



GUIDE POUR LES
PARENTS

Accompagner son enfant pendant une séparation

Des repères et des outils concrets
pour l'aider à traverser ce
changement avec confiance.

Des
explications
claires pour
mieux
comprendre.



Des idées
pour prés
son bien-ê
et renforce
le lien.



Des
stratégies
concrètes
pour soutenir
au quotidien.



Parce que
chaque enfant
vit ce changement
à sa façon.



Même
si tout
change,
tu restes
toujours
toi



Tes
émotions
sont
importantes



Deux maisons
Un grand amour



FAMILLE

ÉMOTIONS

CHANGEMENTS

CONFIANCE

NOUVEAUX REPÈRES



psychoeducatrice.net

accompagner • outiller • comprendre

Accompagner son enfant pendant une séparation

COMPRENDRE • SOUTENIR • FAVORISER SON ADAPTATION
DANS CETTE NOUVELLE ÉTAPE DE VIE



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux parents qui traversent une séparation ou un divorce et qui souhaitent mieux soutenir leur enfant dans cette transition de vie.

Vous y trouverez des informations claires, des repères concrets et des stratégies adaptées pour comprendre ce que vit votre enfant, répondre à ses besoins et l'accompagner avec bienveillance dans cette nouvelle réalité.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de vous informer, de vous outiller et de vous soutenir afin de favoriser le bien-être et l'adaptation de votre enfant pendant et après la séparation.

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE

COMPRENDRE

- comprendre ce qui se passe pour votre enfant;
- démystifier les idées reçues;
- mieux interpréter ses réactions et ses comportements.

OBSERVER

- reconnaître les signes et les manifestations possibles;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.

ACCOMPAGNER

- interventions concrètes à mettre en place au quotidien;
- stratégies validées;
- outils simples pour soutenir votre enfant et maintenir un climat de stabilité.

QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources disponibles pour vous et votre enfant.



CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION ET
MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés

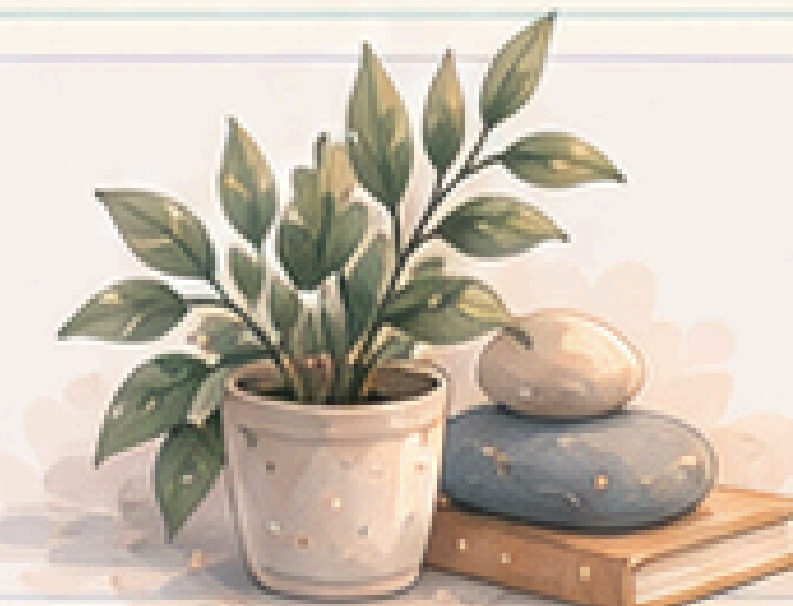


MENTION DU SITE

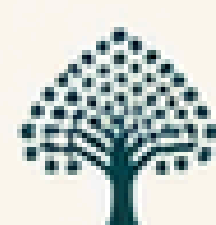
psychoeducatrice.net



Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si vous avez des inquiétudes concernant la situation de votre enfant, consultez un
professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



Même dans
le changement,
il y a de la place
pour grandir



psychoeducatrice.net



Une séparation, beaucoup de changements pour l'enfant

La séparation des parents représente une transition familiale importante. Elle amène plusieurs changements dans la vie de l'enfant, même lorsqu'elle se déroule de façon respectueuse et planifiée. Cette période peut susciter des émotions intenses et des questionnements, et il est normal que l'enfant réagisse à sa façon.



Une transition, pas une fin

La séparation marque la fin de la relation conjugale, mais elle ne met pas fin à la famille. Pour l'enfant, c'est le début d'une nouvelle organisation familiale dans laquelle il continue d'avoir sa place et de compter pour ses deux parents.



Une séparation ne signifie pas que l'enfant est moins aimé. Il reste l'enfant de ses deux parents, aujourd'hui et demain.

Toutes les familles sont différentes

Chaque enfant vit la séparation à sa manière. Son âge, son tempérament, son histoire personnelle, la qualité de la relation avec chacun de ses parents et le niveau de conflit entre les parents influencent son adaptation.

Certains enfants vivront peu de difficultés, tandis que d'autres auront besoin de plus de temps et de soutien. Il n'y a pas de « réaction normale » unique : il existe une grande variété de réactions possibles.

Des changements à plusieurs niveaux

Une séparation peut entraîner plusieurs ajustements dans la vie de l'enfant, par exemple :

- un nouveau milieu de vie;
- un horaire différent;
- des transitions entre deux maisons;
- des changements dans les routines;
- une situation financière parfois différente;
- une réorganisation du réseau familial (grands-parents, proches, etc.);
- de nouveaux repères et parfois un nouveau conjoint ou de nouvelles personnes dans son entourage.

Ces changements peuvent demander du temps pour être intégrés, même si l'enfant semble bien s'adapter à première vue.

Ce qui influence surtout l'adaptation de l'enfant

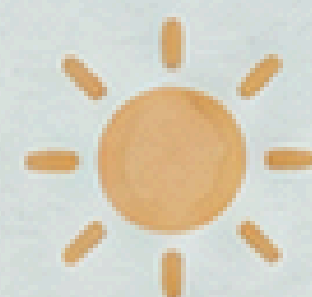
La recherche montre que certains facteurs sont particulièrement liés à une meilleure adaptation chez les enfants dont les parents se séparent, notamment :



Une relation significative et chaleureuse avec chaque parent



Un climat familial plus calme et moins conflictuel



Des routines stables et prévisibles



Des parents capables de collaborer autour des besoins de l'enfant



Un sentiment de sécurité et d'appartenance



Réflexion

Quels sont, selon vous, les plus grands changements que vit votre enfant présentement ?

Quels sont ses points forts pour traverser cette période ?

Qu'est-ce qui l'aide le plus à se sentir en sécurité ?



À retenir



La séparation est une transition qui peut comporter des défis, mais elle ne détermine pas l'avenir de votre enfant.



Les enfants sont résilients, surtout lorsqu'ils se sentent aimés, entendus et en sécurité.



Votre attitude et vos actions peuvent faire une réelle différence dans la façon dont il vivra cette période.



Même si la famille se réorganise, votre enfant demeure au cœur de cette histoire.



Ce dont votre enfant a besoin pour se sentir en sécurité

Lors d'une séparation, le sentiment de sécurité de l'enfant peut être ébranlé. Cette sécurité ne dépend pas d'un seul facteur, mais plutôt d'un ensemble d'éléments qui l'aident à se sentir aimé, important et soutenu, malgré les changements. Lorsque ses besoins essentiels sont mieux comblés, il est plus à même de traverser cette période avec confiance.

Des besoins essentiels, même en période de transition

Les besoins de l'enfant sont les mêmes qu'avant la séparation. Ce qui change, c'est la façon dont ils peuvent être comblés. En tant que parent, vous pouvez jouer un rôle important en maintenant des repères stables et en offrant une présence rassurante, attentive et prévisible.



Un enfant qui se sent en sécurité développe une plus grande capacité à s'adapter aux changements et à traverser les défis.

Les 5 besoins qui soutiennent sa sécurité



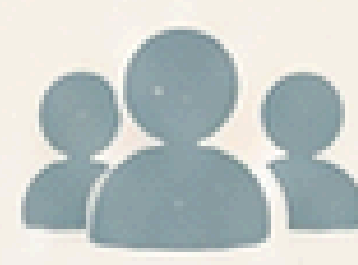
Se sentir aimé et accepté

Savoir qu'il garde sa place auprès de chacun de ses parents, peu importe ce qui se passe. Se sentir apprécié pour ce qu'il est, avec ses forces et ses difficultés.



Vivre de la stabilité et de la prévisibilité

Avoir des repères clairs dans son quotidien : son école, ses routines, ses activités, les moments avec chaque parent. La prévisibilité l'aide à se sentir en contrôle dans un contexte de changements.



Être soutenu émotionnellement

Pouvoir parler de ce qu'il vit, se sentir écouté, pris au sérieux et compris. Ses émotions sont accueillies sans jugement, même lorsqu'elles sont difficiles.



Se sentir en sécurité physique et psychologique

Être à l'abri du conflit entre les parents, être protégé des situations à risque et vivre dans un environnement calme et respectueux.



Conserver ses liens et son sentiment d'appartenance

Maintenir des relations significatives avec les deux parents, sa famille élargie, ses amis et les personnes importantes dans sa vie.



Chaque enfant est unique

Les besoins s'expriment différemment selon l'âge, le tempérament, l'histoire de vie et le contexte familial. Certains enfants auront besoin de plus de temps, de réconfort ou d'informations, tandis que d'autres sembleront s'adapter plus rapidement.

Le rôle du parent

Vous n'avez pas à tout contrôler ni à tout réparer. Votre présence bienveillante, votre écoute et votre capacité à maintenir des repères stables peuvent déjà faire une grande différence dans le sentiment de sécurité de votre enfant.



Réflexion personnelle

Prenez un moment pour réfléchir à votre réalité. Quels sont les besoins de votre enfant qui sont bien comblés actuellement ? Lesquels mériteraient plus d'attention ?



Pistes pour avancer

- ☐ Identifier un petit geste concret que vous souhaitez poser cette semaine pour répondre à l'un de ses besoins.
- ☐ Observer ce qui fonctionne bien et le maintenir.
- ☐ Célébrer vos efforts, même s'ils vous semblent petits.
- ☐ Vous rappeler que vous n'êtes pas seul et qu'il est possible de demander du soutien au besoin.

Des bases solides pour aujourd'hui
et pour demain. ❤️

Comment annoncer la séparation ?

Annoncer la séparation à son enfant est un moment important. Même si cette conversation peut être difficile, une annonce claire, calme et adaptée à son âge aide à réduire l'incertitude et peut favoriser un meilleur ajustement. L'objectif n'est pas d'avoir des réponses à toutes ses questions, mais d'offrir des explications honnêtes et rassurantes, en lui donnant l'espace pour réagir.



Quand en parler ?

Il est généralement recommandé d'en parler dès que la décision est prise et que les parents ont pu en discuter ensemble. Retarder l'annonce peut augmenter l'anxiété de l'enfant, surtout s'il perçoit déjà des tensions ou des changements dans l'ambiance à la maison.

Idéalement, une annonce commune

Lorsque c'est possible et sécuritaire, il est aidant que les deux parents fassent l'annonce ensemble. Cela permet à l'enfant d'entendre un message cohérent et de voir que, malgré la séparation, vous restez une équipe parentale.

Si une annonce commune n'est pas possible, l'important est de lui transmettre les mêmes messages essentiels, dans un climat calme et bienveillant.

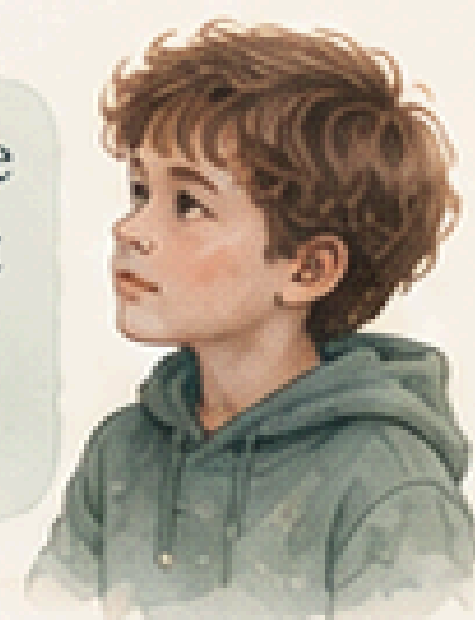
Des messages essentiels à transmettre

- ♥ **Ce n'est pas sa faute.** Les enfants peuvent croire qu'ils sont responsables de la séparation. Il est important de clarifier que les décisions des adultes ne sont pas liées à leurs comportements.
- ♥ **Il est aimé et il reste important pour ses deux parents.** Rassurez-le sur la stabilité de votre amour et de votre présence dans sa vie.
- ♥ **La séparation est une décision d'adultes.** Utilisez des mots simples et adaptés à son âge, sans entrer dans tous les détails.
- ♥ **Des changements vont arriver, mais vous allez l'accompagner.** Vous pouvez nommer ce que vous savez déjà (ex. : où il habitera, comment il verra l'autre parent) et reconnaître qu'il peut avoir des questions.
- ♥ **Il pourra toujours parler de ce qu'il vit.** Encouragez-le à poser ses questions et à exprimer ses émotions, même si elles sont difficiles.

Exemples de formulations

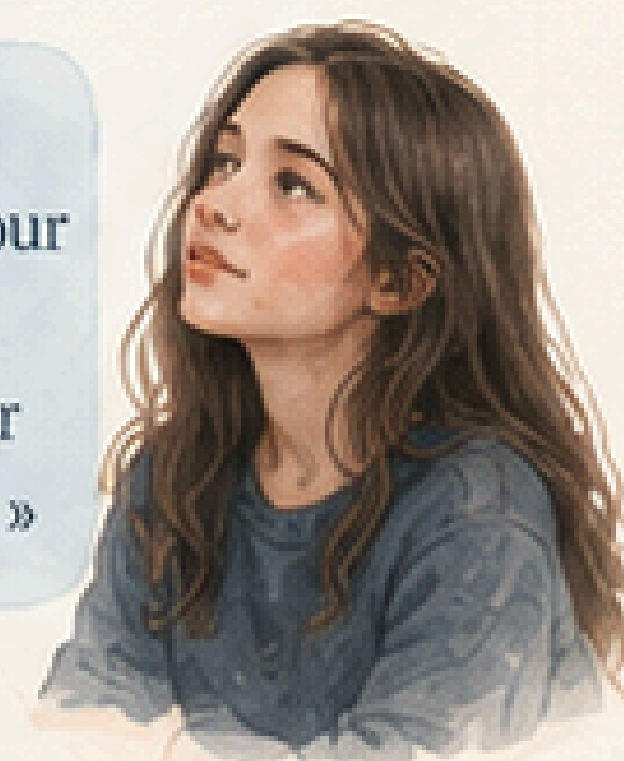
... Pour un enfant d'âge scolaire :

« Maman et moi avons pris la décision de ne plus vivre ensemble. Ce n'est pas ta faute. Tu restes notre enfant et on t'aime très fort. Des changements vont arriver, et on va t'expliquer ce qu'on sait pour l'instant. »



... Pour un adolescent :

« Nous ne sommes plus en couple, mais nous restons tes parents. Cette décision ne change rien à notre amour pour toi. On sait que ça peut être difficile ou même frustrant. Tu peux nous dire ce que tu ressens et poser toutes tes questions, même si elles sont compliquées. »



Questions à se poser avant l'annonce

- ☐ Sommes-nous prêts à donner une explication simple et commune ?
- ☐ Quels sont les premiers changements concrets dont nous pouvons parler ?
- ☐ Quelles questions notre enfant pourrait-il nous poser ?
- ☐ Comment pouvons-nous rester calmes et bienveillants, même si c'est difficile ?
- ☐ Quel soutien pourrait être utile pour nous et pour lui après l'annonce ?

À éviter

- ✗ Blâmer l'autre parent ou entrer dans les détails du conflit.
- ✗ Partager trop d'informations pour son âge.
- ✗ Demander à l'enfant de garder le secret.
- ✗ Lui faire croire que rien ne changera alors que des changements sont à venir.
- ✗ Chercher à obtenir son appui ou son avis sur la séparation.
- ✗ Minimiser ses émotions (ex. : « Ce n'est pas grave »).



*Il n'est pas nécessaire d'avoir les mots parfaits.
Ce qui compte, c'est d'être sincère, calme et disponible pour votre enfant.*

Comprendre ses réactions selon son âge et son développement

Des réactions
différentes,
mais toutes
légitimes.



Chaque enfant vit la séparation à sa manière. Ses réactions peuvent varier selon son âge, son tempérament, son histoire personnelle, la qualité de la relation avec chacun de ses parents et le niveau de conflit entre les parents. Il n'y a pas une seule façon de réagir, et plusieurs enfants traversent cette période sans développer de difficultés importantes.

Petite enfance (0 à 5 ans)

À cet âge, l'enfant comprend surtout à travers ce qu'il ressent et ce qu'il vit dans son quotidien.



Réactions possibles

- Inquiétude au moment des séparations (ex. : pleurs, difficulté à se détacher).
- Régression (ex. : retour de comportements plus jeunes comme le pipi au lit).
- Augmentation du besoin de proximité et de réconfort.
- Changements dans le sommeil ou l'appétit.
- Plus de colère ou d'irritabilité.
- Questions répétitives sur où il ira, quand il reverra l'autre parent.

Âge scolaire (6 à 11 ans)

L'enfant comprend mieux la situation, pose davantage de questions et peut vivre un grand mélange d'émotions.

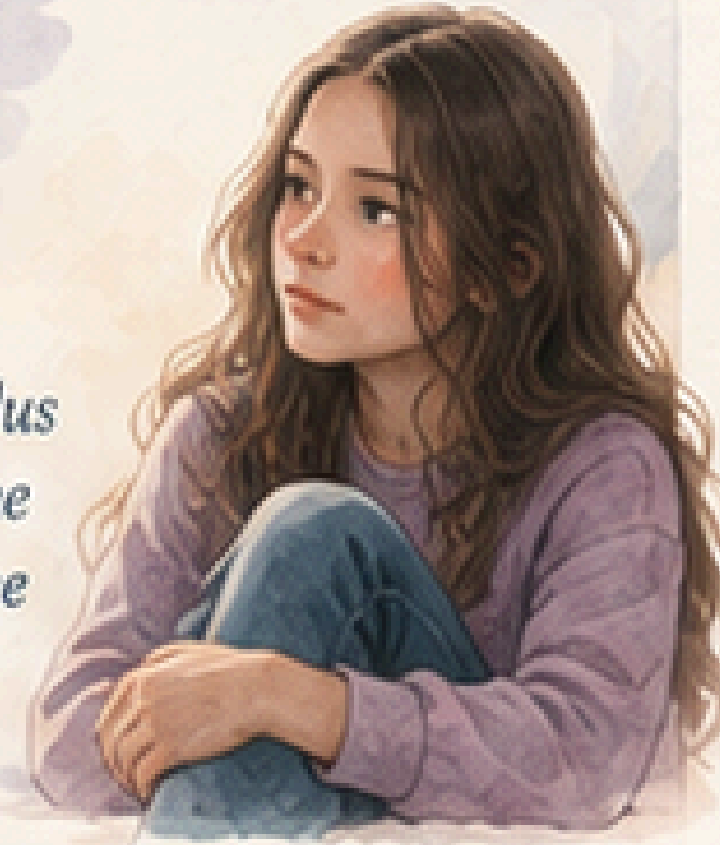


Réactions possibles

- Tristesse, colère ou inquiétude.
- Préoccupations liées à la stabilité et aux changements.
- Difficultés de concentration à l'école.
- Plaintes physiques (maux de ventre, maux de tête) liées au stress.
- Questionnements sur la cause de la séparation (peut croire que c'est sa faute).
- Peur de perdre un parent ou d'en décevoir un.
- Besoin d'être rassuré régulièrement, même s'il semble plus autonome.

Adolescence (12 à 17 ans)

L'adolescent comprend les enjeux plus complexes. Il peut toutefois vivre une grande intensité émotionnelle, même s'il n'en parle pas toujours.



Réactions possibles

- Colère, tristesse, sentiment d'injustice.
- Désir de prendre parti ou de s'éloigner d'un parent.
- Repli sur lui-même ou, au contraire, recherche accrue de contact avec ses amis.
- Diminution de la motivation scolaire.
- Prises de risques plus élevées (ex. : consommation, fugues, comportements impulsifs) chez certains.
- Remise en question de la stabilité de ses relations.
- Préoccupations financières ou pour le bien-être d'un parent.

Ce qui peut aider

- Offrir des explications simples et concrètes.
- Maintenir des routines stables (repas, dodo, activités).
- Rassurer souvent sur sa sécurité et l'amour de ses deux parents.
- Utiliser des repères visuels (ex. : calendrier avec des images).

Ce qui peut aider

- Répondre à ses questions avec honnêteté et des mots adaptés.
- Écouter ses inquiétudes sans les minimiser.
- Maintenir ses activités, ses amis et ses repères autant que possible.
- Valoriser ses forces et l'impliquer dans certaines décisions qui le concernent (ex. : décorer sa chambre, organiser son matériel).

Ce qui peut aider

- Reconnaître et respecter ses émotions, même si elles sont difficiles.
- Lui permettre d'exprimer son point de vue, sans le forcer à choisir ou à convaincre.
- Maintenir un dialogue ouvert et disponible.
- Soutenir ses projets, ses intérêts et ses relations positives.
- Lui offrir un espace pour discuter des inquiétudes adultes qui l'atteignent, sans le surcharger.

Réflexion

Dans quel groupe d'âge se situe votre enfant ?

Quelles réactions reconnaissez-vous chez lui ?

Qu'est-ce qui l'aide le plus à se sentir soutenu dans cette période ?



Mon petit plan d'action

1 à 2 gestes concrets que je peux mettre en place cette semaine pour mieux répondre aux besoins de mon enfant :

1

2

Mon enfant réagit à sa façon, mais il peut traverser cette période avec soutien et bienveillance.



Chaque âge a ses défis, mais aussi ses forces.

Accueillir les émotions sans vouloir les réparer

La séparation peut éveiller une grande variété d'émotions chez l'enfant. Celles-ci sont toutes légitimes, même lorsqu'elles sont opposées ou difficiles à comprendre. Un enfant peut se sentir triste et en colère, soulagé et inquiet, ou encore heureux dans un moment et bouleversé dans un autre. Les émotions sont des signaux qui l'aident à donner un sens à ce qu'il vit. Les accueillir avec bienveillance, plutôt que d'essayer de les faire disparaître, favorise son adaptation.

Des émotions qui font partie du processus

Il est normal que votre enfant vive des émotions intenses ou changeantes. Elles peuvent surgir à la maison, à l'école, pendant les transitions ou même plusieurs semaines après l'annonce. Ces réactions peuvent s'expliquer par l'incertitude, les changements dans son quotidien, la peur de perdre un parent, la culpabilité ou encore la loyauté qu'il ressent envers chacun de vous.



Les émotions ne sont pas des problèmes à régler, mais des messages à écouter.

Des émotions fréquentes

- **Tristesse** : liée aux pertes et aux changements.
- **Colère** : peut être dirigée vers un parent, les deux, ou vers la situation en général.
- **Inquiétude** : questions sur l'avenir, peur de perdre un parent.
- **Culpabilité** : certains enfants croient qu'ils sont responsables.
- **Soulagement** : possible si le climat était très conflictuel avant la séparation.
- **Confusion** : difficulté à comprendre les changements.
- **Honte** : l'enfant peut craindre le regard des autres.
- **Ambivalence** : des émotions opposées peuvent coexister.

Comment réagir devant ses émotions ?



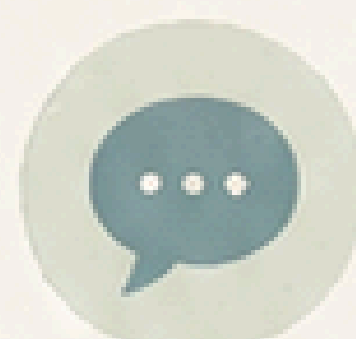
Écouter sans juger

Laissez votre enfant exprimer ce qu'il ressent, même si c'est difficile à entendre.



Valider son vécu

Reconnaissez son émotion et montrez-lui que c'est normal de la ressentir.



Mettre des mots

Aider votre enfant à nommer ce qu'il vit l'aide à mieux comprendre et à se sentir compris.



Être présent

Votre calme et votre écoute sont souvent plus aidants que des solutions immédiates.

« Je n'ai pas toujours les mots, mais j'ai besoin que tu m'écoutes et que tu restes là, avec moi. »



! Ce qu'il vaut mieux éviter

- ✗ Minimiser ce qu'il ressent (ex. : « Ce n'est pas si grave »).
- ✗ Lui dire d'être fort ou de passer à autre chose.
- ✗ Comparer ses réactions à celles d'un frère, d'une sœur ou d'autres enfants.
- ✗ Chercher immédiatement à résoudre ou à rassurer sans l'avoir écouté.
- ✗ Exprimer vos propres émotions intenses devant lui.

🌱 Pistes de phrases aidantes

- ✓ « Je vois que tu es triste et c'est normal. »
- ✓ « Tu as le droit d'être en colère. Je suis là pour t'écouter. »
- ✓ « Ça peut être mêlant et avoir plusieurs émotions en même temps. »
- ✓ « Même si c'est difficile, je suis là et je t'aime. »
- ✓ « Tu peux me parler de ce que tu ressens, quand tu es prêt. »



Réflexion personnelle

Quelle est ma réaction habituelle lorsque mon enfant exprime une émotion difficile ?

Qu'est-ce que je peux faire différemment pour être plus disponible et à l'écoute cette semaine ?



Protéger son enfant du conflit entre les parents

La séparation peut entraîner des désaccords, et il est normal que les parents aient parfois des opinions différentes. Cependant, lorsque les conflits sont fréquents, intenses ou non résolus, les enfants peuvent se sentir pris au milieu, vivre de la détresse et avoir plus de difficultés à s'adapter. Ce n'est pas la séparation en soi qui nuit le plus aux enfants, mais bien l'exposition au conflit entre les parents.



Ce que peut vivre l'enfant

Lorsque les enfants sont exposés aux tensions ou aux disputes entre leurs parents, ils peuvent ressentir :

- de l'inquiétude et de la peur que la situation dégénère;
- de la tristesse de voir ses parents souffrir;
- un sentiment de responsabilité ou de culpabilité;
- de la confusion face aux messages contradictoires;
- une loyauté partagée et un devoir de choisir;
- de la difficulté à se concentrer à l'école ou à se sentir bien avec ses amis.



Entendre ou voir ses parents se chicaner peut être très stressant pour un enfant, même s'il ne dit rien.



Pourquoi c'est difficile pour l'enfant ?

Les conflits entre les parents peuvent créer un sentiment d'insécurité. L'enfant peut se demander :

- Est-ce que mes parents vont se séparer encore plus ?
- Est-ce que l'un de mes parents m'aime moins ?
- Est-ce que je suis responsable de leurs disputes ?
- Est-ce que c'est dangereux ?
- Est-ce que je vais perdre un parent ?
- Est-ce que je devrais intervenir ou les réconcilier ?



Bon à savoir

Les enfants n'ont pas les mêmes moyens que les adultes pour comprendre et gérer les conflits. Ils peuvent se sentir dépassés, même lorsqu'ils semblent bien fonctionner en apparence.

Des situations à éviter

- ✗ Se chicaner devant l'enfant.
- ✗ Lui parler en termes négatifs de l'autre parent.
- ✗ L'utiliser comme messenger ou comme intermédiaire.
- ✗ Partager avec lui des détails d'adultes (finances, procédure, etc.).
- ✗ Le questionner sur ce qui se passe chez l'autre parent.
- ✗ Chercher à obtenir son avis ou son appui.
- ✗ Le mettre au courant de ses inquiétudes ou de sa colère.
- ✗ Lui faire sentir qu'il doit choisir un camp.
- ✗ Utiliser les réseaux sociaux ou les textos pour envoyer des messages hostiles en sa présence.

Des attitudes plus aidantes

- ✓ Garder les discussions difficiles entre adultes, idéalement lorsque l'enfant n'est pas présent.
- ✓ Parler de l'autre parent avec respect, même en cas de désaccord.
- ✓ Se concentrer sur ce qui est important pour l'enfant.
- ✓ Rassurer l'enfant qu'il n'a pas à choisir et qu'il peut aimer ses deux parents.
- ✓ Maintenir un climat calme et prévisible dans votre milieu de vie.
- ✓ Prendre une pause si la discussion devient trop intense.
- ✓ Chercher du soutien auprès d'adultes de confiance plutôt que de se confier à l'enfant.



Réflexion personnelle

Quelles situations pourraient exposer mon enfant à des conflits, même involontairement ?

Qu'est-ce que je peux mettre en place pour les éviter ou les réduire ?



Un petit pas à la fois

Quel est un engagement concret que je veux prendre cette semaine pour mieux protéger mon enfant du conflit ?

Un enfant qui se sent en sécurité peut mieux avancer, même dans un contexte de séparation.



Ne pas mettre son enfant au milieu

Lors d'une séparation, il peut être tentant, parfois sans le vouloir, d'impliquer son enfant dans les enjeux d'adultes. Pourtant, l'enfant n'a ni le rôle, ni la maturité, ni la responsabilité pour gérer la relation entre ses parents. Lorsqu'il se sent pris au milieu, il peut vivre beaucoup de stress, de la confusion et un sentiment de loyauté déchirée. Le protéger de cette pression l'aide à maintenir un lien sécurisant avec chacun de ses parents et à mieux s'adapter aux changements.



Pourquoi c'est important ?

Lorsqu'un enfant est placé au cœur des tensions, son cerveau reste en état d'alerte. Il doit composer avec des informations qui le dépassent, ce qui peut nuire à sa sécurité émotionnelle, augmenter son anxiété et affecter sa confiance dans ses relations. À long terme, cette pression peut influencer son estime de soi, ses relations et sa capacité à gérer ses émotions.

Mon rôle
est d'être un enfant,
pas de régler les conflits
des adultes.

Les différents rôles que peut prendre un enfant

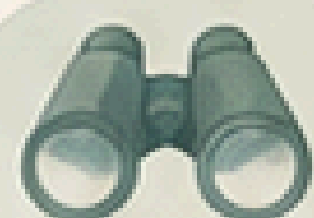
Souvent, ces rôles apparaissent graduellement et ne sont pas toujours intentionnels.



Le messenger

« Dis à maman que... »
« Apporte ceci à papa... »

L'enfant transmet
des informations
entre les parents.



L'espion

« Qu'est-ce qu'il a dit ? »
« Regarde si... »

L'enfant est amené
à observer, rapporter
ou surveiller l'autre
parent.



L'arbitre

« Avec qui veux-tu vivre ? »
« Qui a raison selon toi ? »

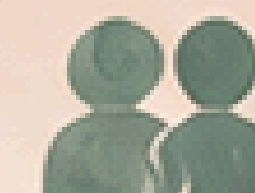
L'enfant est invité
à donner son avis, à
choisir un camp ou à
« régler » les différends.



Le confident

« Je te dis ça,
mais ne le dis pas à l'autre... »

L'enfant devient le
destinataire des émotions
difficiles d'un parent
(colère, tristesse,
déception).



L'allié

« Tu es de mon bord,
n'est-ce pas ? »

L'enfant est amené
à se sentir responsable
du bien-être d'un parent
ou à le défendre.



Des paroles et des gestes à éviter

- ✗ Parler négativement de l'autre parent devant l'enfant.
- ✗ Poser des questions sur ce qui se passe chez l'autre parent.
- ✗ Demander à l'enfant de transmettre un message.
- ✗ Chercher à connaître les détails des échanges avec l'autre parent.
- ✗ S'appuyer sur l'enfant pour se sentir mieux ou moins seul.
- ✗ Le mettre devant des décisions ou des choix d'adultes.
- ✗ Le faire sentir responsable de votre bonheur ou de votre souffrance.



Des alternatives plus aidantes

- ✓ Parler de l'autre parent avec respect et neutralité.
- ✓ Gérer directement vos communications avec l'autre parent.
- ✓ Partager uniquement les informations nécessaires à l'enfant.
- ✓ Se tourner vers un adulte de confiance pour exprimer vos émotions.
- ✓ Valider que l'enfant n'a pas à prendre position.
- ✓ Rappeler régulièrement à l'enfant qu'il a le droit d'aimer et d'avoir une bonne relation avec ses deux parents.



Réflexion personnelle

Dans quelles situations est-il plus difficile pour moi de ne pas impliquer mon enfant ? Pourquoi ?

Quel petit changement puis-je faire cette semaine pour mieux protéger mon enfant de ces situations ?



À me rappeler

- Mon enfant a besoin que je sois un parent, pas un allié.
- Il a le droit d'aimer ses deux parents, sans se sentir coupable.
- Il n'a pas à porter mes émotions ni à régler mes différends.
- En le protégeant, je l'aide à se sentir en sécurité et à développer des relations saines.

Des parents qui se respectent,
même séparés, offrent à leur enfant un espace pour grandir.

Deux maisons : créer des repères qui sécurisent

Vivre entre deux maisons est une grande adaptation pour un enfant, même lorsque la séparation se déroule de façon harmonieuse. Changer de milieu de vie, de routine et parfois d'école ou d'amis peut demander beaucoup d'ajustements. Des repères clairs et prévisibles aident l'enfant à se sentir plus en sécurité et à développer un sentiment de stabilité malgré les changements.



Pourquoi les repères sont importants ?

Les enfants se sentent plus en sécurité lorsqu'ils peuvent anticiper ce qui va se passer. La prévisibilité réduit l'anxiété, aide à mieux gérer les émotions et facilite l'adaptation aux transitions. Les repères donnent un sentiment de stabilité, même lorsque la vie familiale se réorganise.



*« Quand je sais ce qui m'attend,
je me sens plus calme et plus capable. »*
— Paroles d'un jeune

Des repères qui font la différence



Un calendrier clair et à jour
Pour savoir où il sera et quand il reverra l'autre parent.



Des objets familiers dans chaque maison
(ex. : vêtements, doudou, livre, photos).



Des routines de base similaires
(ex. : heures de coucher, repas, devoirs).



Des adultes disponibles et accueillants
pour l'écouter et répondre à ses questions.



Des transitions bien préparées
pour diminuer le stress et les réactions intenses.

Les transitions entre les deux maisons

Les moments de transition (départ et retour) sont souvent plus difficiles pour les enfants. Ils peuvent ressentir de la tristesse, de la colère ou de l'anxiété, même s'ils sont heureux de revoir l'autre parent. Ces réactions sont normales et diminuent souvent avec le temps, surtout lorsque les transitions sont prévisibles et bien accompagnées.

Ce qui peut aider :

- Prévoir un petit moment de transition avant le départ (ex. : 10 minutes pour se préparer).
- Utiliser un objet de transition (ex. : doudou, photo, livre).
- Valider ses émotions sans minimiser ce qu'il vit.
- Garder un ton calme et positif, même si c'est difficile pour vous.



Prévisibilité ou rigidité ?

Avoir des repères ne signifie pas tout planifier au minute près. La vie apporte parfois des imprévus, et il est normal de faire preuve de flexibilité. L'important est d'offrir une structure globale rassurante, qui peut s'adapter lorsque nécessaire.

*Des repères assez stables
pour se sentir en sécurité,
et assez souples pour s'adapter
à la vie réelle.*



Mon plan de repères

Quels sont les 3 repères les plus importants que je souhaite offrir à mon enfant dans chaque maison ?

1

2

3



Questions de réflexion

- Quels repères mon enfant semble-t-il apprécier le plus ?
- Y a-t-il des moments de transition plus difficiles ? Pourquoi ?
- Comment puis-je rendre ces moments plus doux ?
- Qu'est-ce qui est sous mon contrôle pour offrir plus de stabilité ?
- Quels petits ajustements pourraient faire une grande différence pour lui cette semaine ?

Des repères aujourd'hui, pour un enfant plus serein demain.



Quand les deux maisons fonctionnent différemment

Il est fréquent que les deux maisons aient des règles, des routines ou des façons de faire différentes. Chaque parent a son histoire, ses valeurs, son style parental et ses contraintes du quotidien. Ces différences peuvent parfois être déroutantes pour l'enfant, mais elles sont normales et n'empêchent pas son bien-être, tant qu'il se sent aimé, respecté et en sécurité dans chacun des milieux.

Des différences normales et saines

Il n'est pas nécessaire que tout soit identique dans les deux maisons. En fait, certaines différences peuvent être enrichissantes pour l'enfant, car elles lui permettent de développer sa flexibilité, son ouverture et sa capacité d'adaptation.

Exemples de différences normales

- Heures de coucher légèrement différentes
- Aliments permis à un endroit et moins permis à l'autre
- Règles concernant les écrans
- Façons différentes de faire les devoirs
- Activités familiales ou loisirs différents
- Rituels et traditions propres à chaque famille

Deux maisons différentes peuvent offrir un monde de possibilités à un enfant.

Quand les différences deviennent difficiles

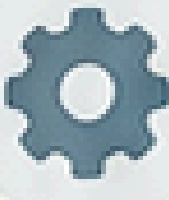
Certaines différences peuvent toutefois être plus déstabilisantes pour l'enfant, surtout lorsqu'elles sont très grandes, incohérentes ou qu'elles touchent des besoins essentiels.

Situations plus difficiles

- Règles complètement opposées (ex. : coucher très tard vs. heure régulière).
- Discours critiques sur l'autre maison.
- Manque de cadre dans l'un des milieux.
- Exposition à des comportements inadaptés (ex. : consommation, violence, négligence).
- Instabilité fréquente qui crée de l'imprévisibilité.

Ce n'est pas la différence qui fait souffrir, mais plutôt l'incohérence, le manque de respect ou l'absence de stabilité.

Ce qui aide l'enfant à s'adapter

-  Se sentir libre d'aimer ses deux maisons
Sans pression de choisir ou de comparer.
-  Avoir des repères clairs dans chaque milieu
Même si les façons de faire sont différentes.
-  Pouvoir parler de ce qu'il vit
Sans crainte de jugement ou de conséquence.
-  Voir ses parents respecter les différences
Même s'ils ne les partagent pas.

Sur quoi se concentrer ?

Il est impossible (et inutile) de tout contrôler dans l'autre maison. Il est plus aidant de concentrer votre énergie sur ce qui est dans votre zone d'influence : votre propre environnement, vos règles, votre relation avec votre enfant et votre façon d'aborder les différences.

Se demander :

- ✓ Qu'est-ce qui est réellement important d'harmoniser entre les deux maisons ?
- ✓ Qu'est-ce qui peut être laissé différent sans nuire à mon enfant ?
- ✓ Est-ce que ma réaction aide mon enfant ou augmente son stress ?
- ✓ Comment puis-je modéliser l'ouverture et le respect envers l'autre maison ?

Réflexion personnelle

Quelles différences entre les deux maisons sont faciles pour moi ?

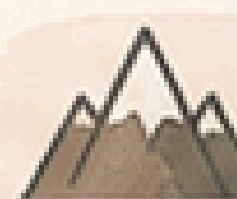
Quelles différences me préoccupent davantage ? Pourquoi ?

Qu'est-ce que je peux faire, dans ma maison, pour offrir un cadre rassurant et stable à mon enfant, même si tout n'est pas pareil ailleurs ?



Une attitude aidante

« Je ne peux pas contrôler ce qui se passe dans l'autre maison, mais je peux offrir à mon enfant un environnement où il se sent accueilli, écouté et respecté. C'est ce qui fait une grande différence. »



Pour aller plus loin

Parlez avec l'autre parent des enjeux prioritaires qui méritent d'être harmonisés (ex. : santé, école, sécurité) et laissez davantage de flexibilité pour les aspects secondaires.

Deux maisons, un même objectif : le bien-être de votre enfant.



Communiquer comme parents après avoir cessé d'être un couple

Même si la relation de couple est terminée, vous demeurez les deux parents d'un même enfant. Une communication respectueuse et centrée sur ses besoins l'aide à se sentir en sécurité, à mieux s'adapter aux changements et à maintenir une relation positive avec chacun de vous. Il ne s'agit pas d'être amis, mais d'adopter une façon de communiquer efficace, calme et orientée vers l'enfant.



Les principes d'une bonne communication

Une communication efficace repose sur quelques principes simples qui peuvent faire une grande différence :

-  **Centrer la discussion sur l'enfant**
Ses besoins et son bien-être d'abord.
-  **Adopter un ton respectueux**
Même en cas de désaccord.
-  **Être clair et concret**
Privilégier les faits plutôt que les émotions.
-  **Rester dans le présent**
Éviter de ressasser le passé.
-  **Chercher des solutions**
Plutôt que de blâmer l'autre.
-  **Reconnaître que vous êtes une équipe parentale**
Même si vos chemins de vie sont différents.

*Deux parents,
deux maisons,
un même objectif :
le bien-être
de notre enfant.*



Des outils qui peuvent aider


Applications de coparentalité
Permettent d'échanger de façon organisée et de garder une trace des communications (ex. : OurFamilyWizard, Cozi, AppClose).


Un agenda partagé
Pour les horaires, les rendez-vous et les activités.


Des ententes écrites
Peuvent réduire les malentendus et servir de référence au besoin.

Des outils simples pour des échanges plus sereins.



Réflexion personnelle

Qu'est-ce qui fonctionne bien dans notre communication actuelle ?

Quels seraient les changements les plus utiles pour mieux communiquer ?

Comment puis-je contribuer à des échanges plus calmes et respectueux ?

Ce qui aide la communication

- ✓ Utiliser un moyen de communication écrit si les échanges verbaux sont trop chargés (ex. : courriels, application de coparentalité).
- ✓ Planifier des moments précis pour discuter des sujets importants.
- ✓ S'en tenir aux informations nécessaires (horaire, école, santé, activités).
- ✓ Utiliser un langage neutre et bienveillant.
- ✓ Reconnaître les efforts de l'autre, même s'ils sont petits.
- ✓ Être ouvert aux compromis lorsque c'est possible.
- ✓ Garder en tête que vos échanges sont observés par votre enfant.

Ce qui nuit à la communication

- ✗ Les critiques, les reproches ou le ton sarcastique.
- ✗ Les messages impulsifs envoyés sous le coup de la colère.
- ✗ Les discussions sur des sujets non liés à l'enfant.
- ✗ Le partage d'informations personnelles ou de conflits de couple.
- ✗ Les attentes irréalistes envers l'autre parent.
- ✗ Le manque de clarté ou les messages ambigus.



Se rappeler l'objectif commun

Même si vos visions éducatives ne sont pas toujours les mêmes, vous avez un objectif commun :

Offrir à votre enfant un environnement stable, aimant et sécurisant.



Une idée à garder en tête

Vous n'avez pas à être parfaits dans votre communication. Chaque petit pas compte. L'important est de rester ouverts, respectueux et cohérents dans votre volonté de répondre aux besoins de votre enfant.

*Une communication respectueuse
aujourd'hui, pour un enfant plus serein demain.*

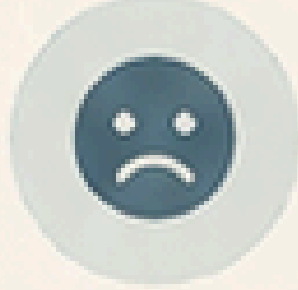


Quand votre enfant semble prendre parti

Il peut être très difficile de voir son enfant sembler plus proche de l'autre parent, le défendre ou critiquer l'autre. Cette situation est fréquente après une séparation et ne signifie pas nécessairement qu'il rejette l'un de ses parents. L'enfant peut prendre parti pour différentes raisons, souvent liées à sa loyauté, à ses émotions ou à son besoin de sécurité. Comprendre ce qui se passe permet de mieux réagir et d'adopter une posture aidante.

Pourquoi un enfant peut-il prendre parti ?

Un enfant peut sembler prendre parti pour plusieurs raisons :

-  **Loyauté et culpabilité**
Il peut se sentir coupable d'aimer ses deux parents et croire qu'il doit en choisir un.
-  **Besoin de sécurité**
Il peut penser qu'il se protégera d'un conflit en s'alignant avec l'un des parents.
-  **Influence directe ou indirecte**
Des commentaires, même subtils, peuvent influencer sa perception.
-  **Recherche d'approbation**
Il peut vouloir faire plaisir à un parent ou éviter sa colère.
-  **Émotions intenses**
La tristesse, la colère ou l'anxiété peuvent le pousser à se rapprocher du parent qui semble le plus disponible ou compréhensif.

Prendre parti est souvent une façon pour l'enfant d'essayer de gérer une situation qui le dépasse.

Pistes de réponses à privilégier

Voici des exemples de phrases qui peuvent aider :

- « Tu as le droit d'aimer tes deux parents, et ça me fait du bien de le savoir. »
- « Je comprends que tu puisses avoir des sentiments différents dans chaque maison. »
- « Tu n'as pas à prendre parti, ce n'est pas ton rôle. »
- « C'est normal que tu ressenties de la tristesse ou de la colère. Je suis là pour t'écouter. »
- « Peu importe ce qui se passe, je t'aime et je suis fier(ère) de toi. »

À retenir

Le meilleur cadeau que vous puissiez offrir à votre enfant, c'est la liberté d'aimer ses deux parents, sans culpabilité et sans pression. Votre calme, votre respect et votre bienveillance l'aident à se sentir en sécurité, aujourd'hui et pour l'avenir.



Les impacts possibles sur l'enfant

Lorsqu'un enfant se sent pris dans un conflit de loyauté, il peut :

- ressentir de l'anxiété ou du stress;
- se sentir coupable, peu importe ce qu'il fait;
- avoir une baisse d'estime de soi;
- vivre des difficultés dans ses relations;
- éprouver de la tristesse ou de la colère;
- développer un sentiment de responsabilité face au bien-être de ses parents.

Aucun enfant ne devrait avoir à choisir entre ceux qu'il aime.

Comment réagir de façon aidante ?

- ✓ Accueillir ses propos sans jugement, même s'ils sont difficiles à entendre.
- ✓ Éviter de lui demander des comptes ou de le questionner sur l'autre parent.
- ✓ Rassurer votre enfant qu'il a le droit d'aimer ses deux parents.
- ✓ Éviter de le mettre au courant de vos émotions d'adultes.
- ✓ Maintenir une attitude respectueuse envers l'autre parent, même si vous êtes en désaccord.
- ✓ Se concentrer sur ses besoins et son bien-être plutôt que sur ses opinions.
- ✓ Consulter un professionnel si la situation persiste ou si vous avez des inquiétudes.

Réflexion personnelle

Comment est-ce que je réagis lorsque mon enfant semble plus proche de l'autre parent ?

Qu'est-ce que je peux faire différemment pour lui offrir un espace où il se sent libre d'exprimer ses émotions sans crainte ?

Un enfant qui se sent libre d'aimer ses deux parents peut mieux grandir, se développer et croire en lui.

Quand la famille se transforme encore

Après une séparation, la famille peut continuer d'évoluer : l'arrivée d'un nouveau conjoint, de demi-frères ou demi-sœurs, un déménagement, un changement d'école ou encore d'autres transitions importantes. Ces changements peuvent apporter de belles opportunités, mais aussi des défis pour l'enfant. Chaque nouvelle étape demande du temps, de la patience et une bonne dose de communication.

Les différences transitions possibles

Il n'y a pas qu'une seule façon de former une famille. Voici quelques situations fréquentes qui peuvent survenir après une séparation :

-  **L'arrivée d'un nouveau conjoint ou d'une nouvelle conjointe**
Apprendre à se connaître et trouver sa place.
-  **L'arrivée de demi-frères ou demi-sœurs**
Partager l'attention, l'espace et les routines.
-  **Un déménagement**
S'adapter à un nouveau quartier, une nouvelle école ou un nouvel environnement.
-  **Un changement d'école ou de garderie**
Dire au revoir à des repères et en créer de nouveaux.
-  **D'autres changements importants**
Ex. : mariage, naissance d'un enfant, perte d'un proche, changement d'emploi, retour aux études.

Chaque changement est une nouvelle page de l'histoire de votre famille. 



Comment soutenir une bonne intégration ?

L'intégration d'un nouveau conjoint ou de demi-frères et sœurs est un processus qui se construit graduellement. Voici quelques pistes :

- Prendre le temps de se connaître et de créer un lien, sans pression.
- Respecter le rythme de l'enfant.
- Éviter de forcer une relation ou d'imposer un rôle (ex. : « Tu dois l'aimer. »).
- Valoriser chaque membre de la famille pour ce qu'il est.
- Créer des moments positifs ensemble (ex. : activité plaisante, jeu, repas).
- Être attentif aux signes de malaise et ajuster au besoin.

Une famille recomposée n'efface pas le passé, elle ajoute de nouvelles couleurs à l'histoire. 



Les défis possibles pour l'enfant

Ces transitions peuvent susciter différentes réactions chez l'enfant, même s'il est heureux pour vous.

- Sentiment d'incertitude ou d'insécurité.
- Peur d'être remplacé ou d'avoir moins de place.
- Difficulté à accepter un nouveau conjoint ou une nouvelle conjointe.
- Rivalités avec des demi-frères ou demi-sœurs.
- Tristesse de voir les choses changer encore.
- Besoin de temps pour s'adapter.
- Retour de certains comportements plus difficiles (ex. : colère, anxiété, retrait).

Il est normal que l'adaptation prenne du temps. Chaque enfant avance à son propre rythme. 



Ce qui aide dans ces transitions

- ✓ Parler ouvertement des changements à venir.
- ✓ Répondre à ses questions avec honnêteté, selon son âge.
- ✓ Maintenir ses repères et ses routines autant que possible.
- ✓ Lui laisser exprimer ses émotions, sans les minimiser.
- ✓ Favoriser des rencontres progressives avec les nouvelles personnes.
- ✓ Souligner sa capacité d'adaptation et ses forces.
- ✓ Lui rappeler qu'il n'est pas responsable des changements.



Réflexion personnelle

Quels changements notre famille a-t-elle vécus récemment ?

Comment mon enfant réagit-il à ces changements ?

Qu'est-ce que je peux faire pour faciliter son adaptation ?



À retenir

Les familles se transforment, et c'est normal. Ce qui compte, c'est d'offrir à votre enfant un environnement stable, bienveillant et prévisible, même lorsque la famille prend une nouvelle forme. 

Prendre soin du parent pour protéger la relation avec l'enfant

Être parent, surtout après une séparation, peut être épuisant. Entre les responsabilités, l'ajustement à la nouvelle réalité et les émotions encore présentes, il est facile de se mettre de côté. Pourtant, prendre soin de soi n'est pas un luxe : c'est une condition essentielle pour être bien avec son enfant. Un parent qui se sent soutenu, plus calme et plus en équilibre peut offrir une présence stable, attentive et sécurisante, même dans les périodes plus difficiles.



Pourquoi c'est important ?

Le bien-être du parent influence directement la capacité à établir et maintenir une relation de qualité avec son enfant. Quand un parent est stressé, épuisé ou émotionnellement fragilisé, il peut être plus irritable, moins patient et moins disponible. À l'inverse, lorsqu'il se sent soutenu et bien dans ses baskets, il est plus à l'écoute, plus calme et plus en mesure de répondre aux besoins de son enfant.

Quelques effets concrets

-  Moins de stress et d'anxiété.
-  Meilleure gestion des émotions.
-  Plus de disponibilité émotionnelle.
-  Une relation parent-enfant plus stable et sécurisante.
-  Une plus grande capacité à faire face aux défis du quotidien.

Un parent qui prend soin de lui transmet un message puissant : Tu es important. ❤️

Ce qui peut nuire à votre bien-être

Plusieurs facteurs peuvent rendre le quotidien plus difficile :

- Le stress lié à la séparation et aux changements de vie.
- Le sentiment de culpabilité.
- Le manque de soutien (famille, amis, réseau).
- Le manque de sommeil.
- La charge mentale et les responsabilités multiples.
- Les émotions encore présentes (tristesse, colère, inquiétude).
- Le fait de toujours penser aux besoins des autres avant les siens.

Il est normal de se sentir débordé parfois. Vous n'êtes pas seul(e). ❤️

Des pistes pour prendre soin de vous

- ✓ Accordez-vous des moments de pause, même courts.
- ✓ Faites des activités qui vous font du bien.
- ✓ Exprimez vos émotions à une personne de confiance.
- ✓ Demandez de l'aide lorsque vous en ressentez le besoin.
- ✓ Fixez des limites réalistes et apprenez à dire non.
- ✓ Rappelez-vous que vous faites de votre mieux, et que c'est suffisant.

Prendre soin de soi, ce n'est pas égoïste, c'est nécessaire. ❤️

Questions de réflexion

- Qu'est-ce qui me fait du bien, dans mon quotidien ?
- Qu'est-ce que je pourrais changer pour réduire mon stress ?
- À qui est-ce que je peux demander de l'aide ?
- Qu'est-ce que je pourrais faire cette semaine pour prendre soin de moi ?
- Comment est-ce que je peux mieux me reposer ?
- Qu'est-ce que j'ai besoin de me rappeler quand je me sens dépassé(e) ?

Mon plan de bien-être

Voici quelques idées pour prendre soin de moi :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Je mérite autant de bienveillance que celle que j'offre à mon enfant. ❤️

Des ressources pour vous

- LigneParents (24/7) : écoute et soutien pour les parents.
- Première Ressource : accompagnement pour les parents en difficulté.
- Les groupes de soutien (en ligne ou en personne) dans votre CLSC, organisme communautaire ou milieu scolaire.
- Des livres et balados sur la parentalité et l'équilibre de vie.
- Le soutien de votre entourage (famille, amis, collègues).

Demander de l'aide est un signe de force, pas de faiblesse. ❤️

Un parent bien, c'est un enfant qui grandit en confiance. ❤️

Quand demander de l'aide

Vous n'êtes pas seul dans cette démarche

Demander de l'aide n'est pas un signe d'échec, mais plutôt un geste de courage et de bienveillance envers vous et votre enfant. Certaines situations peuvent être plus difficiles à traverser et il est normal d'avoir besoin de soutien. Des ressources existent pour vous accompagner, vous écouter et vous aider à trouver des solutions adaptées à votre réalité.



Des situations qui peuvent nécessiter du soutien

Il n'y a pas de liste parfaite, mais voici des signes qui indiquent qu'il peut être aidant de consulter un professionnel :



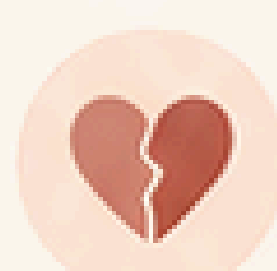
Votre enfant vit une détresse émotionnelle importante (ex. : anxiété, tristesse, colère intense, perte d'intérêt).



Des changements importants dans son comportement ou son humeur persistent depuis plusieurs semaines.



Il a des difficultés d'adaptation à la maison, à l'école ou dans ses relations sociales.



Il exprime des idées suicidaires ou des comportements d'automutilation.



Il a des problèmes de sommeil importants qui affectent son fonctionnement.



Il vit des difficultés scolaires importantes ou refuse d'aller à l'école.



Les conflits familiaux restent très intenses malgré vos efforts.



Vous vous sentez dépassé, épuisé ou moins disponible émotionnellement pour votre enfant.

Il vaut mieux demander de l'aide tôt que d'attendre que la situation s'aggrave. ❤️

Où trouver de l'aide ?

Plusieurs ressources peuvent vous soutenir, selon vos besoins :



Votre CLSC : pour une évaluation et un suivi avec une équipe multidisciplinaire (travailleur social, psychologue, psychoéducateur, etc.).



L'équipe de crise : en cas de situation urgente ou de détresse importante.



Un professionnel en pratique privée : psychologue, psychoéducateur ou travailleur social.



L'école : pour du soutien au niveau scolaire et psychosocial.



Des organismes communautaires : groupes de soutien, ateliers ou suivi spécialisé.



Des lignes d'écoute : pour parler à un intervenant rapidement (voir la page suivante pour une liste de ressources).

Il existe des ressources dans votre région. Vous n'avez pas à tout porter seul. ❤️

Comment se préparer à consulter ?

Voici quelques idées pour tirer le maximum de la rencontre :



Notez les comportements qui vous inquiètent (quand, fréquence, intensité).



Identifiez vos objectifs (ex. : mieux comprendre, obtenir des outils).



Préparez vos questions et vos observations.



Si possible, impliquez votre enfant dans la démarche, selon son âge et sa volonté.



Soyez ouvert aux suggestions, même si elles demandent des changements.



Réflexion personnelle

Est-ce que je reconnais des signes qui me préoccupent actuellement ?

Qu'est-ce qui m'empêche de demander de l'aide ?

Quelle serait la première petite étape que je pourrais faire cette semaine ?



À retenir

- Demander de l'aide est un geste de force, pas de faiblesse.
- Vous connaissez votre enfant mieux que personne.
- Il est normal d'avoir besoin de soutien dans les périodes difficiles.
- Plus tôt vous obtenez de l'aide, plus il est possible de prévenir que la situation ne s'aggrave.
- Vous n'êtes pas seul : des professionnels et des ressources sont là pour vous accompagner.

Prendre soin de vous et demander de l'aide, c'est aussi prendre soin de votre enfant. ❤️



Les ressources pour vous accompagner

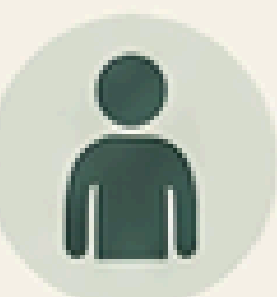
Vous n'êtes pas seul dans cette étape. Plusieurs ressources existent pour vous informer, vous soutenir et vous aider à traverser cette transition, que ce soit sur le plan émotionnel, pratique ou légal. Voici une sélection d'organismes, de sites web, de balados et de livres qui peuvent faire une différence pour vous et votre enfant.

Organismes de soutien

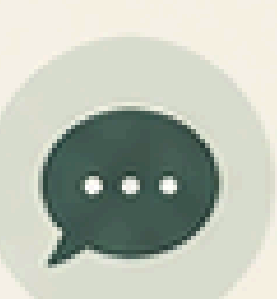
Ces organismes offrent de l'écoute, des ateliers sur la coparentalité, des groupes d'entraide et un accompagnement psychosocial.

 **Réseau d'Aide pour les Familles en Transition (RAFT)**
Accompagne depuis plus de 50 ans les familles vivant une séparation. Il propose du soutien psycho-juridique et des conseils pour favoriser l'harmonie. ressourcefamille.ca

 **Entraide Parents**
Situé sur le boulevard Père-Lelièvre à Québec, cet organisme offre un soutien téléphonique aux parents, des activités parent-enfant et des ateliers pour traverser les défis de la parentalité. entraideparents.com

 **Pères Séparés inc.**
Une ressource provinciale incontournable qui accompagne spécifiquement les pères dans la transition de la séparation. Elle propose de l'information juridique, des cliniques et des groupes de soutien pour briser l'isolement. peres-separes.qc.ca

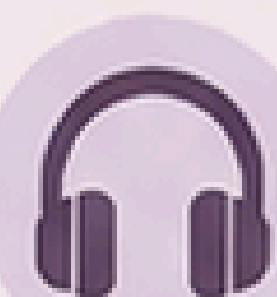
 **Centre de justice de proximité de la Capitale-Nationale**
Propose le service gratuit Info Séparation au 400, boulevard Jean-Lesage à Québec. Vous pouvez y obtenir une consultation confidentielle avec un avocat ou un notaire pour comprendre les aspects légaux (garde, pension) et préparer la médiation. info-justice.ca

 **Centre de médiation Iris**
Situé à Québec, ce centre permet de bénéficier du programme gouvernemental offrant jusqu'à 5 heures gratuites de médiation familiale si vous avez des enfants à charge. mediation-iris.qc.ca

Demander de l'aide, c'est poser un geste courageux pour vous et pour votre enfant. ♥

Balado (Podcast)

Un balado pour s'informer et se sentir moins seul dans cette transition.

 **S'équiper pour se séparer**
Réalisé par le Comité des organismes accréditeurs en médiation familiale (COAMF) et soutenu par le ministère de la Justice du Québec. Ce balado aborde avec clarté la médiation, la gestion des émotions, la sécurité financière et la communication pour réussir sa coparentalité. quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/separation-divorce/mediation-familiale/balado/saison1

Des histoires, des conseils et des outils concrets pour avancer, un épisode à la fois. ♥

Sites web de référence

Ces sites offrent de l'information fiable et vulgarisée pour mieux comprendre vos droits et faciliter vos démarches.

 **Éducaloi**
La référence vulgarisée pour comprendre vos droits. Le site aborde en détail la garde partagée, les pensions, ainsi que le nouveau régime de l'Union parentale en vigueur depuis 2025 pour les conjoints de fait. educaloi.qc.ca

 **JuridiQC**
Un outil gouvernemental interactif qui accompagne pas à pas les parents dans les démarches de séparation, la préparation à la médiation et l'organisation du temps parental. juridicq.gouv.qc.ca

 **Families Change (Prendre soin des enfants)**
Un site très complet financé par le ministère de la Justice du Canada. Il propose des sections distinctes et adaptées selon l'âge : pour les parents, les adolescents et les enfants. familieschange.ca/fr

 **Québec.ca — Médiation familiale**
Le portail officiel du gouvernement pour trouver un médiateur accrédité et s'inscrire aux séances d'information obligatoires à distance portant sur la parentalité après la rupture. quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/separation-divorce/mediation-familiale

S'informer, c'est se donner du pouvoir pour faire des choix éclairés. ♥

Livres recommandés

Des lectures pour mieux comprendre, se soutenir et en parler avec votre enfant.



Pour les parents (adultes)

- **Les parents se séparent... et les enfants ?**
Par R. Cloutier, L. Filion et H. Timmermans.
Un classique québécois axé sur les besoins de l'enfant.
- **50 exercices pour surmonter son divorce, sa séparation**
Par Sandrine Mercy (Éditions Eyrolles).
Idéal pour entamer une reconstruction personnelle.



Pour aborder le sujet avec les enfants

- **Le fil invisible** – Par Patrice Karst.
Une magnifique histoire pour rassurer les enfants sur le fait que le lien d'amour persiste malgré la distance physique ou la séparation.
- **Mes deux chez-moi** – Par Amélie Javaux.
Aborde le quotidien de la garde partagée avec beaucoup de douceur.
- **Tout change : lorsque les parents se séparent** – Par Claire Franek.
Aide à mettre des mots sur l'évolution de la structure familiale.

Des ressources pour aujourd'hui et pour demain. ♥