

Le rôle parental après la séparation

Guide à l'intention des parents



Table des matières

Introduction	5
Section 1 – Éléments de base d’une relation	6
Attachement et relations	7
Le rôle parental sain	8
Partage sain du rôle parental (coparentage)	9
Engagement des deux parents	11
Foire aux questions sur la création de relations interpersonnelles	12
Feuille de travail – Reconnaître les relations coparentales fortement conflictuelles	14
Feuille de travail – Reconnaître les relations de violence	15
Feuille de travail – Questions de réflexion sur les relations	17
Section 2 – Les enfants peuvent composer avec une séparation ou un divorce	18
Effets de la séparation ou du divorce des parents sur les enfants	19
Façons de promouvoir l’adaptation positive	21
Foire aux questions sur la promotion de l’adaptation	23
Feuille de travail – Déterminer le tempérament de votre enfant	25
Fiche de renseignements – Lignes directrices selon l’âge : Réactions des enfants et comment les aider	27
Feuille de travail – Questions de réflexion	34
Section 3 – Apprendre à naviguer dans le système judiciaire	35
Le processus de divorce et la terminologie juridique	36
Processus de règlement des différends	38
Foire aux questions sur le processus judiciaire	39
Fiche de renseignements – Étapes du processus judiciaire en Saskatchewan	42
Fiche de renseignements – Processus de règlement des différends	43
Feuille de travail – Questions de réflexion sur les aspects juridiques	45
Section 4 – Des plans parentaux qui fonctionnent pour votre famille	46
Qu’est-ce qu’un plan parental?	47
Éléments d’un plan parental	47
Façons d’élaborer un plan parental	48
Arrangements parentaux	49
Donner aux enfants leur mot à dire	49
Grandes lignes du plan parental	50
Foire aux questions sur les plans parentaux	52
Feuille de travail – Questions de réflexion (sur le contenu de votre plan parental)	55
Feuille de travail – Plan parental	56

Renseignements importants	69
Suggestions de lecture	69
Qui appeler	70
Parler à votre enfant de la séparation ou du divorce	75
Renforcer la résilience des enfants	77
Favoriser le développement du cerveau	79
Organigramme du processus judiciaire	80
Vous et votre avocat en droit familial	81
Comment trouver un médiateur	84
Obtenir de l'aide pour calculer la pension alimentaire pour enfants	85
Rôle du programme de recouvrement des pensions alimentaires	87
Glossaire de la terminologie juridique et des services de justice à la famille	88
Sites Web de référence	91

Introduction

Le rôle parental après la séparation (RPAS) est un cours offert par le gouvernement de la Saskatchewan aux parents et aux tuteurs qui se séparent ou divorcent. Le but du cours est de vous aider à comprendre le processus juridique de la séparation (ou du divorce), la façon dont vos enfants sont susceptibles de se sentir et de se comporter, et ce que vous devez savoir pour pouvoir faire des choix positifs quant à la façon dont vous continuerez d'élever vos enfants, séparément et ensemble. Le cours explique comment rester concentré sur ce dont vos enfants ont besoin même lorsqu'il est difficile de le faire.

Le cours RPAS vous aidera à :

- acquérir des habiletés parentales et coparentales qui aident les enfants à s'adapter après la séparation ou le divorce de leurs parents;
- comprendre comment les enfants réagissent à la séparation ou au divorce à différents âges, reconnaître les signes avant-coureurs de stress à chaque âge et apprendre ce que vous pouvez faire pour aider vos enfants à composer avec la situation;
- vous renseigner sur les options de résolution des différends qui s'offrent à vous;
- en apprendre davantage sur le processus judiciaire de la séparation ou du divorce;
- préparer un plan parental, soit une entente entre les parents sur la façon dont ils vont élever leurs enfants à l'avenir.

Le cours RPAS comporte quatre volets :

1. Éléments de base d'une relation
2. Les enfants peuvent composer avec une séparation ou un divorce
3. Apprendre à naviguer dans le système judiciaire
4. Plans parentaux qui fonctionnent pour votre famille

Les renseignements contenus dans ce guide à l'intention des parents sont organisés en fonction des quatre sujets. Le guide comprend également des feuilles de travail et des fiches de renseignements qui vous aideront tout au long du cours. Le guide contient aussi une section intitulée **Renseignements importants** qui contient plus d'information sur les pensions alimentaires pour les enfants, des lectures recommandées pour les parents et les enfants, des sites Web à consulter, etc. Au fur et à mesure que vous avancez dans votre processus de séparation ou de divorce, il sera utile de consulter ces ressources pour obtenir des réponses aux différentes questions que vous pourriez vous poser.

Pour accéder à ce manuel en ligne et pour obtenir de l'information supplémentaire, consultez le site (en anglais) :

www.saskatchewan.ca/residents/births-deaths-marriages-and-divorces/separation-or-divorce/parenting-after-separation-and-divorce-program.

Sources d'information et d'expertise

Le programme du cours Le rôle parental après la séparation (RPAS) de 2011 a été revu et adapté par Marsha Kline Pruett, Ph. D., et Rachel Ebling, Ph. D., à partir du programme initial qui a été créé en 2007. Le financement ayant permis de revoir le programme du cours a été offert par la Fondation Palix Inc.

En septembre 2022, le présent manuel a été révisé de nouveau et est une adaptation du cours Parenting After Separation (PAS)/Rôle parental après la séparation (RPAS) offert par le gouvernement de l'Alberta. (Il a été traduit en français en Saskatchewan en janvier 2023.)

Section I – Éléments de base d'une relation

Points importants

La séparation et le divorce des parents peuvent représenter une période particulièrement stressante pour les enfants qui passent maintenant moins de temps avec l'un des deux parents. De plus, de nombreux changements surviennent dans leur famille en même temps. Lorsque les enfants ont la certitude que leurs parents les aiment, qu'ils continueront de s'occuper d'eux et qu'ils seront disponibles de façon constante, cela crée un « attachement » sain aux parents (ou aux autres fournisseurs de soins ou parents-substituts) qui sont d'une importance primordiale dans la vie d'un enfant. Les enfants qui semblent les plus susceptibles de développer des problèmes sont ceux qui connaissent un grand nombre de changements et de transitions durant l'enfance (par exemple, divorce, remariage, famille recomposée, déménagement, changement d'école).

Il y a des façons dont les parents peuvent partager les responsabilités parentales qui sont particulièrement importantes pour aider les enfants à composer avec le stress de la séparation ou du divorce des parents. Ce cours vous enseignera les attitudes et les comportements que vous pouvez adopter dès maintenant.

La coparentalité signifie que les deux parents continuent de mettre l'accent sur le bien-être de leur enfant et encouragent une vision respectueuse de l'autre parent. Cela signifie également que chaque parent soutient activement le temps et l'implication de l'autre parent avec son enfant – « faire preuve d'ouverture » envers l'autre parent afin que les enfants ne se sentent pas perdants ou obligés de choisir.

Bien que de nombreux enfants éprouvent des difficultés après la séparation ou le divorce de leurs parents – y compris des sentiments et des comportements tristes, fâchés, confus, inquiets et effrayés –, la plupart d'entre eux apprennent à composer avec les changements au sein de leur famille. Avec le temps et le soutien continu de leurs parents, les enfants peuvent devenir aussi heureux et en santé que ceux dont les parents ne se sont pas séparés ou n'ont pas divorcé.



Éléments de base d'une relation

1. Attachement et relations

L'attachement désigne les liens affectifs forts ou les liens qui se développent d'abord entre le parent et l'enfant, puis dans les relations avec les amis et les partenaires romantiques. La vie affective de chaque enfant dépend des relations d'attachement précoces avec les gardiens (ou parents-substituts), en particulier les personnes qui assument la responsabilité première des soins quotidiens ou réguliers de l'enfant; la sécurité que ces relations apportent se transmet à l'âge adulte.

A. Influence des parents sur l'attachement

L'attachement sécurisant de votre enfant est largement influencé par le comportement des deux parents. Pour favoriser un attachement solide chez vos enfants, vous pouvez :

- faire preuve de chaleur, de sensibilité et de réceptivité envers les besoins de votre enfant;
- garder à l'esprit le niveau de développement de votre enfant (ou les capacités appropriées pour son âge) lorsque vous répondez à ses questions et essayez de comprendre ses sentiments;
- écouter attentivement et respectueusement, pour montrer à votre enfant que vous acceptez ce qu'il ressent (même si son comportement est inacceptable);
- agir de façon constante au quotidien lorsque vous prenez soin de votre enfant. Avec les tout-petits et les enfants plus âgés, essayez d'être clair et assurez-vous que vos attentes quant au comportement de votre enfant sont satisfaites. En agissant de façon à ce que votre enfant apprenne à compter sur vous et en faisant des promesses que vous pouvez vraiment tenir, votre enfant vous considérera comme digne de confiance;

Les environnements favorables, en particulier de l'âge prénatal à l'âge de six ans, sont essentiels au développement sain du cerveau. L'architecture de base du cerveau humain repose sur un processus continu qui commence avant la naissance et qui se poursuit jusqu'à l'âge adulte. www.albertafamilywellness.org (en anglais)

B. La séparation ou le divorce comme facteur de risque

Des recherches ont démontré qu'en moyenne, les enfants dont les parents se sont séparés ou ont divorcé sont plus susceptibles d'avoir de la difficulté en grandissant et d'avoir potentiellement davantage de problèmes, y compris des problèmes d'attachement (comme des problèmes de confiance envers les adultes). Et cela est vrai tant pour les garçons que pour les filles.

- **Les enfants et les adolescents qui semblent être les plus vulnérables, socialement et émotionnellement, sont ceux qui vivent un certain nombre de changements en matière d'ententes parentales tout au long de leur enfance.**

À mesure que le nombre de changements (p. ex., séparation, divorce, remariage, famille recomposée, déménagement, changement d'école) augmente, le bien-être des enfants diminue généralement. Chaque déménagement dans une nouvelle maison, par exemple, expose les enfants à un risque plus élevé de développer des problèmes lorsque les parents vivent séparément.

Il est tout aussi important de souligner que la plupart des enfants s'en sortent bien après la séparation ou le divorce de leurs parents et qu'ils développent des relations saines pendant leur enfance et à l'âge adulte.

Qu'est-ce qui rend plus ou moins difficile l'adaptation des enfants?

- **Le tempérament de l'enfant** (les traits de caractère que les enfants ont à la naissance, comme leur capacité d'adaptation et l'intensité avec laquelle ils réagissent habituellement aux situations).
- **La situation économique de la famille** (p. ex., si les enfants doivent déménager dans des quartiers moins agréables, fréquenter des écoles moins favorables ou diminuer la fréquence à laquelle ils pratiquent leurs activités préférées).
- **Le degré de collaboration entre les parents** et la capacité de chacun d'eux à s'occuper de leurs enfants peuvent grandement aider les enfants à s'adapter à la vie après la séparation ou le divorce de leurs parents.

Encouragez vos enfants à passer du temps avec leur autre parent et leur famille élargie.

2. Le rôle parental sain

La façon dont chacun d'entre vous s'occupe des enfants peut aider à les protéger contre les effets plus douloureux de votre séparation ou de votre divorce. Les enfants de tous les âges bénéficient de nombreux comportements parentaux :

- Faites preuve de sensibilité aux besoins de vos enfants.
 - o La façon dont vous vous comportez physiquement avec vos enfants, surtout lorsqu'ils sont jeunes, peut les aider à apprendre à se sentir bien dans leur peau. C'est ce que l'on appelle développer l'estime de soi. Les formes physiques de réconfort – un bon câlin – valent souvent mieux qu'une conversation. Lorsque les parents sont disponibles sur le plan émotionnel et sont chaleureux, ils sont plus réceptifs aux façons de leurs enfants de démontrer ce qu'ils veulent et ce dont ils ont besoin des adultes dans leur vie.
 - o Occupez-vous de vos enfants sans oublier ce qui compte pour eux.
 - o N'oubliez pas le nom de leurs animaux en peluche, leurs amis ou leurs coéquipiers. Mentionnez les choses drôles, intelligentes et aimables qu'ils ont faites ou dites ces derniers jours. Mentionnez leurs réalisations les plus récentes à leur autre parent, à leurs grands-parents ou à d'autres proches.
- Faites en sorte que vos enfants se sentent aimés et valorisés.
 - o Dites régulièrement à vos enfants ce que vous aimez d'eux. Félicitez les enfants pour tout ce qu'ils font de bien et incitez-les à continuer d'essayer d'apprendre des compétences ou des comportements qui leur viennent plus difficilement ou plus lentement, en leur rappelant sans cesse que vous les trouvez merveilleux.
- Gérez votre propre colère.
 - o Il est difficile de prendre soin de vos enfants lorsque vous ressentez de la colère ou de la douleur. Reconnaissez que la colère et le chagrin sont habituellement des sentiments normaux qui font partie du processus de divorce. Obtenez de l'aide pour gérer votre colère afin que vos enfants n'en deviennent pas la cible. Trouvez des adultes à qui parler, lisez des livres portant sur le développement personnel ou cherchez de l'aide auprès d'un professionnel, mais tenez votre colère loin de votre relation avec vos enfants.
- Partagez la joie de l'enfant chaque fois qu'il est enthousiaste de quelque chose.
 - o Parlez à vos enfants et posez-leur des questions sur ce qui leur fait plaisir – notamment la musique, les livres, les amis, les sports, les animaux de compagnie et autres activités.
- Disciplinez pour enseigner.
 - o Le terme « discipline » signifie « enseignement », même s'il est sous-entendu que ce terme est synonyme de punition. La punition indique aux enfants ce qu'ils ne doivent pas faire, mais elle ne leur apprend pas comment agir la prochaine fois. La façon la plus efficace de changer le comportement des enfants est d'encourager leurs bons comportements.
- Favorisez l'éducation en tant que processus.
 - o Faites attention de ne pas mettre l'accent sur la réussite plutôt que sur le plaisir d'apprendre. C'est l'effort déployé pour obtenir une bonne note qui est importante en fin de compte. Faites également attention à ce que vous encouragez votre enfant à faire ou à apprendre à chaque âge; évitez de trop le précipiter trop tôt. Il n'est pas nécessaire qu'il fasse du vélo sans roues d'entraînement à 4 ans, à moins qu'il n'insiste. Il n'a pas non plus besoin de lire des livres ou de voir des films qui contiennent du contenu que vous jugez « inapproprié pour son âge », car l'enfant pourrait développer des peurs ou faire des cauchemars si ce genre de contenu est présenté trop tôt. L'enfant sera exposé à tout cela bien assez vite.
- Encouragez les rituels et les routines.
 - o Les enfants de tous les âges se sentent plus à l'aise et en sécurité lorsque les habitudes sont respectées et les traditions familiales préservées. Les traditions et les routines permettent aux enfants d'avoir confiance en ce qui va suivre – elles leur servent de boussoles.



Faites attention de ne pas mettre l'accent sur la réussite plutôt que sur le plaisir d'apprendre. C'est l'effort déployé pour obtenir une bonne note qui est importante en fin de compte.



L'obstructionnisme survient lorsque l'un des parents nuit à la relation (ou au temps) de l'autre parent avec son enfant ou l'appuie.

3. Partage sain du rôle parental

Un partage positif du rôle parental signifie que vous, les parents, vous concentrez tous les deux sur le bien-être de votre enfant et que vous parlez (entre vous et l'un de l'autre) sur un ton respectueux devant votre enfant. Le partage positif du rôle parental n'est pas la même chose que le fait d'être deux parents indépendants ayant une attitude positive. Il arrive que des parents très réceptifs et attentifs à leurs enfants continuent de critiquer ou de blâmer l'autre parent devant eux.

Dans le meilleur des mondes, les parents sont en mesure de discuter entre eux de leurs problèmes parentaux sans craindre que l'autre parent utilise cette information pour obtenir un avantage en cour. Si les parents ne communiquent pas leurs problèmes entre eux, ils créent des conditions pour que leur enfant les monte l'un contre l'autre. Les enfants, surtout à l'adolescence et à la préadolescence, pourraient profiter de la situation s'ils voient des failles dans l'encadrement de leurs parents. Tous les enfants le font et cela fait partie de leur apprentissage des règles et des comportements; ils peuvent être plus efficaces pour ébranler les parents séparés si ceux-ci ne communiquent pas bien. Gardez une longueur d'avance!

On parle d'obstructionnisme (gatekeeping) lorsque l'un des parents aide ou bloque l'autre parent dans son rôle. Le premier parent devient essentiellement un garde-barrière qui donne ou ne donne pas accès à ses enfants. « Fermer la barrière » à l'autre parent nuit autant à l'établissement d'une relation coparentale positive qu'aux enfants eux-mêmes et aux relations parents-enfants. Des recherches ont démontré que lorsque les enfants s'entendent mieux avec leurs deux parents, ils entretiennent des relations plus étroites avec chacun d'eux. L'approche concurrentielle fonctionne moins bien pour tous les membres de la famille en ce qui a trait au partage du rôle parental.

Choses à faire et à éviter relativement au partage positif du rôle parental

À FAIRE :

- encourager les enfants à passer du temps avec leur autre parent, ainsi qu'à rendre visite aux grands-parents et aux membres de la famille de l'autre parent;
- encourager le contact téléphonique avec l'autre parent ou les membres de la famille de l'autre parent;
- s'assurer que l'enfant est prêt lorsque l'autre parent vient le chercher (ou aider avec le transport);
- rassurer l'enfant en lui disant qu'il pourra effectivement voir l'autre parent;
- parler positivement (ou au moins de façon neutre) du parent que l'enfant voit moins souvent; aider l'enfant à garder l'autre parent en tête (en lui disant par exemple : « N'oublie pas de montrer à papa le dessin que tu as fait lorsque tu le verras dans quelques jours. Il l'aimera beaucoup. »);
- transmettre à l'autre parent tous les courriels concernant les activités des enfants, y compris les changements et les annulations;
- informer l'autre parent des réunions scolaires, et si vous vous entendez bien, les planifier à un moment où vous pourrez tous les deux y assister;
- permettre à l'enfant de passer plus de temps avec l'autre parent lors d'occasions spéciales;
- soutenir l'autre parent, surtout en période de crise.

À ÉVITER :

- choisir de supporter seul le poids du rôle parental; il est préférable d'obtenir de l'aide pour que ça fonctionne mieux pour vous deux;
- insister pour avoir la responsabilité première en matière d'éducation des enfants comme si l'autre parent n'existait pas;
- critiquer le comportement de l'autre parent devant l'enfant ou un autre adulte lorsque l'enfant écoute;
- ne pas respecter ou refuser de respecter le temps que l'autre parent consacre à l'enfant ou à sa garde;
- oublier ou refuser d'informer l'autre parent des événements importants dans la vie de votre enfant;
- abandonner l'idée de collaboration entre vous et l'autre parent relativement aux besoins développementaux de l'enfant ou au soutien supplémentaire dont il peut avoir besoin;
- modifier les horaires à la dernière minute de façon à ce que l'autre parent ne puisse pas voir l'enfant, ou refuser d'accommoder l'autre parent lorsqu'il travaille ou doit participer à des activités qui font obstacle aux horaires ou calendriers habituels.

4. Engagement des deux parents

Les parents dévoués et attentifs jouent un rôle évident et enrichissant dans la vie de leurs enfants. Ils sont essentiels à un développement sain et à un bien-être optimal.

Parfois, les relations parents-enfants sont plus difficiles à entretenir après une séparation. Des recherches ont démontré que plus il y a d'adultes attentifs dans la vie d'un enfant, plus il y a de chances qu'il s'épanouisse et devienne un adulte efficace.

La qualité est plus importante pour la relation que la quantité de temps passé ensemble.

La qualité, c'est passer du temps ensemble à se soucier de son enfant et de ses besoins dans le présent.

Un parent dévoué :

- est responsable et se comporte de façon responsable envers son enfant;
- est présent physiquement;
- est présent émotionnellement;
- prend soin de son enfant sur le plan physique et émotionnel;
- participe aux décisions liées à l'éducation de son enfant;
- est en mesure de fournir un soutien financier.

Beaucoup de recherches sont menées sur le rôle des mères, des pères et des parents en général. Cherchez-les en ligne ou dans les bibliothèques d votre région.

Les parents ont leurs propres personnalités, tempéraments et styles parentaux qui offrent des éléments différents au développement de leurs enfants.

Les enfants apprennent de toutes les interactions avec leurs parents.

Un rôle parental chaleureux et constant aide les enfants à entretenir des relations saines et positives avec les autres tout au long de leur vie, qu'il s'agisse d'amitiés, de relations amoureuses à l'âge adulte, etc.

La **prévisibilité** peut être une influence apaisante pouvant aider les enfants à rester calmes et autodisciplinés.

L'**imprévisibilité** peut rendre les interactions entre parents et enfants amusantes et stimulantes.

Les **styles de discipline** peuvent mettre un accent sur des aspects différents. Une phrase telle que : « Tu ne seras pas autorisé à revenir dans ce magasin si tu te comportes comme ça » met l'accent sur les conséquences d'un certain comportement. À l'inverse, le parent peut mettre l'accent sur les répercussions du comportement sur une relation, par exemple : « La caissière essaie de faire son travail et tu compliques les choses pour elle ».

Les **façons d'apprendre** peuvent aussi différer. Ainsi, un parent pourrait permettre à la frustration de son enfant de monter au fur et à mesure qu'il accomplit une tâche, et ce pour lui permettre d'apprendre à résoudre des problèmes. L'autre parent pourrait cependant offrir de l'aide plus tôt à son enfant et l'amener ainsi à se sentir plus compétent et confiant.

Foire aux questions sur la création de relations interpersonnelles

Que faire si l'un des parents agit de façon positive avec les enfants et l'autre non?

Tout d'abord, prenez du recul et demandez-vous si les comportements de l'autre parent sont vraiment « malsains » ou nuisibles, ou s'ils sont simplement différents des vôtres. N'oubliez pas que le rôle parental n'est pas une compétition. Chaque parent sera meilleur que l'autre dans certaines choses. Si les défauts de l'autre parent ne représentent pas un danger pour vos enfants, le fait de mettre l'accent sur ces imperfections peut ne pas être la meilleure utilisation de votre énergie.

Habituellement, il est beaucoup plus utile de se concentrer sur la collaboration entre parents et sur l'amélioration de vos propres relations avec votre enfant, même si cela signifie passer outre les défauts de l'autre parent.

Cependant, il ne faut jamais ignorer les comportements qui entrent dans la catégorie des mauvais traitements ou de la négligence envers les enfants.

Que faire si je suis trop blessé/frustré/fatigué, etc. pour jouer un rôle parental ou coparental sain?

Passer par une séparation ou un divorce provoque de fortes émotions chez les adultes (et bien sûr chez les enfants aussi). La fin d'une relation entraîne de nombreux changements et de nombreuses pertes; chaque situation demande du temps d'adaptation. Certains parents essaient d'ignorer leur détresse pour que cela ne les ralentisse pas, mais plus vous comprenez et affrontez les difficultés et la peine, mieux vous pourrez y faire face. Vous pouvez choisir d'en apprendre davantage sur la séparation et la peine en lisant des livres ou en discutant avec d'autres personnes qui ont vécu une situation semblable; vous pouvez aussi choisir de vous joindre à un groupe de soutien ou de consulter un conseiller. L'information et le soutien de personnes qui ne sont pas si étroitement concernées offrent un sentiment de contrôle sur une situation qui semble accablante.

N'oubliez pas que ce cheminement est le même pour vos enfants, sauf que ces derniers risquent de ne pas être en mesure de comprendre leurs émotions ou d'obtenir le soutien dont ils ont besoin. Ils ont besoin de l'aide de leurs parents et d'autres adultes attentifs pour prendre les dispositions nécessaires. Prenez soin de vous-même pour que vous puissiez devenir le genre de parent que vous souhaitez être.

Que faire si vous avez une relation familiale tordue?

- Renseignez-vous : lisez des livres et des articles pour comprendre ce que les parents ressentent et ce qu'ils font quand se crée une relation familiale tordue et ce qu'ils peuvent faire différemment pour améliorer la situation. Il y a beaucoup de livres de soutien personnel sur la séparation et le divorce. Vous en trouverez une liste dans la section Renseignements importants du présent guide.
- Reconnaissez la différence entre vos besoins et ceux de vos enfants. La séparation entraîne des sentiments intenses entre adultes, comme la colère, l'humiliation, le chagrin, et l'attirance et la loyauté sexuelles, qui ne se terminent pas toujours lorsque la relation ou le mariage se termine. Les enfants aussi peuvent ressentir de la colère, de la tristesse, des conflits de loyauté, etc. Mais chaque enfant et chaque parent ont leur propre relation qui peut être différente des autres membres de la famille. Laissez de la place à chaque relation, même s'il est difficile de comprendre comment votre enfant peut avoir des sentiments si différents des vôtres à l'égard de l'autre parent.
- Comprenez la valeur de la participation des deux parents dans la vie des enfants.
- Communiquez avec un médecin ou un groupe de thérapie. La compréhension de vos propres émotions ou le fait de faire part de votre expérience à d'autres personnes qui savent ce qu'on peut ressentir dans le processus de séparation peut vous aider à gérer votre situation de façon plus positive.
- Essayez de réduire les conflits entre les membres de la famille même si cela signifie de ne pas avoir de contact direct avec l'autre parent pendant un certain temps; tentez plutôt de communiquer par courriel.

Que faire si l'autre parent « ferme sans cesse la porte » et que je ne peux pas avoir accès à notre enfant?

Gardez à l'esprit que le règlement de ces problèmes fait partie des responsabilités parentales. Les enfants ne devraient jamais être utilisés pour faire passer des messages ou comme menace en vue de régler les problèmes. Si vous n'êtes pas en mesure de discuter de la situation avec l'autre parent d'une manière productive, demandez de l'aide à un avocat, un médiateur ou un conseiller. Vous pouvez choisir d'intenter une action en justice. Les tribunaux insistent de plus en plus sur le fait que – sauf dans les situations de comportements parentaux abusifs ou toxicomanes où certaines protections s'appliquent – les enfants ont le droit d'avoir une relation avec leurs deux parents. Cette relation comprend un temps parental raisonnable pour chacun des parents.

Que faire si l'autre parent ne veut pas s'occuper des enfants ou en est incapable?

- Encouragez votre enfant à exprimer ses déceptions sans critiquer l'autre parent.
- Informez l'autre parent des activités de l'enfant. En cas d'antécédents de déceptions, ne dites pas à l'enfant d'informer son parent. Informez l'autre parent vous-même.
- Ne poussez pas l'enfant à faire participer son autre parent. Si l'enfant veut lui téléphoner ou lui écrire, alors soutenez ce choix.
- Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler. C'est-à-dire, concentrez-vous sur votre relation avec votre enfant. Faites preuve de sympathie envers les sentiments de votre enfant, mais n'oubliez pas que ce manque de participation a peut-être été l'une des raisons pour lesquelles vous vous êtes séparé. Les choses ne changeront pas nécessairement maintenant. Parfois, après une séparation, le parent qui n'est pas engagé se sent plus libre de participer davantage. Laissez-le faire quand cela arrive.
- Si possible, restez en contact avec certaines personnes du côté de la famille de l'autre parent.

Que faire si je veux voir mes enfants, mais qu'ils ne veulent pas me voir?

- Quoi qu'il arrive, n'abandonnez pas. Laissez de petits mots à votre enfant. Envoyez-lui une carte pour son anniversaire. Passez le voir à ses activités si cela ne le contrarie pas. Continuez de lui dire : « Je t'aime et j'espère qu'on pourra se parler bientôt ».
- Mais en même temps, ne soyez pas insistant. Si vous avez fait des choses blessantes dans le mariage ou si vous n'étiez pas toujours présent lorsque vous viviez avec eux, ils auront besoin de temps pour guérir et décider si c'est émotionnellement sécuritaire d'être avec vous. Si vous êtes prêt à être présent de façon positive dans leur vie, continuez de le leur faire savoir et de leur montrer que vous n'essaierez pas de forcer le problème, mais que vous serez toujours là pour eux.
- Si vous avez besoin d'aide pour vous entendre avec votre ancien conjoint, essayez de recourir à la médiation avec une personne qui connaît bien les situations conflictuelles et qui comprend les changements dans le rôle du parent après la séparation ou le divorce.

Si mon enfant passe plus de temps avec son autre parent, sera-t-il moins attaché à moi?

Il existe beaucoup de mythes au sujet de l'attachement et dont on discute au cours du processus judiciaire de la séparation et du divorce. Il est vrai que les enfants ont besoin de passer régulièrement du temps avec leurs principaux fournisseurs de soins, surtout lorsqu'ils sont bébés. Quand les enfants n'ont pas un accès suffisant à la personne qu'ils connaissent le mieux et qui les connaît le mieux, ils expriment leur détresse. Si la séparation est longue et remplie de conflits, l'enfant peut aussi manifester des difficultés sur le plan de l'attachement. Or, les enfants peuvent devenir solidement attachés à plus d'une personne en même temps. S'ils entretiennent des relations avec une deuxième ou même une troisième personne qui prend soin d'eux de façon attentive et constante et subvient à leurs besoins (quand ils ont faim ou quand ils sont fatigués, anxieux ou bouleversés), ils développeront des liens étroits. Ces liens étroits ne devraient cependant pas entraîner de conséquences négatives dans la relation des enfants avec leur principal fournisseur de soins.

Ce qui importe le plus, c'est que le parent qui est moins habitué à passer du temps avec l'enfant connaisse bien les habitudes et les routines de l'enfant. Il est également important que les deux parents soient en mesure de communiquer ce dont l'enfant a besoin et de faire circuler des objets qui ont de la valeur aux yeux de l'enfant (comme des couvertures ou des animaux en peluche). Il est primordial que le temps passé avec chaque parent soit axé sur les habitudes de l'enfant en matière de repas et de sommeil, et non sur les horaires ou les désirs des parents. Un tel partage peut se faire à tout âge, mais il doit être introduit progressivement, avec un suivi attentif des réactions et du confort de l'enfant.

Section I – Feuille de travail

Reconnaître les relations coparentales fortement conflictuelles

Veuillez encercler le chiffre sous la réponse qui décrit le mieux votre relation avec l'autre parent de vos enfants.

	Presque jamais	Parfois	La plupart du temps	Presque toujours
1. L'autre parent dit des choses sur moi à nos enfants que je ne veux pas qu'ils entendent.	1	2	3	4
2. Je dis des choses sur l'autre parent à nos enfants qu'il ou elle n'aimerait pas qu'ils entendent.	1	2	3	4
3. J'ai de sérieux désaccords (conflits) avec l'autre parent de mes enfants.	1	2	3	4
4. L'autre parent et moi avons des conflits devant nos enfants.	1	2	3	4
5. Mes enfants se retrouvent souvent au milieu de conflits entre l'autre parent et moi.	1	2	3	4
6. Les discussions sur le rôle parental que l'autre parent et moi avons aboutissent souvent à une dispute.	1	2	3	4
7. Il existe une atmosphère d'hostilité ou de colère entre l'autre parent et moi.	1	2	3	4
8. L'autre parent menace de ne pas rendre visite aux enfants ou de ne pas payer une pension pour les enfants ou encore ne rend pas visite aux enfants ou ne paie pas de pension pour les enfants en raison de nos disputes.	1	2	3	4
9. L'autre parent tente de m'exclure de la vie des enfants.	1	2	3	4
10. Je pense qu'il vaudrait mieux que les enfants voient beaucoup moins souvent l'autre parent.	1	2	3	4
11. Je ne crois pas que l'autre parent fera ce qu'il y a de mieux pour nos enfants.	1	2	3	4
12. Je crains que l'autre parent ne mette en danger nos enfants quand ils sont sous sa supervision.	1	2	3	4

Additionnez maintenant le nombre de fois que vous avez encerclé un « 3 » ou un « 4 ». Si vous avez encerclé l'un de ces numéros 3 fois ou plus, nous vous recommandons de participer au cours *Parenting After Separation for Families in High Conflict* (le rôle parental après la séparation pour les familles en situation de conflit grave). Même si vous n'avez encerclé le « 3 » ou le « 4 » qu'une seule fois, vous pourriez quand même bénéficier de ce cours et devriez songer à vous procurer de plus amples renseignements sur sa pertinence pour vous et pour votre famille.

Les coordonnées des Services de justice à la famille (Family Justice Services) se trouvent à la fin du présent manuel.

*Questionnaire adapté par (a) Emery, 1997; (b) Ahrons, (1981); (c) Johnston, 1996.

Reconnaître les relations de violence

La violence familiale est un problème qui touche toutes les communautés partout au pays. Elle transcende les races et les ethnies, les milieux socio-économiques, les cultures, les religions, les âges, les sexes et tous les types de relations. Les parents qui sont victimes de violence se sentent stressés et parfois même en danger. Si tel est le cas, leurs enfants le sont tout autant qu'eux.

La violence familiale (que l'on appelle aussi violence entre conjoints ou violence conjugale) est la violence qui se produit entre deux personnes pendant ou après une relation étroite, y compris les conjoints et partenaires actuels et anciens. Quand on parle de violence, beaucoup de gens pensent d'abord qu'il s'agit d'agression physique. Mais la violence peut être physique, verbale, émotionnelle, financière ou sexuelle; elle peut aussi se manifester sous forme de menaces, de destruction de biens et de blessures aux animaux de compagnie. La violence peut aller d'un seul incident à des incidents répétés.

Si ces énoncés s'appliquent à vous ou à votre famille, vous pouvez :

- composer le 911 en cas de danger;
- composer le 211 ou envoyer un message texte à ce numéro pour des renseignements sur les programmes, services et mesures de soutien offerts en Saskatchewan;
- visiter le site Web (en anglais) <https://abuse.sk.211.ca>.

Pour déterminer si votre relation est de nature violente, répondez aux questions ci-dessous. Plus vous répondez « oui », plus il est probable que vous viviez dans une relation de violence. Gardez à l'esprit qu'il ne s'agit pas d'une liste exhaustive des signes d'une relation violente, mais plutôt d'une liste d'exemples qui illustrent ce que les gens peuvent ressentir et comment ils peuvent se comporter dans une relation violente.

Vos pensées et vos sentiments <i>Est-ce que vous :</i>	Comportement rabaissant de votre partenaire <i>Est-ce que votre partenaire :</i>
<input type="checkbox"/> sentez que vous avez peur de votre (ancien ou ancienne) partenaire?	<input type="checkbox"/> vous humilie, vous critique ou vous engueule, vous ou vos enfants?
<input type="checkbox"/> craignez pour la sécurité de vos enfants?	<input type="checkbox"/> vous traite si mal que vous avez honte que vos amis ou votre famille le voient?
<input type="checkbox"/> évitez certains sujets de conversation de peur que votre partenaire se mette en colère et de ce qu'il ou elle pourrait faire si cela arrivait?	<input type="checkbox"/> vous ignore ou rabaisse vos opinions ou vos réussites?
<input type="checkbox"/> sentez que vous ne pouvez jamais rien faire pour satisfaire votre partenaire et qu'il ou elle vous punit pour cette raison?	<input type="checkbox"/> vous blâme pour son propre comportement abusif?
<input type="checkbox"/> croyez que vous méritez d'être blessé ou maltraité?	<input type="checkbox"/> vous traite comme si vous lui apparteniez ou comme un objet sexuel et non comme une personne?
<input type="checkbox"/> vous demandez si c'est vous qui êtes fou ou folle?	<input type="checkbox"/> punit (ou menace de punir) physiquement vos enfants pour des comportements qui sont habituels pour leur âge?
Comportement violent ou menaçant de votre partenaire <i>Est-ce que votre (ancien ou ancienne) partenaire :</i>	Comportement contrôlant de votre partenaire <i>Est-ce que votre (ancien ou ancienne) partenaire :</i>
<input type="checkbox"/> a un tempérament imprévisible ou mauvais?	<input type="checkbox"/> agit de façon excessivement jalouse ou possessive?
<input type="checkbox"/> vous fait du mal ou menace de vous faire du mal, à vous ou vos enfants, ou encore vous menace de vous tuer?	<input type="checkbox"/> contrôle où vous allez et ce que vous faites?
<input type="checkbox"/> vous menace d'enlever vos enfants ou de leur faire du mal?	<input type="checkbox"/> vous empêche de voir votre famille ou vos amis?
<input type="checkbox"/> vous menace de se suicider si vous le quittez?	<input type="checkbox"/> limite votre accès à l'argent, au téléphone, à la voiture ou à Internet?
<input type="checkbox"/> vous oblige à avoir une relation sexuelle malgré vous?	<input type="checkbox"/> surveille vos mouvements et vérifie sans cesse ce que vous faites?
<input type="checkbox"/> détruit vos choses?	
<input type="checkbox"/> se saoule ou se drogue et vous menace de vous faire du mal, à vous ou à vos enfants?	

Vos enfants <i>Vos enfants ont-ils :</i>	Votre propre comportement <i>Avez-vous :</i>
<input type="checkbox"/> vu ou entendu des épisodes violents ou des disputes à la maison?	<input type="checkbox"/> menacé ou blessé votre (ancien ou ancienne) partenaire ou vos enfants de l'une des façons décrites ci-dessus?
<input type="checkbox"/> été témoins de comportements violents entre les parents ou envers un animal?	<input type="checkbox"/> senti que vous deviez contrôler les comportements, les amitiés, les activités, les finances, etc. de votre (ancien) partenaire?
<input type="checkbox"/> été traités de façon violente par vous ou par l'autre parent?	<input type="checkbox"/> senti que vous ne pouviez pas maîtriser la colère ressentie envers vos enfants ou votre (ancien ou ancienne) partenaire?
<input type="checkbox"/> eu peur de l'un ou de l'autre de leurs parents parce qu'ils lui ont désobéi et l'ont frustré?	<input type="checkbox"/> entendu d'autres gens (que vous respectez) exprimer leurs inquiétudes sur la façon dont vous traitez vos enfants ou votre (ancien ou ancienne) partenaire?

N'oubliez pas que cette liste **ne comprend pas** tous les exemples d'abus possibles. Déterminez s'il s'est produit quelque chose d'autre (à part ce qui est inscrit sur la liste) qui fait que vous vous demandez si vous êtes dans une relation abusive. Si tel est le cas, il vaut mieux agir plutôt que de risquer de vous mettre en danger ou de vous faire maltraiter davantage, vous ou vos enfants.

Composez le 211 ou envoyez un message texte à ce numéro pour joindre la ligne info (en anglais) Family Violence Info line ou visitez le site Web <https://abuse.sk.211.ca>.

Ce questionnaire est traduit à partir d'une adaptation de Helpguide.org. Nous tenons à remercier Amy Holtzworth-Munroe, Ph. D., et Jennifer McIntosh, Ph. D., pour leurs suggestions et leurs conseils concernant l'utilisation de la liste de contrôle adaptée pour le RPAS.

Questions de réflexion sur les relations

En vous reportant aux renseignements qui vous ont été fournis sur les relations au cours de la séparation et du divorce, réfléchissez aux points suivants :

1. **Y a-t-il des points de conflit entre vous et l'autre parent qui sont fondés sur votre relation conjugale plutôt que sur votre relation parentale? Si oui, que ferez-vous pour changer ces interactions?**

2. **Que pouvez-vous faire pour soutenir la relation de vos enfants avec l'autre parent?**

3. **Que souhaiteriez-vous que l'autre parent fasse pour soutenir votre relation avec vos enfants?**

4. **Comment communiquerez-vous l'information sur vos enfants à l'autre parent?**

Section 2 – Les enfants peuvent composer avec une séparation ou un divorce



Points importants

Les enfants ressentent souvent beaucoup de stress quand leurs parents se séparent, donc les parents doivent veiller à ce que ce processus soit le moins pénible possible pour eux. Essayez de ne pas placer vos enfants au cœur de vos conflits d'adultes et n'attendez pas d'eux qu'ils deviennent votre ami ou qu'ils prennent soin de vous.

Anticipez ce qui sera le plus difficile pour votre enfant en fonction de ce que vous savez de son tempérament – les caractéristiques et sensibilités avec lesquelles il est né. Certains enfants sont accommodants et s'adaptent rapidement; d'autres sont plus gênés, prudents ou timides et plus lents à apporter des changements. Les parents qui pensent au tempérament de leurs enfants peuvent les préparer à faire face à de nouvelles situations sans être trop contrariés. Adaptez vos comportements parentaux et votre plan parental au tempérament – et aux besoins spéciaux, le cas échéant – de chacun de vos enfants.

Les enfants ont souvent de la difficulté à s'adapter aux changements et aux transitions entre leurs parents et les différentes maisons aux premiers stades de la séparation, même quand les parents coopèrent et qu'il y a un minimum de conflit au sujet des décisions liées au rôle parental. Ces difficultés de transition ne sont pas nécessairement la faute de l'autre parent. Si vous pouvez travailler ensemble en coparentalité afin de comprendre ce que votre enfant trouve difficile à tout moment et ce que vous pouvez faire pour faciliter les choses, vous apprendrez ce que votre enfant parvient à gérer.

Les enfants doivent continuer à avoir une relation avec leurs deux parents, lorsque possible, donc chaque parent doit s'assurer de discuter ouvertement avec son enfant au sujet de ses sentiments (douleur, tristesse, colère), de ses expériences et des questions qu'il peut avoir sur la séparation ou le divorce.

Les enfants doivent comprendre les changements qui surviennent au sein de leur famille, mais ils n'ont pas à connaître tous les détails qui ont mené à la séparation ou au divorce, les inquiétudes et les conflits de leurs parents, etc. Les enfants gèrent mieux lorsqu'ils n'en savent pas trop sur ce que leurs parents ressentent et ce dont ils ont besoin pendant la séparation ou le divorce. C'est à vous de les protéger en limitant l'information à laquelle ils sont exposés à un trop jeune âge.

Les enfants peuvent composer avec une séparation ou un divorce

1. Effets de la séparation ou du divorce des parents sur les enfants

A. Sentiments souvent ressentis par les enfants

Tout comme les parents, les enfants peuvent ressentir toute une gamme d'émotions pendant la séparation. Les enfants observent ce qui arrive à leurs parents. Ils ont donc tendance à avoir plusieurs des mêmes sentiments, mais certains enfants montrent leurs sentiments plus ouvertement que les autres. Au nombre des sentiments que les enfants ressentent à la séparation, on compte :

- Délaissement ou abandon
- Perte et dépression
- Culpabilité et baisse de l'estime de soi
- Confusion
- Accablement
- Colère
- Détresse et impuissance
- Insécurité

Les enfants sont nés avec un tempérament qui influence leur façon de s'adapter au changement et au stress.

B. Tempérament

Le tempérament est un ensemble de caractéristiques innées qui influencent la façon dont un enfant réagit généralement dans différents milieux et différentes situations – y compris la séparation ou le divorce de ses parents. Ces caractéristiques sont évidentes dès la naissance et restent généralement les mêmes jusqu'à l'âge adulte.

Traits de tempérament

- **Activité** : Votre enfant est-il toujours en mouvement et occupé ou est-il plutôt détendu?
- **Régularité** : Votre enfant a-t-il des habitudes alimentaires et de sommeil régulières ou plutôt imprévisibles?
- **Approche/retrait** : Votre enfant approche-t-il les situations et les personnes nouvelles avec enthousiasme ou a-t-il tendance à les éviter?
- **Capacité d'adaptation** : Votre enfant s'adapte-t-il facilement aux changements dans ses routines ou plans ou bien devient-il grognon ou confus pendant les transitions?
- **Intensité** : Votre enfant réagit-il fortement aux situations, qu'elles soient positives ou négatives, ou y réagit-il calmement?
- **Humeur** : Votre enfant est-il souvent de mauvaise humeur ou a-t-il généralement une attitude positive? Son humeur change-t-elle fréquemment ou reste-t-elle généralement la même?
- **Persistance** : Votre enfant abandonne-t-il rapidement quand il fait face à une tâche difficile ou continue-t-il d'essayer? Peut-il mener une activité pendant de longues périodes ou son esprit a-t-il tendance à vagabonder?
- **Distractivité** : Votre enfant se laisse-t-il facilement distraire de ses activités ou est-il capable d'ignorer ce qui se passe autour de lui afin de poursuivre son activité?
- **Seuil sensoriel** : Est-il préoccupé par les bruits forts, les lumières vives ou les aliments ayant une nouvelle texture ou peut-il ignorer ces choses et tout simplement suivre le courant?

C. Difficultés de transition

Chaque enfant fait face aux changements de façon différente, en raison notamment de son tempérament et de son âge. Même quand les parents coopèrent, il arrive souvent que les enfants :

- trouvent difficile de quitter un de leurs parents ou de devoir constamment se déplacer entre les deux (en partant ou en arrivant);
- agissent de façon anxieuse ou plaintive en « testant » si leurs parents iront vraiment jusqu'au bout pendant la période de transition;
- soient tendus, réservés, désobéissants ou malheureux pendant un jour ou deux après avoir changé de maison.

Les parents ont souvent tendance à penser que leur enfant réagit à quelque chose que l'autre parent ne fait pas ou fait mal. Mais ces réactions ne sont pas nécessairement la faute de l'autre parent. Votre enfant tente de reprendre un peu le contrôle de son monde. Pour la plupart des enfants, les transitions deviennent plus faciles à gérer au fil du temps.

D. Faciliter les transitions entre les maisons

- Suivez un calendrier fixe et établissez une routine pour les déplacements de votre enfant entre les maisons.
- Enseignez à votre enfant que vous tenez vos promesses en allant le chercher à temps.
- Permettez occasionnellement des changements à l'horaire en fonction de l'âge et du stade de développement de votre enfant.
- Essayez de faire preuve de souplesse en ce qui concerne les changements au calendrier afin d'être un modèle de collaboration pour votre enfant.
- Avisez l'autre parent aussitôt que possible de votre horaire (et de changements au calendrier), de vos vacances et de vos plans de voyage.
- Trouvez des activités qui vous donnent l'occasion de bâtir votre relation avec votre enfant afin que vous soyez tous deux impatients de passer du temps ensemble.
- Souvenez-vous que les moments que vous passez avec votre enfant sont plus importants que l'activité en soi.
- Prévoyez un endroit où afficher les créations de votre enfant (œuvres d'art, photos, etc.) afin de l'aider à sentir que c'est bien « sa maison ». Encouragez-le à apporter ses jeux, ses objets préférés et ses bricolages d'une maison à l'autre.
- Autant que possible, demandez à votre enfant de vous aider à faire et à défaire les sacs contenant ses vêtements, jouets, etc. ou d'en assumer la responsabilité pendant ses déplacements d'une maison à l'autre. Cela lui donne un meilleur sentiment de contrôle.
- Permettez parfois à votre enfant d'inviter des amis à chacune des maisons.
- Présentez votre enfant aux enfants des voisins pour qu'il ait des amis avec qui jouer à chacune des maisons.

E. Ce dont les enfants ont besoin

- De savoir que leurs deux parents continuent de les aimer, même pendant les périodes difficiles. Dites-leur souvent.
- D'être éloignés des conflits parentaux (c'est-à-dire qu'il ne faut pas leur demander de choisir un camp ou d'écouter un parent parler des comportements de l'autre parent d'un ton offusqué).
- De parents chaleureux et affectueux, mais qui exercent une discipline ferme et cohérente. Cela signifie que vous devez vous en tenir à ce qui a été dit (par exemple, heure du coucher à 21 h). Cela signifie aussi que vous devez parler calmement et clairement tout en gérant votre frustration ou votre colère envers votre enfant.
- De continuer d'avoir une relation avec leurs deux parents, lorsque cela est possible, y compris de pouvoir parler avec eux au sujet de la séparation/du divorce, de leurs sentiments (douleur, tristesse, colère) et des questions qu'ils ont.
- De l'aide pour exprimer ses sentiments plutôt que d'agir de façon colérique ou blessante. Par exemple, on peut dire aux enfants : « Bien sûr que tu peux ressentir de la colère dans des moments comme celui-ci. Mais nous devons trouver une autre façon pour que tu puisses l'exprimer. Donne-moi tes idées et je peux t'aider à en trouver d'autres. »
- De comprendre les changements qui surviennent au sein de leur famille, mais ils n'ont pas à connaître tous les détails d'adultes ayant mené à la séparation ou au divorce, ni ce que les parents trouvent difficile ou ce pourquoi ils se disputent, etc.
- De recevoir le soutien nécessaire pour participer à leurs anciennes activités et poursuivre leurs amitiés et intérêts.

Les enfants doivent être laissés en dehors des conflits de leurs parents. Si vous vous demandez à quels types de réactions vous pouvez vous attendre selon l'âge de vos enfants ou si vous voulez des astuces pour gérer des comportements qui vous inquiètent, consultez la fiche de renseignements à la page 27 : *Lignes directrices selon l'âge : Réactions des enfants et comment les aider.*

F. Rendre la séparation plus facile pour les enfants

- Parlez à votre enfant de son autre parent d'une façon à soutenir ce parent.
- Agissez avec courtoisie envers votre ancien partenaire quand vous vous retrouvez.
- Laissez votre enfant faire preuve d'enthousiasme et vous parler de la maison de son autre parent et des activités qu'ils y font ensemble.
- Encouragez votre enfant à ne pas blâmer le parent qui a quitté la maison ou qui a amorcé la séparation.
- Reconnaissez que votre enfant souhaite sincèrement que sa famille soit réunie, sans toutefois lui donner de faux espoirs et en n'insistant pas constamment que cela n'arrivera jamais.
- N'essayez pas d'agir comme médiateur de conflit ou de vous immiscer dans des désaccords entre votre enfant et l'autre parent.
- N'insistez pas pour que votre enfant vous donne des renseignements sur l'autre parent.
- Ne mêlez pas votre enfant à vos affaires d'adultes en lui demandant d'apporter des messages à l'autre parent (par exemple, à quelle heure venir le chercher, notes sur la pension alimentaire, etc.).

G. Lignes directrices selon l'âge

Si vous vous demandez à quels types de réactions vous pouvez vous attendre selon l'âge de vos enfants ou si vous voulez des astuces pour gérer des comportements qui vous inquiètent, consultez la fiche de renseignements (page 27) : *Lignes directrices selon l'âge : Réactions des enfants et comment les aider.*

2. Façons de promouvoir l'adaptation positive

A. Donnez des renseignements utiles en fonction de l'âge des enfants

Il arrive souvent que les enfants ne reçoivent aucune information avant la séparation et n'aient pas le temps de se préparer avant que cela ne survienne. Que vous soyez en pleine séparation ou que vous discutiez des événements avec votre enfant pour la dixième fois : expliquez ce qui se passe ou répondez aux questions de votre enfant en termes simples, mais vrais. Vérifiez s'il comprend l'information. Dites-lui ce qui va arriver, quand et de quelle façon; en particulier, dites-lui quelles seront les modalités pour le logement. Rappelez-lui qu'il peut vous poser des questions en tout temps.

B. Évitez le blâme

La question de qui est en faute est une préoccupation d'adultes. Les enfants doivent pouvoir compter sur leurs deux parents et les respecter, surtout pendant cette période difficile. Les enfants – tout particulièrement les jeunes enfants – peuvent croire qu'ils sont responsables de la séparation ou du divorce. Il se peut que les enfants doivent entendre souvent au cours des premières semaines et des premiers mois que la séparation ou le divorce n'est pas leur faute et qu'ils n'auraient rien pu faire pour l'empêcher.

C. Prêtez-leur attention

Souvenez-vous qu'il est important en cette période d'être avec vos enfants, de les écouter et de leur donner l'amour, l'attention et le réconfort dont ils ont besoin. Veillez à passer du temps « seul à seul » avec chacun de vos enfants.

Moins vous apportez de changements durant l'année suivant la séparation ou le divorce, mieux ce sera.

D. Aidez les enfants à comprendre leurs émotions

Les parents sont parfois incapables d'admettre que la séparation ou le divorce peut causer de la douleur ou des difficultés à leurs enfants parce qu'ils souhaitent tellement qu'ils ne soient pas touchés par la situation. Parler avec votre enfant au sujet de ses émotions peut l'aider à les gérer. Rassurez-les qu'ils ne peuvent pas avoir de « mauvaises » émotions.

E. Tenez les enfants loin des conflits

- Ne posez pas à votre enfant de questions sur la vie de l'autre parent et ne lui demandez pas de surveiller ses activités. Il est préférable de ne pas demander aux enfants de recueillir des renseignements pour les donner à l'autre parent.
- Ne demandez pas à votre enfant de faire parvenir des messages à l'autre parent au lieu de lui parler directement. Ne demandez pas à votre enfant de donner à l'autre parent des messages au sujet de la pension alimentaire ou de la façon dont une transition ou un changement surviendra.
- Ne dites pas de mal de l'autre parent quand votre enfant est à proximité.
- Ne discutez pas directement de vos frustrations au sujet de l'autre parent avec votre enfant.
- Ne demandez pas à votre enfant de dissimuler des secrets à l'autre parent.

F. Ne donnez pas aux enfants un rôle d'adulte

Il ne faut pas attendre des enfants qu'ils offrent un soutien affectif à leurs parents. Il y a une grande différence entre avoir une conversation honnête avec vos enfants et vous appuyer sur eux sur le plan émotionnel.

G. Apportez progressivement les changements

Apportez le moins de changements possible dans l'année suivant la séparation ou le divorce. Les personnes, les activités, les routines et les endroits familiers et sûrs aideront les enfants à s'adapter aux changements qui sont inévitablement liés à la séparation ou au divorce. Soyez particulièrement prudents en ce qui a trait aux nouvelles relations. Prenez votre temps et retardez davantage l'introduction de votre nouveau partenaire à votre enfant.

H. Passez du temps seul à seul

Dans le cadre de votre plan parental, prévoyez que chaque parent passe régulièrement du temps seul à seul avec chacun des enfants. Les enfants adorent passer du temps avec leurs parents quand ceux-ci leur donnent leur pleine attention même si leur emploi du temps est chargé. Les enfants sont plus portés à parler de leurs sentiments quand ils passent du temps seul à seul avec un parent. Prendre du temps avec un enfant sur une base régulière vous aidera à garder une relation solide avec votre enfant, ce qui a des bienfaits à long terme.

Si vous commencez une relation avec un nouveau partenaire potentiel, continuez à passer du temps seul à seul avec chacun de vos enfants. Quand les enfants se sentent ignorés parce que leur parent a un nouveau partenaire, la colère s'accumule et peut exploser au point que votre enfant décide qu'il ne veut plus vous voir.



I. Gardez à l'esprit les tempéraments

- Soyez conscient de votre propre tempérament et ajustez vos réactions si elles entrent en conflit avec celles de votre enfant.
- Vous pourriez devoir modifier la façon dont vous répondez à votre enfant pour mieux vous adapter à son tempérament. Cela signifie que vous pourriez devoir passer plus de temps à préparer votre enfant en vue des transitions ou des nouvelles situations ou devenir plus patient pour lui permettre de déterminer comment il se sent ou encore trouver des activités créatives ou à haute énergie auxquelles votre enfant pourrait participer pour s'exprimer.
- Anticipez quels types de sensibilités ou de difficultés votre enfant pourrait avoir, en fonction de ce que vous savez de son tempérament. Cela vous aidera à mieux préparer votre enfant pour les situations difficiles et à les éviter complètement.
- Adaptez vos stratégies parentales ainsi que les activités ou l'horaire de votre enfant à son tempérament. Si votre enfant a de la difficulté avec les transitions, ne le tenez pas occupé jusqu'au moment où il doit quitter la maison pour la fin de semaine. Si votre enfant est gêné avec de nouvelles personnes, ne le changez pas d'école ou de garderie tout de suite après la séparation, si possible. Si votre enfant se porte mieux quand des routines sont en place et que les horaires sont réguliers, essayez de garder ses habitudes et de ne pas le surprendre avec des changements inutiles.

Les enfants doivent continuer à avoir une relation avec leurs deux parents, quand cela est possible.

J. Reconnaissez quand vous avez besoin d'aide extérieure

Pour votre enfant :

Remarquez comment votre enfant réagit à la séparation ou au divorce.

Y a-t-il certaines réactions qui vous préoccupent davantage? Le cas échéant, faites de grands efforts pour passer du temps avec votre enfant et tenter de déceler et de régler le problème ensemble. Si l'humeur ou le comportement de votre enfant ne s'améliore pas après quelques mois, obtenez l'aide de l'enseignant ou du pédiatre de votre enfant ou encore d'un professionnel de la santé mentale qui travaille avec les enfants.

Pour vous-même :

Le processus de séparation se déroule habituellement en plusieurs étapes et pendant plusieurs années – de la crise immédiate, à l'ajustement à court terme et au rétablissement à long terme. Souvenez-vous qu'il peut falloir jusqu'à deux ou trois ans aux adultes pour se rétablir d'une séparation, effectuer les ajustements et régler les problèmes. Même s'il est important de reconnaître qu'il faut du temps, n'hésitez pas à obtenir l'aide d'un professionnel si certains problèmes vous perturbent. Communiquez avec un thérapeute ou un groupe de thérapie. Comprendre ses propres difficultés ou raconter ses expériences à d'autres personnes vivant un processus de séparation peut vous aider à gérer votre situation de façon plus positive.

Foire aux questions sur la promotion de l'adaptation

Comment savoir si mon enfant réagit à la séparation/au divorce ou à autre chose?

Les signes de stress qu'une personne affiche sont souvent les mêmes, peu importe la cause. Prenez du recul et tentez de compter les changements que votre enfant doit apporter et de déterminer quels types de changements touchent les personnes autour de lui. Quand avez-vous d'abord remarqué des réactions qui vous préoccupent chez votre enfant? Penser au moment où un comportement est apparu et comment il a changé au fil du temps pourrait vous aider à cerner les causes particulières qui bouleversent votre enfant.

Parfois, plusieurs petites causes de stress peuvent s'accumuler – le résultat d'un trop grand nombre de changements ou d'événements difficiles en même temps. Lisez de nouveau la section *Façons de promouvoir l'adaptation positive* du présent guide parental et servez-vous-en comme d'une liste de vérification. Vous pouvez aussi vous référer de nouveau à la section *Lignes directrices selon l'âge : Réactions des enfants et comment les aider*, qui décrit certaines réactions à la séparation ou au divorce selon l'âge.

Comment savoir si le comportement de mon enfant est lié à son tempérament ou s'il indique un problème plus sérieux?

Le tempérament est un ensemble de caractéristiques innées qui influencent une personne toute sa vie. Comme parent, vous connaissez votre enfant mieux que quiconque. Pensez aux années depuis la naissance de votre enfant pour déterminer les caractéristiques de tempérament qu'il affiche fortement et constamment. Si vous remarquez de nouvelles attitudes ou réactions qui vous inquiètent, elles peuvent être associées à ce que votre enfant vit et subit, et non seulement à son tempérament. En cas de doute, parlez avec le pédiatre ou le conseiller scolaire de votre enfant.

Mon enfant a un tempérament timide. Mon ancien conjoint veut que notre enfant change de maison toutes les semaines. Je ne crois pas que cela convienne à son tempérament. Que devrais-je faire?

Le tempérament de votre enfant pourrait rendre cela difficile pour lui de changer de maison, mais cela dépend aussi de son âge et des types de soutien qui sont en place. Travaillez ensemble pour déterminer ce que chacun de vous pourrait faire, séparément ou ensemble, pour que votre enfant soit plus à l'aise avec le calendrier et mieux à même de le gérer. Si votre enfant est d'âge préscolaire (ou plus), parlez-lui de ce qui est difficile et de ce qui est agréable quand on change de maison ou d'endroit fréquemment. Demandez-lui ce qui l'aiderait à s'adapter à ce changement.

Que devrais-je faire si l'autre parent parle à nos enfants au sujet du divorce ou de moi d'une façon qui n'est pas saine ou appropriée pour leur âge?

Essayez de parler en privé avec l'autre parent au sujet du problème. S'il y a trop de conflits entre vous deux, pensez à écrire une lettre ou un courriel, ce qui vous permet de choisir vos mots soigneusement et permet à l'autre de penser à sa réponse sans réagir impulsivement, c'est-à-dire répondre de la même façon que d'habitude, peu importe la question que vous soulevez. Si vous faites affaire avec un médiateur ou un avocat, cette personne pourrait vous aider à établir des règles de base pour les discussions et la prise de décisions. Si rien ne réussit, n'oubliez pas que vous ne pouvez pas contrôler le comportement de l'autre parent quand vous étiez en relation donc vous ne pourrez pas le contrôler davantage maintenant. Consacrez plutôt votre attention sur votre relation avec votre enfant.

Pour s'adapter, les enfants ont besoin d'horaires, de routines, de se sentir valorisés et de résoudre des problèmes.

Quand la plupart des enfants parviennent-ils à surmonter la séparation?

La séparation n'est pas un événement ponctuel; c'est un processus. Les parents peuvent prendre jusqu'à deux à trois ans pour se sentir mieux après la séparation ou le divorce. Cela peut prendre autant de temps aux enfants. Même si les sentiments des enfants au sujet de la séparation ou du divorce deviendront moins bruts au fil du temps, ils ne disparaîtront pas. Ils pourraient continuer à avoir des questions ou à exprimer leurs souhaits ou leur frustration quant au fait que les choses sont maintenant différentes. Plus il y a de colère et de conflits entre l'autre parent et vous, plus il faudra de temps pour que votre enfant s'adapte et plus ce sera difficile pour lui de tourner son regard vers le futur.

Comment puis-je inciter l'autre parent à suivre les lignes directrices que nous avons découvertes aujourd'hui?

Préoccupez-vous surtout de ce que vous pouvez contrôler – soit votre relation avec votre enfant. Même si vous constatez qu'il y a beaucoup de choses à améliorer dans le rôle parental de l'autre parent, vous ne réussirez pas à lui dire quoi faire. Vous pouvez parler ensemble des lignes directrices, de ce que vous ressentez à leur égard et de ce que vous espérez qui arrivera à votre enfant et à vous-même; cela pourrait ouvrir la porte à une conversation. Vous pouvez aussi demander à votre ancien partenaire de se joindre à vous pour une séance de médiation ou de consultation pour essayer de mettre en pratique les lignes directrices. Surtout, vous pouvez essayer de bien vous comporter et voir si cela incitera votre ancien conjoint à suivre votre exemple.

Vous avez suggéré que nous devrions apporter progressivement des changements. Mais notre processus de séparation s'est éternisé et je suis maintenant dans une bonne relation avec une nouvelle personne. Je crois que cela va durer et j'aimerais que mon enfant rencontre la personne avec qui je passe autant de temps. Ne croyez-vous pas qu'il est pire de cacher la relation que de les présenter?

Comme tout ce qui est relié à la séparation et au divorce, la meilleure réponse est « cela dépend ». Généralement, présenter quelqu'un trop tôt peut rendre cela beaucoup plus difficile pour votre enfant et cette personne de former une relation.

Votre enfant doit avoir suffisamment de temps pour ne pas se sentir déloyal envers son autre parent. Si la nouvelle personne arrive tout juste après la séparation, elle pourrait recevoir le blâme – à juste titre ou non – pour la rupture. Aussi, vous devez vous assurer (que vous n'êtes pas encore sous le coup de la déception de la séparation) qu'il ne s'agit pas que d'une « relation de transition » – tomber en amour avec la première personne qui nous fait sentir mieux après avoir passé des moments difficiles. Une autre rupture serait troublante pour vous ainsi que pour votre enfant. Vous ne vous en sortirez pas plus mal si vous prenez votre temps.

Que faire si mon enfant dit qu'il ne veut pas passer de temps avec l'autre parent? Dois-je forcer mon enfant à y aller?

N'oubliez pas que les enfants peuvent dire qu'ils ne veulent pas aller quelque part pour diverses raisons qui n'ont rien à voir avec ce qu'ils ressentent face à l'autre parent. Il est facile de sauter à la conclusion que votre enfant est mal chez l'autre parent, mais il vaut mieux vérifier d'abord vos hypothèses. Votre enfant peut avoir de la difficulté avec la transition, être réticent à quitter ses amis, être triste de vous quitter ou dire ce qu'il croit que vous voulez entendre.

En encourageant votre enfant à penser à ce qu'il aime le plus chez l'autre parent, vous lui donnez la permission d'apprécier l'autre parent sans avoir peur de vous blesser. En tenant compte de l'opinion de votre enfant au sujet de ce qui est important pour lui dans le développement du calendrier de parentage, vous donnez une voix à votre enfant (et non un choix), ce qui pourrait vous faire mieux comprendre ses sentiments.

Si vous avez de fortes émotions négatives envers l'autre parent ou des préoccupations pour la sécurité de votre enfant, il peut être utile de consulter la liste des ressources locales pour obtenir de l'aide.

Section 2 – Feuille de travail

Déterminer le tempérament de votre enfant

Veillez encercler le numéro qui décrit le mieux votre enfant.

	Jamais ou rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
1. Niveau d'activité Votre enfant est-il toujours en mouvement ou occupé ? <i>Remarque : Le niveau 4 peut décrire un enfant qui est toujours en train de se dandiner, même en mangeant, une boule d'énergie qui marche/court vite ou frénétiquement, saute sur les meubles, est agité et devient surexcité.</i>	1	2	3	4
2. Régularité Les habitudes alimentaires et de sommeil de votre enfant sont-elles régulières ou imprévisibles ? <i>Remarque : Le niveau 4 peut décrire un enfant qui a faim ou est fatigué à des heures irrégulières, un enfant qui a de la difficulté à gérer les changements à ses habitudes alimentaires et de sommeil. Le niveau 1 peut décrire un enfant qui : a faim ou est fatigué à des heures régulières.</i>	1	2	3	4
3. Approche Votre enfant va-t-il à l'avant des situations et personnes nouvelles ou est-il timide ? <i>Remarque : Le niveau 4 peut décrire un enfant qui est timide, prudent, qui a besoin de temps pour s'habituer aux nouvelles expériences, un enfant qui dit qu'il n'aime pas les choses avant même de les essayer, est craintif dans des situations sans danger apparent, évite les enfants qu'il ne connaît pas, est difficile à l'heure des repas. Le niveau 1 peut décrire un enfant qui est : amical avec les étrangers, à l'aise quand ses parents sont absents, sans peur dans des situations potentiellement dangereuses ou qui se perd dans les foules ou les magasins.</i>	1	2	3	4
4. Capacité d'adaptation Votre enfant résiste-t-il aux changements dans ses routines, plans ou activités? <i>Remarque : Le niveau 4 peut décrire un enfant qui a de la difficulté à gérer les changements dans sa routine ou ses activités, prend beaucoup de temps à s'adapter aux nouvelles situations, crie ou fait du tapage à une nouvelle activité, a de la difficulté dans sa nouvelle classe au début de chaque année.</i>	1	2	3	4
5. Intensité Votre enfant réagit-il fortement aux situations, qu'elles soient positives ou négatives? <i>Remarque : Le niveau 4 peut décrire un enfant qui réagit de façon dramatique et affiche de fortes émotions, rit et pleure à voix haute, crie joyeusement quand il est emballé, est intense dans ses gestes physiques, réagit à tout avec force et à voix haute.</i>	1	2	3	4

	Jamais ou rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
6. Humeur Votre enfant est-il souvent de mauvaise humeur ? <i>Remarque : Le niveau 4 peut décrire un enfant qui est difficile, pleure facilement, devient facilement contrarié ou frustré, a l'air mécontent ou sérieux, fait la moue et abandonne rapidement, a souvent des sautes d'humeur, devient contrarié quand la personne qui prend soin de lui s'en va.</i>	1	2	3	4
7. Persistance Votre enfant abandonne-t-il rapidement quand il fait face à une tâche difficile? <i>Remarque : Le niveau 4 peut décrire un enfant qui est content de jouer pendant de brèves périodes seulement, demande de l'aide dès qu'une tâche devient difficile, devient facilement frustré – même par de simples tâches, se fâche et abandonne, a de la difficulté à devenir plus autonome (entraînement à la propreté, s'habiller par soi-même), a tendance à s'en tenir aux activités pour lesquelles il est naturellement doué.</i>	1	2	3	4
8. Distractivité Votre enfant se laisse-t-il facilement distraire de ce qu'il est en train de faire? <i>Le niveau 4 peut décrire un enfant qui a de la difficulté à se concentrer (pour les bébés : est facilement distrait par des sons pendant que vous le nourrissez), se laisse distraire quand on lui donne des directives, a de la difficulté à se concentrer sur les tâches complexes ou très longues, laisse traîner ses affaires.</i>	1	2	3	4
9. Seuil sensoriel Votre enfant est-il très sensible aux sensations physiques , comme les bruits, les lumières ou la texture des aliments? <i>Remarque : Le niveau 4 peut décrire un enfant qui réagit positivement ou négativement à certains sons, sursaute facilement, est difficile à l'heure des repas, aime seulement certains types de vêtements et tissus, exige que la température de l'eau du bain ou de la douche soit « parfaite », est contrarié par les bruits forts et par les vêtements qui ne sont pas à son goût.</i>	1	2	3	4

Regardez les traits pour lesquels vous avez encerclé un « 3 » ou un « 4 ». Ces pointages suggèrent que votre enfant pourrait présenter certains traits de tempérament auxquels les parents doivent porter attention quand vient le temps de déterminer comment les enfants s'adaptent à une séparation et de créer les plans parentaux. Les parents doivent aussi garder à l'esprit ces traits de tempérament en ce qui a trait aux nombreuses autres tâches du rôle parental – établissement des attentes, planification des activités, apprentissage de la discipline, etc.

Maintenant, regardez les traits pour lesquels vous avez encerclé un « 1 » ou un « 2 ». Ces traits de tempérament sont parfois vus comme ceux d'une personnalité « souple » et « accommodante ». Si votre enfant a ce type de tempérament, veillez à ne pas ignorer ou porter moins attention à votre enfant ni à créer des plans parentaux qui sont trop complexes ou exigeants pour lui. Les tempéraments « faciles » ont aussi leurs propres limitations.

Section 2 – Fiche de renseignements

Lignes directrices selon l'âge : Réactions des enfants et comment les aider

Chaque enfant se développe à son propre rythme, mais il y a certaines lignes directrices générales selon leur âge. Les enfants ont tendance à réagir différemment à la séparation ou au divorce de leurs parents en fonction de leur âge. L'aide que vous leur donnez doit satisfaire à leurs besoins pour leur niveau de développement. Pour les enfants d'âge différent, il y a des lignes directrices pour :

- les comportements typiques;
- les réactions à la séparation;
- les signes de stress, qui peuvent découler de la séparation ou du divorce des parents;
- promouvoir l'adaptation des enfants.

Si vous êtes conscients des comportements typiques d'un enfant pour son âge, vous pouvez déterminer si un comportement nouveau ou négatif n'est qu'un « stade » ou s'il s'agit plutôt d'un avertissement que l'enfant est stressé ou qu'il réagit fortement à la séparation de ses parents.

A. Enfants en bas âge (12 mois et moins) et tout-petits (de 13 à 36 mois)

Comportements typiques : 12 mois et moins

- Pleure pour obtenir ce qu'il veut;
- Dort de moins en moins chaque mois;
- Apprend en goûtant, touchant, sentant, regardant et écoutant;
- Développe des liens avec les personnes qui prennent soin de lui et un sentiment de sécurité ou d'insécurité avec chacune d'entre elles.

Comportements typiques : 13 à 36 mois

- Commence à faire preuve d'indépendance en disant « non »;
- Possessif, tout est « à moi »;
- Égocentrique;
- A la mémoire courte;
- Affiche une grande curiosité pour tout;
- Peut faire des choix très simples, mais ne peut pas faire toutes sortes de choix;
- Lambine et joue avec sa nourriture;
- Ne peut rester assis sans bouger;
- Veut savoir « pourquoi » et « comment ».

Réactions à la séparation

Les enfants en bas âge et les tout-petits sont vulnérables quand leurs parents se séparent parce qu'ils dépendent complètement d'eux pour satisfaire à leurs besoins. Si les parents sont fâchés ou déprimés, l'enfant en bas âge ou le tout-petit sent que ses parents sont contrariés, mais il ne peut pas comprendre ce qui se passe.

Les enfants en bas âge développent un sentiment de confiance en recevant des soins de façon constante et prévisible. Des contrariétés continues relativement à sa routine peuvent provoquer du stress à court terme chez le bébé. Si le stress se prolonge, l'enfant peut devenir incapable de faire confiance à autrui. Les tout-petits commencent à développer leur confiance et à se sentir bien quand leurs besoins physiques sont satisfaits et quand ils sont capables de s'exprimer grâce au langage.

Avant que les enfants développent leur langage, les fournisseurs de soins (gardiens, parents ou parents-substituts) doivent porter une attention particulière aux changements dans leur comportement, leur humeur ainsi que, leurs habitudes alimentaires et de sommeil pour savoir si les enfants gèrent bien la situation ou non.

Signes de stress (12 mois ou moins)

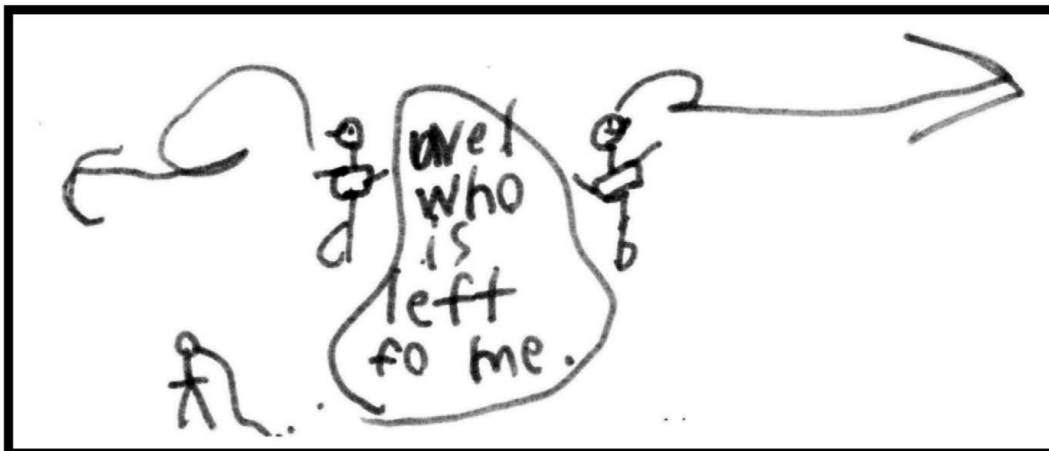
- Des pleurs et des problèmes dans leurs habitudes alimentaires et de sommeil signalent qu'un bébé est contrarié.
- Les signes de stress intense comprennent le manque d'énergie, l'absence de réaction, le retrait ou une grande contrariété – quand l'enfant semble « tendu ».
 - La raison la plus probable de ces problèmes est une réaction aux perturbations dans sa routine ou au fait que ses besoins biologiques ne sont pas satisfaits. Il sera plus ardu pour un enfant ayant un tempérament timide ou difficile de faire face aux changements que pour un enfant ayant un tempérament souple et accommodant.

Signes de stress (de 13 à 36 mois)

- L'enfant souffre de nombreuses peurs, d'irritabilité, de retrait, d'anxiété, de colère, d'attachement excessif ou de régression à des comportements typiquement associés à un âge plus précoce et qu'il a déjà maîtrisés. Au nombre des exemples de comportements associés à un âge plus précoce, on compte le fait de vouloir être allaité ou boire au biberon quand ils aiment généralement mieux se nourrir eux-mêmes, ne pas vouloir marcher seul, faire des accidents dans son apprentissage de la propreté, parler moins ou retourner à l'utilisation d'un langage de bébé.
- L'anxiété de séparation s'affiche par des pleurs, un attachement excessif et une incapacité prolongée (plus de 20 minutes) à se calmer après les transitions. Devenir plus anxieux et timide autour d'un gardien qu'il connaît peut aussi être un signe de stress.
- À ce stade, le stress des enfants est perceptible dans leur comportement plutôt que dans leurs mots. Des changements visibles dans leurs habitudes de sommeil et des maladies plus fréquentes peuvent aussi être des signes de stress à cet âge.

Suggestions pour promouvoir l'adaptation

- Faites en sorte que les routines soient cohérentes et prévisibles.
- Pour les tout-petits, préparez les transitions en leur expliquant ce qui va se passer ensuite. Les tout-petits ont besoin d'explications très simples et ne peuvent généralement pas comprendre les concepts comme « aujourd'hui » ou « demain ». Par exemple, « Papa va déménager dans une autre maison. Tu auras des jouets et un lit là-bas, comme à la maison de maman. Tu pourras y passer du temps avec papa, mais pas tous les jours. »
- Offrez des contacts réguliers et fréquents avec l'autre parent. L'établissement de liens étroits avec les deux parents favorise un sain développement chez les jeunes enfants.
- Donnez à votre enfant un de vos vêtements pour apporter à la maison de l'autre parent. Les enfants aiment les sensations et les odeurs familières.
- Donnez à votre enfant une valise spéciale à apporter chez l'autre parent.
- Permettez à votre enfant d'apporter des jouets d'une maison à l'autre. N'oubliez pas son animal en peluche, sa suce, sa couverture préférée ou autre doudou ou objet de confort.
- Ayez chez vous des photos des deux parents.
- Permettez à votre enfant de faire un nombre illimité d'appels téléphoniques ou d'appels vocaux sur Internet (par exemple, Skype).
- Fournissez à l'autre parent un enregistrement audio ou vidéo de vous en train de lire une histoire ou de chanter une berceuse.
- Rassurez votre enfant en lui disant « Je t'aime » et en le cajolant.
- **Enfants en bas âge** : Des contacts fréquents avec les deux parents aident l'enfant à conserver une image de chaque parent pendant la séparation. Satisfaites rapidement et de façon cohérente aux besoins de votre bébé
- **De 18 mois à 3 ans** : À cet âge, les enfants sont mieux capables de tolérer de plus longues séparations de leur gardien ou fournisseur de soins principal que les bébés, en particulier si des frères et sœurs plus vieux sont avec eux pendant cette période. Préparez votre enfant aux séparations et aux transitions en lui expliquant ce qui va se passer.



Le divorce vu par un enfant.

B. Enfants d'âge préscolaire (de 3 à 5 ans)

Comportements typiques : 3 ans

- Essaie de plaire;
- On peut raisonner avec lui;
- Peut parler de ses préoccupations assez bien pour être compris;
- Ressent et exprime de la sympathie;
- Commence à partager avec les autres enfants;
- Profite de son nouveau vocabulaire.

Comportements typiques : 4 ans

- Préfère être avec ses amis qu'avec des adultes;
- Autoritaire;
- Pose beaucoup de questions;
- Est très bavard;
- Aime jouer avec les mots;
- Utilise des mots qui choquent les adultes;
- A tendance à exagérer.

Comportements typiques : 5 ans

- Amical avec les enfants et les adultes;
- Imite le comportement des adultes;
- Fiable;
- Souvent exigeant;
- Commence à découvrir le sentiment de culpabilité.

Réactions à la séparation ou au divorce

- Les enfants d'âge préscolaire ne comprennent pas que la séparation est une décision d'adultes qui n'a rien à voir avec eux ou avec leur comportement.
- Ils croient qu'ils contrôlent tout ce qui se passe et posent la question suivante : « Qu'est-ce que j'ai fait pour causer la séparation? ». Ils peuvent exprimer leur contrariété en adoptant un comportement d'attachement excessif.
- Les enfants ont souvent tendance à adopter des comportements inacceptables ou à exprimer de la colère quand ils sont avec le parent avec lequel ils se sentent le plus en sécurité. Il est fréquent que les enfants agissent différemment en présence de chacun des parents, ce qui ajoute à la confusion des parents qui ne comprennent pas pourquoi leur enfant agit ainsi. Cette différence dans le comportement de l'enfant peut être sa façon de s'adapter aux aspects difficiles de la séparation ou il peut s'agir d'une réaction aux différents styles d'éducation et personnalités des parents.
- Les enfants d'âge préscolaire ont besoin d'ordre et de routines. À cet âge, les enfants commencent à remarquer les différences entre les sexes. Les jeunes garçons et les jeunes filles peuvent ressentir différemment l'absence soudaine de l'un ou l'autre des parents, et ils peuvent réagir différemment. Il est important que les deux parents continuent à passer du temps avec leurs enfants.



Signes de stress

- L'enfant souffre de peurs, d'irritabilité, d'anxiété, de colère, d'attachement excessif ou de régression à des comportements typiquement associés à un âge plus précoce. Au nombre de ces comportements, on compte l'incontinence nocturne persistante, l'utilisation d'un langage de bébé, l'obstination ou l'adoption de comportements inacceptables, une attitude « mielleuse » ou le retrait.
- Pleure pendant de longues périodes (20 minutes ou plus), s'attache excessivement et est incapable de se calmer après les transitions.
- A constamment besoin de soutien émotif, d'attention et de contacts physiques.
- Troubles de sommeil persistants, comme de l'anxiété à l'heure du coucher, un sommeil agité, des réveils fréquents ou des cauchemars intenses.
- Certains enfants peuvent devenir très contrôlants ou indiquer qu'ils se blâment pour les problèmes de leur famille.
- Craint qu'il ait causé le départ d'un parent.
- Confusion relativement à « qui, quoi, où et quand » pour ce qui est des horaires quotidiens ou des attentes.

Suggestions pour promouvoir l'adaptation

- Encouragez les deux parents à s'impliquer en passant du temps avec leur enfant. Les enfants s'adaptent à de plus longues périodes de séparation d'un de leur parent quand ils passent fréquemment du temps avec l'autre parent.
- Les parents doivent bien penser à ce qu'ils diront aux enfants au sujet de la séparation et de quelle façon ils le feront, à mesure que la situation évolue. Ils doivent aussi rester sensibles à la capacité limitée des enfants à comprendre ce qui arrive à leur famille.
- Suivez des routines constantes et rappelez-les aux enfants.
- Expliquez exactement ce qui se passera quand vous prenez des décisions : que ce soit relativement à un déménagement ou un changement d'école ou encore à la fréquence à laquelle il verra l'autre parent.
- Permettez à votre enfant d'apporter des jouets d'une maison à l'autre.
- Tenez votre parole. Faites ce que vous avez dit que vous feriez.
- Encouragez de fréquents appels téléphoniques ou appels vidéo sur Internet.
- Laissez à votre enfant le temps de s'ajuster au début et à la fin des visites.
- Encouragez votre enfant à exprimer ses émotions et offrez-lui votre soutien : « Je comprends que tu ne sois pas content... »
- Portez attention aux maux de tête et de ventre ainsi qu'aux tics nerveux (se ronger les ongles, par exemple) parce qu'ils peuvent être causés par la colère ou l'anxiété.
- Attendez-vous à une régression vers certains comportements typiquement associés à un âge plus précoce, en particulier dans les périodes de transition.
- Lisez des histoires au sujet d'enfants dont les parents ont vécu une séparation.
- Encouragez les enfants à exprimer leurs émotions en faisant du dessin ou de la peinture ou en jouant avec de la pâte à modeler. Demandez-leur d'expliquer l'histoire ou leur œuvre et ce qu'elle signifie pour eux.
- Rappelez à votre enfant que vous lui permettez d'aimer l'autre parent.
- Continuez à rappeler à votre enfant que le divorce n'est pas sa faute.
- Rassurez votre enfant d'âge préscolaire. Dites-lui souvent que vous l'aimez et cajolez-le.

C. Enfants en début de scolarité (de 6 à 8 ans)

Comportements typiques

- Est axé sur le monde en dehors de sa famille;
- Est fier de ses accomplissements scolaires;
- Tombe en amour avec son adulte préféré (p. ex., un enseignant);
- « Faire » est plus important que terminer;
- Aime le concret et les règles : bon et mauvais, vrai et faux;
- Participe à des batailles et à des triangles relationnels;
- Recherche l'attention de son père ou d'une autre figure masculine;
- Critique les autres et soi-même (8 ans).

Réaction à la séparation

À cet âge, les enfants peuvent ressentir beaucoup de tristesse parce qu'ils comprennent l'ampleur de cette perte pour leur famille. Ils croient encore au concept de « pensée magique » – la croyance que s'ils y pensent assez, leur souhait deviendra réalité – et ils peuvent s'accrocher au fantasme que leurs parents reviendront ensemble. Cela peut persister jusqu'à l'âge adulte.

Les enfants de ce groupe d'âge prennent de façon personnelle la séparation parentale. Ils croient que c'est eux qui sont divorcés ou rejetés. Ils sont généralement incapables de reconnaître que leurs parents ont des besoins, sauf pendant de courtes périodes. Ils ont peur d'être abandonnés. Ils peuvent croire qu'ils ne sont pas assez bien pour que leur parent reste et craindre d'être remplacés par d'autres enfants dans la vie du parent. Ils peuvent s'ennuyer du parent absent, peu importe la qualité de la relation qu'ils ont avec cette personne.

Les enfants ont tendance à exprimer de fortes émotions, comme la colère, quand ils sont avec le parent avec qui ils se sentent le plus en sécurité. Un jeune peut exprimer de la colère ou de l'agressivité envers le parent chez qui il vit parce qu'il est bouleversé par la situation; les parents ne doivent pas automatiquement voir cela comme un problème dans la relation avec leur enfant.

Signes de stress

- Troubles du comportement – agressivité, dépression, impulsion, manipulation.
- Les troubles de sommeil persistants, l'incontinence nocturne, l'utilisation d'un langage de bébé ou la régression à des comportements typiquement associés à un âge plus précoce peuvent être des signes plus sérieux de contrariété et il faut tenter d'obtenir de l'aide s'ils se poursuivent.
- Peurs.
- Être triste et pleurer souvent, être renfermé, se sentir personnellement rejeté.
- Rêve que ses parents reviennent ensemble.
- Troubles à l'école – difficultés de concentration, rêvasserie, problèmes avec les devoirs.

Suggestions pour promouvoir l'adaptation

- Les deux parents continuent de participer à la vie de leur enfant et passent autant de temps que possible avec lui.
- Les parents doivent bien penser à ce qu'ils diront aux enfants au sujet de la séparation et du divorce et de quelle façon ils le feront. Ils doivent aussi rester sensibles à la capacité de compréhension de leur enfant en fonction de son âge.
- Soutenir les contacts prévisibles et réguliers avec l'autre parent.
- Rassurez votre enfant en lui rappelant que la séparation n'est pas sa faute. Aidez-le à comprendre que votre décision n'a rien à voir avec lui.
- Encouragez votre enfant à parler directement avec chacun de ses parents.
- Manifestez de l'intérêt pour sa scolarité et ses activités parascolaires.
- Laissez à votre enfant le temps de s'ajuster au début et à la fin de ses visites.
- Encouragez de fréquents appels téléphoniques ou appels vidéo sur Internet.
- Encouragez les enfants à exprimer leurs émotions en faisant du dessin ou de la peinture ou en jouant avec de la pâte à modeler. Demandez-leur d'expliquer l'histoire ou leur œuvre et ce qu'elle signifie pour eux.

D. Enfants d'âge scolaire (milieu de scolarité) (de 9 à 12 ans)

Comportements typiques : 9 et 10 ans

- Indépendance accrue; peut être très capable et autonome;
- En même temps, il obéit à ses parents aisément et naturellement;
- Commence à s'intéresser à ses amis; à 10 ans, il est plus content avec ses amis et le monde en général;
- Veut que l'on respecte sa maturité;
- A tendance à se faire du souci;
- Se plaint fréquemment, souvent au sujet de perturbations physiques – maux de ventre à l'heure du coucher, etc.

Comportements typiques : 11 et 12 ans

- Période de croissance rapide, en particulier chez les filles, ce qui mène à une augmentation de l'appétit.
- Incapable de s'asseoir sans bouger.
- Comportement bruyant et vantard.
- Querelles occasionnelles ou régulières avec ses parents et ses frères et sœurs.
- Sautes d'humeur.
- Enthousiaste et généreux.
- Passe rapidement d'un comportement mature à un comportement enfantin.
- Les filles peuvent avoir une meilleure relation avec leur père qu'avec leur mère.
- Les relations avec les pairs du même sexe sont très importantes; beaucoup de jeunes peuvent commencer à développer des intérêts romantiques.

Réactions à la séparation ou au divorce

- Les jeunes préadolescents ont tendance à voir le monde en termes absolus : bon et mauvais, vrai et faux, blanc et noir. Même si ces enfants perçoivent la séparation comme le problème des parents, ils ont tendance à être fâchés parce que leurs parents sont incapables de régler la situation.
- Les préadolescents prennent généralement parti – souvent contre le parent qu'ils blâment pour avoir causé le divorce. Ils vont accepter d'être le compagnon du parent, surtout s'ils voient que ce parent est triste ou blessé.



Signes de stress

- Colère intense envers le parent qu'il blâme pour avoir causé le divorce. Pourrait avoir plus tendance à vivre des conflits de loyauté ou à prendre le parti de l'un des parents.
- Troubles à l'école, comme une baisse des résultats scolaires.
- Tristesse.
- Perturbations physiques, comme des maux de tête et de ventre.
- Devient hyperactif pour éviter de penser au divorce.
- Veut continuellement être avec ses amis, en excluant sa famille.
- Demande à un parent de dire certaines choses à l'autre parent.
- Adopte une attitude de « laisser-faire ».

Suggestions pour promouvoir l'adaptation

- Les parents doivent bien penser à ce qu'ils diront aux enfants au sujet de la séparation et de quelle façon ils le feront. Ils doivent aussi rester sensibles à la capacité des enfants à comprendre les décisions d'adultes en fonction de leur âge.
- Les deux parents participent à la vie de leur enfant et restent honnêtes avec lui; ils évitent de blâmer l'autre personne.
- Évitez de demander un rapprochement instantané avec votre nouveau partenaire et une loyauté envers cette nouvelle personne.
- Veillez à ce que les enfants aient des vêtements, des livres et des objets qui leur sont chers à chaque maison.
- Encouragez les enfants à faire un enregistrement audio ou vidéo d'une activité spéciale ou d'une nouvelle compétence pour pouvoir le montrer à l'autre parent.
- Encouragez de fréquents appels téléphoniques ou appels vidéo sur Internet avec l'autre parent.
- Donnez à votre enfant l'accès à un courriel pour qu'il puisse communiquer avec l'autre parent.
- Encouragez les activités et relations avec ses amis; permettez parfois à votre enfant d'emmener un ami quand il passe du temps avec vous.
- Rassurez vos enfants en leur disant que vous êtes là pour eux. Soyez présents.
- Expliquez à votre enfant ce qui se passe et ce que les changements familiaux signifieront.
- Suivez des routines cohérentes.
- Renseignez les enseignants de votre enfant au sujet du stress qu'il vit et tentez d'obtenir de l'aide pour ses problèmes d'ordre scolaire.
- Donnez aux enfants la permission de continuer à aimer leurs deux parents.

E. Adolescents

Comportements typiques

- Les adolescents veulent généralement passer moins de temps avec leurs parents et plus de temps avec leurs amis.
- Les adolescents aiment aussi passer du temps seuls dans leur chambre.
- Les adolescents font des expériences avec différents styles de vêtements et de coiffure.
- Ils essaient différentes choses pour découvrir « qui ils sont ».
- Les adolescents peuvent changer de groupe d'amis plus souvent que pendant leurs années d'école.

Réactions à la séparation

Quand les parents se séparent, les adolescents passent souvent par toute une gamme d'émotions. Comme les adolescents veulent régulièrement être séparés de leur famille, la séparation de leurs parents peut les inquiéter au sujet de leur avenir. « Serai-je capable de garder une relation? », « Est-ce que je crois en l'amour? » et « Serai-je trahi si je décide de faire confiance? » sont des questions qu'ils se posent fréquemment.

Cette anxiété peut avoir un effet sur le développement de votre adolescent. Par exemple, il pourrait vouloir éviter les relations sexuelles ou les précipiter. Les adolescents peuvent rapidement vouloir prendre soin d'un de leurs parents, en particulier celui qu'ils perçoivent comme blessé ou en détresse.

Signes de stress

- Toute une gamme de sentiments difficiles : colère, tristesse, retrait, honte ou gêne.
- Changement de la relation avec un de ses parents ou les deux.
- Expérimentations avec l'alcool ou les drogues.
- Baisse des résultats scolaires.
- Veut devenir indépendant plus vite.
- Monte un parent contre l'autre.
- Adopte une attitude de « laisser-faire ».
- Toujours fatigué; a de la difficulté à se concentrer.

Suggestions pour promouvoir l'adaptation

- Renseignez-vous sur les adolescents et comprenez que leurs comportements négatifs ou différents peuvent être liés à leurs besoins changeants, et pas nécessairement à la séparation.
- Pensez bien à comment vous répondrez aux questions de votre adolescent à savoir qui veut se séparer ou divorcer, qui a blessé l'autre et qui est le plus contrarié. Vous n'avez pas besoin de répondre à toutes les questions en détail. Mettez l'accent sur votre nouvelle vie de famille.
- Ne devenez pas le meilleur ami de votre adolescent et ne vous fiez pas à lui pour vous tenir compagnie.
- Respectez le fait que votre adolescent souhaite parfois être seul, mais veillez à être présent au cas où il voudrait vous parler.
- Les plans parentaux partagés doivent illustrer l'importance du groupe de pairs de votre adolescent et de son désir naturel de s'éloigner de sa famille. Faites participer les adolescents à l'établissement des calendriers parentaux, mais ne lui donnez pas la responsabilité de prendre les décisions finales. Vous devez comprendre que votre adolescent pourrait vouloir passer moins de temps avec l'un de ses parents ou les deux parents que vous ne le souhaitez.
- Imposez à votre adolescent une discipline et des limites tout en lui permettant d'adopter des comportements normaux tandis qu'il cherche sa liberté et fait des choix personnels. Insistez sur le fait que ses comportements auront des conséquences. Communiquez avec l'autre parent pour veiller à ce qu'il fasse régner la même discipline.
- Soyez conscients que vos comportements en tant que parents ont aussi des conséquences; les adolescents vous tiendront responsables de vos choix comme vous le faites pour eux.
- L'écoute est une partie importante du rôle parental. Si votre adolescent demande de l'aide, répondez avec soin et attention; obtenez l'aide de l'école ou de professionnels au besoin.

Feuille de travail - Questions de réflexion

En tenant compte des renseignements qui vous ont été fournis sur les enfants qui vivent la séparation de leurs parents, réfléchissez aux questions suivantes :

- 1. De quoi l'autre parent et vous devez-vous tenir compte au sujet du tempérament de vos enfants quand vous rédigez votre plan parental?**

- 2. Changerez-vous certains comportements qui pourraient avoir placé vos enfants au cœur du conflit entre vous et l'autre parent?**

- 3. De quoi l'autre parent et vous devez-vous tenir compte relativement à l'âge de vos enfants quand vous rédigez votre plan parental?**

- 4. Comment pouvez-vous faciliter la transition de vos enfants d'une maison à l'autre?**

Section 3 – Apprendre à naviguer dans le système judiciaire



Points importants

Dans la plupart des cas, les enfants désirent – et ont le droit de – passer du temps avec les deux parents, peu importe ce qu’ils ressentent pour chacun d’eux. Le fait de voir les deux parents aussi régulièrement que possible aide les enfants à maintenir leurs liens émotifs avec chaque parent, malgré la séparation ou le divorce.

Même si elle passe par votre ancien partenaire ou conjoint, la pension alimentaire (ou les aliments) pour enfants est destinée aux enfants. Elle a pour but d’assurer aux enfants un niveau de vie qui leur permettra de mieux s’adapter au fait que leurs parents vivent séparément. La pension alimentaire pour enfants étant un droit qui revient à l’enfant, elle ne pourra être ni négociée par les parents ni réduite par la décision d’un parent.

Le processus de règlement des différends avec l’autre parent de l’enfant peut vous contrarier, vous mettre en colère ou vous rendre très anxieux.

Certains parents confient la prise de décisions aux tribunaux, car ils n’arrivent pas à s’en occuper ensemble. En effet, vous aurez des idées différentes sur la façon de divorcer, de répartir vos effets personnels et d’éduquer vos enfants. C’est ce que l’on appelle des « options de règlement des différends » au tribunal. Avant de confier les décisions à un juge, il est important de connaître les choix qui s’offrent à vous en ce qui concerne le règlement des différends.

La médiation et le droit collaboratif familial représentent deux types de résolution des différends qui encouragent les parents à travailler ensemble sans faire appel aux tribunaux, et ce, au profit des parents et de leurs enfants. Les deux types impliquent l’échange de renseignements et un engagement à atteindre des solutions qui sont à l’avantage des deux parents et des enfants. La communication se fait directement entre les parents, plutôt que par l’intermédiaire d’avocats.

Les coordonnateurs parentaux (ou coordonnateurs de parentage) peuvent aider les parties à régler leurs conflits à l’égard des ordonnances et des accords existants, qui peuvent porter, notamment, sur le temps de parentage pendant les vacances d’été. Les coordonnateurs parentaux connaissent bien les stades de développement et la santé mentale des enfants et aident les parents à se concentrer sur les besoins de leurs enfants lorsqu’ils tentent de régler leurs différends. Ces coordonnateurs n’établissent pas les ententes parentales ni ne modifient celles déjà en place.

Un arbitre en droit de la famille joue un rôle semblable à celui d’un juge. Il est en mesure de prendre des décisions exécutoires pour résoudre les conflits familiaux à l’aide de processus plus informels que ceux auxquels a recours le tribunal. Les arbitres en droit de la famille utilisent une combinaison de divers processus de résolution des conflits, dont la négociation, la médiation et l’arbitrage.

Les Services de justice à la famille offrent des services aux parents qui ont besoin d’aide pour gérer de la façon la plus saine possible les difficultés découlant d’un éclatement familial, d’une séparation ou d’un divorce. Les services sont offerts par instruction du tribunal, mandat législatif ou participation volontaire.

Apprendre à naviguer dans le système judiciaire

1. Le processus de divorce et la terminologie juridique

L'ampleur et la nature de votre participation au système judiciaire dépendront de nombreux facteurs, notamment :

- De vos besoins (par exemple, déposer un plan parental, obtenir de l'aide pour prendre des décisions, passer par les tribunaux pour faire respecter un plan qui est déjà en place).
- Comment vous et l'autre parent de votre enfant décidez de régler vos différends.

Les dilemmes auxquels vous ferez face s'inscrivent dans trois catégories :

- A. déterminer comment prendre les grandes décisions concernant les soins à assurer aux enfants;
- B. mettre en place les conditions de logement et déterminer le temps à passer avec les enfants ou temps parental;
- C. déterminer le soutien financier destiné aux enfants.

A. Pouvoir de prise de décisions

- Si des parents mariés divorcent, le terme « garde » a été utilisé. Le nouveau terme utilisé davantage est maintenant « responsabilité décisionnelle » ou on y réfère parfois comme le « pouvoir de prise de décision ».
- Que les parents soient ou non mariés, chaque parent sera en général le tuteur de l'enfant. Il existe des exceptions à cette règle chez un faible nombre de parents non mariés.
- Sauf stipulation contraire prévue par une entente ou une ordonnance de la cour, les parents disposent d'un pouvoir conjoint de prise de décisions.
- Le pouvoir conjoint ou la responsabilité conjointe de prise de décisions signifie que les deux parents ont le pouvoir de prendre des décisions qui touchent leurs enfants, y compris les décisions prises au quotidien et celles en matière médicale, de résidence, d'éducation, de religion, etc.
- En cas de séparation des parents et de désaccord sur les décisions touchant leurs enfants, ils peuvent confier au tribunal la prise de décision – appelée une ordonnance parentale.
- Une ordonnance parentale sert notamment à déterminer : (a) quel parent a le pouvoir de prendre des décisions sur des sujets particuliers; (b) le temps parental accordé à chacun des parents; (c) le processus à mettre en place pour régler les futurs différends (dans le cas où les parents se mettraient d'accord sur le processus).
- Le droit de la famille favorise les « meilleurs intérêts de l'enfant » quant à la prise de décisions qui touchent les enfants. Toutes les circonstances qui touchent l'enfant sont prises en considération; il est d'ailleurs possible que ce qui est « raisonnable » ou « ce qui convient le mieux » à une situation familiale particulière ne s'applique pas à d'autres familles.

B. Conditions de logement pour les enfants

La résidence décrit l'endroit où habite un parent ou un enfant.

- **Résidence primaire** : un enfant habite dans la résidence avec un parent plus de 60 % du temps au cours de l'année.
- **Résidence séparée** : les parents habitent chacun dans la résidence primaire d'au moins un enfant.
- **Résidence partagée** : un enfant qui réside avec chaque parent de 40 à 60 % du temps au cours de l'année (il peut s'agir d'un partage 50/50, 40/60 ou 45/55).

C. Soutien financier destiné aux enfants

Principes généraux au sujet de la pension alimentaire pour enfants :

- Les deux parents ont la responsabilité de faire de leur mieux pour contribuer aux frais relatifs à l'éducation de leurs enfants.
- La pension alimentaire pour enfants (aussi appelé aliments pour enfants) étant un droit qui revient à l'enfant, elle ne pourra être ni négociée par les parents ni réduite par la décision d'un parent.
- La pension alimentaire pour enfants n'a pas de rapport avec le temps parental : vous êtes tenu de payer la pension alimentaire pour enfants, que vous passiez ou non du temps avec votre enfant.
- Si possible, le niveau de vie des enfants (ce à quoi ils sont habitués en termes de logement, d'éducation ou d'activités) devrait se maintenir après la séparation.
- Les besoins des enfants sont une priorité par rapport à la plupart des dépenses.

- En général, le parent qui reçoit la pension alimentaire pour enfants n'est pas tenu de rendre compte de la façon dont la pension alimentaire est dépensée auprès du parent qui la paie.
- La pension alimentaire pour enfants que reçoit le parent n'est pas assujettie à l'impôt, et le parent payeur ne peut déduire la pension alimentaire pour enfants de son revenu imposable.
- La cour est tenue d'observer les *Lignes directrices sur les pensions alimentaires* au moment d'établir une ordonnance alimentaire pour enfants, même si les deux parents ne veulent pas les suivre.
- Un juge rend la décision finale quant à savoir si l'entente de pension alimentaire pour enfants est raisonnable pour l'enfant.

Calcul de la pension alimentaire pour enfants

Le document *Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants : étape par étape* présente des renseignements étape par étape au sujet de la pension alimentaire pour enfants. Pour accéder aux lignes directrices dans la loi vous pouvez vous rendre sur le site Web du ministère de la Justice : <https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/DORS-97-175/page-1.html>.

Avant d'utiliser la table des pensions alimentaires pour enfants, vous devrez avoir certains renseignements de base, notamment :

- Quelle table vous devez utiliser (à déterminer selon le nombre d'enfants bénéficiaires d'une pension alimentaire pour enfants). Chaque province ou territoire se sert d'une table distincte.
- Le revenu de chacun des parents, déterminé aux fins du calcul de la pension alimentaire pour enfants. Cela correspond à votre revenu réel, chiffre que vous pouvez extraire de votre déclaration de revenu de l'année précédente ou qui peut se calculer en fonction du revenu gagné pendant l'année en cours. Il existe de nombreux facteurs qui risquent de compliquer le calcul du revenu aux fins du calcul de la pension alimentaire pour enfants; les parents ont souvent besoin d'aide pour déterminer leur revenu à ces fins.
- Arrangements parentaux.

Lorsque vous aurez des renseignements de base à votre disposition, vous serez en mesure d'utiliser les tables de pensions alimentaires pour enfants. Le Centre d'information sur le droit de la famille (Family Law Information Centre) est là pour vous aider à trouver des options pour modifier les aliments pour enfants, ainsi que des options et des renseignements sur la façon de calculer la pension alimentaire pour enfants. Pour obtenir des coordonnées, voir « Qui appeler » sous la section « Renseignements importants » du présent document. Vous y trouverez également les détails suivants relatifs aux aliments pour enfants :

- Obtenir de l'aide pour calculer la pension alimentaire pour enfants;
- Le rôle du programme de recouvrement des pensions alimentaires (anciennement d'exécution des ordonnances alimentaires).

En plus des aliments de base pour enfants, comme déterminé par les tables, les pensions alimentaires peuvent aussi intégrer l'article 7 ou les dépenses spéciales, lesquels sont partagés par les parents proportionnellement à leur revenu respectif.

De tels frais englobent le montant net (après les déductions fiscales et les subventions) des éléments suivants :

- Garderie;
- Primes d'assurance-maladie et de soins dentaires;
- Frais de soins de santé et de soins dentaires qui ne sont pas remboursés en vertu de l'assurance, par exemple, lunettes et appareil orthodontique;
- Frais extraordinaires pour l'école élémentaire et secondaire;
- Frais extraordinaires pour les activités parascolaires;
- Frais pour les études postsecondaires.

De nombreuses options autres que le recours au tribunal s'offrent à vous pour régler vos différends. La médiation et le droit collaboratif familial sont des exemples de mécanismes de soutien aux parents aux prises avec leurs décisions.

Programme de recalcul de la pension alimentaire pour enfants

Quand une ordonnance alimentaire ou une entente ayant force exécutoire a été mise en place, les parents peuvent choisir de s'inscrire au programme de recalcul des aliments pour enfants. En Saskatchewan, le Service de recalcul des aliments pour enfants (Child Support Recalculation Service - CSRS) est offert. Si l'ordonnance alimentaire est admissible au recalcul de la pension en vertu des lois qui la régissent, le CSRS permettra de recalculer les aliments de base pour enfants, et les familles concernées pourront ainsi éviter de demander aux tribunaux de revoir la pension alimentaire destinée à leurs enfants.

L'échéancier du recalcul du CSRS s'appuie sur la date de demande, et moins de six mois se sont écoulés depuis la date de la plus récente ordonnance ou décision recalculatoire ou de la plus récente entente. Les recalculs du CSRS se font à partir de la déclaration de revenu des parents et l'information récente sur leurs revenus en plus des tables de pensions alimentaires pour enfants.

Si vous pensez vouloir bénéficier des services du CSRS à l'avenir, prenez le temps de bien examiner ses critères d'admissibilité et de formuler l'ordonnance alimentaire en conséquence.

Pour obtenir plus de renseignements, rendez-vous sur le site : <https://www.saskatchewan.ca/bonjour/legal-services/separation-or-divorce/child-support/child-support-recalculation-service>.

2. Processus de règlement des différends

A. Médiation

La médiation est un processus volontaire. À cet effet, les parents se réunissent avec un médiateur impartial qui a pour but de faciliter la communication entre eux et de les aider à formuler des options, à clarifier les enjeux et à se concentrer sur l'avenir. Le médiateur ne prend pas de décisions; il a plutôt pour mandat d'aider les parents à s'entendre. La plupart des parents qui tentent la médiation arrivent à s'entendre. Étant donné que la décision est prise par les parents, ils ont plus tendance à assurer le respect de la décision que si elle était prise par le tribunal. Des recherches montrent que la médiation est plus rapide et moins coûteuse que le recours aux procédures judiciaires, sans oublier de mentionner qu'elle aboutit à moins de conflits. Si vous souhaitez trouver un médiateur, consultez la fiche de renseignements sur la médiation à la fin du présent guide.

B. Droit collaboratif familial

Comme la médiation, le processus relatif au droit collaboratif familial est axé sur la coopération, plutôt que sur la confrontation. Des avocats de droit collaboratif interviennent auprès de vous et de votre ancien partenaire, afin de déterminer ce que chacun d'entre vous souhaite, de vous aider à adopter des stratégies de résolution de problèmes lorsqu'il y a divergence entre vos objectifs, et de vous aider à en arriver à une entente que vous jugerez acceptable et équitable en général. Vous avez tous deux la responsabilité de recueillir des renseignements et de proposer des solutions, mais vous y arrivez avec l'aide d'avocats qui interviennent auprès de vous séparément et ensemble.

En droit collaboratif familial :

- Les parents et les avocats de droit collaboratif travaillent ensemble comme membres d'une équipe de règlement, au lieu de s'affronter comme des « parties adverses ».
- Vous serez maître de vos propres décisions.
- Vous, l'autre parent de votre enfant et les deux avocats de droit collaboratif, vous entendrez à l'avance pour ne travailler qu'en vue de parvenir à une entente jugée acceptable par les deux parents. Les avocats de droit collaboratif s'engagent à ne pas aller en cour pendant le processus. Si les parents choisissent d'aller en cour, ils devront repartir à zéro avec des avocats différents.
- Pour de plus amples renseignements au sujet de professionnels du droit collaboratif en Saskatchewan, visitez le site (en anglais) <https://collabsask.com>.

C. Coordonnateurs parentaux

Les coordonnateurs parentaux aident les parties à régler leurs conflits à l'égard des ordonnances et des accords existants, qui peuvent porter, notamment, sur le temps de parentage pendant les vacances d'été. Les coordonnateurs parentaux connaissent bien les stades de développement et la santé mentale des enfants et aident les parents à se concentrer sur les besoins de leurs enfants lorsqu'ils tentent de régler leurs différends. Ils n'établissent pas les ententes parentales ni ne modifient celles déjà en place. Une liste des fournisseurs de services reconnus en Saskatchewan peut être consultée à l'adresse : <https://www.saskatchewan.ca/bonjour/legal-services/separation-or-divorce/early-family-dispute-resolution>.

D. Arbitrage familial

Un arbitre en droit de la famille joue un rôle semblable à celui d'un juge. Il est en mesure de prendre des décisions exécutoires pour régler les différends en matière de droit familial au moyen de processus plus informels que ceux du tribunal. L'arbitre en droit de la famille prend des décisions conformément au droit de la famille de la Saskatchewan. Parfois, il utilise une combinaison de différents processus de résolution des conflits, notamment la négociation, la médiation et l'arbitrage. Une liste des fournisseurs de services reconnus peut être consultée à l'adresse : <https://www.saskatchewan.ca/bonjour/legal-services/separation-or-divorce/early-family-dispute-resolution>.

Foire aux questions sur le système judiciaire

Qu'advient-il au cours du processus judiciaire?

L'organigramme que l'on retrouve dans ce guide décrit les démarches auxquelles sont confrontées la plupart des personnes faisant face au processus juridique. Le guide comprend aussi la définition des termes propres à l'appareil judiciaire que vous ne connaissez peut-être pas (consultez le glossaire dans la section Renseignements importants) ainsi qu'une description des options offertes pour vous aider, vous et votre ancien partenaire, à faire progresser votre dossier au sein de l'appareil judiciaire en limitant, dans la mesure du possible, le fardeau financier et affectif qui pèse sur votre enfant et votre famille.

Que signifie la responsabilité décisionnelle conjointe?

Quand les parents ont la *responsabilité décisionnelle conjointe* (anciennement garde conjointe), ils continueront de prendre conjointement des décisions au sujet de leurs enfants. Le terme ne désigne pas le temps que les parents passeront avec leurs enfants. Il arrive souvent que l'enfant habite principalement avec l'un de ses parents, et que l'autre parent ait le droit d'accès à l'enfant, ou encore, le droit légal de passer du temps avec lui. Le droit d'accès raisonnable se concrétise lorsque les parents y consentent. Le droit à l'accès spécifié oblige le parent n'ayant pas la garde à passer certains jours ou certaines périodes avec les enfants conformément à une entente juridique ou une ordonnance de la cour. La garde partagée signifie que le temps que passent les enfants avec leurs parents sera réparti plus ou moins également entre les deux foyers.

Quelle sorte d'arrangement ou plan parental convient le mieux à l'enfant?

Il n'y a pas de « solution unique » en matière d'arrangement parental qui convienne à tous les enfants ou à toutes les familles. Il est possible qu'un arrangement bien adapté à votre enfant aujourd'hui ne lui « convienne » plus (ou à votre famille) dans six mois ou un an. La section du document intitulée *Où trouver d'autres exemples de plans parentaux* propose des ressources afin de vous aider à élaborer un plan qui tient compte de l'âge et des besoins de votre enfant.

Si j'accepte un arrangement de parentage (et de résidence) partagé, ma pension alimentaire sera-t-elle réduite en conséquence?

La répartition du temps que vous et votre ex-partenaire passerez avec vos enfants a une incidence sur les calculs du montant de la pension alimentaire pour enfants. Le principe est que si votre partenaire désire avoir la garde partagée, il passera nettement plus de temps avec les enfants et aura à assumer les frais lorsqu'ils seront confiés à ses soins. Si l'on demande à la cour de fixer le montant des aliments pour enfants dans une situation de rôle parental partagé, elle examinera les frais d'entretien de l'enfant que paie chaque parent ainsi que la situation, les ressources et les circonstances de chaque parent. Consultez un avocat afin de déterminer, d'une part, s'il s'agit d'un changement significatif pour vous sur le plan financier et, d'autre part, comment vous pourrez tous les deux établir le meilleur équilibre possible entre la tâche de prodiguer des soins aux enfants et la pension alimentaire pour enfants.

La cour a-t-elle le droit de refuser d'accorder du temps de parentage?

Dans la plupart des cas, les enfants ont le droit de passer du temps avec les deux parents, peu importe leurs sentiments pour chacun d'eux. Dans certaines circonstances (par exemple, en cas de comportements abusifs/négligents perpétrés par un parent à l'endroit d'un enfant ou en cas de consommation abusive d'alcool ou de drogues par un parent), la cour impose des conditions au temps de parentage afin de mettre l'enfant à l'abri du danger lorsqu'il se trouve en présence de ce parent. Par exemple, la cour peut ordonner que le temps de parentage soit supervisé ou encore que le parent s'abstienne de consommer de l'alcool pendant les périodes de parentage. La cour refusera d'accorder du temps de parentage seulement dans les cas les plus extrêmes.

 **Les enfants désirent habituellement – et ont le droit – de passer du temps avec les deux parents.**

Qu'advierait-il si l'autre parent de mon enfant rendait difficile ou impossible mon temps de parentage?

En général, un parent n'a pas le droit d'empiéter sur le temps de parentage de l'autre parent. Si un parent habitant dans la résidence primaire refuse de permettre à l'autre parent de voir les enfants, une cour pourra préciser des mesures qu'aura à prendre le parent qui a rendu difficile le temps de parentage de l'autre parent, voire forcer les enfants à changer de résidence si ce problème persiste.

Si l'autre parent de mon enfant ne paie pas de pension alimentaire pour enfants, puis-je lui refuser la possibilité de passer du temps avec l'enfant?

Non. Bien que cela puisse vous sembler équitable d'agir de la sorte lorsque vous êtes contrarié ou que vous avez de l'empathie envers votre enfant, d'un point de vue juridique, le temps de parentage n'a aucun rapport avec la pension alimentaire pour enfant.

Que se passe-t-il si mon revenu change et que je ne suis plus en mesure de verser le même montant de pension alimentaire?

Les parents procèdent souvent à un examen annuel de la pension alimentaire pour enfants qu'ils sont tenus de verser et apportent des modifications aux paiements en cas de changement de leur situation au cours de l'année. Les parents devront peut-être renégocier le montant de pension alimentaire versé dès l'avènement de circonstances changeantes, telles que des hausses ou des baisses importantes de revenu.

- Calculez à partir des tables et de votre nouveau revenu le montant de la pension alimentaire et discutez-en avec l'autre parent afin de voir s'il est possible pour vous de vous entendre sur un changement au montant du paiement. Vous choisirez peut-être de recourir à une forme de règlement de différends pour faciliter la discussion, telle que la médiation.

En cas d'ordonnance de la cour qui énonce votre obligation en matière de pension alimentaire, vous prendrez peut-être la décision de faire réviser l'ordonnance. À cet effet, vous pouvez solliciter l'aide du Centre d'information sur le droit de la famille (Family Law Information Centre) ou de votre avocat. Il est d'une importance capitale de modifier votre ordonnance de la cour si le Bureau de recouvrement des pensions alimentaires (MEO) a été utilisé (programme d'exécution des ordonnances de pensions), car le MEO est obligé d'exécuter l'ordonnance telle qu'elle est rédigée. Vous pourriez être admissible au Service de recalcul des aliments pour enfants qui permet de rajuster la pension alimentaire pour enfants en fonction des renseignements sur la déclaration de revenus des parties. Ces rajustements en vertu du Service de recalcul ont lieu à la suite d'une demande et au moins six mois après la plus récente ordonnance alimentaire ou décision recalcatoire ou le plus récent accord.

À qui la médiation convient-elle le mieux?

La médiation familiale permet de régler des conflits concernant différentes préoccupations entre les parents. La médiation constitue un outil efficace, qu'elle ait lieu tôt ou tard dans le processus juridique, quoique la plupart des experts s'entendent pour dire qu'il est surtout avantageux d'entamer tôt la médiation.

Il y a des situations où la médiation ne porte pas ses fruits. Lorsqu'un parent se méfie beaucoup de l'autre ou que les deux parents se méfient beaucoup l'un de l'autre ou qu'ils n'abordent pas le processus de façon juste (par exemple, la tendance à dissimuler des renseignements financiers importants ou des renseignements au sujet de l'enfant), il est moins probable d'en arriver à une entente. Dans des situations de conflit intense (mais sans violence) entre les parents, les programmes de médiation spécialisée conçus pour ces situations donnent les meilleurs résultats. En cas d'antécédents de violence familiale, la médiation n'est pas souvent recommandée. Mais elle peut tout de même faire l'affaire des familles si le médiateur : 1) répond aux préoccupations sur le pouvoir et le contrôle et veille à ce que les deux parents puissent participer en toute sécurité au processus; et 2) dispose d'une formation spécialisée conçue pour faciliter l'intervention auprès des familles ayant des antécédents de violence familiale.

La pension alimentaire pour enfants étant un droit qui revient à l'enfant, elle ne pourra être ni négociée par les parents ni réduite par la décision d'un parent.

 **Les deux parents ont la responsabilité de faire de leur mieux pour contribuer aux frais relatifs à l'éducation de leurs enfants.**

Comment trouver un médiateur?

Le Bureau de règlement des différends (Dispute Resolution Office) du gouvernement de la Saskatchewan propose des services de médiation aux familles, moyennant la rémunération des services. Si vous choisissez de faire appel à un médiateur privé, vous pouvez :

- demander à votre avocat ou conseiller de vous recommander un médiateur.
- demander à vos amis ou collègues qui ont déjà eu recours à la médiation de vous recommander un médiateur. Au moment de choisir un médiateur, demandez-lui s'il est membre d'une association professionnelle de médiateurs comme Médiation Familiale Canada, Conflict Resolution Saskatchewan Inc., ou Alternative Dispute Resolution of Saskatchewan Inc.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de trouver un médiateur, consultez la Fiche de renseignements sur la médiation à la fin du présent guide.

Comment trouver un avocat de droit collaboratif?

Faites une recherche en ligne sur le site (en anglais) <https://collabsask.com>.

- Demandez à un conseiller en santé mentale spécialisé en divorce de vous recommander un avocat de droit collaboratif.
- Au moment de choisir un avocat de droit collaboratif, demandez-lui s'il est membre de la société The Collaborative Professionals of Saskatchewan Inc.

Quelle est la différence entre la médiation et le droit collaboratif familial?

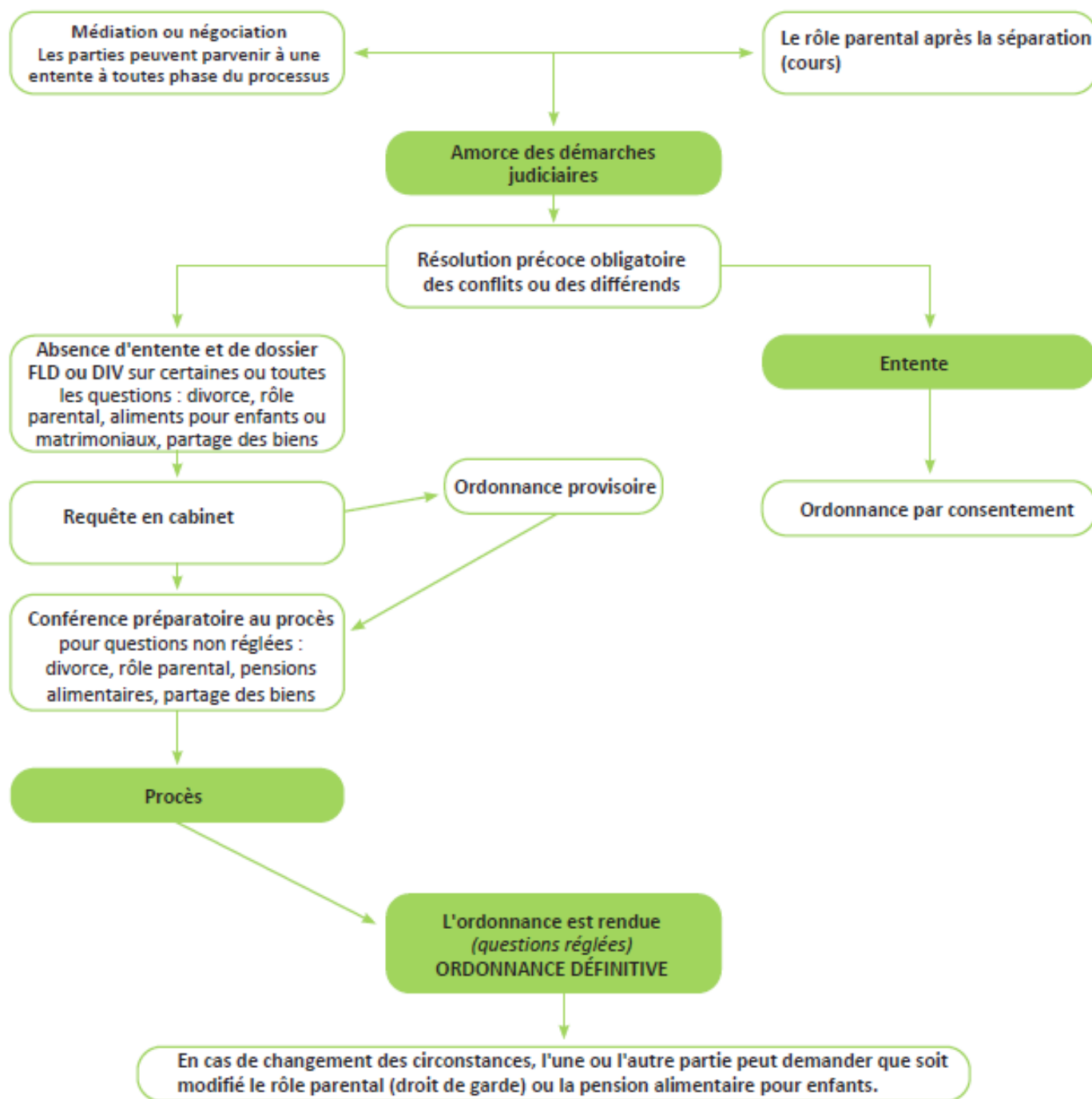
En médiation, un tiers impartial vous aide à prendre des décisions. En droit collaboratif familial, les deux parents sont représentés par des avocats.

En médiation, les avocats ne sont pas présents lors de la plupart des séances. Le médiateur ne donne pas de conseils juridiques et ne défend pas les intérêts de l'un ou l'autre des parents. Le médiateur se charge de préparer un résumé de la médiation que les parents peuvent ensuite examiner avec leurs avocats. Les avocats sont présents au cours du processus de droit collaboratif.

On a le plus souvent recours à la médiation dans des situations de conflit faible à modéré; les couples aux prises avec des conflits plus intenses qui préfèrent ne pas aller en cour trouveront peut-être le droit collaboratif familial mieux adapté à leur situation.

Section 3 – Fiche de renseignements

Étapes du processus judiciaire en Saskatchewan



À compter du 1^{er} juillet 2022, toutes les familles vivant une séparation ou un divorce en Saskatchewan doivent participer à la résolution précoce (obligatoire) des conflits familiaux avant de se présenter devant les tribunaux.

Processus de règlement des différends

Les tribunaux appuient fortement les membres d'une famille qui travaillent ensemble tôt au cours du processus de séparation pour mettre en place des ententes sur le rôle parental au moyen du dialogue collaboratif et honnête.

Options de règlement des différends (RD), allant du contrôle direct à l'arbitrage

Votre propre cuisine	Programme Family Matters*	Médiation (facilitative)	Droit collaboratif	Coordination du rôle parental	Arbitrage en droit familial	Conférence préparatoire au procès	Procès
----------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	--------

Les parties se voient confier le contrôle des décisions <<< >>> Les parties confient à la cour le contrôle des décisions
(*Programme relatif aux affaires familiales)

En général, les différends entre les parents portent sur :

- le temps de parentage;
- la pension alimentaire pour enfants;
- la prestation alimentaire matrimoniale ou pour partenaire;
- le partage des biens.

ÉTAPES DU RÈGLEMENT DES DIFFÉRENDS (RD)

Étape 1

Choisissez le processus de règlement des différends qui semble vous convenir le mieux, à vous et à l'autre parent. La décision de choisir la meilleure option dépend de plusieurs facteurs, notamment à savoir si la décision s'impose dans les meilleurs délais.

Chaque processus de RD s'appuie sur ses propres règles. Si vous et l'autre parent n'arrivez pas à vous entendre sur le processus à adopter, il est fort probable que vous finissiez par renvoyer l'affaire au tribunal pour qu'un juge la tranche au moyen d'un processus appelé « procès ».

Étape 2

Collaborez au moyen du processus que vous choisissez et changez de processus quand vous arrivez à une impasse.

Certains couples conviennent d'adopter un type de processus en vue de régler autant de conflits que possible, mais il arrive parfois qu'ils n'arrivent pas à s'entendre sur tout ou qu'il y a rupture du processus initial. Vous pourrez alors choisir un processus différent. Par exemple, vous et votre partenaire commencerez peut-être par la médiation pour ensuite passer au processus de droit collaboratif familial afin de régler vos différends en suspens.

PRÉCISIONS SUR LES OPTIONS PROPOSÉES EN MATIÈRE DE PROCESSUS DE RÈGLEMENT DES DIFFÉRENDS

Votre propre cuisine

C'est à ce moment que vous et l'autre parent vous asseyez ensemble pour négocier votre propre entente privée sans l'aide de qui que ce soit. Cette option pose le risque que l'entente fasse l'objet d'une rupture et/ou d'une contestation si, plus tard, l'un d'entre vous devenait mécontent de l'entente.

Programme Family Matters (FMP)

Ce programme relatif aux affaires familiales est un processus d'intervention précoce qui permet aux familles vivant une séparation d'accéder à l'information et aux ressources dont elles ont besoin pour faire face à une situation familiale changeante; l'option de travailler avec un fournisseur de services approuvé pour participer à une séance gratuite de résolution de problèmes pour résoudre des questions urgentes et non résolues; et la possibilité d'élaborer un plan pour régler, de la façon la plus efficace et la plus rapide possible, les problèmes qui subsistent. Pour de plus amples renseignements, visitez le site (en anglais) :

<https://www.saskatchewan.ca/residents/births-deaths-marriages-and-divorces/separation-or-divorce/family-matters-program>. Renseignements en français : <https://www.saskatchewan.ca/bonjour/legal-services/separation-or-divorce/family-matters-program>

Médiation (facilitative)

Au cours de la médiation, le médiateur anime et oriente la discussion et ne se déclare pas en faveur des positions de l'un ou de l'autre des parents ni d'un résultat particulier. Le médiateur ne donne pas de conseils juridiques et n'a pas le pouvoir d'ordonner que soit conclue une entente. Toute entente conclue entre les parents sera rédigée sous forme d'une « Entente conclue par voie de médiation ». Ce document issu de la médiation ne constitue pas un document juridique, mais il peut jeter les bases d'une entente parentale exécutoire en vertu de la loi (aussi appelée « entente ayant force exécutoire ») ou encore d'une ordonnance de la cour prévoyant le versement de pensions alimentaires.

Une entente conclue par voie de médiation concernant le partage des biens ou la prestation alimentaire matrimoniale devra se transformer en un contrat rédigé par un avocat, de sorte que l'entente soit définitive et exécutoire par la loi. Pour de plus amples renseignements sur les services de médiation, consultez le site : <https://conflictresolutionsk.ca>.

Droit collaboratif (DC)

Le droit collaboratif ressemble à la médiation, car il s'appuie sur la conviction que les parents peuvent prendre leurs propres décisions et en arriver à des ententes qui font l'affaire de tous les membres de la famille. Cependant, en droit collaboratif familial, chaque parent est représenté par un avocat, qui lui donne des conseils juridiques et défend ses intérêts au cours du processus de négociation. Par ailleurs, les avocats préparent les documents nécessaires pour donner force exécutoire à toute entente. Si les parents n'arrivent pas à s'entendre et qu'ils décident de recourir au procès (auquel cas ils renvoient leur conflit aux tribunaux pour solliciter l'aide d'un juge pour trancher l'affaire), les avocats n'ont pas l'autorisation de représenter l'un ou l'autre des parents; de là l'importance pour les parents d'intensifier leurs efforts afin de régler leurs différends.

Le droit collaboratif familial est notamment utile, en ce sens qu'il permet aux deux parents d'entendre les conseils et avis juridiques offerts lors de réunions qui intéressent les deux parents et les deux avocats. Ainsi, vous n'obtenez ni de conseils juridiques qui tiennent compte d'un seul point de vue, ni la « version » que donne l'autre conjoint de l'avis de son avocat.

On retient parfois les services d'un expert impartial du rôle parental et d'un expert financier impartial pour travailler de concert avec les parents et les avocats, formant ainsi une équipe élargie. Il arrive souvent que chacun des parents retienne les services d'un accompagnateur en divorce chargé de l'aider à se préparer aux réunions sur le plan émotif, de sorte que chaque réunion se déroule le plus harmonieusement et le plus efficacement possible. Pour de plus amples renseignements, visitez le site <https://collabsask.com> (en anglais).

Coordination du rôle parental (CRP)

La coordination du rôle parental ou « coordination parentale » constitue une autre façon de régler les différends dans des situations de conflit intense. Les coordonnateurs parentaux se mobilisent une fois le plan parental mis en place, que ce soit sous forme d'entente écrite ou d'ordonnance de la cour.

Les parents peuvent, moyennant des frais, retenir les services d'un coordonnateur parental pendant une période bien définie quand :

- ils ont besoin d'aide pour travailler dans le respect du plan parental mis en place;
- d'autres formes de règlement des différends ou des problèmes n'ont pas porté leurs fruits;
- il existe des préoccupations concernant la consommation de drogues ou d'alcool ou encore l'exploitation de l'enfant;
- le niveau d'hostilité entre les parents demeure élevé;
- ils ont de la difficulté à échanger de l'information au sujet de leur enfant.

De plus amples renseignements sur la coordination parentale se trouvent à : <https://www.saskatchewan.ca/bonjour/legal-services/separation-or-divorce/early-family-dispute-resolution/parenting-coordination>.

Arbitrage familial

Les arbitres en droit de la famille jouent un rôle semblable à celui d'un juge. Ils sont en mesure de prendre des décisions exécutoires pour résoudre les conflits familiaux à l'aide de processus plus informels que ceux auxquels a recours le tribunal. Pour de plus amples renseignements, visitez <https://www.saskatchewan.ca/bonjour/legal-services/separation-or-divorce/early-family-dispute-resolution/family-arbitration>.

Conférence préalable au procès (PTC)

Une conférence préalable au procès (appelée aussi conférence préparatoire à l'audience) est une étape obligatoire avant la date fixée pour le procès qui a lieu pour tenter de résoudre des problèmes non résolus avant que les parties se présentent devant le tribunal pour le procès. Il s'agit d'une réunion de règlement au cours de laquelle les parties, accompagnées de leur avocat (si elles en ont un), rencontrent le juge dans une salle privée et non pas dans une salle d'audience.

Le juge peut présenter une appréciation de ce qui pourrait se dérouler durant le procès si les parties ne parvenaient pas à une entente; cette approche pourrait encourager les parties à régler leurs différends, sans avoir à entamer un procès.

Les juges ne rendent pas de décision au cours d'une conférence préalable au procès; plutôt, si une entente est conclue, le juge pourrait rendre une ordonnance sur consentement. L'histoire démontre que bon nombre de personnes se mettent d'accord sur certaines ou toutes leurs questions dans le cadre de la conférence préalable au procès.

De plus, plutôt que l'incertitude qui vient avec un procès et les frais éventuels qui en découlent, les résultats seront déjà connus des parties.

Audiences judiciaires ou procès

Lors d'un procès, les deux parents (ou leurs avocats) présentent leurs arguments devant un juge et lui laissent ainsi le soin de décider des mesures à prendre pour régler leurs conflits. Les audiences judiciaires ou procès peuvent être utiles face à un parent déraisonnable qui refuse de faire des compromis ou de proposer une solution qui semble équitable pour les deux parents. Cependant, ces mécanismes s'accompagnent aussi d'un lourd fardeau financier et émotif. La plupart des experts s'entendent pour dire qu'il est préférable pour les parents de conserver autant de contrôle que possible sur le processus et de recourir aux façons les moins coûteuses de résoudre les différends avant de s'en remettre aux tribunaux.

À compter du 1^{er} juillet 2022, dans tous les secteurs de compétence des tribunaux de la Saskatchewan, les affaires relevant du droit de la famille qui seront portées devant un tribunal de ce ressort devront faire l'objet d'un processus de résolution des conflits familiaux, avant que toute autre action en justice puisse progresser. Pour de plus amples renseignements concernant la Résolution précoce des conflits familiaux, consultez le site : <https://www.saskatchewan.ca/bonjour/legal-services/separation-or-divorce/early-family-dispute-resolution>.

Section 3 – Feuille de travail

Questions de réflexion sur les aspects juridiques

En vous reportant aux renseignements qui vous ont été fournis au sujet des types de décisions en matière juridique que doivent prendre les parents, réfléchissez aux points suivants :

1. Existe-t-il des détails qui doivent être tirés au clair entre vous et l'autre parent afin de bien calculer le montant de la prestation alimentaire de base pour enfants?

2. Dans l'article 7, quels sont les frais relatifs à vos enfants qui doivent être intégrés à votre plan parental?

3. En vous appuyant sur les options de règlement des différends qui s'offrent à vous, quelle serait la meilleure démarche à adopter pour prendre désormais des décisions sur votre plan parental?
Comment formulerez-vous cette suggestion à l'autre parent?

Section 4 – Des plans parentaux qui conviennent à votre famille



Points importants

Les plans parentaux sont surtout utiles lorsqu'ils satisfont aux besoins des enfants, quel que soit leur âge, et qu'ils sont pratiques; c'est-à-dire que les parents peuvent faire en sorte que les plans fonctionnent.

Les enfants sont nombreux à vouloir faire entendre leur voix pendant la séparation ou le divorce. La plupart des enfants voudront dire ce qui est important pour eux, sans toutefois avoir à choisir quel parent avec qui vivre la plupart du temps. Les parents peuvent écouter ce que veulent les enfants, tout en précisant que c'est à eux seulement que revient la décision finale. Vos enfants éviteront ainsi de se sentir coupables ultérieurement; cela leur rappelle aussi que vous êtes encore les parents et qu'ils sont encore les enfants.

Intégrez à votre plan parental des périodes régulières au cours desquelles chacun des parents pourra passer du temps seul avec chacun de vos enfants. Les enfants tiennent beaucoup à ces moments et sont plus enclins à parler de leurs sentiments lorsqu'ils se trouvent seuls avec un parent. N'oubliez pas que le temps passé ensemble est plus important que l'activité elle-même. Le temps consacré aux bonnes relations est important pour les enfants de tous les âges.

Visez à faire en sorte que le calendrier des périodes à passer avec les enfants reflète un équilibre entre la cohérence et la souplesse. Les enfants trouveront plus facile de vous voir tous les deux si vous suivez une routine et que vous respectez vos engagements envers votre enfant en vous présentant à l'heure prévue. Mais il est aussi important de permettre des modifications aux calendriers de manière à tenir compte des horaires de travail des parents, des événements familiaux spéciaux ou des activités pour les enfants.

Votre enfant apprendra à collaborer avec autrui en vous voyant élaborer le calendrier avec l'autre parent au fil du temps.

Des plans parentaux qui conviennent à votre famille

1. Qu'est-ce qu'un plan parental?

Le plan parental est une entente conclue entre des parents sur la façon d'élever leurs enfants après s'être séparés. Le plan décrit les démarches qu'entreprendront les parents pour :

- prendre des décisions importantes et quotidiennes concernant leurs enfants;
- préciser un calendrier qui permettra de déterminer où vivront leurs enfants et à quelles dates;
- assurer les soins physiques, émotifs, psychologiques et spirituels de leurs enfants;
- s'adapter aux besoins changeants de leurs enfants;
- clarifier ce qu'ils attendent de chacun d'entre eux, surtout ce qu'ils feront chacun pour s'occuper de leurs enfants;
- décrire comment ils résoudront les désaccords qui se présenteront;
- communiquer l'un avec l'autre au sujet de leurs enfants.

Le fait de solliciter l'apport des enfants leur donne l'impression qu'ils sont respectés, que leurs sentiments sont importants et qu'ils ont leur mot à dire.

2. Éléments d'un plan parental

A. Prise de décisions

Le plan parental précise qui se chargera de prendre les décisions importantes touchant votre enfant. Il donne aux parents le pouvoir formel de prendre des décisions importantes à propos de l'éducation, de la santé et de la religion, en plus de permettre de déterminer si les parents prendront des décisions ensemble ou si le pouvoir d'un parent l'emportera sur celui de l'autre parent lorsqu'il s'agira de prendre certains types de décisions.

La décision à savoir quel parent se chargera de prendre des décisions particulières peut s'appuyer sur :

- façon dont les décisions importantes étaient prises avant la séparation;
- le niveau de collaboration entre les parents;
- la capacité et la volonté de chacun des parents de participer à la prise de décisions futures;
- l'expertise de chaque parent ou son domaine de connaissances spécialisées (par exemple, un parent qui est **technicien en soins médicaux d'urgence**; l'autre parent qui est enseignant en éducation spécialisée [spécialisation en lecture]).

B. Horaire des périodes à passer avec l'enfant (calendrier de parentage)

Le calendrier résidentiel précise le temps que chaque parent aura à passer avec les enfants, c'est-à-dire les périodes où les enfants seront confiés aux soins de chacun des parents. Les calendriers parentaux sont surtout utiles lorsqu'ils sont précis et qu'ils présentent en détail le temps que les enfants passeront avec chacun des parents pendant :

- l'année scolaire;
- l'été;
- la période des Fêtes, les vacances et les occasions spéciales, notamment les anniversaires de naissance et la fête des Mères/Pères.

Il s'agit de créer un calendrier qui s'articule autour des besoins de vos enfants et, en même temps, se penche sur les éléments suivants :

- Les ententes actuellement en place.
- Qui a réalisé quelles fonctions parentales par le passé?
- La capacité et la volonté d'exécuter son rôle parental à l'avenir.
- Les relations qu'entretiennent les enfants avec leurs frères et sœurs, les grands-parents, les enseignants, les amis, etc.
- Le milieu et les intérêts de l'enfant (école, passe-temps, sports, etc.).
- Le tempérament de l'enfant.
- La voix (et non pas le choix) de l'enfant).

C. Règlement des différends

Nous conseillons fortement aux parents d'identifier un processus de règlement des différends à adopter (et à intégrer au plan parental) s'ils ne s'entendent pas sur la façon de s'attaquer à une question particulière. Passez en revue les options décrites dans la section 3 du présent guide.

D. Finances : comment les frais engagés pour l'enfant seront-ils déboursés?

Dans les plans parentaux, on précise aussi les fins auxquelles seront destinés les différents frais engagés pour l'enfant, notamment :

- les activités régulières et l'enseignement;
- les uniformes d'école ou de club, l'équipement de sport;
- les déplacements (par exemple, chez les parents, les grands-parents) et les excursions scolaires;
- les éléments plus coûteux (par exemple, vélos, ordinateurs, instruments de musique, leçons de conduite);
- l'allocation.

À mesure que les enfants se déplacent d'une maison à l'autre, ils ont besoin d'aide à faire les transitions.

E. Modifications futures à apporter au plan

Il est sage de préciser comment vous vous y prendrez pour modifier les plans au fur et à mesure qu'évolueront les besoins des enfants et la situation des adultes. Les plans parentaux doivent clairement énoncer :

- comment l'autre parent sera informé de la nécessité d'adopter des changements;
- comment les parents intégreront l'examen des arrangements quand surviendront des changements;
- de quelle personne les parents solliciteront de l'aide s'ils ont de la difficulté à prendre une décision (exemples couramment cités : un conseiller, un thérapeute familial ou un médiateur); si une personne s'est montrée utile récemment, le fait de préciser vers qui vous vous tournerez ou le nombre de fois que vous agirez de la sorte avant que l'un d'entre vous consulte un avocat ou que l'un d'entre vous aille en cour peut aider à réduire au minimum le conflit et les frais d'avocat.

3. Façons d'élaborer un plan parental

A. Considérations

Quand les parents arrivent à collaborer afin d'élaborer le plan parental, ils trouveront plus facile d'élever leurs enfants après le divorce ou la séparation. Certains parents peuvent avoir recours à l'expertise de médiateurs, d'avocats ou de coordonnateurs parentaux pour de l'aide à élaborer leur plan parental.

B. Lignes directrices en matière de communication

Une bonne pratique pour les parents est d'écrire leurs idées au sujet de leur coparentalité et de clarifier ces idées dans leur esprit (leur propre tête) avant de se réunir avec l'autre parent pour en discuter. C'est aussi important de participer à une rencontre en étant ouvert aux pensées et aux idées exprimées par l'autre parent.

Le plan parental a pour but de donner aux deux parents des conseils au jour le jour, et son but global est d'assurer le bien-être des enfants. Les parents doivent se rappeler que s'ils accordent trop d'importance à leurs propres résultats proposés dans le plan, ils peuvent avoir de la difficulté à avoir à cœur l'intérêt supérieur des enfants.

Chaque parent devrait avoir l'occasion de présenter ses pensées et ses idées sans se faire interrompre. L'écoute active et écouter avec curiosité plutôt qu'avec colère ou avec une attitude défensive contribueront grandement à entraîner une bonne communication.

Tentez de trouver un terrain d'entente dans le cadre de la discussion, et penchez-vous d'abord sur ces possibilités afin de promouvoir la bonne volonté et le sentiment d'un but partagé.

Discutez des avantages ou désavantages éventuels des idées qui ne font pas l'objet d'un terrain d'entente, afin de trouver quelque chose qui soit acceptable aux deux parties.

Quand les parents se sont entendus sur un projet de plan parental, ils voudront probablement l'officialiser avec l'aide d'un médiateur ou d'un avocat.

4. Arrangements parentaux

A. Temps de parentage et prise de décisions : facteurs à envisager

En général, les arrangements en matière de partage du rôle parental permettent aux enfants et aux parents de s'adapter à la séparation et au divorce.

- Le partage du rôle parental favorise la participation des deux parents, ce qui aura des retombées directes pour les enfants et contribuera à la stabilité économique de la famille.
- Le partage du rôle parental donne aux deux parents l'occasion de s'entraider.
- Bien des années plus tard, les enfants signalent moins souvent s'être ennuyés du parent qui n'a pas la garde.

Malheureusement, les arrangements de parentage partagé ne font pas nécessairement l'affaire de toutes les familles.

- Lorsque les parents se trouvent en perpétuel conflit, les arrangements en matière de parentage partagé ne permettent pas de guérir la relation; et les enfants se font souvent prendre au milieu du conflit.
- Le partage du rôle parental donne les meilleurs résultats lorsque les deux parents sont des personnes raisonnablement saines, qui se montrent coopératives et se traitent l'une l'autre avec politesse, en plus d'être capables de garder les intérêts des enfants à l'avant-plan.

B. Accès parental : facteurs à envisager

Les experts dans le domaine du droit familial ne s'entendent pas toujours sur l'âge et le moment les plus propices pour que les jeunes enfants passent la nuit chez le parent moins présent. Les experts ont surtout du mal à s'entendre sur le meilleur calendrier de parentage pour les périodes à passer avec les enfants en bas âge ou les tout-petits. Toutefois, il y a consensus sur le point suivant : **il est souhaitable et sain pour les enfants de tous les âges de passer du temps avec les deux parents de façon régulière (sauf dans des situations de violence familiale/d'abus/de négligence).**

- Ainsi, les parents doivent créer un calendrier qui permette aux deux parents de passer du temps avec leur enfant et leur donne des occasions de devenir des personnes compétentes et à l'aise qui prennent soin de leurs enfants.
- Certains experts laissent entendre que les séjours de nuit permettent au parent et à l'enfant de resserrer leurs relations, lesquelles sont plus susceptibles d'être maintenues malgré le stress du divorce. Cependant, c'est l'enfant qui s'en ressent lorsque les séjours de nuit mettent à rude épreuve sa capacité à préserver ses routines.
- Les enfants en bas âge (bébés) ont besoin de passer suffisamment de temps avec chacun des parents afin d'établir un attachement solide. Pour leur bien, il est d'une importance capitale de susciter la participation des deux parents à l'éducation des enfants aussitôt que possible après la séparation.

5. Donner aux enfants leur mot à dire

Le fait de solliciter l'apport des enfants et de vraiment écouter ce qu'ils ont à dire leur donnera l'impression d'être aimés et respectés et les aidera à surmonter les sentiments d'impuissance dans un monde changeant. Il arrive souvent que les parents oublient que les enfants – comme les adultes – sont contrariés par l'idée qu'ils sont carrément privés du droit de s'exprimer sur la façon dont ils passeront leur temps. Toutefois, il est important de donner aux enfants une voix, plutôt qu'un choix. Le fait de confier aux enfants la responsabilité de prendre des décisions définitives au sujet de leurs soins n'est pas dans leurs meilleurs intérêts. La responsabilité de prendre des décisions définitives incombe plutôt aux parents.

Les plans parentaux décrivent les démarches qu'entreprendront les parents pour prendre des décisions, partager les frais engagés pour les enfants et le temps qu'ils passeront avec eux, et aborder les modifications ou les désaccords.

Selon des recherches récentes, lorsque l'on sollicite l'apport des enfants (au lieu de les exclure complètement) pendant le processus de médiation :

- les parents et les enfants se disent plus satisfaits des ententes parentales et sont ainsi moins susceptibles de les modifier;
- les arrangements parentaux sont plus stables;
- les parents sont moins susceptibles de renvoyer de nouveau leurs questions parentales à la cour;
- la qualité des relations familiales (entre les parents, le père et l'enfant, la mère et l'enfant) a tendance à s'améliorer avec le temps.

Grandes lignes du plan parental

_____ et _____ les parents de :

Nom du 1^{er} enfant : _____

Nom du 2^e enfant : _____

Nom du 3^e enfant : _____

Prise de décisions

1. Qui a la responsabilité de prendre les décisions quotidiennes?
2. Qui a la responsabilité de prendre les grandes décisions et comment s'y prend-on?
3. Comment réglera-t-on les différends à l'avenir?

Calendrier de parentage

Day-to-Day Schedule

4. Horaire quotidien des périodes à passer avec les enfants (périodes de parentage).
5. Détails sur l'échange de périodes de parentage.
6. La marche que doit suivre un parent pour prendre contact avec les enfants lorsqu'ils se trouvent avec l'autre parent.
7. La méthode employée pour apporter des modifications à ce calendrier et le préavis requis.
8. Garde d'enfants (régulière et occasionnelle). Les circonstances dans lesquelles un parent prendra d'abord contact avec l'autre parent au moment de faire appel à des services occasionnels de garde d'enfants.
9. L'horaire des activités parascolaires et les responsabilités de chacun des parents à l'égard des activités en question.

Jours fériés/vacances et occasions spéciales

10. Jours fériés.
11. Vacances d'été.
12. Fêtes d'anniversaire et autres événements familiaux.
13. Vacances scolaires.

Déplacements

14. Attentes en matière de communication et limites face aux déplacements avec les enfants à l'extérieur de la ville, de la province et/ou du pays.
15. Arrangements relatifs à l'obtention de passeports.

Mobilité

16. Décision à savoir si ou comment un parent peut se déplacer avec les enfants.

Communication

17. Les marches à suivre pour échanger des renseignements sur les enfants.
18. Lignes directrices relatives à la communication entre les parents.

Mobilisation d'autres êtres chers

19. Façon dont les personnes qui entretiennent une relation importante avec les enfants seront intégrées à leur vie (par exemple, grands-parents, demi-frères et demi-sœurs).
20. Présentation de nouveaux partenaires.

Soutien financier des enfants

Pensions alimentaires (Aliments) pour enfants – Prestation alimentaire de base pour enfants

21. Données servant à calculer les pensions alimentaires pour enfants, par exemple, le montant du revenu annuel qui a été vérifié ou convenu.
22. Pension alimentaire de base pour enfants – qui se calcule à partir des Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants ou qui s'appuie sur un énoncé selon lequel les parties ont convenu de s'écarter des lignes directrices. La justification de la dérogation devrait être incluse si les parties le désirent.
23. Échéancier/date des paiements.
24. Date à laquelle s'amorcent les paiements.
25. Date à laquelle les pensions alimentaires pour enfants prendront fin ou feront l'objet d'un examen.
26. Mode de paiement (par exemple, chèques postdatés, virements par courriel, programme de recouvrement des pensions alimentaires [Maintenance Enforcement Program]).
27. Inscription au programme de recouvrement des pensions alimentaires ou au service des recalculs d'aliments pour enfants.

Pensions alimentaires pour enfants – Frais spéciaux

28. Frais prévus dans l'article 7 – ce que les parents entendent et n'entendent pas par « extraordinaires » ou comment ils prendront les décisions.
29. Mode de paiement, y compris la délivrance de reçus et/ou le programme de recouvrement des pensions alimentaires.
30. Date de réévaluation du montant des pensions alimentaires pour enfants.

Autre

31. Arrangements financiers spéciaux/inhabituels pour les enfants.

Foire aux questions sur les plans parentaux

Est-il toujours nécessaire de mettre en place un plan parental?

On vous conseille fortement de négocier un plan parental détaillé, qui peut d'ailleurs vous mettre à l'abri en cas de difficultés. Le tribunal peut faire une recherche pour déterminer ce qui est déjà en place, ce qui sert habituellement de point de départ à l'adoption de changements. Par ailleurs, la création d'un plan parental aujourd'hui aura pour effet de réduire les difficultés associées au partage des responsabilités parentales à l'avenir, car vous aurez déjà bien réfléchi, dans le moindre détail, aux démarches que vous poursuivrez en vue d'élever votre enfant après la séparation. La création d'un plan parental détaillé aujourd'hui qui tient compte du développement des enfants constitue une façon de bien réfléchir à vos enfants et aux démarches que vous poursuivrez en vue de les élever séparément et ensemble.

Si nous n'adoptons pas la médiation ou une approche axée sur le droit collaboratif familial, faut-il quand même élaborer un plan parental?

On vous recommande d'élaborer un plan parental, peu importe la démarche juridique que vous choisirez d'entreprendre face à la séparation ou au divorce. Si vous travaillez bien ensemble, vous pourrez toujours l'ignorer; mais si vous en avez besoin, vous serez heureux d'avoir un plan à votre disposition.

Comment peut-on faire respecter un plan parental?

En cas de difficultés, vous pouvez d'abord vous tourner vers la personne (médiateur, conseiller, avocat) que vous avez précisée dans votre plan comme quelqu'un capable de vous aider. Idéalement, les deux parents s'y rendront ensemble dans le but de régler le problème. Les cas de non-respect du plan sont souvent attribuables au fait qu'il ne satisfait pas aux besoins de l'un des parents ou des deux parents. Discutez de la possibilité d'apporter des retouches au plan pour faire en sorte qu'il soit plus pratique. Si cela ne donne pas les résultats escomptés, les parents peuvent discuter du problème avec un avocat et/ou avoir recours à la cour afin de forcer l'autre parent à s'en tenir au plan déjà en place. Il arrive parfois que la cour rende une ordonnance obligeant le parent qui ne respecte pas le plan à le suivre, demande de plus amples renseignements ou une évaluation de la question en litige, ou encore oblige le parent à donner temps ou argent en guise de remboursement de ce qui n'a pas été donné conformément au plan.

Quand mon enfant devrait-il commencer à passer la nuit ou faire des séjours plus longs chez le parent n'ayant pas la garde?

Il n'y a pas de réponse unique à cette question. Cela dépend de l'âge et du tempérament de votre enfant et de nombreux autres facteurs, entre autres si vous et votre ex-partenaire vous entendez bien. Presque tous les experts s'entendent pour dire qu'il est très souhaitable pour les enfants âgés d'au moins 3 ans de passer la nuit chez l'autre parent. Les experts sont nombreux à croire qu'il convient d'initier les enfants aux séjours de nuit lorsqu'ils sont des enfants en bas âge (nourrissons), à condition que les parents se montrent sensibles aux horaires de l'enfant (par exemple, horaires d'alimentation et de sommeil) et que le parent moins présent connaisse bien l'enfant et ses routines. Et surtout, si les parents et les enfants entretiennent une relation solide – c'est-à-dire que le parent désireux d'instaurer des séjours de nuit a participé aux soins de l'enfant et que l'enfant le reconnaît et réagit à sa présence, votre enfant est alors plus susceptible de tirer profit des séjours de nuit. Il convient de mettre graduellement en place des séjours plus longs et de laisser aux parents le soin de surveiller comment les enfants réagissent à la situation. Il arrive souvent qu'un parent trouve l'horaire trop long et que l'autre parent le trouve trop court. Les périodes régulières (quotidiennes si possible) que passe l'enfant avec l'autre parent, y compris quelques séjours de nuit pour permettre au parent moins présent et à l'enfant de mieux se connaître dans le contexte bien spécial de routines de nuit (par exemple, bain, sommeil et alimentation), sont en général perçues par les parents comme un bon point de départ.

 **Le temps qu'un parent passe avec son enfant est plus important que l'activité en soi.**

À partir de quel âge les enfants devraient-ils avoir leur mot à dire?

Même les très jeunes enfants peuvent faire connaître leurs préférences quant aux questions de peu d'importance – par exemple, quels jouets apporter à leur nouvelle maison, ou encore quelle couleur choisir pour peindre leur nouvelle chambre. Il faut donner une voix aux enfants d'âge scolaire lorsqu'il s'agit de décider des activités sociales à ne pas manquer ou encore de leurs préférences en termes d'activités sportives à pratiquer. Les adolescents désirent habituellement exprimer leurs idées sur des questions plus importantes – par exemple, quelle école fréquenter et où passer les fins de semaine.

Les cours sont nombreuses à tenir sérieusement compte des choix des enfants lorsqu'ils atteignent l'âge de 12 ans. Toutefois, l'âge propice pour solliciter l'apport des enfants dépend de l'enfant. Si vous êtes dans l'incertitude quant à la façon de donner une voix à vos enfants sans qu'ils ne disent ce qu'ils pensent que les adultes veulent entendre, il est recommandé de demander de l'aide auprès des Services de justice à la famille ou de conseillers privés.

À quel moment au cours du processus convient-il de solliciter l'apport d'un enfant, et à quel sujet?

Certains enfants auront des opinions fermes dès le départ, tandis que d'autres auront besoin de voir à quoi ressemblera leur nouvelle situation avant de faire connaître leurs impressions. À cet effet, un médiateur ou un spécialiste du développement de l'enfant peut être très utile; il faudrait d'ailleurs seulement une ou deux séances pour obtenir une opinion d'expert. Les enfants vous donneront aussi des indices quant au moment où ils seront prêts à parler. Il suffit donc de les surveiller de près.

Il ne faut pas demander aux enfants s'ils sont en faveur d'une séparation ou d'un divorce, ou encore avec quel parent ils souhaitent habiter. Il est stressant de mettre un enfant dans l'une ou l'autre de ces positions. Cela mis à part, on peut demander aux enfants d'exprimer leurs opinions sur de nombreux sujets. Les enfants plus jeunes peuvent être appelés à faire connaître des choix plus simples, tandis que les enfants plus âgés peuvent être appelés à faire connaître des choix plus complexes, tels que l'horaire des périodes à passer avec chacun des parents. Au moment de parler aux enfants de leurs idées, les parents devraient rappeler aux enfants que la responsabilité de prendre des décisions définitives revient aux parents.

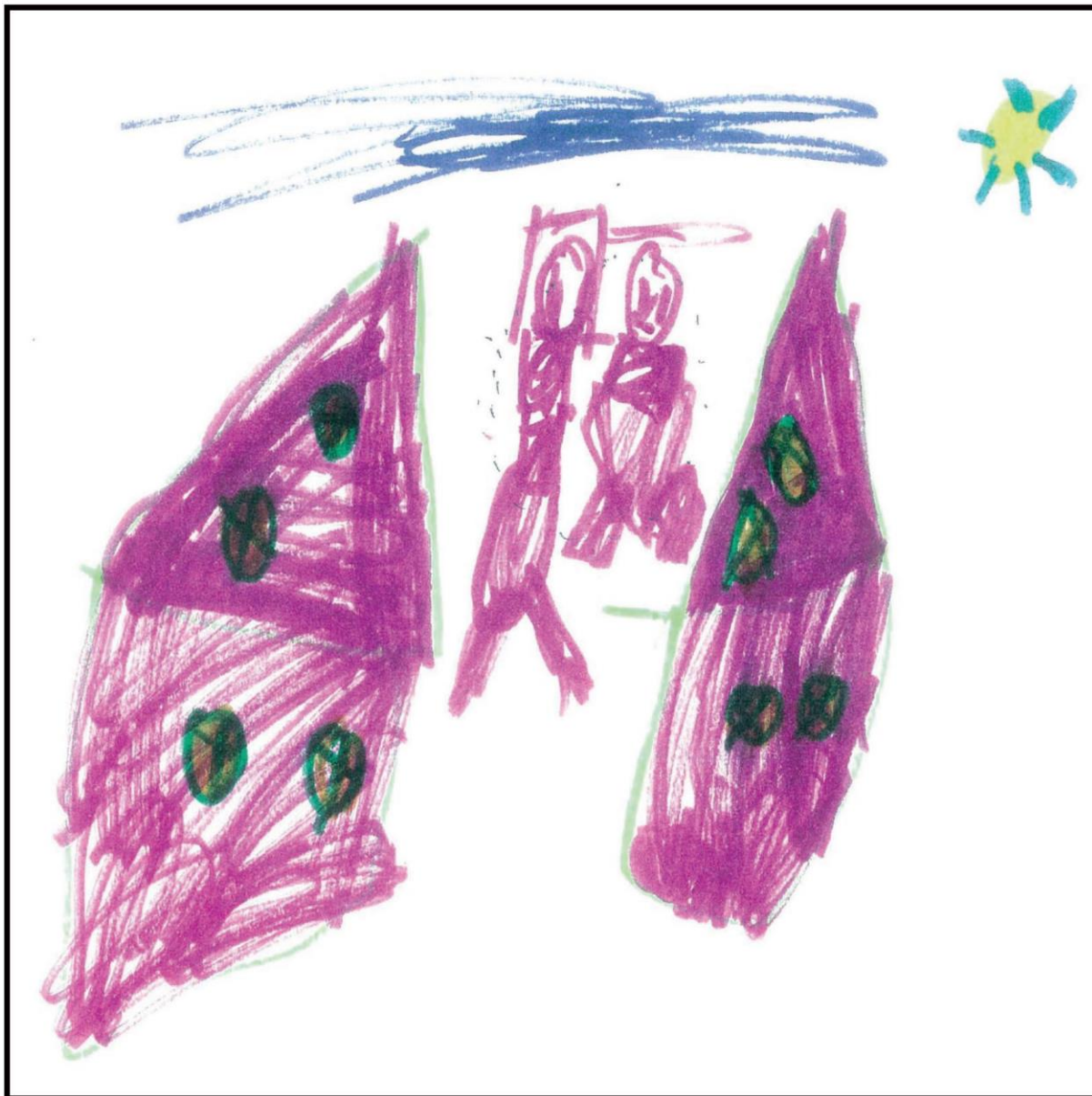
Qu'advient-il en cas de sérieuses disputes au foyer? L'autre parent de mon enfant souhaite toujours le voir, mais la situation me semble dangereuse.

Lorsque des actes de maltraitance ou de violence ont été commis au foyer, que ce soit de nature physique ou émotionnelle, cela change votre façon d'aborder la préparation d'un plan parental. Il n'est pas dans les meilleurs intérêts des enfants de suivre un plan qui ne procure pas un sentiment de sécurité à un parent ou aux enfants eux-mêmes. Si tel est le cas, on vous recommande d'insister sur la nécessité d'engager la participation d'un conseiller professionnel, d'un médiateur qui possède une expérience dans les cas de divorce hautement conflictuels et de violence, ou encore d'un avocat avant de consentir à un plan quelconque ou à une modification quelconque au plan. Si vous avez trop peur de rester ferme sur votre position, sollicitez de l'aide.

Pour obtenir les coordonnées de programmes sur la violence interpersonnelle et la maltraitance, voir la section **Qui appeler**.

Nous avons en place un plan qui faisait l'affaire de notre fille. Mais, à l'heure actuelle, elle suit des cours de danse dans un lieu qu'elle adore et, pour cette raison, elle ne veut pas manquer des cours. Mon ancien conjoint souligne que ces cours ont une incidence défavorable sur le temps qu'il passe avec elle et qu'elle peut se permettre de manquer quelques cours.

Essayez de parler à votre ancien conjoint pour voir s'il est disposé à emmener votre fille à son cours de danse, mais apportez des retouches à l'horaire de façon à ce qu'il puisse passer plus de temps avec sa fille pendant la saison de danse. Ou encore, essayez de collaborer avec votre ancien conjoint pour voir si vous pouvez modifier le plan de manière à éviter le chevauchement entre les cours de danse et les périodes que passe chacun des parents avec l'enfant. Il importe de noter que votre fille devrait être en mesure d'assister à la plupart de ses cours, sans être coincée entre ses parents; sinon, elle sera moins intéressée à tenir un horaire au fur et à mesure qu'elle vieillira et qu'elle prendra encore plus au sérieux ses passe-temps. **Remarque :** Ce même conseil vaudrait pour tous les enfants, peu importe lequel des parents s'est opposé à l'idée d'emmener l'enfant à des activités pendant qu'il ou elle est sous sa garde.



Interprétation artistique du « divorce » par un enfant de 5 ans.

Section 4 – Feuille de travail

Questions de réflexion (sur le contenu de votre plan parental)

En vous reportant aux renseignements qui vous ont été fournis au sujet des plans parentaux, réfléchissez aux points suivants :
Que devrez-vous prendre en compte, vous et l'autre parent, au moment de :

1. déterminer le calendrier de parentage (périodes à passer avec vos enfants)?

2. déterminer comment les décisions en matière de santé seront prises?

3. déterminer comment les décisions en matière d'éducation/de garde des enfants seront prises?

4. déterminer comment les prestations alimentaires pour enfants seront versées?

5. déterminer comment donner aux enfants une voix dans les décisions?

Feuille de travail pour le plan parental*

Date : _____

Imprimez et remplissez cette feuille de travail afin d'aider à la discussion et à l'élaboration d'un plan parental. Vous pouvez modifier le contenu en fonction de vos besoins. Au fur et à mesure que grandissent les enfants et au fil du temps, vous aurez peut-être à revoir et à adapter des parties de cette entente de manière à tenir compte de nouvelles circonstances. Si vous pouvez anticiper des changements, discutez-en et intégrez à l'entente des solutions éventuelles. Cependant, étant donné qu'il n'est pas possible de prévoir toutes les situations, laissez la place à une certaine souplesse et au consensus face à l'éventualité de modifier le plan parental.

Ce document peut servir à animer la discussion entre les parents ou encore avec un conseiller, un médiateur, un avocat, etc. Pour donner force exécutoire à ce plan, consultez votre avocat. Ce document n'englobe pas toutes les questions essentielles à l'élaboration d'un plan parental. On conseille donc aux utilisateurs de solliciter l'apport d'un professionnel avant d'en arriver à une entente définitive.

Ce plan parental concerne les enfants confiés aux soins de leurs parents :

	Mère	Père
Nom		
Adresse		
Ville		
Province, Pays		
Code postal		
Téléphone		
Courriel		

Ce plan a été élaboré en suivant le processus suivant :

- ☐ Entre les parents seuls
- ☐ Par voie de médiation
- ☐ Par l'intermédiaire des avocats respectifs des parents
- ☐ Au moyen d'un processus de droit collaboratif
- ☐ Au moyen d'un processus d'évaluation
- ☐ Autre : _____

Le présent plan parental est valide pour les enfants suivants :

	Nom	Date de naissance	Âge
Enfant 1			
Enfant 2			
Enfant 3			
Enfant 4			

* Feuille de travail adaptée et utilisée avec la permission de Gary Drenfeld, MSW, RSW. © Gary Drenfeld, MSW, RSW – 2006, www.yoursocialworker.com.

Temps que passent les parents avec l'enfant (les enfants)

Cela peut être déterminé à partir du tableau ci-dessous ou en fonction du calendrier hebdomadaire des activités parascolaires des enfants – voir la page suivante, ou encore une combinaison des deux moyens.

Calendrier de séjour des enfants

Légende : Utilisez « M » pour la mère et « P » pour le père

Semaine 1	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matinée							
Après-midi							
Soirée							
Nuit							

Semaine 2	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matinée							
Après-midi							
Soirée							
Nuit							

Description :

Lieu où l'on ramassera les enfants :

Lieu où l'on déposera les enfants :

Les arrangements parentaux liés au transport des enfants seront établis comme suit :

En cas d'incapacité ou d'indisponibilité d'un parent face à son obligation de passer la période prévue au calendrier avec l'enfant (les enfants), qui expliquera la situation à l'enfant (aux enfants) et comment procédera-t-on?

Calendrier hebdomadaire des activités parascolaires des enfants

À l'aide du tableau ci-dessous, inscrivez les activités de chacun des enfants et le nom du parent qui aura la responsabilité d'y assister.

Enfant 1	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matinée							
Après-midi							
Soirée							
Nuit							

Enfant 2	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matinée							
Après-midi							
Soirée							
Nuit							

Enfant 3	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matinée							
Après-midi							
Soirée							
Nuit							

Enfant 4	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matinée							
Après-midi							
Soirée							
Nuit							

Les deux parents encourageront les enfants à participer aux activités parascolaires suivantes :

Enfant 1 – Activités :	_____	Coûts :	_____
Enfant 2 – Activités :	_____	Coûts :	_____
Enfant 3 – Activités :	_____	Coûts :	_____
Enfant 4 – Activités :	_____	Coûts :	_____

Les frais à engager pour les activités parascolaires seront partagés comme suit :

☐ Mère ☐ Père ☐ Les deux de façon égale ☐ Autre :

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

La responsabilité de l'inscription des enfants aux activités parascolaires est assumée comme suit :

☐ Mère ☐ Père ☐ Partagée ☐ Autre :

Ni l'un ni l'autre parent ne s'engagera à faire faire des activités parascolaires aux enfants qui entraîneront l'exclusion de l'autre, que cela soit intentionnel ou pas.

Les enfants seront autorisés à assister à des rassemblements sociaux, à condition que les parents estiment qu'une surveillance adéquate sera assurée et que de l'alcool et des drogues ne seront pas offerts.

La présence des deux parents à une activité parascolaire de leur enfant est-elle permise? Dans quelles circonstances la présence des deux parents serait-elle permise?

Temps parental pour les vacances ou congés et les occasions spéciales

Calendrier pour les vacances d'hiver et la période des Fêtes

Les enfants résideront avec leur ☐ mère ☐ père pendant les vacances d'hiver OU

Les enfants résideront avec leur ☐ mère ☐ père pendant la première semaine des vacances d'hiver des années ☐ paires
☐ impaires et avec l'autre parent pendant la deuxième semaine.

Autre : _____

Calendrier des vacances du printemps

Les enfants résideront avec leur ☐ mère ☐ père pendant les vacances de printemps des années ☐ paires ☐ impaires.

Autres : _____

Calendrier pour l'été

Quand l'année scolaire aura pris fin, les enfants résideront avec les parents comme suit :

- ☐ Identique au calendrier de l'année scolaire
- ☐ Une semaine par mois
- ☐ Deux semaines par mois
- ☐ Un mois avec chacun des parents

Autre : _____

Calendrier des autres jours fériés

Le calendrier de résidence des enfants pour les autres jours fériés sera le suivant :

	Mère	Père	Années paires	Années impaires	Tous les ans
Veille du jour de l'An					
Jour de l'An					
Vendredi saint					
Dimanche de Pâques					
Pessah					
Fête des Mères					
Fête des Pères					
Fête de la Reine					
Fête du Canada					
Jour de la Saskatchewan					
Fête du Travail					
Action de grâces					
Jour du Souvenir					
Veille de Noël					
Jour de Noël					
Hannoucah					
Halloween					
Autre : _____					
Autre : _____					

Aux fins de planification de ce plan parental, les périodes que passent les parents avec les enfants lors des jours fériés/spéciaux commenceront et se termineront comme suit :

- ☐ **Possibilité de partage des jours fériés** : Le jour férié/spécial en question sera tout simplement rajouté à la fin de semaine où il tombe et sera passé avec le parent déjà désigné pour s'occuper des enfants cette fin de semaine-là.

Anniversaire de naissance (choisir un) :

- ☐ Chaque parent célébrera son anniversaire de naissance la prochaine fois qu'il se trouvera en présence de ses enfants.
- ☐ Chaque parent organisera une fête d'anniversaire de naissance pour les enfants tous les deux ans. À cet effet, la mère organisera la fête au cours de l'année ☐ paire ☐ impaire; le père, quant à lui, organisera la fête au cours de l'année ☐ paire ☐ impaire.
- ☐ Les parents prendront chacun des arrangements qui coïncident avec le calendrier normal des périodes à passer avec les enfants.

Autre : _____

École/Garderie

Inscription/fréquentation

Les enfants seront inscrits à l'école et la fréquenteront comme suit :

Enfant 1 – École _____ Niveau scolaire : _____

Enfant 2 – École _____ Niveau scolaire : _____

Enfant 3 – École _____ Niveau scolaire : _____

Enfant 4 – École _____ Niveau scolaire : _____

- ☐ La mère ☐ Le père résidera dans la zone où se trouve l'école locale.
- Les enfants devront continuer de fréquenter de telles écoles et/ou garderies, tant que les parties se mettront d'accord; sinon ☐ la mère ou ☐ le père doit prendre la décision.
- Si les autorités scolaires trouvent qu'il est possible qu'un enfant soit un élève exceptionnel ou un élève ayant des besoins spéciaux, les deux parents ont le droit d'être informés de la tenue de rencontres ou de tests quelconques, en plus d'y assister, ou encore ☐ la mère seulement ou ☐ le père seulement.
- Le consentement de ☐ la mère ☐ du père ☐ des deux parents devra être obtenu avant que des recommandations particulières ne soient mises en œuvre.
- L'école fournira des avis d'événements distincts et des bulletins de notes distincts aux deux parents. Pour ce faire, les deux parents doivent faire parvenir à l'école une adresse courriel pour toutes les communications durant l'année – sous réserve du consentement de l'école à cet égard. Si l'école ne peut pas entreprendre cette tâche ☐ la mère ☐ le père s'engage à informer l'autre parent de la tenue d'événements et à fournir une copie des bulletins de notes dans les _____ jours suivant leur réception.
- ☐ Les deux parents ou ☐ la mère seulement ou encore ☐ le père seulement doivent (doit) pouvoir participer aux activités volontaires qui font partie de la vie scolaire des enfants. Pour que cela se réalise, les deux parents doivent être informés des excursions ou activités scolaires auxquelles la participation parentale est souhaitable; ils devraient d'ailleurs engager le dialogue entre eux pour déterminer lequel des deux parents y assistera.
- Si l'un ou l'autre parent est indécis quant aux activités scolaires auxquelles il assistera (tel qu'il est décrit ci-dessus), la mère assistera à la première journée consacrée à l'activité de l'année paire et le père assistera à la première journée consacrée à l'activité de l'année impaire.
- ☐ La mère ☐ Le père est le point de contact principal avec l'école.
- Avant que les enfants obtiennent leur diplôme d'études secondaires, la mère et le père se consulteront à l'égard de la scolarité des enfants après les études secondaires et des frais connexes s'ils n'ont pas été déterminés.

Éducation spécialisée

Les plans d'éducation spécialisée (ou d'enseignement adapté) se présentent comme suit (si l'enfant a des besoins spéciaux) :

Éducation religieuse

La religion suivante est reconnue comme étant la foi religieuse des enfants : _____.

Si les enfants sont membres d'une congrégation ou d'un lieu de culte convenu, inscrivez-en le nom ou le lieu ici : _____

Les parents continueront les pratiques religieuses avec les enfants ou leur enseignement religieux, tel que cela est convenu. En cas de désaccord ☐ la mère ☐ le père ou ☐ un mode substitutif de règlement des différends déterminera l'affiliation ou la participation religieuse.

Avant de procéder à tout changement en ce qui a trait à l'affiliation religieuse des enfants, les parents se consulteront à l'avance dans une tentative de s'entendre sur ce changement.

Comportement et développement parentaux

La mère et le père se comporteront l'un envers l'autre et envers les enfants de manière à favoriser une relation affectueuse, stable, cohérente et réconfortante avec les enfants, malgré la possibilité qu'ils ne cohabitent plus. À cet effet, ils ne parleront pas en termes désobligeants l'un de l'autre ou encore des membres de la famille de l'autre parent, ne feront pas impliquer les enfants dans aucun différend concernant des décisions touchant les enfants et ne tenteront pas de gagner la faveur des enfants aux dépens de l'autre parent.

Les parents envisageront de se prévaloir d'articles, de livres, d'ateliers et/ou de services de counseling afin d'améliorer leurs compétences parentales ou d'approfondir leur compréhension des besoins physiques, affectifs, psychologiques, spirituels et scolaires de leurs enfants, au besoin. Les parents se conformeront au calendrier des périodes à passer avec les enfants et aux attentes comportementales, scolaires et en matière de discipline, et tâcheront de se consulter sur ces questions ou de recourir au counseling afin de permettre à ces discussions d'avoir lieu.

Counseling et (ou) plan de traitement

Il est possible que l'un ou l'autre parent ou que les deux parents reconnaissent l'existence de problèmes liés à la drogue, à l'alcool, à la violence, à l'éducation des enfants, etc. Les parents conviennent d'aller de l'avant avec le plan suivant afin de s'attaquer à ce genre de problèmes :

Gestion du comportement

Les parents s'entendent sur les stratégies suivantes se rapportant à la gestion du comportement des enfants :

Heure du coucher pendant la semaine : _____

Heure du coucher en fin de semaine : _____

Période consacrée aux devoirs : _____

Décisions quotidiennes et besoins quotidiens

Chacun des parents prendra des décisions concernant les soins et le contrôle quotidiens de chaque enfant pendant qu'il réside avec le parent en question. Peu importe la répartition des pouvoirs de prise de décisions conformément au plan parental, l'un ou l'autre parent peut prendre des décisions en situation d'urgence qui touchent la santé et la sécurité des enfants.

Lorsque chacun des enfants est confié aux soins d'un parent, celui-ci doit veiller à ce que l'enfant soit bien soigné, nourri, habillé et surveillé. Les enfants bénéficieront de soins physiques et de santé adéquats et de services de garderie adéquats.

Soins médicaux

Les enfants doivent bénéficier de soins médicaux dispensés par les fournisseurs de soins de santé primaires, qui seront nommés par ☐ la mère ☐ le père ☐ les deux parents.

Médecin : _____ Tél. : _____

Dentiste : _____ Tél. : _____

Orthodontiste : _____ Tél. : _____

Tous les médicaments sur ordonnance doivent être divisés par le pharmacien en deux parties; le parent doit en faire la demande au moment de demander l'ordonnance. L'ordonnance sera divisée de façon à ce que les posologies adéquates et les modes d'administration concernés couvrent le temps que passeront les enfants avec chacun des parents. S'il n'est pas possible de diviser l'ordonnance, comme dans le cas d'un aérosol doseur (pompe), on devra alors obtenir deux (2) ordonnances.

Ou : _____

Autres facteurs médicaux à envisager (allergies, etc.) : _____

1. Les deux parents ont le droit de donner leur consentement à la prestation de soins médicaux/dentaires d'urgence pendant que les enfants sont confiés à leurs soins et à leur contrôle.
2. Chacun des parents s'engage à informer l'autre parent de l'ampleur et de la nature des soins et de la gravité et de la nature de l'urgence dans les plus brefs délais, mais dans les _____ heures qui suivent.
3. Le parent à qui sont confiés les soins des enfants au moment où les enfants tombent malades informera dans les plus brefs délais l'autre parent de la nature et de la gravité de la maladie.
4. Les deux parents ont le droit d'être informés de toute visite médicale régulière que pourraient avoir les enfants. ☐ La mère ☐ Le père ☐ Les deux parents peuvent assister aux visites médicales régulières.
5. Les deux parents ont le droit d'obtenir des renseignements auprès d'un professionnel de la santé (notamment le personnel infirmier, les physiothérapeutes, les travailleurs sociaux et les psychologues et autres) et de lui en donner.
6. S'il faut diriger l'enfant vers un sous-spécialiste de la santé, il faudra obtenir le consentement ☐ de la mère ☐ du père ☐ des deux parents.
7. Les deux parents ont le droit d'être informés de toute visite de l'enfant chez le dentiste.
8. S'il faut diriger l'enfant vers un sous-spécialiste en soins dentaires, il faudra obtenir le consentement ☐ de la mère ☐ du père ☐ des deux parents.
9. ☐ La mère ☐ Le père est le point de contact principal avec le médecin de l'enfant.
10. ☐ La mère ☐ Le père est le point de contact principal avec le dentiste de l'enfant.
11. ☐ La mère ☐ Le père est le point de contact principal avec l'orthodontiste de l'enfant.
12. S'il faut diriger l'enfant vers un praticien spécialisé dans le traitement des problèmes sociaux, affectifs ou comportementaux, il faudra obtenir le consentement ☐ de la mère ☐ du père ☐ des deux parents.
13. Les deux parents ont le droit de consulter ce praticien, d'être consultés par ce praticien et de participer aux séances qu'il anime. La forme que doit prendre cette participation ou consultation doit être laissée à la discrétion du clinicien.
14. Les deux parents auront une carte d'assurance-maladie de chaque enfant. f

Besoins spéciaux

Si les enfants ont des besoins spéciaux attribuables à des troubles développementaux, physiques, psychiatriques, sociaux, comportementaux, psychologiques, affectifs ou d'apprentissage, ces besoins seront satisfaits comme suit :

Mobilité

La résidence ☐ de la mère ☐ du père ne doit pas se trouver dans un rayon supérieur à _____ ☐ kilomètres l'une de l'autre ou du lieu central suivant : _____.

Déplacement

1. Les documents de voyage (passeport) des enfants seront conservés par ☐ la mère ☐ le père.
2. Il est interdit de sortir les enfants de leur province de résidence ou lieu de résidence sans en informer l'autre parent. L'autre parent doit recevoir un préavis de _____ jours/semaines à cet effet.
3. Les enfants ne doivent pas quitter le pays sans être couverts pleinement par une assurance-maladie adéquate.
4. Le parent avec qui les enfants voyagent doit fournir à l'autre parent un numéro de téléphone à composer pour laisser un message ou pour le rejoindre.

Services de garde/Garderie

1. Il incombe à chacun des parents de prendre ses propres arrangements en matière de services de garde des enfants pour se prévaloir de services de garde alternatifs temporaires pour les enfants (p. ex., gardiennage), lorsque cela est nécessaire, à l'exception des conditions exposées ci-dessous :
 - a. Chacun des parents doit informer de temps à autre l'autre parent de la personne chargée de dispenser les services de garde alternatifs aux enfants.
 - b. Chacun des parents a le droit de communiquer avec la personne chargée de dispenser les services de garde alternatifs aux enfants.
 - c. Si le parent avec qui les enfants habitent doit s'absenter pendant une période de plus de _____ heures, l'autre parent se verra accorder le droit de premier refus lorsqu'il s'agit de la garde des enfants.

Autres relations

Les parents encourageront et favoriseront l'établissement de relations entre chacun des enfants et d'autres enfants, membres de la famille et membres de la famille élargie. En cas d'incapacité de l'un ou l'autre des parents en raison d'une maladie ou d'un malheur ou en cas de décès de l'un ou l'autre des parents, le parent apte veillera à ce que les enfants continuent d'entretenir des contacts avec les membres de la famille élargie du parent touché. Exceptions :

Changement de nom

Ni l'un ni l'autre parent ne changera le prénom ou le nom de famille des enfants sans avoir obtenu le consentement écrit de l'autre parent.

Nouveaux partenaires ou conjoints

Les parents tiendront compte du protocole convenu quant à la façon dont les enfants doivent s'adresser au nouveau partenaire ou conjoint d'un parent (le beau-parent). Les parents discuteront de cette question, tout en apportant une attention particulière à la possibilité qu'il y ait de la confusion ou des problèmes de loyauté.

Jouets, effets personnels et vêtements des enfants

Soucieux de la possibilité que les enfants aient des attachements particuliers à certains effets personnels, les parents respecteront le droit des enfants de faire transférer ces effets entre les deux résidences parentales. Les parents conviennent de ☐ partager les vêtements ou ☐ chacun des parents fournira aux enfants leurs propres vêtements. Autres :

Autres dispositions relatives à la prise de décisions

Les dispositions particulières suivantes s'appliquent à la prise de décisions :

- Si l'un ou l'autre des parents a les facultés affaiblies par la drogue, l'alcool, la fatigue ou par toute anomalie pouvant nuire à ses responsabilités parentales, à son jugement ou à sa capacité de prendre en charge ses enfants au moment de s'en occuper, l'autre parent pourra alors assumer à lui seul le rôle de décideur pendant toute la période d'altération des facultés.
- Si l'un ou l'autre des parents expose les enfants à un danger sous forme de négligence ou de mauvais traitements, l'autre parent assumera alors à lui seul le rôle de décideur jusqu'à ce que la situation ait été résolue et jusqu'à ce qu'il existe des motifs raisonnables de croire que de telles situations ou de tels comportements ne sont pas susceptibles de se reproduire. Dans de pareilles circonstances, les parents sont obligés d'informer les services de protection de l'enfance si cela est exigé par la loi.

Règlement des différends

Si la mère et le père n'arrivent pas à régler un problème quelconque, ils conviennent de le régler en recourant :

- ☐ au dialogue avec un ami ou un membre de la famille : _____
- ☐ au counseling auprès de : _____
- ☐ à la médiation auprès de : _____
- ☐ au droit collaboratif familial auprès de : _____
- ☐ à la cour/à l'arbitrage : _____
- ☐ à un coordonnateur parental : _____
- ☐ Autre : _____

Médiation, droit collaboratif ou coordonnateur parental :

1. L'un ou l'autre des parents peut déterminer s'il est nécessaire d'adopter ces stratégies afin de régler des problèmes parentaux en avisant l'autre parent ☐ de vive voix ☐ par écrit.
2. Le parent qui prend l'initiative est tenu d'assumer les frais en attendant qu'une entente alternative soit conclue entre les parties ou au moyen du processus ou encore par voie d'ordonnance de la cour.
3. En mettant à exécution l'une ou l'autre des stratégies ci-dessus, les parties autorisent le fournisseur de services à recueillir des renseignements auprès de tiers qui peuvent contribuer au règlement du différend.
4. Si un différend quelconque ne peut être réglé par les parties au moyen des stratégies ci-dessus, le différend pourra alors être réglé par un tribunal compétent sur demande de l'une ou l'autre des parties ou, sur l'accord des parties, par voie d'arbitrage.

Communication

Les parents communiqueront entre eux selon les modes suivants :

- ☐ Téléphone : _____ (Mère); _____ (Père)
- ☐ Courriel : _____ (Mère); _____ (Père)
- ☐ Face à face : _____
- ☐ Livret de communication : _____

☐ www.ourfamilywizard.com

Les communications seront brèves et n'auront trait qu'aux questions à trancher. Ni l'un ni l'autre parent ne communiquera de façon impolie avec l'autre parent. Un livret de communication, de courriels ou de tout autre dossier permanent de communications peut être utilisé dans le contexte de la médiation, de l'arbitrage ou d'une procédure judiciaire. La prudence est conseillée aux parents face au contenu du dossier permanent.

Droits

Les droits énumérés ci-dessous sont ceux d'un parent quand les enfants ne sont pas confiés à ses soins :

1. Le droit de s'entretenir librement par téléphone avec chacun des enfants au moins _____ fois par jour/semaine à des moments raisonnables et pendant une durée raisonnable.
2. Le droit d'envoyer à chacun des enfants des courriers postaux ou des courriels qui ne seront pas ouverts ou censurés par l'autre parent.
3. Le droit d'être avisé ou de recevoir des renseignements pertinents aussitôt que possible, mais dans un délai de vingt-quatre (24) heures en cas d'hospitalisation, de maladie grave ou de décès d'un enfant.

Révision

Les besoins des enfants évoluent au fur et à mesure qu'ils grandissent. De plus, les circonstances ou la situation des parents peuvent évoluer. Ainsi, il sera nécessaire de réviser de temps à autre ce plan parental. Les parents s'entendent donc pour dire que l'un ou l'autre d'entre eux peut demander que ce plan parental soit revu. Les lignes directrices minimales recommandées pour la révision se présentent comme suit :

- Pour les enfants de moins de 2 ans, le plan peut nécessiter une révision de façon plus régulière, mais en général à au moins 3 mois d'intervalle.
- Pour les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire, le plan peut être révisé à au moins 6 mois d'intervalle.
- Pour les enfants fréquentant l'école élémentaire, le plan peut être révisé tous les ans.
- Pour les adolescents, le plan parental peut changer régulièrement, mais en portant une plus grande attention à l'horaire des jeunes qu'à celui des parents.

Les parents conviennent de NE PAS utiliser le processus de révision dans le but de miner ou d'entraver le plan parental tel qu'il existe déjà. La révision sera plutôt assujettie aux besoins développementaux des enfants ou à tout changement important aux circonstances ou à la situation d'un parent qui rendrait le plan actuel irréalisable.

Déclaration

Nous déclarons que ce plan a été élaboré de bonne foi et qu'il correspond aux meilleurs intérêts des enfants. Nous le signons sans préjudice, sous réserve d'un avis juridique indépendant.

Mère

Date

Père

Date

Témoïn

Date



Où trouver d'autres exemples de plans parentaux

1. Division des services de justice familiale de la Colombie-Britannique (une feuille de travail/modèle (en anglais) offert au public dans le cadre de son guide intitulé Parenting After Separation Handbook) : <https://bc.familieschange.ca/en/pas/course/28-parenting-plan-worksheet>
2. Shared Parenting Works (en anglais) : <https://www.sharedparentingworks.org/free-parenting-plans/>
3. Planning for Parenting Time: Arizona's Guide for Parents Living Apart (en anglais) : www.azcourts.gov/Portals/31/ParentingTime/PPWguidelines.pdf
4. Liste de vérification pour les plans parentaux de Justice Canada : <https://www.justice.gc.ca/fra/df-fl/parent/lvppp-ppc/lvppp-ppc.pdf>
5. Élaboration d'un plan parental : <https://www.justice.gc.ca/fra/df-fl/parent/plan.html>

Renseignements importants :

Le rôle parental après la séparation

1. Matériel relatif au contenu des sections du guide

- Qui appeler
- Parler à votre enfant au sujet de la séparation ou du divorce
- Renforcer la résilience des enfants
- Améliorer le développement du cerveau
- Organigramme du processus judiciaire
- Vous et votre avocat en droit familial
- Obtenir de l'aide pour calculer la pension alimentaire pour enfants
- Le rôle du programme de recouvrement des pensions alimentaires

2. Suggestions de lecture

Il existe de nombreuses sources d'information portant sur une grande variété de sujets qui s'adressent aux parents qui assument leur rôle parental séparément. Des recherches se poursuivent au sujet de tous les aspects du rôle parental, du développement de l'enfant, du développement du cerveau, de la résilience et du règlement des conflits. Des livres, des ressources en ligne et des articles de recherche sont mis à votre disposition pour vous aider à explorer les sujets qui vous intéressent. Au moment de rechercher de l'information et des ressources sur Internet, prenez bien soin d'utiliser des sources dignes de confiance. Votre bibliothèque locale est une bonne ressource pour vous aider à faire des recherches sur Internet et vous recommander certains livres.

Au nombre des suggestions de lecture, on trouve des titres recommandés par une variété de professionnels qui, au fil des ans, ont contribué à l'effort de soutien aux familles séparées en Saskatchewan. Les listes ne visent pas à se pencher sur les situations propres à une personne quelconque et ne sont pas forcément exhaustives ou à jour; elles ne représentent pas forcément, non plus, les opinions du ministère de la Justice et procureur général de la Saskatchewan.

Suggestions de lecture pour les parents

- Brownstone, Harvey. (2009). *Tug of War: A Judge's Verdict on Separation, Custody Battles, and Bitter Realities of Family Court*. Toronto: ECW Press.
- Burrett, Jill and Green, Michael. (2009). *Shared Parenting: Raising Your Child Cooperatively After Separation*. Sydney: Finch Publishing.
- Cochrane, Michael. (2015). *Surviving Your Divorce: A Guide to Canadian Family Law – 6th Edition*. Mississauga, Ontario: John Wiley and Sons Canada.
- Elliott, Susan J., J. D., M.Ed. (2009). *Getting Past Your Breakup: How to Turn a Devastating Loss into the Best Thing That Ever Happened to You*. Cambridge, MA: DeCapo.
- Emery, Robert E. (2004). *The Truth About Children and Divorce: Dealing With the Emotions So You and Your Children Can Thrive*. New York: Viking.
- Emery, Robert E. (2016). *Two Homes One Childhood, A Parenting Plan to Last a Lifetime*. New York: Random House.
- Fisher, Bruce and Alberti, Robert (2016). *Rebuilding: When Your Relationship Ends, 4th Edition*. Atascadero, CA: Impact Publishers.
- Kristjanson, Karen. (2017). *Co-Parenting from the Inside Out: Voices of Moms and Dads*. Toronto, ON: Dundurn Press.
- Long, Nicholas James and Forehand, Rex (2002). *Making Divorce Easier on Your Child: 50 Effective Ways to Help Children Adjust*. Chicago: Contemporary Books.
- Pedro-Carroll, J. (2010). *Putting Children First: Proven Parenting Strategies for Helping Children Thrive Through Divorce*. New York: Penguin Group.
- Agence de la santé publique du Canada. (2016). *Parce que la vie continue... aider les enfants et les adolescents à vivre la séparation et le divorce* (3^e édition) Ottawa (Ontario) : Santé Canada. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/parce-que-la-vie-continue-aider-enfants-adolescents-vivre-separation-divorce.html>
- Warshak, R. (2010). *Divorce Poison: How to Protect Your Family from Bad-mouthing and Brainwashing*. Minnetonka, MN: Peddler's Press.
- Woodward Thomas, Katherine. (2016). *Conscious Uncoupling: Five Steps to Living Happily Even After*. New York, NY: Penguin Random House.

Suggestions de lecture pour les enfants et les jeunes

- Brown, L. and Brown, M. (1986). *Dinosaurs Divorce: A Guide for Changing Families*. Boston, MA: Little, Brown.
- Danziger, Paula. (2004). *Amber Brown is Green with Envy*. New York, NY : Scholastic.
- Ministère de la Justice du Canada (2016). *Parce que la vie continue... aider les enfants et les adolescents à vivre la séparation et le divorce*. En ligne sur : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/parce-que-la-vie-continue-aider-enfants-adolescents-vivre-separation-divorce.html>
- Ministère de la Justice du Canada (2021). *Mes parents se séparent ou divorcent : Qu'est-ce que ça veut dire pour moi? Renseignements pour les enfants au sujet de la séparation et du divorce (9 à 12 ans)* En ligne sur : <https://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/lf-fl/famil/livre-book/titre-title.html>
- Holyoke, Nancy and Nash, Scott. (2009). *A Smart Girl's Guide to Her Parents' Divorce: How to Land on Your Feet When Your World Turns Upside Down*. Middleton, WI: American Girl Publishing.
- Lansky, Vicki, (1998). *It's Not Your Fault, KoKo Bear*. Minnetonka, MN: Peddler's Press.
- Masurel, Claire, (2003). *Two Homes*. Cambridge, MA: Candlewick.
- Moss, Marissa. (2003). *Max's Logbook*. New York, NY: Scholastic.
- Moore-Mallinos, Jennifer. (2005). *When My Parents Forgot How to Be Friends*. New York, NY: Barron's Educational Series.
- Parr, Todd. (2003). *The Family Book*. New York, NY: Little, Brown.
- Ransom, Jeanie Franz. (2000). *I Don't Want to Talk About It*. Washington, DC: Magination Press.
- Ricci, Isolina (2006). *Mom's House, Dad's House for Kids: Feeling at Home in One Home or Two*. New York, NY: Fireside.
- Schmitz, Tamara. (2008). *Standing on My Own Two Feet: A Child's Affirmation of Love in the Midst of Divorce*. New York, NY: Price Stern.
- Stern, Zoe and Stern, Evan (2008). *Divorce is not the End of the World*. Berkeley, CA: Tricycle Press.
- Thomas, Pat. (1999). *My Family's Changing: A First Look at Family Break-Up*. Hauppauge, NY : Barron's Educational Series.

Qui appeler

Les Services de justice à la famille offrent des services aux parents qui ont besoin d'aide pour gérer de la façon la plus saine possible les difficultés découlant d'un éclatement familial, d'une séparation ou d'un divorce. Les services sont offerts par instruction d'un tribunal, par mandat législatif ou selon le principe de la participation ou de l'inscription volontaire. Les secteurs suivants exercent leurs activités sous la direction du directeur général, du directeur et du directeur adjoint.

A. Bureau de recouvrement des pensions alimentaires (Maintenance Enforcement Office - MEO)

Le Bureau de recouvrement des pensions alimentaires (anciennement Bureau d'exécution des ordonnances alimentaires) :

- inscrit à son programme les ententes de pension alimentaire et les ordonnances alimentaires au profit d'un époux ou d'un enfant;
- enregistre et contrôle les paiements de pension alimentaire;
- prend des mesures d'exécution si les paiements dus n'ont pas été effectués ou sont en retard.

Coordonnées :

Téléphone : 306-787-8961

Sans frais : 1-866-229-9712

Courriel : meoinquiry@gov.sk.ca

Site Web : <https://www.saskatchewan.ca/bonjour/legal-services/separation-or-divorce/child-support/paying-and-receiving-child-support>

B. Unité des ordonnances alimentaires interterritoriales (Inter-jurisdictional Support Orders – ISO Unit)

L'Unité des ordonnances alimentaires interterritoriales aide les personnes à :

- présenter une demande de pension alimentaire pour enfants ou des modifications à cette dernière quand l'autre parent réside à l'extérieur de la Saskatchewan;
- prendre des dispositions pour l'enregistrement de l'ordonnance ou de l'entente du requérant dans l'autre province ou territoire;
- collaborer avec d'autres programmes de recouvrement des pensions alimentaires ou d'exécution d'ordonnances pour récupérer les paiements.

Coordonnées :

Téléphone : 306-787-8961

Sans frais : 1-866-229-9712

Courriel : iso.inquiry@gov.sk.ca

Site Web : <https://www.saskatchewan.ca/bonjour/legal-services/separation-or-divorce/child-support/general-information-on-child-support/parents-living-outside-saskatchewan>

C. Unité du service social (Social Work Unit - SWU)

L'unité du service social (SWU) :

- effectue pour la Cour du Banc du Roi, des évaluations en matière du rôle parental, du temps parental et des évaluations sur le point de vue de l'enfant nommées « children's voices assessments »;
- offre de l'éducation pour les parents;
- organise le temps parental (visites) surveillé conformément à une ordonnance du tribunal ou l'échange des enfants entre les parents à la réception d'une ordonnance du tribunal ou d'une demande par écrit des deux parents.

Coordonnées :

Téléphone : 306-787-9416

Site Web : <https://www.saskatchewan.ca/government/directory?ou=5c03449d-2519-41af-80f6-c47beb3ac099>

Des bureaux sont à Regina et à Saskatoon.

D. Unité des mariages (Marriage Unit - MU)

L'Unité MU administre les exigences prévues par la loi en ce qui concerne le mariage, ce qui comprend :

- établir les critères et autoriser les personnes nommées comme commissaires aux mariages à célébrer des mariages en Saskatchewan;
- autoriser les administrateurs de licences de mariage;
- vendre des licences de mariage et fournir du soutien aux détaillants qui sont autorisés à vendre des licences de mariage;
- tenir à jour une liste de commissaires aux mariages et administrateurs de licences de mariage autorisés.

Coordonnées :

Téléphone : 306-787-3869

Courriel : marriageunit@gov.sk.ca

Site Web : <https://www.saskatchewan.ca/government/directory?ou=edfea921-1c79-422f-bc89-f95182cda37f>

E. Centre d'information sur le droit de la famille (Family Law Information Centre - FLIC)

Le FLIC offre :

- des renseignements sur le droit de la famille, comme les aliments (pension alimentaire), le parentage et le partage des biens;
- des renseignements sur les procédures judiciaires et les options de service;
- de l'aide à trouver et remplir les formulaires du tribunal, documents judiciaires et processus en lien avec les affaires de droit de la famille;
- un aiguillage vers d'autres ressources juridiques dans la communauté;
- des trousse d'aide personnelle spécialisée pour les demandes de nature judiciaire et des vidéos sur le droit de la famille portant sur divers sujets (la plupart en anglais) notamment les finances pendant une séparation, la séparation, les pensions alimentaires pour enfants, les relations conjugales et leur échec, des options pour la résolution des différends, les arrangements parentaux, le partage des biens familiaux et la violence familiale.

Coordonnées :

Téléphone : 306-787-5837

Sans frais : 1-888-218-2822 (poste 2)

Courriel : familylaw@gov.sk.ca

Site Web : <https://www.saskatchewan.ca/bonjour/legal-services/separation-or-divorce/represent-yourself-in-family-court>

F. Service des recalculs d'aliments pour enfants (Child Support Recalculation Services - CSRS)

Le service CSRS :

- est gratuit et est une solution de rechange au recours aux tribunaux;
- peut recalculer les paiements de pension alimentaire pour enfants s'il existe une ordonnance judiciaire ou un accord qui répond aux critères d'admissibilité;
- permet à l'un ou l'autre des parents (réceptionnaire ou payeur) peut demander un recalcul en soumettant un formulaire de demande et une copie de leur ordonnance judiciaire ou de leur accord;
- permet à l'un ou l'autre des parents de demander un recalcul en soumettant un formulaire de demande six mois après la date de la plus récente entente (accord) ou ordonnance judiciaire, ou de la décision recalcatoire.

Coordonnées :

Téléphone : 306-787-5402

Sans frais : 1-833-825-1445

Courriel : recalculation@gov.sk.ca

Site Web : <https://www.saskatchewan.ca/bonjour/legal-services/separation-or-divorce/child-support/child-support-recalculation-service>

Autres ressources :

Bureau de règlement des différends (Dispute Resolution Office - DRO)

Le DRO offre :

- des services de médiation aux familles vivant une séparation;
- de l'aide à cerner les questions à régler et à évaluer les options concernant le partage des biens ou les plans parentaux;
- de la formation et des ateliers sur le règlement des différends.

Coordonnées :

Téléphone : 306-787-5747

Sans frais : 1-866-257-0927

Courriel : drofamily@gov.sk.ca (Programmes pour les familles)

Courriel : dispute.resolution@gov.sk.ca (Renseignements généraux et ateliers)

Site Web : <https://www.saskatchewan.ca/bonjour/legal-services/separation-or-divorce/early-family-dispute-resolution/family-mediation>

Programme relatif aux affaires familiales (Family Matters Program - FMP)

Le FMP offre :

- des renseignements, des ressources et des renvois permettant de faire face à une situation familiale changeante;
- de l'aide pour régler les problèmes urgents et non résolus.

Coordonnées :

Sans frais : 1-888-863-3408

Courriel : familymatters@gov.sk.ca

Site Web : <https://www.saskatchewan.ca/bonjour/legal-services/separation-or-divorce/family-matters-program#further-information>

Bureau de résolution précoce des conflits familiaux (Early Family Dispute Resolution Office - EFDR)

En Saskatchewan, dans un tribunal de la famille, les affaires relevant du droit de la famille qui seront portées devant un tribunal de ce ressort devront faire l'objet d'un processus de résolution des conflits familiaux, avant que toute autre action en justice puisse progresser. Il existe plusieurs options de résolution précoce des conflits notamment, la médiation familiale, le droit collaboratif, la coordination de parentage et l'arbitrage familial.

Coordonnées :

Téléphone : 306-787-0439

Sans frais : 1-833-787-0439

Courriel : earlyfamilyresolution@gov.sk.ca

Site Web : <https://www.saskatchewan.ca/bonjour/legal-services/separation-or-divorce/early-family-dispute-resolution>

Autres sources d'information relatives au droit de la famille :

A. Public Legal Education Association of Saskatchewan (PLEA)

La PLEA de la Saskatchewan peut aider les membres du public en offrant des renseignements juridiques généraux, en suggérant des ressources et en informant les personnes au sujet de différentes options pour obtenir des conseils juridiques. La PLEA peut aider les personnes à :

- satisfaire leur intérêt général dans le droit;
- se familiariser avec les domaines du droit qui les touchent le plus;
- tirer profit des ressources juridiques disponibles dans la communauté;
- apprendre au sujet des lois spécifiques à la Saskatchewan et au Canada.

Coordonnées :

Téléphone : 306-653-1868 (option 3)

Courriel : plea@plea.org

Site Web (en anglais) : <https://www.plea.org>

B. Droit de la famille Saskatchewan (Family Law Saskatchewan)

Le site Web du Droit de la famille Saskatchewan est conçu spécifiquement pour les tribunaux de la province et les personnes qui vivent une séparation ou un divorce et se représentent elles-mêmes devant le tribunal. Vous trouverez ici des renseignements juridiques détaillés pour aider à vous y retrouver dans les procédures de séparation ou de divorce, et dans tout ce qui s'ensuit; des renseignements généraux à un assistant-formules (Form Wizard) pouvant aider à remplir les formules de procédure sans frais.

Coordonnées :

Site Web (en anglais) : <https://familylaw.plea.org>

C. Trouver un médiateur privé (honoraires à l'acte)

Conflict Resolution Saskatchewan Inc.

Coordonnées :

Site Web (en anglais) : <https://conflictresolutionsk.ca>

D. Services de santé mentale et de toxicomanie en Saskatchewan (Mental Health and Addictions Services)

Coordonnées :

Site Web (en anglais) : <https://www.saskatchewan.ca/residents/health/accessing-health-care-services/mental-health-and-addictions-support-services>

Ouvrir le site Web ci-dessus, cliquer sur « Find Mental Health and Addictions Services in my Community », et télécharger le répertoire des services d'aide en santé mentale et aux problèmes de dépendance, intitulé *Directory of Mental Health and Addictions Services in Saskatchewan*, d'avril 2018.

E. Ministère des Services sociaux de la Saskatchewan

Coordonnées :

Téléphone : 306-787-3700

Site Web : <https://www.saskatchewan.ca/bonjour/government/ministries/social-services>

F. Collaborative Professionals of Saskatchewan Inc.

Droit familial collaboratif.

Coordonnées :

Site Web (en anglais) : <https://collabsask.com> (trouver des avocats de droit familial collaboratif dans votre région).

G. Bibliothèques de droit en Saskatchewan (Saskatchewan Law Libraries)

Coordonnées :

Site Web (en anglais) : <https://www.lawsociety.sk.ca/legal-resources-library> (Bibliothèque de ressources juridiques de la Law Society of Saskatchewan)

Site Web (en anglais) : <https://library.usask.ca/law> (Bibliothèque de droit de l'Université de la Saskatchewan)

H. Trouver un avocat en Saskatchewan

Coordonnées :

Site Web (en anglais) : <http://www.lawsociety.sk.ca>

Site Web de la Law Society of Saskatchewan. Cliquer sur le menu déroulant « Public » et cliquer sur « Finding Legal Assistance ».

I. Aide juridique en Saskatchewan

Si vous devez présenter une demande d'aide juridique, composez le numéro sans frais du centre « Application Centre ».

Coordonnées :

Sans frais : 1-800-667-3764

Site Web (en anglais) : <https://www.legalaid.sk.ca>

J. Pro Bono Law Saskatchewan

Un organisme non gouvernemental sans but lucratif qui offre des conseils juridiques gratuits à des clients à faible revenu en Saskatchewan.

Coordonnées :

Téléphone : 306-569-3098

Sans frais : 1-855-833-7257

Site Web (en anglais) : <https://pblsask.ca/>

K. Palais de justice de la Saskatchewan

Renseignements concernant les dates d'audience à divers emplacements partout en Saskatchewan.

Coordonnées :

Site Web (en anglais) : <https://sasklawcourts.ca>

Violence interpersonnelle et maltraitance :

Ordonnances d'intervention d'urgence (Emergency Intervention Orders)

Les ordonnances d'intervention d'urgence peuvent s'appliquer pour assurer la sécurité quand des membres de la famille sont violents. Les services de police ou les travailleurs des services aux victimes peuvent aider les personnes à présenter une demande d'ordonnance.

Coordonnées :

Programmes de services d'aide aux victimes assurés par la police :

- Téléphone : 306-777-8660 (Services aux victimes, Regina)
- Téléphone : 306-975-8400 (Services aux victimes, Saskatoon)

Pour obtenir une liste des unités et des organismes de services aux victimes en Saskatchewan, consultez le site (en anglais) :

<https://www.saskatchewan.ca/residents/justice-crime-and-the-law/victims-of-crime-and-abuse/help-from-victim-service-units-and-agencies>

Provincial Association of Transition Houses and Services of Saskatchewan (PATHS)

La mission de l'association provinciale des maisons et services de transition de la Saskatchewan (PATHS) est de soutenir ses organismes membres et de collaborer avec eux et d'autres organismes pour prévenir, lutter contre et éliminer la violence conjugale et la violence familiale. Pour obtenir une liste de refuges d'urgence en Saskatchewan, consultez le site Web et cliquez sur « Obtenez de l'aide maintenant » (Get Help Now).

Coordonnées :

Site Web : <https://pathssk.org>

Outil de planification de la sécurité de la Public Legal Education Association of Saskatchewan (PLEA)

La PLEA fournit des renseignements sur les lois qui sont spécifiques à la Saskatchewan et au Canada. Son outil de planification de la sécurité (Safety Planning Tool) est conçu pour aider les personnes dans des relations violentes en leur offrant des stratégies pour augmenter leur sécurité. En répondant à des questions anonymes et confidentielles propres à leurs situations, les personnes peuvent créer un plan de sécurité spécifique à leur situation et à leurs besoins.

Coordonnées :

Site Web (en anglais) : <http://www.plea.org>

(voir aussi : <https://familylaw.plea.org/fr/>)

Feuille de travail sur le plan de sécurité en matière de violence conjugale (Domestic Violence Safety Plan Fillable Worksheet)

Cette ressource (en anglais) peut être téléchargée à partir du site Web Publications Centre de la Saskatchewan :

<https://publications.saskatchewan.ca/#/products/87857>

Liste de programmes concernant la violence et les mauvais traitements interpersonnels (Interpersonal Violence and Abuse Programs)

Coordonnées :

Site Web (en anglais) : <https://www.saskatchewan.ca/residents/justice-crime-and-the-law/victims-of-crime-and-abuse/interpersonal-violence-and-abuse-programs>

Autres numéros importants :

- Service de police de Regina : 306-777-6500
- Service de police de Saskatoon : 306-975-8300
- Gendarmerie royale du Canada
Localiser un détachement : <https://www.rcmp-grc.gc.ca/detach/fr/d>
- Ligne d'aide aux enfants victimes de mauvais traitements : 1-800-387-KIDS (5437)
- Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868
- Centre canadien de protection de l'enfance : Site Web : <https://www.protectchildren.ca/fr/>



Parler à votre enfant de la séparation ou du divorce

On conseille aux parents d'expliquer la séparation ou le divorce à leurs enfants en utilisant des termes qu'ils comprennent. Lorsque les enfants ne sont pas informés au sujet des changements importants qui se produisent au sein de leur famille, ils ne sont pas capables de se préparer et peuvent commencer à se préoccuper de l'inconnu ou comprendre mal les causes de ce qui se passe. Que vous soyez en cours de séparation ou que vous soyez séparé depuis un bon moment, les recommandations suivantes peuvent aider vos enfants à s'adapter à leur nouvelle réalité.

Lignes directrices

A. Parlez ensemble à vos enfants, si possible.

- Cela indique aux enfants que vous comptez collaborer en tant que parents. Si cela n'est pas possible, chacun d'entre vous peut avoir des discussions séparées. Mais réfléchissez bien à l'avance à ce que vous allez dire et faites-en part à l'autre parent; cela vous permettra ainsi de faire passer un message cohérent.

B. Utilisez des termes adaptés à l'âge et au niveau de compréhension de vos enfants.

- Expliquez clairement et directement en quoi consistent la séparation et le divorce. Si l'écart d'âge entre vos enfants est plus petit, utilisez un niveau de langue compréhensible par l'enfant cadet, donnez à tous vos enfants le temps de poser des questions et poursuivez ensuite la conversation avec les enfants les plus âgés. En cas d'écart d'âge important, parlez à vos enfants séparément ou en petits groupes.

C. Évitez d'entrer dans les détails des raisons de votre séparation, quel que soit l'âge de votre enfant.

- Il n'est pas nécessaire que les enfants sachent que vous vous êtes fait du mal l'un à l'autre. Lorsque vous utilisez des termes qui blâment l'autre, vous demandez indirectement à votre enfant de prendre position. De plus, cela fait du mal à votre enfant, car il sait qu'il fait partie de chacun d'entre vous. Il peut se sentir mal à propos de la partie de lui-même qui ressemble au parent « méchant ».



Quoi dire

- Si votre enfant a quatre ans ou plus, commencez par lui poser la question suivante : « *As-tu remarqué que maman et papa ne s'entendent pas bien depuis quelque temps?* » Si vous n'avez pas eu de chicanes, vous pourriez lui poser la question suivante : « *As-tu remarqué que maman et papa ne passent pas beaucoup de temps ensemble depuis quelque temps?* » Ou encore : « *As-tu remarqué que nous ne faisons pas beaucoup de choses ensemble en famille depuis quelque temps?* »
- Expliquez à l'enfant que vous n'allez plus cohabiter (ou être mariés) et que l'un d'entre vous va déménager dans une autre maison. Par exemple, « *Papa et maman ne s'aiment plus de la même façon que les personnes qui restent mariées ont besoin de s'aimer. Nous allons habiter dans des maisons séparées (obtenir un divorce).* »
- Dites à votre enfant que vous optez pour la séparation/le divorce parce que vous désirez améliorer les choses qui n'ont pas bien fonctionné pour vous comme adultes, ou encore pour la famille, par exemple, « *Maman et papa allons habiter séparément, comme ça, nous serons moins fâchés l'un contre l'autre et nous tenterons de rester amis.* »
- Dites à votre enfant que vous et son autre parent avez essayé de faire en sorte que votre mariage fonctionne. Expliquez-lui en termes précis, pourtant simples, les démarches que vous avez entreprises de sorte qu'il sache que la décision n'a pas été prise à la légère. Par exemple, « *Nous avons passé beaucoup de temps à y réfléchir; nous en avons discuté avec un conseiller/thérapeute.* »
- Soulignez que vous allez tous deux continuer d'aimer et de prendre soin de votre enfant. Répétez souvent cette phrase. Vos enfants peuvent craindre que vous arrêtiez de les aimer s'il est possible pour vous d'arrêter d'aimer votre conjoint, et ils peuvent aussi avoir peur d'être abandonnés.
- Parlez du partage du temps et des arrangements parentaux. Par exemple, « *Papa/Maman va déménager le (jour) dans (lieu), et tu y passeras du temps avec lui/elle (toutes les semaines/toutes les deux fins de semaine).* »
- Expliquez à votre enfant à quel point son quotidien sera touché par la séparation – qui se chargera de le nourrir, de le mettre au lit, de s'occuper de lui quand maman/papa travaille et qui se chargera de s'occuper de lui quand il est malade.

- Rassurez votre enfant que votre divorce n'est pas sa faute. Vous aurez à le lui répéter souvent. Dites, « *Notre décision de vivre séparément n'a rien à avoir avec toi. Tu n'as rien fait de mal; tu n'aurais pas pu faire quoi que ce soit pour réparer les choses.* » Les jeunes enfants perçoivent les événements comme s'ils étaient reliés à eux. Il est typique que les jeunes enfants croient que le monde tourne autour d'eux.
- Rassurez votre enfant qu'il est libre d'aimer chacun d'entre vous et de passer du temps avec chacun d'entre vous.
- Encouragez votre enfant à poser des questions et à exprimer ses sentiments – non seulement aujourd'hui, mais aussi dans les jours, semaines et mois à venir. Si votre enfant n'aborde pas le sujet, prenez l'initiative de lui demander comment il se sent, comment vont les choses pour lui face aux changements et s'il a des questions. Plus les questions que vous posez sont précises, plus la réponse sera détaillée.
- Répondez aux questions aussi honnêtement que possible. Il ne s'agit pas d'utiliser tous les renseignements dont vous disposez. Soyez discret, tout en donnant de l'information.
- Dites-lui qu'il est tout à fait naturel de pleurer et/ou d'être fâché ou triste. Faites-lui comprendre que vous l'écoutez en paraphrasant ce qu'il vous dit. Dites à votre enfant qu'il est tout à fait compréhensible que les enfants vivent toutes sortes de sentiments lorsque leurs parents se séparent.
- Si votre enfant veut savoir à qui il peut ou non révéler la nouvelle : « *Il ne faut pas que tu te sentes gêné. Tu peux annoncer la nouvelle à tes amis, à ton enseignant ou à n'importe quelle personne à qui tu veux en parler.* »
- Si votre enfant vous demande si vous voulez tous deux opter pour le divorce ou s'il s'agit de la décision d'un des deux parents : « *Papa et maman ont convenu de faire la chose que l'on croit être le mieux pour toute la famille.* »

Renforcer la résilience des enfants

La résilience est la capacité de « se remettre » après avoir vécu des sentiments et des événements douloureux. Il ne s'agit pas d'une qualité innée chez les enfants forts, mais plutôt d'une réaction particulière à une situation. Lorsqu'il arrive un malheur aux enfants, ils ont mal et connaissent des difficultés; mais ils arrivent éventuellement à s'en remettre. Les enfants sont plus susceptibles de faire preuve de résilience s'ils se sentent bien dans leur peau (par exemple, s'ils ont une bonne estime de soi), s'ils possèdent de bonnes aptitudes sociales et s'ils sont capables de régler les problèmes. Ces enfants se connaissent bien et savent exactement ce qui est important pour eux; ils savent se fixer des buts et ont une vision positive de l'avenir. Finalement, les enfants font davantage preuve de résilience s'ils bénéficient du soutien d'adultes compatissants avec qui ils entretiennent des relations étroites.

Voici quelques façons d'inculquer la résilience aux enfants face à la séparation et au divorce :

A. Amenez les enfants à se sentir bien dans leur peau (estime de soi)

- Soulignez les moments où votre enfant réussit à bien faire quelque chose.
- Complimentez votre enfant et serrez-le dans vos bras plusieurs fois par jour.
- Donnez l'exemple, car les enfants apprennent par l'exemple. Parlez des choses que vous faites bien et, si possible, des choses que l'autre parent fait bien.
- Permettez-vous de faire des gaffes et permettez à votre enfant d'en faire autant. Les enfants apprennent de leurs erreurs dans une plus grande mesure si l'on souligne leurs efforts au lieu de leur faire des reproches pour leur échec.

Activités

- Passez des moments « spéciaux » avec chacun de vos enfants.
- Planifiez des activités que vous pouvez faire ensemble et rappelez à vos enfants que vous vous plaisez à passer du temps avec eux.

B. Amenez vos enfants à développer leurs aptitudes sociales

- Donnez l'exemple. Respectez les sentiments et les opinions de vos enfants et de l'autre parent.
- Il ne suffit pas d'établir des règles, il faut aussi expliquer à vos enfants le bien-fondé des règles.
- Aidez vos enfants à comprendre les sentiments d'autrui à l'aide d'exemples concrets. Lorsque vos enfants traitent quelqu'un avec serviabilité et gentillesse, demandez-leur comment ils se sentent quand ils sont traités de la même façon. Cela aide les enfants à établir le lien entre les gestes et les sentiments, ce qui joue un rôle important dans l'amélioration de leurs aptitudes sociales.

Activités

- Faites participer votre enfant à des activités sociales avec des familles ou la communauté ou encore à un sport d'équipe.
- Encouragez les enfants plus âgés à faire du bénévolat au sein d'un organisme ou pour une cause louable.
- Travaillez ensemble sur un projet communautaire.

C. Amenez vos enfants à développer leurs aptitudes à résoudre des problèmes

- Donnez l'exemple. Réglez des problèmes à haute voix et indiquez les étapes à suivre pour y arriver.
- Donnez à vos enfants le temps et l'espace dont ils ont besoin pour régler leurs propres problèmes. S'ils ne parviennent toujours pas à trouver une solution aux problèmes, proposez-leur une ou deux options et laissez-les en choisir une.
- Si vos enfants refusent les options, encouragez-les à créer leurs propres options.
- Tenez régulièrement des réunions familiales au cours desquelles il est question de règles et de responsabilités. On recommande aussi de donner aux enfants des occasions de parler de leurs problèmes et de se livrer à la résolution de problèmes.
- Aidez vos enfants à comprendre que les gestes posés ont toujours des répercussions, parfois certaines auxquelles on ne s'attend pas.
- Aidez vos enfants à répondre de leurs gestes et décisions. Demandez-leur de vous expliquer comment s'est concrétisée la solution à un problème, leurs impressions et ce qu'ils vont faire par la suite. S'ils ont besoin d'assurer le suivi auprès de quelqu'un, détaillez les démarches qu'ils entreprendront pour aborder la personne et ce qu'ils lui diront.

Activités

- **Le jeu de cartes de problèmes** : Amenez vos enfants à créer une série de « cartes de problèmes », qui peut consister en des bouts de papier sur lesquels sont inscrits ou dessinés des problèmes. Les enfants plus jeunes pourraient couper et coller des photos extraites de magazines. Les « problèmes » vont correspondre à des choses qui, selon eux, dérangent les enfants du même âge. Chacun des enfants peut choisir une carte et, ensemble, vous pouvez essayer de régler un problème.
- Rendez-vous à la bibliothèque pour consulter des vidéos de l'Office national du film ou d'autres vidéos éducatives à regarder avec votre enfant plus âgé ou votre adolescent. Les vidéos peuvent porter sur une sorte de dilemme/problème avec lequel votre adolescent – ou quelqu'un que votre adolescent connaît pourrait être aux prises. Encouragez le dialogue sur la démarche adoptée pour régler le problème et la solution qui a été créée.

D. Développer sens de soi (« Qui vous êtes »), un sens du but à atteindre et une vision d'avenir

- Donnez l'exemple. Valorisez le travail que vous faites et parlez-en de façon positive. Cela comprend toutes les formes de travail, et non seulement les emplois rémunérés. Les parents travaillent d'arrache-pied pour vaquer à leurs responsabilités tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du foyer – dont la plupart ne sont pas « rémunérées ».
- Parlez de ce que vous faites au travail ou de ce que font vos amis au travail et de la mesure dans laquelle ce travail vient en aide aux personnes.
- Encouragez vos enfants à se fixer des objectifs et à travailler en vue de les réaliser.
- Félicitez vos enfants pour leurs compétences particulières ou leurs talents.
- Complimentez vos enfants pour leur apport à la famille. L'apport des enfants revêt différentes formes, qui consistent entre autres à faire des corvées, à faire preuve de gentillesse, à régler un problème, à serrer un membre de la famille dans ses bras, etc.
- Apprenez à vos enfants que les sentiments et les situations peuvent évoluer avec le temps, que les sentiments qu'ils vivent à l'heure actuelle peuvent différer de ceux qu'ils vivront à l'avenir. Pour les enfants d'âge scolaire, utilisez l'exemple qui montre la tendance de leurs amitiés à évoluer et à quel point les enfants peuvent se sentir moins ou plus proches de leurs amis d'année en année.
- Parlez à vos enfants de ce qu'ils aimeraient faire lorsqu'ils seront adultes. Les enfants dont les parents ont divorcé ont des doutes quant à l'avenir; aidez-les à réfléchir à des possibilités qui les attendent.

Activités

- Encouragez vos enfants à prendre en charge une plante ou un animal de compagnie (nourrir, donner de l'eau/arroser, etc.).
- Prenez au moins un repas par jour avec vos enfants et profitez-en pour parler des activités de la journée et ce que vous aurez à faire pour le lendemain.
- Laissez vos enfants choisir les cadeaux de fête et de Noël qu'ils offriront aux membres de la parenté. Fixez une limite au montant qu'ils peuvent dépenser.
- Permettez aux adolescents de choisir leurs propres vêtements.
- Encouragez vos adolescents à gagner un peu d'argent et permettez-leur de déterminer sur quoi ils vont le dépenser.

Les enfants qui surmontent des difficultés sont des enfants qui bénéficient du soutien d'adultes compatissants avec qui ils entretiennent des relations étroites. Permettez à votre enfant d'établir une relation solide avec ses deux parents. Les enfants ont besoin de savoir non seulement qu'ils sont aimés, mais qu'ils sont également capables d'aimer.

**Remarque : Ces renseignements ont été traduits à partir d'une adaptation tirée de textes RPAS rédigés à l'origine par K.M. Nielsen, M.Ed., R.S.W., et sont utilisés avec la permission du The Family Centre.*



Favoriser le développement du cerveau

Les environnements favorables, en particulier de l'âge prénatal à l'âge de six ans, sont essentiels au développement sain du cerveau. Au moment de la construction d'une maison, le processus de construction commence par la pose de la fondation, suivie de la construction du reste de la maison dans un ordre logique. Au même titre, les cerveaux se construisent de bas en haut; la construction d'une assise solide aura une influence permanente sur tous les aspects du fonctionnement cérébral.

L'architecture principale du cerveau est déjà en place dès le troisième trimestre de la grossesse; le développement intense du cerveau se poursuit au cours des premières années de vie. L'enfance et l'adolescence sont des périodes marquées par le ralentissement du développement du cerveau qui n'atteint sa phase de maturité qu'à l'âge d'environ 20 à 25 ans.

Le milieu dans lequel grandit un enfant influera sur son développement cérébral. Lorsqu'un enfant est privé d'expériences importantes, il est possible que certaines structures cérébrales ne se forment pas comme il se doit. Les parents et les gardiens peuvent aller bien loin pour assurer le développement sain du cerveau en faisant vivre à l'enfant des expériences positives.

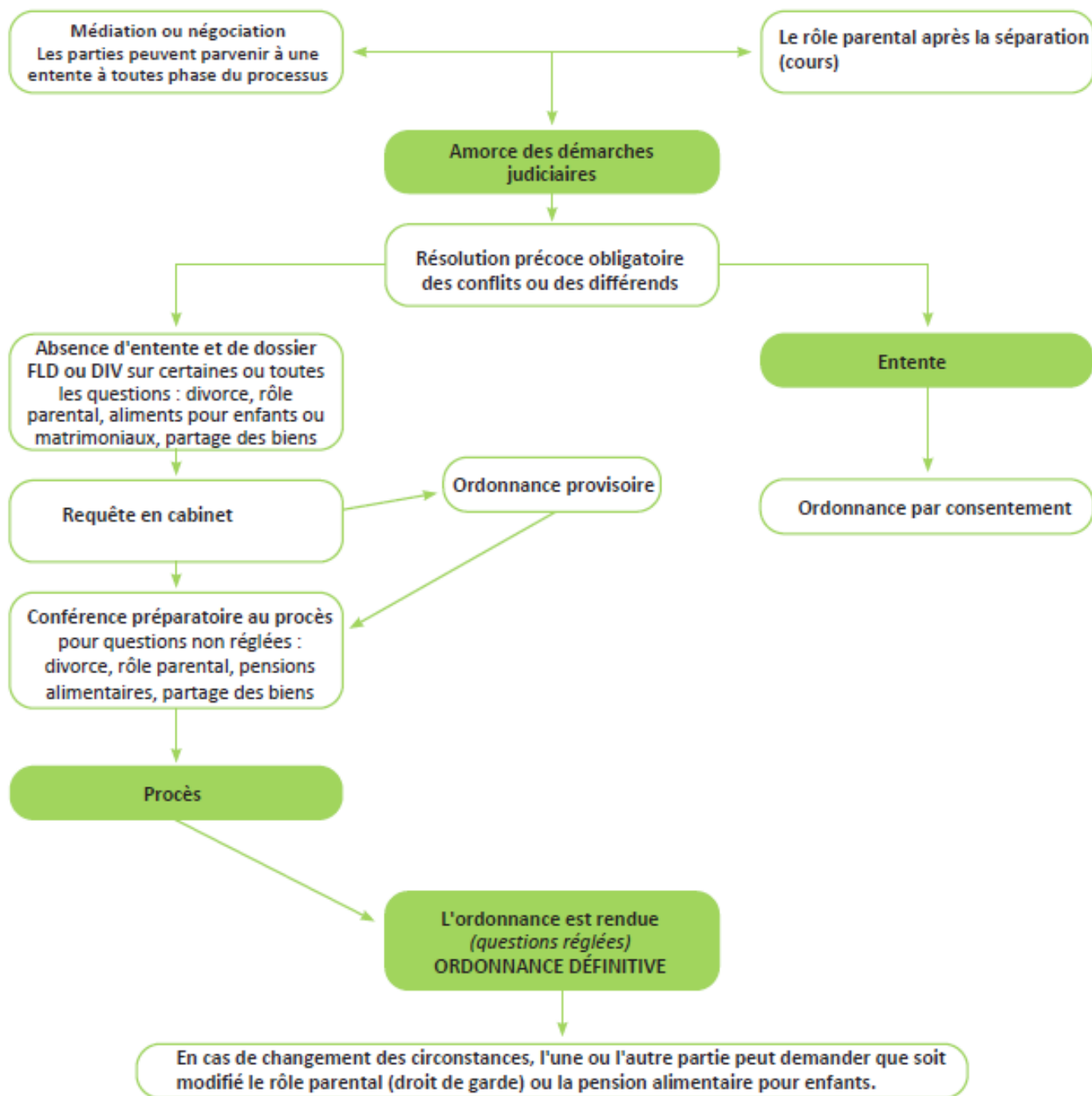
Le premier stade de développement du cerveau exige des interactions entre l'enfant et ses gardiens. Un parent capable de faire vivre à l'enfant des expériences « aller-retour » construit littéralement l'architecture d'un cerveau en voie de développement. Tout comme ce processus d'aller-retour dans des sports comme le tennis et le volleyball, le parent et l'enfant peuvent entretenir des interactions réciproques, où chacun d'entre eux participe et réagit. Les murmures tendres, les expressions faciales et les gazouillements réciproques favorisent cet aller-retour au premier stade de la vie.

Les milieux négatifs (stress toxique) prennent racine lorsque les gardiens sont incapables de réagir à un enfant sur une base régulière et négligent ainsi son désir d'interagir. Un manque de ces interactions du genre aller-retour aura une incidence défavorable sur l'apprentissage, les capacités, le comportement et la santé de l'enfant.

Les relations négligentes ou abusives sont une source d'anxiété et d'hypersensibilité au stress, qui aura des répercussions permanentes.

Le fait d'entretenir une relation positive et stimulante avec un gardien au début de l'enfance constitue l'un des moyens les plus importants de favoriser un développement social, affectif et cognitif qui durera toute une vie.

Organigramme du processus judiciaire



À compter du 1^{er} juillet 2022, toutes les familles vivant une séparation ou un divorce en Saskatchewan doivent participer à la résolution précoce (obligatoire) des conflits familiaux avant de se présenter devant les tribunaux.

Vous et votre avocat en droit familial

A. Trouver un avocat

Vous voudrez retenir les services d'un avocat qualifié et professionnel. Voici quelques ressources à consulter :

- Law Society of Saskatchewan (en anglais) : <https://www.lawsociety.sk.ca/for-the-public/finding-legal-assistance-saskatchewan/>;
- Recommandations d'autres avocats;
- Recommandations d'amis, de membres de la parenté et du **Centre Info-Justice Saskatchewan**;
- Avocats dans votre région, en cherchant dans les pages jaunes (annuaire) ou dans Google.

Vous voudrez peut-être interviewer quelques avocats avant de retenir les services d'un d'eux pour vous représenter. Certains avocats ne facturent pas l'entrevue elle-même au client, mais d'autres le font. Assurez-vous de demander des précisions là-dessus quand vous téléphonez pour prendre rendez-vous. N'oubliez pas que c'est vous qui reprenez les services de l'avocat et qu'il va travailler pour vous. Lors de l'entrevue, vous poserez tous les deux des questions et vous y répondrez tous les deux. Voici quelques suggestions de questions :

Communication	À quelle fréquence vous réunirez-vous avec l'avocat et quel est le meilleur moment pour lui téléphoner? Comment les tâches quotidiennes sont-elles gérées (retour d'appels et de courriels, etc.)? Quelqu'un d'autre interviendra-t-il dans votre dossier (p. ex., parajuriste ou adjoint)? Recevez-vous des copies de toute la correspondance entrante et sortante applicable à votre dossier?
Compétences	Où a-t-il fait ses études/obtenu ses diplômes? Quel domaine du droit pratique-t-il habituellement (p. ex., droit familial, affaires au civil, droit du travail, etc.)? A-t-il suivi d'autres formations particulières?
Expérience	Depuis combien d'années pratique-t-il le droit? Combien de dossiers semblables au vôtre a-t-il pris en charge?
Personnalité	Vous sentez-vous à l'aise avec sa personnalité? Étant donné que vous formerez une équipe de travail avec votre avocat, il est important pour vous d'avoir la certitude de pouvoir bien travailler avec lui.
Style	A-t-il tendance à recourir aux tribunaux ou tente-t-il de négocier des affaires qui sont contestées? Quelle est son attitude à l'égard des options de règlement comme la médiation ou encore le droit collaboratif familial?
Honoraires	Comment facture-t-il? Les avocats facturent à l'heure toute tâche effectuée sur votre dossier (p. ex., les discussions avec le client, la lecture ou rédaction de courriels, l'écoute ou la transmission de messages vocaux, le courrier, la photocopie, la télécopie, la recherche et la préparation de documents de la cour, etc.)? Demande-t-il le versement d'une somme à titre d'acompte? Comment facturera-t-il? Que pouvez-vous faire pour réduire les coûts?
Choix du moment	Est-il en mesure de prendre en charge votre dossier tout de suite?

B. Honoraires

Les avocats peuvent conclure différentes ententes au sujet des honoraires, à savoir :

Honoraires horaires	La plupart des avocats en Saskatchewan facturent à l'heure.
Honoraires fixes	Cela signifie que l'avocat impose un tarif fixe pour régler des dossiers comme le vôtre. Le tarif peut varier d'un client à l'autre, selon la situation, mais les honoraires sont déterminés avant que l'on fasse quoi que ce soit.
Frais de services dégroupés	Un avocat qui fournit des services juridiques « dégroupés » travaille uniquement aux tâches sur lesquelles vous vous êtes entendues à l'avance et facturera seulement celles-ci. La plupart des avocats facturent à l'heure. Certains avocats ou certaines tâches font l'objet d'honoraires fixes. Embaucher un avocat pour des services juridiques dégroupés n'est PAS gratuit, mais peut être plus abordable étant donné que vous décidez avec l'avocat quels services seront facturés et payés et vous vous entendez clairement à ce sujet dans une lettre d'engagement ou mandat de représentation.
Somme versée à titre d'acompte	Tout comme un dépôt, il s'agit d'une somme d'argent que vous versez à l'avocat pour avoir accepté de vous représenter. Vous la versez au moment de retenir les services de l'avocat, dont les honoraires sont déduits de la somme au fur et à mesure qu'avance le dossier. Les avocats qui demandent le versement d'une somme à titre d'acompte envoient au client une facture régulière qui fait état du montant qu'ils auront déduit de la somme versée à titre d'acompte ce mois-là. Il est parfois possible de négocier le montant de la somme en question.

C. Votre première rencontre

Maintenant que vous avez choisi un avocat, que se passe-t-il à votre première rencontre? Puisque votre avocat facture habituellement chaque interaction avec vous, vous feriez mieux d'être bien préparé. Vous voudrez apporter les renseignements suivants à la première rencontre :

- le nom complet, l'âge et la date de naissance de votre ancien conjoint et vos enfants ou de vous-même;
- les dates de mariage (ou de cohabitation) et de séparation;
- votre revenu et votre meilleure approximation de celui de votre ancien conjoint;
- la liste des biens dont vous êtes propriétaire et/ou que vous partagez, et votre estimation de leur valeur;
- la liste de vos dépenses mensuelles.

Par la suite, au fur et à mesure que progressera votre dossier, on pourra vous demander de fournir les documents suivants :

- une copie de votre certificat de mariage;
- des copies du certificat de naissance des enfants;
- la liste de vos actifs actuels;
- un budget mensuel;
- des copies de vos états financiers et de vos déclarations de revenu des dernières années.

Avant la fin de la première rencontre avec votre avocat, vous devriez lui avoir demandé et obtenu une réponse concernant le coût approximatif de toute l'affaire et quels sont les résultats possibles de votre dossier. De plus, vous aurez signé un contrat écrit ou une entente de versement d'une somme à titre d'acompte. Si un adjoint ou un parajuriste travaille à votre dossier, vous pouvez aussi demander une rencontre avec cette personne.

Conseils :

- Quand vous aurez retenu les services d'un avocat et entamé l'affaire, il vous sera peut-être utile de réunir tous vos renseignements juridiques dans un même endroit, idéalement dans un cartable. Les sections du cartable pourraient être étiquetées, par exemple, comme suit : factures de l'avocat, courriels et lettres, ordonnances de la cour, documents financiers, etc.
- Assurez-vous de passer en revue tout le contrat ou le mandat de représentation et posez toutes vos questions avant de signer l'entente.

D. Collaborer de façon efficace

Votre avocat est votre guide. Dans les affaires du tribunal de la famille, y compris le divorce, il existe de nombreuses démarches possibles à suivre, dont chacune a des conséquences particulières. Votre avocat a notamment pour fonction de vous expliquer les différentes démarches qui s'offrent à vous et de vous aider à prendre les décisions qui conviennent le mieux à votre dossier. Votre avocat n'a cependant pas pour fonction de prendre les décisions définitives pour vous.

Essayez de vous tenir au courant et informé de l'état d'avancement de votre dossier. Par exemple, informez-vous pour savoir ce que les ordonnances de la cour rendues (le cas échéant) à ce jour attendent de vous et quelles sont les prochaines étapes à suivre dans votre dossier.

Il est important de dire la vérité à votre avocat. Les avocats ne sont pas en mesure de donner de bons conseils s'ils ne sont pas au courant de tous les faits. Il vous arrive parfois de ne pouvoir examiner les choses que dans une seule optique; votre avocat vous aidera à voir la situation sous tous les angles possibles. Rappelez-vous que tout ce que vous divulguez à votre avocat est gardé en toute confidentialité, sauf dans le cas où cela a pour effet de faire du mal à un enfant ou de causer une menace réelle pour une autre personne (ces renseignements doivent être signalés aux autorités).

Ne tardez pas à rassembler de façon ordonnée tous les documents que votre avocat vous a demandé d'obtenir pour lui. Plus vous êtes organisé, moins votre avocat aura de choses à organiser lui-même, ce qui permet de faire en sorte que les coûts ne montent pas trop.

Conseils :

- Assurez-vous de bien vous entendre avec votre avocat quant aux mesures à prendre et à ce que vous désirez obtenir comme résultat.
- Posez des questions et utilisez un calendrier qui indiquera ce qui va se passer et quand.
- Restez en contact avec votre avocat. Répondez promptement aux appels téléphoniques et aux courriels.
- Si vous ne comprenez pas quelque chose ou que vous n'êtes pas d'accord avec quelque chose, ne tardez pas à poser vos questions.

E. Autres questions couramment posées

Pourquoi ai-je parfois l'impression que mon avocat n'est pas de mon côté?

Cette impression ne sort pas de l'ordinaire, surtout si l'on considère le stress et la douleur que peut causer la fin d'une relation intime. Il est important pour les avocats de prendre des décisions dans les meilleurs intérêts de leurs clients.

Il peut parfois vous arriver de ne pas comprendre ce que votre avocat tente d'accomplir. Cependant, vous pouvez toujours demander à votre avocat de vous expliquer les motifs de sa décision. Si vous avez l'impression qu'il ne répond pas à vos questions importantes, dressez-en une liste et passez-les en revue une à la fois avec votre avocat. Essayez de communiquer aussi clairement et calmement que possible.

Puis-je mettre fin à ma relation avec mon avocat?

Oui. Avant de décider de changer d'avocat, il est sage d'obtenir un deuxième avis de la part d'un autre avocat compétent en droit familial. L'avocat que vous consulterez aura peut-être des idées susceptibles de vous aider à prendre la décision. Si vous décidez de mettre fin à votre relation avec votre avocat, assurez-vous d'avoir déjà trouvé un autre avocat. Vous aurez peut-être à payer des frais additionnels (comme les frais engagés pour verser de nouveau une importante somme à titre d'acompte, ou encore les frais requis pour photocopier votre dossier et l'envoyer par messagerie au nouvel avocat). Avant de mettre fin à votre relation avec votre avocat, vous voudrez aussi songer au stade où vous en êtes dans votre dossier, car le moment n'est pas toujours propice pour changer de conseiller juridique.

L'avocat peut-il mettre fin à notre relation?

Oui. L'avocat, lui aussi, se réserve le droit de mettre fin à la relation d'affaires. Pour obtenir plus de renseignements à ce sujet, consultez la Law Society of Saskatchewan (en anglais) (www.lawsociety.sk.ca). Le client doit être raisonnablement prévenu par l'avocat, de sorte à permettre à un nouvel avocat de prendre en charge votre dossier sans accroc. Quand une action en justice a été entamée, l'avocat peut devoir obtenir la permission du tribunal pour se retirer de votre affaire.

Un avocat honnête s'efforce de réaliser un règlement équitable. Méfiez-vous des avocats qui encouragent la vengeance ou qui vous garantissent un résultat particulier en cour.

Puis-je contester les honoraires de mon avocat?

Si vous n'êtes pas d'accord sur le montant facturé par votre avocat et que votre tentative de régler le problème avec lui n'a pas porté ses fruits, les règles de procédure de la Saskatchewan permettent aux parties admissibles de faire examiner les comptes de leur avocat par le ou la registraire de la Cour du Banc du Roi. Ce registraire examinera le dossier et le travail effectué par l'avocat. Il ou elle entendra les deux parties (l'avocat et le client) dans le cadre d'une audience sur l'évaluation afin de déterminer si le travail effectué justifie les montants facturés par l'avocat. La demande d'évaluation doit être présentée dans les 30 jours suivant la réception de la facture. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les différends portant sur frais, consultez la rubrique « Disputes Involving Fees » sur le site (en anglais) www.lawsociety.sk.ca.

J'estime que mon avocat ne s'est pas comporté de façon professionnelle envers moi. Que puis-je faire à cet égard?

Pour obtenir plus de renseignements à ce sujet, consultez l'organisme The Law Society of Saskatchewan (www.lawsociety.sk.ca) (en anglais).

F. Conseils

- Personne ne connaît votre situation aussi bien que vous.
- Fixez des objectifs réalistes et espérez que des résultats réalistes se concrétiseront; ne vous attendez pas à remporter une grande victoire en cour.
- Un avocat honnête s'efforce de réaliser un règlement équitable. Méfiez-vous des avocats qui encouragent la vengeance ou qui vous garantissent un résultat particulier en cour.
- Fixez des objectifs clairs convenus à l'avance avec votre avocat et ne vous en écartez pas.
- Faites votre part pour résoudre, promptement et de façon professionnelle, tout désaccord qui existe entre vous et votre avocat. Il faut le résoudre avant d'aller plus loin ensemble.



La médiation est souvent un processus moins formel qui permet aux parties d'en arriver à leur propre règlement avec l'aide d'un médiateur impartial et formé. La médiation est souvent un processus plus rapide et moins coûteux que d'autres options.

Comment trouver un médiateur

Ce qu'il faut chercher

Qu'est-ce que la médiation?

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

Qu'est-ce qu'un médiateur?

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

Où trouver un médiateur?

Bien qu'il existe de nombreux professionnels qui offrent des services de médiation dans leur cabinet privé, certains organismes provinciaux et nationaux fournissent des listes de médiateurs (avec leurs domaines d'exercice) mis à votre disposition en Saskatchewan. Certains des répertoires de médiateurs les plus couramment consultés sont indiqués ci-dessous. Vous et l'autre partie devez vous entendre sur le choix du médiateur auquel vous allez faire appel.

Alternative Dispute Resolution Institute of Saskatchewan procure au public des renseignements sur les options de résolution de conflits, comme la médiation et l'arbitrage, et offre un accès à des professionnels du MSRD/ADR.

Conflict Resolution Saskatchewan facilite l'accès à des praticiens en médiation qui sont en exercice dans toute la Saskatchewan. Ces spécialistes en règlement des différends et ces médiateurs ont été regroupés dans un répertoire.

Conflict Resolution Saskatchewan (en anglais) : <https://conflictresolutionsk.ca>

Institut d'arbitrage et de médiation du Canada (IAMC) : www.adric.ca/fr/

Médiation familiale Canada (Family Mediation Canada) : www.fmc.ca

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

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

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

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

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

Voici quelques questions habituelles à poser :

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

Obtenir de l'aide pour calculer la pension alimentaire pour enfants

Vous découvrirez qu'il peut être plutôt compliqué de calculer les pensions alimentaires pour enfants, même après avoir déterminé les principes et les sections des *Lignes directrices relatives aux pensions alimentaires pour enfants* qui s'appliquent à vous et à votre famille. Les programmes informatiques dont disposent bien des avocats servent à faciliter les calculs après qu'ils ont établi les catégories dans lesquelles s'inscrit une situation particulière et qu'ils ont établi tous les revenus et les coûts à utiliser aux fins du calcul. Si vous désirez faire les calculs vous-même et que vous avez besoin d'aide, vous pouvez communiquer avec le Centre d'information sur le droit de la famille (Family Law Information Centre). Ce sera à vous de fournir les revenus et les coûts ajoutés appropriés; mais le Centre peut vous aider à faire les calculs.

Coordonnées pour contacter le Centre d'information sur le droit de la famille ou pour consulter le site Web :

<https://www.saskatchewan.ca/bonjour/legal-services/separation-or-divorce/represent-yourself-in-family-court>

Courriel : familylaw@gov.sk.ca Téléphone : 306-787-5837 Sans frais : 1-888-218-2822 (poste 2)

De plus amples renseignements sur les pensions alimentaires versées aux enfants se trouvent sur le site Web du ministère de la Justice du gouvernement du Canada : <https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/dors-97-175/index.html>

Les tables de pensions alimentaires pour enfants du gouvernement fédéral canadien se trouvent à l'adresse suivante :

<http://www.justice.gc.ca/fra>. Choisir dans le menu : Droit de la famille/Pensions alimentaires pour enfants/Modifications de 2017 aux Tables fédérales de pensions alimentaires pour enfants/Version PDF des tables simplifiées de 2017 ou cliquer sur le lien suivant du ministère fédéral de la Justice : **Version PDF des tables simplifiées de 2017**.

Les *Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants – étape par étape* se trouvent à l'adresse suivante :

<https://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/lf-fl/enfant-child/guide/>

La calculatrice pour déterminer les pensions alimentaires pour enfants et époux (child and spousal support calculator) est accessible au site suivant (en anglais) : <https://www.mysupportcalculator.ca>. Le Service des recalculs d'aliments pour enfants (<https://www.saskatchewan.ca/bonjour/legal-services/separation-or-divorce/child-support/child-support-recalculation-service>) aide les payeurs et les réceptionnaires à modifier le montant de leur pension alimentaire pour enfants s'il y a eu un changement dans le revenu du payeur. Ce service est gratuit et constitue une solution de rechange à la procédure judiciaire. Il peut recalculer les ententes relatives aux aliments pour enfants (accords) et les ordonnances judiciaires qui répondent aux critères d'admissibilité.



Rôle du programme de recouvrement des pensions alimentaires

Le programme de recouvrement des pensions alimentaires (Maintenance Enforcement Program - MEP) est autorisé par la *Loi de 1997 sur l'exécution des ordonnances alimentaires* à exécuter et à administrer les ordonnances alimentaires (ordonnances concernant les pensions alimentaires pour enfants ou la prestation alimentaire matrimoniale/des partenaires). Tous les renseignements recueillis par le MEP au sujet du réceptionnaire (aussi nommé bénéficiaire), du payeur ou des enfants sont protégés et assujettis aux règles de confidentialité prévues dans la *Loi de 1997 sur l'exécution des ordonnances alimentaires* et ses règlements d'application. Ces renseignements ne seront recueillis, utilisés, divulgués ou distribués qu'aux fins particulières prévues par la Loi. Le MEP garde tous ces renseignements de manière strictement confidentielle. Le programme sert d'intermédiaire financier en acceptant les paiements de la part des payeurs et en acheminant les paiements aux réceptionnaires. En cas de manquement (non-paiement) de la part du payeur, le programme a le pouvoir législatif de prendre les mesures nécessaires pour imposer le paiement des montants dus, y compris la prise de mesures exécutoires.

Responsabilités du réceptionnaire

Les réceptionnaires peuvent s'inscrire auprès du MEP en soumettant un formulaire d'inscription intitulé *Maintenance Enforcement Enrollment*, une ordonnance alimentaire ou un accord, et formulaire de dépôt direct. Les réceptionnaires ne doivent accepter aucun paiement directement de la part du payeur lorsque le programme est chargé de donner force exécutoire à l'ordonnance. Les réceptionnaires doivent tenir le programme au courant de ce qui suit :

- Changements à l'adresse postale et aux numéros de téléphone du réceptionnaire.
- Changements à la situation de l'enfant (p. ex., changement de résidence, âge de la majorité atteint et fin de l'école à temps plein).
- Toute information dont peut s'inspirer le programme pour recouvrer des pensions alimentaires, comme des détails du lieu où se trouve le payeur, ses numéros de téléphone, son emploi ou ses actifs.
- Tout changement à une ordonnance existante ou un accord existant, ou s'il est question d'une nouvelle ordonnance ou d'un nouvel accord.

Responsabilités du payeur

Les payeurs peuvent s'inscrire auprès du programme MEP en soumettant le formulaire d'inscription intitulé *Maintenance Enforcement Enrollment*, une ordonnance alimentaire ou un accord. Les payeurs ne doivent verser aucun paiement directement aux réceptionnaires lorsque le programme est chargé de donner force exécutoire à l'ordonnance. Les payeurs qui ne sont pas en mesure de payer leurs arriérés de pensions alimentaires au complet peuvent communiquer avec le programme afin de prendre des dispositions de paiement des arriérés par étalement sur une période donnée. Le payeur doit tenir le programme au courant de :

- Changements à l'adresse, aux numéros de téléphone et à l'emploi du payeur.
- Changements à la situation de l'enfant (p. ex., changement de résidence, âge de la majorité atteint et fin de l'école à temps plein)
- Tout problème anticipé comme un paiement qui sera en retard.
- Tout changement à une ordonnance existante ou un accord existant, ou s'il est question d'une nouvelle ordonnance ou d'un nouvel accord.

Responsabilités du programme de recouvrement des pensions alimentaires (MEP)

Le programme d'exécution des ordonnances de pensions alimentaires nommé programme de recouvrement des pensions alimentaires (MEP) ne peut exécuter l'ordonnance de pension alimentaire que si le réceptionnaire ou le payeur sont inscrits auprès du programme MEP. Ce programme :

- Assure la confidentialité des renseignements personnels des clients.
- Assure le suivi et l'exécution des ordonnances alimentaires (pensions alimentaires pour enfants et prestation alimentaire matrimoniale).
- Assure le recouvrement des paiements auprès du payeur et les achemine au réceptionnaire.
- Procède à des examens de la situation de l'enfant.

Le programme :

- n'obtient pas d'ordonnance de la cour au nom des clients.
- ne modifie pas le montant alimentaire faisant l'objet de l'ordonnance de la cour.
- ne donne pas de conseils juridiques aux clients.
- n'agit pas à titre de représentant juridique des clients.

Pour obtenir de plus amples renseignements, vous pouvez communiquer avec le programme à l'adresse suivante :

Maintenance Enforcement Program/Programme de recouvrement des pensions alimentaires

Édifice Walter Scott 3085, rue Albert, pièce 100 Regina SK S4S 0B1

Téléphone : 306-787-8961 Sans frais : 1-866-229-9712 Télécopieur : 306-787-1420 Courriel : mepinquiry@gov.sk.ca

Site Web : <https://www.saskatchewan.ca/bonjour/legal-services/separation-or-divorce/child-support/paying-and-receiving-child-support>

*Remarque : Le Bureau de recouvrement des pensions alimentaires (titre dans la Loi) est anciennement nommé Bureau d'exécution des ordonnances alimentaires

Glossaire de la terminologie juridique et des services de justice à la famille

Poursuite (Action) : Poursuite ou requête présentée devant les tribunaux. Par exemple, quand vous présentez à un tribunal une requête de changement de la pension alimentaire, vous intéressez une poursuite judiciaire. Vous pouvez tenter de défendre vos droits ou de corriger une injustice à votre égard.

Affidavit : Exposé des faits écrit, appuyé du serment ou de l'affirmation solennelle d'une personne devant un commissaire aux serments. Un affidavit peut être utilisé pour prouver l'identité de la personne qui signe un document (affidavit d'exécution), pour prouver qu'un document particulier a été signifié à une personne (affidavit de signification), ou pour exposer les faits appuyant votre requête.

Accord (Agreement) : Entente écrite signée par les parties et concernant tout ou partie des questions suivantes : responsabilité décisionnelle, temps de parentage, tutelle des biens d'un enfant, pension alimentaire pour enfant (aliments pour enfant), prestation alimentaire matrimoniale, partage des biens, ou toute autre question.

Requérant (Applicant) : Personne qui présente une requête à un tribunal.

Arriérés (Arrears) : Montant de pension alimentaire non payé appelé arriérés, si un versement n'est pas fait à temps en vertu de l'ordonnance alimentaire.

Requête en chambre (Chambers Application) : Demande judiciaire à la Cour du Banc du Roi pour une ordonnance provisoire (temporaire). Les juges entendent les requêtes en chambre dans les salles d'audience. Contrairement à un procès où des témoins présentent des preuves oralement, les parties présentent généralement les preuves pour leur requête en chambre par écrit, dans une déclaration sous serment.

Décision en matière de pension alimentaire (Child Support Decision) : Décision en matière d'aliments pour enfants générée par le programme informatique (*DivorceMate*) dans lequel le Service des recalculs d'aliments pour enfants (Child Support Recalculation Service) introduit les renseignements relatifs au revenu qu'il a reçus des parties et a étudiés.

Lignes directrices sur les pensions alimentaires (Child Support Guidelines) : Partie de la *Loi (fédérale) sur le divorce* qui comprend les lignes directrices sur les pensions alimentaires. Notre loi provinciale, la *Loi de 1997 sur les prestations alimentaires familiales*, énonce aussi des règles pour le montant de pension alimentaire qu'un payeur doit verser. Ce montant de base à payer est déterminé en fonction du revenu du payeur et du nombre d'enfants à charge. En plus du montant de base, les lignes directrices fixent le montant à payer pour ce qui est des dépenses spéciales ou extraordinaires, prévues à l'article 7.

Service des recalculs d'aliments pour enfants (Child Support Recalculation Service - CSRS) : Programme du gouvernement de la Saskatchewan qui aide les parents à mettre à jour les montants de pension alimentaire. Le programme CSRS permet aux parents admissibles de demander un recalcul de leur pension alimentaire pour enfants au moins six mois après la plus récente ordonnance du tribunal, entente (accord) ou décision recalcatoire. Les parties peuvent présenter une demande au moyen d'un formulaire de demande, accompagné d'une copie de leur ordonnance du tribunal ou de leur accord. Ce service est gratuit et constitue une solution de rechange à la procédure judiciaire.

Ordonnance de consentement (Consent Order) : Ordonnance prononcée par le tribunal officialisant l'accord de toutes les parties.

Responsabilité décisionnelle (Decision Making Responsibility) : Responsabilité de prendre des décisions importantes concernant le bien-être personnel de l'enfant en tenant compte de son âge et son stade de développement, pour ce qui touche notamment la santé, l'éducation, la culture, la langue, la religion, la spiritualité et les activités parascolaires majeures.

Projet d'ordonnance (Draft Order) : Document déposé dans le cadre d'une requête au tribunal, précisant l'ordonnance particulière que le requérant demande à la cour de rendre.

Action en divorce (Divorce Proceeding) : Action exercée devant un tribunal par l'un des époux ou conjointement par eux en vue d'obtenir un divorce assorti. ou non d'une ordonnance alimentaire au profit d'un enfant, d'une ordonnance alimentaire au profit d'un époux ou d'une ordonnance parentale.

Ordonnance d'intervention urgente (Emergency Intervention Order - EIO) : Requête pouvant être déposée, en situation d'urgence, sans avertir la partie « violente » (l'intimé). La requête d'ordonnance d'intervention urgente peut être présentée par un agent de police ou un travailleur ou coordonnateur des services aux victimes agissant avec le consentement de la victime. Cette ordonnance est examinée par la Cour du Banc du Roi dans les trois jours ouvrables qui suivent.

Ex Parte : Requête au tribunal présentée par une partie sans aviser l'autre partie (c'est-à-dire en son absence).

Processus de résolution précoce des conflits familiaux (Early Family Dispute Resolution Process) : Mécanisme, notamment la négociation, la médiation et le droit collaboratif, auquel ont recours les parties à un différend relatif à des questions de droit familial, en vue de résoudre sans s'adresser aux tribunaux une ou plusieurs questions faisant l'objet du différend (aussi appelé mécanisme de règlement des différends familiaux).

Arbitrage familial (Family Arbitration) : Un arbitre en droit de la famille joue un rôle semblable à celui d'un juge. Il est en mesure de prendre des décisions exécutoires pour régler les différends en matière de droit familial au moyen de processus plus informels que ceux du tribunal. L'arbitre en droit de la famille prend des décisions conformément au droit de la famille de la Saskatchewan. Parfois, il utilise une combinaison de différents processus de résolution des conflits, notamment la négociation, la médiation et l'arbitrage.

Services de justice à la famille (Family Justice Services) : Services publics visant à aider les personnes à faire face aux questions découlant d'une séparation ou d'un divorce.

Centre d'information sur le droit de la famille (Family Law Information Centre - FLIC) : Offre des renseignements de nature juridique sur des questions touchant le droit de la famille, y compris le partage des responsabilités parentales, la pension alimentaire pour enfant, la prestation alimentaire matrimoniale (aussi appelé aliments pour enfant et aliments matrimoniaux). Il donne aussi des renseignements sur des options pour résoudre des conflits relevant du droit de la famille et aide à trouver l'information sur les fournisseurs de services, notamment des avocats, des médiateurs, des avocats de droit collaboratif, des coordonnateurs de parentage et des arbitres familiaux. Le Centre aide les personnes à trouver et à remplir les formulaires du tribunal pertinents afin de présenter une requête, offre aussi des trousseaux d'aide personnelle. Le Centre FLIC dirige aussi les clients vers des services de justice familiale et autres services tels que des services de counseling, de conseils en matière de dettes et de violence familiale.

Programme relatif aux affaires familiales (Family Matters Program) : Offre de l'aide aux familles vivant une séparation ou un divorce qui ont besoin d'information, de soutien ou de conseils lors de la transition vers leur nouvelle structure familiale. Le Family Matters Program aide aussi les familles en leur donnant des renseignements et des ressources pour conclure des ententes sur les questions à régler dans l'immédiat et pour mettre en place un plan permettant de régler les questions non résolues.

Violence familiale (Family Violence) : La Loi de 2020 sur le droit de l'enfance définit la violence familiale comme toute conduite, constituant une infraction criminelle ou non, d'un membre de la famille envers un autre membre de la famille, qui est violente ou menaçante, qui dénote, par son aspect cumulatif, un comportement coercitif et dominant ou qui porte cet autre membre de la famille à craindre pour sa sécurité ou celle d'une autre personne - ce qui inclut, dans le cas d'un enfant, le fait d'être exposé même indirectement à une telle conduite -, y compris :

- les mauvais traitements corporels, notamment l'isolement forcé, à l'exclusion de l'usage d'une force raisonnable pour se protéger ou protéger une autre personne;
- les abus sexuels;
- les menaces de tuer quelqu'un ou de causer des lésions corporelles à quelqu'un;
- le harcèlement, y compris la traque;
- le défaut de fournir les choses nécessaires à l'existence;
- les mauvais traitements psychologiques;
- l'exploitation financière;
- les menaces de tuer ou de blesser un animal ou d'endommager un bien;
- le fait de tuer un animal, de faire du mal à un animal ou d'endommager un bien.

Dépôt (action de déposer) (File [Action of Filing]) : Action de remettre vos documents judiciaires au greffier qui les examine, y inscrit la date de dépôt et place les documents originaux dans le dossier du tribunal.

Programme de recouvrement des pensions alimentaires (Maintenance Enforcement Program - MEP) : Le Bureau de recouvrement des pensions alimentaires (BRPA/MEO) aide les réceptionnaires à recevoir leur pension alimentaire. Une fois l'ordonnance ou l'entente inscrite auprès du BRPA/MEO, le payeur effectue ses paiements de pension alimentaire directement au BRPA/MEO qui enregistre le paiement et le fait parvenir au réceptionnaire. En cas d'impayé, le BRPA/MEO, prend les mesures pour s'assurer que les montants dus de pension alimentaire sont versés. Ces outils d'exécution des ordonnances comprennent les enregistrements d'intérêt à l'égard des titres fonciers et des biens personnels (c.-à-d. les inscriptions aux titres fonciers et au registre de biens personnels), les avis de déduction pour les retenues salariales et non salariales et les retenues du soutien fédéral, les refus de permis fédéraux (passeports), les restrictions relatives aux véhicules automobiles et la suspension du permis de conduire. Le programme a aussi accès à divers outils pour aider à trouver un débiteur ou encore les biens ou les revenus du débiteur.

Entente conclue par médiation (Mediated Summary/Mediated Agreement) : Résumé écrit, préparé par le médiateur, de sa compréhension des décisions prises par les parties pendant la médiation. L'entente conclue par médiation (ou l'accord issu de médiation) n'est pas considérée comme un document juridiquement contraignant.

Avis de communication (Notice to Disclose) : Document qui demande à une personne de fournir de l'information financière à la partie requérante.

Le rôle parental après la séparation (RPAS) (Parenting After Separation - PAS) : Cours qui fournit des renseignements aux parents au sujet du processus de séparation et de divorce, des répercussions de la séparation et du divorce sur les enfants, des techniques de communication et de l'information juridique pour les parents et les enfants.

Le rôle parental après la séparation en situation de conflit grave (Parenting After Separation High Conflict (PASHC)) : Cours qui fournit des renseignements aux parents qui ont déjà suivi le cours « Le rôle parental après la séparation ». L'accent est mis sur le processus de séparation, la façon de se distancer affectivement l'un de l'autre et la façon de définir et de renégocier les limites.

Arrangement parental (Parenting Arrangement) : Dispositions prises pour la garde des enfants en cas de séparation des parents. Les différents types d'arrangements parentaux comprennent :

- **Responsabilité décisionnelle conjointe (Joint decision-making responsibility)** – les parents doivent se consulter et prendre les décisions importantes ensemble en ce qui concerne les soins, l'éducation, la religion et le bien-être des enfants. Les enfants peuvent vivre principalement avec un parent tandis que l'autre parent passe régulièrement du temps avec les enfants.
- **Responsabilité décisionnelle exclusive (Sole decision-making responsibility)** – les enfants vivent principalement avec un parent et ce parent a le droit et la responsabilité de prendre les décisions importantes relatives à des questions comme l'éducation, l'instruction religieuse, les soins de santé et le bien-être de l'enfant.
- **Temps parental partagé (Shared Parenting)** – selon les *Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants*, les deux époux exercent chacun au moins 40 % du temps parental au cours d'une année avec un enfant.
- **Temps parental exclusif (Split Parenting)** – selon les *Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants*, s'il y a plus d'un enfant et que les deux époux ont chacun la majorité du temps parental avec un ou plusieurs d'entre eux.
- **Temps parental (Parenting Time)** – période de temps pendant laquelle l'enfant à charge est confié aux soins d'un parent (ou remplaçant d'un parent).

Coordonnateurs de parentage (Parenting Coordinators) : Aussi appelé coordonnateurs parentaux, ils peuvent aider les parties à régler leurs conflits à l'égard des ordonnances et des accords existants, qui peuvent porter, notamment, sur le temps de parentage pendant les vacances d'été. Les coordonnateurs parentaux connaissent bien les stades de développement et la santé mentale des enfants et aident les parents à se concentrer sur les besoins de leurs enfants lorsqu'ils tentent de régler leurs différends. Ces coordonnateurs n'établissent pas les ententes parentales ni ne modifient celles déjà en place.

Ordonnance de parentage (Parenting Order) : Ordonnance du tribunal attribuant la responsabilité décisionnelle ou le temps de parentage à l'égard d'un enfant.

Partie (Party) : Personne qui participe directement à une poursuite ou à une requête devant un tribunal. Il peut s'agir du demandeur (ou requérant) ou du défendeur (ou intimé).

Engagement de ne pas troubler l'ordre public (Peace Bond) : Ordonnance rendue en vertu de l'article 810 du *Code criminel* qui empêche l'intimé de communiquer avec les personnes nommées dans l'ordonnance et de se rendre dans certains endroits. Habituellement, avec l'aide du service de police, les personnes peuvent demander un engagement de ne pas troubler la paix publique ou l'ordre public dans les situations non urgentes et l'intimé en sera avisé.

Remplaçant d'un parent (Person Standing in the Place of a Parent) : Terme juridique pour une personne qui n'est pas le parent biologique d'un enfant, mais qui agit comme le parent de celui-ci. Le tribunal peut traiter la personne comme un parent biologique en ce qui a trait aux responsabilités décisionnelles et au temps parental. Le tribunal peut également décider que la personne a la responsabilité financière de subvenir aux besoins de l'enfant. Autrefois, le terme « tenant lieu de parent » était utilisé.

Requérant (Petitioner) : Personne qui introduit une action en justice pour une affaire de droit de la famille.

Conférence préalable au procès (Pre-Trial Conference) : Rencontre informelle au cours de laquelle les parties et le juge de la Cour du Banc du Roi discutent des solutions possibles pour le règlement; si les parties ne parviennent pas à une entente, il faut s'assurer que les parties sont prêtes avant de procéder à un procès. Le juge ne peut rendre une ordonnance durant la conférence préparatoire au procès sans l'accord des deux parties.

Ressort pratiquant la réciprocité (Reciprocating Jurisdiction) : Province, État ou pays qui a une entente avec la Saskatchewan quant au fait qu'ils exécuteront l'ordonnance alimentaire de l'autre autorité quand une des parties vit en Saskatchewan et l'autre dans cette province, cet État ou ce pays.

Engagement (Recognizance) : Document ou ordonnance qui prévoit des obligations pour un accusé dans une instance pénale le forçant à répondre à certaines conditions suivant sa remise en liberté avant le procès. Souvent, on prévoit une amende ou un retour en prison au cas où l'accusé ne respecterait pas les conditions énoncées.

Intimé (Respondent) : Personne répondant à une requête présentée à un tribunal, par exemple en vertu de la législation sur le droit de la famille.

Ordonnance de ne pas faire (Restraining Order) : Ordonnance de la Cour du Banc du Roi qui empêche l'intimé de harceler, de molester, d'observer, de suivre, d'appeler, ou autrement de contrecarrer ou de contacter la partie requérante.

Dépenses spéciales ou extraordinaires (Special or Extraordinary Expenses) : Aussi appelées « dépenses prévues à l'article 7 ». En plus du montant de base de la pension alimentaire payable en vertu des lignes directrices sur les pensions alimentaires pour enfants, le tribunal peut ordonner le paiement de dépenses supplémentaires. Ces dépenses peuvent concerner l'éducation, les soins médicaux, dentaires, visuels ou autres, la garde d'enfants ou les activités parascolaires.

Ordonnance alimentaire (Support Order) : Ordonnance rendue par un tribunal pour qu'une pension alimentaire soit versée, en général sur une base mensuelle, au conjoint/partenaire ou aux enfants. On utilise aussi le terme « prestation alimentaire matrimoniale » pour désigner la pension alimentaire versée au conjoint.

Procès (Trial) : Séance de tribunal où un juge décide des questions de droit ou de fait dans un litige opposant des parties. Les témoignages sont généralement faits oralement plutôt que par affidavit.

Promesse (Undertaking) : Document signé par un accusé dans une instance pénale par lequel il s'engage à respecter certaines conditions suivant sa remise en liberté avant le procès ou sa prochaine comparution en cour. Peut également faire référence à une promesse donnée par une partie ou un témoin dans une instance pénale de répondre à une question particulière ou de fournir un document ou d'autres renseignements à une date ultérieure.

Ordonnance modificative (Variation Order) : Action exercée devant un tribunal par l'un des ex-époux ou conjointement par eux en vue d'obtenir une modification à une ordonnance provisoire ou définitive concernant les aliments ou le parentage.

Sites Web de référence

Le Centre sur le droit de la famille (Family Law Information Centre) offre de l'information juridique et des renvois à toutes les personnes qui appellent.

- Pour des renseignements généraux sur les programmes en droit de la famille en Saskatchewan, visiter : www.saskatchewan.ca/bonjour/legal-services/separation-or-divorce.
 - o Trouver des renseignements pour se représenter soi-même devant le tribunal de la famille et des trousseaux d'aide personnelle, en consultant la page Web : **Se représenter soi-même devant le tribunal de la famille**. Ces pages affichent de l'information juridique sur une variété de questions du droit de la famille, y compris une série de vidéos pratiques (majoritairement en anglais).

Pour obtenir des renseignements généraux sur les Services de justice familiale partout au Canada, visiter le site <https://justice.gc.ca>, cliquer sur Droit de la famille et ensuite sur Services de justice familiale.

- Pour obtenir des ressources utiles sur le rôle parental après la séparation ou le divorce, visiter le site Web susmentionné et naviguer dans les menus portant sur le droit de la famille et les publications qui présentent des sujets pertinents pour appuyer les familles durant la séparation et le divorce. Une ressource particulièrement utile pour les enfants âgés de neuf ans et plus est intitulée : *Mes parents se séparent ou divorcent : Qu'est-ce que ça veut dire pour moi?*

Pour de plus amples renseignements sur les tribunaux de la Saskatchewan, visiter <https://sasklawcourts.ca> (en anglais).

Pour de plus amples renseignements sur les processus de résolution des conflits en Saskatchewan, consulter les sites Web suivants :

- Conflict Resolution Saskatchewan Inc. (<https://conflictresolutionsk.ca/>) (en anglais);
- ADR Institute of Saskatchewan Inc. (<https://www.adrsaskatchewan.ca/>) (en anglais);
- Résolution précoce des conflits familiaux (<https://www.saskatchewan.ca/bonjour/legal-services/separation-or-divorce/early-family-dispute-resolution>)

Pour accéder à des renseignements et ressources juridiques utiles sur l'éducation juridique, visiter le site Web de la Public Legal Education Association of Saskatchewan (en anglais) : <https://www.plea.org>.

Pour obtenir plus de renseignements sur les programmes de lutte contre la violence familiale, la violence interpersonnelle et les mauvais traitements en Saskatchewan, visitez :

- <https://www.saskatchewan.ca/residents/justice-crime-and-the-law/victims-of-crime-and-abuse/interpersonal-violence-and-abuse-programs> (en anglais);
- Provincial Association of Transition Houses and Services of Saskatchewan (PATHS) (<https://pathssk.org>) (en anglais);
- Justice Canada (<https://www.justice.gc.ca/fra/index.html>) et cliquer sur Justice pénale, puis sur La violence familiale;
- « La maltraitance est inacceptable, peu importe la langue » <https://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/jp-cj/vf-fv/index.html>
- Family Service Saskatoon (<https://familyservice.sk.ca/>) (en anglais);
- Family Service Regina (<https://familyserviceregina.com>) (en anglais).

Pour obtenir de l'aide à remettre ses finances sur le droit chemin au moyen de conseils gratuits, confidentiels et sans jugement en matière de crédit, visiter le site <https://nomoredebts.org> (en anglais).

Pour recevoir des services juridiques professionnels et accessibles en droit de la famille destinés aux personnes admissibles, visiter le site de l'aide juridique (en anglais) : <https://legalaid.sk.ca>.

Pour des conseils juridiques gratuits aux salariés à faible revenu en Saskatchewan, visiter le site (Pro Bono Law – en anglais) : <https://pblsask.ca/>.

Pour de plus amples renseignements sur le programme Le rôle parental après la séparation et le divorce, communiquez avec les Services de justice à la famille (Family Justice Services) :

Sans frais à Regina : 1-888-218-2822

Sans frais à Saskatoon : 1-877-964-5501

<https://www.saskatchewan.ca/residents/births-deaths-marriages-and-divorces/separation-or-divorce/parenting-after-separation-and-divorce-program#program-description> (en anglais)

