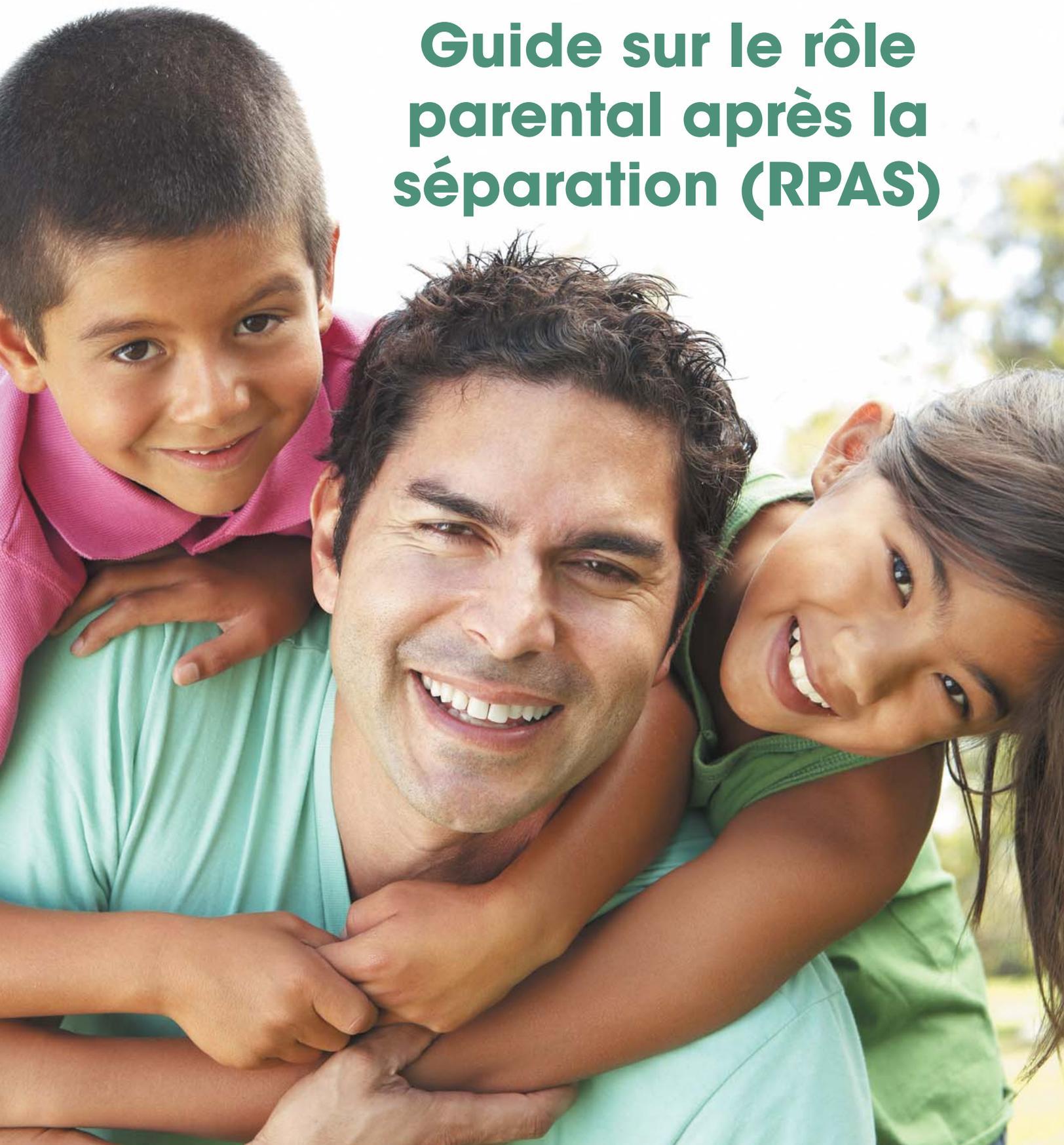


# Guide sur le rôle parental après la séparation (RPAS)





# TABLE DES MATIÈRES



<b>Introduction</b> . . . . .	<b>1</b>
<b>Section 1 – Éléments de base d’une relation</b> . . . . .	<b>3</b>
Attachement et relations . . . . .	5
Le rôle parental sain . . . . .	6
Partage sain du rôle parental . . . . .	8
Engagement des deux parents . . . . .	10
Foire aux questions sur la création de relations interpersonnelles . . . . .	11
Feuille de travail – Reconnaître les relations parentales fortement conflictuelles . . . . .	15
Feuille de travail – Reconnaître les relations abusives . . . . .	16
Feuille de travail – Questions de réflexion sur les relations. . . . .	18
<b>Section 2 – Les enfants peuvent composer avec une séparation ou un divorce</b> . . . . .	<b>19</b>
Effets de la séparation ou du divorce des parents sur les enfants . . . . .	21
Façons de promouvoir l’adaptation positive . . . . .	24
Foire aux questions sur la promotion de l’adaptation . . . . .	27
Feuille de travail – Déterminer le tempérament de votre enfant . . . . .	31
Fiche de renseignements – Lignes directrices selon l’âge : Réactions des enfants et comment les aider . . . . .	34
Feuille de travail – Questions de réflexion sur la préparation du plan parental . . . . .	42
<b>Section 3 – Apprendre à naviguer dans le système judiciaire</b> . . . . .	<b>43</b>
Le processus de divorce et la terminologie juridique . . . . .	45
Processus de règlement des différends . . . . .	48
Foire aux questions sur le processus judiciaire. . . . .	49
Fiche de renseignements – Étapes du processus judiciaire. . . . .	53
Fiche de renseignements – Processus de règlement des différends . . . . .	54
Feuille de travail – Questions de réflexion sur les aspects juridiques. . . . .	57

**Section 4 – Des plans parentaux qui fonctionnent pour votre famille 59**

Qu'est-ce qu'un plan parental? . . . . .	61
Éléments d'un plan parental. . . . .	61
Une façon d'élaborer un plan parental. . . . .	63
Arrangements parentaux . . . . .	64
Donner aux enfants leur mot à dire . . . . .	65
Grandes lignes du plan parental. . . . .	66
Foire aux questions sur les plans parentaux . . . . .	68
Feuille de travail – Questions de réflexion sur le contenu de votre plan parental .	73
Feuille de travail – Pour vous préparer à votre plan parental . . . . .	74
Feuille de travail – Plan parental . . . . .	83

**Renseignements importants . . . . . 99**

À qui téléphoner . . . . .	102
Parler à votre enfant de la séparation ou du divorce . . . . .	106
Inculquer la résilience aux enfants . . . . .	108
Favoriser le développement du cerveau . . . . .	111
Organigramme du processus judiciaire . . . . .	112
Vous et votre avocat en droit familial . . . . .	113
Comment trouver un médiateur. . . . .	119
Obtenir de l'aide pour calculer la pension alimentaire pour enfants . . . . .	121
Le rôle du programme d'exécution des ordonnances de pensions alimentaires . .	122
Suggestions de lecture . . . . .	124
Glossaire de la terminologie juridique et des services de justice familiale. . . . .	126
Sites Web de référence . . . . .	134

# INTRODUCTION



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

Le cours explique comment rester concentré sur ce dont vos enfants ont besoin même lorsqu'il est difficile de le faire.

Le cours RPAS vous aidera à :

- **acquérir des habiletés parentales et coparentales qui aident les enfants à s'adapter après la séparation ou le divorce de leurs parents;**
- **comprendre comment les enfants réagissent à la séparation ou au divorce à différents âges, reconnaître les signes avant-coureurs de stress à chaque âge et apprendre ce que vous pouvez faire pour aider vos enfants à composer avec la situation;**
- **en apprendre davantage sur les options de résolution des différends qui s'offrent à vous;**
- **en apprendre davantage sur le processus judiciaire de la séparation ou du divorce;**

- **préparer un plan parental, soit une entente entre les parents sur la façon dont ils vont élever leurs enfants.**

Le cours RPAS se divise en quatre volets :

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

Les renseignements contenus dans ce guide à l'intention des parents sont organisés en fonction des quatre sujets ci-dessus. Le guide comprend également des feuilles de travail et des fiches de renseignements qui vous aideront tout au long du cours. Le guide contient aussi une section intitulée **Renseignements importants** qui contient plus d'information sur les pensions alimentaires pour les enfants, des recommandations de livres pour les parents et les enfants, des sites Web à consulter, etc. Au fur et à mesure que vous avancez dans votre processus de séparation ou de divorce, il sera utile de consulter ces documents pour obtenir des réponses aux différentes questions que vous pourriez vous poser. Pour accéder à ce manuel en ligne et pour obtenir de l'information supplémentaire, consultez le site (en anglais) : [www.rcas.alberta.ca](http://www.rcas.alberta.ca)

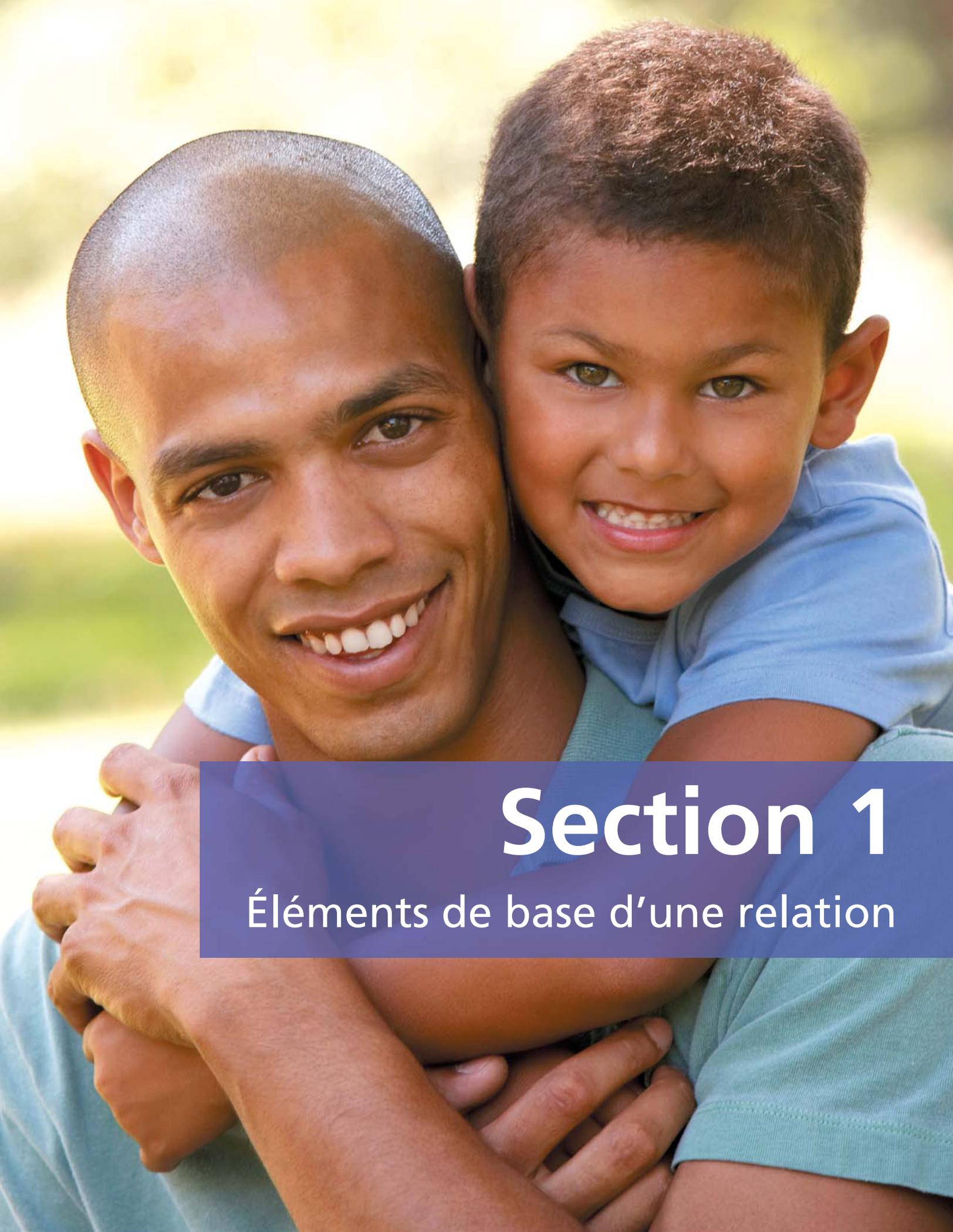
## Sources d'information et d'expertise

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

La version anglaise en ligne du cours RPAS a été lancée en juillet 2015 et peut être consultée à l'adresse suivante : <http://pas.albertacourts.ab.ca/>

Le présent manuel a été mis à jour en novembre 2016 et a été traduit en français en février 2018.





# Section 1

Éléments de base d'une relation

## Section 1 : Éléments de base d'une relation

### Points importants

- » La séparation et le divorce des parents peuvent représenter une période particulièrement stressante pour les enfants qui passent maintenant moins de temps avec l'un des deux parents. De plus, de nombreux changements surviennent dans leur famille. Lorsque les enfants ont la certitude que leurs parents les aiment, qu'ils continueront de s'occuper d'eux et qu'ils seront disponibles de façon constante, cela crée un « attachement » sain aux parents (ou aux gardiens) qui sont d'une importance primordiale dans la vie d'un enfant. Les enfants qui semblent les plus susceptibles de développer des problèmes sont ceux qui connaissent un grand nombre de changements et de transitions durant l'enfance (par exemple, divorce, remariage, déménagement, changement d'école).
- » Il y a des façons dont les parents peuvent partager les responsabilités parentales qui sont particulièrement importantes pour aider les enfants à composer avec le stress de la séparation ou du divorce des parents. Ce cours vous enseignera les attitudes et les

comportements que vous pouvez adopter dès maintenant.

- » La coparentalité signifie que les deux parents continuent de mettre l'accent sur le bien-être de leur enfant et encouragent une vision respectueuse de l'autre parent. Cela signifie également que chaque parent soutient activement le temps et l'implication de l'autre parent avec son enfant – « faire preuve d'ouverture » envers l'autre parent afin que les enfants ne se sentent pas perdants ou obligés de choisir.
- » Bien que de nombreux enfants éprouvent des difficultés après la séparation ou le divorce de leurs parents – y compris des sentiments et des comportements tristes, fâchés, confus, inquiets et effrayés –, la plupart d'entre eux apprennent à composer avec les changements au sein de leur famille. Avec le temps et le soutien continu de leurs parents, les enfants peuvent devenir aussi heureux et en santé que ceux dont les parents ne se sont pas séparés ou n'ont pas divorcé.

# SECTION 1

## ÉLÉMENTS DE BASE D'UNE RELATION

### I. Attachement et relations

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

#### A. L'influence des parents sur l'attachement

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

- faire preuve de chaleur, de sensibilité et de réceptivité envers les besoins de votre enfant;
- garder à l'esprit le niveau de développement de votre enfant (ou les capacités appropriées pour son âge) lorsque vous répondez à ses questions et essayez de comprendre ses sentiments;
- écouter attentivement et respectueusement, pour montrer à votre enfant que vous acceptez ce qu'il ressent (même si son comportement est inacceptable);
- agir de façon constante au quotidien lorsque vous prenez soin de votre enfant. Avec les tout-petits et les enfants plus âgés, essayez d'être clair et assurez-vous que vos attentes

quant au comportement de votre enfant sont satisfaites. En agissant de façon à ce que votre enfant apprenne à compter sur vous et en faisant des promesses que vous pouvez vraiment tenir, votre enfant vous considérera comme digne de confiance.

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

#### B. La séparation ou le divorce comme facteur de risque

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

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

À mesure que le nombre de changements (par exemple, divorces, remariages, déménagements, changements d'école) augmente, le bien-être des enfants diminue généralement. Chaque déménagement dans une nouvelle maison, par exemple, expose les enfants à un risque plus élevé de développer des problèmes lorsque les parents vivent séparément.

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

Il est tout aussi important de souligner que la *plupart* des enfants s'en sortent bien après la séparation ou le divorce de leurs parents et qu'ils développent des relations saines pendant leur enfance et à l'âge adulte. Qu'est-ce qui rend plus ou moins difficile l'adaptation des enfants?

## II. Le rôle parental sain

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

- Faites preuve de sensibilité aux besoins de vos enfants :
  - La façon dont vous vous comportez physiquement avec vos enfants, surtout lorsqu'ils sont jeunes, peut les aider à apprendre à se sentir bien dans leur peau. C'est ce que l'on appelle développer l'estime de soi. Les formes physiques de réconfort – un bon câlin – valent souvent mieux qu'une conversation. Lorsque

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

les parents sont disponibles sur le plan émotionnel, ils sont plus réceptifs aux façons de leurs enfants de démontrer ce qu'ils veulent et ce dont ils ont besoin.

- Occupez-vous de vos enfants sans oublier ce qui compte pour eux :
  - Rappelez-vous du nom de leurs copains, de leurs amis ou de leurs coéquipiers. Mentionnez les choses drôles, intelligentes et aimables qu'ils ont faites ou dites ces derniers jours. Mentionnez leurs réalisations les plus récentes à leur autre parent, à leurs grands-parents ou à d'autres proches.

- Faites en sorte que vos enfants se sentent aimés et valorisés :
  - Dites régulièrement à vos enfants ce que vous aimez d'eux. Félicitez les enfants pour tout ce qu'ils font de bien et incitez-les à continuer d'essayer d'apprendre des compétences ou des comportements qui leur viennent plus difficilement ou plus lentement, en leur rappelant sans cesse que vous les trouvez merveilleux.
- Gérez votre propre colère :
  - Il est difficile de prendre soin de vos enfants lorsque vous ressentez de la colère ou de la douleur. Reconnaissez que la colère et le chagrin sont habituellement des sentiments normaux qui font partie du processus de divorce. Obtenez de l'aide pour gérer votre colère afin que vos enfants n'en deviennent pas la cible. Trouvez des adultes à qui parler, lisez des livres portant sur le développement personnel ou cherchez de l'aide auprès d'un professionnel. Cependant, tenez votre colère loin de votre relation avec vos enfants.
- Partagez la joie de l'enfant chaque fois qu'il est enthousiaste de quelque chose :
  - Parlez à vos enfants et posez-leur des questions sur les activités qui leur font plaisir – notamment la musique, les livres, les amis, les sports, les animaux de compagnie et autres.
- Disciplinez pour enseigner :
  - Le terme « discipline » signifie « enseignement », même s'il est sous-entendu que ce terme est synonyme de punition. La punition indique aux enfants ce qu'ils ne doivent pas faire, mais elle ne leur apprend pas comment agir la prochaine fois. La façon la plus efficace de changer le comportement des enfants est d'encourager leurs bons comportements.
- Favorisez l'éducation en tant que processus :
  - Faites attention de ne pas mettre l'accent sur la réussite plutôt que sur le plaisir d'apprendre. C'est l'effort déployé pour obtenir une bonne note qui est importante en fin de compte. Faites également attention à ce que vous encouragez votre enfant à faire ou à apprendre à chaque âge; évitez de trop le précipiter trop tôt. Il n'est pas nécessaire qu'il fasse du vélo sans roues d'entraînement à 4 ans, à moins qu'il n'insiste. Il n'a pas non plus besoin de lire des livres ou de voir des films qui contiennent du contenu que vous jugez « inapproprié pour son âge », car l'enfant pourrait développer des peurs ou faire des cauchemars si ce genre de contenu est présenté trop tôt. L'enfant sera exposé à tout cela bien assez vite.
- Encouragez les rituels et les routines :
  - Les enfants de tous les âges se sentent plus à l'aise et en sécurité lorsque les habitudes sont respectées et les traditions familiales préservées. Les traditions et les routines permettent aux enfants d'avoir confiance en ce qui va suivre – elles leur servent de boussoles.

**La séparation et le divorce sont stressants, mais les parents peuvent aider leurs enfants à s'adapter et à se sentir en sécurité :**

- soyez chaleureux et réceptif;
- soyez cohérent et continuez d'avoir des attentes quant au comportement de vos enfants. Laissez la colère à l'écart de votre relation avec vos enfants.

### III. Partage sain du rôle parental

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

Dans le meilleur des mondes, les parents sont en mesure de discuter entre eux de leurs problèmes parentaux sans craindre que l'autre parent utilise cette information pour obtenir un avantage en cour. Si les parents ne communiquent pas leurs problèmes entre eux, ils créent des conditions pour que leur enfant les monte l'un contre l'autre. Les enfants, surtout à l'adolescence et à la préadolescence, pourraient profiter de la situation s'ils voient des failles dans l'encadrement de

leurs parents. Tous les enfants le font et cela fait partie de leur apprentissage des règles et des comportements; ils peuvent être plus efficaces pour ébranler les parents séparés si ceux-ci ne communiquent pas bien. Gardez une longueur d'avance!

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



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

### À FAIRE :

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

### À ÉVITER :

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

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

## IV. Engagement des deux parents

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

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

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

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

Un parent dévoué :

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

**Beaucoup de recherches sont menées sur le rôle des mères, des pères et des parents en général.**

**Cherchez-les en ligne ou dans les bibliothèques de votre région.**

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

Les enfants apprennent de toutes les interactions avec leurs parents.

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

La **prévisibilité** peut être une influence apaisante pouvant aider les enfants à rester calmes et autodisciplinés. L'**imprévisibilité** peut rendre les interactions entre parents et enfants amusantes et stimulantes.

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

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

## Foire aux questions sur la création de relations interpersonnelles

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

Tout d'abord, prenez du recul et demandez-vous si les comportements de l'autre parent sont vraiment « malsains » ou nuisibles, ou s'ils sont simplement différents des vôtres. Rappelez-vous que le rôle parental n'est pas une compétition. Chaque parent sera meilleur que l'autre dans certaines choses. Si les défauts de l'autre parent ne représentent pas un danger pour vos enfants, le fait de mettre l'accent sur ces imperfections peut ne pas être la meilleure utilisation de votre énergie. Habituellement, il est beaucoup plus utile de se concentrer sur la collaboration entre parents et sur l'amélioration de vos propres relations avec votre enfant, même si cela signifie passer outre les défauts de l'autre parent.

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

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

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

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

### 3. Que faire si vous avez une relation familiale tordue?

<http://tinyurl.com/pas-triangle-video>  
(en anglais)

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

- Essayez de réduire les conflits entre les membres de la famille même si cela signifie de ne pas avoir de contact direct avec l'autre parent pendant un certain temps; tentez de communiquer par courriel.

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

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

**Le rôle parental de chacun des parents sera influencé par leurs compétences et leurs styles respectifs.**

## 5. Que faire si l'autre parent ne veut pas s'occuper des enfants?

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

## 6. Que faire si je veux voir les enfants, mais qu'ils ne veulent pas me voir?

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

**7. Est-il vrai que si mon enfant passe plus de temps avec son autre parent, il sera moins attaché à moi?**

Il existe beaucoup de mythes au sujet de l'attachement et dont on discute au cours du processus judiciaire de la séparation et du divorce. Il est vrai que les enfants ont besoin de passer régulièrement du temps avec leurs principaux gardiens, surtout lorsqu'ils sont bébés. Quand les enfants n'ont pas un accès suffisant à la personne qu'ils connaissent le mieux, ils expriment leur détresse. Si la séparation est longue et remplie de conflits, l'enfant peut aussi manifester des difficultés sur le plan de l'attachement.

Or, les enfants peuvent devenir solidement attachés à plus d'une personne en même temps. S'ils entretiennent des relations avec une deuxième ou même une troisième personne qui prend soin d'eux de façon attentive et constante et subvient à leurs besoins (quand ils ont faim ou quand ils

sont fatigués, anxieux ou bouleversés), ils développeront des liens étroits. Ces liens étroits ne devraient cependant pas entraîner de conséquences négatives dans la relation des enfants avec leur principal gardien. Ce qui importe le plus, c'est que le parent qui est moins habitué à passer du temps avec l'enfant connaisse bien les habitudes de l'enfant. Il est également important que les deux parents soient en mesure de communiquer ce dont l'enfant a besoin et de faire circuler des objets qui ont de la valeur aux yeux de l'enfant (comme des couvertures ou des animaux en peluche). Il est primordial que le temps passé avec chaque parent soit axé sur les habitudes de l'enfant en matière de repas et de sommeil, et non sur les horaires ou les désirs des parents. Un tel partage peut se faire à tout âge, mais il doit être introduit progressivement, avec un suivi attentif des réactions et du confort de l'enfant.

## Reconnaître les relations parentales fortement conflictuelles\*

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

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

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

Les coordonnées des Resolution Services (services de règlement) se trouvent à la fin de ce manuel.

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

## Reconnaître les relations abusives

La violence familiale est un problème qui touche toutes les communautés partout au pays. Elle transcende les races et les ethnies, les milieux socio-économiques, les cultures, les religions, les âges, les sexes et tous les types de relations.

Les parents qui sont victimes de violence se sentent stressés et parfois même en danger. Si tel est le cas, leurs enfants le sont tout autant qu'eux.

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

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

**Si ces énoncés s'appliquent à vous ou à votre famille, vous pouvez :**  
**composer le 9-1-1 en cas de danger;**  
**composer le numéro de la ligne d'information sur la violence familiale, soit le 310-1818;**  
**consulter le site de soutien et services (en anglais) : <http://www.humanservices.alberta.ca/abuse-bullying/15666.html>.**

Vos pensées et vos sentiments	Le comportement rabaissant de votre partenaire
<p><b>Est-ce que vous :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> sentez que vous avez peur de votre (ancien ou ancienne) partenaire?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> craignez pour la sécurité de vos enfants?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> évitez certains sujets de conversation de peur que votre partenaire se mette en colère et de ce qu'il ou elle pourrait faire si cela arrivait?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> sentez que vous ne pouvez jamais rien faire pour satisfaire votre partenaire et qu'il ou elle vous punit pour cette raison?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> croyez que vous méritez d'être blessé ou maltraité?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> vous demandez si c'est vous qui êtes fou ou folle?</li> </ul>	<p><b>Est-ce que votre partenaire :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> vous humilie, vous critique ou vous engueule, vous et vos enfants?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> vous traite si mal que vous avez honte que vos amis ou votre famille le voient?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> vous ignore ou rabaisse vos opinions ou vos réussites?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> vous blâme pour son propre comportement abusif?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> vous traite comme si vous lui apparteniez ou comme un objet sexuel et non comme une personne?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> punit (ou menace de punir) physiquement vos enfants pour des comportements qui sont habituels pour leur âge?</li> </ul>

Le comportement violent ou menaçant de votre partenaire	Le comportement contrôlant de votre partenaire
<p><b>Est-ce que votre (ancien ou ancienne) partenaire :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> a un tempérament imprévisible?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> vous fait du mal ou vous menace de vous faire du mal, à vous ou vos enfants, ou encore vous menace de vous tuer?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> vous menace d'enlever vos enfants ou de leur faire du mal?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> vous menace de se suicider si vous le quittez? Vous oblige à avoir une relation sexuelle malgré vous? Détruit vos choses?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> se saoule ou se drogue et vous menace de vous faire du mal, à vous ou à vos enfants?</li> </ul>	<p><b>Est-ce que votre (ancien ou ancienne) partenaire :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> agit de façon excessivement jalouse ou possessive?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> contrôle où vous allez et ce que vous faites?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> vous empêche de voir votre famille ou vos amis?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> limite votre accès à l'argent, au téléphone, à la voiture ou à Internet?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> surveille vos mouvements et vérifie sans cesse ce que vous faites?</li> </ul>

Vos enfants	Votre propre comportement
<p><b>Vos enfants :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> ont-ils vu ou entendu des épisodes violents ou des disputes à la maison?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ont-ils été témoins de comportements violents entre les parents ou envers un animal?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ont-ils été traités de façon violente par vous ou par l'autre parent?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ont-ils eu peur de l'un ou de l'autre de leurs parents parce qu'ils lui ont désobéi et l'ont frustré?</li> </ul>	<p><b>Avez-vous :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> menacé ou blessé votre (ancien ou ancienne) partenaire ou vos enfants de l'une des façons décrites ci-dessus?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> senti que vous deviez contrôler les comportements, les amitiés, les activités, les finances, etc. de votre (ancien) partenaire?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> senti que vous ne pouviez pas maîtriser la colère ressentie envers vos enfants ou votre (ancien ou ancienne) partenaire?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> entendu d'autres gens (que vous respectez) exprimer leurs inquiétudes sur la façon dont vous traitez vos enfants ou votre (ancien ou ancienne) partenaire?</li> </ul>

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

**Composez le numéro de la ligne d'information sur la violence familiale, soit le 310-1818.**

**Consultez la page de soutien et services (en anglais) :**

**<http://www.humanservices.alberta.ca/abuse-bullying/15666.html>**

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

**Questions de réflexion sur les relations**

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

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---



## Section 2

Les enfants peuvent composer avec une séparation ou un divorce

## Section 2 : Les enfants peuvent composer avec une séparation ou un divorce – Points importants

- » Les enfants ressentent souvent beaucoup de stress quand leurs parents se séparent, donc les parents doivent veiller à ce que ce processus soit le moins pénible possible pour eux. Essayez de ne pas placer vos enfants au cœur de vos conflits d'adultes et n'attendez pas d'eux qu'ils deviennent votre ami ou qu'ils prennent soin de vous.
- » Anticipez ce qui sera le plus difficile pour votre enfant en fonction de ce que vous savez de son tempérament – les caractéristiques et sensibilités avec lesquelles il est né. Certains enfants sont accommodants et s'adaptent rapidement; d'autres sont plus gênés, prudents ou timides et plus lents à apporter des changements. Les parents qui pensent au tempérament de leurs enfants peuvent les préparer à faire face à de nouvelles situations sans être trop contrariés. Adaptez vos comportements et votre plan parental au tempérament – et aux besoins spéciaux, le cas échéant – de chacun de vos enfants.

- » Les enfants ont souvent de la difficulté à s'adapter aux changements et aux transitions entre leurs parents et les différentes maisons aux premiers stades de la séparation, même quand les parents coopèrent et qu'il y a un minimum de conflit au sujet des décisions liées au rôle parental. Ces difficultés de transition ne sont pas nécessairement la faute de l'autre parent. Si vous pouvez travailler ensemble en coparentalité afin de comprendre ce que votre enfant trouve difficile à tout moment et ce que vous pouvez faire pour faciliter les choses, vous apprendrez ce que votre enfant parvient à gérer.
- » Les enfants doivent continuer à avoir une relation avec leurs deux parents, lorsque possible, donc chaque parent doit s'assurer de discuter ouvertement avec son enfant au sujet de ses sentiments (douleur, tristesse, colère), de ses expériences et des questions qu'il peut avoir sur la séparation ou le divorce.
- » Les enfants doivent comprendre les changements qui surviennent au sein de leur famille, mais ils n'ont pas à connaître tous les détails ayant mené à la séparation ou au divorce, les inquiétudes et les conflits de leurs parents, etc. Les enfants gèrent mieux lorsqu'ils n'en savent pas trop sur ce que leurs parents ressentent et ce dont ils ont besoin pendant la séparation ou le divorce. C'est à vous de les protéger en limitant l'information à laquelle ils sont exposés à un trop jeune âge.

# SECTION 2

## LES ENFANTS PEUVENT COMPOSER AVEC UNE SÉPARATION OU UN DIVORCE



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

#### A. Sentiments souvent ressentis par les enfants

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

Au nombre des sentiments que les enfants ressentent à la séparation, on compte :

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

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

#### B. Tempérament

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

##### *Traits de tempérament*

- **Activité** : Votre enfant est-il toujours en mouvement et occupé ou est-il plutôt détendu?
- **Régularité** : Votre enfant a-t-il des habitudes alimentaires et de sommeil régulières ou plutôt imprévisibles?
- **Approche/retrait** : Votre enfant approche-t-il les situations et les personnes nouvelles avec enthousiasme ou a-t-il tendance à les éviter?
- **Capacité d'adaptation** : Votre enfant s'adapte-t-il facilement aux changements dans ses routines ou plans ou bien devient-il grognon ou confus pendant les transitions?
- **Intensité** : Votre enfant réagit-il fortement aux situations, qu'elles soient positives ou négatives, ou y réagit-il calmement?
- **Humeur** : Votre enfant est-il souvent de mauvaise humeur ou a-t-il généralement attitude positive? Son humeur change-t-elle fréquemment ou reste-t-elle généralement la même?

- **Persistance** : Votre enfant abandonne-t-il rapidement quand il fait face à une tâche difficile ou continue-t-il d'essayer? Peut-il mener une activité pendant de longues périodes ou son esprit a-t-il tendance à vagabonder?
- **Distractivité** : Votre enfant se laisse-t-il facilement distraire de ses activités ou est-il capable d'ignorer ce qui se passe autour de lui afin de poursuivre son activité?
- **Seuil sensoriel** : Est-il préoccupé par les bruits forts, les lumières vives ou les aliments ayant une nouvelle texture ou peut-il ignorer ces choses et tout simplement suivre le courant?

### C. Difficultés de transition

Chaque enfant fait face aux changements de façon différente, en raison notamment de son tempérament et de son âge.

Même quand les parents coopèrent, il arrive souvent que les enfants :

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

Les parents ont souvent tendance à penser que leur enfant réagit à quelque chose que l'autre parent ne fait pas ou fait mal. Mais ces réactions ne sont pas nécessairement la faute de l'autre parent. Votre enfant tente de reprendre un peu le contrôle de son monde. Pour la plupart des

enfants, les transitions deviennent plus faciles à gérer au fil du temps.

### D. Faciliter les transitions entre les maisons

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

Cela lui donne un meilleur sentiment de contrôle.

- Permettez parfois à votre enfant d'inviter des amis à chacune des maisons.
- Présentez votre enfant aux enfants des voisins pour qu'il ait des amis avec qui jouer à chacune des maisons.

### **E. Ce dont les enfants ont besoin**

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

- De comprendre les changements qui surviennent au sein de leur famille, mais ils n'ont pas à connaître tous les détails d'adultes ayant mené à la séparation ou au divorce, ni ce que les parents trouvent difficile ou ce pourquoi ils se disputent, etc.
- De recevoir le soutien nécessaire pour participer à leurs anciennes activités et poursuivre leurs amitiés et intérêts.

### **F. Rendre la séparation plus facile pour les enfants**

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

### G. Lignes directrices selon l'âge

Si vous vous demandez à quels types de réactions vous pouvez vous attendre selon l'âge de vos enfants ou si vous voulez des astuces pour gérer des comportements qui vous inquiètent, consultez le document à la page 34 : *Lignes directrices selon l'âge : Réactions des enfants et comment les aider.*

**Les enfants doivent être laissés en dehors des conflits de leurs parents.**

## II. Façons de promouvoir l'adaptation positive

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

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

### B. Évitez les reproches

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

### C. Prêtez-leur attention

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

### D. Aidez-les à comprendre leurs émotions

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

Rassurez-les qu'ils ne peuvent pas avoir de « mauvaises » émotions.

### E. Tenez les enfants loin des conflits

- Ne posez pas à votre enfant de questions sur la vie de l'autre parent et ne lui demandez pas de surveiller ses activités. Il est préférable de ne pas demander aux enfants de recueillir des renseignements pour les donner à l'autre parent.
- Ne demandez pas à votre enfant de faire parvenir des messages à l'autre parent au

lieu de lui parler directement. Ne demandez pas à votre enfant de donner à l'autre parent des messages au sujet de la pension alimentaire ou de la façon dont une transition ou un changement surviendra.

- Ne dites pas de mal de l'autre parent quand votre enfant est à proximité.
- Ne discutez pas directement de vos frustrations au sujet de l'autre parent avec votre enfant.
- Ne demandez pas à votre enfant de dissimuler des secrets à l'autre parent.

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

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

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

#### **G. Apportez progressivement les changements**

Apportez le moins de changements possible dans l'année suivant la séparation ou le divorce.

Les personnes, les activités, les routines et les endroits familiers et sûrs aideront les enfants à s'adapter aux changements qui sont inévitablement liés à la séparation ou au divorce. Soyez particulièrement prudents en ce qui a trait aux nouvelles relations. Prenez votre temps et

retardez l'introduction de votre nouvel amour à votre enfant.

#### **H. Passez du temps seul à seul**

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

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

#### **I. Gardez à l'esprit les tempéraments**

- Soyez conscient de votre propre tempérament et ajustez vos réactions si elles entrent en conflit avec celles de votre enfant.
- Vous pourriez devoir modifier la façon dont vous répondez à votre enfant pour mieux vous adapter à son tempérament. Cela signifie que vous pourriez devoir passer plus de temps à préparer votre enfant en vue des transitions ou des nouvelles situations ou devenir plus patient pour lui permettre de déterminer comment il se sent ou à quelles activités créatives ou à haute énergie votre enfant pourrait participer pour s'exprimer.

- Anticipez quels types de sensibilités ou de difficultés votre enfant pourrait avoir, en fonction de ce que vous savez de son tempérament. Cela vous aidera à mieux préparer votre enfant pour les situations difficiles et à les éviter complètement.
- Adaptez vos stratégies parentales ainsi que les activités ou l'horaire de votre enfant à son tempérament. Si votre enfant a de la difficulté avec les transitions, ne le tenez pas occupé jusqu'au moment où il doit quitter la maison pour la fin de semaine. Si votre enfant est gêné avec de nouvelles personnes, ne le changez pas d'école ou de garderie tout de suite après la séparation, si possible. Si votre enfant se porte mieux quand des routines sont en place et que les horaires sont réguliers, essayez de garder ses habitudes et de ne pas le surprendre avec des changements inutiles.

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

## **J. Reconnaître quand vous avez besoin d'aide extérieure**

### **Pour votre enfant :**

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

### **Pour vous-même :**

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

## Foire aux questions sur la promotion de l'adaptation

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

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

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

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

Le tempérament est un ensemble de caractéristiques innées qui influencent une personne toute sa vie. Comme parent, vous connaissez votre enfant mieux que

quiconque. Pensez aux années depuis la naissance de votre enfant pour déterminer les caractéristiques de tempérament qu'il affiche fortement et constamment. Si vous remarquez de nouvelles attitudes ou réactions qui vous inquiètent, elles peuvent être associées à ce que votre enfant fait, et non seulement à son tempérament. En cas de doute, parlez avec le pédiatre ou le conseiller scolaire de votre enfant.

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

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

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

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

**5. Quand la plupart des enfants parviennent-ils à surmonter la séparation / le divorce?**

La séparation ou le divorce n'est pas un événement ponctuel; c'est un processus. Les parents peuvent prendre jusqu'à deux à trois ans pour se sentir mieux après la séparation ou le divorce. Cela peut prendre autant de temps aux enfants. Même si les sentiments des enfants au sujet de la séparation ou du divorce deviendront moins bruts au fil du temps, ils ne disparaîtront pas. Ils pourraient continuer à avoir des questions ou à exprimer leurs

souhaits ou leur frustration quant au fait que les choses sont maintenant différentes. Plus il y a de colère et de conflits entre l'autre parent et vous, plus il faudra de temps pour que votre enfant s'adapte et plus ce sera difficile pour lui de tourner son regard vers le futur.

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

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

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

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

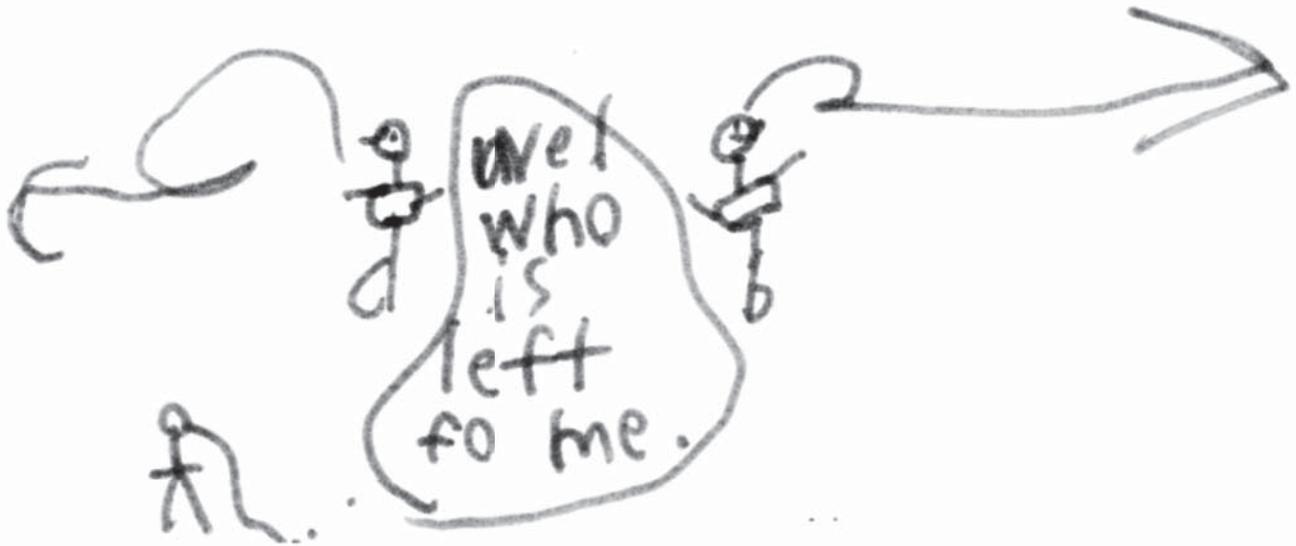
Votre enfant doit avoir suffisamment de temps pour ne pas se sentir déloyal envers son autre parent. Si la nouvelle personne arrive tout juste après la séparation, elle pourrait recevoir le blâme – à juste titre ou non – pour la rupture. Aussi, vous devez vous assurer qu'il ne s'agit pas que d'une «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

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

Souvenez-vous que les enfants peuvent dire qu'ils ne veulent pas aller quelque part pour diverses raisons qui n'ont rien à voir avec ce qu'ils ressentent face à l'autre parent. Il est facile de sauter à la conclusion que votre enfant est mal chez l'autre parent, mais il vaut mieux vérifier d'abord vos hypothèses. Votre enfant peut avoir de la difficulté avec la transition, être réticent à quitter ses amis, être triste de vous quitter ou dire ce qu'il croit que vous voulez entendre. En encourageant votre enfant à penser à ce qu'il aime le plus chez l'autre parent, vous lui donnez la permission d'apprécier l'autre parent sans avoir peur de vous blesser. En tenant compte de l'opinion de votre enfant au sujet de ce qui est important pour lui dans le développement de l'horaire parental, vous donnez une voix à votre enfant (et non un choix), ce qui pourrait vous faire mieux comprendre ses sentiments. Si vous avez de fortes émotions négatives envers l'autre parent ou des préoccupations pour la sécurité de votre enfant, il peut être utile de consulter la liste des ressources locales pour obtenir de l'aide.

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

## *Le divorce vu par un enfant*



## Déterminer le tempérament de votre enfant

Veillez encercler le numéro qui décrit le mieux votre enfant.

### 1. Niveau d'activité

Votre enfant est-il toujours **en mouvement ou occupé**?

Le niveau « 4 » peut décrire un enfant qui : est toujours en train de se dandiner, même en mangeant, une boule d'énergie qui marche/court vite ou frénétiquement, saute sur les meubles, est agité et devient surexcité.

Jamais ou rarement	Parfois	Souvent	Toujours ou presque toujours
1	2	3	4

### 2. Régularité

Les habitudes alimentaires et de sommeil de votre enfant sont-elles **régulières** ou **imprévisibles**?

Le niveau « 4 » peut décrire un enfant qui : a faim ou est fatigué à des heures irrégulières, un enfant qui a de la difficulté à gérer les changements à ses habitudes alimentaires et de sommeil.

Le niveau « 1 » peut décrire un enfant qui : a faim ou est fatigué à des heures régulières.

Jamais ou rarement	Parfois	Souvent	Toujours ou presque toujours
1	2	3	4

### 3. Approche

Votre enfant **va-t-il à l'avant** des situations et personnes nouvelles ou **est-il timide**?

Le niveau « 4 » peut décrire un enfant qui : est timide, prudent, qui a besoin de temps pour s'habituer aux nouvelles expériences, un enfant qui dit qu'il n'aime pas les choses avant même de les essayer, est craintif dans des situations sans danger apparent, évite les enfants qu'il ne connaît pas, est difficile à l'heure des repas.

Le niveau « 1 » peut décrire un enfant qui : est amical avec les étrangers, à l'aise quand ses parents sont absents, intrépide dans des situations potentiellement dangereuses ou qui se perd dans les foules ou les magasins.

Jamais ou rarement	Parfois	Souvent	Toujours ou Presque toujours
1	2	3	4

## 4. Capacité d'adaptation

Votre enfant **résiste-t-il aux changements** dans ses routines, plans ou activités?

Le niveau « 4 » peut décrire un enfant qui : a de la difficulté à gérer les changements dans sa routine ou ses activités, prend beaucoup de temps à s'adapter aux nouvelles situations, crie ou fait du tapage à une nouvelle activité, a de la difficulté dans sa nouvelle classe au début de chaque année.

Jamais ou rarement	Parfois	Souvent	Toujours ou presque toujours
1	2	3	4

## 5. Intensité

Votre enfant **réagit-il fortement** aux situations, qu'elles soient positives ou négatives?

Le niveau « 4 » peut décrire un enfant qui : réagit de façon dramatique et affiche de fortes émotions, rit et pleure à voix haute, crie joyeusement quand il est emballé, est intense dans ses gestes physiques, réagit à tout avec force et à voix haute.

Jamais ou rarement	Parfois	Souvent	Toujours ou presque toujours
1	2	3	4

## 6. Humeur

Votre enfant est-il souvent **de mauvaise humeur**?

Le niveau « 4 » peut décrire un enfant qui : est difficile, pleure facilement, devient facilement contrarié ou frustré, a l'air mécontent ou sérieux, fait la moue et abandonne rapidement, a souvent des sautes d'humeur, devient contrarié quand la personne qui prend soin de lui s'en va.

Jamais ou rarement	Parfois	Souvent	Toujours ou presque toujours
1	2	3	4

## 7. Persistance

Votre enfant **abandonne-t-il** rapidement quand il fait face à une tâche difficile?

Le niveau « 4 » peut décrire un enfant qui : est content de jouer pendant de brèves périodes seulement, demande de l'aide dès qu'une tâche devient difficile, devient facilement frustré – même par de simples tâches, se fâche et abandonne, a de la difficulté à devenir plus autonome (entraînement à la propreté, s'habiller par soi-même), a tendance à s'en tenir aux activités pour lesquelles il est naturellement doué.

Jamais ou rarement	Parfois	Souvent	Toujours ou presque toujours
1	2	3	4

## 8. Distractivité

Votre enfant se laisse-t-il **facilement distraire** de ce qu'il est en train de faire?

Le niveau « 4 » peut décrire un enfant qui : a de la difficulté à se concentrer, (pour les bébés : est facilement distrait par des sons pendant que vous le nourrissez), se laisse distraire quand on lui donne des directives, a de la difficulté à se concentrer sur les tâches complexes ou très longues, laisse traîner ses affaires.

Jamais ou rarement	Parfois	Souvent	Toujours ou presque toujours
1	2	3	4

## 9. Seuil sensoriel

Votre enfant est-il **très sensible aux sensations physiques**, comme les bruits, les lumières ou la texture des aliments?

Le niveau « 4 » peut décrire un enfant qui : réagit positivement ou négativement à certains sons, sursaute facilement, est difficile à l'heure des repas, aime seulement certains types de vêtements et tissus, exige que la température de l'eau du bain ou de la douche soit « parfaite », est contrarié par les bruits forts.

Jamais ou rarement	Parfois	Souvent	Toujours ou presque toujours
1	2	3	4

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

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

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

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

1. les comportements typiques
2. les réactions à la séparation ou au divorce
3. les signes de stress, qui peuvent découler de la séparation ou du divorce des parents
4. promouvoir l'adaptation des enfants

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

### i. Bébé (12 mois et moins) et jeunes enfants (de 13 à 36 mois)

#### Comportements typiques : 12 mois et moins

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

#### Comportements typiques : 13 à 36 mois

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

#### Réactions à la séparation ou au divorce

Les bébés et jeunes enfants sont vulnérables quand leurs parents se séparent parce qu'ils dépendent complètement d'eux pour satisfaire à leurs besoins. Si les parents sont fâchés, déprimés ou absents, le bébé ou jeune enfant sent que ses parents sont contrariés, mais il ne peut pas comprendre ce qui se passe.

Les bébés développent un sentiment de confiance en recevant des soins de façon constante et prévisible. Des contrariétés continues relativement à sa routine peuvent provoquer du stress à court terme chez le bébé. Si le stress se prolonge, l'enfant peut devenir incapable de faire confiance à autrui.

Les jeunes enfants commencent à développer leur confiance et à se sentir bien quand leurs besoins physiques sont satisfaits et quand ils sont capables de s'exprimer grâce au langage. Avant que les enfants développent leur langage, les gardiens doivent porter une attention particulière aux changements dans leur comportement, leur humeur ainsi que

leurs habitudes alimentaires et de sommeil pour savoir si les enfants gèrent bien la situation ou non.

## Signes de stress (12 mois ou moins)

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

## Signes de stress (de 13 à 36 mois)

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

- À ce stade, le stress des enfants est perceptible dans leur comportement plutôt que dans leurs mots. Des changements visibles dans leurs habitudes de sommeil et des maladies plus fréquentes peuvent aussi être des signes de stress à cet âge.

## Suggestions pour promouvoir l'adaptation

- Faites en sorte que les routines soient cohérentes et prévisibles.
- Pour les jeunes enfants, préparez les transitions en leur expliquant ce qui va se passer ensuite. Les jeunes enfants ont besoin d'explications très simples et ne peuvent généralement pas comprendre les concepts comme « aujourd'hui » ou « demain ». Par exemple, « Papa va déménager dans une autre maison. Tu auras des jouets et un lit là-bas, comme à la maison de maman. Tu pourras y passer du temps avec papa, mais pas tous les jours. »
- Offrez des contacts réguliers et fréquents avec l'autre parent. L'établissement de liens étroits avec les deux parents favorise un sain développement chez les jeunes enfants.
- Donnez à votre enfant un morceau de vêtement pour apporter à la maison de l'autre parent. Les enfants aiment les sensations et les odeurs familières.
- Donnez à votre enfant une valise spéciale à apporter chez l'autre parent.
- Permettez à votre enfant d'apporter ses jouets d'une maison à l'autre. N'oubliez pas son toutou, sa suce, son doudou préféré ou ses autres objets de confort.
- Ayez chez vous des photos des deux parents.
- Permettez à votre enfant de faire un nombre illimité d'appels téléphoniques ou d'appels vocaux sur Internet (par exemple, Skype).
- Fournissez à l'autre parent un enregistrement audio ou vidéo de vous en train de lire une histoire ou de chanter une berceuse.

- Rassurez votre enfant en lui disant « Je t'aime » et en le cajolant.
- Bébés : Des contacts fréquents avec les deux parents aident l'enfant à conserver une image de chaque parent pendant la séparation. Satisfaites rapidement et de façon cohérente aux besoins de votre bébé.
- De 18 mois à 3 ans : À cet âge, les enfants sont mieux capables de tolérer de plus longues séparations de leur gardien principal que les bébés, en particulier si des frères et sœurs plus vieux sont avec eux pendant cette période. Préparez votre enfant aux séparations et aux transitions en lui expliquant ce qui va se passer.

### ii. Tout-petits (de 3 à 5 ans)

#### Comportements typiques : 3 ans

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

#### Comportements typiques : 4 ans

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

#### Comportements typiques : 5 ans

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

#### Réactions à la séparation ou au divorce

Les enfants d'âge préscolaire ne comprennent pas que la séparation est une décision d'adultes qui n'a rien à voir avec eux ou avec leur comportement. Ils croient qu'ils contrôlent tout ce qui se passe et posent la question suivante : « Qu'est-ce que j'ai fait pour causer la séparation? ». Ils peuvent exprimer leur contrariété en adoptant un comportement d'attachement excessif.

Les enfants ont souvent tendance à adopter des comportements inacceptables ou à exprimer de la colère quand ils sont avec le parent avec lequel ils se sentent le plus en sécurité. Il est fréquent que les enfants agissent différemment en présence de chacun des parents, ce qui ajoute à la confusion des parents qui ne comprennent pas pourquoi leur enfant agit ainsi. Cette différence dans le comportement de l'enfant peut être sa façon de s'adapter aux aspects difficiles de la séparation ou il peut s'agir d'une réaction aux différents styles d'éducation et personnalités des parents.

Les enfants d'âge préscolaire ont besoin d'ordre et de routine. À cet âge, les enfants commencent à remarquer les différences entre les sexes. Les jeunes garçons et les jeunes filles peuvent ressentir différemment l'absence soudaine de l'un ou l'autre des parents, et ils peuvent réagir différemment. Il est important que les deux parents continuent à passer du temps avec leurs enfants.

## Signes de stress

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

## Suggestions pour promouvoir l'adaptation

- Encouragez les deux parents à s'impliquer en passant du temps avec leur enfant. Les enfants s'adaptent à de plus longues périodes de séparation d'un de leur parent quand ils passent fréquemment du temps avec l'autre parent.
- Les parents doivent bien penser à ce qu'ils diront aux enfants au sujet de la séparation / du divorce et à quand ils le feront. Ils doivent aussi rester sensibles à la capacité limitée des enfants à comprendre ce qui arrive à leur famille.

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

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

### Comportements typiques

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

### Réactions à la séparation ou au divorce

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

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

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

### Signes de stress

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

### Suggestions pour promouvoir l'adaptation

- Les deux parents continuent de participer à la vie de leur enfant et passent autant de temps que possible avec lui.
- Les parents doivent bien penser à ce qu'ils diront aux enfants au sujet de la séparation / du divorce et à quand ils le feront. Ils doivent aussi rester sensibles à la capacité de compréhension de leur enfant en fonction de son âge.
- Soutenir les contacts prévisibles et réguliers avec l'autre parent.

- Rassurez votre enfant en lui rappelant que le divorce n'est pas de sa faute. Aidez-le à comprendre que votre décision de divorcer n'a rien à voir avec lui.
- Encouragez votre enfant à parler directement avec chacun de ses parents.
- Manifestez de l'intérêt pour sa scolarité et ses activités parascolaires.
- Laissez à votre enfant le temps de s'ajuster au début et à la fin de ses visites.
- Encouragez de fréquents appels téléphoniques ou appels vocaux sur Internet (par exemple, Skype).
- Encouragez les enfants à exprimer leurs émotions en faisant du dessin ou de la peinture ou en jouant avec de la pâte à modeler. Demandez-leur d'expliquer l'histoire ou leur œuvre et ce qu'elle signifie pour eux.

## iv. Enfants en milieu de scolarité (de 9 à 12 ans)

### Comportements typiques : 9 et 10 ans

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

### Comportements typiques : 11 et 12 ans

- Période de croissance rapide, en particulier chez les filles, ce qui mène à une augmentation de l'appétit
- Incapable de s'asseoir sans bouger
- Comportement bruyant et vantard
- Querelles occasionnelles ou régulières avec ses parents et ses frères et sœurs
- Sautes d'humeur
- Enthousiaste et généreux
- Passe rapidement d'un comportement mature à un comportement enfantin

- Les filles peuvent avoir une meilleure relation avec leur père qu'avec leur mère
- Les relations avec les pairs du même sexe sont très importantes; beaucoup de jeunes peuvent commencer à développer des intérêts romantiques.

### Réactions à la séparation ou au divorce

Les jeunes préadolescents ont tendance à voir le monde en termes absolus : bon et mauvais, vrai et faux, blanc et noir. Même si ces enfants perçoivent le divorce comme le problème des parents, ils ont tendance à être fâchés parce que leurs parents sont incapables de régler la situation.

Les préadolescents prennent généralement parti – souvent contre le parent qu'ils blâment pour avoir causé le divorce. Ils vont accepter d'être le compagnon du parent, surtout s'ils voient que ce parent est triste ou blessé.

### Signes de stress

- Colère intense envers le parent qu'il blâme pour avoir causé le divorce. Pourrait avoir plus tendance à vivre des conflits de loyauté ou à prendre le parti de l'un des parents.
- Troubles à l'école, comme une baisse des résultats scolaires

- Tristesse
- Perturbations physiques, comme des maux de tête et de ventre
- Devient hyperactif pour éviter de penser au divorce
- Veut continuellement être avec ses amis, en excluant sa famille
- Demande à un parent de dire certaines choses à l'autre parent
- Adopte une attitude de laisser-faire

### **Suggestions pour promouvoir l'adaptation**

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

## **v. Adolescents**

### **Comportements typiques**

- Les adolescents veulent généralement passer moins de temps avec leurs parents et plus de temps avec leurs amis.
- Les adolescents aiment aussi passer du temps seuls dans leur chambre, à écouter de la musique par exemple.
- Les adolescents font des expériences avec différents styles de vêtements et de coiffure.

- Ils essaient différentes choses pour découvrir qui ils sont.
- Les adolescents peuvent changer de groupe d'amis plus souvent pendant leurs années d'école.

### **Réactions à la séparation ou au divorce**

Quand les parents se séparent, les adolescents passent souvent par toute une gamme d'émotions. Comme les adolescents veulent régulièrement être séparés de leur

famille, la séparation de leurs parents peut les inquiéter au sujet de leur avenir. « Serai-je capable de garder une relation? », « Est-ce que je crois en l'amour? » et « Serai-je trahi si je décide de faire confiance? » sont des questions qu'ils se posent fréquemment.

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

### Signes de stress

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

### Suggestions pour promouvoir l'adaptation

- Renseignez-vous sur les adolescents et comprenez que leurs comportements négatifs ou différents peuvent être liés à leurs besoins changeants, et pas nécessairement à la séparation.
- Pensez bien à comment vous répondrez aux questions de votre adolescent à savoir qui veut se séparer ou divorcer, qui a blessé l'autre et qui est le plus contrarié. Vous n'avez pas besoin de répondre à toutes les questions en détail. Mettez l'accent sur votre nouvelle vie de famille.

- Ne devenez pas le meilleur ami de votre adolescent et ne vous fiez pas à lui pour vous tenir compagnie.
- Respectez le fait que votre adolescent souhaite parfois être seul, mais veillez à être présent au cas où il voudrait vous parler.
- Les plans parentaux partagés doivent illustrer l'importance du groupe de pairs de votre adolescent et de son désir naturel de s'éloigner de sa famille. Faites participer les adolescents à l'établissement des horaires du rôle parental, mais ne lui donnez pas la responsabilité de prendre les décisions finales. Vous devez comprendre que votre adolescent pourrait vouloir passer moins de temps avec l'un de ses parents ou les deux parents que vous ne le souhaitez.
- Imposez à votre adolescent une discipline et des limites tout en lui permettant d'adopter des comportements normaux tandis qu'il cherche sa liberté et fait des choix personnels. Insistez sur le fait que ses comportements auront des conséquences. Communiquez avec l'autre parent pour veiller à ce qu'il fasse régner la même discipline.
- Soyez conscients que vos comportements en tant que parents ont aussi des conséquences; les adolescents vous tiendront responsables de vos choix comme vous le faites pour eux.
- L'écoute est une partie importante du rôle parental. Si votre adolescent demande de l'aide, répondez avec soin et attention; obtenez l'aide de l'école ou de professionnels au besoin.

## Questions de réflexion sur le plan parental

En tenant compte des renseignements qui vous ont été fournis sur les enfants qui vivent la séparation ou le divorce de leurs parents, réfléchissez aux points suivants :

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

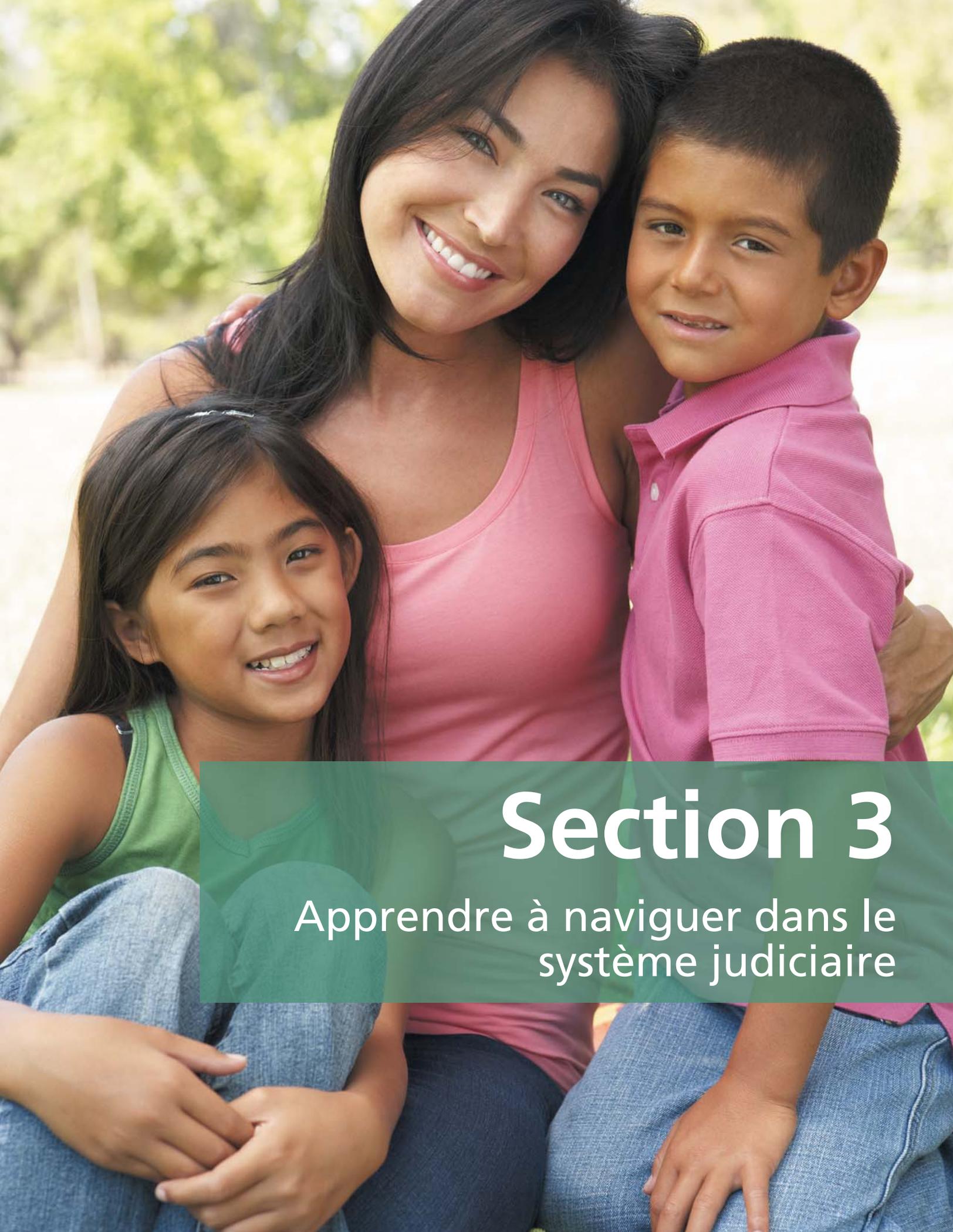
- 4.** Comment pouvez-vous faciliter la transition de vos enfants d'une maison à l'autre?

---

---

---

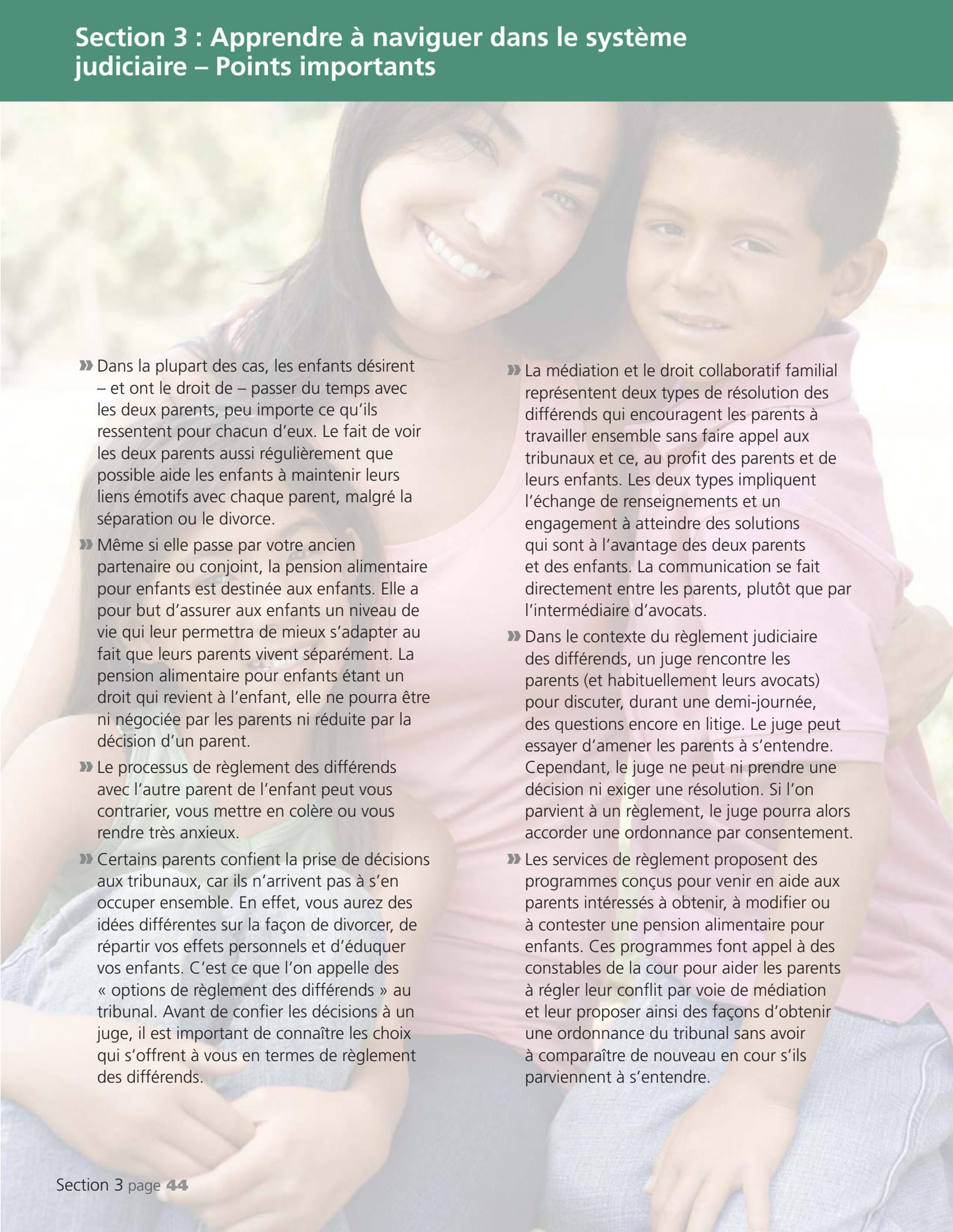
---



# Section 3

Apprendre à naviguer dans le  
système judiciaire

## Section 3 : Apprendre à naviguer dans le système judiciaire – Points importants

- 
- » Dans la plupart des cas, les enfants désirent – et ont le droit de – passer du temps avec les deux parents, peu importe ce qu'ils ressentent pour chacun d'eux. Le fait de voir les deux parents aussi régulièrement que possible aide les enfants à maintenir leurs liens émotifs avec chaque parent, malgré la séparation ou le divorce.
  - » Même si elle passe par votre ancien partenaire ou conjoint, la pension alimentaire pour enfants est destinée aux enfants. Elle a pour but d'assurer aux enfants un niveau de vie qui leur permettra de mieux s'adapter au fait que leurs parents vivent séparément. La pension alimentaire pour enfants étant un droit qui revient à l'enfant, elle ne pourra être ni négociée par les parents ni réduite par la décision d'un parent.
  - » Le processus de règlement des différends avec l'autre parent de l'enfant peut vous contrarier, vous mettre en colère ou vous rendre très anxieux.
  - » Certains parents confient la prise de décisions aux tribunaux, car ils n'arrivent pas à s'en occuper ensemble. En effet, vous aurez des idées différentes sur la façon de divorcer, de répartir vos effets personnels et d'éduquer vos enfants. C'est ce que l'on appelle des « options de règlement des différends » au tribunal. Avant de confier les décisions à un juge, il est important de connaître les choix qui s'offrent à vous en termes de règlement des différends.
  - » La médiation et le droit collaboratif familial représentent deux types de résolution des différends qui encouragent les parents à travailler ensemble sans faire appel aux tribunaux et ce, au profit des parents et de leurs enfants. Les deux types impliquent l'échange de renseignements et un engagement à atteindre des solutions qui sont à l'avantage des deux parents et des enfants. La communication se fait directement entre les parents, plutôt que par l'intermédiaire d'avocats.
  - » Dans le contexte du règlement judiciaire des différends, un juge rencontre les parents (et habituellement leurs avocats) pour discuter, durant une demi-journée, des questions encore en litige. Le juge peut essayer d'amener les parents à s'entendre. Cependant, le juge ne peut ni prendre une décision ni exiger une résolution. Si l'on parvient à un règlement, le juge pourra alors accorder une ordonnance par consentement.
  - » Les services de règlement proposent des programmes conçus pour venir en aide aux parents intéressés à obtenir, à modifier ou à contester une pension alimentaire pour enfants. Ces programmes font appel à des constables de la cour pour aider les parents à régler leur conflit par voie de médiation et leur proposer ainsi des façons d'obtenir une ordonnance du tribunal sans avoir à comparaître de nouveau en cour s'ils parviennent à s'entendre.

# SECTION 3

## APPRENDRE À NAVIGUER DANS LE SYSTÈME JUDICIAIRE



### I. Le processus de divorce et la terminologie juridique

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

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

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

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

#### A. Pouvoir de prise de décisions

- Si des parents mariés divorcent, on emploie le terme « garde ».
- Que les parents soient ou non mariés, chaque parent sera en général le tuteur de l'enfant. Il existe des exceptions à cette règle chez un faible nombre de parents non mariés.
- Sauf stipulation contraire prévue par une entente ou une ordonnance de la cour, les parents qui sont des tuteurs disposent d'un pouvoir conjoint de prise de décisions.

- Le pouvoir conjoint de prise de décisions signifie que les deux tuteurs ont le pouvoir de prendre des décisions qui touchent leurs enfants, y compris les décisions prises au quotidien et celles en matière médicale, de résidence, d'éducation, de religion, etc.
- En cas de séparation des tuteurs parentaux et de désaccord sur les décisions touchant leurs enfants, ils peuvent confier au tribunal la prise de décision – appelée une ordonnance parentale.
- Une ordonnance parentale sert notamment à déterminer : (a) quel tuteur a le pouvoir de prendre des décisions sur des sujets particuliers; (b) le temps de rôle parental accordé à chacun des tuteurs; (c) le processus à mettre en place pour régler les futurs différends (dans le cas où les tuteurs se mettraient d'accord sur le processus).
- Le droit de la famille favorise les « **meilleurs intérêts de l'enfant** » quant à la prise de décisions qui touchent les enfants. Toutes les circonstances qui touchent l'enfant sont prises en considération; il est d'ailleurs possible que ce qui est « raisonnable » ou « ce qui convient le mieux » à une situation familiale particulière ne s'applique pas à d'autres familles.

#### B. Conditions de logement pour les enfants

La résidence décrit l'endroit où habite un parent ou un enfant; elle ne désigne ni la personne à qui appartient la propriété ni la personne dont le nom figure sur le titre foncier.

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

### C. Soutien financier destiné aux enfants

#### Principes généraux au sujet de la pension alimentaire pour enfants :

- Les deux parents ont la responsabilité de faire de leur mieux pour contribuer aux frais relatifs à l'éducation de leurs enfants.
- La pension alimentaire pour enfants étant un droit qui revient à l'enfant, elle ne pourra être ni négociée par les parents ni réduite par la décision d'un parent.
- La pension alimentaire pour enfants n'a pas de rapport avec le temps parental : vous êtes tenu de payer la pension alimentaire pour enfants, que vous passiez ou non du temps avec votre enfant.
- Si possible, le niveau de vie des enfants (ce à quoi ils sont habitués en termes de logement, d'éducation ou d'activités) devrait se maintenir après la séparation.
- Les besoins des enfants sont une priorité par rapport à la plupart des dépenses.
- En général, le parent qui reçoit la pension alimentaire pour enfants n'est pas tenu de rendre compte de la façon dont la pension alimentaire est dépensée auprès du parent qui la paie.
- La pension alimentaire pour enfants que reçoit le parent n'est pas assujettie à l'impôt, et le parent payeur ne peut déduire la pension alimentaire pour enfants de son revenu imposable.
- La cour est tenue d'observer les Lignes directrices sur la garde des enfants au moment d'établir une ordonnance alimentaire pour enfants, même si les deux parents ne veulent pas les suivre.
- Un juge rend la décision finale quant à savoir si l'entente de pension alimentaire pour enfants est raisonnable pour l'enfant.

#### Calcul de la pension alimentaire pour enfants

Le document Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants présente des renseignements étape par étape au sujet de la pension alimentaire pour enfants. Pour accéder à la publication, vous pouvez vous rendre sur le site Web du ministère de la Justice : <http://laws.justice.gc.ca/fra/reglements/DORS-97-175/index.html>

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

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

- Arrangements parentaux.

Lorsque vous aurez des renseignements de base à votre disposition, vous serez en mesure d'utiliser le tableau des pensions alimentaires pour enfants. La division Resolution and Court Administration Services (RCAS) (services de règlement et d'administration judiciaire) est là pour vous aider à calculer la pension alimentaire pour enfants, au cas où vous en auriez besoin. Consultez la section Renseignements importants pour savoir à qui téléphoner au sein de cette division. Vous trouverez également les détails suivants dans la section Renseignements importants du guide :

- Obtenir de l'aide pour calculer la pension alimentaire pour enfants
- Le rôle du programme d'exécution des ordonnances de pensions alimentaires

En plus des aliments de base pour enfants, tel que déterminé par les tables, les pensions alimentaires peuvent aussi intégrer la section 7 ou les frais spéciaux, lesquels sont partagés par les parents proportionnellement à leur revenu respectif.

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

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

### Programme de recalcul de la pension alimentaire pour enfants

Quand une ordonnance alimentaire ou une entente ayant force exécutoire a été mise en place, les parents peuvent choisir de s'inscrire au programme de recalcul (PR) de la pension alimentaire pour enfants. Si l'ordonnance alimentaire est admissible au recalcul de la pension en vertu des lois qui la régissent, le PR permettra de recalculer les aliments de base pour enfants et la répartition des frais spéciaux chaque année; les familles concernées pourront ainsi éviter de demander aux tribunaux de revoir la pension alimentaire destinée à leurs enfants. L'échéancier du recalcul du PR s'appuie sur l'anniversaire de la date à laquelle l'ordonnance a été rendue par la cour. Les recalculs du PR se font à partir de la déclaration de revenu des parents et des tables de pensions alimentaires pour enfants.

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

Pour obtenir plus de renseignements, rendez-vous sur le site (en anglais) :

[www.recalculation.gov.ab.ca](http://www.recalculation.gov.ab.ca)

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

## II. Processus de règlement des différends

### A. Médiation

La médiation est un processus volontaire. À cet effet, les parents se réunissent avec un médiateur impartial qui a pour but de faciliter la communication entre eux et de les aider à formuler des options, à clarifier les enjeux et à se concentrer sur l'avenir. Le médiateur ne prend pas de décisions; il a plutôt pour mandat d'aider les parents à s'entendre. La plupart des parents qui tentent la médiation arrivent à s'entendre. Étant donné que la décision est prise par les parents, ils ont plus tendance à assurer le respect de la décision que si elle était prise par le tribunal.

*Des recherches montrent que la médiation est plus rapide et moins coûteuse que le recours aux procédures judiciaires, sans oublier de mentionner qu'elle aboutit à moins de conflits.* Les parents respectent souvent l'entente, ce qui fait bien le bonheur des parents et des enfants.

### B. Le droit collaboratif familial

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

En droit collaboratif familial :

- Les parents et les avocats de droit collaboratif travaillent ensemble comme membres d'une équipe de règlement, au lieu de s'affronter comme des « parties adverses ».
- Vous serez maître de vos propres décisions.

- Vous, l'autre parent de votre enfant et les deux avocats de droit collaboratif vous entendrez à l'avance pour ne travailler qu'en vue de parvenir à une entente jugée acceptable par les deux parents. Les avocats de droit collaboratif s'engagent à ne pas aller en cour pendant le processus. Si les parents choisissent d'aller en cour, ils devront repartir à zéro avec des avocats différents.

### C. Règlement judiciaire des différends (RJD)

Dans le contexte du RJD, un juge rencontre les parents (et habituellement leurs avocats) pour discuter, durant une demi-journée, des questions encore en litige. Le juge peut essayer d'amener les parents à s'entendre. Cependant, le juge ne peut ni prendre une décision ni exiger une résolution. Si l'on parvient à un règlement, le juge pourra alors accorder une ordonnance par consentement qui rend la décision exécutoire, dont les documents à l'appui suivront.

### D. Programme de règlement des différends concernant les pensions alimentaires pour enfants et programme des agents de règlement des différends

On propose deux programmes à Edmonton et à Calgary afin d'aider les parents à régler les conflits concernant les pensions alimentaires pour enfants devant la Cour du Banc de la Reine. À Edmonton, il s'agit du *Child Support Resolution* ((CSR) (programme de règlement des différends concernant les pensions alimentaires pour enfants); à Calgary, il s'agit du *Dispute Resolution Officers* ((DRO) (programme des agents de règlement des différends). Les parents qui désirent passer par le tribunal pour régler ces questions en matière de pension alimentaire pour enfants peuvent être tenus de tenter, en premier recours, l'un de ces services de règlement des différends.

## Foire aux questions sur le processus juridique

### 1. Qu'advient-il au cours du processus juridique?

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

### 2. Que signifie la garde conjointe?

Quand les parents ont la *garde conjointe*, ils continueront de prendre conjointement des décisions au sujet de leurs enfants. Le terme ne désigne pas le temps que les parents passeront avec leurs enfants. Il arrive souvent que l'enfant habite principalement avec l'un de ses parents, et que l'autre parent ait le droit d'accès à l'enfant, ou encore, le droit légal de passer du temps avec lui. Le droit d'accès *raisonnable* se concrétise lorsque les

parents y consentent. Le droit à l'accès *spécifié* oblige le parent n'ayant pas la garde à passer certains jours ou certaines périodes avec les enfants conformément à une entente juridique ou une ordonnance de la cour. La *garde partagée* signifie que le temps que passent les enfants avec leurs parents sera réparti également entre les deux foyers.

### 3. Quelle sorte d'arrangement parental convient le mieux à l'enfant?

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

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

La répartition du temps que vous et votre ex-partenaire passeront avec vos enfants a une incidence sur les calculs du montant de la pension alimentaire pour enfants. Le principe est que si votre partenaire désire avoir la garde partagée, il passera nettement plus de temps avec les enfants et aura à assumer les frais lorsqu'ils seront confiés à ses soins. Si l'on demande à la cour de fixer le montant de la pension

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

alimentaire pour enfants dans une situation de rôle parental partagé, elle examinera les frais d'entretien de l'enfant que paie chaque parent ainsi que la situation, les ressources et les circonstances de chaque parent. Consultez un avocat afin de déterminer, d'une part, s'il s'agit d'un changement significatif pour vous sur le plan financier et, d'autre part, comment vous pourrez tous les deux établir le meilleur équilibre possible entre la tâche de prodiguer des soins aux enfants et la pension alimentaire pour enfants.

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

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

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

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

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

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

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

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

- Les parents procèdent à un examen annuel de la pension alimentaire pour enfants qu'ils sont tenus de verser et apportent des modifications aux paiements en cas de changement de leur situation au cours de l'année. Les parents devront peut-être renégocier le montant de pension alimentaire versé dès l'avènement de circonstances changeantes, telles que des hausses ou des baisses importantes de revenu.
- Calculez à partir des tables et de votre nouveau revenu le montant de la pension alimentaire et discutez-en avec l'autre parent afin de voir s'il est possible pour vous de vous entendre sur un changement au montant du paiement. Vous choisirez peut-être de recourir à une forme de règlement de différends pour faciliter la discussion, telle que la médiation ou une évaluation préliminaire par un arbitre.
- En cas d'ordonnance de la cour qui énonce votre obligation en matière de pension alimentaire, vous prendrez peut-être la décision de faire réviser l'ordonnance. À cet effet, vous pouvez solliciter l'aide des services de règlement ou de votre avocat. En cas d'adoption du Maintenance Enforcement Program (programme d'exécution des ordonnances de pensions alimentaires), il est d'une importance capitale de modifier votre ordonnance de la cour, car la cour est obligée d'exécuter l'ordonnance telle qu'elle est rédigée.
- Vous pourriez être admissible au programme de recalcul de la pension alimentaire pour

enfants, qui permet de rajuster la pension alimentaire pour enfants en fonction des renseignements sur la déclaration de revenu des parties. Ces rajustements en vertu du PR ont lieu une fois par année, selon l'anniversaire de la date à laquelle l'ordonnance alimentaire a été rendue par la cour.

## 9. À qui la médiation convient le mieux?

- La médiation permet de régler des conflits concernant différentes préoccupations entre les parents. Les parents arrivent à un règlement entre 50 % et 90 % du temps. La plupart des rapports révèlent aussi un taux de réussite de 80 % ainsi qu'un fort taux de satisfaction à l'égard du processus. La médiation constitue un outil efficace, qu'elle ait lieu tôt ou tard dans le processus juridique, quoique la plupart des experts s'entendent pour dire qu'il est surtout avantageux d'entamer tôt la médiation.
- Il y a des situations où la médiation ne porte pas ses fruits. Lorsqu'un parent se méfie beaucoup de l'autre ou que les deux parents se méfient beaucoup l'un de l'autre ou qu'ils n'abordent pas le processus de façon équitable (par exemple, la tendance à dissimuler des renseignements financiers importants ou des renseignements au sujet de l'enfant), il est moins probable d'en arriver à une entente. Dans des situations de conflit intense (mais sans violence) entre les parents, les programmes de médiation spécialisée conçus pour ces situations donnent les meilleurs résultats. En cas d'antécédents de violence familiale, la médiation n'est pas souvent recommandée. Mais elle peut tout de même faire l'affaire des familles SI le médiateur : 1) répond aux préoccupations sur le pouvoir et le contrôle

et veille à ce que les deux parents puissent participer en toute sécurité au processus; et 2) dispose d'une formation spécialisée conçue pour faciliter l'intervention auprès des familles ayant des antécédents de violence.

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

### 10. Comment trouver un médiateur?

Le ministère de la Justice de l'Alberta propose des services de médiation aux familles, et ce, sans frais pour les familles qui y sont admissibles.

Pour obtenir de plus amples renseignements, rendez-vous sur le site (en anglais) [www.rcas.alberta.ca](http://www.rcas.alberta.ca).

Si vous choisissez de faire appel à un médiateur privé, vous pouvez :

- demander à votre avocat ou conseiller de vous recommander un médiateur.
- demander à vos amis ou collègues qui ont déjà eu recours à la médiation de vous recommander un médiateur.

Au moment de choisir un médiateur, demandez-lui s'il est membre d'une association professionnelle de médiateurs comme Médiation familiale Canada, Alberta Family Mediation Society ou Alberta Arbitration & Mediation Society.

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

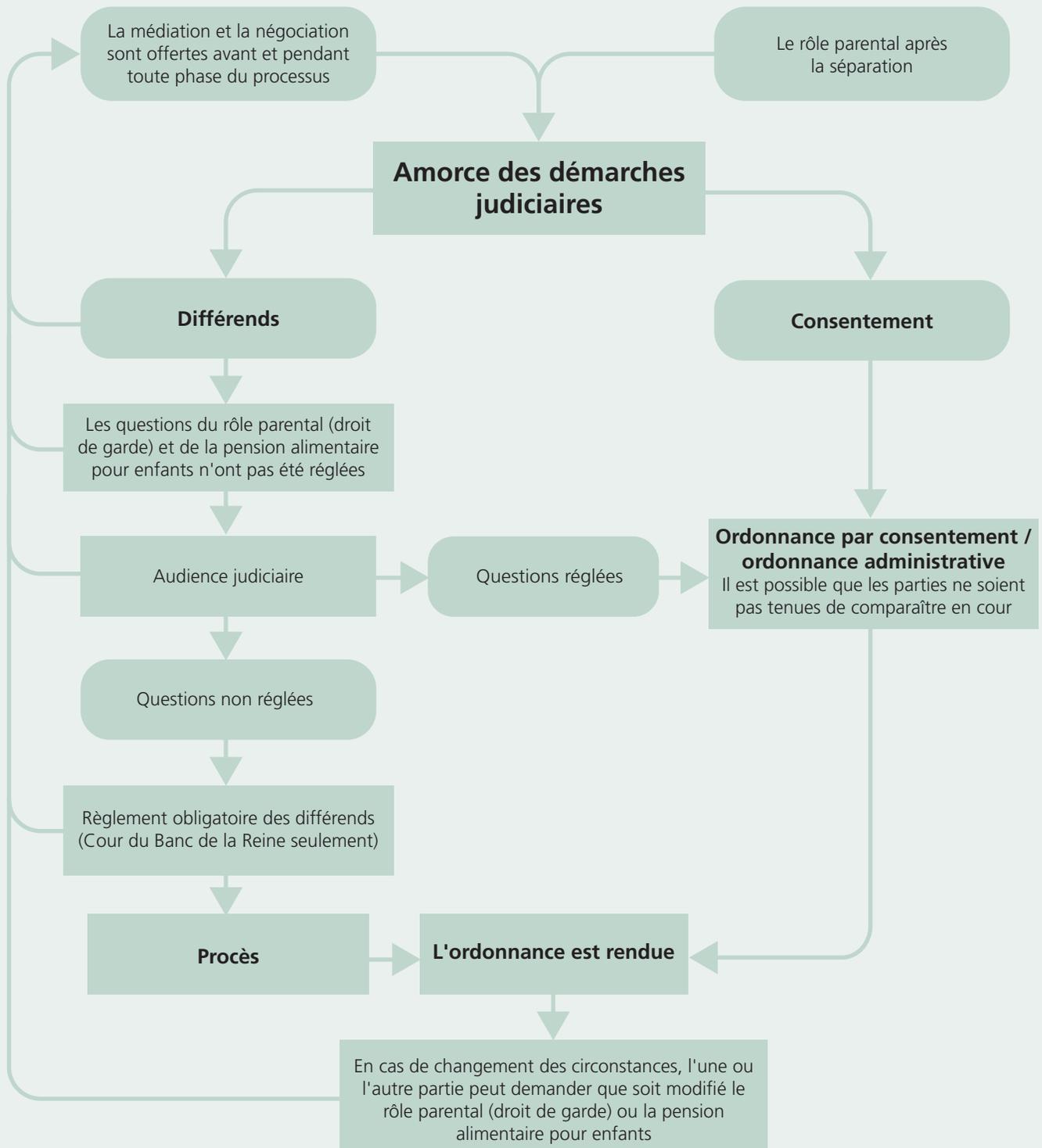
### 11. Comment trouver un avocat de droit collaboratif?

- Faites une recherche en ligne sur le site (en anglais) [www.collaborativelaw.ca](http://www.collaborativelaw.ca).
- Demandez à un conseiller en santé mentale spécialisé en divorce de vous recommander un avocat de droit collaboratif.
- Au moment de choisir un avocat de droit collaboratif, demandez-lui s'il est membre d'une association d'avocats de droit collaboratif familial dans sa province.

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

- En médiation, un tiers impartial vous aide à prendre des décisions. En droit collaboratif familial, les deux parents sont représentés par des avocats.
- En médiation, les avocats ne sont pas présents lors de la plupart des séances. Le médiateur ne donne pas de conseils juridiques et ne défend pas les intérêts de l'un ou l'autre des parents.
- Le médiateur se charge de préparer les ententes, qui peuvent alors être examinées par les parents avec leurs avocats avant d'être présentées à la cour. Les avocats sont présents au cours du processus de droit collaboratif.
- On a le plus souvent recours à la médiation dans des situations de conflit faible à modéré; les couples aux prises avec des conflits plus intenses qui préfèrent ne pas aller en cour trouveront peut-être le droit collaboratif familial mieux adapté à leur situation.

## Étapes du processus judiciaire



## Processus de règlement des différends

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

### Options de règlement des différends, allant du contrôle direct à la prise de décisions judiciaires

<b>1.</b> Votre propre cuisine	<b>2.</b> Médiation	<b>3.</b> Droit familial collaboratif	<b>4.</b> Évaluation préliminaire par un arbitre	<b>5.</b> Règlement judiciaire des différends (RJD)	<b>6.</b> Coordination du rôle parental (CRP)	<b>7.</b> Procès
-----------------------------------	------------------------	--	---	--	--	---------------------

*Les parties se voient confier le contrôle des décisions << >> Les parties confient à la cour le contrôle des décisions*

En général, les différends entre les parents portent sur :

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

## ÉTAPES DU RÈGLEMENT DES DIFFÉRENDS (RD)

### Étape 1

*Choisissez le processus de règlement des différends qui semble vous convenir le mieux, à vous et à l'autre parent. La décision de choisir la meilleure option dépend de plusieurs facteurs, notamment à savoir si la décision s'impose dans les meilleurs délais. Chaque processus de RD s'appuie sur ses propres règles. Si vous et l'autre parent n'arrivez pas à vous entendre sur le processus à adopter, il est fort probable que vous finissiez par renvoyer l'affaire au tribunal pour qu'un juge la tranche au moyen d'un processus appelé « procès ».*

### Étape 2

*Collaborez par le biais du processus que vous choisissez et changez de processus si vous arrivez à une impasse. Certains couples conviennent d'adopter un type de processus en vue de régler autant de conflits que possible, mais il arrive*

*parfois qu'ils n'arrivent pas à s'entendre sur tout ou qu'il y a rupture du processus initial. Vous pourrez alors choisir un processus différent. Par exemple, vous et votre partenaire commencerez peut-être par la médiation pour ensuite passer au processus de droit collaboratif familial afin de régler vos différends en suspens.*

### Étape 3

*Documentez l'entente. Les arrangements parentaux et ceux conclus à l'égard des pensions alimentaires pour enfants peuvent être documentés sous forme d'entente écrite ou d'ordonnance de la cour, cette dernière étant toutefois l'instrument le plus couramment utilisé.*

## PRÉCISIONS SUR LES OPTIONS PROPOSÉES AU TITRE DU PROCESSUS DE RÈGLEMENT DES DIFFÉRENDS

- *Votre propre cuisine*

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

- *Médiation*

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

Une entente conclue par voie de médiation concernant le partage des biens ou la prestation alimentaire matrimoniale devra se transformer en un contrat rédigé par un avocat, de sorte que l'entente soit définitive et exécutoire par la loi.

La médiation est l'un des services offerts par les Resolution Services (services de règlement) (en anglais) : [www.rcas.alberta.ca](http://www.rcas.alberta.ca).

- *Droit collaboratif familial*

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

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

Dans le contexte du modèle de droit collaboratif familial, on retient parfois les services d'un expert impartial du rôle parental et d'un expert financier impartial pour travailler de concert avec les parents et les avocats, formant ainsi une équipe élargie. Il arrive souvent que chacun des parents retiennent les services d'un accompagnateur en divorce chargé de l'aider à se

préparer aux réunions sur le plan émotif, de sorte que chaque réunion se déroule le plus harmonieusement et le plus efficacement possible.

- *Évaluation préliminaire par un arbitre (programme des agents de règlement des différends et programme de règlement des différends concernant les pensions alimentaires pour enfants)*

L'agent de règlement des différends au service de la cour s'appuiera sur tous les renseignements mis à sa disposition pour orienter les parents vers un résultat qui, selon lui, conviendrait le mieux aux enfants et à la famille.

En cas d'impasse entre les parents, l'agent de règlement des différends n'a pas le pouvoir de leur imposer une entente.

- *Règlement judiciaire des différends (RJD)*

Dans le contexte du processus de RJD, un juge rencontre les parents (et habituellement leurs avocats) afin de discuter des conflits qui n'ont pas été réglés. Tout comme dans le cas de l'évaluation préliminaire par un arbitre, le juge orientera les parents vers la réalisation d'une entente. Toutefois, le juge n'est pas en mesure de trancher ou d'imposer une entente. En cas de règlement, le juge se réserve le droit d'accorder une ordonnance par consentement, dont les documents à l'appui suivront.

- *Coordination du rôle parental (CRP)*

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

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

- ils ont besoin d'aide pour travailler dans le respect du plan parental mis en place.
  - d'autres formes de règlement des différends ou des problèmes n'ont pas porté leurs fruits.
  - il existe des préoccupations concernant la consommation de drogues ou d'alcool ou encore l'exploitation de l'enfant.
  - le niveau d'hostilité entre les parents demeure élevé.
  - ils ont de la difficulté à échanger de l'information au sujet de leur enfant.
- *Procès*
- Lors d'un procès, les deux parents (ou leurs avocats) présentent leurs arguments devant un juge et lui laissent ainsi le soin de décider des mesures à prendre pour régler leurs conflits. Les audiences judiciaires ou procès peuvent être utiles face à un parent déraisonnable qui refuse de faire des compromis ou de proposer une solution qui semble équitable pour les deux parents. Cependant, ces mécanismes s'accompagnent aussi d'un lourd fardeau financier et émotif. La plupart des experts s'entendent pour dire qu'il est préférable pour les parents de conserver autant de contrôle que possible sur le processus et de recourir aux façons les moins coûteuses de résoudre les différends avant de s'en remettre aux tribunaux.

## Questions de réflexion sur les aspects juridiques

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

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

---

---

---

---

---

- 2. Dans la section 7, quels sont les frais relatifs à vos enfants qui doivent être intégrés à votre plan parental?**

---

---

---

---

---

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

---

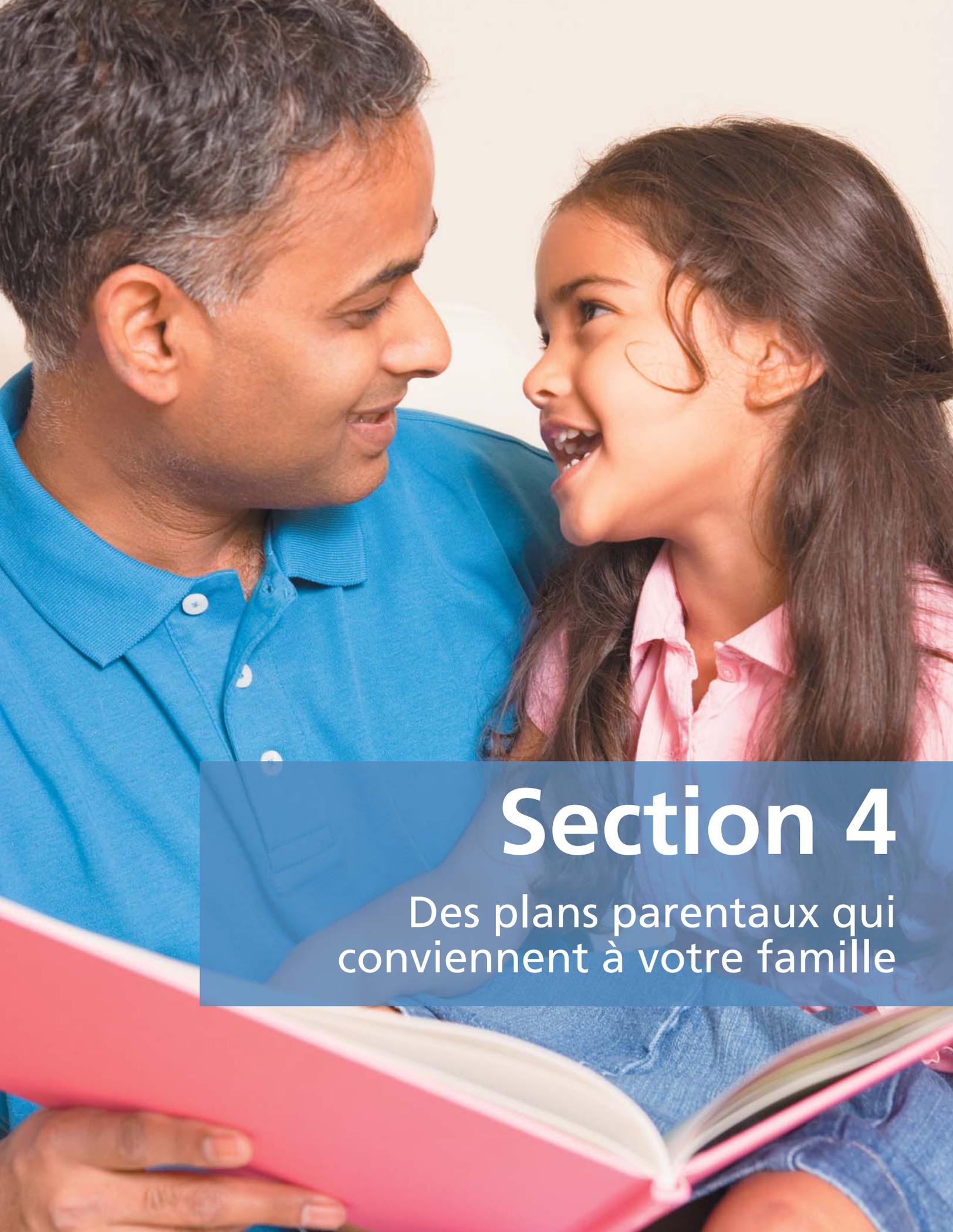
---

---

---

---





# Section 4

Des plans parentaux qui  
conviennent à votre famille

## Section 4 : Des plans parentaux qui conviennent à votre famille – Points importants

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

- » Intégrez à votre plan parental des périodes régulières au cours desquelles chacun des parents pourra passer du temps seul avec chacun de vos enfants. Les enfants tiennent beaucoup à ces moments et sont plus enclins à parler de leurs sentiments lorsqu'ils se trouvent seuls avec un parent. N'oubliez pas que le temps passé ensemble est plus important que l'activité elle-même. Le temps consacré aux bonnes relations est important pour les enfants de tous les âges.
- » Visez à faire en sorte que l'horaire des périodes à passer avec les enfants reflète un équilibre entre la cohérence et la souplesse. Les enfants trouveront plus facile de vous voir tous les deux si vous suivez une routine et que vous respectez vos engagements envers votre enfant en vous présentant à l'heure prévue. Mais il est aussi important de permettre des modifications aux horaires de manière à tenir compte des horaires de travail des parents, des événements familiaux spéciaux ou des activités pour les enfants. Votre enfant apprendra à collaborer avec autrui en vous voyant élaborer l'horaire avec l'autre parent au fil du temps.

# SECTION 4

## DES PLANS PARENTAUX QUI CONVIENNENT À VOTRE FAMILLE



### I. Qu'est-ce qu'un plan parental?

Le plan parental est une entente conclue entre des parents sur la façon d'élever leurs enfants après s'être séparés.

Le plan décrit les démarches qu'entreprendront les parents pour :

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

### II. Éléments d'un plan parental

#### A. Prise de décisions

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

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

- le savoir-faire de chaque parent ou son domaine de connaissances spécialisées (par exemple, un parent qui est technicien ambulancier paramédical; l'autre parent qui est enseignant en éducation spéciale avec spécialisation en lecture).
- la façon dont les décisions importantes étaient prises avant la séparation;
- le niveau de collaboration entre les parents;
- la capacité et la volonté de chacun des parents de participer à la prise de décisions futures;

#### B. Horaire des périodes à passer avec l'enfant

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

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

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

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

### C. Règlement des différends

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

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

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

- les activités régulières et l'enseignement;
- les uniformes d'école ou de club, l'équipement de sport;
- les déplacements (par exemple, chez les parents, les grand-parents) et les excursions scolaires;

- les éléments plus coûteux (par exemple, vélos, ordinateurs, instruments de musique, leçons de conduite);
- l'allocation.

### E. Modifications futures à apporter au plan

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

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

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

### III. Une façon d'élaborer un plan parental

#### A. Approches

Si les parents arrivent à collaborer afin d'élaborer le plan, ils trouveront plus facile d'élever leurs enfants après le divorce. Si cela n'est pas possible, les parents pourront élaborer des plans distincts qu'ils préféreraient adopter et se réunir par la suite pour discuter de leurs propositions et déterminer s'ils peuvent trouver un terrain d'entente sur un plan commun acceptable. Certains parents parviennent à élaborer un plan sans intervention de l'extérieur, tandis que d'autres font appel à des avocats ou à des médiateurs.

#### B. Lignes directrices à suivre pour discuter de propositions de plan parental

(traduction d'une adaptation de l'œuvre de Hartson and Payne, 2006)

- Si chacun des parents propose son propre plan, raffinez votre proposition de façon à clarifier vos idées avant de vous réunir avec l'autre parent. Évitez d'être trop attaché à votre plan avant votre réunion de sorte à pouvoir garder l'esprit ouvert aux idées exprimées par l'autre parent.
- Rappelons que le plan parental est conçu pour assurer le mieux-être de vos enfants. Certaines des idées que propose l'autre parent ne vous plairont peut-être pas, ou bien vous pourriez estimer qu'une partie du plan profite plus à l'autre parent qu'à vous. Mais posez-vous la question à savoir si ces éléments du plan profitent à votre enfant.
- **Focus on Communication in Separation (FOCIS)** (miser sur la communication pendant une séparation) est un cours gratuit offert par le ministère de la Justice et du Solliciteur général afin d'aider les parents à perfectionner leurs compétences face aux discussions de ce genre. Pour en savoir

davantage sur ce cours, rendez-vous sur le site de Resolution and Court Services (services de règlement et de l'administration des tribunaux) (en anglais) : [www.rcas.alberta.ca](http://www.rcas.alberta.ca)

- Quand vous vous réunirez pour discuter de vos idées, décidez de quels sujets il sera question et fixez le temps à consacrer à la discussion. Chaque parent dispose d'une période égale, et non pas infinie, pour s'exprimer. Cela permettra aux parents d'éviter de s'écarter du sujet.
- Une façon d'ouvrir la réunion consiste à laisser chacun des parents présenter ses idées sur le sujet convenu sans discussion ni interruption et faire ensuite une courte pause.
- Ensuite, un parent lit le plan ou les idées de l'autre parent – encore une fois sans discussion. Pendant que vous lisez, notez en quoi les deux plans se ressemblent et en quoi ils diffèrent l'un de l'autre.
- Ensuite, chaque parent dispose d'une période égale pour discuter des avantages et des inconvénients des propositions.
- Lorsque vous vous entendez sur la plupart ou l'ensemble des sujets traités, discutez des critères à adopter pour déterminer si le plan parental ainsi convenu fonctionne bien ou non.
- Quand une entente est conclue, rédigez le plan que vous acceptez de suivre. Vous pouvez rédiger le plan ensemble ou le faire rédiger par une personne et le faire parvenir ensuite à l'autre personne. Vous devez tous les deux bien lire l'entente afin de vous assurer qu'elle reflète fidèlement ce qui a été décidé. L'entente définitive peut être rédigée à partir de formulaires obtenus auprès des services de règlement ou avec l'aide d'un médiateur ou d'un avocat.

## IV. Arrangements parentaux

### A. Temps que chacun des parents passera avec les enfants et prise de décisions : facteurs à envisager

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

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

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

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

### B. Accès parental : facteurs à envisager

Les experts dans le domaine du droit familial ne s'entendent pas toujours sur l'âge et le moment les plus propices pour que les jeunes enfants passent la nuit chez le parent moins présent. Les experts ont surtout du mal à s'entendre sur le « meilleur » horaire des périodes à passer avec les enfants ou les tout-petits. Mais il y a consensus sur le point suivant :

**Il est souhaitable et sain pour les enfants de tous les âges de passer du temps avec les deux parents de façon régulière (sauf dans des situations de violence familiale / d'abus / de négligence).**

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

## V. Donner aux enfants leur mot à dire

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

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

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

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

## Grandes lignes du plan parental

\_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_  
les parents de

**Nom du 1<sup>er</sup> enfant** \_\_\_\_\_

**Nom du 2<sup>e</sup> enfant** \_\_\_\_\_

**Nom du 3<sup>e</sup> enfant** \_\_\_\_\_

### Prise de décisions

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

### Horaire des périodes à passer avec les enfants

#### Horaire quotidien

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

#### Jours fériés/vacances et occasions spéciales

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

#### Déplacements

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

## Mobilité

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

## Communication

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

## Mobilisation d'autres êtres chers

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

## Soutien financier des enfants

### Pensions alimentaires pour enfants – Prestation alimentaire de base pour enfants

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

### Pensions alimentaires pour enfants – Frais spéciaux

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

## Autre

31. Arrangements financiers spéciaux/inhabituels pour les enfants.

## Foire aux questions à propos des plans parentaux

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

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

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

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

### 3. Comment peut-on faire respecter un plan parental?

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

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

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

nuit (par exemple, baignade, sommeil et alimentation), sont en général perçues par les parents comme un bon point de départ.

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

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

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

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

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

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

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

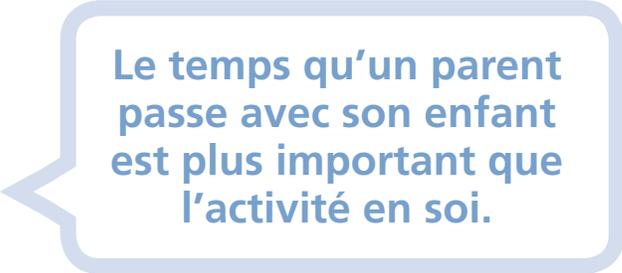
Lorsque des actes d'abus ou de violence sont commis au foyer, que ce soit de nature physique ou émotionnelle, cela change votre façon d'aborder la préparation d'un plan parental. Il n'est pas dans les meilleurs intérêts des enfants de suivre un plan qui ne procure pas un sentiment de sécurité à un parent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

Pour obtenir les coordonnées des Resolution Services (services de règlement), consultez la section À qui téléphoner.

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

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

**Remarque :** Ce même conseil vaudrait tant pour les fils que pour les filles, et peu importe lequel des parents s'est opposé à l'idée d'emmener l'enfant à des activités pendant qu'il ou elle est sous sa garde.



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



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

## Questions de réflexion sur le contenu de votre plan parental

En vous reportant aux renseignements qui vous ont été fournis au sujet des plans parentaux, réfléchissez aux points suivants :

Que devrez-vous prendre en compte, vous et l'autre parent, au moment de :

**1. déterminer un horaire des périodes à passer avec vos enfants?**

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**4. déterminer comment les pensions alimentaires pour enfants seront versées?**

---

---

---

---

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

---

---

---

---

## Pour vous préparer à votre plan parental

- 1.** Répertoriez les documents, ordonnances ou ententes existants. Pour des fins de planification, seuls les documents écrits doivent être répertoriés.

---

---

---

---

- 2.** Comment vous organisiez-vous, vous et l'autre parent de vos enfants, pour partager les responsabilités parentales concernant vos enfants quand vous étiez mariés ou cohabitez?

---

---

---

---

- 3.** À quoi ressemble la relation que vous entretenez avec l'autre parent? Soyez précis. Que faites-vous bien ensemble? Sur quels points n'êtes-vous pas d'accord?

---

---

---

---

- 4.** Où habite maintenant chacun des parents?

---

---

---

---

- 5.** Horaire de travail de chacun des parents :

---

---

---

---

**6. Quels arrangements sont présentement en place pour déterminer la répartition des périodes à passer avec vos enfants?  
Si ces périodes varient d'un enfant à l'autre, soyez précis. S'il n'y a toujours pas d'arrangements en place, ignorez les questions 7 à 9.**

a. Horaire mensuel

---

---

---

---

---

b. Vacances scolaires

---

---

---

c. Période des Fêtes

---

---

---

d. Jours spéciaux (anniversaire de naissance, anniversaire de naissance des parents)

---

---

---

e. Occasions spéciales (mariages, funérailles, remise des diplômes)

---

---

---

f. Événements scolaires, sportifs, religieux et communautaires (réunions parents-enseignants, activités scolaires, événements sportifs, activités religieuses)

---

---

---

g. Arrangements en matière de répartition du temps que passent les enfants avec leurs grands-parents

---

---

---

h. Arrangements en matière de répartition du temps que passent les enfants avec d'autres membres de leur famille élargie, le cas échéant

---

---

---

i. Responsabilités de transport des enfants, heures et lieux de transfert

---

---

---

j. Horaire ou arrangement régissant les contacts téléphoniques entre les enfants et l'autre parent (par exemple, avec le père lorsque les enfants se trouvent en présence de la mère)

---

---

---

**7.** Êtes-vous satisfait des arrangements présentement en place? Que changeriez-vous?

---

---

---

---

---

---

**8.** Quelles sont les impressions de chacun de vos enfants à l'égard des arrangements présentement en place? Quels éléments des arrangements sont particulièrement importants pour eux? Que changeraient-ils?

---

---

---

---

---

---

**9.** Avez-vous des préoccupations particulières à propos des arrangements qui sont présentement en place ou qui le seront à l'avenir? Si la peur ou des actes de violence passés/actuels deviennent un problème, décrivez vos préoccupations et/ou les événements. Songez à d'autres types de préoccupations reliées au rôle parental, aux responsabilités parentales, des changements prochains qui s'opéreront dans la vie des enfants ou des parents, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**10.** Horaire des activités de chacun des enfants (Des précisions telles que A = automne, H = hiver et P = printemps peuvent être ajoutées).

ENFANT	Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam

**11.** Intérêts et besoins de chacun des enfants (tenez compte des intérêts et des besoins en matière de santé et de scolarité, entre autres)

---

---

---

---

**12.** Formation religieuse (type, horaire, divergences d'opinion)

---

---

---

---

**13.** L'un ou l'autre parent prévoit-il un changement de résidence dans un avenir proche? Si oui, soyez précis sur le changement (lieu de destination, distance, type de résidence, avec qui il habitera).

---

---

---

---

**14.** Le cas échéant (que ce soit à l'heure actuelle ou dans un avenir proche), quels sont les arrangements proposés pour jouer le rôle parental à distance (par exemple, dans le cas où la distance séparant les deux résidences serait supérieure à 95 km)?

a. Calendrier annuel de la répartition des périodes à passer avec les enfants

---

---

---

b. Détails sur le transport des enfants (y compris l'affectation des frais de transport)

---

---

---

---

c. Façon d'échanger les renseignements

---

---

---

---

**15.** Le remariage de l'un ou l'autre parent est-il prévu dans un avenir proche?

---

---

---

---

**16.** Est-ce que vous ou un autre adulte proche de votre enfant (enseignant, conseiller, thérapeute) avez des préoccupations à propos de vos enfants?

---

---

---

---

**17.** Y a-t-il des membres de la parenté ou des amis adultes de la famille avec qui votre enfant devrait rester en étroit contact?

---

---

---

---

**18.** Y a-t-il des membres de la parenté ou des amis adultes de la famille avec qui votre enfant ne devrait pas rester en étroit contact? Citez brièvement les raisons.

---

---

---

---

**19.** Quelles sont les démarches en place pour assurer l'échange d'information avec l'autre parent de votre enfant? Le cas échéant, que changeriez-vous et quelles démarches proposeriez-vous de mettre en place?

a. Information scolaire (bulletins de notes, problèmes scolaires ou disciplinaires, réunions parents-enseignants, activités scolaires)

---

---

---

---

b. Activités parascolaires

---

---

---

---

c. Renseignements liés à la santé (maladies, médicaments sur ordonnance, examens de routine, séances de thérapie, autres)

---

---

---

---

d. Événements communautaires et spéciaux

---

---

---

---

**20.** Comment procéder pour prendre les grandes décisions (scolarité, garderie, soins médicaux et dentaires, thérapie) et décider qui les prendra?

---

---

---

---

**21.** Comment les fonds sont-ils répartis à l'heure actuelle? Pensez à qui se charge de payer les frais liés à la scolarité, aux activités, etc.

---

---

---

**22.** Selon vous, qu'est-ce qui devrait être fait différemment dans un avenir proche sur le plan du partage des coûts?

---

---

---

**23.** Quelles sont vos préoccupations financières à long terme?

---

---

---

**24.** Quelles sont les démarches que vous entreprendrez pour régler les désaccords qui surgiront? Soyez précis sur ce que vous feriez, qui interviendrait (par exemple, thérapeute, médiateur) et sur le nombre de fois que vous tenteriez de régler le problème avant de recourir à une autre forme de règlement.

---

---

---

---

La section **Pour vous préparer à votre plan parental** est une traduction d'une adaptation tirée de deux sources : 1) matériel créé par Mimi Lyster. *Child Custody: Building parenting agreements that work* (4<sup>e</sup> édition). Berkeley, CA: Nolo, 2003; (2) *Parenting After Separation For Your Child's Separation: A Handbook for Parents*, Colombie-Britannique, ministère du Procureur général, 2007.

# Feuille de travail pour le plan parental

Utilisée avec la permission de Gary Direnfeld, MSW, RSW

## Feuille de travail pour le plan parental

Date : \_\_\_\_\_

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

Ce document peut servir à animer la discussion entre les parents ou encore avec un conseiller, un médiateur, un avocat, etc. Pour donner force exécutoire à ce plan, consultez votre avocat.

Ce document n'englobe pas toutes les questions essentielles à l'élaboration d'un plan parental. On conseille donc aux utilisateurs de solliciter l'apport d'un professionnel avant d'en arriver à une entente définitive.

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

	Parent 1	Parent 2
Nom		
Adresse		
Ville		
Province, pays		
Code postal		
Téléphone		
Adresse de courriel		

Ce plan a été élaboré en suivant le processus suivant :

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

Le présent plan parental est valide pour les enfants suivants :

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

# Feuille de travail pour le plan parental

Utilisée avec la permission de Gary Direnfeld, MSW, RSW

## TEMPS QUE PASSENT LES PARENTS AVEC LES ENFANTS

(Cela peut être déterminé à partir du tableau ci-dessous ou en fonction de l'horaire hebdomadaire des activités parascolaires des enfants – voir la page suivante, ou encore une combinaison des deux critères.)

### Horaire de séjour des enfants

Légende : Utilisez « P1 » et « P2 » ou les initiales de chaque parent.

Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Matinée</b>							
<b>Après-midi</b>							
<b>Soirée</b>							
<b>Nuit</b>							

Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Matinée</b>							
<b>Après-midi</b>							
<b>Soirée</b>							
<b>Nuit</b>							

Description :

---

---

---

Lieu où l'on ramassera les enfants :

---

---

Lieu où l'on déposera les enfants :

---

---

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

---

---

---

# Feuille de travail pour le plan parental

Utilisée avec la permission de Gary Direnfeld, MSW, RSW

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

## Horaire hebdomadaire des activités parascolaires des enfants

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

Enfant 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Matinée</b>							
<b>Après-midi</b>							
<b>Soirée</b>							
<b>Nuit</b>							

Enfant 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Matinée</b>							
<b>Après-midi</b>							
<b>Soirée</b>							
<b>Nuit</b>							

Enfant 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Matinée</b>							
<b>Après-midi</b>							
<b>Soirée</b>							
<b>Nuit</b>							

Enfant 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Matinée</b>							
<b>Après-midi</b>							
<b>Soirée</b>							
<b>Nuit</b>							

# Feuille de travail pour le plan parental

Utilisée avec la permission de Gary Drenfeld, MSW, RSW

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

Enfant 1 : Activités : \_\_\_\_\_ Coûts : \_\_\_\_\_

Enfant 2 : Activités : \_\_\_\_\_ Coûts : \_\_\_\_\_

Enfant 3 : Activités : \_\_\_\_\_ Coûts : \_\_\_\_\_

Enfant 4 : Activités : \_\_\_\_\_ Coûts : \_\_\_\_\_

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

Parent 1  Parent 2  Les deux de façon égale  Autre :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

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

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

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Feuille de travail pour le plan parental

Utilisée avec la permission de Gary Drenfeld, MSW, RSW

## HORAIRE DES VACANCES D'HIVER/DE LA PÉRIODE DES FÊTES

Les enfants résideront avec  le parent 1  le parent 2 pendant les vacances d'hiver ou

Les enfants résideront avec  le parent 1  le parent 2 pendant la première semaine des vacances d'hiver des années  paires  impaires et avec l'autre parent pendant la deuxième semaine.

Autre :

---

---

---

---

## HORAIRE DES VACANCES DU PRINTEMPS

Les enfants résideront avec  le parent 1  le parent 2 pendant les vacances de printemps des années  paires  impaires.

Autre :

---

---

---

---

## HORAIRE D'ÉTÉ

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

Identique à l'horaire de l'année scolaire

Une semaine par mois

Deux semaines par mois

Un mois avec chacun des parents

Autre :

---

---

---

---

# Feuille de travail pour le plan parental

Utilisée avec la permission de Gary Drenfeld, MSW, RSW

## HORAIRE DES AUTRES JOURS FÉRIÉS

L'horaire de résidence des enfants pour les autres jours fériés sera le suivant :

- |                           |                                   |                                   |  |  |                                       |
|---------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|--|---------------------------------------|
| 1. Veille du jour de l'An | <input type="checkbox"/> Parent 1 | <input type="checkbox"/> Parent 2 | <input type="checkbox"/> Années impaires | <input type="checkbox"/> Années paires | <input type="checkbox"/> Tous les ans |
| 2. Jour de l'An           | <input type="checkbox"/> Parent 1 | <input type="checkbox"/> Parent 2 | <input type="checkbox"/> Années impaires | <input type="checkbox"/> Années paires | <input type="checkbox"/> Tous les ans |
| 3. Vendredi saint         | <input type="checkbox"/> Parent 1 | <input type="checkbox"/> Parent 2 | <input type="checkbox"/> Années impaires | <input type="checkbox"/> Années paires | <input type="checkbox"/> Tous les ans |
| 4. Dimanche de Pâques     | <input type="checkbox"/> Parent 1 | <input type="checkbox"/> Parent 2 | <input type="checkbox"/> Années impaires | <input type="checkbox"/> Années paires | <input type="checkbox"/> Tous les ans |
| 5. Pessah                 | <input type="checkbox"/> Parent 1 | <input type="checkbox"/> Parent 2 | <input type="checkbox"/> Années impaires | <input type="checkbox"/> Années paires | <input type="checkbox"/> Tous les ans |
| 6. Fête des Mères         | <input type="checkbox"/> Parent 1 | <input type="checkbox"/> Parent 2 | <input type="checkbox"/> Années impaires | <input type="checkbox"/> Années paires | <input type="checkbox"/> Tous les ans |
| 7. Fête des Pères         | <input type="checkbox"/> Parent 1 | <input type="checkbox"/> Parent 2 | <input type="checkbox"/> Années impaires | <input type="checkbox"/> Années paires | <input type="checkbox"/> Tous les ans |
| 8. Fête de Victoria       | <input type="checkbox"/> Parent 1 | <input type="checkbox"/> Parent 2 | <input type="checkbox"/> Années impaires | <input type="checkbox"/> Années paires | <input type="checkbox"/> Tous les ans |
| 9. Fête du Canada         | <input type="checkbox"/> Parent 1 | <input type="checkbox"/> Parent 2 | <input type="checkbox"/> Années impaires | <input type="checkbox"/> Années paires | <input type="checkbox"/> Tous les ans |
| 10. Fête civique          | <input type="checkbox"/> Parent 1 | <input type="checkbox"/> Parent 2 | <input type="checkbox"/> Années impaires | <input type="checkbox"/> Années paires | <input type="checkbox"/> Tous les ans |
| 11. Fête du Travail       | <input type="checkbox"/> Parent 1 | <input type="checkbox"/> Parent 2 | <input type="checkbox"/> Années impaires | <input type="checkbox"/> Années paires | <input type="checkbox"/> Tous les ans |
| 12. Action de grâces      | <input type="checkbox"/> Parent 1 | <input type="checkbox"/> Parent 2 | <input type="checkbox"/> Années impaires | <input type="checkbox"/> Années paires | <input type="checkbox"/> Tous les ans |
| 13. Jour du Souvenir      | <input type="checkbox"/> Parent 1 | <input type="checkbox"/> Parent 2 | <input type="checkbox"/> Années impaires | <input type="checkbox"/> Années paires | <input type="checkbox"/> Tous les ans |
| 14. Veille de Noël        | <input type="checkbox"/> Parent 1 | <input type="checkbox"/> Parent 2 | <input type="checkbox"/> Années impaires | <input type="checkbox"/> Années paires | <input type="checkbox"/> Tous les ans |
| 15. Jour de Noël          | <input type="checkbox"/> Parent 1 | <input type="checkbox"/> Parent 2 | <input type="checkbox"/> Années impaires | <input type="checkbox"/> Années paires | <input type="checkbox"/> Tous les ans |
| 16. Hannoucah             | <input type="checkbox"/> Parent 1 | <input type="checkbox"/> Parent 2 | <input type="checkbox"/> Années impaires | <input type="checkbox"/> Années paires | <input type="checkbox"/> Tous les ans |
| 17. Halloween             | <input type="checkbox"/> Parent 1 | <input type="checkbox"/> Parent 2 | <input type="checkbox"/> Années impaires | <input type="checkbox"/> Années paires | <input type="checkbox"/> Tous les ans |
| 18. Autre _____           | <input type="checkbox"/> Parent 1 | <input type="checkbox"/> Parent 2 | <input type="checkbox"/> Années impaires | <input type="checkbox"/> Années paires | <input type="checkbox"/> Tous les ans |
| 19. Autre _____           | <input type="checkbox"/> Parent 1 | <input type="checkbox"/> Parent 2 | <input type="checkbox"/> Années impaires | <input type="checkbox"/> Années paires | <input type="checkbox"/> Tous les ans |

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

---

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

### Anniversaires de naissance :

1. Chaque parent célébrera son anniversaire de naissance la prochaine fois qu'il se trouvera en présence de ses enfants.
2.  Chaque parent organisera une fête d'anniversaire de naissance pour les enfants tous les deux ans. À cet effet, le parent 1 organisera la fête au cours de l'année  paire  impaire; le parent 2, quant à lui, organisera la fête au cours de l'année  paire  impaire.
3. Les parents prendront chacun des arrangements qui coïncident avec l'horaire normal des périodes à passer avec les enfants.

Autre : \_\_\_\_\_

# Feuille de travail pour le plan parental

Utilisée avec la permission de Gary Direnfeld, MSW, RSW

## ÉCOLE/GARDERIE

### Inscription/fréquentation

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

Enfant 1 : École \_\_\_\_\_ Niveau scolaire : \_\_\_\_\_

Enfant 2 : École \_\_\_\_\_ Niveau scolaire : \_\_\_\_\_

Enfant 3 : École \_\_\_\_\_ Niveau scolaire : \_\_\_\_\_

Enfant 4 : École \_\_\_\_\_ Niveau scolaire : \_\_\_\_\_

1.  Le parent 1  Le parent 2 résidera dans la zone où se trouve l'école locale.
2. Les enfants devront continuer de fréquenter de telles écoles et/ou garderies, tant que les parties se mettront d'accord; sinon,  le parent 1 ou  le parent 2 doit prendre la décision.
3. Si les autorités scolaires trouvent qu'il est possible qu'un enfant soit un élève exceptionnel ou un élève ayant des besoins spéciaux, les deux parents ont le droit d'être informés de la tenue de rencontres ou de tests quelconques, en plus d'y assister, ou encore  le parent 1 seulement ou  le parent 2 seulement.
4. Le consentement du  parent 1  parent 2  des deux parents devra être obtenu avant que des recommandations particulières ne soient mises en œuvre.
5. L'école fournira des avis d'événements distincts et des bulletins de notes distincts aux deux parents. Pour ce faire, les deux parents doivent faire parvenir à l'école des enveloppes affranchies pré-adressées qui vaudraient pour toutes les communications durant l'année – sous réserve du consentement de l'école à cet égard. Si l'école ne peut pas entreprendre cette tâche,  le parent 1  le parent 2 s'engage à informer l'autre parent de la tenue d'événements et à fournir une copie des bulletins de notes dans les \_\_\_\_\_ jours suivant leur réception.
6.  Les deux parents ou  le parent 1 seulement ou encore  le parent 2 seulement doivent (doit) pouvoir participer aux activités volontaires qui font partie de la vie scolaire des enfants. Pour que cela se réalise, les deux parents doivent être informés des excursions ou activités scolaires auxquelles la participation parentale est souhaitable; ils devraient d'ailleurs engager le dialogue entre eux pour déterminer lequel des deux parents y assistera.
7. Si l'un ou l'autre parent est indécis quant aux activités scolaires auxquelles il assistera (tel qu'il est décrit ci-dessus), la mère assistera à la première journée consacrée à l'activité de l'année paire et le père assistera à la première journée consacrée à l'activité de l'année impaire.
8.  Le parent 1  Le parent 2 est le point de contact principal avec l'école.
9. Avant que les enfants obtiennent leur diplôme d'études secondaires, le parent 1 et le parent 2 se consulteront à l'égard de la scolarité des enfants après les études secondaires et des frais connexes s'ils n'ont pas été déterminés.

### Éducation spécialisée

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

---

---

# Feuille de travail pour le plan parental

Utilisée avec la permission de Gary Direnfeld, MSW, RSW

## ÉDUCATION RELIGIEUSE

La religion suivante est reconnue comme étant la foi religieuse des enfants : \_\_\_\_\_

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

Les parents continueront d'assurer, tel que cela est convenu, la participation de leurs enfants à des activités religieuses ou à l'enseignement religieux. En cas de désaccord, [ ] le parent 1 [ ] le parent 2 ou [ ] un mode substitutif de règlement des différends déterminera l'affiliation ou la participation religieuse.

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

## COMPORTEMENT ET DÉVELOPPEMENT PARENTAUX

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

Les parents envisageront de se prévaloir d'articles, de livres, d'ateliers et/ou de services de counseling afin d'améliorer leurs compétences parentales ou d'approfondir leur compréhension des besoins physiques, affectifs, psychologiques, spirituels et scolaires de leurs enfants, au besoin. Les parents se conformeront à l'horaire des périodes à passer avec les enfants, aux mesures disciplinaires mises en place et aux attentes comportementales et scolaires et tâcheront de se consulter sur ces questions ou de recourir au counseling afin de permettre la réalisation de ces attentes.

## COUNSELING ET/OU PLAN DE TRAITEMENT

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Feuille de travail pour le plan parental

Utilisée avec la permission de Gary Direnfeld, MSW, RSW

## GESTION DU COMPORTEMENT

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

---

---

---

Heure du coucher pendant la semaine : \_\_\_\_\_

Heure du coucher en fin de semaine : \_\_\_\_\_

Période consacrée aux devoirs : \_\_\_\_\_

## DÉCISIONS QUOTIDIENNES/BESOINS QUOTIDIENS

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

Lorsque chacun des enfants est confié aux soins d'un parent, celui-ci doit veiller à ce que les enfants soient bien soignés, nourris, habillés et surveillés. Les enfants bénéficieront de soins physiques et de santé adéquats et de services de garderie adéquats.

## SOINS MÉDICAUX

Les enfants doivent bénéficier de soins médicaux dispensés par les prestataires de soins de santé primaires qui seront nommés par  le parent 1  le parent 2  les deux parents.

Médecin \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

Dentiste \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

Orthodontiste \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

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

Ou : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Autres facteurs médicaux à envisager (allergies?) :

---

---

# Feuille de travail pour le plan parental

Utilisée avec la permission de Gary Drenfeld, MSW, RSW

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

## BESOINS SPÉCIAUX

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

---

---

---

---

# Feuille de travail pour le plan parental

Utilisée avec la permission de Gary Drenfeld, MSW, RSW

## MOBILITÉ

La résidence du [ ] parent 1 [ ] parent 2 ne doit pas se trouver dans un rayon supérieur à [ ] kilomètres l'une de l'autre ou du lieu central suivant : \_\_\_\_\_

## DÉPLACEMENT

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

## GARDIENNAGE

1. Il incombe à chacun des parents de prendre ses propres arrangements en matière de gardiennage des enfants pour se prévaloir de services de garde alternatifs temporaires pour les enfants, lorsque cela est nécessaire, à l'exception des conditions exposées ci-dessous :

Chacun des parents doit informer de temps à autre l'autre parent de la personne chargée de dispenser les services de garde alternatifs aux enfants.

Chacun des parents a le droit de communiquer avec la personne chargée de dispenser les services de garde alternatifs aux enfants.

Si le parent avec qui les enfants habitent doit s'absenter pendant une période de plus de \_\_\_\_\_ heures, l'autre parent se verra accorder le droit de premier refus lorsqu'il s'agit de la garde des enfants.

## AUTRES RELATIONS

Les parents encourageront et favoriseront l'établissement de relations entre chacun des enfants et d'autres enfants, membres de la famille et membres de la famille élargie.

En cas d'incapacité de l'un ou l'autre des parents en raison d'une maladie ou d'un malheur ou en cas de décès de l'un ou l'autre des parents, le parent apte veillera à ce que les enfants continuent d'entretenir des contacts avec les membres de la famille élargie du parent touché.

Exceptions :

---

---

---

---

---

# Feuille de travail pour le plan parental

Utilisée avec la permission de Gary Drenfeld, MSW, RSW

## CHANGEMENT DE NOM

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

## NOUVEAUX PARTENAIRES/CONJOINTS

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

## JOUETS, EFFETS PERSONNELS, VÊTEMENTS DES ENFANTS

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

Autre : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## AUTRES DISPOSITIONS RELATIVES À LA PRISE DE DÉCISIONS

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

Si l'un ou l'autre des parents a les facultés affaiblies par la drogue, l'alcool, la fatigue ou par toute anomalie pouvant nuire à ses responsabilités parentales, à son jugement ou à sa capacité de prendre en charge ses enfants au moment de s'en occuper, l'autre parent pourra alors assumer à lui seul le rôle de décideur pendant toute la période d'altération des facultés.

Si l'un ou l'autre des parents expose les enfants à un danger sous forme de négligence ou de mauvais traitements, l'autre parent assumera alors à lui seul le rôle de décideur jusqu'à ce que la situation ait été résolue et jusqu'à ce qu'il existe des motifs raisonnables de croire que de telles situations ou de tels comportements ne sont pas susceptibles de se reproduire. Dans de pareilles circonstances, les parents sont obligés d'informer les services de protection de l'enfance si cela est exigé par la loi.

## RÈGLEMENT DES DIFFÉRENDS

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

[ ] au dialogue avec un ami ou un membre de la famille : \_\_\_\_\_

[ ] au counseling auprès de : \_\_\_\_\_

[ ] à la médiation auprès de : \_\_\_\_\_

[ ] au droit collaboratif familial auprès de : \_\_\_\_\_

[ ] à la cour/à l'arbitrage : \_\_\_\_\_

[ ] à un coordonnateur du rôle parental : \_\_\_\_\_

[ ] Autre : \_\_\_\_\_

# Feuille de travail pour le plan parental

Utilisée avec la permission de Gary Direnfeld, MSW, RSW

## Médiation ou droit collaboratif familial ou coordonnateur du rôle parental :

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

## COMMUNICATION

Les parents communiqueront entre eux selon les modes suivants :

Téléphone Parent 1 : \_\_\_\_\_ Parent 2 : \_\_\_\_\_

Courriel Parent 1 : \_\_\_\_\_ Parent 2 : \_\_\_\_\_

Face à face : \_\_\_\_\_

Livret de communication : \_\_\_\_\_

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

## DROITS

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

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

# Feuille de travail pour le plan parental

Utilisée avec la permission de Gary Drenfeld, MSW, RSW

## RÉVISION

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

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

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

## DÉCLARATION

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

---

Parent 1

---

Date

---

Parent 2

---

Date

---

Témoin

---

Date

# Feuille de travail pour le plan parental

Utilisée avec la permission de Gary Direnfeld, MSW, RSW

## OÙ TROUVER D'AUTRES EXEMPLES DE PLANS PARENTAUX

(1) Élaboration d'un plan parental

<http://www.justice.gc.ca/fra/df-fl/parent/plan.html>

(2) Convention parentale

<http://www.jafland.info/post/Convention-parentale%3A-modele-d-accord-prevoyant-les-modalites-de-la-separation-a-soumettre-au-JAF-par-les-parents-separes>

(3) Aide-mémoire pour l'élaboration d'un plan parental

[https://www.cliquezjustice.ca/sites/default/files/140903\\_Aide-m%C3%A9moire%20plan%20parental\\_0.pdf](https://www.cliquezjustice.ca/sites/default/files/140903_Aide-m%C3%A9moire%20plan%20parental_0.pdf)

(4) Liste de vérification pour les plans parentaux de Justice Canada

<http://www.justice.gc.ca/fra/df-fl/parent/lvppp-ppc/index.html>





**Renseignements  
importants**



# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

## LE RÔLE PARENTAL APRÈS LA SÉPARATION



### I. Matériel relatif au contenu des sections du guide

- À qui téléphoner
- Parler à votre enfant au sujet de la séparation ou du divorce
- Inculquer la résilience aux enfants
- Améliorer le développement cérébral
- Organigramme du processus judiciaire
- Vous et votre avocat en droit familial
- Obtenir de l'aide pour calculer la pension alimentaire pour enfants
- Le rôle du programme d'exécution des ordonnances de pensions alimentaires

### II. Suggestions de lecture

1. Suggestions de lecture pour les parents
2. Suggestions de lecture pour les adolescents
3. Suggestions de lecture pour les enfants

### III. Glossaire

### IV. Sites Web de référence

## À QUI TÉLÉPHONER ...

**L'unité Resolution Services (services de règlement)** regroupe des programmes et des services offerts aux familles et aux personnes par le ministère de la Justice de l'Alberta en collaboration avec les cours de l'Alberta.

### Services d'information

L'unité Information Services (services d'information) offre :

- de l'information sur les procédures judiciaires et les options en matière de services juridiques;
- de l'assistance pour trouver et remplir les différents formulaires judiciaires;
- un service de renvoi à d'autres ressources juridiques communautaires.

### Services d'évaluation

L'unité Assessment Services (services d'évaluation) offre :

- de l'information sur différents services et options permettant de régler les problèmes familiaux;
- un service de renvoi à des services et programmes, notamment la médiation familiale;
- de l'information sur les effets qu'ont la séparation et le divorce sur les enfants;
- de l'assistance sur les documents et processus judiciaires en matière de droit familial.
- **Caseflow Conference Program (programme des conférences sur les dossiers judiciaires)** Un coordonnateur des dossiers judiciaires, le demandeur et l'intimé se consultent pour fixer la date de conférences sur les dossiers judiciaires afin

d'étudier des options de règlement ainsi que d'aider au processus de règlement et d'accès à la cour.

### Dispute Resolutions Services (services de règlement des différends)

**La médiation familiale** est un processus aux termes duquel les participants se réunissent avec un médiateur impartial qui les encourage à recourir à la communication ouverte, à la négociation et à la coopération afin de résoudre à l'amiable leurs différends.

### Les programmes Child Support Resolution (CSR) — Edmonton (programme de règlement des différends concernant les pensions alimentaires pour enfants – Edmonton) et Dispute Resolution Officer (DRO) — Calgary (programme des agents de règlement des différends – Calgary)

proposent une consultation avec un avocat en droit familial afin d'aider les personnes à régler leurs désaccords en matière de pension alimentaire.

### Le programme Brief Conflict Intervention (BCI) (intervention brève en matière de conflit)

propose une intervention axée sur des solutions animée par un clinicien spécialisé, comme un psychologue ou un travailleur social, qui vise à aider les parents séparés à régler leurs différends parentaux ainsi qu'à les sensibiliser au sujet des répercussions éventuelles de la séparation et des conflits sur leurs enfants.

**Pour obtenir de plus amples renseignements sur les Resolution and Court Administration Services (services de règlement et d'administration judiciaire) :**

- composez sans frais le 1-855-738-4747
- à Edmonton : 780-638-4747
- ou consultez le site [www.rcas.alberta.ca](http://www.rcas.alberta.ca) (en anglais)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les cours suivants ou pour vous y inscrire :

- Le rôle parental après la séparation (RPAS)
- Le rôle parental après la séparation (RPAS) (en ligne)
- Parenting After Separation for Families in High Conflict (PASHC) (Le rôle parental après la séparation pour les familles en situation de conflit grave)
- Focus on Communication in Separation (FOCIS) (Miser sur la communication pendant une séparation)

Rendez-vous sur le site Resolution and Court Administration Services (services de règlement et d'administration judiciaire) (en anglais) : [www.rcas.alberta.ca](http://www.rcas.alberta.ca).

**S'il vous faut d'autres renseignements ou ressources :**

**1. Besoin d'aide pour trouver un médiateur en pratique privée?** (services payants)

- Alberta Family Mediation Society (AFMS) – composez sans frais le 1-877-233-0143 ou à Calgary, composez le 403-233-0143, site Web (en anglais) : [www.afms.ca](http://www.afms.ca)
- Alberta Family Mediation Society (AFMS) – composez le 780-433-4881 à Edmonton ou sans frais le 1-800-232-7214

Voir la feuille d'information sur la médiation à la fin de ce guide.

**2. Alberta Health Services Addiction (toxicomanie – services de santé de l'Alberta) et Mental Health (santé mentale)**

- Ligne d'aide de l'Alberta Health Services Addictions (en anglais) 1-866-332-2322
- Ligne d'aide de l'Alberta Mental Health (en anglais) 1-877-303-2642

**3. Child Support Recalculation Program (programme de recalcul des pensions alimentaires) – composez le 780-401-1111**

ou le 310-0000 d'abord pour un accès téléphonique sans frais en Alberta.

Site Web (en anglais) :

[www.recalculation.gov.ab.ca](http://www.recalculation.gov.ab.ca)

**4. L'unité Child Support Services (CSS) (services de pension alimentaire)** offre de

l'assistance aux personnes prestataires des programmes suivants :

- Income Support (soutien au revenu)
- Alberta Adult Health Benefit (prestation de santé pour adulte de l'Alberta)
- Assured Income for the Severely Handicapped (AISH) (revenu garanti pour les personnes gravement handicapées)
- Albertains ayant un faible revenu

Pour communiquer avec l'unité des services de pension alimentaire :

- Edmonton – 780-415-6400
- Calgary – 403-297-6060

Pour trouver le bureau des CSS le plus près de chez vous, composez sans frais le 310-0000 ou rendez-vous sur le site (en anglais) :

[www.employment.alberta.ca/css](http://www.employment.alberta.ca/css)

- 5. Collaborative Family Law (Droit collaboratif familial)** – pour trouver des avocats en droit collaboratif familial dans votre région, rendez-vous sur le site (en anglais) : [www.collaborativelaw.ca](http://www.collaborativelaw.ca)
- 6. Trousses de divorce** – composez sans frais le 310-0000 pour joindre l'imprimeur de la Reine, ou bien rendez-vous sur le site (en anglais) : [www.qp.alberta.ca](http://www.qp.alberta.ca)
- 7. Guides sur le divorce en Alberta** : Série de vidéos (en anglais) qui présentent les consignes à suivre pour remplir et déposer les documents requis pour obtenir un divorce : [www.alberta.ca/alberta-divorce-guides.aspx](http://www.alberta.ca/alberta-divorce-guides.aspx)
- 8. Bibliothèques de droit** :
- Edmonton – 780-422-2342
  - Calgary – 403-297-6148
  - Site Web (en anglais) : [www.lawlibrary.ab.ca](http://www.lawlibrary.ab.ca)
- 9. Service de renvoi à des avocats** : Si vous avez besoin d'aide pour trouver un avocat :
- Avocats d'expression française – 780-450-2443, 1-844-266-5822, site Web : [www.ajefa.ca](http://www.ajefa.ca)
  - Calgary – 403-228-1722
  - Edmonton – 780-429-3343
  - Ailleurs en Alberta – 1-800-661-9003 sans frais
  - Site Web (en anglais) : [www.lawsociety.ab.ca](http://www.lawsociety.ab.ca)
- 10. Aide juridique** – composez sans frais le 1-866-845-3425 ou rendez-vous sur le site (en anglais) : [www.legalaid.ab.ca](http://www.legalaid.ab.ca)

- 11. Maintenance Enforcement Program (MEP) (programme d'exécution des ordonnances de pensions alimentaires)** :
- Edmonton – 780-422-5555
  - Ailleurs en Alberta – composez le 310-0000 d'abord pour un accès téléphonique sans frais en Alberta
  - Site Web (en anglais) : [www.albertamep.gov.ab.ca](http://www.albertamep.gov.ab.ca)
- 12. Pour prendre contact avec les cours** :
- Cour provinciale de l'Alberta, numéro principal – 780-427-2711
  - Cour du Banc de la Reine de l'Alberta, numéro principal – 780-422-2200
  - Cour provinciale de l'Alberta – Famille, Calgary – 403-297-3471
  - Cour du Banc de la Reine de l'Alberta, Calgary – 403-297-5653
- 13. Les ordonnances de protection d'urgence** peuvent être appliquées par l'intermédiaire des services de justice familiale ou d'un avocat de service, quand il est disponible, afin de mettre les enfants à l'abri des mauvais traitements perpétrés par un membre de la famille. Pour obtenir de plus amples renseignements, rendez-vous sur le site (en anglais) : [www.alberta.ca/restraining-protection-orders.aspx](http://www.alberta.ca/restraining-protection-orders.aspx)
- Centre for Public Legal Education Alberta (CPLA) (centre d'éducation juridique publique de l'Alberta) – On peut consulter la feuille de conseils sur les ordonnances de protection d'urgence sur (en anglais) : [www.cplea.ca/wp-content/uploads/2016/06/EmergencyProtectionOrders.pdf](http://www.cplea.ca/wp-content/uploads/2016/06/EmergencyProtectionOrders.pdf)

**14. The Support Network (Le Réseau de soutien)**

permet aux appelants d'accéder à une gamme complète de renseignements communautaires, sociaux et gouvernementaux, en plus de servir de service d'aiguillage pour les services non urgents à la personne.

Ligne d'écoute téléphonique d'Edmonton, 24 heures sur 24 – 780-482-HELP (4357) ou consultez (en anglais) : [211edmonton.com](http://211edmonton.com)

Ligne d'écoute téléphonique de Calgary, 24 heures sur 24 – 403-266-HELP (4357) ou consultez (en anglais) : [211calgary.ca](http://211calgary.ca)

Rural Distress Line (Ligne d'écoute en région rurale) (sans frais) – 1-800-232-7288

**15. Services aux victimes**

Services aux victimes – Service de police d'Edmonton – 780-421-2760

Services aux victimes – Service de police de Calgary – 403-206-8398

Services aux victimes – régions rurales de l'Alberta – aucune ligne téléphonique désignée, prière de communiquer avec le détachement de la GRC de votre région.

Site Web principal (en anglais) : [www.solgps.alberta.ca/programs\\_and\\_services/victim\\_services/Pages/default.aspx](http://www.solgps.alberta.ca/programs_and_services/victim_services/Pages/default.aspx)

Pour obtenir la liste des services aux victimes, rendez-vous sur le site (en anglais) : [www.solgps.alberta.ca/programs\\_and\\_services/victim\\_services/Pages/victim\\_service\\_units.aspx](http://www.solgps.alberta.ca/programs_and_services/victim_services/Pages/victim_service_units.aspx)

**16. Autres numéros importants :****Le Centre de contact d'Alberta Supports (Soutien Alberta)**

est un nouveau service conçu pour aider les Albertains à accéder à des renseignements à propos des programmes et des services offerts. Pour obtenir de plus amples renseignements, composez sans frais le 1-877-644-9992 ou le 780-644-9992 à Edmonton ou consultez (en anglais) : [www.albertasupports.ca](http://www.albertasupports.ca)

**Ligne d'aide contre l'intimidation** – 1-888-456-2323

**Ligne d'aide aux enfants victimes de mauvais traitements** – 1-800-387-5437

**Ligne d'information sur la violence familiale** – 310-1818 (sans frais, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7) ou consultez (en anglais) : [www.familyviolence.gov.ab.ca](http://www.familyviolence.gov.ab.ca)

- **Jeunesse j'écoute** – 1-800-668-6868
- **Centre de liaison avec les parents** – 1-877-644-9992

**Centre albertain d'information juridique** – 780-450-2443, site Web : <https://www.infojuri.ca/fr/>

## Parler à votre enfant au sujet de la séparation ou du divorce

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

### Lignes directrices

#### 1. Parlez ensemble à vos enfants, si possible.

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

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

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

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

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

### Quoi dire

- Si votre enfant a quatre ans ou plus, commencez par lui poser la question suivante : « *As-tu remarqué que maman et papa ne s'entendent pas bien depuis quelque temps?* » Si vous n'avez pas eu de chicanes, vous pourriez lui poser la question suivante : « *As-tu remarqué que maman et papa ne passent pas beaucoup de temps ensemble depuis quelque temps?* » Ou encore : « *As-tu remarqué que nous ne faisons pas beaucoup de choses ensemble en famille depuis quelque temps?* »
- Expliquez à l'enfant que vous n'allez plus cohabiter (ou être mariés) et que l'un d'entre vous va déménager dans une autre maison. Par exemple, « *Papa et maman ne s'aiment plus de la même façon que les personnes qui restent mariés ont besoin de s'aimer. Nous allons habiter dans des maisons séparées (obtenir un divorce).* »
- Dites à votre enfant que vous optez pour la séparation/le divorce parce que vous désirez améliorer les choses qui n'ont pas bien fonctionné pour vous comme adultes, ou

encore pour la famille, par exemple, « *Toi et maman/papa allez habiter séparément, comme ça, nous serons moins fâchés l'un contre l'autre et nous tenterons de rester amis.* »

- Dites à votre enfant que vous et son autre parent avez essayé de faire en sorte que votre mariage fonctionne. Expliquez-lui en termes précis, pourtant simples, les démarches que vous avez entreprises de sorte qu'il sache que la décision n'a pas été prise à la légère. Par exemple, « *Nous avons passé beaucoup de temps à y réfléchir; nous en avons d'ailleurs discuté avec un conseiller /thérapeute.* »
- Soulignez que vous allez tous deux continuer d'aimer et de prendre soin de votre enfant. Vous aurez à répéter souvent cette phrase. Vos enfants peuvent craindre que vous arrêtiez de les aimer s'il est possible pour vous d'arrêter d'aimer votre conjoint, et ils peuvent aussi avoir peur d'être abandonnés.
- Parlez du partage du temps et des arrangements parentaux. Par exemple, « *Papa/ Maman va déménager le (jour) dans (lieu), et tu y passeras du temps avec lui/elle (toutes les semaines/toutes les deux fins de semaine).* »
- Expliquez à votre enfant à quel point son quotidien sera touché par la séparation – qui se chargera de le nourrir, de le mettre au lit, de s'occuper de lui quand maman/papa travaille et qui se chargera de s'occuper de lui quand il est malade?
- Rassurez votre enfant que votre divorce n'est pas de sa faute. Vous aurez à le lui répéter souvent. Dites, « *Notre décision de vivre séparément n'a rien à avoir avec toi. Tu n'as rien fait de mal; tu n'aurais pas pu faire quoi que ce soit pour réparer les choses.* » Les jeunes enfants perçoivent les événements

comme s'ils étaient reliés à eux. Il est typique que les jeunes enfants croient que le monde tourne autour d'eux.

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

## Inculquer la résilience aux enfants

La résilience est la capacité de « se remettre » après avoir vécu des sentiments et des événements douloureux. Il ne s'agit pas d'une qualité innée chez les enfants, mais plutôt d'une réaction particulière à une situation. Lorsqu'il arrive un malheur aux enfants, ils ont mal et connaissent des difficultés; mais ils arrivent éventuellement à s'en remettre.

Les enfants sont plus susceptibles de faire preuve de résilience s'ils se sentent bien dans leur peau (par exemple, s'ils ont une bonne estime de soi), s'ils possèdent de solides aptitudes sociales et s'ils sont capables de régler les problèmes. Ces enfants se connaissent bien et savent exactement ce qui est important pour eux; ils ont aussi le sens du but à atteindre et une vision positive de l'avenir. Finalement, les enfants font davantage preuve de résilience s'ils bénéficient du soutien d'adultes compatissants avec qui ils entretiennent des relations étroites.

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

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

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

#### Activités

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

### 2. Amenez vos enfants à perfectionner leurs aptitudes

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

#### Activités

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

### 3. Dotez vos enfants d'aptitudes de résolution de problèmes

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

#### Activités

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

#### 4. Développer une estime personnelle (« Qui vous êtes »), un sens du but à atteindre et une vision d'avenir

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

- Parlez à vos enfants de ce qu'ils aimeraient faire lorsqu'ils seront adultes. Les enfants dont les parents ont divorcé ont des doutes quant à l'avenir; aidez-les à réfléchir à des possibilités qui les attendent.

#### Activités

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

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

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

## Favoriser le développement du cerveau

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

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

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

Le premier stade de développement du cerveau exige des interactions entre l'enfant et ses gardiens. Un parent capable de faire vivre à

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

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

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

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

Voir « Les bâtisseurs de cerveaux » : <http://www.albertafamilywellness.org/resources/video/les-batisseurs-de-cerveaux-introducing-the-brain-builders-video-in-French>

## Organigramme du processus judiciaire

### 1 Question en litige

C'est la Cour du Banc de la Reine qui entend les procédures judiciaires en vertu de la *Loi sur le divorce* et de la loi sur les biens matrimoniaux.

La plupart des procédures en vertu de la loi sur le droit familial peuvent être entendues par la Cour provinciale ou la Cour du Banc de la Reine.

### 2 Dépôt des documents

#### A Cour provinciale Loi sur le droit familial

Types de demandes :

- Tutelle
- Rôle parental
- Contact
- Pension alimentaire pour enfants
- Prestation alimentaire matrimoniale
- Pension alimentaire pour partenaire
- Exécution des dispositions relatives au temps passé avec l'enfant
- Modification de l'ordonnance de la Cour provinciale

#### B Cour du Banc de la Reine

Procédures en vertu de la *Loi sur le divorce* et de la *loi sur les biens matrimoniaux*

#### Loi sur le droit familial

Type de demandes :

- Déclaration de filiation
- Déclaration d'incompatibilité
- Tutelle
- Rôle parental
- Contact
- Pension alimentaire pour enfants
- Prestation alimentaire matrimoniale
- Pension alimentaire pour partenaire
- Exécution des dispositions relatives au temps passé avec l'enfant
- Modification d'une ordonnance

### Mode substitutif de résolution des différends

1. **Négociation**
2. **Médiation**
3. **Règlement judiciaire des différends**

Applicable à la plupart des questions en litige

Peut se produire à **n'importe quel moment** au cours du processus.

#### En cas de gain de cause

Entente ou Ordonnance par consentement

#### Sans gain de cause

Reprise de la procédure judiciaire

### 3 Le juge rend une décision

Peut aboutir à la délivrance d'une ordonnance de la cour.

## Vous et votre avocat en droit familial

1. Trouver un avocat
2. Honoraires
3. Votre première rencontre
4. Collaborer de façon efficace
5. Autres questions couramment posées
6. Conseils

### 1. Trouver un avocat

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

- Association des juristes d'expression française de l'Alberta (AJEFA) 780-450-2443, 1-844-266-5822, [www.ajefa.ca](http://www.ajefa.ca)
- The Law Society of Alberta (en anglais) [www.lawsociety.ab.ca](http://www.lawsociety.ab.ca)

The Lawyer Referral Service 1-800-661-1095

- Recommandations d'autres avocats
- Recommandations d'amis et de membres de la parenté

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

<b>Communication</b>	À quelle fréquence vous réunirez-vous avec l'avocat et quel est le meilleur moment pour lui téléphoner? Comment les tâches quotidiennes sont-elles gérées (retourner les appels téléphoniques, courriels, etc.)? Quelqu'un d'autre interviendra-t-il dans votre dossier (par exemple, parajuriste ou adjoint)? Recevez-vous des copies de toute la correspondance entrante et sortante applicable à votre dossier?	<b>Compétences</b>	Où a-t-il fait ses études/ obtenu ses diplômes? Quel domaine du droit pratique-t-il habituellement (par exemple, droit familial, affaires au civil, droit du travail, etc.)? A-t-il suivi d'autres formations particulières?
		<b>Expérience</b>	Depuis combien d'années pratique-t-il le droit? Combien de dossiers semblables au vôtre a-t-il pris en charge?

<b>Personnalité</b>	Vous sentez-vous à l'aise avec sa personnalité? (Étant donné que vous formerez une équipe de travail avec votre avocat, il est important pour vous d'avoir la conviction de pouvoir bien travailler avec lui).	<b>Honoraires</b>	Comment facture-t-il? Quels services font l'objet de frais additionnels (par exemple, la lecture/rédaction de courriels, l'écoute ou la transmission de messages vocaux, le courrier, la photocopie, la télécopie, etc.)? Demande-t-il le versement d'une somme à titre d'acompte? Comment vous facturera-t-il? Que pouvez-vous faire pour réduire les coûts?
<b>Style</b>	A-t-il l'intention de recourir aux tribunaux ou tente-t-il de négocier des affaires qui sont contestées? Quelle est son attitude à l'égard des options de règlement comme la médiation ou encore le droit collaboratif familial?	<b>Horaire</b>	Est-il en mesure de prendre en charge votre dossier tout de suite?

## 2. Honoraires

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

<b>Honoraires horaires</b>	La plupart des avocats en Alberta facturent à l'heure. Prenez en considération l'expérience et la réputation de l'avocat au moment de décider du mode de facturation, car un avocat dont le tarif horaire est plus élevé sera peut-être en mesure de régler votre dossier plus rapidement qu'un avocat dont le tarif horaire est moins élevé.
<b>Honoraires conditionnels</b>	Selon cet arrangement, l'avocat touche un pourcentage du règlement qui est fixé à l'avance. Cet arrangement n'est pas permis dans le cas de divorce en Alberta, quoique les avocats puissent conclure une entente sur les honoraires conditionnels pour les dossiers concernant les biens et les pensions alimentaires. Vous versez les honoraires conditionnels quand l'affaire est réglée.
<b>Honoraires fixes</b>	Cela signifie que l'avocat impose un tarif fixe pour régler des dossiers comme le vôtre. Le tarif peut varier d'un client à l'autre, selon la situation, les honoraires sont déterminés avant que l'on fasse quoi que ce soit.

**Somme versée à titre d'acompte** – Tout comme un dépôt, il s'agit d'une somme d'argent que vous versez à l'avocat pour avoir accepté de vous représenter. Vous la versez au moment de retenir les services de l'avocat, dont les honoraires sont déduits de la somme au fur et à mesure qu'avance le dossier. Les avocats qui demandent le versement d'une somme à titre d'acompte envoient au client une facture régulière qui fait état du montant qu'ils auront déduit de la somme versée à titre d'acompte ce mois-là. Il est parfois possible de négocier le montant de la somme en question et sa date d'échéance.

### 3. Votre première rencontre

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

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

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

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

**Avant la fin de votre première rencontre avec l'avocat, vous devriez avoir demandé à l'avocat d'indiquer combien coûtera environ toute l'affaire et quels sont les résultats possibles de votre dossier. Dans un même ordre d'idées, l'avocat devrait avoir répondu à vos questions. De plus, vous aurez signé un contrat écrit ou une entente de versement d'une somme à titre d'acompte. En cas d'intervention d'un adjoint ou d'un parajuriste dans votre dossier, vous pouvez aussi demander une rencontre avec cette personne.**

#### Conseils :

- Quand vous aurez retenu les services d'un avocat et entamé l'affaire, il vous sera peut-être utile de réunir tous vos renseignements juridiques dans un même lieu, idéalement un cartable. Les sections du cartable pourraient être étiquetées, par exemple, comme suit : factures de l'avocat, courriels et lettres, ordonnances de la cour, documents financiers, etc.
- Assurez-vous de passer en revue toute l'entente de versement d'une somme à titre d'acompte et posez toutes les questions que vous voudrez peut-être poser avant de signer l'entente.

## 4. Collaborer de façon efficace

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

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

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

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

### Conseils :

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

## 5. Autres questions couramment posées

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

Cette impression ne sort pas de l'ordinaire, surtout si l'on considère le stress et la douleur que peut causer la fin d'une relation intime. Il est important pour les avocats de prendre des décisions dans les meilleurs intérêts de leurs clients. Il peut parfois vous arriver de ne pas comprendre ce que votre avocat tente d'accomplir. Cependant, vous pouvez toujours demander à votre avocat de vous expliquer les motifs de sa décision. Si vous avez l'impression qu'il ne répond pas à vos questions importantes, dressez-en une liste et passez-les en revue une à la fois avec votre avocat. Essayez de communiquer aussi clairement et calmement que possible.

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

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

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

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

### Puis-je contester les honoraires de mon avocat?

Si vous n'êtes pas d'accord sur le montant facturé par votre avocat et que votre tentative de régler le problème avec lui n'a pas porté ses fruits, les règles de procédure de l'Alberta permettent aux parties admissibles de faire examiner les comptes de leur avocat par un agent d'examen. Cet agent a le pouvoir d'autoriser, de réduire ou d'interdire les honoraires de l'avocat/les montants facturés par l'avocat. Pour obtenir de plus amples renseignements, rendez-vous sur le site (en anglais) : [www.rcas.alberta.ca](http://www.rcas.alberta.ca)

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

Pour obtenir plus de renseignements à ce sujet, consultez l'organisme The Law Society of Alberta ([www.lawsociety.ab.ca](http://www.lawsociety.ab.ca)) (en anglais).

## 6. À retenir

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



# Comment trouver un médiateur

## Ce qu'il faut rechercher

### Qu'est-ce que la médiation?

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

### Qu'est-ce qu'un médiateur?

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

### Où trouver un médiateur?

Bien qu'il existe de nombreux professionnels de bonne réputation qui offrent des services de médiation dans leur cabinet privé, certains organismes provinciaux et nationaux fournissent des listes (avec des biographies) de médiateurs mis à votre disposition en Alberta, y compris certains qui ont obtenu des titres en médiation basés sur des critères précis satisfaits en matière de formation, d'expérience et de compétences évaluées. Certains des répertoires de médiateurs les plus couramment consultés sont indiqués ci-dessous. Vous et l'autre partie devez vous entendre sur le choix du médiateur auquel vous allez faire appel.

#### **ADRIA : Alternative Dispute Resolution Institute of Alberta (institut de résolution alternative de différends de l'Alberta) :**

(en anglais) [www.adralberta.com](http://www.adralberta.com) Liste de médiateurs à l'échelle de l'Alberta. Parmi les titres, on trouve Q.Med (médiateur qualifié) et C.Med (médiateur agréé). Prière de vous rendre sur le site pour voir la description des titres.

#### **AFMS : Alberta Family Mediation Society (société de médiation familiale de l'Alberta) :**

(en anglais) [www.afms.ca](http://www.afms.ca) Listes de médiateurs familiaux et de coordonnateurs parentaux à l'échelle de l'Alberta. Parmi les titres, on trouve PFM (médiateur familial praticien), RFM (médiateur familial inscrit) et RPCA (coordonnateur et médiateur parentaux inscrits).

#### **ADRIC : Alternative Dispute Resolution Institute of Canada (institut de résolution alternative de différends du Canada) :** (en anglais) [www.adric.ca](http://www.adric.ca)

**MFC : Médiation familiale Canada :** (en anglais) [www.fmc.ca](http://www.fmc.ca) Certification MFC

# Comment trouver un médiateur

## Ce qu'il faut rechercher

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

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

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

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

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

#### Voici quelques questions habituelles à poser :

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

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

Vous découvrirez qu'il peut être plutôt compliqué de calculer les pensions alimentaires pour enfants, même après avoir déterminé les principes et les sections des Lignes directrices relatives aux pensions alimentaires pour enfants qui s'appliquent à vous et à votre famille. Les programmes informatiques dont disposent bien des avocats servent à faciliter les calculs après qu'ils ont établi les catégories dans lesquelles s'inscrit une situation particulière et qu'ils ont établi tous les revenus et les coûts à utiliser aux fins du calcul. Si vous désirez faire les calculs vous-même et que vous avez besoin d'aide, vous pouvez communiquer avec les services de règlement. Vous aurez à fournir les revenus et les coûts ajoutés; les centres peuvent vous aider à faire les calculs.

Pour trouver des coordonnateurs de l'information des services de règlement, veuillez vous rendre sur le site Web des services de règlement et d'administration judiciaire (en anglais) :

[www.rcas.alberta.ca](http://www.rcas.alberta.ca)

ou communiquer sans frais avec le centre de contact du RCAS en composant le 1-855-738-4747

à Edmonton au 780-638-4747

Vous pouvez obtenir de plus amples renseignements sur les pensions alimentaires versées aux enfants en vous rendant sur le site Web du ministère de la Justice – Gouvernement du Canada : <http://www.justice.gc.ca/fra/df-fl/enfant-child/index.html>

Les tables de pensions alimentaires pour enfants du gouvernement fédéral canadien se trouvent à l'adresse suivante : <http://www.justice.gc.ca/fra/df-fl/enfant-child/orpe-cst.html>

Les Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants – étape par étape se trouvent à l'adresse suivante : <http://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/lf-fl/enfant-child/guide/>



## Le rôle du programme d'exécution des ordonnances de pensions alimentaires

Le programme d'exécution des ordonnances de pensions alimentaires est autorisé par la *Alberta Maintenance Enforcement Act* à faire respecter et à administrer les ordonnances de pensions alimentaires (ordonnances concernant les pensions alimentaires ou la prestation alimentaire matrimoniale/ des partenaires). Le programme sert d'intermédiaire financier en acceptant les paiements de la part des débiteurs (payeurs) et en acheminant les paiements aux créanciers (destinataires). En cas de manquement (non-paiement) de la part du débiteur, le programme a le pouvoir législatif de prendre les mesures nécessaires pour imposer le paiement des montants dus, y compris la prise de mesures exécutoires en vertu de la loi et l'imposition d'amendes et d'intérêts.

Toutes les ordonnances de pensions alimentaires rendues en Alberta doivent stipuler que le montant dû est payable au directeur de l'exécution des ordonnances de pensions alimentaires, sauf si l'ordonnance est retirée du programme. Les ordonnances de pensions alimentaires ne sont pas inscrites d'office auprès du programme – l'inscription doit être entreprise par le créancier ou le débiteur (ou encore par un ministère comme les Services à la personne quand il faut réacheminer les paiements de pensions alimentaires à la Couronne).

### Responsabilités du créancier

Les créanciers peuvent s'inscrire auprès du programme en soumettant une trousse d'inscription des créanciers, une ordonnance ou entente de pension alimentaire et un formulaire de dépôt direct.

Les créanciers ne doivent accepter aucun paiement directement de la part du débiteur lorsque le programme est chargé de donner force exécutoire à l'ordonnance.

Les créanciers doivent tenir le programme au courant de ce qui suit :

- Changements d'adresse postale et de numéros de téléphone du créancier
- Changements à la situation de l'enfant (par exemple, changement de résidence, âge de la majorité atteint et fin de l'école à temps plein).
- Toute information dont peut s'inspirer le programme pour recouvrer des pensions alimentaires, comme des détails du lieu où se trouve le débiteur, ses numéros de téléphone, son emploi ou ses actifs.

### Responsabilités du débiteur

Les débiteurs peuvent s'inscrire auprès du programme en soumettant une trousse d'inscription des débiteurs, une ordonnance ou entente de pension alimentaire et un formulaire de retrait bancaire autorisé.

Le programme permet aux débiteurs de bénéficier de sa comptabilité précise des paiements de pensions alimentaires. Ainsi, les débiteurs ne doivent verser aucun paiement directement aux créanciers lorsque le programme est chargé de donner force exécutoire à l'ordonnance.

Les débiteurs qui ne sont pas en mesure de payer leurs arriérés de pensions alimentaires au complet peuvent communiquer avec le programme afin de prendre des arrangements de paiement des arriérés par étalement sur une période donnée.

Les débiteurs doivent tenir le programme au courant de ce qui suit :

- Changements d'adresse, de numéros de téléphone et d'emploi du débiteur

- Changements à la situation de l'enfant (par exemple, changement de résidence, âge de la majorité atteint et fin de l'école à temps plein).
- Tout problème anticipé comme un paiement en retard.

### **Responsabilités du programme d'exécution des ordonnances de pensions alimentaires**

Le programme d'exécution des ordonnances de pensions alimentaires ne peut exécuter l'ordonnance de pension alimentaire que si le débiteur, le créancier ou la Couronne (gouvernement) sont inscrits auprès du programme.

Le programme :

- assurera la confidentialité des renseignements personnels des clients;
- assurera le suivi et l'exécution des ordonnances de pensions alimentaires (pensions alimentaires versées aux enfants et prestation alimentaire matrimoniale);
- assurera le recouvrement des paiements auprès du débiteur et les acheminera au créancier;
- procédera à des examens de la situation de l'enfant.

Le programme :

- n'obtiendra pas d'ordonnance de la cour au nom des clients;
- ne modifiera pas le montant alimentaire faisant l'objet de l'ordonnance de la cour;

- ne donnera pas de conseils juridiques aux clients;
- n'agira pas à titre de représentant juridique des clients.

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

Maintenance Enforcement Program (MEP)  
(programme d'exécution des ordonnances de pensions alimentaires) :

10365, 97<sup>e</sup> Rue, 7<sup>e</sup> étage  
Edmonton (Alberta) T5J 3Z7

Téléphone : 780-422-5555

Ailleurs en Alberta – composez le 310-0000 d'abord pour un accès téléphonique sans frais.

Télécopieur : 780-401-7575

Site Web (en anglais) :

[www.albertamep.gov.ab.ca](http://www.albertamep.gov.ab.ca)

## Suggestions de lecture

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

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

## Suggestions de lecture pour les parents

- *Chez papa, chez maman : une nouvelle vie de famille*, Guilmaine, Claudette, Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2011. 178 p. (Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents)
- *Deux maisons pour grandir? Se séparer quand on a des enfants*, Cadolle, Sylvie, Alleur : Marabout, 2004. 224 p.
- *Divorce et famille recomposée : mode d'emploi : les erreurs à éviter*, St-Hilaire, Chantal, Outremont (Québec) : Quebecor, 2012. 127 p. (Famille)
- *Divorce : les enfants parlent aux parents*, Gannac, Anne-Laure et Yolande Gannac-Mayanobe, Paris : Anne Carrière, 2008. 160 p.
- *Être parents après la séparation : construire une coparentalité sereine pour préserver l'enfant*, Biolley, Jacques, Paris : Hachette, 2012. 209 p.
- « *Il est où mon papa?* » : *l'enfant, le couple et la séparation*, Antier, Edwige33, Paris : Laffont, 2012. 230 p. (Réponses)
- *La garde partagée : l'équité en question*, Côté, Denyse, Montréal : Éditions du Remue-ménage, 2000. 216 p.
- *Le divorce expliqué à nos enfants*, Lucas, Patricia et Stéphane Leroy, Paris : Seuil Jeunesse, 2003. 96 p.
- *L'enfant face à la séparation des parents : une solution, la résidence alternée*, Neyrand, Gérard, Paris : La Découverte, 2004. 251 p. (Alternatives sociales)
- *Le père et l'enfant à l'épreuve de la séparation*, Le Camus, Jean et Michèle Laborde, Paris : Odile Jacob, 2009. 214 p.
- *Les enfants du divorce : psychologie de la séparation parentale*, Poussin, Gérard, Paris : Dunod, 2011. 282 p. (Enfances)
- *Les parents se séparent... Mieux vivre la crise et aider son enfant*, Cloutier, Richard, Lorraine Filion et Harry Timmermans, Montréal : Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2012. 294 p. (Collection de l'Hôpital Sainte-Justine pour les parents)
- *Loin des yeux, loin du coeur? : maintenir les liens parents-enfants dans la séparation*, Sellenet, Catherine, Paris : Belin, 2010. 427 p. (Naître, grandir, devenir)
- *Mes parents se séparent... et moi alors?*, Gagnier, Nadia, Montréal : La Presse, 2010. p. (Vive la vie... en famille)
- *Quand les parents se séparent*, Dolto, Françoise et Inès Angelino, Paris : Seuil, 2007. 156 p.

- *Réussir la garde alternée : profiter des atouts, éviter les pièges*, Poussin, Gérard et Anne Lamy, Paris : Albin Michel, 2004. 154 p. (C'est la vie aussi)
- *Séparation, divorce : comment accompagner l'enfant?*, Langevin, Amandine, Paris : Enrick B. Éditions, 2017. 95 p.
- *Séparons-nous... mais protégeons nos enfants*, Clerget, Stéphane, Paris : J'ai lu, 2016. 282 p.
- *Vivre une garde partagée : une histoire d'engagement parental*, Guilmaine, Claudette, Montréal : Éditions du CRAM, 2009. 419 p.
- Agence de la santé publique du Canada. (2016). *Parce que la vie continue...aider les enfants et les adolescents à vivre la séparation et le divorce (3<sup>e</sup> édition)* Ottawa (Ontario) : Santé Canada <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/parce-que-la-vie-continue-aider-enfants-adolescents-vivre-separation-divorce.html>

## Suggestions de lecture pour les enfants et les jeunes

- Ministère de la Justice du Canada (2007). *Mes parents se séparent ou divorcent : Qu'est-ce que ça veut dire pour moi? Renseignements pour les enfants au sujet de la séparation et du divorce (9 à 12 ans)* En ligne sur : <http://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/lf-fl/famil/livre-book/titre-title.html>
- *Avec tout mon amour*, 13 ans+, Kochka, Paris : Nathan, 2008. 112 p.
- *C'est une histoire d'amour*, 3 ans+, Lenain, Thierry, Paris : Albin Michel Jeunesse, 2004. 33 p.
- *C'est toujours mieux là-bas*, 12 ans+, Baffert, Sigrid, Paris : De la Martinière Jeunesse, 2004. 171 p. (Confessions)
- *Chez Papa et chez Maman : Mes deux maisons*, 3 ans+, Walsh, Melanie, Paris : Gallimard Jeunesse, 2012. 32 p. (Album)
- *Comment survivre quand les parents se séparent*, 10 ans+, Clerget, Stéphane et Bernadette Costa Prades, Paris : Livre de poche, 2012. 154 p. (Le livre de poche)
- *Formidable Moi apprend à vivre avec des parents séparés*, 6 ans+, Couture, Nathalie et Geneviève Marcotte, Québec : Midi trente éditions, 2013. 48 p.
- *Guillaume et la nuit*, 6 ans+, Tibo, Gilles, Saint-Lambert (Québec) : Soulières, 2003. 44 p. (Ma petite vache a mal aux pattes)
- *J'ai deux maisons!*, 4 ans+, Coffelt, Nancy, Paris : Circonflexe, 2010. 31 p. (Albums)
- *La séparation*, 3 ans+, Francotte, Pascale, Bruxelles : Alice Jeunesse, 2004. 40 p.
- *La valise rouge*, 7 ans+, Englebert, Éric et Claude K. Dubois, Paris : Grasset jeunesse, 2007. 42 p. (Les petits bobos de la vie)
- *Le divorce : Comment aider les enfants à passer le cap*, 3 ans+, Menendez-Aponte, Emily et Robert W. Alley, Strasbourg : Éditions du Signe, 2009. 30 p.
- *Le jour de papa*, 5 ans+, Homberg, Bo R. Namur (Belgique) : Mijade, 2006. 26 p. (Les petits Mijade)
- *Le petit livre pour mieux vivre le divorce*, 6 ans+, Guibert, Françoise et Pascal Lemaître, Paris : Bayard jeunesse, 2006. 48 p. (La collection des petits guides pour comprendre la vie)
- *Les deux maisons d'Alice*, 3 ans+, Vallat, Christelle, Paris : Auzou, 2013. 25 p. (Soleil bleu)
- *Les deux maisons de Petit-Blaireau*, 5 ans+, Delval, Marie-Hélène, Paris : Bayard, 2003. 29 p. (Les belles histoires)
- *Les parents se séparent*, 3 ans+, Dolto, Catherine et Faure-Poirée Colline, Paris : Giboulées, 2008. 28 p.
- *Les perdus magnifiques*, 8 ans+, Gingras, Charlotte, Saint-Lambert (Québec) : Dominique et Compagnie, 2004. 80 p. (Roman vert)
- *Max et Lili : Simon à deux maisons*, 6 ans+, de Saint Mars, Dominique, Fribourg : Calligram, 2005. 45 p. (Max et Lili)
- *Mes deux maisons*, 3 ans+, Masurel, Claire, Paris : Bayard Jeunesse, 2001. 24 p. (Album)

## Glossaire de la terminologie juridique et des services de justice familiale

Terme	Description/Définition
<b>Agent de règlement des différends (Dispute Resolution Officer)</b>	Avocat qui rencontre les parties pour les aider à résoudre leurs problèmes relatifs à la pension alimentaire avant d'aller devant le tribunal.
<b>Arriérés (Arrears)</b>	Si un versement n'est pas fait à temps en vertu de l'ordonnance alimentaire, le montant de pension alimentaire non payé est appelé arriérés.
<b>Audience (Hearing)</b>	Séance de tribunal où un juge décide des questions de droit ou de fait dans un litige opposant des parties.
<b>Audience des remises (Docket Court)</b>	Une audience, en cour provinciale, au cours de laquelle les parties présentent leur cas ou fournissent au juge un rapport de situation au sujet de leur requête. Le tribunal peut demander aux parties d'échanger des documents ou de songer à un processus de règlement des différends, reporter sa décision ou rendre une ordonnance. De nombreuses requêtes au tribunal sont entendues au cours d'une même séance.
<b>Autorités s'accordant la réciprocité (Reciprocating Jurisdiction)</b>	Province, état ou pays qui a une entente avec l'Alberta quant au fait qu'ils exécuteront l'ordonnance alimentaire de l'autre autorité quand une des parties vit en Alberta et l'autre dans cette province, cet état ou ce pays.
<b>Avis de communication (Notice to Disclose)</b>	Document qui demande à une personne de fournir de l'information financière à la partie requérante.
<b>Avis de retour (Return Notice)</b>	Formulaire utilisé pour retourner une trousse de divorce administratif aux avocats ou aux parties quand il y a des erreurs.
<b>Calcul de la pension alimentaire (Child Support Calculation)</b>	Le personnel examine les renseignements sur le revenu obtenus des parties et les entre dans un programme informatique (ChildView) qui génère un formulaire pour le calcul de la pension alimentaire qui sera utilisé par le tribunal.
<b>Conférence préalable au procès (Pretrial Conference)</b>	Rencontre informelle au cours de laquelle les parties et le juge de la cour provinciale discutent des solutions possibles pour le règlement et de l'état de préparation générale des parties.
<b>Conférence sur le dossier judiciaire (Caseflow Conference)</b>	Conférence prévue entre un coordonnateur des dossiers judiciaires, les parties et leurs conseillers juridiques, le cas échéant. L'objectif de la conférence est d'étudier des options de règlement ainsi que d'aider au processus de règlement et d'accès à la cour.
<b>Conseiller du tribunal de la famille (Family Court Counsellor)</b>	Membre du personnel professionnel des services de règlement qui fournit des services, de l'assistance et une évaluation continue à toutes les parties, ce qui peut comprendre des renseignements, des renvois, la préparation aux audiences, la facilitation d'ententes intérimaires ou à plus long terme et la présentation au tribunal. Le conseiller du tribunal de la famille ne défend pas les intérêts de l'une ou l'autre des parties et ne fournit pas de conseils ou d'opinions juridiques.

Terme	Description/Définition
<b>Consentement à la médiation (Consent to Mediate)</b>	Document qui énonce les critères pour avoir accès à la médiation des services de règlement, des renseignements sur la confidentialité, le rôle du médiateur et les responsabilités de tous les participants à la médiation. En signant ce document, les parties attestent qu'elles comprennent les modalités du Consentement à la médiation et qu'elles s'y engagent.
<b>Coordonnateur des dossiers judiciaires (Caseflow Coordinator)</b>	Employé des services de règlement qui anime la conférence sur le dossier judiciaire.
<b>Déclaration sous serment (Affidavit)</b>	Déclaration écrite énonçant des faits par une personne qui prête serment ou fait une déclaration solennelle à un commissaire à l'assermentation quant au fait qu'elle dit la vérité. Les déclarations sous serment peuvent être utilisées pour prouver l'identité d'une personne en signant un document (Affidavit du témoin à la signature), pour prouver que vous avez livré des documents à une autre personne (Affidavit de signification) ou pour exposer les faits qui soutiennent sa requête.
<b>Défendeur (Defendant)</b>	Personne qui répond à une poursuite en justice, par exemple, un divorce ou un partage des biens matrimoniaux.
<b>Demandeur (Plaintiff)</b>	Personne qui intente une demande de divorce.
<b>Dépenses supplémentaires/ Dépenses accessoires/ Dépenses liées à la section 7 (Additional Expenses/ Add-on Expenses/ Section 7 Expenses)</b>	En plus du montant de base de la pension alimentaire à verser conformément aux lignes directrices, le tribunal peut ordonner le paiement de dépenses supplémentaires. Ces dépenses peuvent être liées à l'éducation, aux soins médicaux, dentaires, visuels ou autres soins de santé, aux frais de garde ou aux activités parascolaires.
<b>Dépôt (action de déposer) (File (action of filing))</b>	Action de remettre vos documents judiciaires au greffier qui les examine, y inscrit la date de dépôt et place les documents originaux dans le dossier du tribunal.
<b>Dossier client (Client File)</b>	Dossier préparé par le personnel des services de règlement pour leur utilisation exclusive. Les dossiers clients comprennent des renseignements sur les clients recueillis au cours des programmes des services de règlement. Ils ne comprennent pas de tableurs électroniques avec le nom des clients ou des noms recueillis à des fins statistiques.
<b>Engagement (Recognizance)</b>	Document, ordonnance ou formulaire qui prévoit des obligations pour un accusé dans une instance pénale le forçant à répondre à certaines conditions suivant sa remise en liberté avant le procès. On prévoit une amende ou un retour en prison au cas où l'accusé ne respecterait pas les conditions énoncées.
<b>Engagement de ne pas troubler la paix publique (Peace Bond)</b>	Ordonnance rendue en vertu de l'article 810 du Code criminel qui empêche l'intimé de communiquer avec les personnes nommées dans l'ordonnance et de se rendre dans certains endroits.  Les personnes peuvent demander un engagement de ne pas troubler la paix publique dans les situations non urgentes et l'intimé en sera avisé. Le document juridique et le processus sont les mêmes qu'il s'agisse des membres d'une famille ou non.

Terme	Description/Définition
<b>Entente conclue par médiation (Mediated Agreement)</b>	Résumé écrit, préparé par le médiateur, de sa compréhension des décisions prises par les parties pendant la médiation. L'entente conclue par médiation n'est pas considérée comme un document juridiquement contraignant.
<b>Évaluation (Assessment)</b>	Rencontre avec un membre du personnel des services de règlement ayant pour objectifs de recueillir des renseignements sur la situation actuelle d'une personne et de l'aider à choisir le plan d'action le plus approprié. L'évaluation peut notamment tenter de détecter des problèmes de violence familiale, de déterminer les besoins immédiats ou d'orienter vers des programmes des services de justice familiale ou d'autres ressources.
<b>Examen du divorce (Divorce Review)</b>	Les divorces sont examinés par le personnel du tribunal avant d'être soumis à un juge aux fins de signature.
<b>Ex Parte</b>	Requête au tribunal présenté par une partie sans aviser l'autre partie (c'est-à-dire en son absence).
<b>Focus on Communication in Separation (FOCIS) (Miser sur la communication pendant une séparation)</b>	Cours interactif de communication pour les parents assumant le rôle parental après la séparation. Le cours vise à améliorer les compétences en communication des parents, à réduire les conflits entre eux et à améliorer les résultats à long terme pour les enfants.
<b>Garde (Custody)</b>	<p>Dans les cas relevant du droit de la famille, il s'agit de l'entente prise pour le soin des enfants à la séparation des parents. Ce terme n'est pas utilisé dans la loi sur le droit de la famille provinciale, mais est utilisé dans la <i>Loi sur le divorce</i> fédérale. On compte différents types d'ententes de garde d'enfant, y compris les suivants :</p> <p><b>Garde conjointe</b> Les parents prennent conjointement les <b>décisions</b> importantes au sujet des soins, de l'éducation, de la religion et du bien-être des enfants. Les enfants peuvent vivre principalement avec un parent et passer du temps régulièrement avec l'autre parent.</p> <p><b>Garde exclusive</b> Les enfants vivent principalement avec un parent et ce parent a le droit et la responsabilité de prendre les <b>décisions</b> importantes au sujet de leurs soins, de leur éducation, de leur instruction religieuse et de leur bien-être. L'autre parent a généralement accès aux enfants.</p> <p><b>Garde partagée</b> Selon les Lignes directrices sur les pensions alimentaires pour enfants, la garde partagée est lorsque les enfants <b>vivent</b> au moins 40 % du temps avec chacun des parents.</p> <p><b>Garde scindée</b> Quand les deux parents ont chacun la garde d'au moins un enfant qui <b>vit</b> principalement à leur domicile.</p>
<b>Intimé (Respondent)</b>	Personne répondant à une requête présentée à un tribunal, par exemple en vertu de la législation sur le droit de la famille.

Terme	Description/Définition
<b>Le rôle parental après la séparation (RPAS) (Parenting After Separation (PAS))</b>	Cours qui fournit des renseignements aux parents au sujet du processus de séparation et de divorce, des répercussions de la séparation et divorce sur les enfants, des techniques de communication et de l'information juridique pertinente pour les parents et les enfants.
<b>Le rôle parental après la séparation pour les familles en situation de conflit grave (Parenting After Separation for Families in High Conflict (PASHC))</b>	Cours qui fournit des renseignements aux parents qui ont déjà suivi le cours « Le rôle parental après la séparation ». L'accent est mis sur le processus de séparation, la façon de se distancer affectivement l'un de l'autre et la façon de définir et de renégocier les limites.
<b>Lignes directrices sur les pensions alimentaires (Child Support Guidelines)</b>	La <i>Loi sur le divorce</i> du gouvernement fédéral et la loi sur le droit de la famille énoncent des règles pour le montant de pension alimentaire qu'un payeur doit verser. Ce montant à payer est déterminé en fonction du revenu du payeur et du nombre d'enfants qui reçoivent une aide.  En plus du montant de base, les lignes directrices précisent les dépenses supplémentaires ou liées à la section 7 qui doivent aussi être payées.
<b>Liste des remises (Docket List)</b>	Liste des cas qui seront appelés devant le tribunal pendant une séance donnée en cour provinciale.
<b>Méiateur (Mediator) ou médiateur familial (Family Mediator)</b>	Professionnel qualifié dans le domaine de la gestion de conflits. Sans prendre position, imposer des décisions ou suggérer des solutions, les médiateurs aident les parties à parvenir à une décision. Les parties doivent formuler leurs propres solutions sans que rien ne leur soit imposé par le médiateur.
<b>Médiation (Mediation) ou médiation familiale (Family Mediation)</b>	Processus volontaire, confidentiel et informel qui tente de répondre aux inquiétudes et satisfaire aux besoins de toutes les parties d'un conflit. Les parties participent à une conversation animée par un médiateur. Le règlement est une entente mutuelle entre les parties.
<b>Médiation/Intervention en matière de protection de l'enfance (Child Protection and Intervention Mediation)</b>	Processus volontaire, confidentiel et informel de règlement des différends relatifs à toute décision prise par un directeur ou son représentant en vertu de la loi sur l'épanouissement de l'enfance, de la jeunesse et de la famille ( <i>Child, Youth and Family Enhancement Act</i> ). Les membres de la famille et les agents des services sociaux participent à une conversation animée par un médiateur familial. Il s'agit d'une initiative conjointe du ministère des Services sociaux de l'Alberta et du ministère de la Justice de l'Alberta.
<b>Note d'examen du calcul de la pension alimentaire (Child Support Calculation Review Memo)</b>	Document d'une page joint au calcul de la pension alimentaire et signalant les anomalies dans le calcul au tribunal.
<b>Notes de contact (Contact Notes)</b>	Document préparé par le personnel des services de règlement et conservé dans un dossier client pour consigner les contacts entre le personnel et un membre de la famille ou toute autre personne concernée ainsi que d'autres activités liées au dossier.

Terme	Description/Définition
<b>Officier du règlement pour les pensions alimentaires (Child Support Resolution Officer)</b>	Avocat qui rencontre les parents pour les aider à résoudre leurs enjeux relatifs à la pension alimentaire avant d'aller devant la Cour du Banc de la Reine.
<b>Ordonnance administrative (Desk Order)</b>	Ordonnance rendue par un juge sans que les parties se présentent devant lui au tribunal.
<b>Ordonnance alimentaire (Support Order)</b>	Ordonnance rendue par un tribunal pour qu'une pension alimentaire soit versée, en général sur une base mensuelle, au conjoint ou aux enfants. Par le passé, on utilisait aussi le terme « prestation alimentaire matrimoniale » pour désigner la pension alimentaire versée au conjoint.
<b>Ordonnance de protection de la Cour du Banc de la Reine (Queen's Bench Protection Order)</b>	Ordonnance de la Cour du Banc de la Reine rendue en vertu de la loi sur la protection contre la violence familiale ( <i>Protection Against Family Violence Act</i> ) qui assure la sécurité pendant une période déterminée. Un demandeur peut présenter une requête pour cette ordonnance dans les situations non urgentes ou la requête peut être présentée dans le cadre de l'examen obligatoire d'une ordonnance de protection d'urgence. L'intimé est avisé de l'audience judiciaire.
<b>Ordonnance de protection d'urgence (Emergency Protection Order (EPO))</b>	<p>Ordonnance d'une cour provinciale rendue en vertu de la loi sur la protection contre la violence familiale (<i>Protection Against Family Violence Act</i>) qui offre une période immédiate de sécurité.</p> <p>En situation d'urgence, on peut présenter une requête pour une ordonnance de protection d'urgence sans avertir la partie « violente » (l'intimé). La requête peut être présentée par la personne qui a été victime de violence familiale (la partie requérante), un agent de police ou un employé du gouvernement autorisé.</p> <p>Cette ordonnance est examinée par la Cour du Banc de la Reine dans les neuf jours ouvrables qui suivent. (Voir « Ordonnance de protection de la Cour du Banc de la Reine ».)</p>
<b>Ordonnance interdictive (Restraining Order)</b>	Ordonnance de la Cour du Banc de la Reine qui empêche l'intimé de harceler, de molester, d'observer, de suivre, d'appeler, de contrecarrer ou de contacter la partie requérante.
<b>Ordonnance par consentement (Consent Order)</b>	Ordonnance d'un tribunal qui indique que les deux parties sont d'accord avec tout ce qui se trouve dans l'ordonnance.
<b>Ordonnances d'initiative judiciaire (Court generated Order)</b>	Ordonnances du tribunal à la Cour du Banc de la Reine qui sont préparées par le personnel du tribunal ou des services de règlement lorsque les plaideurs se représentent eux-mêmes.
<b>Partie (Party)</b>	Personne qui participe directement à une poursuite ou à une requête devant un tribunal. Il peut s'agir du demandeur ou du défendeur ou encore du requérant ou de l'intimé.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

Terme	Description/Définition
<b>Personne qui remplace le père ou la mère (Person Standing in the Place of a Parent)</b>	Terme juridique désignant une personne qui n'est pas le parent biologique d'un enfant, mais qui agit comme un parent dans la vie de l'enfant. Le tribunal peut traiter cette personne de la même façon qu'un parent biologique en décidant de la garde et du temps parental/des droits d'accès. Le tribunal peut également déterminer que cette personne est tenue d'offrir un soutien financier à l'enfant. (Par le passé, on utilisait le terme « Personne qui tient lieu de père ou de mère ».)
<b>Poursuite (Action)</b>	Poursuite ou requête présentée devant les tribunaux. Par exemple, quand vous présentez à un tribunal une requête de changement de la pension alimentaire, vous intentez une poursuite judiciaire. Vous pouvez tenter de défendre vos droits ou de corriger une injustice à votre égard.
<b>Procès (Trial)</b>	Séance de tribunal où un juge ou un jury décide des questions de droit ou de fait dans un litige opposant des parties. Les témoignages sont généralement faits oralement plutôt que par déclaration sous serment.
<b>Processus de règlement des différends (Dispute Resolution Process)</b>	Processus visant à résoudre des questions juridiques et qui peut prendre diverses formes, y compris un processus collaboratif au cours duquel les parties s'entendent sur le processus et les résultats, et un processus d'opposition au cours duquel les décisions sont imposées.
<b>Programme de recalcul des pensions alimentaires (Child Support Recalculation Program (RP))</b>	Programme du gouvernement de l'Alberta qui aide les parents à mettre à jour les montants de pension alimentaire ordonnés par un tribunal. Le programme RP se sert des déclarations de revenus du parent pour ajuster les ordonnances admissibles tous les ans, le jour que l'ordonnance a été rendue. Le RP perçoit des frais de service.
<b>Programme d'exécution des ordonnances de pensions alimentaires (Maintenance Enforcement Program (MEP))</b>	<p>Le programme d'exécution des ordonnances de pensions alimentaires de l'Alberta est autorisé en vertu de la <i>Maintenance Enforcement Act</i> de l'Alberta et du règlement connexe pour veiller à ce que les personnes respectent leurs obligations de payer la pension alimentaire au conjoint ou aux enfants selon les modalités des ordonnances du tribunal et de certaines ententes.</p> <p>Quand une ordonnance ou une entente est inscrite au programme, les montants de pension alimentaire que le débiteur (payeur) devrait normalement verser directement au créancier (bénéficiaire) sont envoyés au programme, qui les redirige ensuite au créancier quand les fonds ont transité par un compte en fiducie et ont été acceptés.</p> <p>En cas de non-paiement par le débiteur, le programme a l'autorité législative de prendre les mesures nécessaires pour exécuter la dette. Au nombre des outils d'application de la loi, on compte les inscriptions aux titres fonciers et au registre de biens personnels; les avis de déduction pour les subventions salariales et non salariales et le soutien fédéral, les refus de permis fédéraux (passeports), les restrictions relatives aux véhicules automobiles et la suspension du permis de conduire. Le programme a aussi accès à diverses bases de données pour l'aider à trouver un débiteur ou encore les biens ou les revenus du débiteur.</p>

Terme	Description/Définition
<b>Promesse (Undertaking)</b>	Document signé par un accusé dans une instance pénale par lequel il s'engage à respecter certaines conditions suivant sa remise en liberté avant le procès ou sa prochaine comparution en cour.  Promesse donnée par une partie ou un témoin dans une instance pénale de répondre à une question particulière ou de fournir un document ou d'autres renseignements à une date ultérieure.
<b>Règlement judiciaire des différends (Judicial Dispute Resolution)</b>	Processus volontaire de règlement des différends à la Cour du Banc de la Reine de la cour provinciale au cours duquel un juge facilite le règlement d'une réclamation (en totalité ou en partie) en obtenant une entente mutuelle des parties.
<b>Requérant (Applicant)</b>	Personne qui présente une requête à un tribunal, par exemple en vertu de la loi sur le droit de la famille.
<b>Requête en chambre (Chambers Application)</b>	Audience du tribunal à la Cour du Banc de la Reine au cours de laquelle les parties présentent leur requête à un juge. Les juges entendent les requêtes en chambre dans les salles d'audience.  Contrairement à un procès où des témoins présentent des preuves oralement, les parties présentent généralement les preuves pour leur requête en chambre par écrit, dans une déclaration sous serment.  Les requêtes en chambre qui nécessiteront plus de 20 minutes de discussions sont appelées requêtes en chambre extraordinaires.
<b>Requête en chambre avec témoignage de vive voix (Special Chambers Application with viva voce evidence)</b>	Requête en chambre extraordinaire au cours de laquelle les parties présentent leur témoignage oralement plutôt que par déclaration sous serment.
<b>Requête en chambre extraordinaire (Special Chambers Application)</b>	Une requête en chambre contestée qui nécessitera plus de 20 minutes, mais moins d'une heure. Cette requête comporte des exigences de dépôt particulières. Elle est régie par l'avis de pratique 2 de la Cour du Banc de la Reine.
<b>Séance de l'agent de règlement des différends (Dispute Resolution Officer Session)</b>	Réunion organisée en vertu d'un processus judiciaire formel au cours de laquelle les parents rencontrent un agent de règlement des différends, qui les aide à négocier la question de la pension alimentaire avant d'aller devant la Cour du Banc de la Reine au palais de justice de Calgary.
<b>Séance de règlement pour les pensions alimentaires (Child Support Resolution Session)</b>	Réunion organisée en vertu d'un processus judiciaire formel au cours de laquelle les parties rencontrent un officier du règlement pour les pensions alimentaires, qui les aide à négocier la question de la pension alimentaire avant d'aller devant la Cour du Banc de la Reine au palais de justice d'Edmonton.
<b>Sélection (Screening)</b>	Processus visant à déterminer certains facteurs de la situation d'un client pour aider avec les renvois ou l'évaluation.
<b>Services de règlement et d'administration des tribunaux (Resolution and Court Administration Services)</b>	Les services de règlement sont un groupe de programmes et services offerts par le ministère de la Justice de l'Alberta, en collaboration avec les tribunaux de l'Alberta. Ils travaillent directement avec les individus pour trouver des solutions appropriées aux litiges juridiques.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

Terme	Description/Définition
<b>Services d'évaluation (des services de règlement) (Assessment Services (within RS))</b>	Consultation en personne, par téléphone ou par voie électronique, qui permet une évaluation des besoins du client et l'aide à trouver des solutions appropriées, à prendre des décisions informées relativement aux questions de droit de la famille, à mettre l'accent sur les intérêts supérieurs des enfants.
<b>Services d'information (Information Services)</b>	Fournissent des renseignements aux individus relativement aux processus, programmes et services judiciaires. Les renseignements sont accessibles par téléphone, sur le site Web, en personne et dans les formulaires et dépliants distribués.
<b>Suspension d'exécution (Stay of Enforcement)</b>	Ordonnance de la Cour du Banc de la Reine incitant le programme d'exécution des ordonnances de pensions alimentaires à arrêter de prendre certaines mesures pour percevoir les montants de pension alimentaire qui n'ont pas été versés par quelqu'un. Une suspension d'exécution ne peut être exigée que pendant un temps limité et est généralement assortie de conditions imposées à la personne pour qu'elle paie la pension alimentaire. Par exemple, la personne peut devoir faire des versements mensuels minimaux sans quoi la suspension d'exécution cessera.
<b>Temps parental (Parenting Time)</b>	En vertu de la loi sur le droit de la famille, le temps parental est la période pendant laquelle un tuteur a le pouvoir de prendre des décisions quotidiennes concernant l'enfant et est responsable des soins quotidiens et de la surveillance de l'enfant. Cette période est déterminée dans l'ordonnance ou l'entente parentale. Le concept du « temps parental » est utilisé dans la loi sur le droit de la famille au lieu des termes « garde » ou « accès ».
<b>Violence familiale (Family Violence)</b>	<p>La violence familiale est l'abus de pouvoir au sein de relations familiales ou de relations de confiance ou de dépendance. Cela peut comprendre certains ou la totalité des comportements suivants : violence physique, violence psychologique, harcèlement criminel (avec ou sans menaces), violence verbale, violence sexuelle, exploitation financière ou violence spirituelle.</p> <p>Pour les ordonnances de protection d'urgence et les ordonnances de protection de la Cour du Banc de la Reine, la loi sur la protection contre la violence familiale précise que « violence familiale » s'entend de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(i) tout acte ou toute omission intentionnel(le) ou imprudent(e) qui cause des lésions corporelles ou des dommages à la propriété et qui intimide un membre de la famille ou lui nuit.</li> <li>(ii) tout acte ou toute menace qui intimide un membre de la famille en causant une crainte raisonnable de dommages à la propriété ou de lésions corporelles à un membre de la famille.</li> <li>(iii) l'isolement forcé.</li> <li>(iv) l'abus sexuel.</li> <li>(v) le harcèlement criminel.</li> </ul>

Terme	Description/Définition
<b>Vulgarisation et information juridiques (Public Legal Education and Information (PLEI))</b>	<p>Renseignements fournis aux individus sous forme d'exposé magistral ou dans un format axé sur les compétences. On met l'accent sur les enjeux relatifs à la séparation du rôle parental et à la communication. Au nombre des programmes actuels, on compte les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le rôle parental après la séparation (RPAS) – en personne ou en ligne</li><li>• Parenting After Separation for Families in High Conflict (PASHC) (Le rôle parental après la séparation pour les familles en situation de conflit grave)</li><li>• Focus on Communication in Separation (FOCIS) (Miser sur la communication pendant la séparation)</li></ul>

## Sites Web de référence

- Droit de la famille (divorce, ententes, pensions, etc.)  
[www.ajefa.ca/droit-de-la-famille](http://www.ajefa.ca/droit-de-la-famille)  
Association des juristes d'expression française de l'Alberta
- Famille et couple  
[www.cliquezjustice.ca/familles-et-couples#separation-et-divorce](http://www.cliquezjustice.ca/familles-et-couples#separation-et-divorce)  
Portail pancanadien d'information juridique
- Comment aider les enfants à affronter la séparation de leurs parents  
[www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/separation\\_and\\_divorce](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/separation_and_divorce)  
Société canadienne de pédiatrie
- Divorce et séparation  
<http://www.justice.gc.ca/fra/df-fl/divorce/index.html>  
Ministère de la Justice du Canada
- Guide sur les arrangements parentaux après la séparation ou le divorce  
[http://www.justice.gc.ca/fra/df-fl/parent/fdp-mp/FR-Parenting\\_Guide.pdf](http://www.justice.gc.ca/fra/df-fl/parent/fdp-mp/FR-Parenting_Guide.pdf)  
Ministère de la Justice du Canada
- Le divorce et la séparation affectent-ils vos enfants?  
<http://www.canalvie.com/famille/education-et-comportement/articles-education-et-comportement/le-divorce-et-la-separation-affectent-ils-vos-enfants-1.963372>  
Canal Vie
- Les programmes de participation et de soutien à l'intention des enfants dont les parents se séparent ou divorcent  
[http://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/lf-fl/divorce/2004\\_2/p2.html](http://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/lf-fl/divorce/2004_2/p2.html)  
Ministère de la Justice du Canada

- Les services de supervision des droits d'accès. Pour assurer le maintien des liens entre l'enfant et chacun de ses parents en toute sécurité.  
[publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2008/08-839-01F.pdf](http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2008/08-839-01F.pdf)  
Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec
- L'union de fait et les enfants : qu'arrive-t-il en cas de rupture?  
[www.avocat.qc.ca/public/iicfaitenfant.htm](http://www.avocat.qc.ca/public/iicfaitenfant.htm)  
Réseau juridique du Québec
- Parce que la vie continue... aider les enfants et les adolescents à vivre la séparation et le divorce  
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/parce-que-la-vie-continue-aider-enfants-adolescents-vivre-separation-divorce.html>  
Santé Canada
- Séparation et divorce  
<http://www.cheo.on.ca/fr/s%C3%A9paration-divorce>  
CHEO
- Séparation et divorce  
<https://www.educaloi.qc.ca/categories/separation-et-divorce>  
Éducaloi
- Séparation et divorce : des trucs et conseils pour aider son enfant  
<http://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/les-eclaireurs/segments/chronique/41792/stress-enfants-parents-rupture-consequences-conseils-divorce>  
Radio-Canada
- Pour obtenir d'autres ressources utiles sur le rôle parental après la séparation ou le divorce, consultez le site Web de Justice Canada sur [www.justice.gc.ca](http://www.justice.gc.ca). Dans le menu Ressources, consultez les sujets pertinents comme Divorce, Pensions alimentaires et Violence familiale. Ou rendez-vous directement sur <http://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/lf-fl/index.html> où vous trouverez des ressources en soutien aux familles vivant une séparation ou un divorce. Une ressource particulièrement utile pour les enfants de 9 ans et plus est une brochure et un calendrier intitulés *Mes parents se séparent ou divorcent : Qu'est-ce que ça veut dire pour moi?* en format téléchargeable.
- Pour visionner une série de vidéos qui donnent des directives pour remplir et déposer les documents requis pour obtenir un divorce, consultez le site (en anglais)  
[www.alberta.ca/alberta-divorce-guides.aspx](http://www.alberta.ca/alberta-divorce-guides.aspx)

## **Programme de médiation familiale de la cour provinciale et de la Cour du Banc de la Reine**

Alberta Justice offre gratuitement des services de médiation aux personnes admissibles.

**Pour obtenir de plus amples renseignements sur le programme, communiquez avec la division des services de règlement et d'administration des tribunaux :**

**Centre d'appels des services de règlement et d'administration des tribunaux  
Edmonton 780-638-4747  
Sans frais 1-855-638-4747**

**Consultez le site Web des services de règlement et d'administration des tribunaux (en anglais) [www.rcas.alberta.ca](http://www.rcas.alberta.ca)**

Mars 2018

Cette publication est également offerte en copie papier.

Dans le cadre de l'engagement du gouvernement de l'Alberta à l'égard de la transparence des communications, la version en ligne de cette publication sera affichée et conservée de façon permanente dans le site Open Government à l'adresse suivante : <https://open.alberta.ca/publications/9781460139493>

ISBN 978-1-4601-3949-3 (version en ligne)

© 2018, gouvernement de l'Alberta

Also available in English

