



Faire des plans

Guide sur les arrangements parentaux
après la séparation ou le divorce
Comment penser à votre enfant d'abord

Also available in English under the title:

*Making Plans: A guide to parenting arrangements
after separation or divorce*

Autorisation de copier

Le contenu de cette publication ou de ce produit peut être reproduit en tout ou en partie, et par quelque moyen que ce soit, sous réserve que la reproduction soit effectuée uniquement à des fins personnelles ou publiques mais non commerciales, sans frais ni autre autorisation, à moins d'avis contraire.

On vous demande seulement :

- de faire preuve de diligence raisonnable en assurant l'exactitude du matériel reproduit;
- d'indiquer le titre complet du matériel reproduit et l'organisation qui en est l'auteur;
- d'indiquer que la reproduction est une copie d'un document officiel publié par le gouvernement du Canada et que la reproduction n'a pas été faite en association avec le gouvernement du Canada ni avec l'appui de celui-ci.

La reproduction et la distribution à des fins commerciales sont interdites, sauf avec la permission écrite de l'administrateur des droits d'auteur de la Couronne du gouvernement du Canada, Travaux publics et Services gouvernementaux (TPSGC). Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec TPSGC au 613-996-6886 ou à droitdauteur.copyright@tpsgc-pwgsc.gc.ca.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada
représentée par le ministre de la Justice et
procureur général du Canada, 2013

ISBN 978-978-0-66274-5

N° de catalogue J2-374/2013F-PDF

Table des matières

INTRODUCTION **1**

SECTION 1 : LES ÉMOTIONS QUE VOUS POUVEZ ÉPROUVER **7**

- ☐ La séparation et vos émotions..... 8
- ☐ Allez de l'avant..... 11
- ☐ Posez-vous la question : Comment est-ce que je m'adapte
à la séparation ou au divorce? 11

SECTION 2 : CE QUE VOS ENFANTS PEUVENT ÉPROUVER **13**

- ☐ Vos enfants vivent peut-être un deuil eux aussi 14
- ☐ Ce que vos enfants ont besoin d'entendre 15
- ☐ Comment mon enfant s'adapte-t-il à la situation? 18

SECTION 3 : LE RÔLE PARENTAL APRÈS LA SÉPARATION — DONNEZ LA PRIORITÉ À VOS ENFANTS **21**

- ☐ Quelques conseils pour travailler ensemble..... 23
- ☐ Protégez vos enfants des conflits..... 26
- ☐ Posez-vous la question : Comment se porte
votre relation coparentale? 35

SECTION 4 : QUEL EST LE MEILLEUR ARRANGEMENT PARENTAL POUR MON ENFANT? **37**

- ☐ Meilleur intérêt de l'enfant..... 38
 - ☐ Prise de décisions 39
 - ☐ Calendrier parental..... 42
 - ☐ Règlement des futurs problèmes parentaux 44

SECTION 5 : OPTIONS POUR ÉLABORER UN ARRANGEMENT PARENTAL	47
☐ Le plan parental — mettre votre arrangement parental par écrit.....	48
☐ Options pour établir un arrangement parental.....	49
☐ Prendre en compte le point de vue de vos enfants.....	57
☐ Quelle option conviendrait le mieux à ma situation?	59
☐ Modifier une entente ou une ordonnance judiciaire.....	60
SECTION 6 : SITUATIONS PARTICULIÈRES	61
☐ Violence familiale.....	62
☐ Quand un parent veut déménager.....	68
☐ Respectez les conditions de votre entente ou ordonnance.....	71
☐ Nouvelles relations et familles recomposées.....	75
ANNEXE A : RÉACTIONS DES ENFANTS EN FONCTION DE L'ÂGE ET DU STADE DE DÉVELOPPEMENT	79
ANNEXE B : BON USAGE DU COURRIEL POUR LES PARENTS QUI SE SÉPARENT OU DIVORCENT	87
RÉPERTOIRE DES RESSOURCES	91
GLOSSAIRE	99

Introduction



Votre rôle de parent est l'un des rôles les plus importants que vous devrez jouer dans toute votre vie. Vos enfants dépendent de vous pour les guider vers l'âge adulte. Vous voulez faire ce qu'il y a de mieux pour eux.

Le rôle parental peut être difficile à jouer, même lorsque les parents vivent sous un même toit. Après une séparation ou un divorce, il peut devenir encore plus difficile même si les besoins fondamentaux de vos enfants ne changent pas. Ils ont encore besoin de sécurité, de stabilité et de soins.

Ce guide peut-il m'aider?

Ce guide s'adresse aux parents. Il renferme des renseignements utiles sur le rôle parental après la séparation et le divorce.

Vous pouvez utiliser ce guide si vous prenez des **arrangements parentaux** en application de la ***Loi sur le divorce***. Les « arrangements parentaux » sont les arrangements que les parents peuvent prendre pour élever leurs enfants après une séparation ou un divorce, entre autres des arrangements sur l'endroit où les enfants vivront, l'école qu'ils fréquenteront, leur éducation religieuse, leurs soins médicaux, leurs activités parascolaires, etc.

Ce guide peut vous être utile même si la *Loi sur le divorce* ne s'applique pas à votre situation. Les décisions de base que les parents doivent prendre au sujet des arrangements parentaux sont similaires, qu'ils se séparent ou qu'ils divorcent.

La *Loi sur le divorce* fédérale s'applique généralement lorsque des parents en instance de divorce doivent régler des questions concernant les arrangements parentaux. Les lois provinciales et territoriales s'appliquent aux arrangements parentaux lorsque des parents non mariés se séparent ou lorsque des parents mariés se séparent, mais ne divorcent pas.

Ce guide pourrait aussi vous être utile si un membre de la famille qui a des enfants se sépare ou divorce (p. ex., si vous êtes un grand-parent).

Ce guide parle :

- de la façon de décider des meilleurs arrangements parentaux pour vos enfants;
- des procédures que vous pouvez utiliser pour prendre un arrangement parental;
- des sentiments que vous (les parents) pouvez éprouver;
- des sentiments que vos enfants peuvent éprouver.

Si vos enfants sont âgés de 9 à 12 ans, vous pourriez leur suggérer de lire la publication du ministère de la Justice du Canada intitulée *Mes parents se séparent ou divorcent : Qu'est-ce que ça veut dire pour moi?* Pour consulter cette publication, allez à l'adresse www.justice.gc.ca et cliquez sur « Droit de la famille », puis choisissez « La garde et le rôle parental », et cliquez sur « De l'aide pour les enfants ».

Si vous craignez pour votre sécurité

Si vous ou vos enfants avez été maltraités ou si vous vous sentez en danger en présence de l'autre parent, vous devez penser à votre sécurité avant tout. Les enfants maltraités peuvent avoir des problèmes de santé physique ou mentale à long terme. Cela vaut aussi pour les enfants qui voient ou entendent de la violence entre d'autres membres de leur famille.

Si vous craignez pour votre sécurité ou celle de vos enfants, consultez la section 6, « Situations particulières » pour en savoir plus sur la **violence familiale**. Veuillez aussi noter que certains renseignements fournis dans ce guide peuvent ne pas s'appliquer à votre situation.

De l'aide est disponible. Vous trouverez des liens à des ressources relatives à la sécurité dans le « Répertoire des ressources » à la fin du guide.

Comment dois-je utiliser ce guide?

Vous pouvez lire ce guide du début à la fin, car il renferme beaucoup de renseignements utiles.

Sinon, vous pouvez lire seulement les sections dont vous avez besoin. Chaque section peut se lire séparément.

Chaque famille est différente. Certains renseignements fournis dans ce guide ne s'appliquent peut-être pas à votre situation, et c'est très bien ainsi.

Vous pouvez aussi utiliser ce guide pour vous aider à remplir un **plan parental**. Un plan parental est un document écrit que les parents préparent pour décrire les arrangements parentaux pris pour leurs enfants.

Vous trouverez un « Répertoire des ressources » à la fin de ce guide. Vous y trouverez des sites Web et des coordonnées utiles.

Le tribunal est le dernier recours

Quand des relations prennent fin, la plupart des parents s'entendent sur la façon dont ils élèveront leurs enfants sans avoir recours aux tribunaux. C'est généralement mieux pour toutes les personnes concernées, en particulier les enfants, lorsque les parents peuvent s'entendre. Le fait de demander à un juge de prendre les décisions pour vous peut être coûteux, long et stressant pour tous.

Cependant, dans certaines situations, vous devrez peut-être vous adresser à un juge, par exemple si vous avez des préoccupations au sujet de la sécurité et que vous avez besoin d'une ordonnance de protection.

Qui peut m'aider?

Beaucoup de personnes peuvent vous aider à vous entendre sur les arrangements parentaux. Par exemple, des médiateurs, des **conseillers** et des comptables travaillent souvent avec des parents. De plus, toutes les provinces et tous les territoires offrent des services aux parents qui se séparent ou divorcent, notamment des programmes d'information pour les parents. Pour consulter la liste des services offerts, visitez le www.justice.gc.ca. Sous « Droit de la famille », cliquez sur « Services de justice familiale ».

Pour en savoir plus sur les personnes qui peuvent vous aider, consultez le « Répertoire des ressources ».

Ai-je besoin des conseils d'un avocat?

Ce guide renferme des renseignements généraux sur les rôles parentaux après la séparation ou le divorce. Il ne fournit pas d'avis juridique.

Les questions de droit de la famille peuvent être complexes. Un avocat spécialisé en droit de la famille peut vous donner un avis juridique sur tous les facteurs importants dans votre situation. Lorsque vous préparez un plan parental, il est important de consulter un avocat spécialisé en droit de la famille pour bien comprendre

- vos droits et vos obligations légales;
- les options disponibles pour régler les différends entre vous et l'autre parent;
- le fonctionnement du système juridique.

Que dois-je faire si je n'ai pas les moyens de consulter un avocat?

- Vous pouvez communiquer avec votre bureau d'aide juridique local pour vérifier si vous y êtes admissible. Vous pouvez chercher sur Internet en utilisant les mots clés « aide juridique » et votre ville ou région. Par exemple, cherchez « aide juridique » et « Alberta ».
- Si vous n'êtes pas admissible à l'aide juridique, vous pouvez communiquer avec un service de référence aux avocats. Pour obtenir une liste de ces services, consultez le site www.justice.gc.ca, et cherchez sous « Liens utiles », au bas de la page.

Que dois-je faire si j'ai d'autres questions?

Si vous avez des questions auxquelles ce guide ne répond pas, vous trouverez plus de renseignements dans la section « Droit de la famille » du site Web du ministère de la Justice du Canada à l'adresse www.justice.gc.ca. Vous pouvez aussi appeler la ligne d'information sur le droit de la famille du Ministère au 1-888-373-2222.

Vous pouvez aussi communiquer avec un organisme de vulgarisation et d'information juridiques (VIJ) provincial ou territorial. Les organismes de VIJ fournissent de l'information au grand public sur plusieurs domaines du droit, dont le droit de la famille. Pour consulter la liste de ces organismes, allez sur le site www.justice.gc.ca et, sous « Liens utiles », cherchez « Vulgarisation et information juridiques ».

Section 1

*Les émotions que vous
pouvez éprouver*



Après une séparation ou un divorce, vous devrez prendre de nombreuses décisions pratiques et juridiques; vous ressentirez aussi toute une gamme d'émotions.

La présente section porte sur certaines émotions que vous pourriez éprouver. Pour en apprendre plus sur la façon dont vos enfants pourraient réagir à votre séparation ou à votre divorce, consultez la section 2, « Ce que vos enfants peuvent éprouver ».

Les relations prennent fin pour plusieurs raisons. Peu importe la raison pour laquelle votre relation a pris fin, la séparation pourra vous sembler difficile et chargée d'émotions. Parfois, vos sentiments peuvent être si intenses que vous pouvez trouver difficile de vous occuper des questions juridiques. Mais les choses vont s'améliorer.

Votre vie changera après la séparation ou le divorce. Certaines choses peuvent changer immédiatement. D'autres choses pourraient changer plus tard.

La séparation et vos émotions

La séparation représente la perte d'une relation importante, et cela ne faisait probablement pas partie de votre plan de vie. Il se pourrait donc que vous éprouviez de nombreuses émotions différentes.

Il est tout naturel de ressentir de vives émotions. Vous pouvez passer par toute une gamme de sentiments : la colère, la peur, la jalousie, l'angoisse, la tristesse, l'incertitude, la culpabilité, la honte, la solitude, le soulagement, l'excitation, l'espoir et même le bonheur.

Vous pourriez constater que vous passez rapidement d'une émotion à l'autre ou, au contraire, que vous éprouvez certaines émotions plus longtemps que d'autres. C'est normal, et les choses s'amélioreront avec le temps.

Étapes du deuil

Voici quelques-unes des émotions que vous pourriez éprouver à mesure que vous vivez le deuil de votre relation. Il se peut que vous passiez par

N'oubliez pas ...

Jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux, il est important que vous essayiez de gérer vos émotions de manière à donner un bon exemple à vos enfants. Cela vous aidera, vous et vos enfants, à vous adapter aux changements qui surviennent dans votre vie. Par exemple, même si vous êtes en colère, ne critiquez pas votre ancien conjoint devant vos enfants. Trouvez d'autres façons d'évacuer votre colère, par exemple dans l'activité physique ou une thérapie.

toutes ces étapes ou par quelques-unes seulement. Vous pourriez aussi les vivre dans un ordre différent que celui présenté ici, ou faire un va-et-vient entre les différentes étapes. Peu importe ce que vous éprouvez, il est important de savoir qu'en général, ces émotions ne dureront pas.

Vous et votre ancien conjoint passerez probablement par ces émotions à des moments différents. En général, le conjoint qui décide de mettre fin à la relation passe plus rapidement par toutes les étapes parce qu'il ou elle a commencé plus tôt à faire son deuil de la relation.

DÉNI

- ☐ *Ce n'est que temporaire.*
- ☐ *Nous n'allons pas vraiment divorcer.*
- ☐ *Il (elle) va changer d'idée.*

Le déni est un mécanisme de défense naturel. Nous l'utilisons pour nous protéger d'événements traumatisants. Avec le temps, le déni peut se transformer en acceptation.

COLÈRE

- ☐ *C'est entièrement de sa faute.*
- ☐ *Je ne mérite pas ça.*
- ☐ *C'est plus facile pour lui (elle) que pour moi.*

La colère est une réaction normale à la fin d'une relation très importante. Parfois, la colère peut aider à masquer un sentiment de perte ou de déception face à la fin de votre relation.

Il n'y a rien de mal à ressentir de la colère, en autant qu'elle ne contrôle pas votre comportement. Si vous ressentez beaucoup de colère, essayez de demander de l'aide ou de faire une activité que vous aimez.

Mise en garde : Il est normal que l'un des parents ou les deux éprouvent de la colère l'un envers l'autre, mais vous avez tous deux la responsabilité de mettre vos enfants à l'abri de la colère et des conflits. Si vous ou vos enfants avez été maltraités ou si vous vous sentez en danger en présence de l'autre parent, vous devez accorder la priorité à la sécurité et vous devrez peut-être créer un plan de sécurité. Vous devez vous protéger, vous et vos enfants. Si vous êtes en danger immédiat, appelez la police.

Si vous avez menacé l'autre parent ou si vous avez des idées de violence envers l'autre parent, vous devez chercher de l'aide. Parlez-en à un **conseiller**, à un aîné ou à quelqu'un en qui vous avez confiance. Il est aussi important d'obtenir de l'aide si votre colère vous empêche de faire vos activités quotidiennes.

NÉGOCIATION

- ☐ *Si tu restes, je vais faire plus d'efforts.*
- ☐ *Pourquoi ne pourrions-nous pas essayer encore — je vais arrêter de te critiquer.*

Les personnes qui se séparent font parfois des promesses pour essayer de sauver la relation. Ces promesses peuvent comprendre :

- dépenser moins;
- ne plus boire ou parier;
- ne plus faire les choses que l'autre personne trouve agaçantes.

Très souvent, ces tentatives de négociation ne fonctionnent pas. Au bout du compte, elles peuvent mettre mal à l'aise l'un des conjoints ou les deux.

DÉPRESSION

- ☐ *Personne ne se soucie de moi.*
- ☐ *Je me sens si triste et seul.*

Il est très courant de se sentir déprimé après une séparation ou un divorce. Voici quelques signes d'une dépression :

- changements des habitudes de sommeil (p. ex., dormir beaucoup le jour ou être incapable de dormir);
- changements sur le plan de l'appétit (manger peu ou beaucoup plus que d'habitude);
- surconsommation d'alcool ou de drogue;
- avoir des idées noires constantes;
- avoir de la difficulté à se concentrer;
- se sentir angoissé, coupable, bon à rien, pessimiste;
- ne plus avoir le même plaisir à faire les activités que vous aimiez.

La plupart des personnes qui ont vécu une séparation ou un divorce disent que ces sentiments disparaissent avec le temps. Si vous vous sentez déprimé, demandez de l'aide. Vous pouvez en parler, par exemple, à un conseiller, à votre médecin ou à votre guide spirituel. Vous pouvez aussi appeler une ligne d'écoute téléphonique ou un centre d'aide local. Cherchez « ligne d'écoute » ou « centre d'aide » dans pagesjaunes.ca ou faites une recherche sur Internet avec les mots clés « ligne d'écoute » ou « centre d'aide » et le nom de votre ville ou région pour trouver un service près de chez vous.

Si vous et l'autre parent voulez sincèrement vous réconcilier, c'est une bonne idée de consulter. Une thérapie pourrait vous aider à régler les problèmes qui ont mené à la séparation. Faites attention à ce que vous dites à vos enfants à ce sujet. Ils peuvent être dérouterés si les choses semblent bien aller pour un temps et que plus tard, vous vous séparez ou divorcez quand même.

Si vous songez à vous faire du mal ou à faire du mal à d'autres personnes, demandez immédiatement de l'aide. Il n'y a aucune honte à demander de l'aide. Cela vous aidera à devenir un meilleur parent.

ACCEPTATION

- ☐ *Bon, je suppose que les choses sont ce qu'elles sont.*
- ☐ *Notre mariage est terminé, c'est le temps de tourner la page.*
- ☐ *Je n'aime pas ça, mais je dois l'accepter.*

Accepter la séparation ou le divorce signifie que vous êtes conscient que le processus est en marche et que rien ne va l'arrêter. Cela ne signifie pas toujours que la situation vous réjouit, mais bien que vous êtes prêt à tourner la page. Il est important d'accepter la séparation ou le divorce avant d'être capable d'essayer d'établir une nouvelle relation avec l'autre parent. Cette nouvelle relation sera axée sur ce qui est le mieux pour vos enfants.

Allez de l'avant

Vous devez prendre soin de vous pour être fort pour vos enfants et les soutenir au cours de la séparation ou du divorce. Voici quelques conseils.

- Soyez patient avec vous-même. La première année après la séparation est souvent la plus difficile parce qu'il y a tellement de changements et tellement de décisions à prendre. Selon certains experts, il faut parfois deux ou trois ans pour s'adapter complètement à une séparation ou à un divorce.
- Reconnaissez que c'est normal d'éprouver tous ces sentiments différents.
- Cherchez du soutien. Des amis, des membres de la famille et des professionnels, comme des conseillers, peuvent vous aider.
- Prenez soin de votre santé. Essayez de bien manger et de bien dormir et faites de l'exercice.

La séparation ou le divorce met le point final à un chapitre de votre vie, mais c'est aussi le point de départ d'un autre chapitre. Cela peut vous offrir l'occasion d'essayer quelque chose de nouveau. Par exemple, vous pourriez essayer un nouveau sport ou adhérer à un groupe social.

Posez-vous la question : Comment est-ce que je m'adapte à la séparation ou au divorce?

Il est important de réfléchir à ce que vous éprouvez et à la façon dont vous vous adaptez à la situation. Posez-vous les questions suivantes.

1. Qu'est-ce que j'éprouve? Est-ce que je ressens de la colère, de la tristesse, de l'anxiété, de la joie?

2. Où en suis-je dans le processus de deuil? Suis-je à l'étape du déni, de la colère, de la négociation, de la dépression ou de l'acceptation?
3. Qu'est-ce que je fais pour gérer mes émotions?
4. Que pourrais-je faire d'autre pour m'aider à faire face à la situation? (p. ex., pourrais-je en parler à un ami, lire, faire du bénévolat, faire partie d'une chorale, parler à un conseiller ou à un aîné, adhérer à un groupe de soutien, faire de l'exercice, entreprendre un nouveau passe-temps?)
5. Comment est-ce que j'imagine ma vie dans un an? Dans cinq ans? Que dois-je faire pour que cela se réalise?

Section 2

*Ce que vos enfants
peuvent éprouver*



Au cours de votre séparation ou de votre divorce, vos enfants seront l'une de vos principales préoccupations. Vous pourriez vous demander : « Mes enfants vont-ils être corrects? »

Dans cette section, il est question des réactions des enfants à la séparation ou au divorce. Le fait de comprendre ce qu'ils éprouvent peut vous aider à comprendre leurs questions et leurs réactions. Cela vous aidera aussi à les aider.

Nous faisons tous des erreurs. Il pourrait arriver qu'à la lecture de ce guide, vous pensiez : « Oh, je n'aurais pas dû faire ceci » ou « J'aurais dû gérer cette situation autrement ». Personne n'est parfait. Vous pouvez toujours revoir certaines questions avec vos enfants. Ce guide peut vous aider à penser à différentes stratégies que vous pourrez utiliser à l'avenir.

Vos enfants vivent peut-être un deuil eux aussi

Tout comme vous, vos enfants peuvent vivre comme un deuil la perte de leur famille telle qu'ils la connaissaient. Les enfants peuvent vivre une perte lors de la séparation ou le divorce de leurs parents. Comme les enfants n'ont pas toujours les mots ou l'expérience pour exprimer leurs sentiments, ils manifestent souvent leur deuil par leur comportement.

Les réactions particulières des enfants face à une séparation ou un divorce dépendent généralement de leur âge. Vous trouverez de l'information sur les différents groupes d'âge à l'annexe A, « Réactions des enfants en fonction de l'âge et du stade de développement ».

Étapes du deuil

Voici quelques-uns des sentiments que vos enfants peuvent éprouver pendant qu'ils vivent leur deuil. Ils peuvent passer par toutes ces étapes ou quelques-unes seulement. Ils peuvent aussi les vivre dans un ordre différent de celui-ci.

DÉNI

- ☐ *Je ne le crois pas.*
- ☐ *Papa et maman vont revenir ensemble.*

COLÈRE

- ☐ *Comment pouvez-vous détruire ma vie ainsi?*
- ☐ *Vous ne pensez qu'à vous!*
- ☐ *Pourquoi mes parents divorcent-ils? Pourquoi cela m'arrive-t-il à moi?*

NÉGOCIATION

- ☐ *Si je me comporte mieux, peut-être que maman et papa reviendront ensemble.*

DÉPRESSION

- ☐ *Je me sens si triste et seul.*
- ☐ *Je ne veux en parler à personne — je veux simplement rester seul dans mon coin.*

Dans certains cas, les enfants peuvent exprimer leur tristesse par l'agressivité.

ACCEPTATION

- ☐ *Ça ne fait pas mon affaire, mais je sais que papa et maman ne reviendront pas ensemble.*
- ☐ *Papa et maman ne vivent plus ensemble, mais ils m'aiment encore tous les deux.*

Il faut du temps à vos enfants pour s'adapter à la séparation ou au divorce, tout comme il vous faut du temps pour vous y adapter. Avant que vos enfants puissent l'accepter, vous devez l'accepter vous-même. Ils suivront votre exemple.

Ce que vos enfants ont besoin d'entendre

Les enfants qui apprennent que leurs parents divorcent ou se séparent y sont rarement préparés. Ils peuvent se sentir tristes, seuls et déroutés.

Vos enfants ont besoin que vous leur parliez de la façon dont la séparation ou le divorce les touchera. Ils ont besoin que vous :

- leur parliez de ce qui changera;
- les écoutiez parler de leurs sentiments et de leurs inquiétudes;
- leur disiez qu'ils peuvent être honnêtes avec vous au sujet de leurs sentiments.

N'oubliez pas ...

Vos enfants doivent savoir que la situation ne change rien à l'amour que vous avez pour eux.

Vous ne pouvez peut-être pas régler tous leurs problèmes, ou faire en sorte qu'ils se sentent tout de suite mieux, mais cela peut les aider de savoir que vous comprenez ce qu'ils éprouvent.

Il est important que vous disiez à vos enfants des choses comme :

- Mes sentiments pour ta mère/ton père ont changé, mais je t'aime toujours et je crois qu'il est important que tu continues de voir ta mère/ton père.
- Tu n'as rien fait pour nous pousser à nous séparer ou à divorcer. Aucun de nous deux ne croit que tu as fait quelque chose de mal.
- C'est normal que tu éprouves des sentiments face à la situation, et je veux savoir ce que tu ressens.
- Tu n'as pas à prendre soin de nous. Nous sommes des adultes et c'est à nous de prendre soin de toi.
- Tu n'as pas à choisir entre nous. C'est correct que tu nous aimes tous les deux.
- Tu espères peut-être que nous revenions ensemble. C'est quelque chose que les enfants souhaitent souvent. Nous avons beaucoup réfléchi avant de nous séparer (ou de divorcer) et nous n'allons pas changer d'idée. Il y a des choses dans nos vies qui vont changer. Je vais faire en sorte avec ta mère/ton père que ce soit aussi facile que possible pour toi.

Si un énoncé de cette liste n'est pas vrai dans votre situation, ne le dites pas. De plus, si vous vous inquiétez pour votre sécurité ou la sécurité de vos enfants, certains de ces énoncés ne conviendraient peut-être pas à votre situation.

Vous aurez peut-être de la difficulté à vous concentrer sur les besoins de vos enfants, surtout si vous devez gérer vos propres émotions et difficultés. Vous pouvez obtenir de l'aide pour vous concentrer sur les besoins de vos enfants auprès de personnes qui peuvent vous soutenir, comme des **conseillers**, des **médiateurs**, des aînés ou des guides spirituels.

Comment informer vos enfants de la séparation ou du divorce

Si possible, c'est une bonne idée pour vous et l'autre parent de montrer que vous formez encore une « équipe » parentale et de mettre ensemble vos enfants au courant de la situation. Il est important pour eux que vous et l'autre parent leur donniez le même message.

Même s'il est préférable de parler à vos enfants ensemble, il peut être plus approprié de parler à vos enfants séparément

- s'il y a beaucoup de conflits et de colère entre vous et l'autre parent que vous ne pouvez pas mettre de côté devant vos enfants;
- s'il y a des risques relatifs à la sécurité.

Quelle que soit l'approche qui vous semble la meilleure, vous devez bien réfléchir à ce que vous allez dire et essayer de prévoir les questions de vos enfants.

Il est important de donner à vos enfants des renseignements de base sur votre séparation ou votre divorce. La quantité d'information que vous leur donnerez et la façon d'expliquer la situation dépendront de leur âge. Toutefois, quelque soit l'âge de vos enfants, ils n'ont pas besoin de connaître tous les détails intimes qui expliquent *pourquoi* la relation a pris fin.

Les enfants d'âge préscolaire ne comprendront pas des termes comme *séparation* ou *divorce*, et vous devrez utiliser des termes plus simples. Vous pourriez dire à un enfant d'âge préscolaire que maman et papa ne vivront plus ensemble et qu'ils auront chacun leur maison. Les enfants plus âgés comprendront les concepts plus abstraits de la séparation et du divorce.

À un enfant plus âgé, vous pourriez dire :

Nous y avons beaucoup réfléchi et nous en avons beaucoup parlé. Nous avons eu des problèmes et nous avons essayé de les régler, mais nous croyons qu'il est préférable que nous ne vivions plus ensemble.

Soyez prêt à discuter des questions concrètes qui touchent l'enfant, par exemple :

- les arrangements relatifs à leur logement;
- leurs relations avec des amis et d'autres membres de la famille, comme leurs frères et sœurs et leurs grands-parents;
- l'impact que la séparation aura sur l'école qu'ils fréquentent, leurs activités et leurs biens, par exemple leurs jouets.

Ne faites pas de promesses que vous ne pourrez pas tenir. Il est important d'en parler avec l'autre parent avant de faire des promesses à vos enfants. Par exemple, ne faites pas de promesses au sujet des projets pour l'été, comme les vacances ou les camps d'été, avant d'en avoir parlé avec l'autre parent.

Dans les premiers temps d'une séparation, il se peut que vous ne connaissiez pas tous les aspects concrets des arrangements dans leurs moindres détails. Dites à vos enfants ce que vous savez quand vous leur parlez. Dites-leur aussi qu'à mesure que d'autres arrangements seront pris, vous leur donnerez plus d'information. Vos enfants pourraient avoir peur de poser des questions. C'est une bonne idée de leur donner autant d'information que vous le pouvez et de leur dire qu'ils peuvent poser toutes les questions qu'ils veulent. Quand vos enfants posent des questions, il est important de les écouter et de faire de votre mieux pour leur répondre le plus sincèrement possible, mais ne critiquez pas l'autre parent et ne leur donnez pas de détails sur les raisons pour lesquelles la relation ne fonctionne plus. Soyez bref et rassurant.

Par exemple, si votre enfant vous demande comment vous vous sentez, au lieu de répondre « tout va bien », c'est correct de répondre :

Je me sens triste pour le moment, mon trésor, mais c'est normal et je vais passer au travers. Tu n'as pas à t'inquiéter.

Ce ne sera pas la seule conversation que vous aurez avec eux à ce sujet. Si, pour votre part, vous réfléchissez peut-être à la séparation depuis un certain temps, l'annonce peut être un choc pour vos enfants. Ils pourraient avoir besoin de temps pour comprendre ce que vous leur dites. Ils pourraient poser d'autres questions au fil du temps. Le ministère de la Justice du Canada a une publication destinée aux enfants de 9 à 12 ans, intitulée *Mes parents se séparent ou divorcent : qu'est-ce que ça veut dire pour moi?* Vous pouvez la consulter sur le site www.justice.gc.ca. Sous la section « Droit de la famille », cliquez sur « La garde et le rôle parental », puis sur « De l'aide pour les enfants ».

Que devriez-vous garder pour vous

Vos enfants ne devraient pas entendre parler :

- d'affaires d'adultes, comme les problèmes financiers, une liaison ou un conflit entre vous et l'autre parent;
- des raisons pour lesquelles vous pensez que l'autre parent est à blâmer pour la séparation ou le divorce;
- de commentaires négatifs sur l'autre parent.

Comment mon enfant s'adapte-t-il à la situation?

Il est normal que les enfants réagissent à la séparation ou au divorce. Leur réaction peut varier selon leur âge. Les questions ci-dessous peuvent vous aider à déterminer comment votre enfant s'en sort. S'il vous est possible de bien communiquer avec l'autre parent, vous pouvez discuter de ces questions ensemble pour obtenir un portrait complet de la façon dont votre enfant s'adapte à la situation.

1. Quelles émotions liées au deuil votre enfant vit-il selon vous? Le déni? La colère? La négociation? La dépression? L'acceptation? (Vous pourriez trouver utile de retourner à la page 14.)
2. D'après son âge, dans quelle mesure croyez-vous que votre enfant s'adapte aux difficultés liées à la séparation ou au divorce? (Vous pourriez trouver utile de lire l'annexe A « Réactions des enfants en fonction de l'âge et du stade de développement ».)
3. Y a-t-il des préoccupations liées à la séparation ou au divorce?

4. Comment aidez-vous votre enfant à faire face à ces préoccupations? Comment d'autres personnes aident-elles votre enfant?
5. Qui est disponible pour donner du soutien à votre enfant? Est-ce que vous et votre enfant utilisez ces sources de soutien?

Section 3

*Le rôle parental après
la séparation — donner la
priorité à vos enfants*



Quand vous et l'autre parent formiez un couple, vos rapports en tant que couple et parents étaient liés. Après votre séparation et votre divorce, vous n'êtes plus dans la relation de couple et vous devez essayer de former une nouvelle relation en tant que coparents.

L'élément principal des **relations coparentales** est le fait qu'elles se concentrent sur le meilleur intérêt de l'enfant. Il y a de nombreuses formes de relations coparentales. La nature de votre relation coparentale dépendra de nombreux facteurs, entre autres à quel point vous vous entendez bien avec l'autre parent. Par exemple, des parents sont capables de se rencontrer régulièrement pour discuter de questions concernant les enfants. D'autres trouvent la chose difficile et préfèrent communiquer par courriel et ce, seulement si c'est nécessaire.

Voici quelques-uns des éléments importants d'une relation coparentale :

- vous pouvez attendre de l'autre parent que ce qui a été convenu verbalement ou par écrit;
- les rencontres entre vous et l'autre parent sont relativement formelles — elles se déroulent dans un endroit neutre (dans un café, par exemple), à une heure précise, et vous avez habituellement une liste de questions dont vous voulez discuter;
- vous et l'autre parent êtes détachés l'un de l'autre, sur les plans personnel et émotionnel;
- vous et l'autre parent ne vous communiquez que très peu de renseignements personnels, à moins que ces renseignements aient un lien avec vos rôles de parents.

Le passage d'une relation de couple à une relation coparentale ne se fait pas du jour au lendemain. Vous devrez y investir beaucoup d'énergie. Il peut s'écouler un certain temps avant que vous et l'autre parent puissiez communiquer seulement en tant que coparents.

Parfois, lorsque des parents séparés se disputent au sujet de leurs enfants, il n'est pas vraiment question des enfants. Leurs disputes peuvent porter en réalité sur des choses qui sont survenues lorsqu'ils étaient en couple. Ils peuvent simplement essayer de contrôler l'autre par l'entremise de leurs enfants. Vous devrez essayer de faire la distinction entre les sentiments que vous éprouvez à l'égard de l'autre parent et ceux que vous éprouvez pour vos enfants.

Mise en garde : Si vous craignez pour votre sécurité, une relation coparentale dans laquelle vous devez travailler en étroite collaboration avec l'autre parent peut poser problème. Dans la section 6, « Situations particulières », vous trouverez des suggestions sur des calendriers parentaux et des façons de prendre des décisions lorsque vous avez des préoccupations en matière de sécurité.

Quelques conseils pour travailler ensemble

Tandis que vous apprenez à être coparent, n'oubliez pas :

- d'essayer de mettre de côté votre colère et de coopérer pour faire passer en premier les besoins de vos enfants;
- d'être poli et de traiter l'autre parent avec respect;
- d'éviter le sarcasme, l'impolitesse et les insultes.

Cela peut être difficile, surtout si vous éprouvez des sentiments négatifs envers l'autre parent. Cependant, si vous traitez l'autre parent avec respect, vous avez plus de chances qu'il écoute ce que vous dites.

Soyez prêt à avoir de franches discussions avec l'autre parent au sujet de vos enfants. Quand vous étiez un couple, vous viviez ensemble et vous pouviez tenir certaines façons de faire pour acquises. Dans une relation coparentale, vous devez être clair au sujet de vos attentes et du partage des responsabilités.

*Vous n'avez pas besoin d'être ami avec l'autre parent, mais vous **devez** trouver une façon de travailler ensemble comme parents dans l'intérêt de vos enfants.*

Par exemple, à quelle fréquence allez-vous communiquer l'un avec l'autre? Par téléphone, par courriel ou en personne? Êtes-vous à l'aise d'entrer dans la maison de l'autre quand vous venez reconduire un enfant, ou allez-vous attendre à l'extérieur?

Pensez aux occasions spéciales dans la vie de vos enfants — les anniversaires, les congés spéciaux (p. ex., Noël, Hanoukka, Eid al-Fitr), leur remise de diplômes. Vos enfants vont-ils les apprécier s'ils craignent que leurs parents se disputent ou les fassent se sentir coupables de passer du temps avec l'autre parent? Ces occasions spéciales ne seront-elles pas plus significatives pour vos enfants si vous et l'autre parent pouvez mettre de côté vos différends et mettre au point un plan qui accorde la priorité à vos enfants?

De nombreux professionnels peuvent vous aider à travailler sur votre relation coparentale. Des **conseillers**, des **médiateurs** et des **conseillers parentaux** peuvent vous aider à trouver de nouvelles façons d'être parents ensemble.

Améliorer vos techniques de communication avec l'autre parent

L'apprentissage de techniques de communication positive peut vous aider à régler des problèmes relatifs aux rôles parentaux. Voici quelques suggestions pour vous aider à communiquer.

Préparez-vous

Parfois lorsque nous sommes inquiets ou stressés, il est difficile de nous souvenir de tout ce que nous voulons dire. Si vous voulez parler à l'autre parent de sujets importants, essayez de noter vos idées point par point. Cette pratique peut aussi vous aider à bien réfléchir aux différents points.

Écoutez

Écouter semble facile, mais parfois, nous commençons à parler avant même d'avoir écouté ce que l'autre personne a à dire. L'autre personne peut ainsi avoir l'impression de ne pas avoir été entendue. Cela peut aussi créer des malentendus.

Comme vous avez été un couple, il peut parfois être très facile de sauter aux conclusions sur ce que l'autre va dire, en vous basant sur vos expériences passées. Il peut aussi être très facile de « jouer sur les points sensibles de l'autre ». Il est important de prendre du recul et de mettre vos idées préconçues de côté.

Essayez d'écouter objectivement ce que l'autre parent *dit* — pas ce que vous *pensez* qu'il va dire.

Essayez d'écouter tout ce que l'autre parent dit avant :

- de décider de la façon dont vous allez réagir;
- de commencer à parler.

Utilisez le « je »

Vous pouvez faire des phrases en utilisant le « je » pour exprimer vos besoins et vos sentiments sur un point. Cela peut vous aider à vous concentrer sur votre vision des choses au lieu de blâmer l'autre parent. Voici un exemple de phrase où on utilise le « je » :

Je suis vraiment triste parce que Sarah me dit qu'elle s'ennuie de moi. Selon l'horaire, nous nous voyons les mercredis, mais ces temps-ci, je travaille souvent ces jours-là. J'aimerais que nous cherchions ensemble une solution à ce problème.

Évitez les phrases avec « tu » qui mettent l'accent sur ce que l'autre parent a fait de mal, selon vous.

Tu ne me laisses pas voir Sarah quand je veux.

Les phrases avec « tu » peuvent mettre l'autre parent sur la défensive et compliquer la recherche de solutions.

Reformuler

Le fait de reformuler ou de répéter ce que vous croyez que l'autre parent a dit peut vous aider à communiquer.

Cette pratique montre que vous êtes à l'écoute. Elle peut aussi montrer que vous avez compris ce que l'autre parent a dit. En reformulant, vous n'exprimez pas forcément votre accord avec l'autre parent mais plutôt le fait que vous l'avez entendu.

Voici à quoi ressemblerait une reformulation :

Si je te comprends bien, tu aimerais passer plus de temps avec Sarah, mais c'est difficile pour toi les mercredis parce que tu travailles souvent. Tu aimerais que nous trouvions une solution qui tiendrait compte de ton horaire de travail.

Concentrez-vous sur votre enfant

Une fois que tout le monde a été entendu et que vous avez cerné le problème, il est important de travailler ensemble pour trouver une solution.

Les discussions devraient être axées sur les besoins de vos enfants et sur ce qui est le mieux pour eux. Comment pouvez-vous satisfaire à leurs besoins? Vous devez aussi être pratiques et réalistes. Par exemple, quand vous parlez du calendrier parental, vous devez tenir compte de questions comme l'horaire de travail de chaque parent et les possibilités de transport.

Le fait de vous concentrer sur les besoins de vos enfants peut aider à détourner l'attention de ce que chaque parent « veut » ou « abandonne ». Cela peut signifier qu'au bout du compte, l'arrangement peut être moins commode pour vous, mais il est important de faire ce qui convient le mieux à vos enfants.

Voici à quoi ressemblerait une discussion où l'accent est mis sur vos enfants :

Je sais que Sarah s'ennuie de toi. Examinons l'horaire des activités de Sarah pour voir s'il y a une façon de faire en sorte qu'elle te voie plus souvent.

Il serait utile de vous encourager mutuellement à proposer des solutions. Il sera plus facile pour vous deux de vous entendre sur une décision à laquelle vous avez tous deux activement participé.

Voici à quoi ressemble une invitation à fournir plus d'une solution :

Comment crois-tu que nous pourrions organiser l'horaire afin que Sarah te voie plus souvent?

ou

Que vois-tu comme options pour que je puisse passer plus de temps avec Sarah?

Si vous ne pouvez pas communiquer en personne

S'il y a encore beaucoup de conflits entre vous et l'autre parent, vous n'êtes peut-être pas capable de discuter de certains points en personne. Vous pourriez plutôt communiquer :

- par courriel. Cela vous permet de réfléchir à votre réponse avant de l'envoyer. Si vous discutez d'un point qui pourrait causer une dispute, il peut être utile de rédiger un brouillon de votre courriel et de le laisser de côté avant de l'envoyer. Un courriel peut aussi servir de compte rendu des ententes que vous avez prises, et vous pourrez vous y reporter au besoin. Consultez l'annexe B, « Bon usage du courriel pour les parents qui se séparent ou divorcent », pour obtenir quelques conseils sur l'utilisation du courriel pour communiquer;
- avec l'aide d'un professionnel, comme un médiateur ou un conseiller.

Protégez vos enfants des conflits

L'une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour vos enfants est de les protéger des conflits entre vous et l'autre parent. Les études montrent clairement qu'un minimum de conflits entre les parents est essentiel au bien-être des enfants après la séparation ou le divorce. Les conflits créent un climat de tension qui peut être néfaste pour les enfants. C'est vrai même s'il n'y a pas de violence physique ou psychologique.

Cela signifie que vous et l'autre parent devriez vous traiter avec respect devant vos enfants.

Si le conflit continue, il peut être une source de stress, de crainte et de problèmes psychologiques et comportementaux chez les enfants. Entre autres choses, des études révèlent que les conflits entre les parents peuvent avoir des conséquences sur :

- la réussite scolaire des enfants;
- la santé physique et émotionnelle des enfants;
- les interactions sociales des enfants — avec vous, les autres membres de la famille, leurs amis, et même avec leurs propres conjoints, plus tard.

Les parents donnent aussi un mauvais exemple à leurs enfants s'ils entretiennent les conflits entre eux. Cela ne leur montre pas à régler des désaccords de façon saine. Voici certaines choses que vous devriez garder à l'esprit.

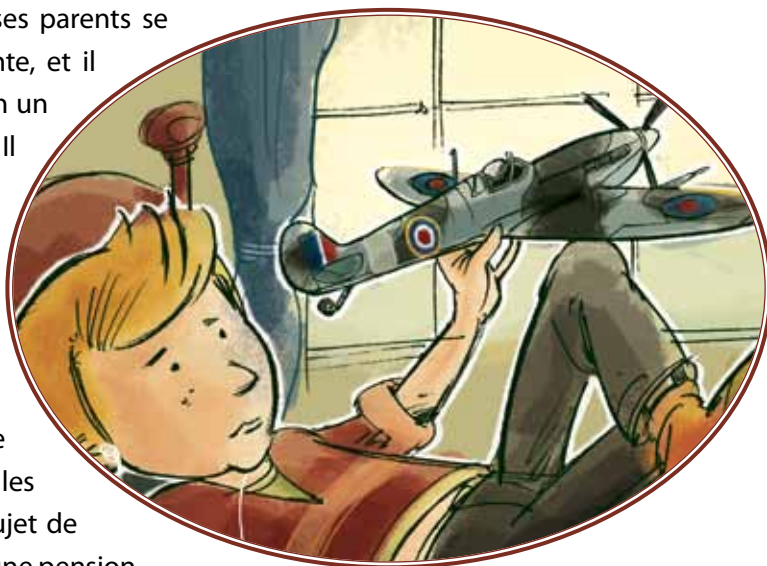
- Ne vous disputez pas devant vos enfants.
- Ne vous disputez pas là où vos enfants pourraient vous entendre.
- Ne demandez pas aux enfants de transmettre des messages à l'autre parent.
- N'essayez pas de punir l'autre parent :
 - en lui refusant de passer du temps avec les enfants;
 - en refusant que les enfants passent du temps dans sa famille élargie;
 - en ne payant pas la pension alimentaire pour enfants.
- Ne demandez pas à vos enfants de prendre pour vous contre l'autre parent.
- Ne laissez pas traîner les documents juridiques là où vos enfants pourraient les voir.
- Ne parlez pas à vos enfants de vos problèmes avec l'autre parent.
- N'utilisez pas vos enfants comme une source de soutien affectif.
- Si vos enfants se comportent mal, ne les punissez pas en les empêchant de voir l'autre parent.

Si vous et l'autre parent ne vous entendez pas sur un point, par exemple l'horaire des vacances des enfants, n'en parlez pas devant eux. Prévoyez plutôt un moment où vous pourrez en parler au téléphone, ou convenez de communiquer par courriel. Si vous n'arrivez pas à régler le différend de cette façon, vous pourriez souhaiter demander l'aide d'un conseiller, d'un médiateur, d'un aîné, d'un guide spirituel ou d'un avocat.

Nicolas entre les deux

Nicolas a l'estomac noué en écoutant ses parents se disputer. Le ton de la discussion monte, et il sait qu'elle va dégénérer encore une fois en un affrontement total d'une minute à l'autre. Il ferme la porte de sa chambre et monte le volume de la musique.

D'aussi loin que remontent ses souvenirs, ses parents se sont toujours disputés. Ils se disputaient avant le divorce. Ils continuent à le faire après le divorce. Ils se disputent au sujet de choses aussi banales que l'heure du coucher de Nicolas et au sujet de choses importantes comme qui doit payer une pension alimentaire pour enfants.



Le pire, c'est qu'ils se disputent sans cesse devant Nicolas. Ils se disputent sur le perron lorsque l'un ou l'autre vient chercher Nicolas. Ils se disputent au téléphone alors qu'il essaye de dormir. Une fois, ils se sont même disputés pendant le spectacle à son école! Nicolas a eu honte devant les autres enfants, leurs parents et ses professeurs. Il lui a fallu beaucoup de temps pour leur pardonner cette fois-là, mais cela n'a rien changé. Ils ont simplement continué à se disputer.

Nicolas est convaincu qu'il est la raison de leurs disputes. Après tout, ils se disputent toujours à son sujet : où il va coucher ce soir-là, qui doit payer ses cours de piano et qui va le conduire à l'école. Quoi d'autre peut être à l'origine de ces disputes? Il n'arrive pas à se concentrer à l'école et il a perdu tout intérêt pour le piano. Il n'invite plus ses amis chez lui parce qu'il craint qu'ils entendent ses parents se disputer à tue-tête. Donc, il passe le plus clair de son temps dans sa chambre — seul.

Monsieur Dupuis, le professeur favori de Nicolas, a remarqué qu'il semble malheureux et que ses notes baissent. Un jour, il demande à Nicolas si celui-ci aimerait lui parler de quoi que ce soit. Nicolas est si heureux d'avoir quelqu'un d'autre que ses parents à qui parler que sans même s'en rendre compte, il dit tout à Monsieur Dupuis des disputes de ses parents et des sentiments que cela cause chez lui.

Avec la permission de Nicolas, Monsieur Dupuis appelle ses deux parents. Il leur explique que Nicolas se sent responsable de leurs disputes et que cela le touche. Les parents de Nicolas trouvent difficile d'entendre l'effet que leur comportement a sur leur fils, mais ils commencent à se rendre compte que les choses doivent changer.

Plus tard la même semaine, son père décide d'appeler le conseiller familial que son médecin lui a recommandé lorsque lui et la mère de Nicolas se sont séparés. Le père de Nicolas y va d'abord seul, mais après deux ou trois séances, le conseiller l'encourage à demander à la mère de Nicolas d'y participer. La mère de Nicolas craint que la séance de counseling se transforme en une nouvelle dispute, mais elle croit qu'elle doit essayer pour l'amour de Nicolas.

Même si ce n'est pas facile, ils rencontrent le conseiller à quelques reprises et ils en ressortent avec des moyens de garder Nicolas à l'écart de leurs conflits. Ils conviennent que peu importe à quel point ils peuvent être en colère l'un contre l'autre, leur amour pour Nicolas est plus fort que tout et ils doivent lui accorder la priorité. Ils décident qu'en cas de problème, ils communiqueront par courriel ou ils rencontreront le conseiller de nouveau pour le régler.

Après ces rencontres avec le conseiller, les parents de Nicolas s'assoient avec leur fils et ils lui expliquent qu'il n'est pas responsable de leur divorce. Ils s'excusent de s'être disputés devant lui et lui disent qu'ils croient tous deux que ce serait peut-être une bonne idée qu'il parle à un conseiller de ses sentiments.

Nicolas se sent soulagé de savoir qu'il n'aura plus à les entendre se disputer. Il est sûr que les choses vont s'améliorer. 

Les jeux auxquels les parents jouent parfois

Les parents mêlent parfois les enfants à leurs conflits sans s'en apercevoir. Vous avez peut-être entendu parler de parents en processus de séparation qui utilisent leurs enfants l'un contre l'autre.

Les enfants doivent déjà s'adapter à de nombreux changements. Les parents n'ont pas besoin de les mêler à leurs conflits, même s'ils ne le font pas toujours intentionnellement. Les parents qui agissent ainsi sont habituellement en colère ou ont l'impression qu'ils ne peuvent pas communiquer avec l'autre parent. Peu importent les raisons pour lesquelles les parents le font, ce comportement peut être néfaste pour leurs enfants.

Vous ne voulez pas mettre vos enfants au cœur de votre conflit. Voici donc quelques exemples des comportements que vous devriez éviter.

L'enfant vu comme « l'enjeu »

Dans des situations de conflit, l'un des parents peut essayer de « gagner » en amenant un enfant de son « côté ». « L'enjeu » est d'amener l'enfant à croire que ce parent a « raison » et que l'autre parent a « tort ». Un parent pourrait en dire trop à l'enfant sur les causes du divorce, ou faire des commentaires méchants sur l'autre parent.

Il n'y a pas de gagnant lorsque des enfants sont blessés. Au fil du temps, les enfants peuvent se fâcher contre le parent qui avait « gagné » en premier. En vieillissant, à mesure que les enfants comprennent mieux ce qui s'est passé, ils peuvent sentir qu'ils ont été manipulés.

L'enfant comme « monnaie d'échange »

Un parent peut parfois menacer l'autre parent pour amener ce dernier à se comporter d'une certaine façon.

- ☐ *Si tu ne paies pas la pension alimentaire des enfants, je ne te laisserai pas les voir.*
- ☐ *Si tu ne me dis pas ce que tu fais de l'argent que je te donne, je vais arrêter de payer la pension alimentaire des enfants.*
- ☐ *Si tu n'arrêtes pas de fréquenter Pat, je ne te laisserai pas voir les enfants aussi souvent.*

Lorsque des parents agissent de cette façon, ils mettent probablement l'accent sur leur relation l'un avec l'autre et non sur leurs enfants.

L'enfant comme messager

Parfois, des parents ne se parlent pas directement. Ils peuvent envoyer plutôt des messages par leurs enfants.

- ☐ *Tu diras à ton père que lorsque tu es chez lui, tu dois faire tes devoirs.*
- ☐ *Tu diras à ta mère qu'il vaudrait mieux que son avocat cesse de m'appeler!*

Dans de telles situations, les enfants sont pris au cœur du conflit et ils peuvent se sentir stressés et angoissés. Vous devez communiquer plutôt directement avec l'autre parent sur tout ce qui concerne le rôle parental. Essayez de ne pas faire jouer à vos enfants le rôle d'intermédiaires.

Monica la messagère

Anika et Ramesh refusent de se parler directement.

Ainsi, lorsqu'Anika a un message à transmettre à Ramesh, elle le donne à leur fille de 12 ans, Monica.

« Dis à ton père qu'il doit payer la moitié de ta sortie scolaire. »

Ramesh fait la même chose.

« Dis à ta mère de ne pas te laisser veiller trop tard les soirs de semaine. »

Les choses deviennent parfois très compliquées...

« Si ton père ne veut pas passer te prendre les vendredis, il doit commencer à te conduire à l'école les mardis et les mercredis une semaine sur deux. »

Monica a fini par s'embrouiller et à en avoir assez. Parfois sa mère ou son père se fâche lorsqu'elle transmet le message. Elle déteste être chargée de cette tâche. Elle a l'impression que ses parents se fâchent contre elle. Elle est trop jeune pour prendre cette responsabilité. Que connaît-elle des questions d'argent et d'horaire? Qu'arrivera-t-il si elle oublie quelque chose d'important?

Un jour, alors qu'Anika demande à Monica de donner un message à son père, Monica lui crie :
« Pourquoi ne le dis-tu pas à papa toi-même? C'est toi l'adulte! »

Anika est bouleversée. Elle croyait que Monica vivait bien avec la situation. Elle s'est peut-être trompée à ce sujet.

Il lui faut toute la journée pour trouver le courage de le faire, mais Anika envoie un courriel à Ramesh ce soir-là. Elle lui explique ce qui s'est produit, en lui suggérant qu'ils se parlent directement au lieu de passer par Monica.



À la lecture du courriel d'Anika, Ramesh se sent coupable. Il prend conscience qu'ils ont fait passer leurs propres sentiments avant ceux de leur fille. Ramesh convient qu'ils doivent faire passer les intérêts de Monica en premier, même s'il leur est plus difficile de communiquer directement.

Ils décident de s'appeler toutes les deux semaines uniquement pour parler de Monica et conviennent de communiquer par courriel dans l'intervalle, au besoin.

Ce sera encore difficile pour eux de communiquer, mais ça ne retombera plus sur les épaules de Monica. 

Jouer à l'espion

Parfois, un parent peut poser beaucoup de questions à son enfant au sujet de l'autre parent.

- ☐ *Est-ce que ta mère a un petit ami? Passe-t-il toute la nuit à la maison?*
- ☐ *Ton père a-t-il acheté une nouvelle auto?*

Ce type d'interrogations met les enfants dans une position difficile. Ils ne veulent pas avoir l'impression de parler dans le dos de l'autre parent. Ces questions peuvent aussi dérouter les enfants. Elles peuvent amener les enfants à se demander si le parent fait quelque chose de mal. Par ailleurs, l'information que les parents obtiennent ainsi est souvent peu fiable.

Il est normal d'être curieux, mais vous devez prendre soin de ne pas pousser vos enfants à sentir qu'ils « dénoncent » maman ou papa.

Le piège de l'espionnage

Patrick se sent mal de dire la vérité à son père.

« Eh bien? Ta mère a-t-elle un nouveau petit ami ou quoi? Je veux simplement le savoir », dit le père de Patrick.

Le père de Patrick lui pose beaucoup de questions au sujet de sa mère. Il lui demande si elle a acheté de nouveaux meubles avec « son » argent, si elle rentre tard le soir et quel genre d'amis viennent à la maison. Il pose beaucoup de questions, même des questions dont Patrick ne connaît pas la réponse.

Patrick ne veut rien dire cette fois-là parce que sa mère lui a demandé de ne rien dire. Il ne veut pas rompre la promesse qu'il a faite à sa mère, mais il ne veut pas mentir à son père. De toute façon, ses parents sont divorcés, alors pourquoi son père veut-il savoir tout ça?

Patrick aime son père, mais il se sent pris entre les deux. Pourquoi son père ne voit-il pas à quel point la situation le perturbe? 



Parent Disneyland

Bien sûr, les parents s'inquiètent de l'effet que la séparation ou le divorce peut avoir sur leurs enfants. Un parent peut parfois essayer de compenser ou de montrer qu'il aime ses enfants :

- en leur achetant des cadeaux dispendieux;
- en les amenant en vacances ou en faisant des activités spéciales avec eux;
- en ne les obligeant pas à faire leurs tâches;
- en ne leur imposant pas des limites et des responsabilités convenant à leur âge, comme un couvre-feu.

Si cela peut sembler rendre les enfants heureux à court terme, cette attitude peut avoir des conséquences négatives. L'autre parent ne peut peut-être pas se permettre des achats aussi coûteux et se sentir coupable. Parfois aussi, le parent « généreux » ne peut pas non plus se le permettre.

Le fait d'acheter des cadeaux à vos enfants ne compense pas pour le divorce. Cela ne compense pas non plus pour le temps qu'ils ne passent pas avec l'un de vous.

Cela n'aide pas non plus vos enfants si vous les déchargez de leurs tâches et de leurs responsabilités. Vos enfants ont besoin que vous leur donniez une structure et des règles à suivre, et que vous les aidiez à apprendre à devenir responsables. Vos enfants s'attendent à tout cela de votre part, et une partie de votre rôle de parent consiste à les aider à devenir des adultes responsables plus tard.

Remarques désobligeantes

Il peut parfois vous arriver, à vous ou à l'autre parent, de faire des remarques méchantes à propos de l'autre parent devant vos enfants.

- ☐ *Ton père n'est tout simplement pas fiable.*
- ☐ *Ta mère est incapable de se faire une idée.*
- ☐ *Pourquoi ton père t'a-t-il amené voir une partie de hockey? C'est ennuyant, le hockey.*

Même si vous ne trouvez rien de bien à dire au sujet de l'autre parent, ne dites pas des choses négatives. Vos enfants peuvent se sentir mal pour l'autre parent s'ils vous entendent le critiquer. Ils peuvent aussi avoir l'impression que c'est eux-mêmes que vous critiquez.

Parler de votre situation financière à vos enfants

Même dans les familles intactes, les membres de la famille ne peuvent souvent pas se permettre d'acheter tout ce qu'ils aimeraient. Après une séparation, le revenu qui permettait de subvenir aux besoins de la famille est désormais divisé entre deux ménages. Cela peut signifier qu'un des ménages ou les deux ont moins d'argent à dépenser sur des choses qu'ils aimeraient acquérir.

Quand les enfants demandent des choses ou veulent participer à des activités, c'est parfaitement acceptable de leur expliquer que vous n'en avez pas les moyens : « *Nous ne pouvons pas nous le permettre pour le moment, chéri* ».

Toutefois, prenez soin de ne pas parler à vos enfants de vos problèmes financiers ou d'en jeter le blâme sur l'autre parent. Ne dites pas : « *Je ne peux pas me permettre de t'envoyer au camp de hockey parce que ton père nous a quittés et qu'il ne paie pas la pension alimentaire pour enfants* ».

Les finances sont une affaire d'adultes et en parler aux enfants leur impose un lourd fardeau. Parler d'argent aux enfants les met au cœur du conflit parental.

Posez-vous la question : Comment se porte votre relation coparentale?

1. Est-ce que vous jouez l'un de ces « jeux »?
2. Quels changements aimeriez-vous apporter à vos rapports avec l'autre parent afin d'améliorer votre relation coparentale?
3. Prenez un point particulier dont vous devez discuter avec l'autre parent. D'après les conseils sur la communication fournis aux pages 23 à 26, comment vous y prendrez-vous pour en discuter?

Section 4

*Quel est le meilleur
arrangement parental
pour mon enfant?*



Quand vous décidez de vous séparer ou de divorcer, vous devez prendre des arrangements parentaux pour vos enfants. C'est plus facile lorsque vous et l'autre parent entretenez une relation **coparentale** dans laquelle vous vous concentrez sur vos enfants. Pour en savoir plus sur les relations coparentales, consultez la section 3, *Le rôle parental après la séparation — donnez la priorité à vos enfants*.

Quand vous prenez des arrangements parentaux, vous devez prendre des décisions dans trois grandes catégories :

1. Comment allez-vous décider des choses concernant l'éducation, la santé et la religion de vos enfants?
2. Où les enfants habiteront-ils et combien de temps passeront-ils avec chacun de vous?
3. Comment allez-vous régler d'éventuels problèmes relatifs à votre rôle parental?

Meilleur intérêt de l'enfant

Quand vous prenez des décisions concernant les arrangements parentaux, il est important de vous concentrer sur le meilleur intérêt de vos enfants. Il n'y a pas de définition précise du « **meilleur intérêt de l'enfant** », mais une façon de l'interpréter consiste à examiner quel arrangement parental favorisera le mieux le développement, le bonheur et le succès de vos enfants. Il n'est pas facile de répondre à cette question puisque cela dépendra de nombreux facteurs. Toutes les familles et tous les enfants sont différents. Il est donc important de penser à ce qui fonctionnera le mieux dans votre situation. Essayez d'examiner la situation du point de vue de votre enfant.

En préparant un arrangement parental, vous devrez prendre en compte divers éléments, par exemple :

- l'âge et le stade de développement de vos enfants (consultez l'annexe A, « Réactions des enfants en fonction de l'âge et du stade de développement »);
- les besoins spéciaux que vos enfants peuvent avoir;
- la relation de vos enfants avec chaque parent;
- la relation de vos enfants avec leurs frères et sœurs, leurs grands-parents et d'autres membres de la famille élargie;
- les arrangements concernant les soins aux enfants avant la séparation;

- les souhaits de vos enfants;
- les capacités parentales de chaque parent;
- votre capacité, à vous et à l'autre parent, de coopérer et de communiquer sur des questions parentales;
- l'éducation culturelle, linguistique et religieuse de vos enfants.

Il est aussi important de prendre en compte des facteurs particuliers qui peuvent avoir un impact sur la sécurité de vos enfants et sur les capacités parentales de chaque parent, par exemple :

- la **violence familiale**;
- la toxicomanie;
- les troubles de santé mentale graves.

L'annexe A renferme des renseignements sur les stades de développement des enfants. Cela peut vous être utile pour réfléchir à l'arrangement parental qui convient le mieux à vos enfants. Vous pourriez aussi trouver utile de consulter un professionnel de la santé mentale, par exemple un travailleur social ou un psychologue, pour vous aider à comprendre les besoins de vos enfants et à préparer un arrangement parental qui leur convient.

Prise de décisions

Un élément essentiel d'un arrangement parental consiste à déterminer qui prendra les décisions importantes au sujet des enfants. Il s'agit entre autres des décisions concernant :

- les soins de santé;
- la religion ou la spiritualité;
- l'éducation.

Vous pouvez prendre des décisions importantes de plusieurs façons différentes.

Prise de décisions conjointe — Vous et l'autre parent devez vous consulter et prendre les décisions ensemble.

Prise de décisions exclusive — Un seul d'entre vous prend les décisions.

Prise de décisions divisée (parallèle) — Vous êtes responsable de certaines décisions (p. ex., sur les soins de santé et la religion) et l'autre parent est responsable d'autres décisions (p. ex., l'éducation).

Vous devez examiner attentivement quelle approche convient à votre situation, en tenant compte du meilleur intérêt de vos enfants. Si vous et l'autre parent êtes capables de bien coopérer sur des questions parentales, la prise de décisions conjointe peut être une bonne option pour vous.

Cependant, si vous et l'autre parent n'êtes pas capables de vous entendre, la nécessité de prendre des décisions ensemble ou la prise de décisions divisée peut exposer vos enfants à des conflits. Par exemple, si l'un de vous est chargé des décisions en matière de santé et l'autre, des décisions en matière d'éducation, vous pourriez être en désaccord au sujet des répercussions qu'un programme d'études particulièrement exigeant pourrait avoir sur la santé de vos enfants. Il est important de penser à la façon dont vous allez résoudre ces types de désaccords.

Mise en garde : Vous devez prendre en compte la sécurité lorsque vous préparez des arrangements parentaux. En général, la prise de décisions conjointe n'est pas indiquée dans les cas où il y a des préoccupations relatives à la sécurité en raison de la violence conjugale, puisqu'elle peut offrir une occasion à un parent de continuer d'exercer un contrôle sur l'autre parent. Pour obtenir plus d'information, consultez la section 6, « Situations particulières ».

Vous pourriez aussi vouloir régler d'autres questions comme l'endroit où vivront les enfants, les vacances à l'extérieur de la province ou du pays, les demandes de passeport, la conservation des passeports et d'autres documents importants et la signature de lettres de consentement à propos des voyages.

Si vous ne prenez pas un arrangement parental sous le régime de la *Loi sur le divorce*, vous voudrez consulter le site Web sur le droit de la famille de la province ou du territoire où vous habitez pour obtenir des renseignements sur les lois applicables. Les liens vers ces sites Web se trouvent à la section « Droit de la famille » du site Web du ministère de la Justice du Canada à l'adresse www.justice.gc.ca. Par exemple si vous vivez au Québec, les parents partagent l'autorité parentale, ce qui englobe les décisions importantes concernant les enfants, comme les soins de santé, les études et la religion. Les parents peuvent s'entendre sur la façon d'exercer cette autorité parentale.

Termes utilisés dans la *Loi sur le divorce* et les *Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants*

Garde est le terme légal qui désigne, dans la *Loi sur le divorce*, à la fois le calendrier parental à l'égard d'un enfant et la façon dont les décisions concernant l'enfant seront prises. Il y a différents types de garde possibles lorsque les parents divorcent.

Garde dite traditionnelle signifie que l'un des parents prend les décisions importantes relatives, par exemple, à l'éducation, à la religion et aux soins de santé. L'enfant vit principalement chez ce parent.

Garde conjointe signifie que les deux parents ont la garde légale de l'enfant et qu'ils prennent ensemble les décisions importantes le concernant.

Garde partagée désigne les situations où l'enfant vit au moins 40 % du temps avec chacun de ses parents. L'expression est généralement employée dans le contexte des pensions alimentaires pour enfants.

Garde exclusive désigne les situations où un enfant ou plus vivent avec chacun des parents plus de 60 % du temps. L'expression est généralement employée dans le contexte des pensions alimentaires pour enfants.

Dans le cas de la garde conjointe, différentes options quant à l'endroit où réside l'enfant sont possibles. Par exemple l'enfant peut vivre principalement chez un parent, alors que les deux parents prennent ensemble les décisions importantes.

Il est également possible d'avoir à la fois la garde conjointe et la garde partagée de l'enfant. Dans cette situation, l'enfant vit au moins 40 % du temps avec chaque parent, et les décisions importantes le concernant sont prises ensemble par les deux parents.

Accès — Lorsqu'un parent a la garde dite traditionnelle, l'autre parent a généralement un droit de visite. Un parent qui a obtenu une ordonnance d'accès en vertu de la *Loi sur le divorce* a le droit de passer du temps avec l'enfant. À moins que le tribunal n'en décide autrement, il a aussi le droit de demander et d'obtenir des renseignements au sujet de la santé, de l'éducation et du bien-être de l'enfant.

Lois provinciales et territoriales

Dans bien des cas, les questions relatives au rôle parental sont tranchées en application des lois provinciales ou territoriales. Ce sera par exemple le cas lorsque les parents se séparent sans divorcer ou sans jamais avoir été mariés. Selon la province ou le territoire, des termes comme « ordonnance parentale », « ordonnance de contact », « responsabilité parentale », « tutelle », « garde », « accès » ou « autorité parentale » peuvent être employés.

Autres termes possibles

Même si la *Loi sur le divorce* et la législation provinciale et territoriale utilisent certains termes, comme « garde » et « accès », il n'est pas nécessaire de les utiliser dans un plan parental si vous et l'autre parent ne souhaitez pas le faire. D'autres mots ou descriptions peuvent aussi servir à définir les responsabilités et les rôles parentaux.

Si vous décidez d'utiliser des mots différents, il est important d'être aussi clair que possible afin d'éviter toute confusion.

Calendrier parental

Un autre élément clé de votre arrangement parental consiste à déterminer quand les enfants vivront avec chaque parent. Vous avez peut-être entendu différentes expressions pour le désigner, par exemple « calendrier de résidence », « temps parental » ou « calendrier parental ». Nous utilisons ici l'expression « calendrier parental ».

Le calendrier parental devrait être aussi clair que possible en ce qui concerne le temps que les enfants passeront généralement avec chaque parent. Il peut aussi inclure les congés et les occasions spéciales, comme la fête des Mères et la fête des Pères.

Il est important d'être pratiques et réalistes en établissant un calendrier parental. Par exemple, vous et l'autre parent devriez réfléchir à des choses comme votre travail et vos autres engagements. Vous devriez aussi penser aux moyens de transport dont vous aurez besoin pour passer du temps avec vos enfants. Par exemple, si un parent n'a pas de voiture, vous devrez penser à des choses comme la disponibilité des transports publics, surtout si vous et l'autre parent n'habitez pas près l'un de l'autre.

Les transitions pour les enfants peuvent être plus faciles si elles ont lieu à un moment de transition naturel dans leur horaire. Par exemple, un parent peut laisser les enfants à la garderie, à l'école ou au cours de natation, et l'autre parent peut passer les prendre.

La priorité devrait être accordée à ce qui est préférable pour vos enfants, pas forcément ce qui est le plus commode pour vous. Pour établir un calendrier parental, vous et l'autre parent devriez prendre en compte les activités et les engagements sociaux des enfants.

Il est généralement préférable pour les enfants de continuer d'entretenir des rapports solides et réguliers avec les deux parents et de savoir que chaque parent y est favorable. Cependant, il n'y a pas de « formule magique » pour déterminer le meilleur calendrier. Le meilleur calendrier parental dans votre situation devrait être celui qui convient le mieux à vos enfants.

L'annexe A parle des âges et des stades de développement des enfants. Elle traite aussi des problèmes que les enfants peuvent avoir à différents âges. Les besoins des enfants changent en fonction de leur âge. Par exemple, du point de vue du développement, un calendrier qui fonctionne bien pour un adolescent ne conviendra probablement pas à un bébé ou à un enfant d'âge préscolaire.

Dans certaines situations, il sera préférable que les enfants vivent principalement chez un parent tout en passant fréquemment du temps avec l'autre parent.

Dans d'autres situations, il sera préférable pour les enfants de vivre à peu près le même temps chez les deux parents. Ce type d'arrangement fonctionne mieux lorsque les enfants sont un peu plus âgés et que les parents :

- habitent près l'un de l'autre;
- respectent la capacité de l'autre d'exercer son rôle parental;
- sont capables de coopérer;
- peuvent être souples à l'égard du calendrier parental.

La capacité des parents d'entretenir une relation coparentale est importante pour garantir le succès de ce type d'arrangement.

Dans certains cas, surtout lorsque des préoccupations liées à la sécurité demeurent, il peut être préférable pour l'enfant d'avoir des contacts limités ou supervisés avec un parent.

Il est aussi possible d'inclure dans le calendrier parental d'autres personnes importantes dans la vie des enfants. Par exemple, si les enfants passent régulièrement du temps chez leurs grands-parents, vous pourriez l'inclure dans le calendrier. Comme pour toutes les décisions, cela dépend du meilleur intérêt de vos enfants.

Il peut être nécessaire d'être souple et réaliste par rapport au calendrier que vous avez établi. Par exemple, vous pourriez parfois être obligé de modifier le temps que l'enfant passe avec sa mère si, au cours de la période prévue, l'enfant doit participer à un tournoi sportif à l'extérieur de la ville et que le père est chargé du transport. De mauvaises conditions météo ou d'autres situations peuvent aussi changer le calendrier de temps en temps. Il faut vous y attendre.

Enfin, les parents veulent parfois « essayer » un calendrier parental pendant quelques mois pour voir comment il fonctionne pour leurs enfants. Les parents acceptent de faire un retour sur le calendrier après un certain temps et d'y apporter les modifications nécessaires. Cela peut bien fonctionner dans plusieurs cas, mais s'il y a des problèmes entre les parents et qu'ils se rendent devant le tribunal, le juge pourrait refuser de modifier un calendrier qui, à son avis, est dans l'intérêt des enfants. Les tribunaux se soucient de la stabilité des enfants et ils modifieront des arrangements parentaux seulement s'il y a une bonne raison et que c'est dans le meilleur intérêt des enfants.

Règlement des futurs problèmes parentaux

Lorsque vous prenez un arrangement parental, il est aussi important de penser à la manière dont vous et l'autre parent allez régler des désaccords futurs sur le rôle parental. C'est particulièrement important quand vous et l'autre parent optez pour la prise de décisions conjointe.

Il est généralement préférable de régler les désaccords sans s'adresser au tribunal. Par exemple vous pouvez décider de faire appel à un **médiateur** pour essayer de régler les problèmes avant de vous adresser au tribunal. Pour obtenir plus d'information sur les différents modes de **règlement des différends**, consultez la section 5, « Options pour élaborer un arrangement parental ».

Pensions alimentaires pour enfants

Une fois que vous et l'autre parent vous êtes entendus sur l'arrangement parental qui convient le mieux à votre enfant, vous devez calculer la pension alimentaire pour enfants. Il s'agit d'un montant qu'un parent paie à l'autre parent pour assurer le soutien financier d'un enfant.

Les Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants : de quoi s'agit-il?

Les ***Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants*** (Lignes directrices fédérales) sont un règlement qui découle de la *Loi sur le divorce*. Elles consistent en une série de règles et de tables (***Tables fédérales de pensions alimentaires pour enfants***) qui indiquent le montant des pensions alimentaires pour enfants que les parents devraient verser lorsqu'ils divorcent. Elles ont force de loi. Elles peuvent vous indiquer le montant de pension alimentaire qu'un juge serait susceptible d'ordonner.

Si vous connaissez à l'avance le montant probable de la pension alimentaire pour enfants, il pourrait être plus facile pour vous et l'autre parent de vous entendre.

Les arrangements parentaux ont-ils un impact sur la pension alimentaire pour enfants?

Parfois, les gens ne savent pas trop quel impact leur arrangement parental aura sur le montant de la pension alimentaire qu'ils paieront. Il est important de ne pas oublier qu'en application des Lignes directrices fédérales, de nombreux critères servent à fixer ce montant. Vous devriez noter que :

- si un enfant vit au moins 60 % du temps avec un parent, l'autre parent paiera généralement une pension alimentaire pour enfants. Un arrangement parental qui prévoit que les parents prendront conjointement les décisions importantes (p. ex., selon le modèle de « garde conjointe ») n'y changera rien;
- si les parents ont une entente de « garde partagée », c'est-à-dire si l'enfant vit au moins 40 % du temps avec chaque parent, un parent paiera probablement quand même une pension alimentaire pour enfants. Un tribunal prend en compte plusieurs facteurs dans ce genre de situation.

Pour en savoir plus sur les pensions alimentaires pour enfants

La publication *Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants — étape par étape* renferme des renseignements détaillés sur le calcul de la pension alimentaire pour enfants. Pour le consulter, allez sur le site www.justice.gc.ca. Cliquez sur « Droit de la famille » et sur « Pensions alimentaires pour enfants »; puis, cliquez sur « Conclure une entente de pension alimentaire pour enfants », au bas de la page. Le Répertoire des ressources à la fin du présent document renferme lui aussi une liste d'autres endroits où vous pourrez trouver de l'aide. Il renferme aussi une liste des sites Web provinciaux et territoriaux qui vous renseigneront sur les règles régissant les pensions alimentaires pour enfants et le système de justice familiale partout au Canada.

Prestations pour enfants et familles

Lorsque les parents se séparent ou divorcent, les prestations pour enfants et familles peuvent être touchées, selon le calendrier parental établi. Il est important de savoir que les prestations et les crédits d'impôt pour enfants fédéraux sont basés sur la *Loi de l'impôt sur le revenu* et non sur les règles du droit de la famille. Les ordonnances judiciaires et les ententes écrites contredisent parfois les dispositions de la *Loi de l'impôt sur le revenu* ou sont le reflet de circonstances qui ont changé.

Si vous vous séparez ou divorcez, vous devez comprendre les répercussions que cela pourrait avoir sur vos prestations pour enfants et familles. Lorsque vous connaissez les règles, vous risquez moins d'être frustré et d'éprouver des difficultés financières dans une période déjà difficile.

L'Agence du revenu du Canada (ARC) administre les affaires fiscales et les prestations pour enfants et familles, comme la prestation fiscale canadienne pour enfants, la prestation universelle pour la garde d'enfants et les crédits pour la taxe sur les produits et services et la taxe de vente harmonisée. Pour en savoir plus sur les programmes de prestations et de crédits que l'ARC administre, consultez la page Web *Prestations pour enfants et familles*, <http://www.cra.gc.ca/bnfts/menu-fra.html>, ou composez le 1-800-387-1193.

Section 5

Options pour élaborer un arrangement parental



La section 4, « Quel est le meilleur arrangement parental pour mon enfant? » portait sur les différents types d'arrangements parentaux. Dans la présente section, vous trouverez de l'information sur les différents moyens que vous et l'autre parent pouvez utiliser pour établir un arrangement parental.

Le plan parental — mettre votre arrangement parental par écrit

Vous et l'autre parent pouvez rédiger un **plan parental** pour mettre par écrit vos arrangements parentaux. Un plan parental est un document écrit qui expose comment les parents élèveront leurs enfants après la séparation ou le divorce.

Vous n'êtes pas obligé d'utiliser un format particulier pour rédiger un plan parental, mais vous pouvez en voir un exemple dans l'**Échantillon de clauses pour un plan parental** sur le site Web du ministère de la Justice du Canada. Votre plan parental peut être court ou long. Cela dépend de votre situation. **La Liste de vérification pour les plans parentaux** contient aussi une liste de nombreux points auxquels vous devez penser lorsque vous préparez votre plan parental. Vous pouvez consulter l'Échantillon de clauses pour un plan parental et la Liste de vérification en ligne, à l'adresse www.justice.gc.ca. Sous « Droit de la famille », cliquez sur « La garde et le rôle parental », puis sur « Élaboration d'un plan parental ».

Si vous pensez que vous et l'autre parent risquez de ne pas vous entendre sur certaines questions à l'avenir, c'est une bonne idée de les aborder dans votre plan. Ainsi, vous saurez tous deux comment gérer ces situations lorsqu'elles se présenteront, ce qui pourrait vous éviter des conflits.

Vous et l'autre parent voudrez peut-être rédiger un plan parental qui a force obligatoire. Cela signifie que vous pouvez vous adresser au tribunal pour le faire appliquer. Si vous faites inclure votre plan parental dans l'ordonnance que vous obtiendrez aux termes de la *Loi sur le divorce*, le plan aura force obligatoire. Si vous ne prenez pas d'arrangement parental sous le régime de la *Loi sur le divorce*, vous pouvez décider de faire inclure votre plan parental dans une ordonnance rendue sous le régime d'une loi provinciale ou territoriale, ou d'en faire une **entente** qui a force obligatoire. Vous trouverez plus de détails sur la façon de conclure des ententes et d'obtenir des ordonnances en application de la loi provinciale et territoriale sur le site Web sur le droit de la famille de votre province ou de votre territoire. Vous trouverez les liens vers ces sites à l'adresse www.justice.gc.ca, sous « Droit de la famille ».

Options pour établir un arrangement parental

Il existe plusieurs façons d'en arriver à une décision sur l'arrangement parental qui convient le mieux à vos enfants et sur d'autres questions, comme la pension alimentaire pour enfants.

Vous pouvez conclure une entente avec l'autre parent en utilisant la **négociation** (avec ou sans avocat), la **médiation** ou le **droit collaboratif**. Vous pourriez aussi demander à une autre personne de trancher la question au moyen de l'**arbitrage** (offert dans certaines provinces) ou en vous adressant au tribunal. Ce sont là différents types de « règlement des différends ».

L'approche qui fonctionnera le mieux pour vous dépendra de votre situation. Pour vous aider à décider de l'option qui vous convient le mieux, considérez :

- le niveau de conflit qui existe entre vous et l'autre parent;
- la mesure dans laquelle vos enfants sont mêlés au conflit qui vous oppose à l'autre parent;
- la rapidité avec laquelle vous voulez régler la situation;
- la mesure dans laquelle vous et l'autre parent êtes prêts à coopérer pour en arriver à une entente;
- le degré de contrôle que vous voulez avoir sur l'entente;
- l'existence de **violence familiale** dans la relation;
- combien vous pouvez vous permettre de dépenser.

Avant de décider de l'option qui vous convient le mieux, c'est une bonne idée d'obtenir des renseignements et des conseils de la part des **services et programmes de justice familiale** offerts dans votre province ou territoire. Le « Répertoire des ressources » à la fin du document renferme aussi une liste d'endroits où vous pouvez vous renseigner sur les programmes et les services offerts dans votre région.

Les questions de droit de la famille peuvent être complexes. Lorsque vous élaborer un arrangement parental, c'est une bonne idée de consulter un avocat spécialisé en droit de la famille pour vous assurer de bien comprendre :

- vos droits et obligations;
- les options disponibles pour régler les différends entre vous et l'autre parent;
- le fonctionnement du système judiciaire.

Il est particulièrement important de demander l'aide d'un avocat lorsqu'il y a eu de la violence familiale ou qu'il existe des problèmes de toxicomanie ou de graves troubles mentaux.

Quelle que soit l'option que vous retenez pour élaborer vos arrangements parentaux, il est important de vous concentrer sur le **meilleur intérêt des enfants**.

Options pour conclure une entente

Il y a de nombreux avantages à conclure une entente au lieu de laisser une autre personne décider pour vous. Le principal avantage est que vous êtes ceux qui connaissent le mieux vos enfants. De plus :

- l'approche est coopérative et les enfants ne s'en portent que mieux si les conflits familiaux sont moins intenses;
- les enfants ont avantage à voir leurs parents collaborer;
- l'objectif est de faire en sorte que les deux parents sortent « gagnants » du processus;
- vous restez maîtres de la situation — personne d'autre ne prendra la décision pour vous;
- c'est habituellement moins coûteux;
- ça prend habituellement moins de temps;
- vous êtes plus susceptibles de respecter l'entente si vous l'avez élaborée vous-mêmes;
- ça démontre bien la façon dont vous réglerez les questions liées au rôle parental qui pourraient se poser plus tard;
- ça vous permet d'adapter votre entente aux besoins de vos enfants et à votre situation;
- ça garde les voies de communication ouvertes entre vous et l'autre parent.

i) Négociation personnelle

La négociation personnelle consiste en des discussions entre vous et l'autre parent pour essayer d'en arriver à un compromis ou à une entente sur les questions liées au rôle parental.

Quelques points à considérer :

- vous et l'autre parent exercez un contrôle complet sur les discussions puisqu'aucune tierce partie n'y est mêlée;
- vous pouvez utiliser la négociation pour régler des questions en tout temps — même si vous avez commencé un processus judiciaire;
- la négociation peut être plus rapide que d'autres options, puisque vous et l'autre parent êtes les seuls participants;
- dans des situations où il y a des problèmes de pouvoir et de contrôle ou de violence, il pourrait être impossible pour vous et l'autre parent de négocier sur un pied d'égalité;

- dans les situations où il y a eu de la violence familiale et qu'il y a encore des préoccupations en matière de sécurité, il n'est peut-être pas conseillé que vous et l'autre parent soyez seuls ensemble;
- la négociation personnelle peut aussi être difficile en cas de troubles graves de santé mentale ou de problèmes de toxicomanie.

Vous n'êtes pas obligé d'avoir un plan parental écrit ou une **ordonnance judiciaire** après votre séparation ou votre divorce, mais si vous et l'autre parent êtes capables de vous entendre sur les arrangements parentaux, c'est une bonne idée de les mettre par écrit parce que parfois, les gens se souviennent des choses différemment. Un écrit sera utile si des problèmes surgissent.

Si vous et l'autre parent êtes capables de vous entendre sur des arrangements parentaux et de préparer un plan parental, il est important que vous demandiez tous deux à vos avocats respectifs d'examiner le projet de plan parental avant de la signer. Ainsi, vous vous assurerez de bien comprendre vos droits et obligations avant de signer. Vous pourriez aussi avoir oublié des points importants que l'avocat pourra vous expliquer.

Un avocat spécialisé en droit de la famille peut aussi vous conseiller sur la pertinence de transformer votre plan parental en une entente ou de l'inclure dans une ordonnance judiciaire. Un facteur à considérer est le fait que des écoles, des spécialistes médicaux et des ministères peuvent exiger une entente écrite officielle ou une ordonnance de la cour. Ils ont besoin de documents clairs et faciles à comprendre. Le « Répertoire des ressources » à la fin du document contient des renseignements sur la façon d'obtenir des conseils et de l'information juridiques.

ii) Négociation avec l'aide d'un avocat

Une autre façon de négocier consiste à retenir chacun les services d'un avocat. Vos avocats respectifs négocieront pour vous et vous aideront à conclure une entente.

Quelques points à considérer :

- vous et l'autre parent n'aurez pas à vous rencontrer en personne — les avocats peuvent parler en votre nom;
- votre avocat est votre représentant. S'il y a eu de la violence familiale ou si des questions de pouvoir ou de contrôle se posent, un avocat peut aider à réduire le déséquilibre de pouvoir entre vous et l'autre parent;
- vous et l'autre parent pouvez vous fier à vos avocats pour vous expliquer vos droits et obligations avant que vous signiez une entente;

- les avocats peuvent aider à obtenir une entente facile à comprendre et exécutable. Vous pouvez négocier en tout temps, même si vous avez amorcé une procédure judiciaire;
- l'investissement de temps et d'argent peut être plus important que si vous et l'autre parent en arriviez vous-mêmes à une entente;
- en général, chaque parent doit payer ses frais d'avocat lors d'une négociation.

Choisir un avocat

En général, les avocats spécialisés en droit de la famille s'efforcent de ne pas faire entrer les émotions dans les négociations et de s'en tenir aux faits, au droit et à la recherche de solutions efficaces. Toutefois, différents avocats adoptent des approches différentes pour négocier et régler des litiges. Il est important que vous parliez à un avocat de son approche pour vérifier qu'elle vous convient avant de retenir ses services.

iii) Droit collaboratif

Le droit collaboratif est une forme de négociation particulière. En droit collaboratif, vous et l'autre parent, vos avocats et tout autre professionnel s'occupant du dossier convenez de coopérer pour en arriver à une entente. Au cours du processus de collaboration, vous et l'autre parent acceptez de ne pas déposer de requête au tribunal. Vous et l'autre parent négociez l'un avec l'autre et vous avez chacun votre avocat pour vous expliquer les points de droit et vous aider à trouver des solutions.

Quelques points à considérer :

- vous et l'autre parent pouvez travailler ensemble pour parvenir à une entente qui met l'accent sur les besoins de vos enfants, avec l'aide d'un avocat;
- vous pouvez demander à d'autres professionnels, comme des spécialistes financiers et des professionnels de la santé mentale (p. ex., des travailleurs sociaux, des psychologues, des **conseillers parentaux**) de vous aider à régler des problèmes particuliers qui peuvent surgir;
- les avocats ont intérêt à vous aider à conclure une entente parce qu'en droit collaboratif, les avocats qui vous représentent ne peuvent vous représenter, ni vous ni l'autre parent, devant le tribunal. Si le processus collaboratif échoue, vous devrez tous deux retenir les services d'un nouvel avocat pour vous représenter devant le tribunal;
- tous les participants signent un contrat dans lequel ils conviennent de travailler en collaboration pour en arriver à une entente. Ainsi, le processus peut être plus court et moins coûteux;
- toutefois, si vous faites appel à plusieurs professionnels, le droit collaboratif peut être plus coûteux que d'autres options;

- comme vous et l'autre parent devez négocier directement l'un avec l'autre, ce processus peut ne pas vous convenir s'il y a eu de la violence familiale. Vous devriez en parler à votre avocat;
- en droit collaboratif, chaque parent doit divulguer toute l'information sur sa situation financière à l'autre parent. S'il y a de fortes chances que la divulgation ne soit pas complète, vous devriez demander à votre avocat si c'est la bonne option pour vous;
- vous et l'autre parent pouvez vous fier à vos avocats pour vous expliquer vos droits et vos obligations avant que vous signiez une entente.

Si le droit collaboratif vous intéresse, vous devriez demander aux avocats potentiels s'ils pratiquent ce type de droit. Le « Répertoire des ressources » à la fin du document contient de l'information sur la façon de trouver un avocat.

iv) Médiation

Un médiateur est une tierce partie neutre qui peut vous aider, vous et l'autre parent, à cerner les points en litige, à en discuter et à trouver des solutions possibles. Vous et l'autre parent devez exprimer directement à l'autre vos souhaits et vos besoins. Vous exprimez aussi ce que vous croyez être dans le meilleur intérêt des enfants. C'est à vous et à l'autre parent de prendre des décisions en ce qui concerne votre arrangement parental. Le médiateur n'a pas le pouvoir de rendre une ordonnance ou de vous forcer à vous entendre.

Si vous optez pour la médiation, c'est une bonne idée que chacun de vous consulte d'abord un avocat. Si vous concluez une entente, il est également important de montrer le projet d'entente à votre avocat avant de l'officialiser. Ainsi, vous serez certain de comprendre vos droits et vos obligations avant de signer.

Quelques points à considérer :

- la médiation coûte habituellement moins cher que le processus judiciaire;
- la médiation peut être beaucoup plus rapide que le processus judiciaire;
- la médiation peut être confidentielle;
- vous pouvez utiliser la médiation pour régler des problèmes en tout temps — même si vous avez amorcé un processus judiciaire;
- la médiation favorise une meilleure communication entre les parents sur les questions liées aux enfants (ce que vous dites, comment vous le dites, comment vous écoutez) et elle peut vous aider à vous concentrer sur les besoins de vos enfants;
- la médiation nécessite habituellement des communications et des réunions en personne, ce qui peut être difficile pour certains parents;

- la médiation peut inclure d'autres personnes que les parents. Par exemple, un nouveau conjoint ou des membres de la famille élargie peuvent y participer, au besoin. Cela peut parfois aider à aller au cœur des problèmes.

La médiation comporte habituellement des discussions en personne avec l'autre parent. Par conséquent, elle ne convient pas à tous. Par exemple, s'il y a eu de la violence familiale et qu'il y a encore des préoccupations liées à la sécurité, il pourrait vous être impossible, à vous et à l'autre parent, d'utiliser la médiation d'une façon sûre et efficace. C'est un point à retenir. Avant d'amorcer la médiation, un médiateur compétent vous demandera, à vous et à l'autre parent, de passer par un processus de sélection afin de déterminer si la médiation est appropriée.

Dans certains cas, la médiation « navette » peut être indiquée. Dans cette forme de médiation, vous et l'autre parent n'avez pas besoin d'être dans la même pièce. Le médiateur parle à un parent, puis à l'autre parent séparément. Vous et l'autre parent négociez avec l'aide du médiateur, sans être face à face.

Il est aussi possible de faire une médiation dans des endroits différents à l'aide de la technologie, par exemple au moyen d'une téléconférence ou d'une vidéoconférence. Vous pourriez le faire si vous et l'autre parent vivez dans des villes différentes, par exemple.

Choisir un médiateur

Dans la plupart des régions du Canada, les médiateurs ne sont pas réglementés, mais des organismes à la grandeur du pays donnent de la formation et établissent des normes de pratique. Quand vous choisissez un médiateur, il est important de leur poser des questions sur :

- leurs antécédents, notamment leur formation, leurs qualifications et leur expérience;
- leur adhésion à un organisme provincial ou national de médiation ou de règlement des différends;
- leur connaissance et leurs antécédents en ce qui concerne les enfants;
- la nature de leur pratique.

Max et Julie

Les choses vont mal. Max et Julie sont séparés depuis six mois et ils sont incapables de s'entendre sur une forme d'arrangement parental ou de pension alimentaire pour leurs enfants, Lily et Olivier.

Chaque fois qu'ils essaient de se parler, ils finissent toujours par se crier par la tête. Max accuse Julie de ne pas assez se soucier des enfants. Julie accuse Max de monter les enfants contre elle. De toute évidence, cela va se terminer devant le tribunal.



Un ami de Max lui parle de la médiation. Il lui raconte que lui et son ancienne conjointe ont consulté une médiatrice et que celle-ci les a aidés à s'entendre sur bien des points.

Max suggère la médiation à Julie, mais elle rejette l'idée sur le coup. Elle pense tout de suite que si Max en fait la suggestion, c'est qu'il croit qu'il en sortira gagnant.

Toutefois, Julie est curieuse. Elle fait donc des recherches en ligne et elle apprend que la médiation a donné de bons résultats dans beaucoup de dossiers de droit de la famille. Cela aide les parents à apprendre à négocier et à communiquer entre eux de façon efficace. Elle lit que c'est important parce que les parents ont besoin de continuer à travailler ensemble en tant que coparents pendant de nombreuses années. Elle accepte donc de tenter l'expérience.

Max et Julie ont déjà participé à trois séances de médiation. Ils ne s'entendent pas encore sur tous les points, mais ils apprennent à mieux s'écouter et à communiquer sans perdre la maîtrise de leurs émotions ou se mettre trop en colère. Le médiateur les aide aussi à se concentrer sur l'élaboration d'une entente qui convient le mieux à Lily et à Olivier. 

Options où les décisions sont prises par une autre personne

i) Arbitrage

Dans certaines provinces, les parents peuvent passer par l'arbitrage pour régler les questions liées au rôle parental. En arbitrage, les deux parents conviennent de laisser une personne neutre — l'arbitre — trancher leurs problèmes juridiques. L'arbitrage est un processus privé, et les parents sont responsables de payer les honoraires de l'arbitre et de leurs propres avocats.

Quelques points à considérer :

- l'arbitrage peut être plus rapide que le processus judiciaire, et vous n'avez pas besoin de déposer des documents au tribunal;
- vous et l'autre parent pouvez choisir l'arbitre; vous pouvez donc vous assurer qu'il possède les connaissances ou l'expérience nécessaires pour s'occuper de vos problèmes particuliers;
- l'arbitrage est confidentiel;
- vous et l'autre parent avez moins de contrôle sur le processus que dans la négociation, la médiation ou le droit collaboratif. L'arbitre prendra la décision pour vous;
- dans l'arbitrage, chaque parent doit monter son dossier pour essayer d'obtenir le résultat qu'il souhaite. Cet exercice peut avoir un effet négatif à long terme sur votre capacité de traiter avec l'autre parent pour régler des questions relatives aux enfants;
- comme les parents doivent payer les honoraires de leur avocat et ceux de l'arbitre, le processus peut être coûteux.

Il est important de consulter un avocat spécialisé en droit de la famille avant de décider si l'arbitrage vous convient.

ii) Vous adresser au tribunal

Vous adresser au tribunal signifie que vous demandez à un juge de trancher pour vous. Le juge tiendra une audience ou un procès puis rendra une ordonnance judiciaire. Vous devrez respecter les conditions de l'ordonnance judiciaire.

Le processus judiciaire comporte de nombreuses étapes. Même si vous devez vous adresser au tribunal, le juge vous encouragera, vous et l'autre parent, à vous entendre, si possible. Il ne faut pas vous attendre à ce que le tribunal rende une ordonnance judiciaire sur-le-champ. Cela peut être long.

Pour rendre sa décision sur les arrangements parentaux visant un enfant, le juge se basera sur le meilleur intérêt de l'enfant, en se fondant sur les éléments de preuve présentés à l'audience ou au procès.

Quelques points à considérer :

- le juge pourrait ne pas voir la situation de la même façon que vous et pourrait donc rendre une décision que vous n'aimerez pas;
- vous et l'autre parent avez peu de contrôle, parce que le juge prend les décisions et que vous devez vivre avec elles;
- si aucun des autres mécanismes de règlement des différends ne vous convient, votre seule option peut être de vous adresser au tribunal;
- le processus judiciaire peut prendre beaucoup de temps et être très coûteux;
- au tribunal, chaque parent doit monter son dossier pour essayer d'obtenir le résultat qu'il souhaite. Cet exercice peut avoir un effet négatif à long terme sur votre capacité de travailler avec l'autre parent pour régler des questions relatives aux enfants;
- même si vous vous adressez au tribunal, vous pouvez quand même essayer de régler vos problèmes par la négociation ou la médiation avant que le juge rende une décision finale.

Prendre en compte le point de vue de vos enfants

Quelle que soit la façon que vous choisirez pour en venir à une entente, il est important d'obtenir le point de vue de vos enfants sur leurs besoins. Cela vous aidera à vous concentrer sur ce qui convient le mieux à vos enfants. Cela peut aussi aider vos enfants à comprendre ce qui se passe et à sentir que vous pensez à leurs besoins. La façon de demander l'opinion de vos enfants et le poids que vous y accorderez dépendront de l'âge et de la maturité de vos enfants.

Vous pouvez consulter des professionnels, comme des **conseillers**, des **médiateurs** ou des **conseillers parentaux**, pour obtenir des conseils avant de parler avec vos enfants de leurs sentiments ou de leurs besoins.

Être à l'écoute du point de vue de vos enfants ne signifie pas que vous leur demandez avec qui ils veulent vivre.

Certains enfants veulent avoir leur mot à dire dans les décisions qui changeront leur vie. Cependant, il n'est pas approprié que les enfants prennent la décision au sujet de l'arrangement parental ni qu'ils prennent parti. Les enfants plus âgés comprennent généralement la différence entre donner leur avis et prendre une décision. Cependant, il est important d'insister sur cette différence avec tous les enfants. Ils doivent comprendre que s'ils peuvent donner leur avis, ce sont leurs parents ou un juge qui prendront la décision. Il est aussi important pour eux de savoir comment vous tiendrez compte de leur avis. Sinon, ils pourraient se sentir fâchés et impuissants si vous prenez une décision contraire à ce qu'ils ont demandé. Pour éviter ce problème, vous pourriez leur dire quelque chose comme :

Nous (les parents) travaillons ensemble sur le calendrier parental. Y a-t-il quelque chose qu'il est vraiment important pour toi que nous prenions en compte? Nous allons faire de notre mieux, mais si c'est impossible pour nous de faire ce que tu demandes, nous te le dirons.

Dans certaines situations, même lorsqu'on leur en donne l'occasion, les enfants peuvent ne pas vouloir donner leur opinion. C'est correct aussi.

Être à l'écoute du point de vue de vos enfants ne signifie pas que vous leur demandez avec qui ils veulent vivre. Cela pourrait donner aux enfants l'impression qu'ils doivent choisir entre vous et l'autre parent. Écouter vos enfants signifie que vous leur demandez ce qui est important pour eux et qui pourrait modifier le calendrier. Par exemple, y a-t-il des activités importantes pour eux qu'ils voudront continuer (p. ex., le hockey)? Y a-t-il des activités spéciales qu'ils aimeraient faire avec chaque parent? Est-ce que passer du temps avec des amis est une priorité pour eux?

Il est vraiment important que les enfants ne se sentent pas manipulés ou pressés d'exprimer un point de vue particulier. C'est une bonne idée de leur dire qu'ils peuvent être honnêtes avec vous au sujet de leurs sentiments et de leurs besoins. Vous devez insister sur le fait qu'ils ne doivent pas penser qu'ils « prennent parti » ou qu'ils choisissent un parent plutôt que l'autre.

Vous devez vous préparer à la possibilité qu'ils disent des choses auxquelles vous ne vous attendiez pas ou que vous n'acceptez pas. L'important est d'écouter ce qu'ils ont à dire et d'y penser.

Vous devez aussi savoir que vos enfants peuvent parfois ne pas vouloir vous dire ce qu'ils pensent vraiment, par crainte de vous blesser. Parfois, ils peuvent vous dire ce qu'ils pensent que vous voulez entendre.

S'ils ont peur de vous blesser, vos enfants trouveront peut-être plus facile de parler à un tiers neutre. Qu'ils vous parlent directement à vous, ou avec l'aide d'une autre personne, les opinions de vos enfants peuvent faciliter vos discussions avec l'autre parent.

Si vous négociez une entente avec l'autre parent, l'un d'entre vous, ou idéalement les deux, peuvent parler à vos enfants :

- de la façon dont les choses vont changer;
- de ce qui est important pour eux;
- de ce qu'ils pensent des arrangements que vous prenez pour eux.

C'est plus efficace que de leur demander avec quel parent ils veulent habiter.

Vous pouvez aussi tenir compte des points de vue de vos enfants dans la médiation ou dans le processus de droit collaboratif. C'est une bonne idée d'en parler à votre médiateur ou à l'équipe de droit collaboratif pour décider si la chose est possible ou indiquée dans votre situation. Par exemple, vos enfants pourraient faire part de leurs opinions au médiateur, qui vous en fera ensuite part, à vous et à l'autre parent, dans le cadre des discussions.

Si vous demandez à un juge de décider du meilleur arrangement pour vos enfants, celui-ci peut prendre des moyens pour tenir compte des points de vue de vos enfants. Par exemple, il peut :

- ordonner une **évaluation**;
- désigner un avocat pour représenter vos enfants;
- les interroger lui-même.

Dans une évaluation, un travailleur social, un psychologue ou un psychiatre recueille des renseignements sur votre famille pour le juge. L'évaluation est une analyse professionnelle du meilleur intérêt de vos enfants. Selon le type d'évaluation, l'évaluateur peut parler à vos enfants pour connaître leurs points de vue et peut observer comment vos enfants interagissent avec chacun de vous.

Quelle option conviendrait le mieux à ma situation?

Posez-vous les questions ci-dessous :

1. Quelle est le degré de conflit entre vous et l'autre parent? Serez-vous capables de coopérer pour régler des problèmes?
2. Avec quelle rapidité voulez-vous régler les problèmes?
3. Voulez-vous contrôler le processus vous-mêmes ou êtes-vous prêts à abandonner le contrôle à d'autres intervenants (p. ex., un juge)?
4. Y a-t-il une histoire de violence familiale ou de maltraitance? Y a-t-il des problèmes de contrôle?
5. Combien d'argent pouvez-vous consacrer au processus?
6. De quelle façon les points de vue de vos enfants seront-ils pris en compte dans le processus?

Modifier une entente ou une ordonnance judiciaire

Il arrive parfois qu'après avoir conclu une entente ou obtenu une ordonnance judiciaire, la situation change et les arrangements ne fonctionnent plus pour vos enfants.

Par exemple, peut-être que quand vous avez fait vos premiers arrangements :

- vos enfants avaient un et trois ans. Maintenant, ils ont sept et neuf ans et ils jouent tous deux au hockey à un niveau compétitif. Le calendrier parental qui se trouve dans votre entente n'est tout simplement plus pratique;
- vous et l'autre parent habitiez des villes différentes. Vous habitez aujourd'hui la même ville, ce qui permet aux enfants de passer beaucoup de temps avec chaque parent;
- vous et l'autre parent n'étiez pas capables de bien communiquer au sujet des enfants, donc chacun de vous aviez été désigné exclusivement responsable de certaines décisions dans différents domaines (p. ex., un parent s'occupait de la santé et de l'éducation et l'autre, de la religion). Vous communiquez maintenant mieux ensemble et vous pourriez prendre toutes les décisions importantes de façon conjointe;
- vous étiez tous deux capables de bien prendre soin des enfants mais maintenant, l'autre parent a un problème de dépendance et des préoccupations relatives à la sécurité des enfants se posent lorsqu'ils sont sous sa garde.

Si vous avez une entente, vous et l'autre parent pouvez décider de la modifier. Si vous avez de la difficulté à vous entendre sur les modifications, vous pourriez essayer l'une des méthodes de règlement des différends décrites dans la présente section, par exemple la médiation. Si cela ne fonctionne pas, vous devrez expliquer la situation à un juge qui prendra la décision.

Si vous avez une ordonnance judiciaire qui ne fonctionne plus pour vous et l'autre parent, c'est une bonne idée d'essayer de vous entendre avec l'autre parent sur les modifications qui devraient y être apportées. Vous pouvez confirmer les modifications dont vous avez convenu dans une nouvelle ordonnance judiciaire, ce qui leur donnera force obligatoire. Cela peut éviter des problèmes et de la confusion en cas de différends ultérieurs. Si vous consentez tous deux à l'ordonnance judiciaire, le processus est plus simple que si vous ne vous entendez pas.

Si vous avez une ordonnance judiciaire et que vous et l'autre parent n'arrivez pas à vous entendre sur la nécessité ou la façon de la modifier, vous devrez présenter une requête au tribunal et demander à un juge de réviser l'ordonnance.

Il est important de ne pas oublier que si vous vous adressez à un tribunal, un juge décidera des dispositions qu'il croit être dans le meilleur intérêt de l'enfant.

Si vous croyez que vous devez modifier votre ordonnance ou votre entente, c'est une bonne idée d'en parler à un avocat.

Section 6

Situations particulières



Violence familiale

Il y a violence familiale lorsque des enfants ou des adultes sont maltraités au sein d'une famille. La maltraitance peut être physique, sexuelle, financière ou psychologique. La négligence peut aussi être une forme de violence familiale.

La maltraitance physique comprend :

- pousser ou bousculer;
- frapper, gifler ou donner des coups de pied;
- pincer ou donner des coups de poing;
- étrangler ou étouffer;
- blesser à coups de couteau;
- blesser à l'aide d'une arme à feu;
- lancer des objets sur quelqu'un;
- brûler;
- retenir physiquement une personne pour permettre à une autre personne de l'agresser;
- enfermer une personne dans une pièce ou l'attacher;
- tuer.

***Si vous ou vos enfants
courez un danger immédiat,
appelez la police.***

L'exploitation financière comprend :

- prendre votre argent ou vos chèques de paie sans votre permission;
- vous refuser de l'argent pour des choses dont vous ou vos enfants avez besoin, comme de la nourriture, un logement ou des médicaments;
- vous faire signer des documents afin de vendre des choses que vous ne voulez pas vendre;
- vous forcer à modifier votre testament.

La maltraitance psychologique comprend :

- menacer de vous blesser ou de blesser vos enfants;
- menacer de détruire vos biens ou les biens de vos enfants;
- menacer de faire du mal à votre animal de compagnie ou à celui de vos enfants;
- vous traquer ou traquer vos enfants.

La négligence comprend :

- ne pas donner, à vous ou à vos enfants, de nourriture, de vêtements ou de logement convenables;
- ne pas donner, à vous ou à vos enfants, les soins médicaux nécessaires.

La violence sexuelle comprend tout contact sexuel non désiré entre une personne et un autre adulte ou un enfant. Des lois spéciales protègent les enfants contre l'exploitation sexuelle et les activités qui les exploitent. Pour trouver de l'information à ce sujet, rendez-vous à l'adresse www.justice.gc.ca; cliquez sur « Justice pénale », sur « La violence familiale », sur « Publications » et enfin sur « La maltraitance des enfants est inacceptable ».

Toutes les formes de violence physique et d'exploitation sexuelle sont des crimes au Canada. Certaines formes de maltraitance psychologique, d'exploitation financière et de négligence sont des crimes au Canada.

Certaines formes de violence familiale ne sont pas considérées comme des crimes, mais elles sont tout de même néfastes et peuvent parfois être un signe que le comportement va empirer. Cela comprend le fait de crier après un membre de la famille ou de l'humilier. Ou encore le fait de contrôler les gestes d'une autre personne (p. ex., essayer d'empêcher une personne de voir ses amis et les membres de sa famille). Même si vous faites face à une forme de violence qui n'est pas un crime, il est important d'en tenir compte lorsque vous déterminez ce qui est dans le meilleur intérêt de vos enfants.

La violence familiale peut être grave, et parfois fatale, pour les victimes. La sécurité doit être votre priorité, et vous pourriez avoir besoin d'un plan de sécurité.

Si vous ou vos enfants courez un danger immédiat, appelez la police.

Comment la violence familiale touche les enfants

Les enfants vivant dans un climat de violence familiale risquent d'éprouver des problèmes à court terme et à long terme.

Les enfants maltraités peuvent subir des blessures physiques et psychologiques. Ils peuvent aussi avoir des problèmes affectifs, comportementaux et développementaux à court et à long terme. Ils peuvent par exemple :

- se sentir angoissés, effrayés ou inquiets;
- éprouver des problèmes à l'école;
- avoir moins d'habiletés sociales que leurs pairs.

Les enfants peuvent aussi souffrir de troubles affectifs après avoir été directement ou indirectement témoins de violence entre d'autres membres de leur famille. Même s'ils n'ont pas été eux-mêmes blessés, ils peuvent éprouver des problèmes affectifs, comportementaux et développementaux qui peuvent être persistants. Ils risquent aussi de présenter des **troubles de stress post-traumatique**. Les enfants peuvent être profondément affectés à la vue des résultats de la violence (p. ex., voir un membre de leur famille couvert de bleus ou savoir qu'un parent a peur de l'autre parent).

Des études montrent que les enfants vivent des niveaux de stress élevés s'ils sont eux-mêmes victimes de violence familiale ou s'il y a de la violence familiale à la maison. Ce stress peut modeler le développement de leur cerveau et les affecter pour la vie.

Ententes parentales dans les cas d'antécédents de violence familiale

Tous les membres de la famille doivent être en sécurité. Si vous craignez la violence familiale, il est important d'en tenir compte lorsque vous élaborez les arrangements parentaux.

N'oubliez pas, vos enfants peuvent être directement ou indirectement témoins de violence familiale même si vous et l'autre parent n'habitez plus ensemble. Par exemple si vous mettez en place un calendrier parental qui fait en sorte que vous et l'autre parent devez vous croiser, y a-t-il un risque de violence familiale? Si oui, vous pourriez envisager d'établir un calendrier parental différent qui vous permet d'éviter les contacts en personne.

Il est important de tenir compte de la nature et de l'historique de la violence familiale. Certaines formes de violence familiale sont plus graves que d'autres. Il faut en tenir compte quand on prépare l'arrangement parental. Dans un cas, par exemple, un parent peut avoir été physiquement violent envers l'autre parent sur une longue période. Il peut aussi avoir utilisé de violence affective et essayé d'exercer un contrôle sur l'autre parent. Dans un autre cas, il pourrait n'y avoir eu qu'un incident où les deux parents se sont poussés l'un l'autre.

Examinez votre situation avec soin avant de décider du type de calendrier parental qui convient le mieux à vos enfants. Si vous craignez pour votre sécurité ou celle de vos enfants, voici quelques options à envisager :

- *un échange supervisé*, dans le cadre duquel les parents viennent chercher et laisser l'enfant en présence d'une tierce personne. Il est possible de décaler les heures où les parents viennent chercher et laisser leurs enfants de sorte qu'ils ne se voient pas;
- *une visite supervisée*, où un parent et un enfant passent du temps ensemble en présence d'une tierce personne;
- *aucun contact* entre un parent et un enfant.

Quelques collectivités offrent des programmes de visite ou d'échange supervisé. Le « Répertoire des ressources » à la fin du document renferme des liens au sujet des programmes et des services de justice familiale partout au Canada.

Il est important de noter qu'il est rare qu'un juge ordonne qu'un parent n'ait aucun contact avec un enfant. Les juges rendront des ordonnances interdisant tout contact seulement dans des cas extrêmes. Ce sont généralement des cas où le juge croit qu'un enfant ou un parent est en danger ou qu'un parent risque d'essayer d'enlever un enfant.

Si la violence familiale a été un problème, vous devez en tenir compte lorsque vous déterminez qui prendra les décisions au sujet de vos enfants. Par exemple, si l'un de vous deux a été violent envers l'autre et qu'il y a encore des préoccupations relatives à la sécurité, vous pourriez trouver difficile de prendre des décisions conjointement. Cela pourrait donner l'occasion à un parent de continuer à essayer de contrôler l'autre parent.

Règlement des différends dans les cas d'antécédents de violence familiale

Certains mécanismes de règlement des différends ne sont pas indiqués s'il y a eu de la violence familiale. C'est le cas si l'un de vous deux se sent menacé en présence de l'autre ou si l'un de vous deux essaie de contrôler l'autre. Par exemple, vous pourriez être incapable de vous trouver face à face avec l'autre parent dans une séance de médiation. Vous devrez alors envisager d'autres options.

Pour en savoir plus sur les mécanismes de règlement des différends, consultez la section 5, « Options pour élaborer un plan parental ». Si vous avez un avocat, vous devriez lui faire part de vos préoccupations. Dans certains cas, il pourrait être nécessaire de vous adresser au tribunal.

Si vous comparez devant un juge du tribunal de la famille, ne tenez pas pour acquis qu'il est au courant d'autres affaires impliquant des membres de votre famille. Il est important d'informer votre avocat et le juge du tribunal de la famille de toute autre affaire criminelle ou de protection des enfants. Vous devez aussi informer le procureur de la Couronne qui s'occupe du dossier au criminel et l'agence de protection de l'enfance qui s'occupe du dossier en droit de la famille.

Si vous êtes inscrit à un programme d'exécution des ordonnances alimentaires (PEOA) ou prévoyez vous y inscrire, vous devriez aussi informer les responsables de l'existence de problèmes liés à la sécurité. Ils en tiendront compte en prenant des décisions sur la façon d'exécuter les ordonnances alimentaires.

Comment parler aux enfants de la violence familiale

Il peut être difficile de savoir quoi dire à vos enfants lorsque l'autre parent a été violent.

Vous pourriez consulter un travailleur social ou un psychologue pour déterminer la meilleure conduite à tenir dans votre situation.

Vos enfants peuvent être fâchés contre l'autre parent ou en avoir peur. Ils peuvent aussi se sentir encore — ou vouloir se sentir — liés à l'autre parent. Dans d'autres cas, vos enfants peuvent être fâchés contre vous et prendre le parti du parent qui a été violent.

Quand vous parlez à vos enfants de l'autre parent, il est important de leur dire seulement le strict nécessaire. Ils n'ont pas besoin d'avoir beaucoup de détails. C'est une bonne idée de rester aussi neutre que possible.

Par exemple, si le temps que l'autre parent passe avec vos enfants est supervisé à cause de préoccupations liées à la sécurité, évitez de dire des choses comme :

Ta mère n'est pas gentille. C'est une brute qui frappe les autres pour obtenir ce qu'elle veut. Elle est dangereuse et tu ne dois pas être seul avec elle.

Vous pourriez plutôt essayer de dire quelque chose comme :

Ta mère a de la difficulté à maîtriser sa colère et parfois, elle frappe des gens. Ça peut faire peur et ça peut faire mal. Pour que tout le monde se sente en sécurité, Barbara va être là quand vous allez passer du temps ensemble.

Il est important d'être aussi honnête que possible avec vos enfants, et leur sécurité doit être prioritaire, mais avant de donner de l'information à vos enfants sur la violence familiale, demandez-vous s'ils ont vraiment besoin de cette information. Si oui, est-il possible d'en parler objectivement?

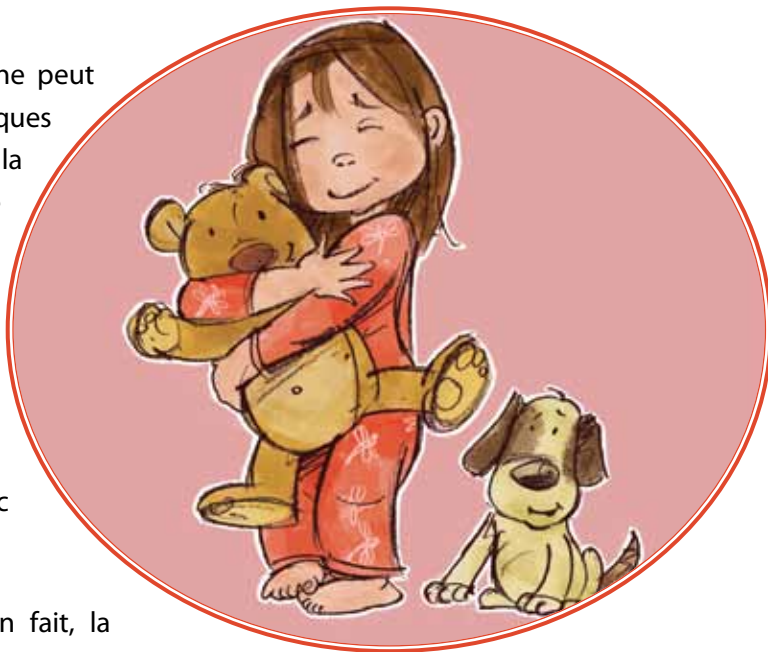
Ressources en matière de violence familiale

Beaucoup de personnes et d'organismes peuvent vous aider, vous et vos enfants. Vous pourriez obtenir l'aide d'un avocat, d'un travailleur social, d'un **conseiller**, d'un groupe de soutien ou du refuge ou de la maison de transition de votre localité. Les provinces et territoires offrent également des services de protection de l'enfance qui peuvent vous aider à répondre aux besoins de vos enfants dans des situations de violence familiale. Le « Répertoire des ressources » à la fin du document renferme des liens vers des ressources pour les victimes de violence partout au Canada.

L'histoire de Magda

Magda n'en peut plus. La situation ne peut plus durer. Tout a commencé quelques années auparavant, tout de suite après la naissance de leur fille, Alicia. Alicia ne faisait pas ses nuits, et Magda et Éric étaient tellement épuisés. Une nuit, alors qu'Alicia les avait tenus éveillés jusqu'à trois heures du matin, Éric avait traité Magda de « grosse », « stupide » et « paresseuse ». Elle en avait été choquée, mais elle avait mis le comportement d'Éric sur le compte du manque de sommeil.

Toutefois, cela ne s'est pas arrêté là. En fait, la situation a empiré. Éric a commencé à la pousser et à lancer des objets lorsqu'il se met en colère. Puis, il a commencé à donner des coups de pied au chien de Magda. Le pire, c'est qu'Alicia est parfois dans la pièce lorsqu'il agit ainsi. Elle est trop jeune pour comprendre ce qu'il dit, mais elle peut sentir le conflit et elle pleure. Ses pleurs ne semblent qu'irriter encore davantage Éric.



Un jour, Éric a tordu le poignet de Magda si fort qu'il s'est brisé. À l'hôpital, Magda avait trop peur et elle était trop gênée de dire au médecin qu'Éric lui avait fait mal. Elle lui a dit plutôt qu'elle était tombée.

Quelques jours plus tard, Magda raconte à une amie ce qui s'est vraiment passé. Son amie lui dit d'en parler à un avocat spécialisé en droit de la famille. Magda fait croire à Éric qu'elle va rendre visite à sa mère et elle va plutôt consulter l'avocat. Elle lui raconte les faits et elle lui dit qu'elle a peur pour elle et pour Alicia. L'avocat l'informe de ses options juridiques et de ce qu'il peut faire pour essayer de les protéger, elle et Alicia. Il lui dit de contacter la police, et que les services de protection de l'enfance verraient aussi à faire en sorte qu'Alicia soit en sécurité. Il lui dit aussi qu'elle peut trouver des services dans sa collectivité pour l'aider.

Magda sait qu'il sera difficile de quitter Éric, mais elle doit se protéger et protéger Alicia.

L'avocat de Magda l'a aidée à demander une ordonnance judiciaire, et le tribunal a pris en compte la sécurité de tous pour décider ce qui est dans le meilleur intérêt d'Alicia. Aujourd'hui, quand Éric voit Alicia, les échanges sont supervisés, et Éric et Magda ne se voient jamais. ☹

Quand un parent veut déménager

Parfois, l'un des deux parents, ou les deux, veulent quitter la région où ils habitaient lorsqu'ils étaient ensemble. Voici les raisons les plus courantes qui poussent les gens à déménager :

- un nouvel emploi ou l'amélioration de leur situation financière;
- une nouvelle relation (p. ex., avec un nouveau conjoint qui vit ailleurs);
- le désir de se rapprocher de leur famille.

Une personne peut vouloir s'éloigner de son ancien conjoint si elle est inquiète pour sa sécurité en raison de la violence familiale.

Parfois, un parent veut déménager très tôt après la séparation. D'autres fois, un parent pense à déménager seulement beaucoup plus tard.

Si vous élaborez votre arrangement parental

Lorsque vous élaborez un arrangement parental avec l'autre parent, c'est une bonne idée de penser aux déménagements futurs. Que ferez-vous si un parent veut quitter la région, seul ou avec les enfants? Même si vous croyez qu'il est peu probable que cela se produise, il est important d'y réfléchir.

Il y a différents types de déménagements. Par exemple, changer de rue dans la même ville n'aura probablement pas d'incidence sur le calendrier parental. Mais déménager dans une autre ville ou province pourrait avoir une incidence sur la relation des enfants avec un parent ou avec d'autres personnes importantes dans leur vie.

Lorsque vous rédigez votre plan parental, vous pourriez convenir qu'un parent qui prévoit un déménagement local doit en prévenir l'autre parent. Il y a des raisons pratiques de le faire. Par exemple, l'autre parent doit savoir où aller chercher et ramener l'enfant.

Pour d'autres déménagements, comme dans une autre province, voici quelques exemples de points dont vous pourriez traiter :

- Le parent qui veut déménager doit-il donner un préavis? Ou seulement s'il compte déménager avec les enfants?
 - Quel préavis le parent devrait-il donner? De 60 ou 90 jours avant le déménagement?
 - À qui le parent devrait-il donner un préavis? À l'autre parent? Aux autres personnes importantes dans la vie des enfants, comme les grands-parents?
 - Quels renseignements le parent devrait-il inclure dans le préavis? La nouvelle adresse, les nouvelles coordonnées, la date du déménagement et un projet de nouvel arrangement parental?
- Un parent aura-t-il besoin de l'accord de l'autre parent ou d'un juge avant de déménager? Le plan parental dira-t-il clairement qu'un parent peut déménager avec les enfants?

Réfléchissez à ce qui serait le plus pratique dans votre situation et ce qui conviendrait le mieux à vos enfants.

Si vous ou l'autre parent prévoyez déménager

Dans la plupart des cas, un parent qui veut quitter la région avec les enfants devra obtenir l'accord de l'autre parent ou demander la permission à un juge. Si un parent amène ou garde un enfant avec lui sans la permission de l'autre parent ou une ordonnance du tribunal qui l'autorise à le faire, il peut commettre un enlèvement. L'enlèvement est un crime au Canada. Si vous avez des questions sur ce que votre **entente** ou votre **ordonnance judiciaire** vous permet de faire, à vous ou à l'autre parent, vous devriez consulter un avocat spécialisé en droit de la famille.

Si vous avez une ordonnance judiciaire ou une entente officielle, elle peut préciser le préavis que vous devez donner à l'autre parent. Si c'est le cas, vous **devez** donner le préavis indiqué. Même si votre entente ou votre ordonnance ne mentionne pas explicitement la nécessité d'un préavis, vous devriez informer l'autre parent bien à l'avance de vos projets de déménager. Vous

et l'autre parent aurez ainsi la possibilité de discuter des répercussions du déménagement proposé sur vos enfants et sur l'arrangement parental.

Si vous ou l'autre parent envisagez de quitter la région avec vos enfants, voici quelques points dont vous voudrez discuter :

- Comment les enfants entretiendront-ils une relation avec l'autre parent?
 - Est-ce que le parent qui ne déménage pas ou les enfants voyageront pour qu'ils puissent passer du temps ensemble?
 - À combien s'élèveraient les frais de déplacement et qui les acquitterait?
 - Le parent qui ne déménage pas pourrait-il avoir des contacts supplémentaires par téléphone, courriel ou vidéoconférence?
- Comment le déménagement serait-il dans l'intérêt de vos enfants? Par exemple :
 - Vos enfants auront-ils une meilleure éducation?
 - Le parent qui déménage aurait-il une chance d'obtenir un meilleur emploi, une meilleure formation ou d'être plus près de sa famille pour bénéficier de son soutien?
- En quoi le déménagement serait-il difficile pour vos enfants? Par exemple, serait-il difficile pour eux de quitter leurs amis, leur famille, leur école ou leur garderie?

Le fait d'en parler à l'autre parent peut vous permettre de vous entendre sur les différents points. Si vous et l'autre parent en arrivez à un accord au sujet du déménagement, c'est une bonne idée de mettre à jour votre entente ou votre ordonnance judiciaire.

Ces situations peuvent être très complexes. Vous devriez demander conseil à un avocat spécialisé en droit de la famille. Cela vaut particulièrement s'il y a eu de la violence familiale et s'il reste des préoccupations liées à la sécurité.

Enlèvement

L'enlèvement d'un enfant par le père ou la mère survient lorsqu'un parent ou un tuteur prend ou garde un enfant sans en avoir légalement le droit ou sans la permission de l'autre parent. L'enlèvement d'enfant est un crime au Canada. Une exception peut s'appliquer lorsqu'un parent prend l'enfant pour le protéger d'un préjudice immédiat.

Si vous croyez que votre enfant a été enlevé (qu'il a été amené ailleurs au Canada ou à l'extérieur du pays) ou qu'il risque d'être enlevé, consultez le « Répertoire des ressources » à la fin du document pour obtenir des liens et des renseignements utiles.

Il est important de vérifier si les lois de votre province ou de votre territoire renferment des règles précises sur le déménagement avec des enfants. Si les lois provinciales et territoriales s'appliquent, vous devez respecter ces règles et faire en sorte que votre plan parental s'y conforme. Par exemple si vous vivez en Colombie-Britannique, vous devez savoir que la *Family Law Act* exige que les parents remplissent certaines conditions.

Si vous quittez une réserve

Si vous déménagez hors d'une réserve, vous pourriez communiquer avec le centre d'amitié local pour connaître les services à votre disposition. Les centres d'amitié peuvent aider des Autochtones à quitter des collectivités rurales et éloignées et des réserves pour une ville ou une municipalité. Pour beaucoup d'Autochtones, les centres d'amitié sont le premier endroit où s'adresser pour obtenir des renseignements sur les programmes et les services destinés aux Autochtones. Le Répertoire des ressources à la fin du document renferme des liens vers des renseignements pour les Canadiens d'origine autochtone.

Respectez les conditions de votre entente ou ordonnance

Parfois, un des parents ou les deux ne respectent pas les conditions d'une **entente** ou d'une **ordonnance judiciaire**. Par exemple un parent peut :

- empêcher l'autre parent de voir ses enfants;
- ne pas respecter l'horaire des visites avec ses enfants;
- créer des situations pour empêcher l'autre parent de passer du temps avec ses enfants en faisant des choses comme :
 - ne pas préparer les enfants à temps;
 - prétendre que les enfants sont malades alors que ce n'est pas vrai;
 - programmer pour les enfants des activités parascolaires pendant la période de l'autre parent, sans le consentement de celui-ci.
- réduire le temps qu'il est censé passer avec les enfants en faisant des choses comme passer prendre les enfants en retard ou les reconduire plus tôt que prévu.

Que puis-je faire?

Le fait que les parents ne respectent pas une entente ou une ordonnance peut être contraire au meilleur intérêt des enfants. La loi exige que vous et l'autre parent respectiez votre entente légale ou ordonnance judiciaire.

Si l'autre parent ne respecte pas votre entente ou ordonnance, vous devriez toujours essayer de lui en parler d'abord. Essayez de trouver la raison du problème. Il y a peut-être un malentendu, ou l'autre parent a peut-être une préoccupation que vous pouvez régler ensemble.

S'il vous est impossible de régler le problème en parlant à l'autre parent, des services de justice familiale peuvent vous aider. Par exemple vous pourriez envisager des séances d'information parentale ou de médiation. Vous trouverez des liens à des ressources dans le « Répertoire des ressources ».

N'oubliez pas ...

Ne parlez pas de ces problèmes devant vos enfants. Il est important de garder vos enfants à l'écart des conflits. Ne leur donnez pas l'impression d'être pris entre les deux parents.

La coordination parentale est un autre service que vous pourriez trouver utile. Un coordonnateur parental aide les parents à respecter leur plan parental. Si un problème survient une fois qu'un plan parental est établi, le coordonnateur parental essaiera d'abord d'aider les parents à s'entendre sur une solution. Par exemple, il peut vous aider à décider de ce que vous faites du calendrier lorsqu'un enfant est malade. Si vous n'arrivez pas à vous entendre, le coordonnateur parental décidera pour vous. La coordination parentale est un service privé dont vous devrez payer les frais.

Vous pourriez aussi consulter un avocat spécialisé en droit de la famille pour vous aider à trouver des solutions.

Camille s'ennuie de son père

Camille se met à pleurer dès qu'elle raccroche le téléphone. Elle a passé un autre mois sans voir son père.

« C'est impossible pour moi cette fin de semaine-ci — la prochaine fois, c'est promis. » Il est pris par le travail. Il est occupé avec sa nouvelle femme et son nouveau bébé. Il rencontre un client important. Il a toujours une excuse.

Quand les parents de Camille lui ont appris qu'ils allaient divorcer, son père a déménagé la même semaine. Toute la famille est allée au tribunal. Il y avait des avocats et un juge. Camille a même pu dire au juge à quel point elle voulait continuer à voir ses deux parents. Elle ne pouvait pas s'imaginer vivre sans eux. Le juge a décidé que Camille vivrait avec sa mère et qu'elle verrait son père un soir par semaine et tous les samedis.



Cependant, il y a plusieurs années de cela; depuis, « tous les samedis » s'est transformé en « un samedi toutes les deux semaines » ou une fois par mois, si elle est chanceuse. Les fois où elle est chez son père, il accorde plus d'attention à sa nouvelle femme et à son nouveau bébé. Il lui dit : « Nous allons passer du temps ensemble toi et moi plus tard ».

Ça n'arrive jamais. Ils ne lisent jamais ensemble les bandes dessinées du journal, comme ils le faisaient avant. Il ne l'aide plus à faire ses devoirs de mathématiques. Ils ne vont plus ensemble au marché pour acheter des ingrédients pour le souper du samedi soir. En fait, ils ne mangent même plus ensemble le soir parce qu'il sort toujours avec la belle-mère de Camille. Quand elle s'en est plainte, il s'est mis à l'appeler encore moins souvent.

Elle essaie de se convaincre que cela ne lui fait rien, mais ce n'est pas vrai. Elle aime son père et il lui manque.

Puis un samedi, alors que son père a annulé leur visite, sa mère la trouve qui pleure dans sa chambre et elle lui demande ce qui ne va pas. Quand Camille lui dit comment elle se sent, sa mère est étonnée d'apprendre que Camille est si bouleversée. Elle supposait que comme Camille ne lui a jamais rien dit, ça ne la dérangeait pas. Le lundi matin, sa mère appelle un conseiller familial et lui explique la situation. Camille rencontre le conseiller et elle lui dit qu'elle aime vraiment son père et qu'il lui manque. Camille demande à sa mère d'appeler son père et de lui dire que Camille veut qu'il voit le conseiller avec elle. Ce fut un appel difficile pour la mère et le père de Camille. Son père est malheureux d'apprendre que Camille est bouleversée, mais il est heureux d'apprendre qu'elle veut encore passer du temps avec lui. Il accepte de rencontrer le conseiller pour établir un plan qu'ils pourront respecter. ✎

Hassan — Faire plaisir à maman

Hassan se sent coupable de quitter sa mère. Quand ses parents se sont séparés, le juge a décidé qu'il allait passer une semaine sur deux avec son père, mais sa mère devient toujours tellement contrariée quand vient le temps pour lui de partir.

« Il ne s'ennuie pas de toi comme moi — il ne serait pas parti sinon! dit sa mère. Il n'appelle presque jamais quand tu es ici! » Hassan se sent mal de partir, comme s'il l'abandonne. Elle sera toute seule sans lui et il sait qu'il lui manque vraiment. Et si ce qu'elle dit est vrai? Si son père ne veut vraiment pas passer du temps avec lui? Est-ce la raison pour laquelle il est parti? Comment cela peut-il être vrai? Lui et son père passent toujours du bon temps ensemble.

« Si ton père n'avait pas demandé à des avocats et des juges de mettre leur nez dans nos affaires, nous n'aurions pas cette ordonnance judiciaire stupide qui t'enlève à moi la moitié du temps! », a-t-elle dit.

Hassan se sent triste et confus. Il a commencé à trouver des excuses pour ne pas aller chez son père, ou pour revenir plus tôt chez sa mère, ce qui semble faire le bonheur de sa mère.

Mais au fond de lui, son père lui manque et on aurait vraiment dit que son père s'ennuie de lui aussi. Son père a commencé à évoquer la possibilité de retourner au tribunal pour obliger la mère d'Hassan à respecter l'ordonnance judiciaire. Cela ne semble pas être une si bonne idée pour Hassan — comment un juge pourrait-il améliorer les choses? Il se sent pris.

C'est alors qu'une amie de sa mère parle à celle-ci d'une séance d'information destinée aux parents en instance de divorce. Elle y assiste et elle y reçoit beaucoup de renseignements utiles. La séance l'aide à prendre conscience qu'il est préférable qu'Hassan entretienne une relation avec ses deux parents.

Par la suite, même si c'est difficile pour elle, elle encourage Hassan à voir son père. Elle lui dit qu'il est important qu'il passe du temps avec son père. Il a fallu du temps et beaucoup d'insistance, mais Hassan a recommencé à passer une semaine sur deux chez son père. ✎



Nouvelles relations et familles recomposées

Nouvelles relations

Aux premières étapes d'une séparation ou d'un divorce, vous n'envisagez peut-être pas une nouvelle relation, mais c'est une chose qui pourrait vous arriver. Le début d'une nouvelle relation amoureuse peut compliquer davantage l'exercice du rôle parental.

Si vous envisagez de vous engager dans une nouvelle relation, c'est une bonne idée de réfléchir à la façon dont vous vous adaptez à votre séparation ou votre divorce. Vous voudrez aussi tenir compte de la manière dont votre enfant s'adapte à la séparation ou au divorce.

Il est important de penser à la nouvelle relation du point de vue de vos enfants. Si vous vous engagez dans une nouvelle relation, vous pourriez penser aux points suivants :

- Il peut être préférable de présenter un nouveau conjoint à vos enfants seulement quand la relation est sérieuse. La stabilité est très importante pour les enfants, et il peut être déroutant et difficile pour eux de devenir proches d'un nouveau conjoint puis de le voir disparaître de leur vie peu de temps après.
- Introduisez lentement votre nouveau conjoint dans votre cellule familiale. Il peut être préférable d'avoir de brèves rencontres au début.
- Ne vous étonnez pas si vos enfants n'acceptent pas tout de suite votre nouveau conjoint. Donnez à vos enfants la chance d'exprimer leurs sentiments. Ils doivent sentir que vous les écoutez.
- Les enfants peuvent avoir peur que votre nouveau conjoint les remplace. Assurez-leur que vous allez toujours les aimer et qu'ils sont une partie importante de votre vie. Il peut être utile de prévoir du temps avec vos enfants sans la présence de votre nouveau conjoint.

Votre nouvelle relation et l'autre parent

Selon le temps qui s'est écoulé depuis votre séparation et la mesure dans laquelle chacun d'entre vous parvient à s'adapter à la séparation, une toute nouvelle relation peut être difficile pour l'autre parent. Une nouvelle relation est parfois vue comme la « fin réelle » d'une relation, puisqu'elle est le signe qu'un des deux parents est prêt à tourner la page. À court terme, il se peut que l'autre parent réagisse à cette nouvelle situation et devienne moins coopératif. Soyez à l'écoute de ses inquiétudes, et tentez de respecter ses sentiments.

Par exemple, si vous organisez ensemble une fête d'anniversaire pour un de vos enfants peu de temps après votre séparation, il vaut peut-être mieux ne pas inviter votre nouveau conjoint ou nouvelle conjointe. De la même façon, le fait de demander à un nouveau conjoint de passer prendre les enfants ou les déposer peut aussi parfois être source de conflits.

De façon générale, les choses deviennent plus faciles avec le temps.

Belles-familles et familles recomposées

La combinaison de deux familles (deux parents et parfois deux groupes d'enfants) en une nouvelle **belle-famille** devient chose courante. Il peut être compliqué de créer une belle-famille qui fonctionne. Il faut que chaque membre de la famille y mette du sien, et cela prend du temps.

Dans certaines belles-familles, le beau-parent n'a peut-être jamais été parent. Pour cette personne, le rôle parental sera un nouveau rôle. Dans les **familles recomposées** où il y a deux groupes d'enfants, chaque parent peut avoir un style parental différent. Ils peuvent aussi avoir eu des expériences et des approches très différentes à propos de l'éducation des enfants dans leur famille précédente. Quelle que soit la composition de la belle-famille, cela implique des changements pour chacun de ses membres.

Si vous êtes un parent ou un beau-parent d'une famille recomposée, vous pourriez réfléchir aux points suivants :

- Comme parent, vous devez rappeler à vos enfants la place spéciale qu'ils occupent dans votre famille et que vous les aimez toujours. Il est important de passer du temps seul à seul avec eux.
- Les nouveaux conjoints peuvent en venir à occuper une place très importante dans la vie d'un enfant, mais ils ne remplacent pas la mère ou le père de votre enfant.
- Il faut du temps pour que la relation entre le beau-parent et l'enfant s'établisse. Tout le monde doit être patient et réaliste.
- Les parents et les beaux-parents devraient établir les règles de la famille, avec la participation de vos enfants s'il y a lieu. Dites à vos enfants qu'ils donnent leur avis, ce qui ne veut pas dire qu'ils prennent les décisions. Vos enfants peuvent avoir de la difficulté à accepter des règles qu'ils croient être le fait du beau-parent — « Il entre ici et il change tout ». Au moins au début, les beaux-parents devraient laisser les parents décider des points plus importants, comme la discipline.
- Les relations entre frères et sœurs par alliance prennent du temps à s'établir et elles ne seront pas toutes identiques. Les enfants ont besoin de temps ensemble pour déterminer l'allure que prendra leur relation.
- Traitez tous les enfants de façon équitable et prenez soin que les mêmes règles s'appliquent à tous.
- Encouragez vos enfants à exprimer librement leurs sentiments.

Les réunions de famille sont une façon de favoriser la discussion et de faire participer tous les membres de la famille à la prise de décisions. Vous pouvez utiliser les réunions familiales pour parler des règles et des tâches et pour régler les problèmes qui surgissent. Vous pouvez aussi les utiliser pour parler, passer du temps ensemble et prévoir des activités familiales.

Juan rencontre Julia

Juan et Maria se sont séparés lorsque leur fils unique, Xavier, avait quatre ans. Même s'ils ne pouvaient plus vivre ensemble, ils ont réussi à entretenir une bonne relation coparentale pour le bien de Xavier.

Tout se passait bien jusqu'à ce que Xavier ait huit ans. C'est alors que Juan a rencontré Julia, qui s'est séparée deux ans auparavant et qui a une fille de dix ans, Mia. Julia et Juan ont commencé à passer du temps ensemble.

Au début, ils ne se rencontraient que pour prendre un café toutes les deux ou trois semaines. Après quelques mois, ils savaient qu'ils commençaient à éprouver des sentiments profonds l'un pour l'autre. Ils ont commencé à se rencontrer pour dîner puis à passer beaucoup de temps ensemble. Ils ont discuté et décidé que les choses devenaient si sérieuses qu'ils devaient rencontrer les enfants de l'autre.

Avant de présenter Xavier à Julia, Juan en parle à Maria. Il est plutôt surpris de sa réaction. Maria se fâche et dit qu'il n'est pas juste de faire ça à Xavier, qu'il a vraiment besoin de toute l'attention de son père. Juan se demande si la réaction de Maria concerne vraiment Xavier, mais il accepte d'attendre quelques mois de plus avant de présenter Julia à Xavier. Pour garder la paix, il promet aussi que les premières rencontres seront brèves.

Deux mois plus tard, Maria s'est faite à l'idée. Xavier aime vraiment Julia et il est heureux qu'elle aime autant les sports que lui. Il a toutefois de la difficulté à s'entendre avec Mia. Elle a encore la séparation de ses parents sur le cœur et elle estime que la nouvelle relation vient déranger sa vie. Parfois, elle n'est pas très gentille avec Xavier.

Julia et Juan se sont aperçus que les choses vont être plus difficiles qu'ils le croyaient. Ils cherchent un groupe de soutien pour beaux-parents et ils encouragent les enfants à leur parler de leurs sentiments. Ils ont décidé de continuer d'avancer lentement. 



Annexe A

Réactions des enfants en fonction de l'âge et du stade de développement



Chaque enfant est unique et réagit à une séparation ou à un divorce de manière différente. Sa réaction peut dépendre de divers facteurs :

- la personnalité et le tempérament de l'enfant (p. ex., certains enfants ont plus de facilité que d'autres à se séparer d'un parent lorsqu'ils se font déposer ou prendre);
- les antécédents de la famille;
- le cercle d'amis de l'enfant, son milieu scolaire, sa communauté.

Les recherches montrent que l'âge et le stade de développement de l'enfant sont des facteurs importants pour déterminer la réaction qu'il aura devant la séparation ou le divorce de ses parents. La présente section vous renseignera sur les réactions que peuvent avoir les enfants en fonction de leur âge et de leur stade de développement.

Vous trouverez également un complément d'information à ce sujet dans la publication *Parce que la vie continue. . . Aider les enfants et les adolescents à vivre la séparation et le divorce*, sous la rubrique « Promotion de la santé » du site Internet de l'Agence de la santé publique du Canada, à l'adresse www.phac-aspc.gc.ca.

Facteurs clés applicables à tous les âges

Quel que soit leur âge, trois éléments sont importants pour vos enfants :

- **Réduisez les conflits avec l'autre parent.** Si le conflit se poursuit malgré tout, mettez les enfants à l'abri de ses effets.
 - Par exemple, ne dites rien de négatif aux enfants au sujet de l'autre parent.
 - Si vous avez de jeunes enfants, souvenez-vous que même s'ils ne comprennent pas les mots, ils peuvent être affectés par le conflit.
- **Comme la monoparentalité présente des défis différents, concentrez-vous à renforcer vos compétences parentales.**
- **Soutenez vos enfants dans leur relation avec l'autre parent et donnez-leur la possibilité d'entretenir cette relation.**

Efforcez-vous de trouver des moyens efficaces de communiquer avec l'autre parent au sujet de ce qui se passe dans la vie de vos enfants. Par exemple, vous pourriez essayer de communiquer par courriel ou de vive voix. Grâce à une communication efficace, vous pouvez

vous assurer que vos enfants ne « tirent pas profit » d'un parent au détriment de l'autre. De plus, en raison des défis auxquels les adolescents font face, il est particulièrement important d'être au courant de ce qui se passe dans leur vie.

Vous pourriez avoir des questions sur la réaction de vos enfants à votre séparation ou à votre divorce. Il vous serait peut-être bénéfique à vous ou à vos enfants de parler à un conseiller, à un aîné ou à un conseiller spirituel. Cela peut vous aider à déterminer s'il y a lieu de vous inquiéter et si votre enfant a besoin d'aide supplémentaire.

Bébés et tout-petits : de la naissance à deux ans

À cet âge, votre enfant dépend de vous pour ses besoins physiques et affectifs. L'attachement de votre enfant envers les personnes qui en prennent soin et les proches est essentiel à un développement affectif et psychologique sain.

Les bébés et les tout-petits ont une compréhension limitée de leur milieu. Ils ne comprennent pas que vous vous séparez ou que vous divorcez. Mais si vous êtes bouleversé ou en conflit, ils le ressentiront et ils y réagiront. Les expériences qu'ils vivent durant les premières années de leur existence peuvent les influencer plus tard dans leur vie.

Les bébés et les tout-petits ont besoin que leurs soins et leur routine soient prévisibles. Ils ont besoin de liens enrichissants et affectifs avec vous et les autres personnes qui prennent soin d'eux. Les routines ne sont pas tout à fait pareilles d'une maison à une autre, mais plus leur monde sera prévisible, plus les choses seront faciles pour eux.

Comportements à surveiller chez votre bébé ou tout-petit :

- problèmes de sommeil, d'alimentation et d'apprentissage de la propreté;
- retards de développement ou reculs temporaires par rapport à des étapes déjà franchies (p. ex., l'acquisition de compétences linguistiques), surdépendance (le bébé devient « collant »), difficulté à se séparer de vous ou retrait des interactions sociales;
- pleurs, irritabilité, crises.

Comment aider votre bébé ou tout-petit :

- rassurez votre enfant en lui disant que vous l'aimez et que vous prendrez toujours soin de lui;
- demandez aux personnes qui en prennent soin de vous informer si elles remarquent des changements chez votre enfant;
- modifiez ses routines le plus graduellement possible.

Enfants d'âge préscolaire : de trois à cinq ans

À cet âge, votre enfant grandit très rapidement, aussi bien sur le plan physique qu'affectif. Mais il se peut qu'il ne comprenne pas encore la séparation ou le divorce.

Dans cette catégorie d'âge, les enfants se considèrent comme le « centre » de l'univers. Ils croient avoir le contrôle sur ce qui se passe autour d'eux ou en être la cause. Ainsi, ils pourraient croire que la séparation ou le divorce est de leur faute. Ils pourraient croire que leurs parents sont tristes à cause d'eux.

C'est également à cet âge que les enfants commencent à tisser des liens distincts avec chacun de leurs parents.

Les enfants d'âge préscolaire ne peuvent pas toujours distinguer le vrai de l'imaginaire. Ils peuvent donc ne pas trop savoir ce qui se passe. Ils peuvent aussi croire que ce sont *eux* que leur mère ou leur père laisse.

Durant ce stade, les enfants peuvent généralement s'adapter à plus de changements d'ordre physique et social que les bébés, mais ils ont encore besoin de prévisibilité.

Comportements à surveiller chez votre enfant d'âge préscolaire :

- crainte d'abandon par l'un des parents ou les deux;
- retards de développement ou reculs temporaires par rapport aux étapes déjà franchies (p. ex., la propreté);
- surdépendance (l'enfant est « collant »), comportement dépendant sur le plan affectif ou retrait;
- colère accrue, pleurs, crises, larmoiements;
- plaintes d'ordre physique (maux de tête, maux de ventre).

Comment aider votre enfant d'âge préscolaire

- Assurez une constance pour ce qui est de la routine et des personnes qui s'occupent de lui (dans la mesure du possible).
- Dites-lui que vous l'aimez et démontrez-lui beaucoup d'affection.
- Rassurez-le en lui disant que vous ne le quittez pas.
- Aidez votre enfant à décrire ses sentiments et rassurez-le en lui disant qu'il a le droit de ressentir ce qu'il ressent.

- Expliquez-lui en termes clairs et simples ce qui arrive, d'une façon adaptée à son âge et son stade de développement. Pour les enfants de cet âge, il est préférable de donner quelques faits au début, puis de fournir progressivement plus d'information.
- Demandez aux enseignants et aux personnes qui s'occupent de votre enfant de vous informer s'ils constatent des changements chez lui.

Enfants d'âge scolaire : de six à huit ans

À cet âge, l'enfant commence à étendre son réseau social au-delà de la famille. Il pourrait se sentir coupable et croire qu'il a provoqué la séparation ou le divorce. Il pourrait prendre le parti d'un parent plutôt que de l'autre. Du point de vue du développement, il lui est difficile de voir la situation sous divers angles à la fois. Il se peut aussi qu'il ait peur de perdre la relation qu'il a avec l'un de ses parents.

Les enfants d'âge scolaire ont une plus grande capacité de pensée abstraite. Ils peuvent être tristes et s'inquiéter de l'avenir. Ils peuvent se demander où ils habiteront, qui prendra soin d'eux et quelle sera la place qu'ils occuperont dans la famille. Ils peuvent aussi s'imaginer que leurs parents se réconcilieront.

Comportements à surveiller chez votre enfant d'âge scolaire :

- tristesse, pleurs, deuil, chagrin, déni, retrait;
- crises ou comportements impulsifs;
- difficulté à jouer ou à s'amuser;
- régression (p. ex., retour à un comportement de sommeil ou d'alimentation antérieur);
- plaintes d'ordre physique (maux de tête, maux de ventre);
- peur de perdre un parent absent;
- sentiments de loyauté conflictuels.

Comment aider votre enfant d'âge scolaire

- Dites à votre enfant que vous l'aimez toujours et que vous vous occuperez toujours de lui.
- Rassurez-le en lui disant qu'il n'a rien fait de mal et qu'il ne peut rien faire pour que ses parents se réconcilient.
- Demandez aux enseignants et aux personnes qui s'occupent de votre enfant de vous aviser s'ils constatent des changements chez lui.

- Donnez-lui de l'information adaptée à son âge et à son stade de développement au sujet de ce qui changera (p. ex., où il habitera, le temps qu'il passera avec chacun des parents, sa routine).
- Dites-lui que son point de vue est important, mais que ce sont les parents qui prendront les décisions.
- Donnez-lui l'occasion de parler de ce qu'il ressent.
- Donnez-lui l'occasion d'écouter l'histoire d'autres enfants dont les parents se sont séparés ou ont divorcé.

Préadolescents : de neuf à douze ans

Votre préadolescent est de plus en plus autonome. Il se tourne davantage vers ses amis et le monde extérieur. Il a toutefois toujours besoin de sa famille comme source de soutien affectif et d'orientation.

Les préadolescents sont capables de comprendre que la séparation ou le divorce est un problème d'adulte, mais il se peut qu'ils soient en colère contre leurs parents. Ils voient souvent le monde de manière absolue — noir ou blanc, bon ou mauvais, bien ou mal.

Les préadolescents peuvent réagir de diverses manières :

- se sentir déchirés entre leurs parents;
- essayer très fort de conserver une bonne relation avec les deux parents;
- être en colère et faire preuve d'hostilité envers un des parents ou les deux.

Les préadolescents veulent être traités comme des adultes. Quand vous traversez un moment de stress, vous pourriez être tenté de traiter votre enfant comme un ami et de vous tourner vers lui pour obtenir son soutien. Les préadolescents voudront peut-être jouer ce rôle, mais il ne convient pas qu'ils assument ce niveau de responsabilités. À long terme, il peut s'ensuivre des problèmes affectifs.

Comportements à surveiller chez votre préadolescent :

- retrait social, difficulté avec ses pairs, association avec un nouveau groupe de pairs;
- colère intense ou comportement agressif;
- plaintes d'ordre physique (maux de tête, maux de ventre);
- honte ou embarras à propos de la séparation ou du divorce;
- jeter le blâme sur le parent qu'il croit responsable du divorce;

- essayer de « prendre soin » du parent qu'il croit plus vulnérable;
- prendre trop de responsabilités (p. ex., tenir le rôle d'un « parent »).

Comment aider votre préadolescent

- Écoutez les sentiments et les préoccupations de votre préadolescent — efforcez-vous de garder l'esprit ouvert et ne jugez pas.
- Ne vous appuyez pas sur votre préadolescent pour obtenir du soutien affectif.
- Ne donnez pas à votre enfant des responsabilités qui ne conviennent pas à son âge et à son stade de développement (p. ex., lui faire garder les enfants trop souvent ou lui faire faire trop de tâches ménagères).

Adolescents : de treize à dix-neuf ans

Votre adolescent est de plus en plus autonome. Il s'identifie davantage à ceux qui lui ressemblent. Il construit sa propre identité. L'adolescence peut également être une période troublante pour lui tandis qu'il s'adapte à des changements physiques et sociaux. Il a besoin de beaucoup de soutien affectif de sa famille.

Les adolescents peuvent ressentir toute une gamme d'émotions face à la séparation et au divorce. Ils peuvent être surpris que ça arrive vraiment ou ressentir de la colère et penser que leurs parents « n'ont pas essayé assez fort ».

Certains adolescents peuvent être en train de vivre leur première relation amoureuse. Sinon, ils y pensent peut-être plus souvent. La séparation ou le divorce de leurs parents peut causer des préoccupations ou de l'anxiété chez eux. Ils se demandent peut-être :

- si entretenir une relation en vaut la peine si elle ne doit pas fonctionner de toute manière;
- si leur relation échouera;
- s'ils font assez confiance à quelqu'un pour être en couple.

Si votre adolescent a déjà une relation difficile avec vous ou l'autre parent, il se peut que la situation s'envenime après la séparation ou le divorce.

Votre adolescent pourrait avoir des soucis très concrets quant à la manière dont la séparation ou le divorce le touchera. Il peut se demander combien de soutien, y compris le soutien financier, vous serez en mesure de lui donner. Il peut se demander comment son horaire changera. Ses amitiés sont importantes pour lui, et il peut craindre de devoir changer d'école. Il peut aussi s'inquiéter du fait qu'il n'aura pas beaucoup de temps à consacrer à ses amis ou à ses activités.

Il est vraiment très important d'écouter ce que votre adolescent a à dire au sujet de son nouvel horaire. Il ne faut cependant pas l'entraîner dans les conflits ou les problèmes que vous pourriez avoir avec l'autre parent.

Comportements à surveiller chez votre adolescent :

- colère, évitement, honte, tristesse;
- dépression ou tristesse;
- changements dans les habitudes de sommeil;
- réactions de deuil;
- changements de comportement importants;
- recours au sexe, au crime, aux drogues;
- sentir de la pression ou se sentir pressé de devenir indépendant;
- inquiétudes au sujet des relations;
- changements de la présence, du comportement ou du rendement à l'école.

Comment aider votre adolescent

- Donnez à votre adolescent l'occasion de parler de ses émotions, préoccupations et plaintes.
- Discutez des aspects pratiques (p. ex., les changements de routine, la résidence) honnêtement et directement avec votre adolescent.
- Permettez à votre adolescent d'avoir son mot à dire à propos du calendrier parental — faites-le participer aux discussions, mais rappelez-lui que ce sont les parents qui prendront les décisions.
- Adaptez-vous à son horaire — les adolescents ont un emploi du temps très chargé.
- Ne vous appuyez pas sur votre adolescent pour obtenir du soutien affectif.
- N'entraînez pas votre adolescent dans votre conflit avec l'autre parent.
- Soutenez les amitiés appropriées de votre adolescent et les activités avec ses pairs, mais ayez des attentes et des limites claires.

Annexe B

Bon usage du courriel pour les parents qui se séparent ou divorcent



Vous pouvez utiliser le courriel pour discuter avec l'autre parent de questions touchant vos enfants. S'il s'agit d'un moyen pratique de communiquer de l'information, le courriel peut également donner lieu à des malentendus si vous n'êtes pas clair. Quand nous communiquons en personne, nous utilisons souvent des signes non verbaux (sourires, froncement de sourcils, larmes, ton de voix) pour montrer ce que nous ressentons. Le courriel ne transmet pas ces signaux. Le courriel est un moyen de communication utile quand nos émotions sont trop fortes, mais cela peut aussi causer des problèmes si les mots utilisés prêtent à différentes interprétations.

Voici quelques conseils utiles.

1. Soyez bref et allez directement au but. Si vous avez plus d'une question, numérotez-les pour que l'autre parent puisse suivre facilement les divers points que vous soulevez.
2. Inscrivez l'objet de votre courriel dans la ligne d'objet. Cela permettra aux deux parents de mieux suivre les questions diverses traitées dans les courriels.
3. N'écrivez pas en MAJUSCULES. Les lettres majuscules signifient que vous êtes en train de CRIER!
4. Faites preuve de courtoisie — l'usage de *s'il-te-plaît*, *merci* et d'un ton amical peut aider énormément.
5. Essayez de traiter des responsabilités parentales et des questions financières dans des courriels différents. Ce sont là des questions distinctes qui devraient être abordées séparément.
6. Si vous êtes sous le coup de l'émotion au moment d'écrire un courriel (peut-être venez-vous de recevoir un courriel très troublant), éloignez-vous et prenez un peu de temps pour réfléchir. Relisez le courriel que vous venez de recevoir pour vous assurer que vous n'y avez pas lu quelque chose qui n'y était pas. Rédigez votre courriel une fois que vous avez l'esprit clair.
7. Essayez de vous en tenir aux faits. Évitez de critiquer l'autre parent.
8. N'ignorez pas les courriels que vous recevez de l'autre parent. Répondez rapidement et brièvement lorsqu'une réponse est requise. Même si l'autre parent ne fait que vous transmettre de l'information et qu'il n'est pas nécessaire d'y donner suite, il est bon d'au moins en accuser réception. Par exemple : « Je vais amener Emma dîner chez mes parents. » Réponse : « Merci de m'en informer. »

9. Adressez vos courriels à l'autre parent seulement. Les nouveaux conjoints, les proches et les amis ne devraient pas participer à l'échange de courriels.
10. N'oubliez pas : les courriels constituent un registre de vos communications. Rédigez-les comme si une tierce personne pouvait les lire.

Répertoire des ressources



Loi sur le divorce

Vous trouverez plus d'informations sur les arrangements parentaux et autres questions liées au droit de la famille dans la section « Droit de la famille » sur le site Web du ministère de la Justice à l'adresse www.justice.gc.ca.

Vous pouvez aussi communiquer avec le ministère de la Justice à :

Ministère de la Justice du Canada
Section de la famille, des enfants et des adolescents
284, rue Wellington
Ottawa, ON K1A 0H8
Sans frais : 1-888-373-2222
Région de la capitale nationale : 613-946-2222

Renseignements provinciaux et territoriaux

Vous trouverez des liens aux ministères provinciaux et territoriaux responsables des lois visant les **arrangements parentaux** et les **pensions alimentaires** pour enfants sur le site Web du ministère de la Justice à l'adresse www.justice.gc.ca, sous « Droit de la famille ».

Information sur les services de justice familiale offerts dans votre province ou territoire

Pour obtenir de l'information sur les **services de justice familiale** offerts dans votre province ou territoire, par exemple des renseignements sur le rôle parental, la médiation, les services de nouveau calcul des pensions alimentaires pour enfants et les visites supervisées, consultez le *Répertoire des services gouvernementaux de justice familiale*. Vous le trouverez à l'adresse www.justice.gc.ca, sous « Droit de la famille », puis « Services de justice familiale ».

Pour obtenir les coordonnées des programmes provinciaux et territoriaux responsables de **l'exécution des ordonnances et des ententes alimentaires pour enfants**, consultez la liste des programmes provinciaux et territoriaux d'exécution des ordonnances alimentaires à l'adresse www.justice.gc.ca. Cliquez sur « Droit de la famille », puis sur « Exécution de pensions alimentaires », et enfin sur « Programme d'exécution des pensions alimentaires ».

Conseils et information juridiques

Si vous avez besoin d'avis juridiques, vous pouvez communiquer avec un service de référence aux avocats ou un bureau d'aide juridique. Ils peuvent vous aider à obtenir des conseils juridiques — parfois sans frais ou à moindre coût. Si vous envisagez une approche de droit collaboratif, informez-vous au sujet des avocats qui font ce genre de travail.

Vous pouvez aussi communiquer avec un organisme de vulgarisation et d'information juridiques (VIJ). Les organismes de VIJ fournissent de l'information au public sur de nombreux domaines de droit différents, dont le droit de la famille.

Vous trouverez les coordonnées des bureaux d'**aide juridique** dans votre province ou votre territoire en faisant une recherche Internet avec les mots clés « aide juridique ». Vous trouverez également les coordonnées du bureau d'aide juridique le plus près de chez vous dans votre annuaire téléphonique.

Vous trouverez les coordonnées des **services de référence aux avocats** de votre province ou territoire à l'adresse www.justice.gc.ca, sous « Liens utiles ».

Vous trouverez les coordonnées d'un **organisme de vulgarisation et d'information juridiques** dans votre province ou territoire à l'adresse www.justice.gc.ca, sous « Liens utiles ».

Médiation

Chaque province et territoire offre des services de médiation aux couples qui se séparent. Pour trouver le service le plus près de chez vous, veuillez consulter le *Répertoire des services gouvernementaux de justice familiale* sous « Droit de la famille », puis « Services de justice familiale » à l'adresse www.justice.gc.ca.

Pour trouver le nom de médiateurs privés dans votre localité, faites une recherche sur Internet avec les mots clés « médiateur » ou « services de médiation » et votre ville ou région. Par exemple, cherchez « médiateur Yukon ».

Ressources destinées aux enfants

Si vous croyez que votre enfant a de la difficulté à s'adapter à la séparation ou au divorce, vous voudrez peut-être en parler à votre médecin de famille ou à un autre professionnel en qui vous avez confiance. Il pourra vous recommander un conseiller spécialisé qui travaille auprès des enfants.

Vous pourriez aussi voir quels programmes et services gouvernementaux sont offerts dans votre province ou territoire en vous rendant sur le site www.justice.gc.ca. Cliquez sur « Droit de la famille », puis sur « Services de justice familiale », et enfin sur « Survol des services gouvernementaux ».

Le ministère de la Justice du Canada a une publication destinée aux enfants de 9 à 12 ans intitulée *Mes parents se séparent ou divorcent : Qu'est-ce que ça veut dire pour moi?* Vous la trouverez en vous rendant sur le site www.justice.gc.ca et en cliquant sur « Droit de la famille », puis sur « La garde et le rôle parental », et enfin sur « De l'aide pour les enfants ».

Sites Web pour les enfants

La province de la Colombie-Britannique a aussi un site Web intitulé « Les familles changent » qui fournit des renseignements aux parents et aux enfants qui vivent une séparation ou un divorce. Vous pouvez le consulter à cette adresse : www.familieschange.ca/index_fr.htm.

Le ministère de la Justice du Canada a un site Web sur la violence familiale pour les jeunes de 10 ans et plus. Il renferme de l'information sur la violence familiale et le droit au Canada. Vous le trouverez à l'adresse www.justice.gc.ca; cliquez sur « Justice pénale », puis sur « La violence familiale ».

Lignes d'écoute ou centres d'aide

Les lignes d'écoute ou les centres d'aide peuvent vous fournir des renseignements utiles et vous orienter vers les services appropriés pour vous-même et vos enfants. Par exemple, Jeunesse, J'écoute a une ligne d'aide pour les enfants (pour obtenir plus de renseignements, consultez le site à l'adresse suivante : <http://www.jeunessejecoute.ca/>).

Pour obtenir d'autres ressources, vous pouvez faire une recherche sur Internet en utilisant les mots clés « ligne d'écoute » ou « centre d'aide » et votre ville ou région pour trouver de l'aide pour vous ou vos enfants. Par exemple, cherchez « centre d'aide Manitoba ».

Règles de l'impôt sur le revenu

Si vous avez des questions sur la fiscalité et les paiements de pensions alimentaires, veuillez consulter le formulaire P102 de l'Agence du revenu du Canada, à l'adresse www.cra-arc.gc.ca, dans la section « Formulaires et publications ». Vous pouvez aussi communiquer avec l'Agence du revenu du Canada au numéro 1-800-959-8281.

Prestations pour enfants et familles

L'Agence du revenu du Canada (ARC) administre les prestations pour enfants et familles, comme la prestation fiscale canadienne pour enfants et la prestation universelle pour la garde d'enfants; elle s'occupe aussi des crédits pour la taxe sur les produits et services/taxe de vente harmonisée.

Pour en savoir plus sur les programmes de prestations et de crédits que l'ARC administre, consultez la page Web « Prestations pour enfants et familles », à l'adresse <http://www.cra-arc.gc.ca/prestations/>, ou composez le 1-800-387-1193.

Services aux Autochtones

Vous pouvez aussi trouver les coordonnées des centres d'amitié du Canada sur le site de l'Association nationale des centres d'amitié, à l'adresse <http://www.nafc.ca/>. Pour de l'information en français, veuillez choisir la province de Québec dans l'outil de recherche.

Services pour les nouveaux arrivants au Canada

Pour obtenir des renseignements sur les services destinés aux nouveaux arrivants au Canada, veuillez consulter le Répertoire des services aux immigrants de Citoyenneté et Immigration Canada, à l'adresse www.servicespourlesnouveauxarrivants.cic.gc.ca.

Ressources destinées aux victimes de violence

Si vous ou vos enfants avez été victimes de violence familiale, vous trouverez des renseignements sur les ressources disponibles sur le site Web du ministère de la Justice du Canada, à l'adresse www.justice.gc.ca, sous « Justice pénale », puis « La violence familiale ».

Visites supervisées

Pour obtenir des renseignements sur les programmes gouvernementaux de visites supervisées dans votre région, consultez le site www.justice.gc.ca, puis cliquez sur « Droit de la famille », puis sur « Services de justice familiale ».

Enlèvement d'enfants

Si vous croyez que votre enfant a été enlevé

Communiquez immédiatement avec votre service de police local.

Si vous croyez que votre enfant a été amené à l'extérieur du Canada, vous pouvez aussi consulter le site Web du gouvernement du Canada à l'adresse www.voyage.gc.ca. Vous y trouverez des ressources d'aide sous « Enlèvement international d'enfants ».

Si vous craignez que votre enfant puisse être enlevé

Vous devriez faire part de vos préoccupations à votre avocat spécialisé en droit de la famille et discuter de différentes options. Vous voudrez peut-être aussi alerter votre service de police local.

Vous pouvez communiquer avec Passeport Canada pour faire ajouter le nom de votre enfant à la liste des signalements de Passeport Canada. Ainsi, si Passeport Canada reçoit une demande de passeport pour votre enfant, le système créera une alerte. Vous pouvez communiquer avec Passeport Canada au 1-800-567-6868 (sans frais au Canada et aux États-Unis) ou consulter le site passeportcanada.gc.ca pour obtenir d'autres coordonnées.

Si vous croyez que votre enfant risque d'être amené à l'extérieur du Canada, vous pouvez aussi consulter le site Web du gouvernement du Canada à l'adresse www.voyage.gc.ca. Vous y trouverez des ressources d'aide sous « Enlèvement international d'enfants ».

Vous trouverez d'autres renseignements utiles dans la publication *La maltraitance des enfants est inacceptable*, préparée par le ministère de la Justice du Canada. Rendez-vous sur le www.justice.gc.ca, et sous « Publications », cherchez « La maltraitance des enfants est inacceptable »; consultez ensuite le chapitre intitulé « Quand un parent enlève son enfant ».

Remerciements

Nous tenons à souligner les contributions importantes des provinces et des territoires, de nos partenaires fédéraux et des réviseurs externes à l'élaboration de ce guide et de l'*Échantillon de clauses pour un plan parental*. Nous avons pris connaissance de documents de vulgarisation et d'information juridiques ainsi que de la documentation sur les programmes des provinces, des territoires et de nos partenaires fédéraux pour élaborer ce guide et l'*Échantillon de clauses*. Les provinces et les territoires et nos partenaires fédéraux ont aimablement permis au ministère de la Justice d'utiliser et d'adapter leur documentation pour préparer ce guide et l'*Échantillon de clauses*.

Nous tenons aussi à reconnaître le travail important des fonctionnaires fédéraux, provinciaux et territoriaux de même que de nombreux spécialistes externes du droit de la famille qui ont pris le temps de passer en revue le guide et l'*Échantillon de clauses pour un plan parental* et de nous faire part de leurs commentaires.

Autres ressources

2010-2011 Summit Committee de la section de l'Arizona de l'Association of Family and Conciliation Courts, *Parenting Communication Resources in High Conflict Cases* :
<http://www.azafcc.org/pdfs/2011%20AzAFCC%20SUMMIT%20PROJECT%20FINAL%20VERSION.pdf>
(en anglais seulement)

Australian Child Support Agency, "*Me and my Changing Family*" (Child Support Agency, 2006) en ligne (en anglais seulement) :
<http://www.humanservices.gov.au/spw/customer/publications/resources/cs1264/cs1264-0607en.pdf>

Coloroso, Barbara, *Parenting Through Crisis: Helping Kids in Times of Loss, Grief, and Change*, (Penguin Canada, Toronto, 1999).

D^{re} Kubler-Ross, Elizabeth, *On Death and Dying: What the dying have to teach doctors, nurses, clergy and their own families*, (Scribner, New York, 2003).

Glossaire



Les définitions ci-dessous vous permettront de comprendre la terminologie juridique liée au rôle parental. Ce ne sont pas des définitions juridiques. Si vous souhaitez obtenir des définitions juridiques de ces termes, nous vous invitons à consulter un avocat.

accès

Droit conféré à une personne de passer du temps avec son enfant. Sauf ordonnance contraire du tribunal, en vertu de la *Loi sur le divorce*, un parent qui obtient un droit d'accès peut demander et obtenir des renseignements relatifs à la santé, à l'éducation et au bien-être de l'enfant.

arbitrage

Processus durant lequel les deux parents s'entendent pour permettre à une personne neutre — l'arbitre — de trancher des questions de droit concernant leur rôle parental. L'arbitre tient le rôle d'un juge.

arrangements parentaux

Arrangements que les parents prennent pour s'occuper de leurs enfants après une séparation ou un divorce, notamment en ce qui concerne le lieu de résidence et la personne responsable des décisions importantes, par exemple l'école des enfants, leur éducation religieuse, les soins de santé, les activités parascolaires, etc. Dans la *Loi sur le divorce*, les arrangements parentaux sont désignés par les termes « garde » et « accès ».

belle-famille

Famille dont au moins un des parents a un enfant né d'une relation précédente.

conseiller

Personne formée pour donner des conseils et une orientation au sujet de questions personnelles, comme l'éducation des enfants après une séparation ou un divorce. Les conseillers peuvent posséder divers antécédents, notamment en travail social ou en psychologie.

conseiller parental

Personne qui aide les parents à adopter de nouvelles stratégies, idées et attitudes à propos de leur rôle de parent. Le conseiller parental met l'accent sur l'avenir et aide les parents à acquérir des compétences leur permettant de résoudre leurs problèmes.

droit collaboratif

Les deux parents, leurs avocats et parfois d'autres professionnels s'entendent pour collaborer afin d'arriver à une entente. Au cours du processus de collaboration, les deux parents acceptent de ne pas s'adresser aux tribunaux. Les parties ont intérêt à s'entendre puisque, si le processus de collaboration ne donne pas lieu à une entente, les avocats des parents ne peuvent pas les représenter devant les tribunaux, et les deux parents auraient alors à retenir les services de nouveaux avocats.

entente

Consensus entre deux parents au sujet de leurs arrangements parentaux. Cette entente peut avoir force obligatoire, c'est-à-dire que les deux parents sont tenus de l'observer. L'entente peut être incluse dans une ordonnance sur consentement.

évaluation

Processus durant lequel un travailleur social, un psychologue ou un psychiatre recueille de l'information au sujet des membres de la famille à l'intention d'un juge. C'est une évaluation professionnelle qui porte sur le meilleur intérêt des enfants. L'évaluateur peut parler avec les enfants pour déterminer leur point de vue et, selon le type d'évaluation, il peut observer comment les enfants interagissent avec chacun des parents.

famille recomposée

Famille composée de deux parents qui ont des enfants nés de relations différentes, et qui peut comprendre un enfant né de la relation actuelle.

garde

Désigne le calendrier parental et la manière dont les décisions concernant l'enfant seront prises. Il existe divers types de garde après un divorce : garde dite traditionnelle, garde conjointe, garde partagée et garde exclusive.

garde conjointe

Les deux parents ont la garde légale de l'enfant et prennent ensemble les décisions importantes le concernant.

garde dite traditionnelle

Mode de garde selon lequel un des parents prend les décisions importantes au sujet de diverses questions, notamment l'éducation des enfants, la religion et les soins de santé. En règle générale, l'enfant vit principalement chez cette personne.

garde exclusive

Mode de garde selon lequel :

- un enfant ou plus vit chez un parent plus de 60 % du temps dans l'année, et
- un enfant ou plus vit chez l'autre parent plus de 60 % du temps dans l'année.

Cette terminologie est utilisée habituellement lors du calcul d'une pension alimentaire pour enfants.

garde partagée

Mode de garde selon lequel un enfant vit au moins 40 % du temps chez chacun de ses parents. Cette terminologie est utilisée habituellement lors du calcul d'une pension alimentaire pour enfants.

Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants

Règlement pris en vertu de la *Loi sur le divorce* permettant de calculer le montant de la pension alimentaire pour enfants. Les Lignes directrices contiennent une série de règles et tables. Elles ont force de loi.

Loi sur le divorce

Loi fédérale qui établit les règles permettant de mettre légalement fin à un mariage.

médiation

Processus selon lequel une tierce partie neutre aide les parents à conclure une entente au sujet de questions liées à la séparation ou au divorce, par exemple les arrangements parentaux. Les médiateurs ne sont pas des conseillers matrimoniaux.

meilleur intérêt de l'enfant

Quand des arrangements parentaux sont pris en vertu de la *Loi sur le divorce*, le seul facteur considéré est l'intérêt de l'enfant. On utilise l'expression « meilleur intérêt de l'enfant » pour refléter ce principe. En d'autres mots, cette entente doit favoriser le plus possible le développement, le bonheur et le succès de l'enfant. Il faut tenir compte de nombreux facteurs pour déterminer ce qui constitue le meilleur intérêt de l'enfant, notamment :

- l'âge et le stade de développement de l'enfant;
- les besoins particuliers que pourrait avoir l'enfant;
- la relation de l'enfant avec chacun des parents;
- la relation de l'enfant avec ses frères et sœurs, ses grands-parents et les autres membres de sa famille élargie;
- les arrangements relatifs aux soins des enfants avant la séparation;

- les souhaits de l'enfant;
- les compétences parentales de chacun des parents;
- la capacité des parents de collaborer et de communiquer au sujet des questions relatives au rôle parental;
- l'éducation culturelle, linguistique et religieuse de l'enfant;
- les questions qui peuvent influencer sur la sécurité de l'enfant et sur les compétences parentales de chacun des parents, comme la violence familiale, la toxicomanie ou de graves problèmes de santé mentale.

négociation

Discussions dont le but est d'arriver à un compromis ou à une entente au sujet de questions liées au rôle parental. Les parents peuvent négocier entre eux ou avec l'aide de leurs avocats.

ordonnance du tribunal / judiciaire

Décision qui est rendue par un juge et consignée dans un document. Les parents doivent observer les règles contenues dans l'ordonnance du tribunal. On peut faire modifier une ordonnance du tribunal en s'adressant à un juge et en présentant une demande de modification, mais seulement s'il y a un bon motif de le faire.

ordonnance sur consentement

Les deux parents se mettent d'accord concernant certaines questions, et un juge rend une ordonnance en fonction de l'entente conclue.

plan parental

Document écrit qui explique comment les parents élèveront leurs enfants après une séparation ou un divorce.

règlement des différends

Désigne les diverses manières de régler des différends entre des personnes. En droit familial, le règlement des différends peut se faire de diverses façons : négociation, médiation, droit collaboratif, arbitrage et tribunal.

relation coparentale

Relation entre parents séparés ou divorcés, qui vise le meilleur intérêt des enfants. Les relations coparentales peuvent prendre diverses formes.

services et programmes de justice familiale

Programmes ou services visant à aider les familles à composer avec la séparation ou le divorce, par exemple : médiation, programmes d'information à l'intention des parents, programmes d'accès supervisé et programmes d'exécution des ordonnances alimentaires.

Tables fédérales de pensions alimentaires pour enfants

Les tables fédérales font partie des *Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants*. Elles établissent le montant de base de la pension alimentaire pour enfants en fonction du revenu. Il y a une table distincte pour chaque province et territoire afin de tenir compte de la variation des taux d'imposition d'une province et d'un territoire à l'autre.

troubles de stress post-traumatique

Troubles déclenchés lorsqu'une victime se remémore une expérience terrifiante où elle a été menacée de préjudice physique, mental ou émotionnel ou a subi un tel préjudice. Les symptômes les plus courants sont les suivants :

- les « flashbacks » où la victime revit l'expérience terrifiante;
- les cauchemars;
- la dépression;
- les sentiments de colère ou l'irritabilité.

violence familiale

Violence commise à l'endroit des enfants ou des adultes d'une famille. La violence peut-être physique, sexuelle ou psychologique. La négligence peut également être une forme de violence familiale.

Notes

