

Rôle parental après la séparation pour les familles en situation de conflit grave

Guide à l'intention des parents



Table des matières

Qui appeler	4
Introduction	9
Section 1 : Comment ça marche?	10
Que serait votre vie sans ce conflit?	10
Section 2 : Protéger vos enfants	14
Expériences négatives vécues durant l'enfance	14
Stress toxique	15
Protéger vos enfants	15
Expériences vécues par les enfants en situation de conflit parental grave	17
Section 3 : Gestion des émotions	18
Séparation et divorce vus comme période de deuil	19
Le conflit comme forme d'intimité émotionnelle	20
Comment arrive-t-on à un détachement?	20
Changer la façon dont vous abordez les interactions avec l'autre parent	21
Lâcher-prise	23
Section 4 : Établir les limites	24
Découvrir ce que vous avez le pouvoir de changer	24
S'adapter en établissant des limites claires	24
Découvrir ce que vous avez le pouvoir de changer (feuille de travail)	27
Section 5 : Plans parentaux en parallèle	29
Personnaliser les plans parentaux	30
Parentage en parallèle	30
Le coparentage comparé au parentage en parallèle	31
Exemples de plans parentaux en parallèle	31
Section 6 : Assurer le succès	33
Les stratégies qui ne fonctionnent pas	33
Les stratégies qui fonctionnent	34
Savoir ce que l'on peut et ne peut pas changer	34
Changez ce que vous pouvez changer	35
En résumé	36
Feuille de travail	36
Les réalités	37
Sources	38
Renseignements importants	39
Le développement des enfants	39
Comment répondre aux questions difficiles de votre enfant et observations	42
Définitions de la maltraitance	46
Planification de la sécurité	47
Renseignements généraux sur les ordonnances de ne pas faire et les ordonnances de protection	49
Visites et échanges surveillés	51
Demandez à un avocat	52
Cinq personnalités très conflictuelles et quelques conseils pour vous aider à composer avec ces personnes	54

Qui appeler

Les Services de justice à la famille offrent des services aux parents 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 ordonnances 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

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

B. Unité des ordonnances alimentaires interterritoriales (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

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

C. Unité du travail social (Social Work Unit [SWU] — bureaux à Regina et Saskatoon)

L'unité du travail 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

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

D. Unité des mariages (Marriage Unit — MU)

La 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 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

<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 pour trouver et remplir les différents formulaires judiciaires;
- de l'aide avec les documents et processus judiciaires en matière de droit familial;
- un aiguillage vers d'autres ressources juridiques dans la collectivité;
- 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

<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 CSRS :

- peut recalculer les paiements d'aliments 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) de demander un recalcul en soumettant un formulaire de demande et une copie de leur ordonnance judiciaire ou de leur accord;
- permet aux particuliers de demander un recalcul, mais seulement six mois après la plus récente ordonnance du tribunal, entente (accord) ou décision recalculatoire;
- est gratuit et constitue une solution de rechange à la procédure judiciaire.

Coordonnées :

Téléphone : 306-787-5402

Sans frais : 1-833-825-1445

Courriel : recalculation@gov.sk.ca

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

Autres ressources

G. 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

<https://www.saskatchewan.ca/bonjour/legal-services/separation-or-divorce/family-matters-program>

H. Bureau de résolution précoce des conflits familiaux (Early Family Dispute Resolution Office — EFDR)

En Saskatchewan, toutes les affaires relevant du droit de la famille portées devant un tribunal de ce ressort doivent faire l'objet d'un processus de résolution des conflits familiaux avant que toute autre action en justice puisse progresser. Les options de résolution précoce des conflits familiaux comprennent :

- médiation familiale;
- droit familial collaboratif;
- coordination du temps parental;
- arbitrage familial.

Coordonnées :

Téléphone : 306-787-0439

Sans frais : 1-833-787-0439

Courriel : earlyfamilyresolution@gov.sk.ca

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

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

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

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

Autres sources de renseignements sur le droit de la famille :

I. Public Legal Education Association of Saskatchewan (PLEA):

La PLEA aide le 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 également aider les personnes à :

- satisfaire leur intérêt général pour le droit;
- se familiariser avec les secteurs du droit qui les affectent le plus;
- tirer profit des ressources juridiques disponibles dans la collectivité;
- apprendre au sujet des lois propres à la Saskatchewan et au Canada.

Coordonnées :

Téléphone : 306-653-1868 (poste 3)

Courriel : plea@plea.org

<https://www.plea.org/>

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

Le site Web de Family Law Saskatchewan est conçu pour les tribunaux de la Saskatchewan et les personnes qui vivent une séparation ou un divorce et qui se représentent elles-mêmes devant le tribunal. Vous y trouverez 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, partant de renseignements généraux jusqu'à un assistant-formules pouvant vous aider dans la préparation des formulaires du tribunal exigés, et ce, sans frais.

Coordonnées :

<https://familylaw.plea.org>

K. Recherche d'un médiateur du secteur privé (honoraires à l'acte) :

Conflict Resolution Saskatchewan Inc.

Coordonnées :

<https://conflictresolutionsk.ca>

Institut d'arbitrage et de médiation de la Saskatchewan (ADR Institute of Saskatchewan)

Coordonnées :

Sans frais : 1-866-596-7275

Courriel : info@adrsaskatchewan.ca

<https://www.adrsaskatchewan.ca>

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

Cliquez sur le lien au site Web suivant, puis sur « Find Mental Health and Addictions Services in My Community » pour télécharger le répertoire d'aide en santé mentale et aux problèmes de dépendance, intitulé « Directory of Mental Health and Addictions Services in Saskatchewan, April 2018. »

Coordonnées :

<https://www.saskatchewan.ca/residents/health/accessing-health-care-services/mental-health-and-addictions-support-services>

M. Ministère des Services sociaux de la Saskatchewan :

Le site Web offre des renseignements sur les programmes et services disponibles en Saskatchewan.

Coordonnées :

Téléphone : 306-787-3700

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

N. Collaborative Professionals of Saskatchewan Inc. : droit familial collaboratif

Effectuez une recherche pour trouver des avocats en droit familial collaboratif dans votre région.

Coordonnées :

<https://collabsask.com>

O. Bibliothèques de droit de la Saskatchewan :

Le site Web de la Bibliothèque des ressources juridiques du Barreau de la Saskatchewan : <https://www.lawsociety.sk.ca/legal-resources-library/>.

Site Web du projet d'accès aux renseignements juridiques de la Saskatchewan (Saskatchewan Access to Legal Information [SALI]) offert par le centre CREATE Justice de la faculté de droit (College of Law) de l'Université de la Saskatchewan :

<https://law.usask.ca/createjustice/projects/ongoing-initiatives/Saskatchewan-Access-to%20Legal-Information.php>

P. Trouver un avocat en Saskatchewan :

Consultez le site Web du Barreau de la Saskatchewan, cliquez sur le menu déroulant « Public » de l'écran, puis sur « Finding Legal Assistance » (en anglais).

Coordonnées :

<https://www.lawsociety.sk.ca>

Q. Aide juridique en Saskatchewan :

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

Coordonnées :

Sans frais : 1-800-667-3764

<https://www.legalaid.sk.ca>

R. Pro Bono Law Saskatchewan (PBLs) :

Organisme non gouvernemental sans but lucratif qui offre des services juridiques gratuits à des clients de la Saskatchewan à faible revenu.

Coordonnées :

Téléphone : 306-569-3098

Sans frais : 1-855-833-7257

<https://pblsask.ca/>

S. Palais de justice de la Saskatchewan :

Renseignements concernant les dates d'audience à divers emplacements de tribunaux de la Saskatchewan.

Coordonnées :

<https://sasklawcourts.ca>

Violence interpersonnelle et maltraitance :

T. Ordonnance d'intervention d'urgence (Emergency Intervention Orders)

Vous pouvez faire une demande d'ordonnance d'intervention d'urgence afin d'assurer la sécurité d'une personne lorsqu'un membre de la famille est violent. Les services de police ou les travailleurs des services aux victimes peuvent aider les personnes à présenter une demande.

Services aux victimes :

Téléphone : 306-777-8660 (Services aux victimes de Regina; Service de police de Regina)

Téléphone : 306-975-8400 (Services aux victimes de Saskatoon; Service de police de Saskatoon)

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

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

Association provinciale des services et maisons de transition de la Saskatchewan (Provincial Association of Transition Houses and Services of Saskatchewan—PATHS) :

La mission de la 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 des refuges d'urgence de la Saskatchewan, consultez le site Web et cliquez sur « Obtenez de l'aide maintenant » (Getting Help Now).

<https://pathssk.org>

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

Les renseignements offerts par la PLEA sont au sujet des lois visant précisément la Saskatchewan et le Canada. L'outil de planification de la sécurité (Safety Planning Tool) de la PLEA est conçu pour aider les personnes aux prises avec des relations violentes en leur fournissant des stratégies pour augmenter leur sécurité. En répondant à des questions de façon confidentielle et anonyme au sujet de leur situation, les personnes concernées peuvent créer un plan de sécurité propre à leur situation et à leurs besoins.

<https://www.plea.org>

Feuille de travail sur le plan de sécurité en matière de violence familiale (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) :

<https://www.saskatchewan.ca/residents/justice-crime-and-the-law/victims-of-crime-and-abuse/interpersonal-violence-and-abuse-programs>

U. Autres numéros importants :

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

Introduction

Le rôle parental après la séparation pour les familles en situation de conflit grave est un cours de trois heures offert par la Direction des Services de justice à la famille de la Saskatchewan aux parents et aux tuteurs qui considèrent leur séparation ou leur divorce comme très conflictuel. Ce cours est offert en supplément au cours « Le rôle parental après la séparation » qui met l'accent sur la nécessité pour les parents de coopérer pour élever leurs enfants après une séparation. Dans certaines familles, l'intensité du conflit entre les parents rend la communication difficile ou impossible. D'autres parents peuvent connaître des périodes de conflit élevé en alternance avec des moments où les choses vont bien. **Des niveaux élevés de conflit entre les parents auront toujours des répercussions négatives sur les enfants.**

Bien que chaque situation de conflit grave soit unique, on retrouve certains éléments communs, dont les suivants :

- **Chaque sujet est une source possible de conflit** — parfois, les parents ne peuvent pas avoir un échange sans que cela se transforme en débat ou en dispute, peu importe le sujet dont ils discutent.
- **Il peut y avoir des enjeux de sécurité** — il peut y avoir des antécédents de violence dans la famille ou des problèmes de santé mentale, de dépendances ou d'autres facteurs qui pourraient mettre une personne en danger.
- **Les tribunaux jouent peut-être un rôle important** — parfois, la seule façon dont les parents semblent pouvoir prendre une décision passe par le recours aux tribunaux, même si les ordonnances de la cour semblent ne jamais fonctionner. Les parents retournent ainsi continuellement devant les tribunaux.
- **Les conflits portent sur les mêmes enjeux, à maintes et maintes reprises** — certains enjeux semblent n'avoir aucune solution et les parents se trouvent dans les mêmes disputes à maintes reprises.
- **Le conflit persiste depuis des années** — un certain niveau de conflit est fréquemment présent lorsque les parents se séparent initialement, mais ces conflits diminuent normalement au fil du temps. Dans certaines situations de conflit grave, les parents sont séparés depuis trois ans ou plus et se disputent toujours.

Le cours est divisé en six sections qui vous aideront de la façon suivante :

- **Section 1 : Comment ça marche?**
Cette section vous aidera à comprendre les effets néfastes du conflit sur votre vie et celle de vos enfants.
- **Section 2 : Protéger vos enfants**
Dans cette section, vous trouverez des façons appropriées de protéger vos enfants contre le stress toxique causé par un conflit grave.
- **Section 3 : Gestion des émotions**
Cette section montre le rôle joué par les émotions dans les situations très conflictuelles et comment certains types de comportement font durer les conflits.
- **Section 4 : Établir les limites**
Cette section présente des étapes utiles pour mettre des limites en place et les faire respecter afin de réduire les conflits.
- **Section 5 : Plans de parentage en parallèle**
Les plans parentaux en parallèle sont essentiels pour gérer les conflits avec l'autre parent. Cette section vous aidera à protéger vos enfants contre les conflits en vous apprenant à élaborer ou à modifier un plan parental en parallèle.
- **Section 6 : Assurer le succès**
Dans cette section, vous trouverez des stratégies de réduction des conflits que vous pouvez commencer à utiliser dès aujourd'hui.

Réduire les conflits exige de l'énergie et de l'engagement et ce n'est pas toujours facile. Bien que ce cours n'ait pas les réponses magiques qui élimineront complètement les conflits, il vise à vous transmettre des connaissances et des idées que vous pouvez mettre en pratique pour diminuer les affrontements et commencer une vie nouvelle et sereine, pour vous et vos enfants.

Sources d'information et d'expertise

Le programme du cours *Le rôle parental après la séparation pour les familles en situation de conflit grave* de 2013 a été revu et adapté par Marsha Kline Pruett, Ph. D. à partir du programme initial qui a été créé par les Services de justice familiale de l'Alberta en 2009. Cette révision de *Le rôle parental après la séparation (RPAS) pour les familles en situation de conflit grave* a été supervisée et approuvée par le Comité directeur provincial du RPAS. Le financement ayant permis de revoir le programme du cours a été offert par la Fondation Norlien Inc. et le suivi administratif a été généreusement fourni par Alisha Devji. Le présent manuel a de plus été révisé et adapté à partir du cours *Rôle parental après la séparation (RPAS)* du gouvernement de l'Alberta en septembre 2022.

Comité directeur provincial du RPAS de l'Alberta

Juge Donna C. Read	Gordon Andreiuk	Yogesh Gupta	Bernice Rawes
Juge Todd LaRoche	Frances Amery	Lisa Lindquist	Jennifer Wells

Reconnaissance et remerciements pour les contributions fournies par :

Diane Shearer	Fred Sudfeld	Kathy Hutchings	Tony Richard
Sandra Fenton	Ken Hoag	Colleen Nicholls	Marilyn Slawinsky
Heidi Machl	Karen Nielson	Raelene Linehan	Chris Dylke
Jeannine Crofton	Nora Deisman	Natalie Tymchuk	Erika Keeler

Section I : Comment ça marche?



Dans cette section, nous aborderons les concepts clés suivants :

- Les conflits graves dans la vie quotidienne des parents;
- Les conflits graves dans la vie quotidienne des enfants;
- Les avantages de réduire les conflits dans votre vie;
- Vous êtes le moteur du changement.

Que serait votre vie sans ce conflit?

Vivre dans des situations familiales très conflictuelles a des répercussions sur tous les membres de la famille. Typiquement, les parents qui vivent des conflits graves pendant une séparation ou un divorce :

- consacrent beaucoup d'énergie quotidiennement au conflit;
- déploient des efforts pour réduire les conflits, en vain;
- répètent inlassablement les mêmes querelles;
- se tournent vers les tribunaux pour résoudre les conflits, mais les mêmes conflits se poursuivent ou de nouveaux surgissent.

Typiquement, les enfants dont les parents ont des rapports de conflits graves :

- ne se sentent pas en sécurité avec l'un ou l'autre des parents;
- consacrent beaucoup d'énergie à essayer de gérer le conflit des parents;
- cherchent du réconfort et de la stabilité à l'extérieur de la famille;
- gardent d'autres aspects de leur vie (p. ex. amis, activités, autres) séparés et loin de leur famille.

Saviez-vous que, dans les situations de conflit grave, les deux parents déclarent souvent les mêmes difficultés? Dans bien des cas, ils se blâment mutuellement comme étant la cause du conflit.

Que serait votre vie sans ce conflit?

Prenez le temps de répondre aux questions suivantes :

1. Que souhaitez-vous le plus pour vos enfants? Quels sont vos objectifs et vos rêves pour eux?

2. Qu'est-ce qui empêche les souhaits que vous entretenez pour vos enfants de se réaliser?

3. Comment vos enfants sont-ils touchés par le conflit?

a. Énumérez des résultats positifs qui pourraient se produire pour vos enfants s'il y avait moins de conflits :

b. Énumérez des résultats positifs qui pourraient se produire pour vous s'il y avait moins de conflits :

4. Supposons que dans trois ans, votre enfant dise à un ami proche ce que vous avez fait pour l'aider pendant la période de séparation. Qu'aimeriez-vous qu'il dise au sujet de votre comportement?



RÉALITÉ n° 1 : Vivre dans le conflit n'est pas une façon de vivre!

Selon certains parents, conserver à portée de main une copie de ces questions et réponses constitue un bon rappel de ce qu'ils ont à gagner s'ils utilisent les différentes stratégies qu'ils apprennent pendant ce cours.

Les parents ont souvent l'impression que l'autre parent est la cause d'une grande partie du conflit qui les touche eux-mêmes et leurs enfants. C'est peut-être vrai (l'autre parent peut avoir les mêmes sentiments à votre égard), mais il n'est pas nécessaire de se résigner à des années de conflit parce que l'autre parent est difficile. Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour atteindre les résultats positifs que vous avez définis et le présent cours vous offrira de nombreuses idées.

Les limites contribuent à rendre la vie prévisible et paisible.

- **Vous ne pouvez pas changer l'autre parent, mais vous pouvez contrôler votre propre comportement et aider votre enfant à obtenir ce dont il a besoin pour bien s'adapter à votre séparation ou à votre divorce. Vous apprendrez comment les aider tout au long du programme.**
- **Il vaut la peine de faire des efforts pour changer les choses en vous comportant d'une manière qui vous rend fier de votre rôle de parent et qui fait que votre enfant est fier de vous.**

Les recherches montrent que la **réduction des conflits** et un rôle parental positif font la différence dans la façon dont les enfants s'adaptent après une séparation ou un divorce. Le présent cours vise à vous aider à réduire les conflits avec l'autre parent de votre enfant et à maintenir de fortes compétences parentales.

De nombreux parents qui vivent une séparation difficile ont l'impression de ne pas pouvoir mettre un terme au conflit. La bonne nouvelle est qu'il n'est pas nécessaire qu'il en soit ainsi. **Un parent a la capacité d'y changer quelque chose!**

Dans ce cours, nous discuterons des points suivants :

- Où commence le conflit et qu'est-ce qui le fait durer;
- Comment un parent peut réduire les conflits, peu importe ce que fait l'autre parent;
- Comment apporter des changements qui rendraient votre vie et celle de vos enfants plus paisibles.

Section 2 :

Protéger vos enfants



Dans cette section, nous aborderons les concepts clés suivants :

- Les enfants qui vivent moins d'expériences négatives au cours de leur enfance sont plus susceptibles de grandir en bonne santé mentale et physique;
- Le stress toxique causé par un conflit parental peut nuire au bon développement du cerveau d'un enfant;
- Vous pouvez protéger votre enfant en ayant des relations familiales positives et fiables.

Expériences négatives vécues durant l'enfance

Les expériences négatives vécues par les enfants pendant leur enfance peuvent les toucher profondément, qu'elles proviennent de l'intérieur ou de l'extérieur de leur famille.

Les recherches montrent que les événements stressants ou traumatisants intenses ou répétés pendant l'enfance peuvent avoir des effets de plus en plus négatifs sur les enfants. Ces expériences peuvent laisser des cicatrices émotionnelles qui pourraient se faire sentir toute la vie.

Les chercheurs ont défini **10 types d'expériences négatives durant l'enfance**, dont bon nombre peuvent être présentes lorsque les parents vivent des conflits graves.

Maltraitance durant l'enfance	<ul style="list-style-type: none">• Violence psychologique• Maltraitance physique• Violence sexuelle
Négligence pendant l'enfance	<ul style="list-style-type: none">• Négligence émotionnelle• Négligence physique
Famille dysfonctionnelle	<ul style="list-style-type: none">• Exposition à la toxicomanie• Exposition à un problème de santé mentale non traité• Enfants témoins de violence familiale• Discorde conjugale• Comportement criminel dans le ménage

Les recherches montrent que plus les enfants sont exposés à un plus grand nombre de ces 10 expériences négatives, plus ils sont susceptibles d'avoir des **difficultés relationnelles et des problèmes de santé mentale** durant leur enfance et à l'âge adulte.

Il est important de se rappeler qu'il n'est **jamais trop tard pour apporter des changements**.

Stress toxique

Dans la société d'aujourd'hui, les enfants sont exposés à de nombreux types de stress. Certains stress sont sains, comme pour mettre en pratique une nouvelle habileté, se joindre à une nouvelle équipe ou recevoir un vaccin. Ces situations peuvent causer de l'anxiété, mais elles aident les enfants à apprendre et à grandir. Certaines situations négatives peuvent être difficiles à gérer pour les enfants, comme une blessure ou une perte. Ces types de stress sont tolérables et n'auront pas d'effets durables s'ils sont limités dans le temps et que l'enfant bénéficie d'un soutien solide de la part des adultes importants dans sa vie.

Réduire les conflits exige de l'énergie et de l'engagement et ce n'est pas toujours facile.

Un conflit grave entre les parents ou la violence familiale peut exposer les enfants à un certain nombre d'expériences effrayantes, déroutantes ou traumatisantes. Les recherches ont montré que ces conflits continus peuvent avoir des conséquences négatives importantes sur la capacité des enfants à garder une stabilité émotionnelle et à rester calmes, ce qui a une incidence sur la façon dont ils réagiront aux problèmes et aux émotions perturbantes tout au long de leur vie.

Lorsque les enfants vivent dans la peur et l'inquiétude (ce qui se produit lorsqu'il y a un conflit parental intense et continu), le stress, au fil du temps, compromet le développement du cerveau. L'enfant commence à interpréter un grand nombre de ses interactions avec les gens comme pouvant potentiellement dégénérer en conflit. À mesure que ce type de réaction devient routinier, votre enfant peut trouver qu'il est de plus en plus difficile de créer des liens avec d'autres personnes.

Avec le temps, le stress devient toxique pour le cerveau : il peut bouleverser l'architecture du cerveau, la structure de base, ce qui peut entraîner des retards d'apprentissage, de l'anxiété, des dépendances, des problèmes de mémoire, ainsi que de nombreux problèmes de santé. Comme le cerveau continue de se développer jusqu'à ce qu'une personne soit dans la vingtaine, même les enfants plus âgés sont touchés par le stress toxique.

Protéger vos enfants

Ce ne sont pas tous les enfants exposés à un conflit grave, à de mauvais traitements ou à la violence familiale qui subiront tous les effets du stress toxique si les adultes reconnaissent le danger et prennent des mesures pour protéger leurs enfants. Les enfants peuvent être protégés contre les conflits. **VOUS êtes la protection la plus importante dont dispose votre enfant.**

Les enfants sont le mieux protégés lorsque les parents :

- les écoutent et leur accordent une attention particulière, leur offrent un soutien et des encouragements constants;
- évitent que le conflit parviennent aux oreilles et aux yeux des enfants;
- continuent de jouer leur rôle parental en étant conscients de ce qui se passe dans la vie de leurs enfants et en y participant;
- entourent les enfants de membres de la famille et d'amis positifs et bienveillants.



RÉALITÉ n° 2 : Les enfants doivent être protégés du stress toxique des conflits. Un des parents peut réduire le stress!

Dans ce cours, vous visionnerez une vidéo intitulée *Les bâtisseurs de cerveaux*. La vidéo a été produite par l'Alberta Family Wellness Initiative et se trouve sur son site Web :

<https://www.albertafamilywellness.org/resources/video/les-batisseurs-de-cerveaux-introducing-the-brain-builders-video-in-french>

À partir de l'information contenue dans cette vidéo, remplissez les blancs des énoncés suivants :

1. Les cerveaux évoluent au fil du temps en fonction de nos _____.
2. Une base solide du cerveau peut être créée chez un enfant grâce aux échanges _____ - retour.
3. Le stress influence également le développement du cerveau. Le stress _____ est mauvais pour le développement du cerveau.
4. Des expériences enrichissantes sont nécessaires à un développement _____.
5. Pour façonner un _____ prometteur, il faut former de meilleurs cerveaux.

Apprenez-en plus sur la protection de votre enfant contre le stress toxique dans la section « Renseignements importants ».

Réponses : 1. expériences 2. service 3. toxique 4. Positif 5. avenir

L'exercice ci-dessous vous aidera à déterminer les types de facteurs de stress auxquels sont soumis vos enfants en raison de l'intensité des désaccords. Pensez à certaines choses que vous pouvez faire pour protéger vos enfants contre le stress toxique. Tout au long du cours, des idées et des suggestions vous seront présentées pour vous aider à réduire les conflits dans votre famille.

Expériences vécues par les enfants en situation de conflit parental grave

Les enfants dont les parents vivent des conflits graves sont exposés à un certain nombre d'expériences effrayantes, déroutantes ou traumatisantes. Examinez attentivement la liste d'exemples ci-dessous et indiquez quelles expériences vos enfants ont vécues. **Nous ne vous demanderons pas de nous faire part de votre liste.**

- Entendre des propos blessants et des insultes à l'endroit d'un parent, ou des échanges injurieux entre les deux.
- Entendre un ton effrayant, sombre ou des menaces dans la voix de leurs parents.
- Voir un langage corporel menaçant.
- Voir un parent être humilié ou blessé physiquement.
- Entendre un parent crier ou pleurer.
- Entendre un parent blâmer sévèrement l'autre parent.
- Se sentir obligé de choisir un parent plutôt qu'un autre.
- Sentir le retrait d'un parent.
- Entendre chuchoter des frères et sœurs plus âgés ou des membres de la famille au sujet de ce qui se passe.
- Voir des signes de violence, c.-à-d. ecchymoses, parent craintif, etc.

Y a-t-il d'autres expériences qui devraient figurer sur cette liste?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Section 3 :

Gestion des émotions



Dans cette section, nous aborderons les concepts clés suivants :

- Pendant et après la séparation, chaque parent vit le deuil différemment et cela peut mener à un conflit;
- L'objectif pour les parents est de se détacher de l'autre parent;
- En changeant ses approches envers l'autre parent, le parent peut réduire le conflit et le détachement ou désengagement devient possible;
- Chaque parent doit gérer la séparation de son côté.

Séparation et divorce vus comme période de deuil

Le deuil en cas de divorce ressemble beaucoup au deuil vécu à la suite du décès d'un être cher, à une exception près : rien n'est « définitif » en cas de séparation ou de divorce. Pour de nombreux anciens conjoints et pour leurs enfants, l'espoir que la famille se reconstitue demeure. Les enfants ou les parents peuvent ressentir ce deuil même après le divorce légal, après le remariage de l'un des parents et même après de nombreuses années. Cela signifie qu'après une séparation ou un divorce le deuil peut être ressenti de façon répétée, prendre du temps à s'atténuer et être mal assumé.

Pendant la séparation et le divorce, il y a de nombreuses pertes, notamment des espoirs et des rêves, l'identité de partenaire ou de conjoint de quelqu'un, le temps passé avec les enfants et la famille élargie, la confiance, les possessions matérielles, et la sécurité personnelle et économique. Ces pertes contribuent à faire de la séparation ou du divorce une période de deuil.

Chaque parent vivra probablement le deuil différemment. Ils ressentent tous deux des émotions semblables, mais pour des raisons différentes, ce qui amène chaque parent à se comporter d'une façon qui peut être difficile à comprendre pour l'autre parent.

Chaque parent vivra probablement le deuil différemment. Ils ressentent tous deux des émotions semblables, mais pour des raisons différentes, ce qui amène chaque parent à se comporter d'une façon qui peut être difficile à comprendre pour l'autre parent.

Prenons l'exemple de Michelle et de Paul :

Michelle pensait depuis longtemps à se séparer, mais elle s'inquiétait de la façon dont l'éclatement de sa famille pourrait blesser ses enfants ou Paul. Elle a fini par avoir une liaison. Lorsque Paul a découvert cette liaison, Michelle a su qu'il était temps de mettre fin au mariage. Même si elle est certaine que c'est la bonne chose à faire, elle se sent coupable et triste d'être la seule à mettre fin au mariage et elle veut la meilleure séparation possible. Cela la rend furieuse d'être la seule à voir que le mariage était terminé et il semble qu'elle défend constamment sa décision. Ce qu'elle veut vraiment maintenant, c'est mettre le passé de côté et établir le meilleur horaire parental possible pour les enfants. Elle sait très bien comment diviser leurs biens et elle ne comprend pas pourquoi Paul ne peut pas tout simplement passer à autre chose, faire face à la réalité et prendre des décisions.

Paul savait qu'il y avait des problèmes dans sa relation avec Michelle, mais il a toujours pensé que les choses s'arrangeraient. Lorsqu'il a appris que Michelle avait une liaison, il s'est senti tellement trahi et en colère qu'il a pensé que le mariage était terminé. Maintenant, Paul veut retrouver sa famille. Les enfants ne méritent pas ça. Si seulement Michelle pouvait se rendre compte à quel point cette situation est difficile pour tout le monde, elle envisagerait peut-être de leur donner une nouvelle chance, mais elle ne semble se soucier de personne d'autre qu'elle-même. Paul est parfois accablé par la tristesse et la solitude. Tout ce que veut Michelle, c'est finaliser la séparation, ce qui met Paul en colère. Il n'a pas demandé à vivre cette situation et parce que c'est ce que Michelle veut, il doit perdre sa maison, du temps passé avec ses enfants, de l'argent et tous ses rêves d'avenir. Ce n'est pas juste.

Paul et Michelle ressentent des émotions semblables de tristesse et de colère et ils peuvent tous les deux envisager une façon d'établir une relation positive avec l'autre parent. Pour Michelle, il serait préférable que Paul se remette de la rupture, passe à autre chose et réussisse la séparation. Pour Paul, il serait préférable que Michelle réalise à quel point elle a fait du mal à la famille, qu'elle fasse amende honorable, qu'elle s'excuse et qu'elle essaie d'améliorer leur relation. Autrement dit, chaque parent pense que l'autre doit faire quelque chose de différent pour régler la situation.

Maintenant, quand Michelle et Paul interagissent, ils essaient tous deux de pousser l'autre parent à changer de comportement. Ce faisant, ils se sentent tous deux blessés, trahis, coupables et mal compris. Ils réagissent à ces émotions et chacun s'empare contre l'autre. La situation se reproduit sans cesse.

Même les parents ayant eu une relation très brève peuvent être déçus de la relation parentale qu'ils ont dans le cadre de leur coparentalité. Dans ces circonstances, un parent peut parfois souhaiter que l'autre n'ait aucun lien avec son enfant.

Le fait de ne pas vivre la séparation de la même façon et de ne pas être en mesure de comprendre les sentiments et les perceptions de l'autre parent peut mener à la confrontation et au conflit.

Quel est le résultat de tout cela? Chaque parent veut que l'autre comprenne sa façon de penser et comment il se sent croyant que cela changera le comportement de l'autre parent. Ainsi, lorsque l'autre parent ne change pas son comportement, les émotions entrent en jeu et un conflit éclate.



RÉALITÉ n° 3 : Le conflit est le résultat des tentatives d'un parent de changer le comportement de l'autre.



Le conflit comme forme d'intimité émotionnelle

Quelles émotions ressentez-vous lorsque vous êtes amoureux? Comment agissez-vous?

Quelles émotions ressentez-vous lorsque vous êtes en colère contre quelqu'un ou que vous détestez quelqu'un? Comment agissez-vous?

À quelle vitesse vos émotions se manifestent-elles en réaction à ce que l'autre parent dit ou fait? Quelle est l'intensité de ces émotions comparativement à lorsque vous les ressentez avec d'autres personnes dans votre vie?

Lorsque des couples ont été émotionnellement intimes ou qu'ils ont un enfant, ils ont une réaction très émotive l'un envers l'autre, que les émotions soient positives ou négatives. L'amour et la haine sont tous deux des signes d'un engagement intense. Lorsqu'un parent n'est pas touché par ce que l'autre dit et fait, il est moins investi sur le plan émotionnel. Le fait d'être désintéressé ou de ne pas s'investir indique une distance, un cheminement vers une baisse de l'engagement intime.

Les parents détachés ou désengagés sur le plan émotif trouvent qu'il est plus facile de coopérer. La vie privée de l'autre les contrarie moins; à tout le moins, ils sont prêts à tracer une limite entre la vie privée de l'autre et leur besoin de la connaître.

Un objectif pour réduire les conflits est de se détacher de l'autre parent et de permettre à celui-ci de faire de même. À mesure que vous vous séparerez sur le plan émotionnel, vous constaterez que ce que l'autre parent dit ou fait qui, auparavant, vous blessait ou vous fâchait, ne vous atteint plus de la même façon ou n'a pas la même importance.

Comment arrive-t-on à un détachement?

- 1. Changer votre façon d'aborder les interactions avec l'autre parent.** Apprenez à penser différemment et, en conséquence, réagissez de façon moins émotive. Deux stratégies utiles sont d'éviter les suppositions et d'utiliser le discours interne. Ces stratégies sont présentées à la prochaine page.
- 2. Réduire les possibilités de conflit en établissant des limites claires.** La diminution du nombre d'interactions et de situations éventuellement conflictuelles donne aux deux parents le temps et l'espace nécessaires pour composer avec la séparation et faire leur deuil de la relation. Nous présenterons l'établissement de limites dans la prochaine section.

Ce cours présentera ces deux méthodes pour parvenir au désengagement.



RÉALITÉ n° 4 : Lorsque les parents réduisent leurs contacts et se désengagent émotionnellement, ils ont l'espace nécessaire pour faire leur deuil et réduire le niveau de conflit.

Changer la façon dont vous abordez les interactions avec l'autre parent

Éviter les présomptions

Il est facile de présumer que l'autre parent fait ou dit des choses qui sont la cause de vos réactions émotionnelles, mais il y a une autre façon de comprendre ce qui se passe entre vous. Vos émotions ne sont pas le résultat du comportement de l'autre parent, mais du sens que vous leur attribuez. Lorsque votre ex-partenaire dit ou fait quelque chose, vous interprétez peut-être rapidement le comportement comme étant un problème et vous réagissez selon le sens que vous donnez aux mots ou au comportement.



Dans l'exemple ci-dessous, remarquez comment nous interprétons les mêmes mots différemment selon la personne qui les exprime et comment cela mène à des réactions émotionnelles différentes.

Interaction	Interprétation	Réaction émotionnelle
« Tu travailles tellement tard » dit par <ul style="list-style-type: none"> • votre patron • votre mère • l'autre parent • un ami ou une amie 	<ul style="list-style-type: none"> • un compliment • préoccupation ou inquiétude • une plainte • de la compassion 	<ul style="list-style-type: none"> • bonheur ou fierté • chaleur humaine • contrariété ou colère • encouragement

L'interprétation émotionnelle de ce que fait ou dit l'autre parent est souvent une réaction instinctive rapide. Cela fait partie d'un mode de pensée et les gens peuvent choisir comment ils interpréteront une situation donnée. Les choix que vous faites peuvent influencer vos réactions émotionnelles et les émotions sur lesquelles vous vous concentrez peuvent modifier votre façon de penser.

Un monologue intérieur peut vous faire voir l'interaction sous un autre angle

Lorsque vous vous apercevez que vous voulez dire à votre enfant des choses méchantes ou négatives au sujet de l'autre parent ou que vous voulez en savoir plus sur la vie privée de l'autre, vous pouvez utiliser un **monologue intérieur** pour vous en empêcher.

Le monologue intérieur consiste à vous répéter des affirmations pour éviter d'exposer votre enfant à un conflit. Voici quelques exemples de monologue intérieur. Vous avez probablement vos propres exemples à ajouter à cette liste :

- Je ne vais pas dire ou faire ceci ou cela devant notre enfant;
- Je dois prendre une grande respiration et NE PAS réagir à cela;
- Je ne peux pas défaire ce que [l'autre parent] a fait, mais je peux limiter les dégâts;
- Ce n'est qu'une enfant. Elle ne devrait pas avoir à entendre ce genre de choses;
- Je ne vais pas laisser cette situation me troubler;
- Je ne vais pas laisser [l'autre parent] me bouleverser;
- [L'autre parent] ne va pas ruiner ce moment avec mon enfant;
- Je ne m'engage pas une fois de plus dans cette voie. Je reste détaché(e);
- Nous travaillons comme parents maintenant;
- Notre enfant passe en premier.

- _____
- _____
- _____



RÉALITÉ n° 5 : Vous pouvez vous aider à être moins réactif émotionnellement en décidant d'interpréter le comportement de l'autre parent de façon neutre ou positive.

De plus, le monologue intérieur permet de gérer les pensées négatives en les mettant en doute. Nous avons appris dans la section précédente comment remplacer les pensées négatives par des pensées neutres. L'étape intermédiaire consiste à reconnaître toutes les façons par lesquelles vous attribuez un sens négatif aux paroles ou aux actions de l'autre parent. Voici des catégories de pensées négatives et d'autres énoncés qui peuvent faire l'objet d'un monologue intérieur que vous pourriez utiliser :

- **Tout ou rien** : « C'est un être humain horrible. Je ne peux pas croire que j'ai déjà pensé qu'elle était une personne bien! »

Autres options :

- o « Est-elle vraiment aussi méchante que je le dis tout le temps? »
- o « Qu'apporte-t-elle de bon à notre enfant? »

- **Généraliser à outrance** ou voir un exemple négatif comme une suite d'événements qui se répètent; les mots clés étant toujours et jamais : « Il n'est jamais à l'heure pour aller chercher notre enfant. »

Autres options :

- o « Est-il vraiment toujours en retard, ou est-ce seulement depuis qu'il a obtenu son nouvel emploi il y a quelques mois? »
- o « S'il est toujours en retard, est-ce que je vais laisser cela me bouleverser chaque fois? »
- o « Il est souvent en retard. Que puis-je faire pour que ce soit plus facile pour notre enfant? »

- **S'attarder aux aspects négatifs** : « Elle est tellement surprotectrice que notre enfant a peur du monde. »

Autres options :

- o « Est-elle surprotectrice ou est-ce que son attitude protectrice n'est pas parfois justement ce dont notre enfant a besoin pour être en sécurité dans ce quartier? »
- o « Que puis-je faire pour équilibrer son attitude protectrice? »

- **Sauter aux conclusions** sans avoir suffisamment d'information ou en supposant que vous comprenez les motivations et les raisons du comportement de l'autre personne : « Il ne fréquente notre voisine que pour me blesser, me reprocher d'avoir eu une liaison. »

Autres options :

- o « Est-ce qu'il fréquente vraiment une nouvelle femme juste pour me contrarier, ou pourrait-il vraiment aimer sa compagnie? »
- o « Ce qu'il fait n'est pas à propos de moi, à moins que je ne choisisse de le voir de cette façon. »

- **Étiqueter** l'autre parent de façon négative : « Elle est tellement pleurnicheuse et plaignarde ».

Autres options :

- o « Comment le fait de la considérer comme une pleurnicheuse et une plaignarde m'amène-t-il à ne plus l'écouter avant même d'entendre ce qu'elle soulève cette fois-ci? »
- o « Est-ce que mon niveau de tolérance à son égard est plus faible en ce moment? »

Voici quelques questions à vous poser pour cerner vos pensées négatives :

- Qu'est-ce qui m'amène à voir les choses de cette façon?
- Est-ce que je penserais la même chose si j'avais affaire à une autre personne?
- Pourrait-il y avoir une autre explication?



RÉALITÉ n° 6 : Vous pouvez réduire le conflit pour vous-même et vos enfants en changeant votre interprétation. Ce n'est pas à propos de vous, à moins que vous ne choisissiez de le voir ainsi.



Lâcher-prise

Le deuil peut être très difficile. Parfois, il est impossible de trouver un soulagement aux sentiments intenses de tristesse, de colère, de douleur, de culpabilité ou de ressentiment. Des émotions aussi intenses qui ne disparaissent pas peuvent être une cause de conflit continu. Un parent qui se sent ainsi aura probablement besoin d'aide pour surmonter ses émotions intenses. La personne la moins susceptible de pouvoir aider est l'autre parent. En fait, essayer d'aider le parent qui n'arrive pas à se défaire de ces émotions, ou d'obtenir son aide, ne peut qu'alimenter les flammes de la colère et de la douleur. Si vous vous sentez coincé dans vos émotions, demandez de l'aide à quelqu'un de l'extérieur de la famille. Si l'autre parent semble coincé, donnez-lui l'espace et le temps de gérer le tout par lui-même en limitant vos contacts.

Découvrez des façons de répondre aux questions difficiles de votre enfant dans la section « Renseignements importants » du présent document.

Section 4 :

Établir les limites



Dans cette section, nous aborderons les concepts clés suivants :

- Vous ne pouvez changer que votre propre comportement, vous ne pouvez pas changer l'autre personne.
- Les limites définissent ce qui est acceptable et décrivent le comportement qui sera toléré.
- La clarification et le maintien des limites peuvent réduire les conflits.
- Les limites personnelles sont utilisées dans les situations sous votre contrôle.
- Certaines limites doivent être négociées.

Dans les situations de conflits graves, chaque parent rejette souvent sur l'autre la responsabilité du conflit.

Découvrir ce que vous avez le pouvoir de changer

Les parents essaient souvent de changer le comportement de l'autre parent et cela devient une source de conflit interpersonnel. Afin de changer une situation, vous avez le choix de changer votre propre approche ou de demander à l'autre personne de changer la sienne. Si l'autre personne ne souhaite pas changer, il ne vous reste qu'à trouver des façons de vous adapter à la situation. Les gens passent beaucoup de temps et d'énergie à essayer de changer des choses qu'ils ne peuvent pas changer.

S'adapter en établissant des limites claires

Une limite est une décision sur ce que vous ferez ou ne ferez pas, ce avec quoi vous êtes à l'aise et ce que vous ne tolérerez pas. Les limites sont personnelles; vos limites peuvent être différentes de celles de l'autre parent (adapté de l'ouvrage de Peter K. Gerlach).



RÉALITÉ n° 7 : Vous ne pouvez pas changer ce qui est hors de votre contrôle. Le comportement de l'autre parent est hors de votre contrôle!

Les limites peuvent vous aider à faire face à la situation de plusieurs façons :

- Les limites peuvent vous aider à mieux réfléchir à la façon dont les expériences et les situations peuvent vous toucher.
- Les limites peuvent vous aider à affronter des situations difficiles.
- Les limites peuvent vous empêcher de vous remettre en question en décidant à l'avance ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas.

Les limites personnelles sont celles que vous fixez pour vous-même.

Quatre étapes pour établir ses limites personnelles :

1. **Définissez le problème** : Quel est le problème et qu'en pensez-vous? Prenez conscience de vos sentiments et déterminez les limites qui définissent le comportement que vous n'accepterez pas. Ayez une compréhension claire des comportements qui « dépasseraient la limite » parce que vous devrez décider à l'avance ce que vous devrez faire lorsque cela se produira.
2. **Préparez votre réaction** : Réfléchissez à la façon dont vous avez réagi à ce type de situation par le passé et déterminez si cette réaction a été utile ou non. Évaluez si vous avez contribué au conflit et prenez la décision de ne plus être ce type de parent. Réfléchissez à ce que vous ferez pour réduire les risques de conflit et imaginez comment vous allez vous y prendre.
3. **Communiquez** : Informez l'autre parent de vos limites et de la façon dont vous agirez si les limites ne sont pas respectées. Choisissez la meilleure façon de communiquer pour que l'autre parent entende votre message et que tout le monde soit en sécurité. Il peut s'agir d'une conversation directe, par courriel, par l'intermédiaire d'une autre personne, par l'entremise de votre avocat ou par tout autre moyen que vous jugez être la meilleure façon de transmettre le message.
4. **Donnez suite** à votre décision chaque fois que la situation se présente. Si vous ne répondez pas comme vous l'avez dit, vous perdrez votre crédibilité et l'autre parent n'aura aucune raison de croire que vous êtes sérieux au sujet de son comportement inacceptable.

Le changement prend du temps. L'autre parent pourrait ne pas croire immédiatement que vous souhaitez réellement changer les choses.

Voici quelques exemples de limites personnelles :

Problème	Chaque fois qu'il y a un problème, l'autre parent vous inonde d'appels et de messages textes. Les deux parents se retrouvent souvent dans des échanges houleux qui se poursuivent indéfiniment. C'est particulièrement difficile à gérer lorsque cette situation survient pendant les heures de travail.
Étape 1 : Décisions relatives aux limites À partir de maintenant...	<ul style="list-style-type: none"> • Je ne prendrai pas d'appels ni ne lirai de textos au travail. • Je n'appellerai pas l'autre parent ou ne lui enverrai pas de message texte avant d'avoir eu le temps de réfléchir calmement. • J'utiliserai des stratégies pour m'aider à aimer écrire des courriels, mais à ne pas les envoyer.
Étape 2 : Réactions au non-respect des limites Ce que je ferai plutôt...	<ul style="list-style-type: none"> • Je filtrerai mes appels et je ne répondrai pas à ceux de l'autre parent pendant que je suis au travail. • Je mettrai poliment fin à l'appel si je réponds par erreur. • Je ne lirai pas les textos de l'autre parent avant la fin de ma journée de travail. • Je répondrai aux appels et aux textos pertinents après 18 h.
Étape 3 : Communication Je lui parlerai de mes limites de la façon suivante...	<ul style="list-style-type: none"> • J'enverrai un courriel à un moment où tout est calme et qui se lira ainsi : <ul style="list-style-type: none"> o « Je ne peux pas prendre de temps de travail pour répondre à des appels ou à des textos. Après le travail, je vérifierai mes messages et y répondrai. o En cas d'urgence pendant la journée, je te demande de communiquer avec [XXX] pour me joindre. »
Étape 4 : Application Et si...	<ul style="list-style-type: none"> • L'autre parent : <ul style="list-style-type: none"> o dit que je suis irresponsable? o appelle à répétition? o laisse un message mentionnant que c'est urgent? o accepte l'entente et n'appelle pas au travail pendant plusieurs semaines, puis appelle une journée? • Réponse : Maintenez votre « réaction au non-respect des limites »

Problème	Les conversations deviennent souvent des affrontements, peu importe le sujet (p. ex. l'heure à laquelle ramener les enfants, ce qu'ils mangent, comment je dépense mon argent, la couleur du ciel, etc.)
Étape 1 : Décisions relatives aux limites À partir de maintenant...	<ul style="list-style-type: none"> • Je ne poursuivrai pas la conversation si elle comprend : <ul style="list-style-type: none"> ○ un ton élevé; ○ des jurons; ○ des attaques personnelles.
Étape 2 : Réactions au non-respect des limites Ce que je ferai plutôt...	<ul style="list-style-type: none"> • Dès que l'autre parent franchit la frontière ou que j'ai l'impression d'arriver au point de rupture, <ul style="list-style-type: none"> ○ Je mettrai fin à la conversation téléphonique en annonçant que je raccroche. ○ Je me retirerai ou éviterai de texter ou d'envoyer des courriels. ○ Je rappellerai le lendemain.
Étape 3 : Communication Je lui parlerai de mes limites de la façon suivante...	<ul style="list-style-type: none"> • Je l'appellerai au téléphone à un moment opportun pour lui dire : « Lorsque nous commençons à nous quereller, cela ne nous mène nulle part et j'en suis bouleversé(e) toute la journée. J'ai décidé que si la conversation se transforme en dispute, j'y mettrai fin et je me donnerai 24 heures avant de te parler de nouveau. »
Étape 4 : Application Et si...	<ul style="list-style-type: none"> • L'autre parent : <ul style="list-style-type: none"> ○ dit que je le contrôle ou que je suis égoïste? ○ me rappelle sans cesse? ○ me dit qu'il ou qu'elle dira aux enfants que je suis à l'origine des difficultés? ○ a travaillé à améliorer la communication et, après de nombreuses bonnes conversations, l'une d'elles tourne en affrontement? • Réponse : Maintenez votre « réaction au non-respect des limites »

Problème	L'autre parent porte atteinte à votre vie privée et vous n'avez nulle part où vous réfugier lorsqu'il entre chez vous. Vous êtes craintif (craintive) parce qu'il y a eu de la violence physique dans le passé.
Étape 1 : Décisions relatives aux limites À partir de maintenant...	<ul style="list-style-type: none"> • Je ne permettrai pas à l'autre parent d'entrer chez moi. • Lors des échanges, j'attendrai l'autre parent à la porte avec les enfants ou je les prendrai à la porte. • Je n'entrerai pas dans la maison de l'autre parent. • J'attendrai à l'extérieur de la maison de l'autre parent dans ma voiture.
Étape 2 : Réactions au non-respect des limites Ce que je ferai plutôt...	<ul style="list-style-type: none"> • Je dirai à l'autre parent que les enfants sortiront dans un instant et lui demanderai d'attendre à l'extérieur. • Je garderai la porte verrouillée jusqu'à ce que les enfants soient prêts à partir. J'élaborerai un plan de sécurité. • Je demanderai à une autre personne d'être présente lors des échanges. • J'appellerai la police si l'autre parent refuse de quitter mon domicile.
Étape 3 : Communication Je lui parlerai de mes limites de la façon suivante...	<ul style="list-style-type: none"> • Je lui enverrai ce courriel (en copie conforme à mon avocat) : « Je ne suis pas à l'aise quand tu viens chez moi. À partir de maintenant, je vais ouvrir la porte lorsque les enfants seront prêts à partir avec toi. Je t'enverrai un texto pour te dire que je suis à l'extérieur de chez toi et que les enfants peuvent me rejoindre à ma voiture. »
Étape 4 : Application Et si...	<ul style="list-style-type: none"> • L'autre parent : <ul style="list-style-type: none"> ○ me dit qu'il est illégal de ne pas le laisser entrer? ○ se tient à l'extérieur de la porte et me crie après? ○ reste dehors dans le froid glacial pour attendre les enfants? • Réponse : Maintenez votre « réaction au non-respect des limites »

Pour en savoir plus sur la violence familiale, les mauvais traitements et la planification de la sécurité, consultez la section « Renseignements importants » du présent document.

Découvrir ce que vous avez le pouvoir de changer

Une limite personnelle est la ligne invisible entre ce que vous ferez ou ne ferez pas, ce avec quoi vous êtes à l'aise et ce que vous ne tolérerez pas. L'une des tâches que vous devrez tous les deux mener à bien sera de clarifier et d'accepter les nouvelles limites de l'autre personne alors que vous devenez des coparents séparés ou divorcés.

Problème	
Étape 1 : Décisions relatives aux limites À partir de maintenant...	
Étape 2 : Réactions au non-respect des limites Ce que je ferai plutôt...	
Étape 3 : Communication Je lui parlerai de mes limites de la façon suivante...	
Étape 4 : Application Et si...	<ul style="list-style-type: none">• Réponse : Maintenez votre « réaction au non-respect des limites », peu importe ce que l'autre parent dit ou fait.

Quels problèmes devrez-vous régler avec l'autre parent pour résoudre les conflits entre vous?



RÉALITÉ n° 8 : En définissant des limites claires, vous pouvez établir le sujet, le moment et la façon dont vous communiquez avec l'autre parent.

Les limites négociées sont celles que vous devez établir avec l'autre parent et que les deux parents doivent respecter.

Voici quelques exemples d'enjeux qui doivent être négociés :

- les changements éventuels au calendrier de parentage;
- qui sera présent aux activités des enfants;
- la façon dont les activités des enfants seront payées;
- quoi faire lorsqu'un parent refuse de communiquer d'une façon ou d'une autre avec l'autre parent.

Voici un exemple d'une situation où les limites devront être négociées.

Depuis la séparation, les opinions divergentes des parents sur les questions médicales sont devenues un problème. Paul croit que la médecine naturelle et les méthodes alternatives de guérison sont la façon d'aborder la santé d'un enfant. Michelle a toléré les idées de Paul sur la médecine lorsqu'ils étaient ensemble, mais elle n'a plus de patience pour cette question. Ils se disputent constamment au sujet de l'utilisation de remèdes à base d'herbes médicinales et de suppléments ou d'antibiotiques pour traiter les nombreuses infections des oreilles de leur fils. Michelle était furieuse en découvrant que Paul avait retiré leur fils de l'école pour une série de traitements non conventionnels.

Quelles limites faut-il négocier?

- Comment les décisions relatives aux soins médicaux seront-elles prises?
- Que faut-il communiquer au sujet des traitements de santé?
- Quels sont les moments appropriés pour retirer un enfant de l'école?

Nous ne réagissons pas à ce qu'une personne **DIT**, mais plutôt à ce que l'on perçoit que ça **SIGNIFIE**.

Les parents devront négocier la réponse à ces questions en énonçant clairement les mesures à prendre par chacun ainsi que les conséquences si les limites ne sont pas respectées. Si les parents ne négocient pas ces limites, ils risquent de se retrouver en conflit à leur sujet pour le reste de l'enfance de leur fils.

Quatre lignes de conduite possibles pour aborder la négociation :

1. **Décider de lâcher prise pour cette fois.** Il y a des batailles qui ne valent pas la peine d'être menées. Décidez de l'importance que vous accordez à cette question par rapport aux répercussions qu'elle a sur vous et les enfants. Si vous décidez de cesser de vous battre sur une question dans l'intérêt de la paix, acceptez votre décision et n'engagez pas le dialogue sur ce sujet. Dans ce cas, maman peut décider qu'il ne vaut pas la peine d'essayer d'empêcher papa d'emmener leur fils chez le naturopathe, mais elle tient à négocier son retrait de l'école pour se rendre à ce rendez-vous.

Si lâcher prise n'est pas une option :

2. **Essayer de trouver une solution en échangeant avec l'autre parent.** Il faut agir avec prudence dans ce cas! Procédez de cette façon seulement s'il est sécuritaire de le faire et si cela n'accroît pas le conflit. Parfois, il n'est pas possible d'avoir une conversation. Les dépendances ou d'autres problèmes de santé mentale peuvent empêcher un parent de négocier clairement. Un parent peut ne pas être en mesure de négocier à un moment donné parce qu'il éprouve des émotions intenses liées au deuil de la fin de la relation. L'un des parents peut également avoir peur de l'autre. **NE continuez PAS à négocier avec quelqu'un qui est incapable de négocier!**

Si échanger avec l'autre n'est pas une option :

3. **Négocier avec de l'aide.** Passez en revue les renseignements du cours « *Le rôle parental après la séparation* » concernant les diverses formes de règlement des différends. Vous pouvez choisir de négocier avec l'aide d'un professionnel, comme un médiateur, un avocat ou un coordonnateur du rôle parental, qui vous aidera et réduira la possibilité d'un conflit. Si vous croyez que cela pourrait constituer un risque pour vous ou pour la sécurité de quelqu'un, informez-en votre professionnel et décidez ensemble de la façon de procéder.

Si négocier avec de l'aide n'est pas une option :

4. **Demander au tribunal de rendre une décision.** Lorsque la sécurité est une préoccupation, ou qu'au moins un des parents ne veut pas ou ne peut pas négocier, même avec de l'aide, les tribunaux peuvent être la meilleure ou la seule solution. Le fait de porter un conflit devant un tribunal signifie que vous abandonnez le contrôle de la situation et que vous êtes tenu de suivre la décision qu'un juge rend pour vous. Toutefois, il existe de nombreuses situations où c'est peut-être la meilleure option.

Section 5 :

Plans parentaux en parallèle



Dans cette section, nous aborderons les concepts clés suivants :

- Un plan parental fait état de limites.
- Les plans parentaux parallèles contribuent à réduire les conflits entre les parents.
- Les plans parentaux parallèles doivent fournir des détails ayant trait aux situations conflictuelles et être conçus spécialement pour la famille.

Prenons encore une fois l'exemple de Michelle et de Paul :

Paul et Michelle se disputent dès que l'un appelle l'autre pour parler à leurs enfants à un moment qui ne convient pas à ce parent. Grâce à la mise en place d'un nouveau plan parental, les parents ne se parlent pas par téléphone, sauf aux heures précisées dans leur plan parental. Chacun sait donc quand l'autre peut téléphoner et peut ainsi s'y préparer. Cette méthode contribue à définir les limites de leurs communications. La relation devient par le fait même plus officielle et la vie privée de chacun est respectée.

Personnaliser les plans parentaux — Documenter des limites négociées

Un plan parental devrait inclure les limites négociées. Il peut s'agir d'un document préparé par les parents eux-mêmes, mais le plus souvent dans les cas de situations conflictuelles, le document sera préparé par un professionnel ou prendra la forme d'une ordonnance du tribunal. Les deux peuvent coexister lorsque l'ordonnance du tribunal ne fait pas état de toutes les limites négociées.

L'objectif de votre plan parental est de vous détacher ou désengager de l'autre parent de vos enfants en réduisant les occasions de conflit. Pour ce faire, il vous faut un plan parental qui :

- porte sur les besoins physiques, la sécurité et les soins de vos enfants;
- porte sur la sécurité des deux parents, au besoin;
- est très détaillé;
- établit un horaire quotidien et un calendrier pour les congés;
- énonce clairement les responsabilités de chaque parent et son champ décisionnel;
- précise quand et comment les parents communiqueront entre eux et avec les enfants quand ceux-ci sont avec l'autre parent;
- décrit de façon détaillée quand et comment la transition d'un parent à l'autre s'effectuera;
- précise la façon dont les conflits seront résolus;
- ne laisse pas place à la flexibilité. Jusqu'à ce que le conflit diminue en intensité, la flexibilité peut être source de nouveaux conflits.

Selon les chercheurs, de la moitié aux deux tiers de toutes les familles en instance de divorce connaissent un certain degré de violence au moment de la séparation. Prévenir une escalade de la violence tout en adoptant une méthode de communication qui est sécuritaire est essentiel à tout plan parental.

Bien souvent, cette méthode de communication ne conviendra pas parfaitement à l'un des parents; cependant, l'essentiel est de garder les conflits loin des enfants afin de leur permettre de se développer de manière optimale.

Si vous croyez avoir besoin d'aide pour effectuer des changements à votre plan parental en regard d'une situation conflictuelle importante, consultez les coordonnées dans la section « Qui appeler ».

Parentage en parallèle

Devenir un coparent efficace afin de soutenir l'adaptation de votre enfant constitue un des objectifs de l'après-divorce ou de l'après-séparation. **Le coparentage suppose que les parents communiquent entre eux et travaillent ensemble pour élever leurs enfants en collaborant l'un avec l'autre.** C'est difficile à réaliser lorsque les parents sont en proie à un grave conflit, particulièrement s'ils critiquent la façon dont l'autre élève les enfants. La colère dans les échanges rend la coopération difficile, voire impossible.

- Quand les parents ne peuvent pas coopérer pour le bien de leurs enfants et qu'ils placent continuellement leurs enfants au cœur du conflit, les recherches démontrent que **les enfants se développent mieux si leurs parents ont moins de contacts entre eux et ainsi, moins d'occasions de se disputer.**
- Lorsque de jeunes enfants jouent l'un à côté de l'autre et interagissent peu, on dit qu'ils se prêtent au « jeu parallèle ». De la même façon, vous pouvez éduquer vos enfants en ayant peu ou pas d'interaction directe avec l'autre parent en pratiquant le « parentage parallèle ».
- **Le parentage parallèle signifie que chaque parent s'occupe des enfants pendant le temps qui lui est alloué sans que l'autre parent s'en mêle.**
- L'objectif du parentage parallèle est de réduire l'intensité du conflit de sorte que chaque parent puisse accomplir ses tâches parentales efficacement. Chaque parent établit sa propre routine lorsque l'enfant est avec lui. Il n'y aura de communication que lors de circonstances particulières au moyen de procédures formelles, ce qui réduira les occasions de conflit.
- Il y a un mythe selon lequel les enfants ne peuvent pas s'adapter à des règles et des circonstances différentes chez chaque parent. Ce n'est pas vrai : la majorité des enfants s'adaptent bien et peuvent même bénéficier de ces deux vies de famille différentes. Les exceptions sont les suivantes :
 - a. Les très jeunes enfants (sous l'âge de 3 ans) requièrent une grande constance et une excellente coordination.
 - b. Les activités des enfants doivent être maintenues d'une résidence à l'autre et leurs biens doivent se trouver dans les deux maisons ou doivent être transportés d'une maison à l'autre avec l'aide des parents. Un plan parental parallèle fera état de la façon dont cela pourra se faire sans problèmes.
- Grâce au parentage parallèle, votre enfant profitera d'une relation distincte avec chacun de vous. Une fois le plan de parentage parallèle mis en place, vous aurez de meilleures chances de vous détacher l'un de l'autre et de diminuer l'exposition de votre enfant au conflit.

Le coparentage comparé au parentage en parallèle

Coparentage	Parentage en parallèle
Flexibilité de l'horaire de garde des enfants.	Horaire suivi exactement comme prévu à peu d'exceptions près.
Flexibilité des limites.	Limites claires respectées pour la communication, les transitions et toute occasion où les deux parents sont présents.
Prise de décision concertée.	Prise de décision séparée : les parents ne se parlent qu'en cas de nécessité.
Les changements sont apportés au plan parental de manière informelle par accord entre les parents et de façon régulière.	Les changements sont apportés au plan parental à l'aide d'un processus officiel.
Le plan parental est moins détaillé.	Le plan parental est très détaillé.
La communication entre les parents est informelle.	La communication entre les parents se fait selon un processus officiel, avec des règles sur la façon et le moment de faire les choses et d'une manière « professionnelle ».
Les parents visent à uniformiser les règles concernant les enfants d'une maisonnée à l'autre.	Chaque parent établit ses propres règles.

Exemples de plans parentaux en parallèle

Voici quelques exemples de situations qui ont tendance à causer des conflits, suivis d'exemples de formules que vous pourriez utiliser dans un plan parental parallèle. Ils ont tous certains points en commun.

1. Le texte du plan est rédigé de façon détaillée et précise.
2. Le plan est axé sur les points litigieux.
3. L'objectif est que chacune des parties du plan soit utile aux deux parents afin que chacun respecte ses engagements, que la charge conflictuelle soit diminuée et qu'une paix s'installe pour tous les membres de la famille.

Ce qui suit sont des exemples de ce qu'une famille a négocié pour sa situation. Ces négociations ont été effectuées en fonction de la situation propre à cette famille et ne prétendent pas être la solution pour toute autre famille. Vous devez déterminer les détails de votre plan parental afin de répondre aux besoins de votre situation particulière.

A. Prise de décision

Michelle et Paul se querellent sur les camps d'été pour leurs enfants chaque fois qu'ils se parlent. Le style de Michelle est de faire elle-même une recherche, de trouver ce qui représente le meilleur choix, selon elle, et de présenter cette option à Paul. Quand les parents étaient ensemble, Michelle prenait habituellement ce genre de décision pour la famille. Le style de Paul est de réfléchir aux différentes options pendant un certain temps et il est probable qu'il examine toutes les possibilités. Michelle devient frustrée, car elle croit que Paul évite de prendre une décision et s'inquiète qu'il n'y aurait plus de place dans les camps d'été. Paul est frustré, car il sent qu'on le force à prendre une décision avant qu'il n'ait eu le temps de bien réfléchir à la question.

Solution dans le cadre du parentage en parallèle :

- Lorsqu'un parent souhaite qu'une décision soit prise sur un sujet particulier (camp d'été ou autre), il enverra un courriel à l'autre parent lui expliquant la situation à régler. Le courriel pourrait inclure différentes options et ce que ce parent croit être la meilleure solution, ainsi qu'une justification de ses propos.

Exemple d'un courriel : *Bonjour Paul. Il va falloir inscrire les enfants à un camp d'été avant le 30 avril cette année pour éviter qu'il n'y ait plus de place. J'ai inclus les liens vers trois endroits différents et je crois que le premier, qui est un camp sportif, serait le plus apprécié par les enfants et conviendrait le mieux à nos horaires. Nous allons devoir conduire un peu plus pour aller les reconduire et les chercher tous les jours. Merci, Michelle.*



RÉALITÉ n° 9 : La prévisibilité aide à favoriser une vie plus paisible pour vos enfants et pour vous-même.

- L'autre parent aura une semaine pour répondre à la demande. S'il ne répond pas après une semaine, le parent à l'origine du courriel sera libre de prendre la décision qui lui convient. Si l'autre parent est d'accord avec la solution proposée, alors une entente a été conclue. Si le parent n'est pas d'accord, il peut proposer une autre solution ou prévoir un moment pour discuter de la situation par téléphone ou en personne.
- Si aucune entente ne survient pendant la discussion, les parents iront en médiation dans la semaine qui suit.

B. Changements au calendrier

Paul et Michelle ont tenté d'établir un horaire de parentage qu'ils pourraient tous les deux respecter, mais en raison de leurs déplacements d'affaires, cela n'a pas été possible. Lorsqu'un parent demande un changement au calendrier, les parents entrent souvent en conflit, car ils remettent en cause le bien-fondé des décisions de l'autre parent quant à ses déplacements et remettent en question ses priorités.

Solution dans le cadre du parentage en parallèle :

- Lorsqu'un parent exige un changement au calendrier, il enverra un courriel à l'autre parent expliquant le changement demandé.
- Le parent qui reçoit le courriel ne peut répondre que par « oui » ou « non ». Il peut ne pas demander d'explications sur la raison du changement au calendrier demandé par le premier parent.
- Si la réponse est « oui », les parents modifieront le calendrier. Si la réponse est « non », les parents ne modifieront pas le calendrier et le parent qui doit se déplacer prendra des arrangements avec une autre personne pour s'occuper des enfants ou il modifiera ses projets de déplacement. Le parent qui projette un déplacement ne peut pas demander d'explication sur la raison du refus de l'autre parent de modifier le calendrier. Exemple d'un courriel : *Bonjour Michelle. Je suis désolé, je ne peux pas faire les changements au calendrier que tu as demandés. Paul.*

C. Problème de communication

Paul et Michelle s'accusent souvent mutuellement de ne pas respecter leurs ententes parce qu'ils ont des informations ou une compréhension différentes des projets, comme qui ira chercher leurs enfants après leurs activités ou l'heure à laquelle commencent les activités. Les parents trouvent stressant de se parler, alors ils communiquent habituellement par textos. Les parents demandent également à la gardienne qui s'occupe de leurs enfants pendant la journée de faire des messages à l'autre parent. Pendant la médiation, on s'est rendu compte que les textos étaient généralement interprétés de façon négative et que la gardienne oubliait souvent de faire les messages (ou ne voulait pas les faire) à cause de la réaction du parent.

Solution dans le cadre du parentage parallèle :

- Les parents utiliseront le courriel ou le téléphone pour faire des plans qui ne correspondent pas à l'horaire régulier de parentage. Un courriel ne portera que sur une activité ou un projet; il n'abordera aucun autre sujet. La gardienne sera informée de tout changement à l'horaire du calendrier.
- Les parents utiliseront la messagerie texte en cas d'urgence seulement.
- Les parents ne confieront pas leurs messages à la gardienne ou aux enfants.
- Les parents utiliseront un langage positif dans toutes leurs communications et tous leurs sujets de discussion porteront strictement sur les enfants. Si une discussion s'écarte du sujet, l'un ou l'autre des parents mettra fin à la conversation (y compris par courriel et par texto) et reprendra contact avec l'autre parent le jour suivant. Une fois la conversation interrompue, il n'y aura aucune autre communication entre les parents ce même jour.
- Dans l'éventualité où les parents ne pourraient pas s'entendre sur un changement de plan ou une modification à l'horaire ou au calendrier, les parents reviendront au calendrier décrit dans le plan parental.

Un parent a la capacité de **changer** les choses!

Vous trouverez de l'information sur la rédaction du texte du plan parental parallèle et des suggestions à la section « Renseignements importants ».

Section 6 :

Assurer le succès



Dans cette section, nous aborderons les concepts clés suivants :

- Le moment est venu d'adopter un comportement qui contribuera à améliorer la situation.
- Il y a des stratégies qui peuvent aider à traiter avec l'autre parent.

Les stratégies qui ne fonctionnent pas

Lorsque les conflits sont importants et que les parents y sont confrontés quotidiennement, ils recourent souvent à des stratégies qui leur font croire qu'ils ont un certain contrôle de la situation. Malheureusement, nombre de ces stratégies enveniment le conflit et compliquent encore plus la situation, en plus de faire perdre de vue l'objectif d'être un parent efficace.

Voici quelques exemples :

- Essayer de gagner dans toutes les situations.
- Se retirer et refuser d'écouter les préoccupations de l'autre.
- Alléguer des choses au sujet de l'autre parent — devant les tribunaux, les services d'aide à l'enfance ou qui que ce soit d'autre.

Si vous avez usé de ces stratégies dans le passé, il est temps d'ARRÊTER et de commencer à affronter les situations d'une façon nouvelle et plus efficace.

Si ces stratégies ont été utilisées par l'autre parent, rappelez-vous que vous ne pouvez pas changer son comportement, mais vous pouvez changer votre réaction.

CESSEZ de laisser votre séparation (ou l'autre parent) déterminer la façon dont vous vivez votre vie! Changer ses habitudes comportementales prend du temps et de la pratique.

Les stratégies qui fonctionnent

Réagir positivement — de façon brève, informative et claire (BIC)

Lorsque vous tentez de changer votre manière d'interagir avec l'autre parent, il peut être difficile de trouver une façon positive et respectueuse de réagir. Il est important de savoir quels sont vos éléments déclencheurs. Lorsque l'autre parent semble chercher à provoquer une réaction en disant quelque chose, une bonne stratégie consiste à rester BIC — bref, informatif et clair. Il s'agit de réponses données sur un ton positif qui expriment votre point de vue d'une manière non conflictuelle.

Voici quelques exemples de réponses BIC à des commentaires incendiaires.

Premier exemple :

Parent 1 : « J'imagine que tu as une bonne raison de faire garder Billy alors que c'est sa seule soirée avec toi cette semaine. »

Parent 2 (BIC) : « Oui, c'était inévitable et c'était la meilleure solution dans la situation. Ma relation avec Billy est très importante pour moi et je ne le fais garder qu'en cas de nécessité absolue. »

Deuxième exemple :

Parent 1 : « Julie m'a dit qu'elle n'aimait pas passer du temps avec toi et elle ne veut pas aller te voir ce jeudi. »

Parent 2 (BIC) : « Merci de me le dire. Julie semble avoir eu du plaisir avec moi les dernières fois que nous avons passé du temps ensemble. Je vais porter une attention particulière à son humeur quand je la prendrai ce jeudi. »

Savoir ce que l'on peut et ne peut pas changer

Bien souvent, les parents continuent de se quereller à propos de situations sur lesquelles ils n'ont aucune prise, en essayant de pousser l'autre parent à changer de comportement alors que celui-ci n'en a aucune envie. Comme il en a été question dans une section antérieure, la personne qui contrôle la situation est la seule personne qui est en mesure de la changer. Si vous ne pouvez pas la changer, vous allez devoir apprendre à vivre avec ou à l'accepter.

Exemple : Votre enfant de neuf ans revient systématiquement de chez son autre parent sans ses effets personnels.

Est-ce que vous avez le contrôle sur cette situation?

La réponse est non, vous n'y pouvez rien. Vous pouvez demander à l'autre parent de bien vouloir mettre les effets de l'enfant dans un sac avant qu'il parte de chez lui. Cependant, si l'autre parent n'y consent pas, toutes les querelles, les demandes et les menaces du monde ne changeront pas la situation et ne feront qu'empirer le conflit.

Une autre solution serait d'aider votre enfant à acquérir des aptitudes d'organisation de sorte qu'il s'occupe lui-même de ses effets personnels, surtout s'il est contrarié quand ses effets restent chez l'autre parent. Vous pouvez également planifier avec votre enfant de laisser chez vous certains effets auxquels il tient et d'apporter d'autres effets dont l'absence le peinera moins (une vieille paire d'espadrilles ou une peluche de rechange) [Ross and Corcoran, 1996].

Pour chacune des situations suivantes :

- **Déterminez si vous avez un contrôle sur la situation ou non.**
- **Que pourriez-vous faire dans chacune des situations?**
 1. Votre enfant se plaint du fait que l'autre parent impose des règles déraisonnables chez lui.
 2. L'autre parent arrive souvent en retard pour venir chercher les enfants.
 3. Vos enfants vous racontent qu'un grand-parent de la famille de l'autre parent ne cesse de raconter des choses méchantes à votre sujet.

ARRÊTEZ d'essayer de changer des choses sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle!

Renseignez-vous sur les personnalités hautement conflictuelles dans la section « Renseignements importants » du présent document.

Changez ce que vous pouvez changer

Scénario : l'incident à l'aréna

Les parents d'Henri sont séparés depuis deux ans. Henri a été amené à son match par son père puisque cette fin de semaine-là faisait partie de son temps parental. La mère d'Henri et son nouveau partenaire, Joseph, sont venus au dernier match de hockey, mais ils sont également venus cette soirée-là. Le père d'Henri ne savait pas qu'ils allaient y être. La mère d'Henri et Joseph sont allés dans le vestiaire après le match pour féliciter Henri de sa bonne performance. Le père, la mère et le nouveau conjoint se sont échangé des commentaires désobligeants devant les autres enfants et les autres parents.

Points de discussion :

- Comment pensez-vous qu'Henri s'est senti?
- Supposez que vous êtes la mère. Que pouvez-vous maîtriser?
- Supposez que vous êtes le père. Que pouvez-vous maîtriser?

Plus tard au téléphone ce soir-là :

Père : « Qu'est-ce que tu fais? Je ne veux plus jamais voir cet abruti au match de hockey de mon fils ou tu vas le regretter. Ne t'avise pas de le ramener là. »

Mère : « Tu ne peux pas me dire quoi faire. Je t'ai laissé pour ne plus avoir à faire tout ce que tu me demandes. En plus, Henri aime ça quand Joseph est là. C'est ton problème, pas le nôtre. »

Père : « C'est pas vrai! Henri ne l'aime même pas ce gars-là. Tu devrais entendre ce qu'il dit de lui. Tu le lui imposes de force. »

Mère : « C'est toi qui causes tous les problèmes. Tu ne pourrais pas nous laisser tranquilles? C'est toi qui fais du mal à Henri. »

Père : « Tu penses toujours juste à toi. Tu es partie et maintenant tu penses que je vais rester là les bras croisés et le regarder jouer au père avec mon fils. Il n'en est pas question! T'as traumatisé les enfants. Tout est de ta faute et il faut que t'en prennes la responsabilité pour une fois. »

Points de discussion :

- Où cette conversation a-t-elle déraillé?
- Quelles sont les peurs que la mère et le père peuvent avoir?
- Comment chacun d'entre eux pourrait-il interpréter les paroles ou les comportements de l'autre parent?
- Quels sont certains des monologues intérieurs positifs que le père pourrait utiliser?
- Quels sont certains des monologues intérieurs positifs que la mère pourrait utiliser?
- Quelles limites personnelles pourraient contribuer à empêcher ou à réduire le conflit?
- Quelles limites négociées pourraient être incluses dans un plan parental parallèle pour aider à désamorcer cette situation?

Autre scénario : appels téléphoniques

La mère d'un enfant appelle le père à son travail et à la maison trois à cinq fois par jour. Elle n'a rien de vraiment « important » à dire; parfois, elle ne veut que parler du passé et parfois elle semble vouloir chercher querelle. Le père a plusieurs préoccupations : son employeur commence à se fâcher, car la mère appelle au bureau plusieurs fois par jour; puis, la mère a également commencé à l'appeler durant le souper et tard le soir. Il veut simplement passer à autre chose.

Utilisez les mêmes points de discussion que ci-dessus.

Trouvez d'autres renseignements sur la façon de composer avec les situations difficiles mettant en cause l'autre parent de vos enfants dans la section « Renseignements importants » de ce document.

En résumé

Il faut du temps pour acquérir de nouvelles habiletés

- Mettre fin au conflit prendra du temps. Ne vous attendez pas à réussir parfaitement dès le départ.
- Il faut s'exercer pour apprendre de nouvelles habiletés. Vous ferez des erreurs. Chacune constituera une occasion d'apprendre et de vous améliorer.
- Ne vous attendez pas à ce que l'autre parent réagisse positivement dès le départ, même si vous faites les choses différemment. Souvent, les gens n'y croient pas lorsque l'autre parent commence à établir de nouvelles limites. Il se peut que l'autre mette du temps à comprendre et à reconnaître le fait que vous vous comportez ou que vous réagissez différemment. Cela ne devrait pas vous empêcher de profiter des avantages qu'il y a à moins se laisser atteindre par ce que pense l'autre parent.
- N'oubliez pas de vous récompenser lorsque vous avez réussi à ne pas impliquer vos enfants dans un conflit. Dites-vous que vous avez bien fait les choses ou appelez un ami ou une amie qui vous appuie et racontez-lui ce que vous avez fait. Ce comportement augmentera votre probabilité d'utiliser une stratégie gagnante la prochaine fois qu'un conflit commencera à prendre forme.
- Lorsque vous gérez vos pensées, vos émotions et votre comportement de cette façon, vous diminuez les effets négatifs de la séparation ou du divorce sur vos enfants et vous avez le sentiment de faire de votre mieux pour les protéger.



RÉALITÉ n° 10 : Les changements ne se font pas du jour au lendemain, mais l'effort en vaut la peine!

Feuille de travail

Message à retenir et comportements à modifier

Remplissez les sections suivantes :

1. Ce que je vais retenir :

2. Une chose que je ferai différemment à l'avenir :

Les réalités

Vivre dans le conflit n'est pas une façon de vivre!



Les enfants doivent être protégés du stress toxique des conflits. Un des parents peut réduire le stress!

Le conflit est le résultat des tentatives d'un parent de changer le comportement de l'autre.

Lorsque les parents réduisent leurs contacts et se désengagent émotionnellement, ils ont l'espace nécessaire pour faire leur deuil et réduire le niveau de conflit.

Vous pouvez vous aider à être moins réactif émotionnellement en décidant d'interpréter le comportement de l'autre parent de façon neutre ou positive.

Vous pouvez réduire le conflit pour vous-même et vos enfants en changeant votre interprétation. Ce n'est pas à propos de vous, à moins que vous ne choisissiez de le voir ainsi.

Vous ne pouvez pas changer ce qui est hors de votre contrôle. Le comportement de l'autre parent est hors de votre contrôle.

En définissant des limites claires, vous pouvez établir le sujet, le moment et la façon dont vous communiquez avec l'autre parent.

La prévisibilité aide à favoriser une vie plus paisible pour vos enfants et pour vous-même.

Les changements ne se font pas du jour au lendemain, mais l'effort en vaut la peine!

Sources

https://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/lf-fl/divorce/2004_1/p3.html— Études de cas très conflictuels et de leurs conséquences sur les enfants.

<https://stacks.cdc.gov/view/cdc/6978>—The Effects of Childhood Stress on Health Across the Lifespan.

<https://www.albertafamilywellness.org/resources>

<https://www.justice.gc.ca/fra/df-fl/parent/ecppp-ppt/form/form.html> — Instructions relatives à l'échantillon de clauses pour un plan parental.

www.highconflictInstitute.com — Resources for Dealing with High Conflict People.

Robert Emery, 1994. *Renegotiating Family Relationships*. Guilford Press.

Robert Emery, 2004. *The Truth About Children and Divorce*. Plume Publishers.

Julie A. Ross and Judy Corcoran, 1996. *Joint Custody with a Jerk*. St. Marin's Press.

Sonkin, DJ. Martin, L. 1985.

Peter K. Gerlach, MSW. Stepfamily in Formation, www.sfhelp.org.

Mitchell A. Baris, Christine A. Coates, et al. *Working With High Conflict Families*. Jason Aronson Inc.

D. Mercer and T. Fass 2006. "Parenting Protocols for Difficult Situations," *The Therapist: Magazine of the California Association of Marriage and Family Therapists*, Volume 18, Issue 6.

Judge LaRochelle, Family Provincial Court Judge, Calgary, Alberta, Alberta Justice and Solicitor General et al., *Parenting After Separation for Families in High Conflict*. 2009.

Alberta Roundtable on Family Law, Calgary Chapter, 2006. *Decision-Making Processes and Critical Issues for Developing Parenting Plans and Court Orders for Families in High Conflict, A Working Guide*.

YWCA Sheriff King Home, Calgary, Alberta.

Prevention Research Centre, Arizona State University:

- Family Transition Guide Program — Irwin Sandler;
- New Beginnings — Sharlene Wolchik;
- Dads for Life — Sanford Braver.



Renseignements importants

Le développement des enfants

Vous êtes la protection la plus importante dont dispose votre enfant contre le stress toxique.

Ces temps-ci, tout le monde parle du développement de la petite enfance. Et ce ne sont pas seulement les parents, ce sont les grands-parents, le gouvernement et les leaders du monde des affaires. Pourquoi les gens sont-ils si préoccupés? C'est parce qu'ils savent que le succès de notre province dépend de l'épanouissement de tous nos enfants et de la place qu'ils occuperont dans nos collectivités.

Pour bien miser sur nos forces en tant que province novatrice de façon à améliorer les résultats pour les enfants, nous devons comprendre comment les enfants se développent. C'est là que nos responsabilités en tant que parents et citoyens convergent. Dans les quelques paragraphes qui suivent, nous traitons de la science du développement de la petite enfance en quelques leçons simples qui expliquent ce que nous devons faire collectivement pour améliorer l'avenir de nos enfants.

Qu'est-ce qui se développe exactement? Tout part de l'**architecture du cerveau**, la façon dont le cerveau est construit. Les premières années de la vie comptent, car les premières expériences ont un effet sur la base ou l'architecture du cerveau en développement. Le cerveau aura une fondation solide ou faible et celle-ci formera la base du développement de l'enfant et de ses comportements tout au long de sa vie. Nous savons tous qu'il est plus facile de bien faire les choses la première fois que d'essayer de réparer plus tard. L'architecture du cerveau est composée de nombreuses parties qui sont intégrées et interreliées.

Bref questionnaire :

Vrai ou faux :

1. Les expériences n'ont d'importance que si l'enfant est assez vieux pour s'en souvenir.
2. Le début de l'apprentissage réel se fait lorsque l'enfant entre à l'école.
3. Les capacités du cerveau sont déterminées à la naissance.

Réponse : Ces affirmations sont toutes fausses. Les premières expériences ont un effet sur le bon développement du cerveau.

Comment cela fonctionne-t-il exactement? La façon dont le cerveau se constitue ressemble beaucoup à un match de tennis. Il y a un échange **service-retour** lorsque de jeunes enfants cherchent à interagir soit par des babillages, des expressions faciales, des gestes ou des cris. Si les adultes répondent en lui « retournant » le même type de babillage et de gestes, cela contribue au développement du cerveau de l'enfant. Les échanges service-retour fonctionnent de façon optimale avec des adultes qui sont près de l'enfant et qui l'aiment. Si les adultes ne réagissent pas, le processus d'apprentissage de l'enfant est interrompu et incomplet. Les jeunes enfants ont besoin d'interagir ainsi de nombreuses fois par jour, puisque ces interactions constituent littéralement la base de l'architecture du cerveau.

Bref questionnaire :

Laquelle ou lesquelles des situations suivantes peuvent affaiblir l'échange service-retour?

- A. La dépression.
- B. Le changement incessant d'éducatrice à la garderie.
- C. Les familles où les parents sont forcés d'avoir 3 ou 4 emplois sur différents quarts de travail pour joindre les deux bouts.

Réponse : Toutes ces situations peuvent avoir un effet négatif sur l'échange service-retour.

Cela peut paraître banal pour plusieurs, mais les premiers apprentissages sont importants pour tout ce qui suivra. Par exemple, les enfants apprennent très tôt à porter attention en développant une sorte de **système de contrôle aérien** dans leur cerveau. Les enfants ont tellement de choses à gérer, que pour eux, c'est comme faire atterrir des avions dans un aéroport très occupé. L'enfant doit apprendre à décider ce à quoi il doit porter attention et à se concentrer sur certaines tâches pour arriver à tout faire. Chez les enfants, cette faculté de décider sur quoi se concentrer (les fonctions exécutives) se développe lorsqu'elle est exercée, et ce, le plus tôt possible. On peut faire un tas de choses pour enseigner aux enfants comment agir dans différentes situations et comment se comporter avec les autres, en faisant des jeux de rôles, de la musique ou en jouant à chacun son tour par exemple.

L'enfant se servira de ces fonctions exécutives tout au long de sa vie, ce qui facilitera l'apprentissage d'information ou l'usage d'habiletés dans toute une gamme de situations nouvelles et complexes. Les enfants ont besoin de vivre une variété d'expériences pour mettre cette habileté en pratique. Chaque expérience favorise la construction d'une base solide pour toutes les étapes d'apprentissage de l'enfant.

Bref questionnaire :

Laquelle des activités suivantes constitue la meilleure façon de développer le système de contrôle aérien du cerveau?

- A. Un programme qui met l'accent sur la mémorisation précoce de l'alphabet afin d'aider les enfants à apprendre à lire.
- B. Jouer dans une pièce de théâtre en classe pour apprendre quand parler et interagir avec les autres.
- C. Apprendre à compter de la monnaie et à mettre les pièces dans une tirelire.

Réponse : B. Cette activité permet aux enfants de développer leurs fonctions exécutives, qui régissent l'attention et l'harmonie en société.

Qu'est-ce qui compte le plus? Les expériences et les différents environnements sont tout aussi importants que l'ADN (code génétique). Les gènes de notre ADN portent des instructions qui régissent le fonctionnement de notre corps. Cependant, c'est l'environnement qui décide de la façon dont les tâches seront accomplies par le corps. Les expériences positives, comme la bonne alimentation, donnent le feu vert au corps pour qu'il suive les instructions données par les gènes. Les expériences négatives, comme le fait d'être exposé à la violence ou aux mauvais traitements, provoquent des effets négatifs dans le corps. Puisque les effets de l'environnement sur les gènes d'une personne peuvent durer toute la vie, il est impératif dans une société que des signaux environnementaux positifs donnent dès le départ des instructions positives aux gènes.

Bref questionnaire :

Vrai ou faux :

- A. Les expériences négatives peuvent avoir des effets négatifs sur le fonctionnement du corps, sans égard aux gènes.
- B. Les expériences s'intègrent à l'architecture du cerveau, comme des matériaux de construction.
- C. L'environnement a un effet puissant, mais les gènes sont immuables.

Réponse : Les énoncés A et B sont vrais, l'énoncé C est faux. La structure des gènes se modifie en fonction des environnements et des expériences.

Alors qu'est-ce qui perturbe le développement? Le stress est l'élément négatif dans le cours du développement du jeune enfant — mais même là, cela varie en fonction de l'intensité et de la durée du stress auquel l'enfant est exposé.

On peut parler de **stress positif** dans les situations modérément stressantes comme la première journée avec une nouvelle éducatrice ou lors d'une vaccination. Il s'agit d'événements normaux et nécessaires dans un développement sain, qui provoqueront une brève augmentation du rythme cardiaque et des niveaux d'hormones.

Un **stress tolérable** active plus fortement les systèmes d'alarme du corps en raison de difficultés plus importantes et plus durables, comme la perte d'un être cher, une catastrophe naturelle ou une blessure qui effraie l'enfant. Si la durée du stress est limitée et que l'enfant bénéficie de relations protectrices avec des adultes qui l'aident à s'adapter, le cerveau et les autres organes se remettront de ce qui, autrement, aurait pu causer des effets néfastes.

Un **stress toxique** survient lorsqu'un enfant vit des difficultés intenses, fréquentes ou pendant une longue période : comme la violence physique ou psychologique, ou la pauvreté chronique de la famille sans le soutien adéquat des adultes. Ce type d'activation des systèmes de réaction au stress peut perturber le développement de l'architecture du cerveau et d'autres systèmes d'organes, en plus d'augmenter le risque de maladies causées par le stress et de provoquer une faible aptitude à la réflexion même à l'âge adulte. Le stress toxique modifie littéralement l'architecture du cerveau et l'organisation du corps. La société peut faire en sorte de prévenir les réactions au stress toxique chez les jeunes enfants en réduisant leur exposition aux environnements et aux expériences extrêmes. Nous pouvons de plus offrir des relations protectrices tant à l'école que dans nos collectivités qui transforment le stress toxique en stress tolérable.

Bref questionnaire :

Reliez le type de stress à gauche à la situation décrite à droite pour un enfant de 5 ans :

- | | |
|---------------------|--|
| A. Stress toxique | 1. Passer d'un niveau scolaire à un autre. |
| B. Stress tolérable | 2. Avoir peur dans un quartier violent. |
| C. Stress positif | 3. Rester avec des grands-parents aimants pendant que les parents sont en vacances à l'étranger. |

Réponse : a-2, b-3, c-1

Comment pouvons-nous prévenir les effets négatifs? La façon dont les expériences négatives dans le développement du jeune enfant influenceront son développement futur est comparable aux lignes de faille (dans la surface de la Terre) qui provoquent parfois d'énormes tremblements de terre. Comme une ligne de faille dans la Terre, de petites fissures peuvent se créer dans le cerveau. Ces **lignes de faille cérébrales** peuvent se former de différentes façons. Dans certains cas, les gens peuvent naître avec des lignes de faille cérébrales. En d'autres occasions, elles apparaissent lors du développement du cerveau. Elles peuvent également se développer avec le temps, quand les personnes subissent du stress sans avoir de relations de soutien pour les aider. Toutefois, la présence d'une ligne de faille ne garantit pas qu'il y aura un tremblement de terre.

Ce sont les expériences stressantes qui causent le mouvement des lignes de faille et déclenchent les tremblements de terre pouvant causer d'importants dommages. Par exemple, ces tremblements de terre pourraient prendre la forme de maladie ou de dépendance aux substances. Nous savons qu'il est possible de faire certaines choses pour réduire les risques que les failles donnent lieu à des tremblements de terre. Il existe des traitements à appliquer après les tremblements de terre, mais il vaut mieux empêcher qu'ils ne se produisent.

Bref questionnaire :

Vrai ou faux :

- A. Une fois la faille imprimée dans le cerveau, ce n'est qu'une question de temps avant qu'il y ait un tremblement de terre.
- B. Un enfant peut passer sa vie avec une ligne de faille, mais tant qu'il n'y aura pas d'élément déclencheur, il s'en tirera bien.
- C. Un enfant peut surmonter une ligne de faille cérébrale grâce à sa détermination.

Réponse : seule l'affirmation B est vraie. Les effets de la faille ne se feront pas sentir chez l'enfant tant et aussi longtemps que des adultes le protégeront contre des éléments déclencheurs comme le stress toxique.

Que pouvons-nous faire pour protéger nos enfants? La protection contre le stress toxique pour éviter de déclencher une éruption latente suppose que nous mettions l'accent sur l'aptitude de l'enfant à bien fonctionner à la maison et dans sa communauté. Certains disent que soutenir la santé mentale des enfants peut s'apparenter à mettre un sac de sucre sous la patte d'une table branlante pour la stabiliser. La table ne peut pas être stable si elle se trouve sur un plancher incliné ou si ses pattes sont inégales. Pareillement, les enfants ne peuvent pas fonctionner de façon optimale si l'environnement dans lequel ils grandissent est inégal ou instable. Cela nuit à leur santé mentale et affaiblit leur développement. Une table ne peut pas se remettre elle-même au niveau : nous devons intervenir et faire quelque chose pour stabiliser la base. Laisser un enfant dans un environnement violent ou extrêmement négligent ou encore l'arracher à son milieu est comme mettre une table sur un plancher inégal.

Lorsque nous intervenons en stabilisant la santé mentale de l'enfant et que nous assurons avec certitude qu'on s'occupe d'eux, il peut alors très bien fonctionner dans son environnement. Les parents qui voient leurs enfants montrer des signes d'anxiété extrême, de peur ou de timidité ne devraient pas les ignorer en espérant que la table branlante se redressera d'elle-même. Il faut alors consulter un spécialiste de la santé.

Bref questionnaire :

Choisissez une réponse où l'on met à profit la stratégie du « sac de sucre » :

- A. Un travailleur de service de garderie remarque le comportement perturbateur d'un enfant et recommande à la famille de consulter un professionnel de la santé mentale des enfants.
- B. Un médecin s'informe auprès des parents de la routine de l'enfant après l'école lors d'une visite régulière.
- C. Un travailleur bénévole communautaire demande aux parents si l'enfant aimerait avoir un gentil tuteur en lecture pour l'aider dans cet apprentissage.

Réponse : Ce sont tous de bons exemples de l'effet « sac de sucre » et d'adultes bienveillants qui veillent à attraper les enfants avant qu'ils ne chutent.



Comment répondre aux questions difficiles de votre enfant et observations

Dans toutes les situations où votre enfant se confie à vous, que ce soit au sujet de l'école, des amis, du travail ou de l'autre parent, votre première réaction est de vouloir l'aider. Toutefois, pour favoriser le développement sain de vos enfants, il faut leur montrer qu'il existe des limites et cela signifie que même si votre enfant a un problème, ce n'est pas automatiquement à vous de le régler. Parfois, il ne s'agit pour vous que de l'écouter, le soutenir et l'aider à comprendre. Même lorsqu'il n'y a rien à faire pour changer une situation, il est très utile pour votre enfant de parler à un parent qui ne réagit pas et qui est à l'écoute de ce qui le dérange.

Votre enfant pourrait vous confier quelque chose qui, selon vous, met en péril sa sécurité. Si votre enfant vous dit quelque chose qui vous donne l'impression que sa sécurité pourrait être en danger en raison des actions de l'autre parent, il est important de communiquer avec les Services de protection de l'enfance pour obtenir de l'aide. Ces situations sont exceptionnelles.

La plupart des choses que vous confiera votre enfant au sujet de son autre parent auront à voir avec ses sentiments, c'est-à-dire le bonheur, la tristesse ou tout ce qui se situe entre ces deux sentiments pour qualifier ses interactions et ses relations avec l'autre parent. Ce sont des sentiments normaux dans des situations normales que votre enfant doit vivre pour apprendre à composer avec la situation.

Pour assurer un sain développement chez un enfant, il faut lui apprendre à reconnaître et à gérer ses émotions. Un autre élément important consiste à lui apprendre ce qu'il peut faire pour changer sa situation. Voici des compétences que vous pouvez cultiver pour toute la vie. Vous pouvez être un allié très utile et avisé dans le cheminement de votre enfant.

Quelle que soit la situation à laquelle votre enfant fait face, il y a quatre choses fondamentales que vous pouvez toujours faire pour l'aider :

1. libérez votre esprit et votre cœur de « vos » problèmes;
2. écoutez votre enfant et aidez-le à reconnaître ses sentiments;
3. rassurez votre enfant et fournissez-lui l'information qui correspond à son âge et à son degré de « besoin de connaître »;
4. voyez si vous pouvez l'aider à trouver une solution (s'adapter) en renforçant sa capacité à comprendre ses sentiments, à se calmer, à trouver des pistes de solutions et à résoudre ses propres problèmes.

Écoutez votre enfant et aidez-le à reconnaître ses sentiments.

Lorsque votre enfant vous pose une question difficile ou vous fait part de quelque chose qui le dérange, commencez par écouter, peu importe de quoi il parle. Essayez de ne pas l'interrompre. Concentrez-vous sur lui, en établissant un contact visuel dans la mesure du possible. Encouragez-le à continuer de parler en répondant notamment « oh », « ah » « et ensuite que s'est-il passé? », « peux-tu me donner plus de détails à ce sujet », et ainsi de suite.

Pendant qu'il parle, essayez de percevoir ses sentiments. S'il ne dit pas à haute voix ce qu'il ressent, essayez de deviner. C'est particulièrement important pour les jeunes enfants qui souvent ne sont pas en mesure de nommer leurs sentiments. Par exemple, « on dirait que tu te sens triste (ou bouleversé/incertain/curieux/inquiet, etc.) à ce sujet ». Les enfants plus âgés seront habituellement en mesure de vous dire comment ils se sentent, du moins en utilisant des émotions de base. Si votre enfant plus âgé ne mentionne pas ce qu'il ressent, essayez de deviner : il vous corrigera si vous avez tort!

Résumez ce qu'il a dit, y compris ses sentiments.

Ensuite, résumez tout cela en une phrase : « Tu étais en colère parce que tu devais aller te coucher tandis que tous les autres restaient debout tard. » « Tu es triste parce que ton père a dit qu'il allait adopter un chien, mais il a changé d'avis. » Le fait de résumer ce dont votre enfant a parlé et de nommer comment il se sent lui montre qu'il peut compter sur vous pour être à l'écoute de ses sentiments et que vous le comprenez.

Dites quelque chose qui met l'accent sur votre enfant (rassurez-le et, si possible, fournissez-lui l'information qui convient à son âge et à son degré de « besoin de connaître ») **et demandez-lui ce qu'il pense pouvoir faire pour se sentir mieux.**

Par exemple, en utilisant des phrases comme : « C'est difficile. », « Je suis désolé que tu te sentes mal. », « Tu n'as pas à choisir entre moi et ton père. », « Je suis désolé que tu aies entendu cela. », vous compatissez avec votre enfant et lui faites savoir que vous le comprenez. Ensuite, demandez-lui ce qu'il peut faire pour se sentir mieux. Vous pourriez devoir faire un remue-méninges avec votre enfant sur toutes les options. Aidez-le ensuite à choisir la meilleure solution. Cette démarche aidera votre enfant à explorer de nouvelles possibilités, à se voir comme ayant un certain contrôle et à ne plus se concentrer sur ses mauvais sentiments, mais plutôt sur ce qu'il peut faire pour se sentir mieux.

- **Soyez attentif et à l'écoute de ses sentiments.**
- **Résumez ce qu'il a dit, y compris ses sentiments.**
- **Dites quelque chose qui met l'accent sur votre enfant.**
- **Ensuite, demandez-lui ce qu'il pense pouvoir faire pour se sentir mieux.**

Pourquoi maman/papa ne veut plus me voir?

- Rassurez-le en lui disant que ce n'est pas sa faute. Il n'y a pas de mal à dire à votre enfant que vous ne savez pas pourquoi il en est ainsi. Si cela semble approprié, encouragez l'enfant à appeler l'autre parent, à lui écrire ou à envoyer un texto pour lui faire savoir qu'on pense à lui.
- Évitez de parler négativement de l'autre parent.
- Vérifiez auprès d'autres membres de la famille de l'autre parent s'ils souhaitent maintenir une relation avec les enfants. Ce lien pourrait ajouter un soutien familial supplémentaire et pourrait aider l'autre parent à réintégrer un jour la vie de vos enfants.

Aimes-tu toujours maman/papa?

- Au lieu de répondre par un simple « non », essayez de dire : « Nous ne nous aimons pas de la même façon que les parents doivent le faire pour vivre ensemble de façon heureuse ou saine. Mais je veux seulement de bonnes choses pour ta mère/ton père. » ou « J'aurai toujours de l'affection pour lui/elle comme parent parce que je sais à quel point il est important/elle est importante pour toi et parce que nous avons passé une partie de notre vie ensemble. »
- Si, en fait, vous aimez toujours l'autre parent et espérez la réconciliation, il est préférable de ne pas en parler avec vos enfants. Ces propos pourraient susciter de faux espoirs ou les amener à se sentir responsables de vous ou à essayer de forcer la réconciliation.

Votre enfant vous demande d'acheter quelque chose et vous n'avez pas l'argent.

- Il n'y a rien de mal à dire : « Nous n'avons pas les moyens de le faire maintenant ».
- Il n'est **pas** acceptable de dire : « Nous ne pouvons pas nous permettre cela maintenant parce que ta mère/ton père ne veut pas ou ne m'a pas donné l'argent qu'il/elle me doit. », par exemple.
- Rassurez les enfants en leur disant qu'ils ne sont pas responsables du fardeau financier des adultes. Évitez d'accabler vos enfants avec des soucis financiers quand ils ne peuvent rien y faire.

Je veux vivre avec ma mère/mon père et je suis assez vieux pour décider.

- Il n'y a pas d'âge légal auquel les enfants ont le droit de choisir le parent avec qui ils vivront. Jusqu'à l'âge de 18 ans, il incombe aux parents de prendre ces décisions pour eux.

- Assurez à vos enfants que leur opinion compte et que vous pouvez certainement prendre leurs souhaits en considération, mais la responsabilité de prendre les décisions revient aux parents. Si vous n'arrivez pas à trancher, les tribunaux prendront ces décisions selon ce qu'ils déterminent sont les intérêts supérieurs des enfants.
- Écoutez votre enfant afin de découvrir ce qui sous-tend son désir de vivre avec l'un des parents. Cela peut n'avoir rien à voir avec les parents eux-mêmes et pourrait plutôt être lié à où habitent ses amis.
- Même si vos enfants semblent matures, ils se sentiront mieux s'ils savent qu'ils n'ont pas à choisir entre leurs parents.

Votre enfant revient de chez l'autre parent et semble bouleversé. Il vous dit : « Papa/maman dit que tu gaspilles de l'argent, que tu fais la fête tout le temps et que tu couches avec tout le monde ».

- Il est naturel d'être sur la défensive : respirez profondément et rappelez-vous que vous êtes un modèle pour votre enfant et qu'il apprend comment réagir. Il est acceptable de dire : « Je ne suis pas d'accord avec ta mère/ton père, mais tout le monde a droit à son opinion. » Essayez calmement de dire quelque chose comme : « Je suis tellement désolé que tu aies entendu ton père/ta mère dire ça. Il a dû être difficile d'entendre ces paroles. »
- Si les remarques négatives de l'autre parent se poursuivent, vous voudrez peut-être en parler à vos enfants (en supposant qu'ils sont préadolescents ou plus âgés) et leur demander si c'est ainsi qu'ils vous perçoivent ou vous connaissent. Faire ceci peut être utile afin de « tester la réalité » et déterminer si les commentaires correspondent à ce que votre enfant considère comme étant la réalité et ce qu'il connaît de vous. Expliquez de nouveau que l'autre parent ne devrait pas dire ces choses et dites que vous regrettez qu'ils aient dû entendre ces remarques. Rassurez-les en disant qu'ils n'ont pas besoin de décider qui a raison ou qui a tort, que lorsque les parents sont fâchés, ils disent parfois des choses méchantes l'un à propos de l'autre.
- Si ces remarques se poursuivent et que cela dérange votre enfant, vous pouvez l'aider à acquérir des habiletés d'adaptation pour mieux gérer la situation. Les nombreux livres sur le sujet ainsi que les services de consultation individuelle et de groupe peuvent être utiles à cet égard.
- Les enfants posent souvent des questions complexes au sujet de votre relation avec l'autre parent. Dans la majorité des cas, tout ce que les enfants ont besoin de savoir est que vous et l'autre parent les aimez et que vous prendrez soin d'eux. Ils n'ont pas à s'inquiéter au sujet des problèmes et des relations entre adultes.
- Dans une situation où l'autre parent raconte à l'enfant une histoire fautive ou inadéquate, le parent peut clarifier les faits, donner seulement les renseignements appropriés en fonction de l'âge et refuser de discuter des raisons pour lesquelles le parent a dit ce qu'il a dit (p. ex. « Je ne sais pas pourquoi ta mère/ton père dirait cela »).

Votre enfant vous dit que l'autre parent lui tire les verres du nez pour obtenir des renseignements chaque fois qu'elle se trouve chez lui. Elle vous donne quelques exemples et vous savez que votre ex-conjoint a utilisé cette information dans une querelle avec vous.

- Si vous pensez que ce sera utile, utilisez les conseils en matière de communication de votre plan parental parallèle pour informer l'autre parent de votre préoccupation.
- Réfléchissez aux questions qui pourraient être posées et déterminez si les réponses à celles-ci seraient utiles à l'autre parent. Dans l'affirmative, trouvez un moment et une façon de transmettre cette information directement. Informez l'autre parent que vous répondrez à toute question légitime, afin qu'il n'ait pas à essayer de s'y prendre autrement.
- Comme il a été mentionné dans les sections précédentes, écoutez votre enfant; aidez-le à cerner ses sentiments et la façon dont il aimerait réagir à la situation [si c'est ce qu'il désire].
- N'oubliez pas de respecter vos limites personnelles et de ne communiquer que les renseignements que vous jugez importants pour l'éducation commune de vos enfants ou du plan parental en place.

Votre adolescent vous dit que l'autre parent agit « comme un enfant blessé » et exige que l'adolescent prenne soin de lui. Vous pensez que l'autre parent a un trouble de la personnalité, mais vous n'êtes pas certain de ce que cela signifie ou de ce que vous devriez faire à ce sujet.

- Peu importe si le comportement de l'autre parent est causé par un trouble de la personnalité ou par le chagrin qu'il vit actuellement ou parce qu'il a toujours eu de la difficulté à s'entendre avec autrui, ce dont votre enfant a besoin est que vous écoutez ses préoccupations et que vous l'aidez à s'adapter.
- Il se peut que votre enfant ait besoin d'aide pendant la séparation et même au-delà de cette période pour composer avec un parent difficile, tout en conservant une image personnelle saine. Si vous avez de très jeunes enfants et que vous pensez que l'autre parent ne peut pas convenablement en prendre soin lorsqu'ils sont sous sa garde, vous devez vous assurer que votre plan parental comprend des mesures de sécurité à cet effet. Cherchez de l'aide dans les livres, auprès d'autres ressources et de professionnels qui comprennent les personnalités difficiles et qui possèdent une longue expérience des relations avec eux. Ils peuvent vous aider, vous et vos enfants, à naviguer dans ce qu'on peut qualifier d'eaux tumultueuses et de montagnes russes.



N'oubliez pas qu'un parent qui refuse de participer à un conflit vaut mieux que deux parents qui se comportent de façon nuisible.

Votre enfant de neuf ans vous dit que l'autre parent boit ou fume régulièrement de la marijuana lorsqu'il est chez lui.

- Un parent qui boit de façon excessive ou consomme de la drogue pendant qu'il prend soin d'un enfant de n'importe quel âge met cet enfant à risque. La toxicomanie nuit au jugement et à la capacité de réfléchir aux besoins d'un enfant. De plus, la consommation grave de substances peut amener un parent à utiliser son enfant pour répondre à ses besoins de toxicomane, l'exposant à des situations et à des personnes dangereuses.
- Les enfants dans ces situations défendront souvent l'autre parent et apprendront même à couvrir ses agissements. Ils peuvent commencer à adhérer aux perceptions erronées de l'autre parent et voudront souvent croire que celui-ci n'a pas de problème.
- Si vous avez de jeunes enfants, prenez toutes les précautions nécessaires pour intégrer des mesures de sécurité au plan parental. Vous devrez peut-être consulter un expert pour vous aider à cerner vos préoccupations et sur la façon de les aborder dans votre plan parental. Si vous avez des enfants plus âgés, expliquez-leur que la toxicomanie est une sorte de maladie et que leur autre parent peut leur faire du mal ou se faire du mal sans le vouloir.
 - o Les toxicomanes ont besoin d'aide et de soutien. Le fait de couvrir ou de protéger un parent toxicomane ne fait qu'accroître le danger auquel il s'expose et y expose tous ceux qu'il aime. Insistez sur le fait que vous savez que l'enfant aime le parent et que cela ne changera pas, mais, pour l'instant, votre responsabilité consiste à vous assurer que l'enfant est en sécurité où qu'il soit. Comme dans d'autres situations difficiles, ce dont votre enfant a besoin est que vous l'écoutez et que vous l'aidiez à apprendre à s'adapter.
- Si vos préoccupations vous amènent à penser que votre enfant ne devrait pas être à la maison de l'autre parent ou sous sa garde, vous pouvez choisir de demander une ordonnance du tribunal limitant le parentage de l'autre parent. Si vous pensez qu'il y existe un risque imminent lorsque l'enfant se trouve chez l'autre parent, vous devriez alors téléphoner aux Services de protection de l'enfance ou au service de police de votre région.
 - o N'oubliez pas que si vous exagérez les problèmes de l'autre parent dans un moment de colère ou dans le cadre d'une querelle qui se poursuit avec eux, vous ne ferez que du tort et sèmerez la confusion à vos enfants. Ce stress causera des effets néfastes graves et durables sur la perception des enfants à l'égard de la sûreté et la sécurité du monde.

Je n'aime pas la nouvelle petite amie de papa. Est-ce qu'il faut qu'elle soit là quand je suis avec lui?

- Ne vous laissez pas entraîner à vous ranger du côté de votre enfant, même si vous voulez le faire. Dites plutôt que vous comprenez qu'il n'est pas facile pour l'enfant de partager du temps avec quelqu'un d'autre que son autre parent.
- Comme dans d'autres situations, mettez vos propres sentiments de côté, écoutez votre enfant, aidez-le à reconnaître ses sentiments et aidez-le à les gérer. Il existe de nombreux livres et ressources en ligne qui peuvent être utiles dans cette situation.

Définitions de la maltraitance

La maltraitance fait référence à toutes les formes de comportement par lequel une personne tente d'exercer ou maintenir un pouvoir ou un contrôle sur une autre personne. La maltraitance est une question de pouvoir et de contrôle. C'est un comportement acquis.

La maltraitance ne résulte pas des défauts ou des faiblesses de la personne maltraitée. La maltraitance n'est pas causée par de mauvaises relations, la frustration au travail, des problèmes sexuels ou des problèmes de parentage, bien que ces facteurs puissent être présents et causer un certain stress dans la relation.

Lorsqu'une personne joue sur les émotions de quelqu'un d'autre en imposant ses règles (game-playing), en usant de violence verbale ou en utilisant d'autres façons d'exercer un contrôle, il en résulte de la maltraitance. Les tactiques de pouvoir et de contrôle prennent de nombreuses formes, se produisent dans différents types de situations et ont lieu surtout en privé. Il pourrait être difficile pour la victime de décrire ses sentiments. Les victimes disent qu'ils ont l'impression de devenir fous ou de remettre en question leurs sentiments.

Les gens demeurent dans des relations de violence pour diverses raisons, notamment la peur, l'absence réelle ou perçue de solutions de rechange, les pressions familiales et la dépendance économique. Ces personnes ne restent pas parce qu'ils veulent ou méritent d'être maltraités. Si les individus violents le décident, ils peuvent apprendre et adopter des façons plus saines (non agressives) d'interagir.

Chaque type de violence varie de formes de comportements moins extrêmes à très graves.

La violence émotive ou psychologique se manifeste sous la forme d'imposition de règles (game-playing), de rabaissements, de dénigrement, de critiques constantes des croyances d'un partenaire (culturelles ou religieuses), d'humiliation ou de manipulation. L'agresseur prend souvent les mauvais traitements à la légère, en niant qu'ils se sont produits, ou en transférant la responsabilité des mauvais traitements à la victime.

L'isolement suppose qu'un partenaire refuse à l'autre partenaire l'accès à des amis et à la famille ou la possibilité de développer ou de maintenir des amitiés, des contacts sociaux ou des champs d'intérêt extérieurs. La jalousie est utilisée pour justifier ces actions.

L'intimidation peut se manifester sous la forme de lancer des objets, de donner des coups de poing dans les murs et de faire des menaces de causer des blessures ou de tuer des enfants, des animaux de compagnie ou des amis. Obliger un partenaire de regarder des enfants ou des animaux être maltraités est une autre forme d'intimidation. De plus, l'intimidation peut s'exprimer par la destruction de biens, le contrôle de ce que dit l'autre partenaire, de suivre le partenaire partout où il va, la demande au partenaire de rendre compte de chaque minute ou de chaque action, les menaces de blesser quiconque aide le partenaire, les menaces de déclarer que l'autre partenaire est un parent inapte et les menaces de se suicider. Ces comportements devraient être signalés au tribunal ou aux services de protection de l'enfance.

L'exploitation économique implique qu'un partenaire empêche l'autre d'avoir accès à l'argent qui lui appartient ou au revenu familial. Cela peut aussi signifier que le partenaire exploité est forcé de remettre chaque sou qu'il a gagné, à demander de l'argent lorsqu'il veut acheter quelque chose et de le forcer à rendre compte de chaque cent.

La violence physique comprend pousser, attraper, bousculer, gifler et frapper une personne, lui donner des coups de pied, lui briser des os, la poignarder, lui tirer dessus ou utiliser d'autres armes, verrouiller la porte du domicile pour l'empêcher d'entrer, l'abandonner dans un endroit dangereux et l'assassiner.

La violence sexuelle peut couvrir des comportements comme des rapports sexuels forcés non désirés, lorsqu'un partenaire exige de l'autre qu'il porte des vêtements plus (ou moins) provocateurs, qu'il réalise des fantasmes pornographiques ou qu'il ait des rapports sexuels forcés avec des objets, des amis ou des animaux.

Lorsque les gens sont exposés à des maltraitements continus, ils peuvent se sentir impuissants, désespérés et pris au piège. Ils souffriront très probablement de séquelles comme une faible estime de soi et une perte de dignité et pourraient craindre pour leur sécurité en général en plus de celle de leurs enfants.

Les enfants de tous âges doivent être protégés contre la possibilité d'être témoin de mauvais traitements, d'entendre de mauvais traitements et d'être victime de maltraitance. Peu importe s'ils étaient la victime visée par la maltraitance ou non, ils nécessiteront le soutien de services de consultation pour les aider à se rétablir de ce qu'ils ont éprouvé.

Les gens demeurent dans des relations de violence pour diverses raisons, notamment la peur, l'absence réelle ou perçue de solutions de rechange, les pressions familiales et la dépendance économique. Ces personnes ne restent pas parce qu'ils veulent ou méritent d'être maltraités. Si les individus violents le décident, ils peuvent apprendre et adopter des façons plus saines (non agressives) d'interagir.

Planification de la sécurité

Un plan de sécurité est un plan pratique et détaillé visant à réduire le risque de violence future. Ce plan devrait être conçu de la façon la plus simple possible, pour qu'il soit facile à suivre. Tenez compte de tous les aspects de votre vie : la maison, le travail, l'école, le transport en commun, les situations sociales et en ligne. Vous trouverez ci-dessous une liste de suggestions qui pourraient ou non vous aider dans votre situation. Consultez votre liste de ressources locales ou la liste « Qui appeler » de ce présent document pour trouver quelqu'un qui vous aidera à élaborer un plan de sécurité efficace pour votre situation.

Préparez un bagage

- Gardez-le caché, mais facilement accessible.
- Inclure :
 - o Les clés de la maison, de votre bureau et de votre voiture;
 - o Des cartes de téléphone prépayées (assurez-vous que les factures de carte de crédit ne sont pas accessibles);
 - o Des cartes d'identité pour vous et vos enfants — certificats de naissance, passeports, permis de conduire, carnets de vaccination, cartes d'assurance-maladie, etc.;
 - o Une photo de votre ancien conjoint;
 - o D'autres documents — ordonnances judiciaires (ordonnances de ne pas faire, ordonnances parentales, etc.), documents de propriété (contrat de prêt hypothécaire ou bail);
 - o De l'argent — argent comptant, cartes bancaires, cartes de crédit;
 - o Des jouets ou des articles de sécurité pour les enfants;
 - o De petits biens de valeur qui peuvent être vendus pour de l'argent;
 - o Des articles irremplaçables comme des photographies.

Soyez proactif

- Planifiez un itinéraire de sortie de votre maison et exercez-vous à l'utiliser.
- Déterminez la meilleure façon de quitter la maison. Préparez des billets d'autobus, de la monnaie, les clés de la voiture. Stationnez la voiture de façon à permettre une sortie facile (par exemple, stationnez-la le devant orienté vers la rue pour éviter d'avoir à reculer).
- Choisissez quelques endroits sécuritaires où vous rendre, comme chez des amis ou des membres de la famille qui savent que vous devrez peut-être rester avec eux. Ne choisissez pas un endroit que votre ex-partenaire peut facilement deviner.
- Laissez un sac avec des vêtements et des articles de première nécessité pour vous et les enfants chez cette personne. Gardez de l'argent dans le compartiment à gants de la voiture.
- Conservez une liste des numéros d'urgence à un endroit auquel vous pourrez avoir accès lorsque vous en aurez besoin.
- Faites une demande d'ordonnance de ne pas faire (interdictive) ou d'ordonnance d'intervention d'urgence.
- Apprenez comment faire disparaître vos traces sur votre ordinateur.
- Apprenez des techniques d'autodéfense.
- Dans les régions rurales : essayez de trouver un refuge sûr en ville et trouvez la collectivité la plus proche où il y a un refuge. Si vous ne conduisez pas, trouvez une personne qui peut vous conduire au besoin.

Vos scénarios

- Entendez-vous avec un voisin sur un signal qui l'avertira d'appeler la police (p. ex. un store de fenêtre, une certaine lumière allumée).
- Informez vos voisins et vos collègues de travail afin qu'ils puissent appeler la police si quelque chose de suspect se produit.
- Informez l'école, la garderie ou les responsables des activités de vos enfants de l'identité de la personne qui peut aller les chercher.
- Changez vos habitudes et vos horaires, comme : les heures auxquelles vous partez pour vous rendre au travail et en revenez et l'itinéraire que vous suivez, vos boutiques habituelles, votre banque, etc.
- Ne consommez pas d'alcool ou de drogues qui réduiraient votre sensibilité et votre capacité de réagir à des situations dangereuses.
- Si on vous suit, allez à un endroit où il y a beaucoup de gens ou conduisez jusqu'à un poste de police. Exercez-vous à suivre l'itinéraire jusqu'au poste de police le plus proche.

- Dites à quelqu'un à quel moment vous serez à la maison.
- Ne marchez pas seul(e) jusqu'à votre voiture. Vérifiez les sièges arrière, inspectez autour de la voiture et vérifiez s'il y a eu altération de la voiture.
- Trouvez quelqu'un à qui vous pouvez parler qui vous donnera un soutien positif.

Votre domicile

- Changez les serrures des portes et des fenêtres.
- Installez des détecteurs de fumée, des extincteurs et des lumières actionnées par le mouvement.
- Installez un système de sécurité et des échelles à cordes pour le deuxième étage.
- Ne mettez pas votre nom dans un répertoire d'appartements.
- Gardez un téléphone cellulaire et des numéros de téléphone à proximité en tout temps.
- Si vous devez retourner à la maison que vous avez occupée avec votre ex-conjoint, demandez à la police de vous escorter.

Vos enfants

- Ne rencontrez pas l'autre parent seul lors des échanges. Trouvez une personne de confiance pour vous accompagner, tenez vos rencontres dans un lieu public ou utilisez les écoles ou le programme de visites sécuritaires comme zone tampon.
- Enseignez aux enfants exactement ce qu'il faut faire en cas d'urgence, comme se rendre chez un voisin ou composer le 911. Montrez-leur comment faire ces appels. Répétez avec eux ce qu'ils doivent dire lorsqu'ils appellent à l'aide.
- Créez un code secret pour que les enfants sachent quand et comment réagir.
- Aidez les enfants à repérer un endroit sûr dans la maison, muni d'une serrure et d'un téléphone, où aller en cas d'urgence.
- Enseignez à vos enfants comment utiliser les appels à frais virés.
- Choisissez un endroit sûr où rencontrer les enfants à l'extérieur de la maison et assurez-vous qu'ils savent comment s'y rendre.
- Enseignez aux enfants à vous prévenir avant de répondre à la porte au lieu de répondre automatiquement.
- Ne courez pas vers vos enfants si vous êtes attaqué.

Si vous avez fait l'objet d'une agression sexuelle :

- Allez à l'hôpital avant de prendre une douche ou un bain;
- Gardez tous les vêtements que vous portiez à ce moment-là;
- Appelez la police.

Renseignements généraux sur les ordonnances de ne pas faire et les ordonnances d'intervention d'urgence pour la Saskatchewan

Ces renseignements et bien d'autres se trouvent sur la page Web www.saskatchewan.ca/victimsservices (en anglais).

Il y a de nombreux types d'ordonnances qu'un tribunal peut rendre pour interdire à une personne d'avoir des contacts avec une autre personne. Les ordonnances ont des noms différents et font intervenir des processus différents, mais le résultat est le même : la protection d'une personne qui a été victime de violence ou qui craint pour sa sécurité personnelle. Ces ordonnances pourraient contenir un large éventail de conditions temporaires pour améliorer la sécurité des victimes.

Plusieurs lois en place sont conçues pour aider et protéger les personnes aux prises avec la violence. Le type d'ordonnance que vous devriez tenter d'obtenir dépend de l'urgence de la situation et de vos besoins en matière de sécurité. Si on vous harcèle ou si votre partenaire actuel ou votre ancien partenaire vous inflige de la violence, vous pouvez considérer des solutions pratiques comme changer vos serrures, bloquer ou changer votre numéro de téléphone et votre adresse courriel. Si la violence s'aggrave, il pourrait vous être avantageux de faire une demande pour une ordonnance de ne pas faire ou une ordonnance d'intervention d'urgence.

Afin de pouvoir discuter avec quelqu'un afin de déterminer si une ordonnance de protection d'urgence serait efficace à garder vous et votre famille en sécurité, communiquez avec les Services aux victimes, les services mobiles d'intervention d'urgence ou un avocat. Des descriptions de ces types d'ordonnances se trouvent ci-dessous et sont énoncées dans les lois de la Saskatchewan suivantes : la loi intitulée *Victim of Interpersonal Violence Act*, la *Loi sur la Cour du Banc de la Reine*, la *Loi sur le droit de l'enfance*, la *Loi sur les biens familiaux*, ainsi que le *Code criminel du Canada*.

Ordonnances d'intervention d'urgence

- Cette option est offerte en cas de violence ou de comportement menaçant entre des membres d'une famille et qu'ils sont en danger immédiat.
- Il doit y avoir un besoin de protection immédiate.
- Si la police enquête sur une perturbation familiale, l'enquêteur peut obtenir une ordonnance d'intervention d'urgence à n'importe quel moment de la journée, même en pleine nuit.
- Cette mesure peut être utilisée pour retirer quelqu'un de la maison et l'empêcher de revenir pendant un nombre précis de jours.
- L'ordonnance d'intervention d'urgence est une mesure à court terme et doit être examinée par un juge de la Cour du Banc du Roi dans les trois jours ouvrables suivant son octroi. Si le juge a des préoccupations au sujet de l'ordonnance, ce dernier peut demander plus de détails soit à vous ou à l'autre personne. Si le juge n'a aucune préoccupation, ce dernier confirmera l'ordonnance. Lorsque la partie adverse reçoit une copie de l'ordonnance d'intervention d'urgence, cette personne pourrait avoir une objection. La partie intimée aura alors l'occasion de présenter ses preuves à la Cour.
- Si une personne ne respecte pas une ordonnance d'intervention d'urgence, elle peut être arrêtée et doit comparaître devant une cour provinciale. S'il est démontré que la personne a contrevenu à l'ordonnance, elle peut recevoir une amende ou être emprisonnée.

Ordonnances de ne pas faire de la Cour du Banc du Roi

Ces ordonnances sont pour les situations moins urgentes.

- La demande est faite sur avis à l'autre partie. Vous pouvez faire une demande directement à la Cour du Banc du Roi pour une ordonnance de ne pas faire soit dans le cadre de la *Loi sur la Cour du Banc de la Reine* ou de la *Loi sur le droit de l'enfance*.
- Si la victime et la personne qui a usé de violence se trouvaient dans une situation familiale, la demande peut être effectuée dans le cadre de la *Loi sur le droit de l'enfance*.
- Dans d'autres circonstances, comme dans des situations de fréquentations, la demande devrait être effectuée dans le cadre de la *Loi sur la Cour du Banc de la Reine*.
- Ces demandes renferment le plus souvent des restrictions (engagement) au sujet de communiquer avec la victime soit de façon directe ou indirecte et de ne pas se rendre à des endroits que la victime fréquente habituellement, comme son domicile, son lieu de travail ou l'école de leur enfant.
- Il doit y avoir de la violence, des menaces de violence ou d'autres actes qui vous font craindre pour votre sécurité physique.
- Une ordonnance de ne pas faire ne devrait pas être utilisée pour régler les différends relatifs aux biens. Si la question est de savoir qui doit demeurer dans le domicile, la demande appropriée est une ordonnance de possession exclusive du foyer conjugal dans le cadre de la *Loi sur les biens familiaux*.
- Si une ordonnance de ne pas faire n'est pas respectée, le processus de remédiation dépend de la Loi sous laquelle l'ordonnance a été rédigée.

Ordonnances d'aide aux victimes

Ces ordonnances sont pour les situations moins urgentes.

- Une ordonnance d'aide aux victimes peut être accordée afin de donner au demandeur la possession exclusive du foyer conjugal et empêcher l'autre personne de s'approcher du foyer. Les ordonnances d'aide aux victimes peuvent empêcher une personne de communiquer avec l'autre ou offrir une indemnisation à la victime d'une agression.
- Ordonnance de possession exclusive du foyer conjugal :
 - o accessible aux parties qui se séparent et qui ont présenté des demandes au tribunal au sujet du partage des biens;
 - o il s'agit d'une mesure provisoire visant à résoudre les différends concernant les personnes qui resteront dans la résidence et celles qui partiront et non à répartir les biens;
 - o vous n'avez pas à démontrer qu'il y a eu de la violence;
 - o les facteurs pris en compte sont les suivants : la partie la plus incommodée par un déménagement et l'intérêt supérieur des enfants;
 - o permet de demander la possession exclusive d'autres biens — par exemple, le véhicule familial;
 - o des droits de dépôt de 200 \$ s'appliquent si une action pour le partage des biens n'a pas encore été intentée.

Engagement de ne pas troubler l'ordre public

- Peut être obtenue par le processus pénal pour les situations non urgentes.
- Une plainte est déposée auprès de la police; l'accusé est arrêté et reçoit un avis de comparution lui demandant de se présenter au tribunal. Au tribunal, on lui demande s'il accepte d'adhérer à un engagement de ne pas troubler l'ordre public. Le cas échéant, l'ordonnance est préparée aux fins de signature et l'affaire est close.
- Si l'accusé ne signe pas, l'affaire doit être jugée (plusieurs semaines ou mois plus tard). Si le juge du procès conclut que l'accusé a fait quelque chose pour que le plaignant craigne raisonnablement pour sa sécurité, un engagement de ne pas troubler l'ordre public sera alors ordonné.
- L'engagement de ne pas troubler l'ordre public ne donne pas lieu à un casier judiciaire.
- L'engagement sera en place pour une période allant jusqu'à un an et comporte des conditions selon lesquelles la personne ne peut pas communiquer avec le plaignant et peut imposer d'autres conditions.
- En cas de manquement aux conditions, la personne est accusée de violation de l'engagement de ne pas troubler l'ordre public, ce qui constitue une infraction criminelle. Le procès peut avoir lieu plusieurs semaines ou mois après le manquement.

Conditions de mise en liberté sous caution et Ordonnances pénales

- Lorsqu'une personne est arrêtée pour un crime, comme des voies de fait, du harcèlement criminel, un méfait, une tentative de meurtre, des menaces, etc., ses conditions de mise en liberté sous caution ou de mise en liberté comprennent habituellement une condition selon laquelle il lui est interdit d'avoir des contacts avec le plaignant.
- Si la personne viole la condition, elle peut voir sa mise en liberté sous caution révoquée et passer le reste de son temps en prison en attendant son procès.
- Lorsqu'une personne est reconnue coupable d'une infraction comme celles énumérées ci-dessus, la peine comprend souvent une période de probation. L'ordonnance de probation peut comprendre une condition selon laquelle la personne n'a aucun contact avec le plaignant.

Visites et échanges surveillés

Renseignements adaptés du Programme de visites et d'échanges surveillés des Services de justice à la famille du ministère de la Justice et du procureur général (Family Justice Services Supervised Visitation and Exchange Program).

Visites surveillées

Sauf dans les situations exceptionnelles, le tribunal considère généralement le contact avec les deux parents comme étant dans l'intérêt supérieur des enfants. Parfois, même dans les situations exceptionnelles comme la toxicomanie parentale, la violence interpersonnelle, la violence faite aux enfants, les capacités limitées des parents ou un parent qui présente un risque de fuite, le tribunal peut décider de maintenir les contacts par l'entremise de visites surveillées. La surveillance peut être assurée par un membre de la famille ou un tiers neutre ou pourrait également être ordonnée par le tribunal d'avoir lieu dans le cadre d'un programme officiel de visites surveillées. Les visites surveillées sont généralement de durée limitée et sont prévues d'avoir lieu à des dates désignées et à des heures précises. Si la sécurité est en cause, un programme de visites surveillées pourrait être la meilleure solution. Les visites surveillées peuvent être plus flexibles dans les situations moins critiques, tant qu'elles peuvent avoir lieu hors de la structure d'un programme formel.

Dans certaines situations, les parents et les enfants pourraient ne pas s'être rencontrés depuis longtemps et, dans ces situations, les visites surveillées prévoiraient un processus de réunification tout en offrant sécurité émotionnelle et soutien affectif.

Avantages des visites surveillées :

- Assure la sécurité physique lorsqu'il existe une préoccupation au sujet du bien-être des enfants pendant les visites.
- Assure la sécurité émotionnelle en limitant les discussions à des sujets appropriés.
- Ceci empêche les parents de questionner ou de manipuler les enfants.
- Assure un espace pour le parent rendant visite et les enfants sans l'interférence de l'autre parent.
- Cette reconnaissance protège le parent rendant visite contre les allégations injustifiées.
- Responsabilise en assurant un calendrier officiel et une documentation officielle.

Échanges surveillés

Les échanges d'enfants surveillés peuvent être avantageux lorsque la relation entre les parents est un conflit grave. Les échanges peuvent assurer sécurité et protection contre les conflits parentaux et réduire le stress pour les enfants pendant qu'ils font la transition de la garde d'un parent à l'autre. Dans certaines situations, les échanges peuvent être effectués à l'école ou à la garderie sans contact entre les parents, ou les échanges peuvent être effectués par un tiers ou un membre de la famille neutre qui agit comme tampon. Dans les situations plus explosives, les échanges peuvent être supervisés dans le cadre d'un programme officiel d'échanges surveillés.

Avantages des échanges surveillés :

- permet aux enfants de continuer à avoir une relation avec leurs deux parents.
- assure la sécurité en limitant les contacts entre les parents.
- protège les enfants contre les conflits parentaux.
- réduit les risques et le stress infligé à tous les membres de la famille.
- responsabilise en assurant un calendrier officiel et une documentation officielle.



Demandez à un avocat

Foire aux questions pour les situations de conflit grave

On a posé à plusieurs avocats en droit de la famille chevronnés ces questions courantes. Ce qui suit est un recueil de leurs réponses. Il est important de souligner que toute situation comporte des circonstances uniques et que **ces réponses ne devraient être utilisées qu'à des fins de renseignements**. Les réponses ne doivent pas être interprétées comme étant des conseils juridiques pour une situation particulière.

Je pense que mon enfant est mis en danger par l'autre parent puisque je suis certain(e) que l'autre parent conduit avec elle après avoir bu trop d'alcool. J'ai communiqué avec les autorités concernées, comme les services de police ou les Services à l'enfance, mais ils ne peuvent rien faire s'il ne le surprend pas en flagrant délit. Que puis-je faire?

Si vous avez une ordonnance de la cour qui vous oblige à confier votre enfant à l'autre parent pour son temps parental, personne — particulièrement un avocat — ne peut ou ne devrait vous conseiller d'enfreindre cette ordonnance. Si vous décidez d'ignorer les directives d'une ordonnance de la cour sans avoir de bonnes raisons de le faire, vous pourriez être déclaré(e) coupable d'outrage au tribunal. Les conséquences d'être déclaré coupable d'outrage au tribunal comprennent des amendes ou le paiement d'autres frais, l'emprisonnement ou des changements à l'ordonnance de la cour en faveur de l'autre parent.

Si aucune ordonnance de la cour n'existe ou si vous croyez que l'ordonnance actuellement en vigueur ne protège pas votre enfant de façon adéquate, vous pouvez demander au tribunal une nouvelle ordonnance ou lui demander de changer l'ordonnance actuelle. Vous pouvez également demander pour des conditions, comme des visites surveillées, des tests de dépistage de drogue ou des restrictions sur la consommation d'alcool. Selon le degré d'urgence de la situation, vous pourriez être en mesure d'avoir le tribunal prendre votre demande en considération avec un avis plus court ou sans avis à l'autre parent. Toutefois, si vous prévoyez de demander cela au tribunal, il serait bon d'avoir des preuves fiables démontrant que cette démarche est nécessaire.

Si vous croyez que votre enfant est en danger immédiat parce que l'autre parent semble en état d'ébriété ou sous l'influence d'une autre substance, il est à vous de déterminer si vous aller respecter l'ordonnance du tribunal en vigueur ou si vous aller prendre toute autre mesure dans les circonstances dans lesquelles vous vous trouvez, comme appeler la police. Si vous décidez de ne pas respecter cette ordonnance, vous pourriez devoir expliquer au tribunal les raisons pour lesquelles vous ne l'avez pas respectée. Vous pouvez et vous devriez obtenir des conseils juridiques concernant vos options.

Il semble que les juges ne sont pas capables de prendre de décisions et il est si dispendieux d'avoir un avocat présent au tribunal chaque fois. Pourquoi le tribunal est-il ajourné si fréquemment?

Le problème n'est généralement pas que les juges ne peuvent pas prendre de décisions. Un juge ne peut procéder qu'en utilisant les renseignements qui leur sont présentés et ils prennent très sérieusement les exigences pour prendre les meilleures décisions pour les enfants.

Le tribunal pourrait ne pas être en mesure de procéder un certain jour pour plusieurs raisons : les parents pourraient donner différentes versions des faits et il est difficile pour le juge de prendre les meilleures décisions pour les enfants, l'un des parents n'est pas prêt à procéder, la décision pourrait prendre plus de temps que ce dont le juge dispose ce jour-là ou encore qu'il y ait eu un changement dans les circonstances. Fréquemment, les tribunaux souhaitent que les parties concernées tentent d'autres formes de règlement des différends avant de passer à l'étape du procès.

La véritable clé du succès pour les parties est de tenter de résoudre le plus grand nombre d'enjeux possible entre eux. Parfois, en raison des antécédents des parties, le degré de tolérance est réduit à presque rien, même pour les plus petites choses. Les négociations sont cruciales. Souvent, il n'y a qu'un ou deux enjeux réels qui nécessitent une décision, mais ni l'un ni l'autre parent n'est prêt à négocier sur quoi que ce soit. Cela cause plus d'enjeux devant être décidés par le tribunal, ce qui prend beaucoup plus de temps à réaliser.

Obtenez des conseils juridiques fiables au sujet de votre enjeu particulier. Tentez le plus de méthodes possible pour résoudre vos différends, comme la médiation, les réunions à quatre avec vos avocats et même les négociations directes lorsque cela est possible. Le Bureau de règlement des différends peut vous fournir des renseignements et vous aider à accéder à des méthodes alternatives de résolution de différends.

Si les tribunaux sont nécessaires, préparez-vous : réduisez le nombre d'enjeux faisant l'objet de dispute autant que possible et fixez votre objectif à n'utiliser le tribunal que pour résoudre les différends que vous et l'autre parent ne pouvez vous-mêmes.

L'autre parent se sert de violence psychologique sur mon enfant, que dois-je faire pour la protéger.

La première chose à faire est d'être le meilleur parent possible quand votre enfant est avec vous. Ne passez pas trop de temps à questionner votre enfant à propos de ce qui se passe chez l'autre parent. Le temps passé avec vous devrait être calme et constant. Si quelque chose se produit dont vous devez prendre connaissance, il est plus probable qu'on vous informera tant que votre enfant se trouve dans ce type d'environnement que si vous interrogez votre enfant après chaque visite avec l'autre parent.

En second lieu, soyez conscient que les enfants vont fréquemment dire ce qu'ils croient que vous souhaitez entendre; il est donc important de faire attention au type d'énergie que vous projetez et à ce que vous dites au sujet de l'autre parent. Les enfants peuvent également surévaluer les situations pour obtenir de la sympathie ou obtenir ce qu'ils veulent. Il se peut que ce qu'il se produit chez l'autre parent soit seulement des mesures de discipline normales et adéquates qui vous sont racontées comme étant l'autre parent qui crie ou d'autres comportements abusifs. Tout parent a des méthodes de parentage différentes. La personnalité de chaque parent est différente : il n'y a donc aucun doute que vous avez différentes façons de dire les choses. Connaissez votre enfant. L'âge de l'enfant est pertinent lorsque vient le temps de déterminer l'exactitude de ce qu'ils vous disent. Vérifiez à un degré de satisfaction qui vous convient que la version qu'on vous raconte est la bonne avant de prendre d'autres mesures. Une part du processus est d'avoir une conversation avec l'autre parent.

Si vous avez la confirmation qu'une situation grave est de mise, tentez de confirmer si l'autre parent est disposé à participer à des séances de consultation avec vous et votre enfant ou seul avec votre enfant. Il existe plusieurs ressources disponibles pour aider votre enfant à composer avec une relation parentale difficile, comme des livres, des DVD et des groupes de soutien.

Vous pouvez faire une demande au tribunal pour limiter le temps de l'autre parent avec votre enfant. Normalement, le tribunal tentera de maximiser le temps passé avec chaque parent, à moins qu'il soit déterminé que ceci n'est pas dans l'intérêt supérieur de l'enfant. Puisque ces situations sont fréquemment des disputes au sujet de qui a dit quoi, il est difficile pour le tribunal de savoir ce qui se passe réellement avec l'enfant. Avant de vous présenter devant le tribunal, il est une bonne idée de vous assurer d'avoir des preuves convaincantes et préférablement indépendantes de vous ou de votre enfant. Un avocat peut vous conseiller au sujet des preuves que vous devriez présenter au tribunal.

Une ordonnance de ne pas faire m'empêche de communiquer avec l'autre parent; comment dois-je m'y prendre pour organiser de passer du temps avec mon enfant?

Si l'ordonnance de ne pas faire est contre vous, votre avocat peut tenter d'organiser des visites pour vous. Si une date d'examen est associée à votre ordonnance de ne pas faire ou votre ordonnance d'intervention d'urgence, vous ou votre avocat pouvez demander au tribunal d'examiner les dispositions de l'ordonnance qui précisent comment les dispositions associées à l'accès peuvent être prises et pour préciser si vous pouvez ou non être dans la même pièce avec un médiateur, des avocats ou un conseiller aux fins d'adresser et, espérons-le, de résoudre les différends. Si vous n'avez ni d'avocat ni d'occasion de vous présenter devant le tribunal pour examiner l'ordonnance, vous pouvez communiquer avec l'avocat de l'autre parent, le cas échéant. Ne communiquez pas avec l'autre parent directement ou même par l'entremise d'un ami ou de tout autre intermédiaire à moins d'en avoir la permission du tribunal.

Si toutes ces mesures échouent, il pourrait être nécessaire de présenter une demande au tribunal pour résoudre des enjeux associés à l'accès et pour apporter des modifications à l'ordonnance de ne pas faire. Il est toujours sage d'obtenir des conseils juridiques au sujet de votre situation particulière. Le Centre d'information sur le droit de la famille peut vous aider en vous fournissant les renseignements nécessaires pour présenter votre demande au tribunal.

Si l'ordonnance de ne pas faire est contre l'autre parent, ne tentez pas de communiquer avec eux, même si la raison est pour organiser une visite avec les enfants à moins d'en avoir la permission du tribunal. Si vous le faites, vous pourrez éprouver des difficultés quand viendra le temps de demander de l'aide au service de police à appliquer les dispositions de l'ordonnance s'ils croient que vous n'y apportez aucune importance. Vous pouvez prendre des dispositions par l'entremise d'avocats ou en demandant au tribunal pour une ordonnance qui expliquera comment les visites seront organisées.

Finalement, si l'ordonnance de ne pas faire a été accordée pour des motifs valables, veuillez songer à participer à des séances de consultation afin d'y remédier. Ces séances auront la possibilité de vous aider, de réduire les chances qu'une situation semblable se produise et de faciliter les visites avec vos enfants. Vivre avec les dispositions d'une ordonnance cause beaucoup de stress et la meilleure solution est toujours de faire tout ce qui est possible pour se défaire de l'ordonnance tout en faisant en sorte qu'elle ne sera pas remplacée par une autre. Consultez la section « Qui appeler » au début de ce guide pour plus de renseignements.

Cinq personnalités très conflictuelles

Et quelques conseils pour vous aider à composer avec ces personnes

Adapté d'une présentation de Bill Eddy, LCSW, Esq. en 2013 (www.highconflictinstitute.com).

Type de personnalité très conflictuelle	Conseils particuliers
Type « Je t'aime, je te déteste » <ul style="list-style-type: none">• Peur de l'abandon : attachement et manipulation.• Cherche la vengeance et la justification.• Sautes d'humeur spectaculaires.• Colère soudaine et intense, hors de proportion.• Comportement impulsif, risqué et autodestructeur.	Type « Je t'aime, je te déteste » <ul style="list-style-type: none">• Écoutez avec empathie. Restez calme et tenez-vous-en aux faits lorsqu'ils se fâchent (et ils le feront).• Tenez la relation à distance : n'ayez pas une relation trop étroite et ne soyez pas trop détaché.• Ayez des limites claires quant à votre disponibilité.• Faites preuve de cohérence et soyez prévisible.
Type « Je suis très supérieur » <ul style="list-style-type: none">• Peur d'être inférieur ou impuissant.• Croit en une image de soi très supérieure.• Centré sur lui-même, ses propres besoins, son propre point de vue.• Se sent en droit d'avoir un traitement privilégié.• Manque d'empathie envers les autres.	Type « Je suis très supérieur » <ul style="list-style-type: none">• Soyez respectueux et résistez à l'envie de l'insulter (même si vous êtes tenté de le faire en raison de son arrogance et de son insensibilité à l'égard des autres).• Résistez à ses efforts de recevoir un traitement particulier. Rassurez-le sur son importance, mais dites-lui que vous devez suivre les plans, les ententes et les ordonnances de la Cour.• Remerciez-le de ses efforts positifs et de ses compétences parentales.
Type « Toujours dramatique » <ul style="list-style-type: none">• Craint d'être ignoré et laissé de côté.• S'efforce à être le centre de l'attention.• Constamment dramatique et théâtral.• Exagère et peut inventer des histoires.• A de la difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions.	Type « Toujours dramatique » <ul style="list-style-type: none">• Évitez de vous laisser piéger par ses histoires. Vous pouvez toujours interrompre le drame en passant à un autre sujet important.• Planifiez un moment pour discuter des enfants ou des détails de la séparation.• Assurez-vous que le plan de parentage lui permet de s'organiser seul sans que vous vous occupiez d'eux.
Type « magouilleur » <ul style="list-style-type: none">• Peur d'être dominé.• Cherche à dominer les plus vulnérables.• Méprise les règles et les contraintes sociales.• Ment et trompe les autres constamment, même s'il peut facilement se faire prendre (ne se souvient pas de ses mensonges).• N'a aucun remord. Certains aiment faire du mal aux autres.	Type « magouilleur » <ul style="list-style-type: none">• Évitez de faire confiance aux gens qui disent souvent « fais-moi confiance ». Maintenez une bonne dose de scepticisme. Demandez à voir les documents.• Fiez-vous à votre instinct; il est souvent le premier à vous dire de vous méfier.• Ils sont parfois dangereux. N'acceptez pas d'être victime d'intimidation — obtenez de l'aide.
Type « Je ne te ferai jamais confiance » <ul style="list-style-type: none">• Peur d'être exploité.• Entretient des doutes sans fin sur les amis, les professionnels, etc.• Interprète les événements ordinaires ou les commentaires comme étant humiliants ou menaçants.• Garde longtemps rancune.• Perçoit à tort que d'autres s'en prennent à eux et les « contre-attaque » d'abord (frappes préventives).• Craint les complots et s'attend à en être victime.	Type « Je ne te ferai jamais confiance » <ul style="list-style-type: none">• Soyez le moins menaçant possible.• Soyez rassurant, mais ne vous attendez pas à ce qu'il vous fasse confiance.• Ne les poussez pas à discuter ouvertement de tout.• Respectez sa prudence et son désir de ne révéler que ce qu'il doit révéler.

