de souffrir à nouveau ou de n'être pas aimés par cette personne qui fait irruption dans leur vie, ou qu'ils aient des appréhensions quant à la façon dont cette personne saura s'intégrer à leur existence. En revanche, cette nouvelle situation peut fournir aux parents l'occasion d'expliquer que, tout comme les enfants, les parents ont eux aussi besoin d'interagir avec des gens de leur âge et de nouer des relations qui leur permettront de s'épanouir.

Lorsque le mariage prend fin parce que l'un des parents souhaite refaire sa vie avec une autre personne, les enfants peuvent éprouver un vif sentiment de colère ou de trahison. Il importe que les enfants de ces familles se voient offrir de fréquentes occasions d'exprimer leur confusion et leurs sentiments, tâche qui peut s'avérer pénible pour un parent confronté à des émotions semblables.

Les enfants éprouvent des sentiments contradictoires face aux nouvelles relations établies par leurs parents. Selon leur âge, il se peut qu'ils aient l'impression d'avoir été trahis ou qu'ils ressentent de la jalousie, de la colère, de la confusion et même de la culpabilité. Ils risquent, par exemple, de :

- croire que celui des deux parents qui s'engage le premier trahit son ex-conjoint. Le parent peut expliquer que chaque personne s'adapte à sa façon et qu'il est temps pour lui ou elle de rencontrer et de fréquenter de nouvelles personnes, et cela même si son ex-conjoint ne se sent pas prêt à en faire autant;
- se dire que la relation parent-enfant ne permet pas aux adultes de faire toutes les activités auxquelles ils aiment s'adonner. Il est essentiel de rappeler aux enfants encore et encore que ni les amis ni les nouveaux conjoints ne remplacent l'amour entre un parent et son enfant;
- espérer qu'il est toujours possible que leurs parents se réconcilient. Même si les parents se sont évertués à répéter qu'ils ne reprendront jamais la vie commune, certains enfants continuent d'espérer, même après un remariage;
- ressentir un malaise devant le fait que les parents ont des besoins sexuels et affectifs. Ce sentiment est particulièrement fréquent chez les préadolescents et ceux qui sont aux premiers stades de l'adolescence. Les parents devraient expliquer que, comme tous les autres adultes, ils ont des désirs et des expériences sexuelles, et que cela fait tout naturellement partie de la vie adulte;
- éprouver de nouveau un sentiment d'abandon et de perte quand le parent commence à fréquenter un autre adulte. Sans renoncer aux relations avec cette personne, il importe de réserver du temps aux enfants, même si ce n'est pas facile;

- être mécontents de devoir de nouveau s'adapter aux « caprices » des adultes. Ce mécontentement se traduira de façon différente, selon le stade de développement de l'enfant. Il est essentiel de communiquer avec clarté et délicatesse si l'on veut aider l'enfant à s'adapter au changement;
- éprouver du ressentiment de constater que les parents ont leurs propres règles en matière de comportement sexuel et qu'ils ne semblent pas appliquer les mêmes lorsqu'il s'agit de leurs enfants. Les adolescents risquent particulièrement de se montrer résistants parce qu'ils doivent respecter un couvre-feu, ne fréquenter que des gens connus et acceptés de leurs parents, tandis que leurs parents semblent suivre un autre code de conduite. Les parents devront indiquer qu'il y a deux codes de conduite — l'un pour les adultes en pleine maturité et l'autre pour les adolescents — et expliquer pourquoi il en est ainsi;
- être en colère parce qu'ils ont moins d'intimité. Les enfants ont besoin d'avoir un territoire à eux. Il est essentiel que le nouveau conjoint ou la nouvelle conjointe respecte ce territoire et considère les enfants comme des individus à part entière.

Orientation sexuelle et divorce

LE FAIT QUE L'UN DES PARENTS qui divorce soit gai ou lesbienne ajoute une autre dimension à la situation. Si les deux parents sont à l'aise pour aborder des questions liées à l'orientation sexuelle — pour répondre aux questions des enfants simplement, sans trop en ajouter, pas plus qu'ils n'en demandent — les enfants seront plus à l'aise face à l'homosexualité d'un de leurs parents. L'important, au fond, c'est que les enfants soient rassurés sur l'amour que leur portent leurs deux parents en dépit de la situation dans laquelle ils se retrouvent.

Mais l'enfant dont le père est homosexuel ou dont la mère est lesbienne est parfois exposé aux moqueries de ses camarades

d'école et peut en être profondément blessé. Les parents homosexuels sont parfois rejetés par la famille, les collègues de travail et l'ensemble de la collectivité; une situation très difficile à vivre, particulièrement lors d'un nouveau partage des responsabilités parentales.

Les enfants, et particulièrement les adolescents, risquent de ne plus savoir où ils en sont quant à leur propre sexualité et à leur identité personnelle. Il importe qu'ils puissent, dans un climat familial ouvert, poser des questions et exprimer leurs préoccupations ou leurs appréhensions. Si les enfants ou les parents ont de la difficulté à aborder le sujet avec des membres de la famille, un conseiller compétent pourra peut-être les y aider.

Les enfants accepteront plus facilement les changements si les parents peuvent régler entre eux les différends qui les opposent, sans chercher à faire intervenir les enfants. Peut-être aussi, dans la communauté, existe-t-il des groupes d'entraide où les parents qui doivent faire face à des problèmes liés à l'orientation sexuelle et à l'éducation des enfants peuvent s'adresser pour obtenir de l'aide. Des groupes à l'intention des enfants de parents homosexuels sont peut-être également accessibles.

Le remariage et les familles recomposées

La recomposition de la famille ou le remariage constitue l'un des défis les plus courants auxquels sont confrontés les enfants de parents séparés ou divorcés. Les enfants qui n'ont pas accepté que leurs parents nouent de nouvelles relations amoureuses auront encore plus de mal à s'adapter à la famille nouvellement reconstituée. Le remariage met fin à tout espoir de reprise de la vie commune entre les parents biologiques, bien que certains enfants continuent de rêver d'une éventuelle réconciliation entre leurs parents.

Les enfants doivent en outre s'habituer à la présence de demi-frères et de demi-sœurs, de nouveaux grands-parents, oncles et tantes. Il se peut qu'ils aient de la difficulté à accepter de nouvelles règles de discipline et l'autorité du nouveau conjoint ou de la nouvelle conjointe. Ils se sentent parfois jaloux de l'attention et du temps accordés au nouveau conjoint et aux demi-frères et demi-sœurs, et ont parfois l'impression que ces derniers jouissent d'un traitement privilégié. L'arrivée d'un nouveau bébé est souvent une source de ressentiment et d'anxiété. Les parents déjà informés de l'éventualité de tels problèmes seront mieux en mesure d'aider leurs enfants à s'adapter.

Les relations qui s'établissent dans la famille recomposée diffèrent à plusieurs égards de celles de la famille initiale. Souvent, les enfants d'une famille recomposée se retrouvent avec plusieurs « pères » ou plusieurs « mères ». La plupart des enfants s'adaptent à une telle situation. Il est essentiel, malgré tout, que les parents qui ont noué de nouvelles relations fassent un effort marqué pour passer du temps seuls avec leurs enfants et leur accorder l'attention voulue. Les enfants ont besoin de savoir qu'ils font partie de cette nouvelle vie que vous êtes en train de vous bâtir.

Le nouveau conjoint ou la nouvelle conjointe intègre un nouveau groupe familial qui a déjà son propre mode de fonctionnement et dont les membres, unis par des liens solides, ont une histoire commune. Si c'est votre cas, il vous faut reconnaître que jamais vous ne remplacerez le père ou la mère et vous efforcer d'établir une relation unique avec les enfants. Il serait bon que vous encouragiez les enfants à traiter avec respect et égard leurs deux parents et évitiez de prendre parti pour l'un ou pour l'autre. Le nouveau conjoint ou la nouvelle conjointe peut développer de précieux liens d'amitié avec les enfants. Ayez soin d'éviter de critiquer l'autre parent, de rivaliser avec lui ou de tenter de le remplacer. L'enfant se sent malheureux ou ressent moins d'affection pour le nouveau conjoint si ce dernier critique son père ou sa mère.

Dans bien des cas, le nouveau conjoint et les enfants du premier mariage sont brusquement mis en présence, sans avoir eu la chance de s'apprivoiser au préalable. Beaucoup de problèmes liés à l'éducation des

enfants peuvent être imputables au choc des règlements, de définitions de comportement, de méthodes d'éducation et d'objectifs différents. Habituellement, il faut du temps avant qu'une relation satisfaisante s'établisse. Cela n'a rien d'étonnant, puisqu'en général ce n'est que petit à petit que l'on arrive à nouer des liens intimes avec quelqu'un et à gagner son affection, son amitié et sa confiance.

Les nouveaux conjoints peuvent aider les enfants à s'ajuster aux changements de rôles et de circonstances en faisant preuve de patience et en leur donnant le temps nécessaire pour qu'ils s'habituent à leur personnalité et à leur style de vie.

De nombreux livres et articles fort intéressants ont été consacrés au remariage, aux rapports entre nouveaux conjoints et enfants, et aux familles recomposées. Vous trouverez aux pages 85–86 un choix de titres et d'auteurs.

Parce que la vie continue...

Le défi d'être parent au cours de la séparation et du divorce peut parfois sembler insurmontable. Lorsqu'ils traversent des moments difficiles, les parents doivent se rappeler que ce n'est là qu'un des nombreux problèmes et défis auxquels les enfants risquent d'être confrontés au cours de leur croissance. Certains sont contraints de s'adapter à plusieurs écoles et à plusieurs milieux. Certains doivent faire face à la mort d'un membre de la famille — souvent celle d'un grand-parent ou de parents âgés, et parfois celle d'un père ou d'une mère, d'un frère ou d'une sœur. D'autres sont confrontés à une maladie grave. Et malgré tout cela, les enfants s'adaptent, apprennent et acquièrent de la maturité. Les enfants ont une étonnante capacité de surmonter les difficultés qui font surface dans leur vie. Ils ont en outre la faculté remarquable de composer avec des expériences difficiles et de s'en sortir — et cette faculté provient de la certitude d'avoir été aimés et choyés.

Faites preuve de perspicacité et de bon sens, suivez certains des conseils exposés dans la présente brochure et n'hésitez pas à solliciter

le soutien et l'assistance dont vous avez besoin auprès de vos amis et parents, de professionnels et de la collectivité.

Si la séparation et le divorce — tout comme les autres défis de la vie — entraînent leur cortège de problèmes et de chagrins, ils n'en représentent pas moins une occasion à la fois pour les parents et les enfants d'acquérir de nouvelles compétences, de devenir plus forts et plus confiants. En aidant vos enfants à faire face à la séparation et au divorce, vous leur donnez les outils nécessaires pour affronter d'autres difficultés et ce, tout au long de leur vie.

Parce que la vie continue…
Parce que nous sommes portés devant malgré tout…
Parce que c'est encore les yeux grands ouverts
qu'on aperçoit mieux la lumière.

Ressources

Comment puis-je trouver de l'information et des ressources ?

Recourir aux organismes communautaires

Consultez les pages jaunes de l'annuaire téléphonique pour trouver les coordonnées des organismes communautaires sous la rubrique « Services communautaires » ou « Services sociaux et humanitaires ». Dans bien des villes, des centres d'information ou de ressources communautaires ont en place un personnel ou des bénévoles qualifiés qui peuvent vous renseigner gratuitement au sujet des services accessibles dans votre région.

Les centres locaux de services communautaires (CLSC)

Au Québec, plusieurs des services sociaux sont fournis par les centres locaux de services communautaires (CLSC). Le CLSC vous permet d'avoir accès directement aux services de santé de base et aux services de soutien à la personne ou à la famille. Il est aussi une source très utile de renseignements sur les programmes et services offerts aux familles de votre région.

Les CLSC de votre ville ou localité sont répertoriés dans les pages blanches ou jaunes de l'annuaire téléphonique sous « CLSC ». Pour connaître les points de services des CLSC ainsi que les divers programmes offerts par chacun d'eux, communiquez avec l'Association des CLSC et

des CHSLD du Québec, qui vous fera parvenir l'Annuaire des CLSC et des centres de santé du Québec.

Association des CLSC et des CHSLD du Québec
1801, boul. de Maisonneuve Ouest
Bureau 600
Montréal (Québec) H3H 1J9
Tél. : (514) 931-1448
Téléc. : (514) 931-9577
Courriel : assoc@clsc-chsld.qc.ca

Le **Centre de référence du Grand Montréal (CRGM)** est un service d'information et de référence gratuit qui renseigne les personnes et les groupes sur les lois et les services sociaux dans les domaines de la sécurité sociale, du bien-être, de la santé et des loisirs. En plus de référer le client à l'organisme du milieu capable de lui venir en aide, le service peut communiquer avec les organismes pour faciliter les démarches du client. Composez le (514) 527-1375.

Selon l'importance et la situation géographique de votre ville ou localité, les organismes suivants existent peut-être dans votre région. Ces programmes et services ont pour mission de vous aider.

Services aux familles

Plus de 120 regroupements d'organismes familiaux au Canada offrent aux familles un éventail de programmes et de services d'éducation, de counseling, de prévention et d'intervention en violence familiale, de gestion de dettes et de référence.

Pour repérer les organismes familiaux situés près de chez vous, consultez les pages jaunes de l'annuaire sous « Services sociaux et humanitaires — Organismes » ou « Jeunesse — Services ». Recherchez le nom d'organismes tels que « Maison des familles », « Centre de la jeunesse et de la famille », « Centre d'aide à la famille » ou « Carrefour familial ». Parfois, le nom de l'organisme comprend le nom de la ville ou du quartier ou l'affiliation religieuse. Au Québec, on peut communiquer avec la Confédération des organismes familiaux du Québec

(COFAQ), située au 5000, rue Iberville, Montréal (Québec) H2H 2S6, tél. : (514) 521-4777, téléc. : (514) 521-6272.

Services à la famille Canada est un organisme national sans but lucratif qui représente les familles et les organismes œuvrant pour le bien-être des familles de tout le Canada. Pour obtenir une assistance sur la façon de rejoindre les organismes familiaux situés dans votre région, composez le 1-800-668-7808, ou communiquez avec :

Services à la famille Canada
383, avenue Parkdale, suite 404
Ottawa (Ontario) K1P 5Z9
Tél. : 1-800-668-7808 ou (613) 722-9006
Téléc. : (613) 722-8610
Courriel : fsc@igs.net
http://www.cfc-efc.ca/fsc/

Le site Web de Services à la famille Canada répertorie les ressources destinées à améliorer les relations entre les personnes lorsqu'elles vivent des moments difficiles ou dans la vie de tous les jours. Ces services s'adressent aux parents, aux enfants, aux adolescents, aux fournisseurs de services et aux dirigeants communautaires. À titre d'exemple, le site de Services à la famille Canada traite des sujets suivants :

- *Conseils utiles sur l'art d'être parent*
- *Composer avec les situations difficiles : résolution des conflits dans les relations entre adultes et enfants*
- *Le temps d'échange en famille*
- *Qui suis-je? Faire l'histoire de sa famille (pour les enfants)*

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)

Il existe plus de 140 bureaux de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) répartis dans tout le Canada. L'ACSM offre un vaste éventail de programmes et de services communautaires et distribue des dépliants peu coûteux sur le rôle parental, la séparation et le divorce tels que :

- *La séparation et le divorce*
- *Les enfants et la dépression*

- *Les enfants et les problèmes de comportement*
- *Les enfants et l'éclatement de la famille*
- *Les enfants et l'estime de soi*
- *Les enfants et la peur*
- *Le stress et l'art d'élever les enfants*

Pour rejoindre le bureau de l'ACSM le plus près de chez vous, consultez l'annuaire téléphonique sous « Association canadienne pour la santé mentale » ou communiquez avec :

Association canadienne pour la santé mentale
Division du Québec
550, rue Sherbrooke Ouest
Bureau 310
Montréal (Québec) H3A 1B9
Tél. : (514) 849-3291
Téléc. : (514) 849-8372
Courriel : acsm@cam.org
http://www.cam.org.acsm

Association canadienne pour la santé mentale
Bureau national
2160, rue Yonge, 3e étage
Toronto (Ontario) M4S 2Z3
Tél. : (416) 484-7750
Téléc. : (416) 484-4617
Courriel : cmhanat@interlog.com
http://www.cmha.ca

Pour obtenir des dépliants, rendez-vous au site Web de l'ACSM et complétez le bon de commande électronique ou téléphonez au bureau de l'ACSM le plus près de chez vous.

Autres organismes communautaires

D'autres groupes ou organismes communautaires peuvent dispenser des programmes et des services aux parents et à leurs enfants : les centres d'information et de référence, les programmes de ressources pour la famille, les bureaux de Centraide, les Centres d'amitié, le YMCA et le

YWCA. Consultez l'annuaire téléphonique pour repérer ces organismes ou tout autre groupe d'aide accessible dans votre région.

Utiliser l'Internet : comment accéder à l'autoroute de l'information ?

L'INTERNET EST UN RÉSEAU de réseaux qui relie un ordinateur à d'autres ordinateurs. On le compare parfois à un gigantesque système mondial de plomberie. L'Internet, en soi, ne contient pas d'information; son rôle est plutôt de repérer des documents hébergés dans des ordinateurs reliés à l'Internet.

Industrie Canada appuie plusieurs initiatives visant à fournir aux Canadiens et aux Canadiennes un accès public abordable à l'Internet ainsi que les connaissances voulues pour utiliser le réseau avec efficacité. Ces initiatives comprennent le Programme d'accès communautaire, le Rescol canadien et RéseauBiblio. Le lecteur qui souhaite en savoir plus sur l'Internet et sur les modes d'accès à l'inforoute aurait avantage à communiquer avec le réseau des bibliothèques publiques. Très souvent, le personnel des bibliothèques peut vous aider à vous familiariser avec l'Internet et à vous servir des terminaux réservés à l'usage de la clientèle. Si la bibliothèque de votre quartier n'offre pas ce service, le personnel pourra peut-être vous indiquer le nom d'organismes locaux qui dispensent ce service.

La présente section Ressources propose divers sites Web offrant de l'information sur le moyen d'aider les enfants à mieux vivre la séparation ou le divorce de leurs parents. L'avantage de l'Internet, c'est qu'on peut avoir accès à de l'information sur une multitude de sujets et ce, du bout des doigts. L'inconvénient tient à la qualité et à l'exactitude de cette information, qui varient considérablement. C'est pourquoi il est toujours préférable de se renseigner à l'avance sur la fiabilité des sources consultées.

À ceux et celles qui n'en sont qu'à leurs débuts sur l'Internet, nous suggérons de commencer par se rendre au site suivant :

Le site Web de la Fédération canadienne des services de garde à l'enfance intitulé « Enfance et famille Canada », appuyé par Développement des ressources humaines Canada et Industrie Canada (http://www.cfc-efc.ca/cccf), contient une foule de renseignements utiles provenant de plus de 45 organismes collaborateurs du secteur bénévole. Le site offre de l'information et des ressources sur des sujets tels que la garde à l'enfance, les programmes de ressources pour la famille, le développement de l'enfant, la vie familiale, la santé, les activités d'apprentissage, l'alphabétisation, l'influence des médias, l'art d'être parent, l'activité physique et le jeu, la sécurité de l'enfant, les questions sociales, les besoins spéciaux ainsi que la santé et le bien-être des adolescents.

Pour obtenir d'autres suggestions de sites Web sur le rôle parental et la vie familiale ou de sites spécialement conçus pour les enfants et les jeunes, rendez-vous au site Web de l'Unité de promotion de la santé mentale de Santé Canada (http://www.promotionsantementale.com).

Recourir aux services municipaux

Divers programmes et services gouvernementaux sont également offerts aux familles et aux enfants à l'échelle locale. Un organisme communautaire ou votre médecin de famille sera en mesure de vous renseigner à ce sujet ou consultez les pages bleues de l'annuaire sous :

- « Municipalités » — rechercher les rubriques telles que centre communautaire, assistance communautaire, aide sociale, services de garde à l'enfance, services aux familles, emploi, centres de référence. Au Québec, communiquez avec votre CLSC.

Accéder aux services et organismes provinciaux

Le gouvernement de votre province a la responsabilité d'offrir des services sociaux et de santé à la population répartie sur l'ensemble de son territoire, y compris des services à l'enfance et à la famille, des tribunaux et des services juridiques. Vous trouverez toute l'information pertinente dans l'annuaire téléphonique ou sur l'Internet :

- Consultez les pages bleues de l'annuaire téléphonique dans la section réservée au gouvernement provincial sous « Renseignements généraux », « Famille et Enfance », « Santé et Services sociaux », « Justice (médiation familiale) », « Aide juridique », « Allocations familiales », « Aide sociale », « Loyer ».
- Si vous résidez au Québec, la solution la plus simple est de téléphoner au bureau de Communication-Québec (voir l'encadré à la page 72). Communication-Québec peut également vous donner de l'information sur divers organismes communautaires importants. On peut également se procurer certaines publications offertes gratuitement par les ministères et organismes gouvernementaux du Québec et du Canada dans les bureaux de Communication-Québec.
- Les ministères provinciaux et territoriaux de la Justice (Division du droit de la famille), de la Santé et des Services sociaux offrent souvent des ressources (ex. dépliants gratuits, brochures). Vous pouvez rejoindre les gouvernements des provinces et des territoires à l'adresse suivante : http://canada.gc.ca/othergov/prov_f.html.
- Une autre adresse vous permet d'accéder aux sites des gouvernements provinciaux et territoriaux ainsi qu'à tous les bureaux ministériels provinciaux et territoriaux responsables de l'aide sociale : « Sites de recherche sociale au Canada » : http://members.home.net/gilseg/sitesoc.htm.

Pour obtenir des renseignements détaillés au sujet des lignes directrices sur les pensions alimentaires pour enfants s'appliquant à votre province ou territoire, composez le numéro de téléphone indiqué à la page suivante.

Numéros de téléphone des gouvernements provinciaux/territoriaux

Alberta — accès sans frais	1-310-0000
Calgary	(403) 297-6600
Edmonton	(403) 415-0404
Colombie-Britannique	888-216-2211
Vancouver	(604) 660-2192
Île-du-Prince-Édouard	800-240-9798
Manitoba	877-943-2631
Nouveau-Brunswick	888-236-2444
Nouvelle-Écosse	800-665-9779
Halifax	(902) 455-3135
Ontario	800-980-4962
Québec	
Communication Québec	800-363-1363
Ministère de la Justice du Québec	(418) 643-5140
Saskatchewan	888-218-2822
Terre-Neuve	(709) 729-1831
Territoires du Nord-Ouest	888-298-7880
Yellowknife	(867) 873-7044
Yukon	800-661-0408
Whitehorse	(403) 667-5437

Services non gouvernementaux provinciaux/territoriaux

Outre les services gouvernementaux propres à chaque province ou territoire, certains organismes bénévoles de portée provinciale/territoriale offrent des programmes et des ressources aux familles. Certains de ces organismes sont répertoriés dans le site Web de l'Unité de promotion de la santé mentale de Santé Canada (voir l'encadré à la page 74).

Gouvernement du Canada et organismes bénévoles nationaux : ils sont plus près que vous ne le croyez

Si les ministères fédéraux semblent éloignés, ils dispensent néanmoins des renseignements et des ressources à tous les Canadiens et Canadiennes. À l'instar des bureaux et services gouvernementaux des provinces et territoires, il suffit de consulter les pages bleues de l'annuaire ou l'Internet pour les rejoindre.

Gouvernement du Canada

- Consultez les pages bleues de l'annuaire téléphonique sous la rubrique « Gouvernement du Canada » pour obtenir les numéros de téléphone des services et des ministères fédéraux.

Le principal site Internet pour tout ce qui concerne le Gouvernement du Canada se trouve à l'adresse suivante : http://canada.gc.ca/. Vous pouvez également rejoindre les ministères fédéraux qui ont un site à : http://canada.gc.ca/main_f.html. Un autre site offre des liens vers l'ensemble des pages et des sites Web du gouvernement fédéral : http://members.home.net/gilseg/sitesoc.htm.

Santé Canada

Le *Guide des programmes et services fédéraux pour les enfants et les jeunes* publié par Santé Canada fournit des renseignements au sujet des programmes et services fédéraux actuellement offerts aux parents, aux familles, aux professionnels et aux organismes qui œuvrent auprès des enfants. On peut se procurer le Guide à cette adresse :

Division de l'enfance et de la jeunesse
Section d'information et d'éducation publique
Direction générale de la promotion et des programmes de la santé
Santé Canada
Édifice Jeanne-Mance
Indice de l'adresse : 1909C2
Pré Tunney
Ottawa (Ontario) K1A 1B4
Tél. : (613) 952-1220

Téléc. : (613) 952-1556
http://www.hc-sc.gc.ca/enfance-jeunesse

Pour obtenir le numéro de téléphone des ministères ou services fédéraux, consultez la section des pages bleues de l'annuaire intitulée « Gouvernement du Canada ».

Site Web de l'Unité de promotion de la santé mentale de Santé Canada

http://www.promotionsantementale.com

Le site Web de l'Unité de promotion de la santé mentale de Santé Canada met en relief les programme et les ressources qui ont trait au domaine de la promotion de la santé mentale. La promotion de la santé mentale a pour assises la mise en valeur de la résilience personnelle par le biais de stratégies visant à accroître la capacité des personnes de composer avec les situations difficiles, de renforcer leur estime de soi et d'utiliser efficacement les ressources qui leur sont offertes dans leur milieu afin de les aider.

Le site Web comporte une section intitulée *Parce que la vie continue…* dans laquelle vous trouverez des renseignements et des ressources qui s'ajouteront à l'information présentée dans la présente brochure et la compléteront.

Ministère de la Justice du Canada

Les **Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants** établissent le calcul du montant de la pension alimentaire qu'un parent payeur devrait verser. Ce montant dépend du lieu de résidence des parents, du revenu du parent payeur ainsi que du nombre d'enfants. Un des objectifs des lignes directrices est de minimiser les conflits et le besoin de négocier longuement la pension alimentaire pour enfants. Les

parents peuvent ainsi calculer avec plus d'assurance, le montant que la cour accorderait.

Pour en savoir davantage sur les lignes directrices fédérales ou pour commander des publications gratuites relativement aux pensions alimentaires pour enfants, communiquez sans frais avec le ministère de la Justice du Canada au 1-888-373-2222. Les publications offertes incluent un dépliant intitulé *Lignes directrices sur les pensions alimentaires pour enfants : Les enfants d'abord*, un livret de 28 pages intitulé *Pensions alimentaires pour enfants : Guide des nouvelles lignes directrices*, le *Cahier d'application pour les parents*, et des tables simplifiées de pensions alimentaires pour enfants par province et territoire. Vous pouvez également vous procurer ces publications en écrivant à :

Publications
Équipe sur les pensions alimentaires pour enfants
Ministère de la Justice du Canada
284, rue Wellington
Ottawa (Ontario) K1A 0H8

Assurez-vous de préciser le lieu de résidence de chaque parent ainsi que le nombre d'enfants issus de cette union afin que le gouvernement fédéral puisse vous faire parvenir les tables qui s'appliquent à votre situation. Plusieurs publications sont accessibles via le site Internet du ministère de la Justice du Canada sous « Pension alimentaire pour enfants » à l'adresse suivante : http://canada.justice.gc.ca.

Les résidents du Québec peuvent se procurer la publication du **ministère de la Justice du Québec** sur la fixation des pensions alimentaires à : http://www.justice.gouv.qc.ca. Une autre brochure intitulée *Médiation, fixation, défiscalisation (des pensions alimentaires) : comprendre les changements*, publiée par le **ministère du Revenu du Québec**, est offerte à peu de frais. Composez le 1-800-267-6299.

Organismes bénévoles nationaux

Au Canada, plusieurs ONG s'activent à promouvoir le bien-être des enfants et des familles et à améliorer leur sort. Certains offrent une assistance directe aux familles, alors que d'autres dirigent des travaux

de recherche et dispensent des programmes d'éducation publique axés sur la famille. Certains de ces organismes et la description de leurs programmes, ressources et services sont répertoriés dans le site Web de l'Unité de promotion de la santé mentale de Santé Canada (voir l'encadré à la page 74).

Autres initiatives nationales et internationales

Consultez le site Web de l'Unité de promotion de la santé mentale de Santé Canada (voir l'encadré à la page 74) pour obtenir plus de renseignements sur les initiatives nationales et internationales visant à améliorer le bien-être des enfants, des adolescents et des familles :

- Le Comité mixte spécial sur la garde et le droit de visite des enfants
- La Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant

Que faire lorsque ?…

… Je dois trouver des services de garde de qualité dans ma région

- Demandez à vos amis, aux membres de votre famille ou à des voisins s'ils peuvent vous recommander un service de garde situé près de chez vous.
- Consultez les sections municipale et provinciale des pages bleues de l'annuaire téléphonique sous « Office des services de garde à l'enfance », « Famille et Enfance » ou « Garderies ».
- Dans certaines grandes villes, il existe des organismes qui offrent des services communautaires d'information et de référence. Communiquez avec le bureau de Centraide de votre région ou d'autres organismes communautaires. Demandez-leur si un tel service existe dans votre ville ou région.
- Au Québec, le ministère de la Famille et de l'Enfance distribue le *Répertoire des centres de la petite enfance et autres services de garde* pour l'ensemble du Québec. Ce répertoire offre des renseignements sur les diverses formules de garde et sur l'admission aux places à contribution réduite. On peut rejoindre le bureau du Ministère en

composant le (514) 873-2323 (région de Montréal) ou sans frais : 1-800-363-0310. Le site Web du ministère de la Famille et de l'Enfance contient une foule de renseignements : http://www.famille-enfance.gouv.qc.ca

- La Fédération canadienne des services de garde à l'enfance est un organisme national sans but lucratif voué à l'amélioration des services de garde à l'enfance au Canada. Pour obtenir des renseignements sur la garde à l'enfance ou une référence, adressez-vous à :

  Fédération canadienne des services de garde à l'enfance
  383, avenue Parkdale, suite 201
  Ottawa (Ontario) K1Y 4R4
  Tél. : (613) 729-5289 ou sans frais : 1-800-858-1412
  Téléc. : (613) 729-3159
  Courriel : cccf@sympatico.ca
  http://www.cfc-efc.ca/cccf (Enfance et Famille Canada)

  Le site de la Fédération canadienne des services de garde à l'enfance présente une série de feuilles-ressources sur les questions liées à la garde à l'enfance accessibles en ligne, par exemple :
  – *Choisir des services de garde de qualité*
  – *Évaluer la qualité des services de garde à l'enfance*
  – *Normes de pratique et services de garde de qualité*
  – *Être un parent efficace pour les services de garde*
  – *Comment mettre sur pied une coopérative de gardiennage*

  Vous trouverez la liste complète des feuilles-ressources sur le site Web.

… J'ai des besoins financiers

Si vous êtes sans revenu (par exemple, vous avez quitté votre conjoint), il vous est possible de faire une demande d'aide sociale. Vos besoins seront déterminés sur la base des documents que l'on vous demandera de fournir. L'aide accordée pourrait couvrir les frais de nourriture, de carburant, d'assurance-médicament, d'étude, de garde ou les frais vestimentaires. L'aide sociale peut vous fournir une assistance monétaire

d'urgence, et vous n'avez pas à attendre d'être complètement sans le sou avant de présenter votre demande.

Les organismes offrant des services à l'enfance ou aux familles pourront vous renseigner sur la façon de présenter une demande d'aide sociale et vous indiqueront où l'adresser. Vous pouvez également consulter la section municipale ou provinciale des pages bleues de l'annuaire sous « Aide sociale » ou « Sécurité du revenu ».

Le site Web intitulé « Sites de recherche sociale au Canada » contient une liste de tous les ministères provinciaux et territoriaux responsables de l'aide sociale : http://members.home.net/gilseg/sitesoc.htm.

… Je veux en savoir plus sur les services de médiation familiale

Dorénavant, la loi oblige les avocats à vous renseigner sur les diverses options qui s'offrent aux couples séparés désireux de négocier une entente. La médiation est désormais reconnue comme un moyen de solutionner les conflits familiaux hors du cadre de la cour. Avant de recourir aux services d'un médiateur, renseignez-vous sur la formation qu'il ou elle a reçue, son expérience dans le traitement de cas similaires au vôtre, ses honoraires et exigez de savoir s'il ou elle a reçu l'accréditation de Médiation familiale Canada. Certains avocats offrent des services de médiation familiale et financière moyennant certains frais; leurs services sont peut-être annoncés dans les pages jaunes.

Le processus de médiation familiale diffère d'une province ou territoire à l'autre. Par exemple :

- Au Québec, depuis 1997, les couples qui se séparent peuvent obtenir gratuitement les services d'un médiateur lorsqu'ils ont des enfants à charge. La loi oblige désormais les parents en instance de séparation, lorsqu'ils ont des enfants à charge, d'assister à une séance d'information gratuite sur le processus de médiation (sauf s'ils en sont exemptés par un médiateur) avant d'entamer toute démarche devant les tribunaux.

- Au Manitoba, les parents peuvent obtenir gratuitement les services de médiateurs formés par Family Conciliation, un service gouvernemental provincial (1-800-282-8069, poste 7236). Les parents doivent d'abord assister à une rencontre d'information gratuite intitulée « Pour l'amour des enfants. » Au terme de la rencontre, si les parents désirent consulter un médiateur, Family Conciliation leur en assigne un, sans frais.

Médiation familiale Canada (MFC) est un organisme sans but lucratif dont la mission est d'offrir à la population des services d'information et de référence ainsi que des services de soutien et de formation à ses 1000 médiateurs et médiatrices affiliés, partout au pays. MFC offre également les ressources suivantes :

- *Familles en transition*
- *Les enfants de la séparation et du divorce*
- *Référer les couples en situation de séparation ou de divorce à la médiation*

MFC possède une vidéothèque complète à l'intention des personnes qui désirent consulter ses documents. Parmi les publications offertes par MFC, mentionnons le *Répertoire des programmes et des ressources d'éducation parentale au Canada* qui décrit plus de 130 programmes dans ce domaine. Un bon de commande se trouve sur le site Web de MFC.

Pour plus de renseignements sur la médiation familiale ou pour connaître la liste des médiateurs familiaux pratiquant dans votre région et pour commander les publications de MFC, communiquez avec :

Médiation familiale Canada
528, rue Victoria Nord
Kitchener (Ontario) N2H 5G1
Tél. : (519) 585-3118
Téléc. : (519) 585-3121
Courriel : fmc@fmc.ca
http://www.fmc.ca

Si vous souhaitez obtenir des renseignements plus précis en ce qui touche la médiation familiale ou savoir à qui adresser une requête en médiation dans votre province ou territoire, visitez le site Web de l'Unité de promotion de la santé mentale de Santé Canada (voir l'encadré à la page 74).

… J'ai besoin d'information et de services juridiques

Il existe des organismes ou services qui peuvent vous aider à comprendre les aspects juridiques de la séparation et du divorce dans la plupart des provinces ou territoires. Pour trouver leurs coordonnées, consultez les pages jaunes de l'annuaire sous « Avocat » ou « Services juridiques » ou, dans la section des pages bleues réservée au **gouvernement provincial ou territorial,** sous « Justice », « Aide juridique » ou « Commission des services juridiques ».

Tout comme la médiation, **l'arbitrage** représente un moyen de régler un conflit à l'amiable. Le conseiller en arbitrage est une personne indépendante, souvent un avocat choisi par les parties en cause afin d'entendre et de trancher leur litige. Le processus d'arbitrage s'apparente à une audience du tribunal, à ceci près qu'il est plus simple et moins formel.

Les **Programmes de vulgarisation et d'information juridiques (PVIJ)** administrés dans chaque province et territoire du Canada offrent gratuitement de l'information juridique. Les PVIJ distribuent des brochures gratuites destinées au grand public sur le droit de la famille, la séparation et le divorce et d'autres questions juridiques.

Le **Réseau d'accès à la justice** (http://www.acjnet.org/) est une communauté virtuelle qui donne accès à de l'information et à des ressources canadiennes portant sur le droit et la justice. Outre ces ressources, le Réseau met à la disposition du public les répertoires des PVIJ, des firmes d'avocats, des avocats, des juges et des ministères fédéraux. Le Réseau d'accès à la justice est le seul service national visant à faciliter l'accès des Canadiens et des Canadiennes aux ressources sur le droit et la justice dans les deux langues officielles.

Les **services d'aide juridique** — Des services d'aide juridique sont offerts dans chaque province et territoire aux personnes éligibles en raison de leur situation financière. Si vous n'avez pas les moyens de recourir à un avocat, vous pourriez bénéficier de ces services.

Service de référence aux avocats — Dans bien des provinces, vous pouvez communiquer avec le « service de référence aux avocats » en vue d'obtenir le nom de trois avocats de votre région susceptibles de vous représenter. Dans certaines provinces, des frais d'environ 25,00 $ s'appliquent à la première consultation; ailleurs, ce service est entièrement gratuit. Les avocats sont répertoriés dans les pages jaunes de l'annuaire, et certains indiquent leur spécialisation en droit de la famille.

Plusieurs provinces canadiennes disposent d'un **service téléphonique d'information juridique** offrant des renseignements juridiques de portée générale sur des questions diverses. Il s'agit de courts messages enregistrés conçus dans un langage clair et simple, accessibles avec un téléphone à clavier. Au Québec, ce service n'existe plus. Les résidents de cette province peuvent maintenant accéder aux mêmes renseignements via le site Web de la Société québécoise d'information juridique (SOQUIJ) : http://www.soquij.qc.ca.

Les **associations d'avocats, les barreaux provinciaux et territoriaux** sont également en mesure de vous offrir certains services, notamment le service de référence aux avocats. Ils offrent aussi de l'information juridique par téléphone et ce, sans frais et peuvent vous mettre en contact avec le Programme de vulgarisation et d'information juridiques (PVIJ) ou avec le bureau de l'aide juridique de votre région, province ou territoire.

Centres communautaires juridiques — Dans certaines régions, vous pouvez vous adresser à un centre communautaire juridique (ou clinique juridique) pour recevoir des conseils sur vos droits ou sur les sources d'aide pertinentes.

… Ma famille est confrontée à la violence

Demandez de l'aide. Vos amis, les membres de votre famille ou votre médecin de famille sont peut-être en mesure de vous aider et de vous orienter vers les ressources appropriées. Vous pouvez aussi consulter l'endos de la page couverture ou les pages initiales de l'annuaire téléphonique pour trouver les numéros suivants :

- « 9-1-1 » (pour toutes les régions desservies par ce service)
- Police, ambulance, incendie
- Services de protection de la jeunesse (pour les cas de violence envers les enfants)
- Aide morale (soutien téléphonique d'urgence dans votre localité)
- Agression sexuelle (centre pour les victimes)
- Programme d'intervention en matière d'agression sexuelle
- Victimes d'actes criminels
- Violence conjugale (S. O. S.)
- Jeunesse, J'écoute (1-800-668-6868) sans frais partout au Canada

Les pages jaunes de l'annuaire fournissent la liste des organismes communautaires qui peuvent vous venir en aide. Cherchez sous « Jeunesse — Protection », « Services communautaires », « Organismes et services pour la famille », « Santé mentale — Services », « Services d'aide juridique » et autres organismes communautaires qui offrent des services de counseling et de soutien aux enfants et aux familles.

Les pages bleues de l'annuaire répertorient les organismes et les services offerts par les municipalités et les provinces. Au Québec, il suffit de composer le numéro de Communication-Québec ou celui d'un CLSC. Souvent, le nom des services diffère selon le lieu de résidence. Recherchez des rubriques telles que « Services aux enfants et à la famille », « Aide à l'enfance », « Violence familiale », « Prévention des abus » ou « Services sociaux et communautaires ».

Pour obtenir de l'information sur la violence au sein de la famille et sur les nouvelles ressources destinées à la contrer, communiquez avec le **Centre national d'information sur la violence dans la famille** (CNIVF). Le CNIVF est un centre national de documentation à la

VIOLET : Law and Abused Women (http://violetnet.org/) est un site Internet unilingue anglais où l'on peut trouver de l'information juridique pouvant s'avérer pertinente si vous subissez de la violence dans une relation intime. Ce site offre de l'information sur le divorce et la garde des enfants et renvoie à des liens utiles vers d'autres internautes. On y indique en outre comment trouver un lieu où se réfugier et où s'adresser pour obtenir de l'aide.

disposition de tous les Canadiens et Canadiennes désireux de s'informer sur la violence au sein de la famille et de trouver des solutions à ce problème. Les services et la documentation qu'offre le CNIVF sont entièrement gratuits et accessibles partout au Canada dans les deux langues officielles.

Outre les ressources offertes par le CNIVF, le Centre d'information recommande deux ouvrages à l'intention des parents :

- *Nouveau départ/Fresh Start* que l'on peut se procurer dans les YMCA du Canada ou en composant le (416) 962-8881.
- *Leaving an Abusive Relationship: Help for You and Your Children* (en anglais seulement) offert par le BC Council for the Family. On peut se procurer cette brochure en composant le 1-800-663-5638.

Pour plus de renseignements sur la violence familiale, communiquez avec :

Centre national d'information sur la violence dans la famille
Unité de prévention de la violence familiale
Santé Canada
Immeuble Jeanne Mance, 7e étage
Indice de l'adresse : 1907D1
Pré Tunney
Ottawa (Ontario) K1A 1B4
Tél. : 1-800-561-5643 ou (613) 952-6396
Téléc. : (613) 941-8930

Téléimprimeur : 941-7285
Téléimprimeur sans frais : 1-888-267-1233
http://www.hc-sc.gc.ca/nc-cn

… J'aimerais connaître les groupes de soutien (d'entraide) dans ma région

Les groupes d'entraide sont des organismes sans but lucratif qui offrent des services d'information et de soutien aux personnes qui éprouvent des difficultés sur le plan physique ou psychologique ou qui traversent une situation difficile. Au Canada, il existe de nombreux groupes d'entraide qui s'adressent aux parents séparés ou divorcés, aux chefs de famille monoparentale ou aux parents qui ont un problème de toxicomanie ou de violence. Certains de ces groupes sont répertoriés dans l'annuaire, mais plusieurs n'y figurent pas.

Le Canada compte plusieurs centres d'information sur les services d'entraide. Ceux-ci ont pour mandat de renseigner la population au sujet des groupes d'entraide qui se réunissent dans la région et d'en fournir les coordonnées. Certains centres publient un répertoire. Le site Web du Self-Help Resource Centre of Greater Toronto (http://www.selfhelp.on.ca) offre de l'information, des liens et des ressources utiles à propos des groupes d'entraide. En outre, le Conseil canadien de développement social (CCDS) distribue une brochure intitulée *Les groupes d'entraide : nouvelles solidarités* qui présente diverses facettes de l'entraide/aide mutuelle. On peut obtenir cette publication et d'autres ouvrages sur l'entraide auprès du CCDS en composant le (613) 236-8977 ou par courriel, à : council@ccsd.ca.

Consultez le site Web de l'Unité de promotion de la santé mentale de Santé Canada (voir l'encadré à la page 74) pour obtenir les coordonnées de certains centres d'information sur les services d'entraide situés au Canada.

… Nous envisageons la réconciliation conjugale

Les couples qui envisagent la réconciliation conjugale sont invités à solliciter les conseils de groupes d'entraide, de thérapeutes qualifiés, de médiateurs ou de professionnels de la santé.

Le Conseil canadien de développement social offre diverses ressources sur le mariage et les relations conjugales. Vous obtiendrez la liste de ces publications en visitant le site http://www.ccsd.ca/ ou en composant le (613) 236-8977.

Livres et vidéos pour les parents, les enfants et les adolescents

Cette section vous présente un aperçu des livres et quelques documents audiovisuels d'intérêt pour les familles qui vivent une séparation ou un divorce. Les intervenants en santé mentale, travailleurs sociaux, médiateurs et autres professionnels pourront vous aider à choisir les ressources qui répondent le mieux à vos besoins. Les librairies spécialisées peuvent également vous renseigner. Demandez au personnel de vous recommander des ouvrages.

Livres pour les parents

Séparation, divorce et famille recomposée

CLOUTIER, RICHARD et BARRY, SUZANNE. 1998. *La place de l'enfant dans la séparation parentale.* Québec : École de psychologie, Université Laval.

COLLIN, FLORINE. 1997. *Vivre en harmonie, une famille recomposée*. (Traduit de l'américain). Montréal : Éditions Saint-Martin.

DE CARDAILLAC, FRANÇOISE. 1991. *Divorcer sans tout briser et sans faire souffrir ses enfants.* Montréal : Édimag.

DECOSTE, GINETTE. 1995. *La famille… composée autrement*. Québec : Conseil de la famille.

DIGNE, DANIELLE. 2000. *Misha, l'enfant divorcé*. Paris : A. Carrière.

DOLTO, FRANÇOISE. 1998. *Quand les parents se séparent*. Paris : Seuil.

GUILMAIN, CLAUDETTE. 1991. *La garde partagée : un heureux compromis.* Montréal : Collection Parcours, Éditions Stanké.

GONZALES, SERGE. 1999. *Guide du père divorcé*. Paris : Seuil.

MARINO, GERRY et FORTIER, FRANCINE. 1991. *La nouvelle famille.* Montréal : Collection Parcours, Éditions Stanké.

MARTIN, CLAUDE. 1997. *L'après divorce : lien familial et vulnérabilité*. Sainte-Foy : PUL.

MICHAUD, CLAUDE. 1992. *Les saisons de la vie : les étapes de la croissance de l'individu et du couple, les étapes prévisibles du divorce*. Montréal : Méridien.

PAGÉ, LOUISE. 1996. *Séparation de corps et divorce.* Saint-Romuald : Tout Droit Inc.

STANTON, DANIELLE. 1995. *L'art de mieux vivre une recomposition familiale*. Québec : Conseil de la Famille.

PERCY TURCOTTE. 1991. *La relation des grands-parents avec leurs petits-enfants* (vidéocassette). Montréal : Coscient.

WEYBURNE, DARLENE. 2000. *Nous divorcons : quoi dire à nos enfants*. (Traduit de l'américain). Montréal : Homme.

Livres pour les enfants et les adolescents

CLEARY, BEVERLY. 1991. *Garde conjointe.* Paris : École des loisirs (9-12 ans).

COLE, BABETTE. 1997. *Le dé-mariage*. Paris : Seuil. (3-7 ans).

DOLTO-TOLITCH, CATHERINE et BOUCHER, JOËLLE. 1990. *La séparation.* Paris : Hâtier. (4-5 ans).

GARDINER, RICHARD A. 1992. *Les enfants et le divorce : un livre pour enfants, une introduction pour les parents.* Ottawa : Éditions Saint-Yves. (12-16 ans).

GERVAIS, JEAN. 1991. *Les deux maisons de Dominique*. Québec : Québecor. (7-12 ans).

GINGRAS, CHARLOTTE. 1994. *Les chats d'Aurélie*. Québec : Amérique Jeunesse. (7-12 ans).

GRUNSELL, ANGELA. 1991. *Le divorce.* Montréal : École active. (8-12 ans).

GRUNSELL, ANGELA. 1991. *Les familles reconstituées.* Montréal : École active. (8-12 ans).

HELLINGS, COLETTE. 1997. *Les beignets au miel*. Paris : L'école des loisirs. (3-7 ans).

MAJOR, HENRIETTE. 1993. *Sophie l'apprentie sorcière*. Québec : Éditions Héritage. (7-12 ans).

PEARSON, KIT. 1990. *Pauvre Ani Croche ! (ou les parents se sont refait une vie)*. Montréal : Pierre Tisseyre. (12-14 ans).

PIQUEMAL, MICHEL. 1997. *Cadet-rouselle a deux maisons*. Paris : Père castor. (3-7 ans).

ROCHETTE, DANIELLE. 1990. *Le petit prince aux deux royaumes.* Cap-de-la-Madeleine : CEARDOC. (8-10 ans).

Vidéos pour les parents, les enfants et les adolescents

La bibliothèque de votre quartier est sans doute la meilleure source d'information lorsque vous cherchez un document vidéo. Les bibliothèques publiques possèdent un catalogue des films et des vidéos produits en français et en anglais par l'Office national du film du Canada (ONF).

L'ONF est un organisme public qui produit et distribue des films et autres œuvres audiovisuelles destinés à faire connaître le Canada aux Canadiens et aux autres nations. Les collections de l'ONF sont regroupées en plusieurs grandes catégories de genre et sous-catégories telles que séparation et divorce, violence familiale, familles en difficulté, violence faite aux femmes, mères célibataires, éducation et développement de l'enfant. Visitez le site de l'ONF (http://www.nfb.ca) ou

composez le 1-800-267-7710 (sans frais) ou, dans la région de Montréal, le (514) 283-9000

Le Centre national d'information sur la violence dans la famille (CNIVF) publie un catalogue intitulé *Prévenir la violence familiale* qui répertorie les vidéocassettes produites au Canada sur le thème de la violence familiale à l'intention du grand public et des personnes spécialisées dans le domaine de la prévention de la violence. Les vidéocassettes ont été évaluées par le personnel spécialisé du CNIVF pour s'assurer qu'elles étaient utiles, modernes et pertinentes et que les sujets abordés étaient traités avec délicatesse. Composez le 1-800-267-1291 ou visitez le site du CNIVF : http://www.hc-sc.ca/nc-cn.

Le ministère du Procureur général de l'Ontario a récemment produit un vidéo qui traite de la séparation et du divorce intitulé « Chacun de son côté » (1998). Le document aborde différentes facettes de l'expérience que vivent les personnes qui traversent une séparation ou un divorce ainsi que les professionnels qui leur viennent en aide durant ce processus. Le vidéo, disponible en plusieurs langues (anglais, français, espagnol, mandarin, portugais, vietnamien, polonais, langue des signes, versions sous-titrées française et anglaise) est offert par le biais des tribunaux de la famille locaux et des bibliothèques publiques de l'Ontario.

BON DE COMMANDE

S'il-vous-plaît, faire parvenir :

_____ exemplaire(s) français *Parce que la vie continue — Aider les enfants et les adolescents à vivre la séparation et le divorce* (CAT. H39-293/1994F)

_____ exemplaire(s) anglais *Because Life Goes On — Helping Children and Youth Live with Separation and Divorce* (CAT. H39-293/1994E)

NOM ORGANISME

ADRESSE

VILLE PROVINCE CODE POSTAL

TÉLÉPHONE TÉLÉCOPIEUR

Quelle est votre appréciation globale de la qualité/utilité des renseignements présentés dans la présente brochure ?

☐ Pauvre ☐ Bonne ☐ Excellente

Quelle section de la brochure avez-vous trouvé…

La plus utile : _____ La moins utile : _____

Recommenderiez-vous cette brochure à une personne de votre entourage qui vit une séparation ou un divorce ?

☐ Oui ☐ Non Pourquoi ? _____

Avez-vous des commentaires ou des suggestions à nous formuler qui nous permettraient d'améliorer la présente brochure ?

Envoyer votre commande par télécopieur : (613) 941-5366

ou par la poste : Publications
Santé Canada
Indice de l'adresse 0913A
Ottawa (Ontario)
K1A 0K9
Téléphone : (613) 954-5995

Cette publication est également offerte sur l'Internet à l'adresse suivante : http://www.promotionsantementale.com