



COUPLE UN JOUR...
PARENTS TOUJOURS

LA PARENTALITÉ APRÈS LA RUPTURE

Séance d'information

Cette publication a été réalisée
par le ministère de la Justice du Québec.

Son contenu est également disponible
dans le site Internet du Ministère, à l'adresse suivante :
www.justice.gouv.qc.ca

Suivi d'impression et de distribution
Direction des communications

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, (3^e édition, 2018)
ISBN : 978-2-550-82059-8 (Imprimé)
ISBN : 978-2-550-82060-4 (PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, (1^{re} édition, 2014)
ISBN : 978-2-550-70950-3 (Imprimé)
ISBN : 978-2-550-70951-0 (PDF)

© Gouvernement du Québec

Note : La forme masculine utilisée dans cette brochure désigne
aussi bien les femmes que les hommes.

Toute reproduction totale ou partielle de ce document
est autorisée, à condition que la source soit mentionnée.



LA PARENTALITÉ APRÈS LA RUPTURE

Séance d'information

Le contenu à la base de ce document a été préparé en mars 2009, à la demande du ministère de la Justice du Québec, par les membres d'un comité de travail sous la gouverne du Comité des organismes accréditeurs en médiation familiale (COAMF). Ce comité de travail était composé de : Mesdames Marie-Claude Armstrong, avocate; Danielle Beausoleil, notaire; Pierrette Brisson, travailleuse sociale; Suzanne Clairmont, avocate; Caroline Paquet, psychologue; Lorraine Filion, travailleuse sociale; et de MM. Jean-Claude Plourde, travailleur social; Harry Timmermans, psychologue; Dominic D'Abate, travailleur social; et Patrice Gravel, avocat.

Table des matières

| | |
|--|----|
| AVANT-PROPOS | 5 |
| LA SÉANCE SUR LA PARENTALITÉ APRÈS LA RUPTURE : POUR QUI ET POUR QUOI | 7 |
| 1. LES ASPECTS PSYCHOSOCIAUX DE LA PARENTALITÉ APRÈS RUPTURE Du choc psychologique de la séparation à la reconstruction de la relation parentale | 9 |
| 1.1 LE CHOC PSYCHOLOGIQUE DE LA SÉPARATION | 9 |
| 1.1.1 Entreprenre la déconstruction affective | 10 |
| 1.1.2 Accueillir les moments critiques de la période de crise | 10 |
| 1.1.3 Atténuer le stress | 11 |
| 1.1.4 Surmonter sa souffrance | 12 |
| 1.1.5 Prendre conscience | 12 |
| 1.1.6 Reconstruire pour avancer | 13 |
| 1.1.7 Comprendre les réactions différentes des hommes et des femmes | 13 |
| 1.1.8 Mettre à profit les facteurs de protection | 14 |
| 1.1.9 S'inspirer de la charte de la parentalité | 15 |
| 1.2 LES RÉACTIONS ET LES BESOINS DES ENFANTS | 16 |
| 1.2.1 Les réactions des enfants selon le groupe d'âge | 16 |
| 1.2.2 Les besoins des enfants selon le groupe d'âge | 17 |
| 1.3 LA COMMUNICATION EFFICACE | 19 |
| 1.3.1 Le pire ennemi de la communication : le malentendu | 19 |
| 1.3.2 Pour contrer les malentendus | 21 |
| 1.3.3 Les bienfaits d'une communication efficace | 22 |
| 2. L'INFORMATION JURIDIQUE UTILE | 25 |
| 2.1 LE DROIT DE L'ENFANT AU MAINTIEN DE LA RELATION AVEC SES DEUX PARENTS | 25 |
| 2.1.1 L'autorité parentale | 25 |
| 2.1.2 L'intérêt de l'enfant | 26 |
| 2.1.3 Le partage du temps de garde | 26 |

| | | |
|------------|---|----|
| 2.2 | LE DROIT DE L'ENFANT DE VIVRE SELON LA RÉALITÉ ÉCONOMIQUE DE SES PARENTS | 26 |
| 2.2.1 | La fixation des pensions alimentaires pour enfants | 27 |
| 2.2.2 | La perception des pensions alimentaires | 28 |
| 2.2.3 | Procédure pour rendre une entente exécutoire | 28 |
| 2.2.4 | Modification des modalités à la suite d'un changement | 28 |
| 3. | LA MÉDIATION FAMILIALE | 31 |
| 3.1 | LA SÉANCE D'INFORMATION PRÉALABLE | 31 |
| 3.2 | LA MÉDIATION : CE QU'ELLE EST, CE QU'ELLE VISE | 31 |
| 3.2.1 | Définition de la médiation | 31 |
| 3.2.2 | La nature de la médiation | 32 |
| 3.2.3 | Le recours à la médiation | 32 |
| 3.3 | LE CONTENU ET LE DÉROULEMENT DE LA MÉDIATION | 33 |
| 3.3.1 | Les objets de la médiation | 33 |
| 3.3.2 | L'organisation des rencontres | 33 |
| 3.3.3 | Les phases de la médiation | 33 |
| 3.3.4 | Le rôle des parents | 34 |
| 3.3.5 | Le rôle du médiateur | 35 |
| 3.3.6 | Le rôle des experts-conseils | 35 |
| 3.4 | DURÉE ET COÛT DE LA MÉDIATION | 35 |
| 3.5 | COMMENT TROUVER UN MÉDIATEUR | 36 |
| 3.6 | LES AVANTAGES DE LA MÉDIATION | 37 |
| 3.7 | LES ÉTAPES SUBSÉQUENTES À LA MÉDIATION | 37 |
| 3.8 | LA JOURNÉE QUÉBÉCOISE DE LA MÉDIATION FAMILIALE | 37 |
| 3.9 | QUELQUES STATISTIQUES | 38 |
| | EN CONCLUSION : DES RESSOURCES À VOTRE PORTÉE | 39 |

Avant-propos

Cette séance s'adresse à vous si vous êtes séparés ou divorcés, ou si vous avez décidé d'entreprendre des démarches à cet effet. Vous pouvez y venir de votre propre initiative, ou encore sur recommandation d'un juge, de professionnels juristes, de médiateurs ou d'intervenants psychosociaux, dont ceux la Direction de la protection de la jeunesse.

Elle s'adresse aussi aux parents qui vivent un conflit de garde, de droit d'accès ou de l'exercice de l'autorité parentale et même en matière de protection de la jeunesse alors que leur enfant fait l'objet d'une décision de la Cour du Québec, Chambre de la jeunesse, en cette matière.

Elle peut aider les parents à mieux assurer leur responsabilité parentale et à s'outiller pour que cesse la situation qui fait que la sécurité ou le développement de leur enfant a été déclaré compromis.

Pour qui et pour quoi

LA SÉANCE SUR LA PARENTALITÉ APRÈS LA RUPTURE : POUR QUI ET POUR QUOI

Les parents qui se séparent peuvent vivre une situation difficile, souvent complexe et même conflictuelle.

Soucieux d'aider ces parents à s'adapter à leur nouvelle réalité et à effectuer la transition dans l'intérêt des enfants, le ministère de la Justice leur offre une séance d'information gratuite sur la parentalité après la rupture.

Cette séance s'adresse à vous si vous êtes séparés ou divorcés, ou si vous avez décidé d'entreprendre des démarches à cet effet. Si vous avez décidé d'entreprendre des démarches juridiques et que vous ne vous entendez pas, vous avez l'obligation légale d'assister à une telle séance, ensemble ou séparément, pour y recevoir de l'information sur la médiation familiale avant d'être entendus par le tribunal.

Lors de cette séance, vous serez invités à réfléchir sur vos besoins touchant la transition que vous vivez, sur les besoins de vos enfants, petits et grands, et sur la nécessité de maintenir une communication entre parents.

Vous y obtiendrez également des renseignements sur les différentes façons de régler les questions légales liées à la rupture de votre couple, notamment la médiation familiale.

Finalement, la séance de parentalité après la rupture a pour but de vous aider à :

- ▶ réduire les conséquences de votre séparation sur les enfants;
- ▶ définir vos obligations en tant que parents et assumer vos responsabilités;
- ▶ prendre des décisions plus éclairées à l'égard de la réorganisation familiale.

Cette séance vous permet de respecter l'obligation d'information sur la parentalité et la médiation (voir chapitre 3) et d'obtenir l'attestation, à la fin de la rencontre, démontrant que vous avez respecté cette obligation.

1. LES ASPECTS PSYCHOSOCIAUX DE LA PARENTALITÉ APRÈS LA RUPTURE

Du choc psychologique de la séparation à la reconstruction de la relation parentale

Votre couple battait de l'aile, et voilà que votre relation prend fin. La situation vous cause de l'anxiété et elle est difficile à vivre, d'autant plus que vous avez un ou des enfants qui traversent, eux aussi, une dure période. Vous vous demandez comment amoindrir le choc que votre séparation leur causera, et sur quelle base continuer à assumer votre rôle parental.

Pour mieux vivre votre séparation, vous avez besoin de comprendre pourquoi vous en êtes rendus là. Cela n'est pas facile, car la peine ou la colère est parfois trop grande, le recul est insuffisant et il y a beaucoup de choses à gérer en même temps.

Le choc psychologique de la rupture peut créer une situation de crise difficile. Si l'on considère qu'un tel événement est sans précédent pour l'enfant, la séparation peut en effet provoquer des conflits nuisibles à son équilibre et son bien-être.

Il vaut mieux que les parents comprennent bien les réactions et les besoins de leur enfant s'ils veulent y faire face utilement. Pour cela, la coopération entre les parents est essentielle. Elle ne peut cependant s'établir que par une communication efficace. Il peut toutefois exister des exceptions à cette règle, par exemple une situation de violence conjugale.

Une communication efficace, c'est un message qui est dit et qui est compris. Elle est incontournable si on veut éviter les malentendus générateurs de tension. Naturellement, c'est aux parents que revient la responsabilité de la communication.

L'enjeu étant considérable, on ne peut pas prendre le risque de traverser la crise de la séparation sans un éclairage aussi complet que possible.

Dans cette section, nous traitons du choc psychologique causé par la séparation, des besoins et des réactions des enfants, et de la communication entre les membres de la famille éclatée.

La séance sur la parentalité après la rupture permet une prise de conscience qui aide à trouver des solutions en vue de dépasser la crise de la séparation ou du divorce.

1.1 LE CHOC PSYCHOLOGIQUE DE LA SÉPARATION

Dès le moment où vous réalisez que la séparation de votre couple va se produire, une série d'émotions se déclenchent, et vous vous sentez précipités dans un univers inconnu et inquiétant. La compréhension que vous aurez de cette crise et la manière dont vous allez la gérer influenceront votre quotidien pour des années à venir. Bien comprendre cette crise existentielle profonde aide à prévenir des lendemains difficiles.

1.1.1 **Entreprendre la déconstruction affective**

La déconstruction de la relation affective est sans doute la difficulté principale de cette étape de la vie. En général, on sait comment nouer une relation affective, mais on n'a pas appris comment « déconstruire » la relation affective. Les couples qui font face à cette situation peuvent avoir des réactions impulsives, parfois désordonnées, dont les conséquences pourraient être irréversibles.

Vous êtes placés devant l'alternative suivante : démolir votre relation affective, ou la déconstruire. La démolition vous paraîtra peut-être plus rapide et satisfaisante à court terme, car elle procure un soulagement et semble combler un besoin de défoulement. Mais, à moyen terme, vous vous apercevrez qu'elle n'apporte pas de solution valable.

Le principal danger d'une démolition de la relation affective est de ne plus reconnaître l'ex-conjoint dans son rôle de parent. Comment, en effet, faire confiance à l'autre parent qui vous a combattu avec acharnement et vous inspire de la rancune?

Afin d'être en mesure d'envisager sereinement la déconstruction de la relation affective, il est important de comprendre ce qui se passe pendant le choc psychologique de la séparation.

Il ne faut pas se cacher que la séparation d'un couple est un choc de vie et l'un des plus grands stress. La personne qui vit une expérience aussi marquante n'est pas dans un état émotif « normal »; elle en est psychologiquement affectée. Cela se manifeste par une plus faible capacité d'écoute, une difficulté à contenir ses émotions, et un besoin d'avoir raison qui ne favorise pas une réflexion sensée. La personne a également tendance à transposer dans le présent les expériences du passé, ce qui la rend moins sensible aux nouvelles réalités.

Pour s'en sortir, les deux parents ont d'abord besoin de comprendre ce qui se passe pendant le choc psychologique de la séparation, ensuite de savoir comment s'y prendre pour dépasser leur détresse et reprendre le contrôle de leur vie.

1.1.2 **Accueillir les moments critiques de la période de crise**

Dans cette période de crise, deux moments sont particulièrement sensibles, névralgiques. Le premier est celui où la décision est annoncée, c'est-à-dire le moment où la personne apprend et réalise que l'autre a l'intention de la quitter ou demande à l'autre de partir. Le second moment, c'est celui où cesse la vie commune, quand l'autre est vraiment parti.

Quand vous traversez cette période de crise, il est important que vous sachiez que les effets du choc psychologique, comme le stress et la souffrance, sont prévisibles et normaux.

Bien souvent, c'est à ce moment que vous pourriez manifester de la colère, ou faire face à la colère de l'autre. La colère est un sentiment qui fait partie des comportements normaux de l'être humain, et sa fonction première est de libérer la personne d'un poids. Dans la mesure où la colère est l'indice d'une libération en train de s'opérer, elle a un sens.

Toutefois, la colère de l'un ne doit pas menacer l'intégrité de l'autre, sinon cela devient de la violence, et celle-ci n'apporte pas de solution. La violence, contrairement à la colère, ne s'inscrit pas dans les registres normaux de la personnalité et elle nécessite une approche spécialisée.

S'il advient que la crise s'étire dans le temps, il faut se poser des questions. La souffrance est souvent le prix à payer pour ne pas avoir compris ce qui arrivait, et le risque est qu'elle s'installe à long terme. Des paroles d'enfants, souvent entendues dans un tel contexte, résumant bien la situation : « Ça donne quoi, le divorce, si papa et maman continuent de se chicaner? »

Si vous constatez que la crise s'éternise, que l'issue normale (un état amélioré) ne se présente pas, il faut faire autrement. C'est souvent dans ces moments que vous aurez besoin de votre entourage, de vos amis ou d'un professionnel qui pourront vous aider à mettre fin à une boucle répétitive de comportements inadéquats et aux résultats indésirables. Car, en définitive, que souhaitez-vous à la suite d'une séparation, sinon améliorer votre condition?

1.1.3 Atténuer le stress

Il est reconnu que les parents qui se séparent sont soumis à un stress intense, autant le parent qui prend la décision de la rupture que celui qui est laissé. Sur l'échelle de Holmes et Rahe¹, qui classe différents événements de la vie selon le stress qu'ils génèrent, les deux événements qui arrivent en tête concernent la vie de couple : le premier est la mort du conjoint, le deuxième est la séparation ou le divorce.

Dans le contexte qui nous intéresse, les principaux facteurs de stress sont :

- ▶ la tristesse de voir l'autre partir;
- ▶ la colère par rapport à ce qui arrive et qui n'était pas souhaité;
- ▶ la culpabilité quant à l'échec de la relation avec l'autre;
- ▶ l'anxiété par rapport au futur incertain;
- ▶ le sentiment d'être abandonné;
- ▶ le sentiment de rejet;
- ▶ l'appauvrissement économique;
- ▶ les pertes relationnelles (avec les enfants, la famille élargie, le réseau social);
- ▶ l'augmentation des responsabilités à l'égard de l'enfant.

Sous l'effet d'un stress aussi intense, on peut avoir un comportement anormal : actes irrationnels, attitudes irréfléchies, paroles excessives, comportements outranciers au point où l'on ne se reconnaît plus et qu'on ne reconnaît plus l'autre.

Pour survivre comme parent pendant cette période de crise, on devra apprendre à se pardonner ses propres errances et à s'abstenir de souligner les écarts de conduite de l'autre. On prendra garde à ne pas exploiter les faiblesses et la vulnérabilité de l'autre. Enfin, on évitera d'évaluer les capacités parentales de l'autre en ne retenant que les mauvais moments de cette crise.

Autrement dit, on évitera à tout prix de se juger ou de juger les capacités parentales de l'autre, qui est également soumis à un stress important. De telles attitudes sont contre-productives. Rappelez-vous, plutôt, que vous avez eu de bons moments ensemble, et que vous avez suffisamment cru en l'autre pour décider de fonder une famille et de bâtir un projet de vie commun.

Des moyens existent pour combattre et atténuer le stress : comprendre ce qui vous arrive, en parler avec quelqu'un, vous accorder du temps pour assimiler cette pénible réalité, pratiquer des activités que vous aimez, vous plonger dans la lecture d'un livre captivant, etc.

¹ Thomas H. Holmes et Richard H. Rahe. « The social readjustment rating scale », *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 11, n° 2, août 1967, pages 213-218.

Il s'agit, en somme, de faire passer le stress d'un niveau puissant et dévastateur à un niveau tolérable et non destructeur. Vous ménagerez ainsi ces énergies précieuses qui vous seront nécessaires pour traverser la crise et retrouver votre dynamisme et votre efficacité d'antan.

1.1.4 Surmonter sa souffrance

Selon le cheminement personnel, la crise qui résulte du choc psychologique de la séparation peut prendre jusqu'à deux ans pour se résorber. Pendant cette période, on n'est habituellement pas au meilleur de sa forme; on ne projette pas non plus l'image réelle de ce qu'on sera une fois la crise terminée.

L'être humain fait tout ce qu'il peut pour éviter la souffrance, mais il l'acceptera plus facilement s'il lui trouve un sens. C'est ce sens qu'il faut trouver et exploiter, en période de crise.

L'une des causes dominantes de la souffrance liée à la séparation est le sentiment de rejet. Contrairement à ce qu'on a pu penser, le rejet n'est pas seulement ressenti chez la personne qui subit la décision de la séparation, mais souvent chez celle qui prend cette décision.

La crise peut aussi être vécue comme une « faillite affective ». La personne aux prises avec ce sentiment est vulnérable. Si elle a connu plusieurs « faillites affectives » dans sa vie, la souffrance sera plus vive encore, surtout si elle semble vide de sens. Un état de révolte peut alors rapidement s'installer, à moins d'entreprendre une action énergique pour amoindrir la souffrance en lui trouvant un sens.

Si vous êtes dans cette situation, la solution sera de vous engager dans une démarche authentique de réflexion personnelle. Il se pourrait que cette introspection vous paraisse trop ardue; n'hésitez pas alors à recourir à une personne proche, ou à un professionnel compétent.

1.1.5 Prendre conscience

À cette étape, vous prendrez conscience que vous ne pouvez pas changer l'autre, que vous n'avez pas de pouvoir sur l'autre. Vous comprendrez que vous devez investir là où vous avez vraiment du pouvoir, c'est-à-dire sur vous-même. C'est donc en vous-même que doit commencer votre recherche de sens.

Dans toute séparation, chaque conjoint a sa part de responsabilité. Il revient donc à chacun de vous de trouver et de reconnaître votre part personnelle dans la crise, cette partie du problème qui vous appartient exclusivement.

Peut-être préférerez-vous accomplir en solitaire cette démarche difficile. Car les amis ont tendance à donner des versions complaisantes, à vous dire ce qu'ils croient que vous souhaitez entendre. Les parents ou la famille immédiate auront plutôt tendance à donner des versions de soutien. Par contre, si vous prenez le temps et le recul nécessaires pour effectuer seul votre recherche, vous pourrez difficilement vous mentir à vous-même, si bien que les vérités vont tranquillement se dévoiler.

Avec courage et lucidité, vous reconnaîtrez votre part de responsabilité. En comprenant ce qui s'est passé en ce qui vous concerne, vous réaliserez que vous n'avez pas souffert inutilement. C'est alors que pourra commencer la reconstruction de votre présent.

1.1.6 Reconstruire pour avancer

Au moment d'entreprendre cette étape, vous pourriez être tenté de résister parce que vous ne vous en sentez pas capable. Cela est normal. Cependant, dites-vous que, tôt ou tard, la vie vous amènera à vous poser les mêmes questions. Autrement dit, ce qu'on n'a pas compris aujourd'hui, on est condamné à le revivre.

La reconstruction est donc une étape incontournable pour avancer. Elle représente un grand défi, car il est plus difficile de changer soi-même que de changer de travail, d'amis, de conjoint ou de pays.

Ce qu'il y a à gagner de ce travail ardu de recherche, c'est qu'il vous permet de voir ce que vous n'auriez pas pu voir autrement. Après cette prise de conscience, vous aurez le sentiment d'être devenu « un être nouveau », avec une manière différente d'être et de penser. C'est une étape importante dans votre développement personnel, car elle donne un sens à votre souffrance et ouvre une meilleure perspective d'avenir.

Il ne faut surtout pas oublier que l'issue normale de la crise est un état amélioré. Cette amélioration passe nécessairement par une élévation de votre niveau de conscience et une transformation de l'image que vous avez de vous-même. Après un événement comme la séparation, vous avez la possibilité de devenir moralement plus fort, plus éveillé à ce qui se passe autour de vous, et plus attentif aux autres et à vous-même.

1.1.7 Comprendre les réactions différentes des hommes et des femmes

Avant que nous terminions cette section sur le choc psychologique de la séparation, il vous sera utile de connaître une particularité importante du processus de prise de décision dans le contexte d'une séparation, selon qu'on est un homme ou une femme.

Le plus souvent, il y a une personne qui prend la décision de se séparer, et une autre qui la subit. D'où un déséquilibre, ce qui est l'un des facteurs à l'origine de la crise.

Dans environ 70 % des cas, ce sont les femmes qui prennent la décision de se séparer, car elles constatent généralement avant les hommes que l'union n'a plus de sens, que la relation ne progresse plus et que le projet de couple n'a plus d'énergie. Leurs tentatives répétées pour améliorer la situation ne sont ni entendues ni comprises par leur conjoint. Alors, elles s'acheminent vers la décision de mettre fin à l'union, non sans avoir clairement exprimé leur insatisfaction et leurs intentions, si rien ne change. Ce processus est accompagné de sentiments de doute et de culpabilité et s'étire généralement sur quelques années.

Pour sa part, l'homme réagit plus souvent avec surprise lorsqu'il réalise que sa conjointe va réellement s'en aller. Ne soupçonnant rien du cheminement difficile qui l'a conduit à décider de rompre, il met toute son énergie et son imagination au service d'une idée : l'amener à renoncer à sa décision. Mais il est souvent trop tard pour cela, et l'homme finit par se rendre à l'évidence.

C'est à ce moment que la crise s'installe, avec toutes les caractéristiques décrites antérieurement.

Bien sûr, il arrive que ce soit l'homme qui prenne la décision de la séparation, mais, souvent, il a déjà un projet de vie concret avec une autre compagne. Même dans ce contexte, la crise s'installe.

On observe que la personne qui prend la décision de la rupture est plus sereine, plus sûre d'elle, parce qu'elle sait où elle va et qu'elle élabore déjà des scénarios de vie. Cela est normal, car le processus qui a mené à sa décision a commencé il y a longtemps. Par contre, la personne qui subit la décision ne sait généralement pas quoi faire, elle tarde à cheminer et peut réagir avec agressivité si elle se sent victime de rejet.

Il existe donc un déséquilibre malencontreux entre les conjoints, à un moment où il faut décider de questions importantes comme le partage de responsabilités des enfants ou la liquidation des biens. Si ces décisions sont prises en pleine période de crise, elles risquent de ne pas résister au temps, de sorte que ce qui a été conclu hier devra être renégocié demain.

La meilleure façon de rétablir l'équilibre nécessaire pour prendre des décisions réfléchies, c'est d'accepter la situation de part et d'autre. Cela n'est pas aisé, cela demande du temps. Les bonnes décisions, celles qui résistent au temps, ce sont les décisions justes, équitables, comprises et acceptées.

C'est seulement en ayant bien compris ce qui se passe pendant le choc psychologique de la séparation qu'on pourra accéder à ces niveaux supérieurs d'organisation.

1.1.8 Mettre à profit les facteurs de protection

Puisque vous désirez ardemment protéger votre enfant et lui assurer la stabilité dont il a tant besoin, nous vous invitons à accorder toute votre attention à ces points importants :

RECONNAÎTRE L'IMPORTANCE DE LA RELATION PARENTALE

Chaque relation significative pour l'enfant contribue de façon unique à son développement. La relation la plus importante d'un enfant est celle qui le lie à chacun de vous, ses parents. Peu importe l'opinion que vous avez de l'autre famille, votre enfant en fait partie. Chacun à votre façon, vous enrichissez votre enfant par votre différence. L'enfant a besoin de ces modèles pour se développer et s'épanouir.

VOUS INVESTIR DANS VOTRE RÔLE DE PARENT APRÈS LA RUPTURE

La coopération entre les parents, après la rupture, est primordiale pour votre enfant. Elle le protège, entre autres, contre les tensions parentales qui peuvent survenir. Il n'y a pas d'enfant mieux équipé dans la vie qu'un enfant dont les parents coopèrent à son sujet. Cette coopération est possible, quel que soit le modèle de garde et de partage du temps avec l'enfant. Cette coopération peut être difficile, voire impossible dans certaines situations telles que la violence conjugale, la maladie mentale ou les interdictions de contact.

ÉTABLIR UN PLAN PARENTAL

Il s'agit d'encadrer, d'un commun accord, la vie de votre enfant et d'exercer vos rôles parentaux en prenant des engagements qui touchent une série d'aspects. Vous pourriez réaliser un tel plan, notamment à l'aide d'un médiateur familial. **À titre d'exemple, vous pourriez vous engager à :**

- 1 Dans la mesure du possible, ne pas déménager loin l'un de l'autre, de manière à ne pas compromettre les arrangements de garde et l'accès à l'enfant pour chacun de vous. Au cas où il serait nécessaire de déménager en créant une distance importante, aviser l'autre parent six mois à l'avance, le temps de trouver des solutions adaptées, dans l'intérêt de l'enfant.
- 2 Décider ensemble des loisirs de l'enfant qui sont coûteux ou qui demandent beaucoup de temps.
- 3 Prévoir une organisation spéciale pour les vacances estivales, par exemple, au plus tard le 1^{er} mai de chaque année.
- 4 S'entendre sur une organisation du temps de vie de l'enfant, prise dans son intérêt, tout en gardant à l'esprit que si l'enfant ne s'y adapte pas, il faudra en rechercher une autre.
- 5 Prévoir des mécanismes de gestion de crise.
- 6 Convenir de ce que vous allez dire à l'enfant au sujet de la séparation et de ce qui s'ensuit, en tenant compte à la fois du besoin de comprendre de l'enfant, de son âge et de sa maturité.

1.1.9 S'inspirer de la charte de la parentalité

Pour vous appuyer sur des repères, nous vous invitons à prendre connaissance de la charte de la parentalité². C'est un recueil de principes que monsieur Harry Timmermans et des membres du Comité des organismes accréditeurs en médiation familiale (COAMF) ont dégagés au fil des ans, en observant et en accompagnant des parents et des enfants pendant le processus de la séparation.

Ces principes fondamentaux vous fournissent une base pour réfléchir et vous orienter. Si vous les comprenez, les acceptez et les intégrez dans votre démarche de reconstruction d'une nouvelle relation parentale, vous vivrez mieux la coparentalité.

Ces principes se résument ainsi :

- ▶ Chacun des parents croit que l'autre parent fait toujours de son mieux dans l'intérêt de l'enfant;
- ▶ Chacun des parents croit que l'autre parent est toujours le meilleur gardien possible de l'enfant en cas d'imprévu;
- ▶ Les parents se consultent sur les questions importantes comme la santé, l'éducation et la religion de leur enfant; les documents relatifs à ces questions, comme les bulletins scolaires ou les bulletins de santé, sont accessibles à chacun des parents;
- ▶ Les parents se partagent la réalité économique de leur enfant en fonction de leurs moyens respectifs;
- ▶ Chacun des parents entretient auprès de l'enfant une image positive de l'autre parent;
- ▶ Les parents maintiennent entre eux une communication efficace au sujet de leur enfant;
- ▶ L'enfant a la liberté d'exprimer à un parent l'amour qu'il a de l'autre parent.

Sans prétention, ces principes importants renferment une promesse de vie meilleure comme parents, pour le plus grand bien de l'enfant.

² Richard Cloutier, Lorraine Fillion et Harry Timmermans, *Les parents se séparent... mieux vivre la crise et aider son enfant*, Éditions du CHU Sainte-Justine.

1.2 LES RÉACTIONS ET LES BESOINS DES ENFANTS

Un des graves dangers qui guettent les parents au regard de la séparation est la certitude de traumatiser leurs enfants pour la vie et, par la suite, de tout interpréter comme une conséquence de cette séparation. C'est parfois vrai et parfois faux.

En règle générale, les parents ne se séparent pas de gaieté de cœur et ils désirent améliorer leur qualité de vie par une séparation réussie. Il arrive effectivement que la séparation profite aux enfants.

Par ailleurs, il faut se rappeler que les enfants de parents qui vivent ensemble peuvent présenter, eux aussi, des difficultés dans leur développement.

En fait, ce sont les tensions constantes et persistantes entre les parents qui causent un traumatisme réel aux enfants, plutôt que celles qui surviennent pendant la phase déstabilisante du choc de la séparation. Il est important de distinguer les tensions persistantes de celles dites circonstancielles entre les parents au moment de la rupture. Une séparation bien faite ne traumatisera pas l'enfant. Une situation de tension chronique compromet plus durablement le développement de l'enfant en installant chez lui la frayeur, l'insécurité, la confusion, la détresse et l'agressivité.

Il demeure que la séparation représente un moment généralement difficile pour l'enfant. On sait aussi que la réaction des parents détermine en grande partie celle de l'enfant. Tout comme les adultes, celui-ci a besoin de temps pour s'adapter à la nouvelle réalité.

1.2.1 Les réactions des enfants selon le groupe d'âge

De façon générale, les réactions des enfants se manifestent principalement sous trois formes :

- ▶ Souhait de réunir leurs parents;
- ▶ Conflit de loyauté;
- ▶ Sentiment de culpabilité.

Ces réactions varient selon l'âge de l'enfant. Elles seront atténuées ou accentuées selon l'attitude des parents et seront temporaires dans la mesure où la rupture est bien faite.

JUSQU'À 2 ANS : les difficultés liées au sommeil et à l'appétit reflètent assez fidèlement la réalité que vit l'enfant. Souvent, la réaction sera décalée dans le temps, parce que le choc sera ressenti plus tard.

DE 3 À 5 ANS : la perte d'un comportement acquis (propreté, langage, sociabilité, etc.) découle d'une situation déstabilisante et d'un désordre intérieur. L'expression de la colère est particulièrement remarquable chez l'enfant perturbé par la séparation.

DE 6 À 8 ANS : c'est l'âge où l'univers s'agrandit, où l'enfant s'ouvre à un monde élargi et commence à réfléchir par lui-même. À cet âge, l'enfant est en mesure d'évaluer la perte qui en résulte. Il peut alors se sentir responsable de cette séparation et aura tendance à vouloir remplacer le parent parti, le petit garçon devenant l'homme de la maison, et la petite fille assumant le rôle de la femme de la maison.

1

Aspects psychosociaux

DE 9 À 12 ANS : c'est la période de latence où l'enfant, moins porté à manifester ses sentiments, tend à se replier sur lui-même. Si, par exemple, l'enfant s'abstient de pratiquer des activités avec d'autres enfants à l'extérieur de l'école, c'est l'indice que quelque chose ne va pas. Sa colère s'exprime indirectement, souvent par des protestations contre les règlements familiaux. Parfois aussi, le stress et le désarroi se traduisent par des efforts inhabituels de l'enfant pour plaire. C'est la période du sentiment de culpabilité et du conflit de loyauté durant laquelle l'enfant a l'impression de favoriser un parent. C'est aussi l'âge de la pensée logique où l'on entend des affirmations telles que : « Je vais faire quelque chose pour que mes parents reviennent ensemble. » C'est enfin l'âge de la « dépression souriante » : l'enfant ne va pas bien, mais il n'en montre rien à son entourage. Il faut se méfier de cet état qui reporte la crise à plus tard, c'est-à-dire à l'adolescence.

DE 13 À 17 ANS : l'adolescence. Le choc est violent pour l'enfant et s'extériorise par la colère. C'est aussi l'âge de la contradiction :

- ▶ réactions de loyauté envers les deux parents et tentation de prendre parti pour l'un d'eux;
- ▶ affection pour le beau-parent, suivie de répulsion. Lorsqu'une réaction apparaît, il faut s'attendre à son contraire. De plus, au début de l'adolescence, des expressions comme « les parents devraient faire des efforts pour s'entendre » traduisent un désir d'idéalisation des relations entre hommes et femmes, et c'est là l'indice d'une bonne santé affective. Vers la fin de l'adolescence, des expressions comme « ce n'est pas mon problème », lorsqu'ils abordent la séparation de leurs parents, sont aussi la marque d'une bonne santé affective.

18 ANS ET PLUS : c'est la période où l'enfant veut conserver une place physique et affective auprès des deux parents. Il ne veut pas se voir imposer la responsabilité de choisir entre l'un ou l'autre de ses parents.

1.2.2 Les besoins des enfants selon le groupe d'âge

Un besoin est une attente essentielle au sain développement de l'enfant. Tout comme leurs réactions en ce qui a trait à la séparation, les besoins des enfants varient selon leur âge. Un besoin semble toutefois constant, l'enfant a besoin de ses deux parents. Ce besoin est habituellement exprimé de façon claire par les enfants en âge de comprendre, qui désirent que leurs parents soient ensemble à nouveau.

JUSQU'À 2 ANS : un principe traduit la notion du temps chez l'enfant de cet âge, c'est « mieux vaut souvent que longtemps ». Être deux semaines sans voir son parent représente pour l'enfant une éternité. Une interaction plus fréquente favorisera par contre l'attachement. Il a besoin d'affection et de sécurité grâce à une réponse à ses pleurs qui sont sa façon de s'exprimer.

DE 3 À 5 ANS : on devrait commencer à accorder plus d'importance aux longues périodes plutôt qu'à la fréquence. C'est l'âge de l'imagination où l'enfant a de la difficulté à distinguer le réel de l'imaginaire (il croit encore au père Noël). C'est aussi l'âge du « pourquoi? ». Le besoin d'avoir ses deux parents est très fort à cet âge, et l'imaginaire collectif traduit bien cette réalité dans les histoires destinées aux enfants, où il y a généralement un papa et une maman.

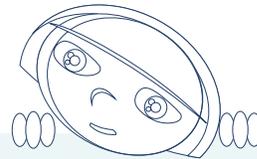
DE 6 À 8 ANS : c'est l'âge où l'enfant noue des liens à l'extérieur de la famille et a besoin de modèles de comportement des deux sexes. L'enfant a encore grand besoin de ses deux parents. C'est pourquoi il faut expressément répondre à son besoin d'interagir avec eux. L'enfant a aussi besoin de savoir ce qui se passe. Il a besoin d'être rassuré sur le fait qu'il n'est pas responsable de la séparation de ses parents. On veillera à ce qu'il continue à pratiquer des jeux correspondant à son âge.

DE 9 À 12 ANS : une apparente maturité caractérise souvent cet âge, ce qui peut inciter des parents à se confier à leur enfant et à rechercher auprès de lui un soutien ou une complicité. Or, à cet âge, l'enfant ne peut pas devenir le confident de ses parents, ni agir comme porteur de message. Il a plutôt besoin d'être rassuré. Par conséquent, les parents peuvent parler avec l'enfant de la séparation, mais sans chercher à s'appuyer sur lui. L'enfant a surtout besoin que ses parents lui confirment leur amour par des gestes concrets, quel que soit le modèle de garde. Il a aussi besoin d'un cadre et d'une routine pour se sentir en sécurité, ce qui exige de la part des parents le maintien de restrictions et de règlements.

DE 13 À 17 ANS : le plus grand besoin de l'adolescent est d'acquérir une plus large autonomie, d'organiser lui-même son univers. Les parents doivent reconnaître ce besoin et négocier de nouvelles frontières. Ils peuvent lui expliquer plus ouvertement la réalité de la séparation, ce qui confortera l'adolescent dans son besoin de sentir que ses parents reconnaissent sa maturité.

18 ANS ET PLUS : c'est la quête de l'autonomie. Le jeune adulte a besoin de se démarquer autant sur le plan personnel que professionnel.

LES BESOINS DE L'ENFANT DE TOUT ÂGE



Comprendre le pourquoi de la séparation;

Pouvoir aimer ses deux parents;

Obtenir un soutien et un encadrement;

Constater que ses deux parents échangent à son sujet;

Être à l'abri des tensions relationnelles de ses parents;

Savoir qu'il n'est pas responsable de la séparation;

Savoir qu'il continue d'avoir des parents même après la séparation.

1.3 LA COMMUNICATION EFFICACE

À la suite de la séparation, si la communication entre les parents est susceptible de faire naître des conflits, elle est également propice à l'émergence de solutions lorsqu'elle est menée de manière adéquate.

En fait, la communication est incontournable pour les parents qui veulent continuer d'assumer leur parentalité. La communication sera nécessaire tout au long des prochaines années et concernera de nombreux sujets relativement à vos enfants. La communication est un fil conducteur. Elle peut être la source d'un conflit, mais également la source d'une solution.

Si elle est généralement facile en temps de paix, la communication peut être difficile et inopérante pendant la crise liée au choc psychologique de la séparation. Il est donc naturel que la communication soit mise hors service pendant la période intense de déstructuration qui caractérise la fin de la vie commune.

Les parents qui réussissent, malgré les embûches, à entretenir une bonne communication pendant cette période critique doivent considérer qu'ils disposent d'un atout aussi fragile que précieux. Fragile, car un parent a souvent envie de voir disparaître son lien avec l'autre. Précieux, parce que si les parents ne communiquent pas, c'est sur l'enfant que reposera cette tâche, ce qui est loin d'être agréable pour lui. Il sera involontairement maladroit dans cette fonction qui appartient d'abord aux parents, et cela pourrait générer d'autres tensions entre les parents. Il ne revient pas à l'enfant d'être le messenger de ses parents. Il s'agit d'un fardeau trop lourd pour lui. C'est pourquoi la communication est essentielle. Il importe de rappeler qu'en présence de violence conjugale, il peut exister d'autres modèles de communication qui sont adaptés à la situation.

Pour ces raisons, la communication entre les parents est une obligation qu'il vaut mieux envisager qu'ignorer. En ces circonstances, autant se préparer à y faire face positivement et avec lucidité, en étant prévenus des pièges courants que pose une communication inefficace.

1.3.1 Le pire ennemi de la communication : le malentendu

Le malentendu est engendré par des paroles mal comprises ou mal interprétées. La communication inefficace est donc source de malentendu et peut conduire à des aberrations aux conséquences plus ou moins désastreuses. Un fossé se creuse entre les comportements réels des parents et la perception que chacun d'eux entretient au sujet du comportement de l'autre en ce qui concerne l'intérêt de l'enfant. Le malentendu est le grand ennemi de la communication et est responsable d'un conflit environ 8 fois sur 10.

Après la séparation, les premiers malentendus se présentent souvent lorsque l'enfant, pour des raisons parfois difficiles à comprendre, manifeste une volonté ferme de ne pas aller voir l'autre parent dans le cadre d'un arrangement conclu par les parents. Fréquemment, le parent qui est témoin de cette prise de position de l'enfant a tendance à croire que l'enfant a raison d'agir ainsi et que c'est en réaction à un mauvais comportement de l'autre parent.

Le danger est de s'abstenir d'en parler à l'autre parent par crainte d'être rabroué. Doucement s'installe alors l'idée que les capacités parentales de l'autre parent sont moindres. Voilà une forme de communication inefficace dont les conséquences risquent de compromettre la qualité de vie de la famille en train de se reconstruire. Il serait préférable de vérifier auprès de l'autre parent afin de bien comprendre au lieu de tirer des conclusions.

Un autre exemple souvent rapporté est celui de l'enfant qui fait des cauchemars ou qui est plus agité que d'habitude à son retour de chez l'autre parent : la tendance est forte de présumer que ce dernier est incompetent et responsable du comportement problématique de l'enfant. La tentation de blâmer l'autre est alors forte. Cependant, il faudrait sans doute mieux regarder la qualité des relations entre les parents (tension, dénigrement, froideur, etc.), qui est souvent l'explication des résistances d'un enfant pour aller d'un parent à l'autre.

CAS VÉCUS DE MALENTENDU

Ces cas illustrent comment un enfant peut intérioriser un événement vécu, le filtrer selon la réalité du moment et le retourner dans son environnement relationnel.

Un père dit à son fils, à la fin de la période passée avec lui, qu'il a aimé ces moments, qu'il a hâte de le revoir et qu'il va beaucoup s'ennuyer de lui. Lorsque l'enfant arrive chez sa mère, il s'empresse de lui dire qu'il ne pourra pas rester longtemps, car « papa a dit qu'il s'ennuierait trop. » Ou encore, une mère qui déclare à sa fille, dans un moment de tendresse : « Il n'y a personne au monde qui t'aime plus que ta maman. » En voulant rapporter à son père ce moment affectueux, l'enfant dit : « Maman m'a dit qu'elle m'aimait plus que toi. » Ces cas vécus illustrent la complexité de la communication et les dangers très puissants du malentendu.

Une des émotions particulièrement pénibles à vivre pour un parent est liée au fait de croire que l'autre parent agit contre lui auprès de l'enfant. Lorsque cette croyance se transforme en conviction, il devient difficile de lutter contre l'emprise d'une pensée aussi négative. C'est pourquoi, lorsqu'un enfant rapporte des paroles qui semblent discréditer un de ses parents, il est important de se demander si elles lui ont vraiment été dites. Parfois, l'enfant a simplement entendu des paroles qui s'adressaient à quelqu'un d'autre, dont il a fait un rapport partiel, sans préciser le contexte dans lequel elles ont été prononcées.

En pareilles circonstances, il est évident que l'absence de communication efficace entre les parents (c'est-à-dire l'absence de message dit et compris) risque de donner lieu à des malentendus et à des interprétations plausibles, mais fausses. Un malentendu tenace risque de nuire à la communication entre les parents, en plus de menacer la reconstruction de leur relation parentale.

En alimentant la tension entre les parents, le malentendu a pour résultat de perturber l'enfant. Celui-ci aura alors tendance à fabuler pour se protéger, c'est-à-dire en présentant un récit imaginaire comme s'il était réel.

Dans une situation où l'enfant est la principale source d'information des parents qui ne communiquent pas, les malentendus deviennent la norme plutôt que l'exception, et le cycle se poursuit jusqu'à prendre des proportions considérables. Ce moyen de communication inefficace engendre de fortes pressions sur les personnes. À la longue, l'enfant qui n'arrive plus à composer avec tous ces malentendus finit par exploser littéralement. Un adolescent, par exemple, pourrait en venir à dire qu'il n'a plus le goût de vivre, ou pourrait vouloir décrocher sur le plan scolaire ou encore tomber malade.

Les risques de malentendu (PIC) peuvent se manifester de trois façons :

- P** (Prêt d'intention) : « Ça ne vaut pas la peine de demander. »
- I** (Interprétation erronée) : « Ce n'est pas ce que tu avais dit, ce que j'avais compris. »
- C** (Contrainte extérieure) : « Mon collègue de travail connaît très bien cela et il me l'a dit. »

Les « PIC » doivent toujours être clarifiés. Sans vérification, les malentendus risquent de creuser un fossé entre les parents, de briser la confiance en l'autre et de faire porter à l'enfant les conséquences du malentendu.

Bref, le malentendu est un phénomène qui se manifeste en douce, sans éveiller la méfiance, et qui finit par occuper tout l'horizon affectif des personnes.

Pourtant, certaines attitudes ou capacités de communication peuvent prémunir les parents contre les malentendus et favoriser la résolution d'un conflit.

1.3.2 Pour contrer les malentendus

Les parents peuvent développer quatre attitudes ou capacités pour favoriser la communication.

1

La première de ces capacités consiste à **transmettre des messages clairs**. Cela veut dire : parler d'une seule chose à la fois. Pour cela, on évitera de mêler les problèmes et de revenir inutilement sur des histoires du passé.

2

La deuxième capacité, sans doute la plus importante, est celle **d'écouter**. Si les parents parlent tous deux en même temps, il n'y a pas d'écoute, et s'il n'y a pas d'écoute, il n'y a pas de communication. Parler en même temps que l'autre est le signal d'une communication qui ne fonctionne pas. Il vaut mieux alors prendre une pause et reprendre plus tard la communication sur de meilleures bases.

Qu'est-ce que l'écoute? Une bonne capacité d'écoute se traduit par deux comportements : garder le silence pendant que l'autre parle, et essayer de comprendre ce que l'autre dit. Pour comprendre, il faut éviter de préparer une réponse avant que l'autre ait fini d'exprimer sa pensée.

L'écoute conditionne la qualité de la communication. Si la personne qui parle n'est pas écoutée, elle se mettra, dans un premier temps, à parler plus fort pour avoir l'attention de l'autre. Si cela ne fonctionne pas, elle peut devenir agressive et prononcer des paroles blessantes. Finalement, cette tentative de communication manquée engendrera une grande frustration, et cet échec reportera à beaucoup plus tard la reprise du dialogue.

Les facteurs d'échec de la communication sont connus. Il y a d'abord cette fâcheuse tendance à vouloir avoir raison. On va critiquer ou blâmer l'autre en prétendant qu'on le connaît bien, ce qui n'est pas nécessairement le cas même si l'on a vécu de nombreuses années ensemble. Un autre facteur d'échec de la communication est de croire qu'on a tout essayé. On se sert alors de cette forme subtile de démission pour justifier son inaction. Or, cette attitude n'offre pas de solution. Il vaudrait mieux se dire : « Je ne sais plus quoi faire de plus », de manière à conserver un potentiel d'écoute, car c'est justement une bonne écoute qui renseignera sur « quoi faire de plus ».

La communication efficace passe donc inévitablement par une bonne écoute. L'écoute est un acte de générosité envers l'autre, et elle profite à son auteur. Quand la personne qui parle se sent écoutée, elle fera davantage attention à ce qu'elle dit. Cette attitude a des chances de devenir réciproque, ce qui ne peut que favoriser une communication efficace.

3 La troisième capacité est celle de la **rétroaction** : vérifier si l'on a bien compris. Dans la communication, l'important n'est pas seulement ce qui est dit, mais aussi ce qui est compris. Si on a appliqué les principes de la bonne écoute, on a davantage de chances de comprendre les paroles de l'autre.

4 La quatrième capacité, sans doute la plus complexe, consiste à **réagir à l'expression des sentiments**. Lors d'une discussion, si un parent entend l'autre lui dire « Non », il ne s'agit pas nécessairement d'un refus. Il peut s'agir de l'expression d'un sentiment qui mérite un approfondissement. Par exemple, il y a peut-être une peur à explorer ou une motivation qui nous échappe et qui mériterait d'être entendue par une bonne écoute.

1.3.3 Les bienfaits d'une communication efficace

La nécessité d'une communication efficace est tout aussi grande lorsque les parents se partagent la garde de l'enfant, car vivre une garde partagée sans se parler, c'est admettre que la moitié de l'univers de l'enfant vous échappe.

Les professionnels ont souvent rencontré des parents qui, malgré le fait que leur enfant vivait principalement chez l'un, se parlaient très ouvertement de lui. Si bien que le parent moins présent physiquement était par contre très présent mentalement, grâce à cette communication suivie et à son intérêt soutenu pour l'enfant.

L'expérience montre que, même dans une situation de tension entre les conjoints, la communication est possible s'ils ne perdent pas de vue les attitudes de base (les capacités) mentionnées précédemment.

Une communication efficace entre les parents préservera une option très précieuse pour eux, soit la possibilité de répondre à des revendications d'un enfant en lui disant : « Je vais en parler à ton père (ou à ta mère) et on verra. » Cette option procure un temps de réflexion, puisqu'on n'est pas obligé de répondre tout de suite. Elle nomme un allié (l'autre parent) qui aidera à trouver une réponse et, surtout, elle transmet un message clair à l'enfant, qui sait que la réponse qu'il recevra viendra de papa et maman et qu'elle sera alors puissante et incontournable.

À l'opposé, si les parents ne se parlent pas, des messages contradictoires seront envoyés à l'enfant, ce qui suscitera chez ce dernier un conflit de valeurs. De plus, ce contexte sera propice à la manipulation, de sorte que les parents laisseront à leur enfant l'impression que les adultes sont incapables de régler leurs problèmes.

Il arrive que la communication verbale ne soit pas possible ou ne fonctionne pas dans l'immédiat. L'adulte est souvent esclave des paroles malhabiles qu'il a dites sous le coup d'une émotion et il lui est difficile de revenir en arrière. Il peut toujours s'excuser pour ses mauvaises paroles, mais quand le mal est fait, il est un peu tard.

1

Aspects psychosociaux

Sachez alors qu'il y a d'autres manières d'échanger. Le parent peut noter dans un « carnet de communication », à l'intention de l'autre parent, les événements qu'il est important de savoir au sujet de l'enfant. Cette pratique répondrait au souhait légitime d'une meilleure connaissance de ce qui se passe chez l'autre parent. L'avantage du texte écrit est le suivant : l'écriture exige un moment de réflexion, et le parent pourra toujours reprendre un texte que le recul et la réflexion lui font paraître inapproprié.

Enfin, il faut reconnaître qu'il est toujours bienvenu, pour un parent, de recevoir des marques d'appréciation et d'affection, même minimes, de la part de l'autre parent. Cela l'aide à mieux répondre aux défis éducatifs et affectifs de la parentalité. Dire à l'autre parent sa fierté pour l'enfant qu'ils ont eu ensemble et lui exprimer sa reconnaissance à cet égard est un pas important vers une communication adéquate. Ces délicates attentions entre parents ne coûtent rien et aident à entretenir des rapports constructifs. Se montrer courtois, c'est ménager un lendemain possible.

2

Information juridique

2. L'INFORMATION JURIDIQUE UTILE

Au moment d'une séparation, les parents doivent réorganiser la famille, partager le temps de garde des enfants, les responsabilités financières et les biens. Il en résulte souvent des différends et des conflits. Comment les résoudre sans altérer la relation parentale future?

Il y a plusieurs modes de résolution des conflits, dont la médiation familiale et le recours au tribunal. Par ailleurs, les parents peuvent s'entendre entre eux avec ou sans intermédiaire.

La médiation, que nous examinons au point 3, fait appel à un tiers impartial. Ce dernier intervient auprès des parents pour les aider à négocier une entente équitable et viable, qui répond aux besoins de chacun des membres de la famille et qui résulte d'un consentement libre et éclairé.

Le recours au tribunal permet aux parents de soumettre leurs différends à un juge, qui tranchera conformément aux lois. Chacun des parents peut confier à un avocat le mandat de le représenter. Le rôle de l'avocat est de conseiller son client, négocier pour lui, rédiger l'entente et la faire entériner pour qu'elle soit exécutoire. En cas d'échec de la négociation, il prépare le dossier et fait les représentations nécessaires devant le tribunal pour obtenir un jugement.

L'avocat peut aussi agir comme conseiller juridique. Ainsi, dans un processus de médiation, les parents peuvent à tout moment consulter un avocat pour une question précise à laquelle le médiateur ne peut pas répondre. Ce dernier ne peut pas donner d'avis juridique; il doit se limiter à donner de l'information juridique. Pour comprendre la différence entre *avis juridique* et *information juridique*, on dira par exemple que l'information juridique est un renseignement obtenu de quelqu'un sur une chose propre à la justice et au droit qui entraîne l'application de la loi, sans que cette personne donne son opinion. Elle est considérée comme une aide technique. De son côté, le conseil juridique est plutôt un avis donné par un conseiller juridique lors d'une consultation sur ce qu'il convient de faire dans le cas d'une situation juridique donnée. C'est une opinion, un renseignement donné à titre de consultant par un avocat, un notaire, en réponse à une question particulière.

Il est également possible pour les parents de se représenter seuls devant la Cour, mais ils auront l'obligation de suivre toutes les règles de procédure requises, par exemple par le Code de procédure civile et les règlements applicables.

2.1 LE DROIT DE L'ENFANT AU MAINTIEN DE LA RELATION AVEC SES DEUX PARENTS

2.1.1 L'autorité parentale

Que la garde de l'enfant ait été confiée à l'un ou à l'autre des parents, ceux-ci doivent se consulter avant de prendre des décisions de plus grande importance, notamment celles qui concernent le choix de l'école, la religion, l'éducation, la santé, les soins médicaux et le lieu de résidence. Les décisions de la vie quotidienne pourront être prises par le parent chez qui l'enfant se trouve.

2.1.2 L'intérêt de l'enfant

Toutes les décisions concernant l'enfant doivent être prises dans son intérêt et dans le respect de ses droits. Ainsi, lors de la prise de décision, seront pris en considération les besoins moraux de l'enfant, ses besoins intellectuels, affectifs et physiques. On considérera également son âge, sa santé, son caractère, son milieu familial et les autres aspects de sa situation.

Le tribunal peut, lorsque l'intérêt de l'enfant est en cause, ordonner la tenue d'une expertise psychosociale pour l'éclairer.

2.1.3 Le partage du temps de garde

Au Québec, aucun modèle de garde n'est privilégié par le tribunal. Chaque cas est particulier, et le seul critère dont le tribunal tient compte avant de rendre sa décision est l'intérêt de l'enfant. Dans sa décision, le tribunal tentera de favoriser au maximum le maintien des liens de l'enfant avec ses deux parents, et ce, dans l'intérêt de l'enfant. À moins de preuve contraire, le tribunal présume que chaque parent a une capacité parentale adéquate.

Il existe différentes modalités de partage de la garde d'un enfant. La garde est considérée comme :

- ▶ exclusive, si un parent assume **plus de 80 %** (292 jours) du temps de garde de cet enfant;
- ▶ exclusive, mais comportant un droit de visite et de sortie prolongé lorsque le parent qui n'a pas la garde de l'enfant assume **plus de 20 %** (73 jours) du temps de garde, mais **moins de 40 %** (146 jours);
- ▶ partagée, si chacun des parents assume **de 40 %** (146 jours) à **60 %** (219 jours) du temps de garde de cet enfant.

Il existe de nombreuses façons de partager le temps de vie de l'enfant avec ses parents; en voici des exemples :

| JOURS | Première semaine | | | | | | | Deuxième semaine | | | | | | |
|----------|------------------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|------------------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| Modèle 1 | Père | Père | Père | Père | Père | Père | Père | Mère | Mère | Mère | Mère | Mère | Mère | Mère |
| Modèle 2 | Père | Père | Père | Mère | Mère | Père | Père | Mère | Mère | Mère | Père | Père | Mère | Mère |
| Modèle 3 | Père | Père | Mère | Mère | Père | Père | Père | Père | Père | Mère | Mère | Mère | Mère | Mère |
| Modèle 4 | Père | Père | Père | Père | Père | Mère | Mère | Père | Père | Père | Père | Père | Père | Père |
| Modèle 5 | Mère | Mère | Mère | Mère | Mère | Père | Père | Mère | Mère | Mère | Mère | Mère | Mère | Mère |

2.2 LE DROIT DE L'ENFANT DE VIVRE SELON LA RÉALITÉ ÉCONOMIQUE DE SES PARENTS

Quand les parents se séparent ou divorcent, ils sont tenus de contribuer aux besoins de leur enfant. Il s'agit de décider comment et dans quelle proportion établir la contribution de chacun d'eux. Une pension alimentaire au bénéfice de son enfant est payable tant que celui-ci n'est pas en mesure d'assurer sa propre subsistance, notamment parce qu'il poursuit des études à temps plein.

2.2.1 La fixation des pensions alimentaires pour enfants

La pension alimentaire pour enfants, lorsque les deux parents résident au Québec, est déterminée selon le modèle québécois de fixation des pensions alimentaires pour enfants, lequel permet d'établir le montant de base à payer.

Cependant, en matière de divorce, si l'un des parents ne réside pas au Québec, ce sont les lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants qui s'appliquent. Toutefois, les parents peuvent, sur entente, convenir d'appliquer le modèle québécois.

On détermine le montant de la pension alimentaire en fonction du revenu des deux parents, du nombre d'enfants et du temps de garde. S'il y a lieu, on peut ajouter des frais relatifs à l'enfant (garderie, école privée, orthodontie, frais d'études postsecondaires, etc.) calculés en proportion des revenus. Sauf s'il y a entente entre les parents, ces frais sont soumis à l'appréciation du tribunal et assumés au prorata des revenus des parents.

La pension alimentaire vise à couvrir tous les besoins courants de l'enfant, notamment : l'alimentation, le logement, la communication, l'entretien ménager, les soins personnels, l'habillement, l'ameublement, le transport et les loisirs.

Toute pension alimentaire pour enfant est non imposable pour le créancier (parent bénéficiaire) et non déductible du revenu imposable pour le débiteur (parent payeur).

Les versements des transferts gouvernementaux reliés à la famille, tels que le Soutien aux enfants et l'Allocation canadienne pour enfants (ACE) diffèrent selon la situation conjugale des parents et selon le type de garde. Il est important d'aviser le plus rapidement possible les organismes chargés d'administrer ces versements si votre situation est modifiée. Pour plus d'information, consultez :

- ▶ le site de la Régie des rentes pour le Soutien aux enfants, à l'adresse suivante : www.retraitequebec.gouv.qc.ca;
- ▶ le site de l'Agence du revenu du Canada pour l'ACE, à l'adresse suivante : www.cra-arc.gc.ca.

Les pensions alimentaires pour enfants sont indexées suivant l'indice annuel des rentes du Régime de rentes du Québec, et ce, le 1^{er} janvier de chaque année. De son côté, le ministère de la Justice ajuste, chaque année, les montants de la table de fixation des pensions alimentaires pour enfants en fonction principalement des modifications apportées aux régimes fiscaux provincial et fédéral.

Afin de maintenir la pension alimentaire conforme à la réalité financière de chacun des parents, les parents ont l'obligation de s'échanger l'information sur leurs revenus, au plus une fois l'an, lorsqu'un parent en fait la demande à l'autre. Pour plus de renseignements, consultez le site Internet du ministère de la Justice (justice.gouv.qc.ca). Pour plus de renseignements sur la pension alimentaire pour enfants, consultez le guide concernant le modèle québécois de fixation des pensions alimentaires pour enfants.

Un outil de calcul a été conçu afin d'aider les parents à estimer la pension alimentaire pour leurs enfants en fonction de leur situation. Ce formulaire Web est gratuit, simple et rapide à remplir. L'utilisateur n'a qu'à y inscrire les données requises et les calculs se font automatiquement. L'outil peut également produire et imprimer différents scénarios de pension alimentaire selon, par exemple, le revenu, le type de garde ou le nombre d'enfants à charge. Pour accéder à l'outil, consultez le : www.justice.gouv.qc.ca/outilcpa.

Par ailleurs, le Formulaire de fixation des pensions alimentaires pour enfants demeure nécessaire pour déposer une demande de pension alimentaire au tribunal; il ne peut pas être remplacé par l'outil de calcul Web. Ce formulaire se trouve sur le site du ministère de la Justice : www.justice.gouv.qc.ca.

2.2.2 La perception des pensions alimentaires

Au Québec, le Programme de perception des pensions alimentaires est universel et s'applique à tous les jugements rendus depuis le 1^{er} décembre 1995 et qui accordent une pension alimentaire.

La perception est effectuée par Revenu Québec directement auprès du débiteur alimentaire et versée au créancier. Les parents qui le souhaitent peuvent demander d'être exemptés de la perception automatique et convenir que la pension alimentaire soit versée directement par le débiteur au créancier. Dans ce cas, le débiteur devra fournir à Revenu Québec une sûreté équivalant à un mois de pension alimentaire.

Il est important de savoir que seul le tribunal peut modifier le montant d'une pension alimentaire établi par jugement. Si des changements surviennent, un nouveau jugement devra être obtenu afin de modifier le montant perçu. Toutefois, vous pourriez être admissible au Service administratif de rajustement des pensions alimentaires pour enfants (SARPA), qui rajuste le montant de façon purement administrative (section 2.2.4).

Pour plus de renseignements, consultez le site Internet de Revenu Québec : revenuquebec.ca.

2.2.3 Procédure pour rendre une entente exécutoire

Les parents qui s'entendent sur des questions liées au montant de la pension alimentaire, à la garde des enfants ou aux droits d'accès, et qui souhaitent obtenir un jugement peuvent déposer une demande afin de faire homologuer leur entente par le greffier spécial. L'entente ainsi homologuée a la même force et la même valeur qu'un jugement.

Différents produits et services vous sont offerts dans le but de vous aider à faire homologuer votre nouvelle entente par le tribunal ou de la faire modifier à la suite de changements dans votre situation. Plus précisément, des publications gratuites sont à votre disposition pour vous informer et vous aider à préparer les documents requis pour présenter une demande au tribunal. Voir la dernière section de ce document intitulée « En conclusion : des ressources à votre portée ».

2.2.4 Modification des modalités à la suite d'un changement

Comme le droit familial touche des aspects très personnels de la vie des parents et des enfants, il est fréquent que des changements surviennent dans la vie d'une famille et que ceux-ci impliquent de revoir les modalités de fonctionnement déterminées antérieurement.

2

Information juridique

Voici des exemples de changements de situation : la modification des modalités de la garde d'un enfant ou des droits d'accès; la perte d'emploi de l'un des parents; un changement d'emploi entraînant une modification de revenus; ou de nouveaux frais à partager, comme l'orthodontie, lesquels ont un impact sur la pension alimentaire.

Dans ces situations, les parents peuvent modifier leur entente d'un commun accord ou demander au tribunal de modifier des jugements rendus antérieurement. Différents produits ou services peuvent être offerts aux parents qui modifient leur entente. Pour plus de renseignements, consultez la dernière section de ce document intitulée « En conclusion : des ressources à votre portée ».

Plus particulièrement, deux nouveaux services sont offerts aux parents afin de les aider à réviser leur jugement ou à rajuster la pension alimentaire pour enfants :

Service d'aide à l'homologation :

L'aide juridique est accessible à tous les parents pour la révision d'un jugement en matière familiale. Ce service permet aux parents qui s'entendent pour modifier la garde d'enfants, les droits d'accès, la pension alimentaire pour enfants ou la pension alimentaire pour enfants et pour conjoint d'obtenir la révision de leur jugement. Le prix du service est d'environ 275 \$ par parent pour les personnes qui ne sont pas admissibles financièrement à l'aide juridique, ou sans frais pour les parents admissibles financièrement à l'aide juridique, sous réserve des règles applicables à l'admissibilité avec contribution. Ce coût permet de couvrir des honoraires d'avocat de 400 \$ et des frais judiciaires d'environ 151 \$. Pour en savoir plus, communiquez avec le bureau d'aide juridique le plus près de chez vous ou consultez le site Internet de la Commission des services juridiques : www.csj.qc.ca, sous l'onglet « homologation ».



Service administratif de rajustement des pensions alimentaires pour enfants (SARPA) :

Dans les cas simples de variation de revenus, vous pouvez demander, pour environ 282 \$, le rajustement d'une pension alimentaire pour enfant mineur de façon purement administrative et sans intervention du tribunal. Ce service est également sans frais pour les parents admissibles financièrement à l'aide juridique, sous réserve des règles applicables à l'admissibilité avec contribution.

Pour en savoir plus et vérifier votre admissibilité, consultez le site Internet du SARPA : www.sarpaquebec.ca, ou appelez au 514 873-3563 ou sans frais au 1 855 LeSARPA (537-2772).

3

Médiation familiale

3. LA MÉDIATION FAMILIALE

Au moment de la rupture, il est important pour les parents de faire, en toute liberté, des choix judicieux pour régler les conséquences de leur rupture. L'émotion étant très présente, vous avez besoin d'être guidés dans votre prise de décision concernant un nouveau plan de vie et la façon dont vous exercerez votre rôle parental.

Le service de médiation familiale du ministère de la Justice permet aux couples, mariés ou non, ayant des enfants communs à charge, de recevoir, pour un certain nombre de séances, les services gratuits d'un médiateur professionnel en cas de séparation, de divorce ou de révision de jugement ou d'une entente.

Les parents qui ont déjà profité du service de médiation familiale peuvent faire appel à ces services à nouveau pour la révision d'un jugement ou d'une entente.

3.1 LA SÉANCE D'INFORMATION PRÉALABLE

La loi prévoit que les parents qui se séparent et qui ne s'entendent pas ont l'obligation d'assister à une séance d'information portant sur la parentalité et la médiation avant d'être entendus par le tribunal.

La séance porte sur la parentalité après la rupture, notamment les incidences du conflit des parents sur les enfants et les responsabilités parentales de chacune des parties. De plus, elle vous renseigne sur la médiation familiale, notamment la nature de ce mode amiable de résolution de conflit, les objectifs, le déroulement de la médiation et le choix du médiateur. À la suite de la séance, une attestation de présence vous est remise démontrant que vous avez respecté cette obligation.

À l'issue de cette séance, vous déciderez si vous entreprenez ou non la médiation avec le médiateur de votre choix. La médiation familiale peut être entreprise à n'importe quel moment en vue d'en arriver à une entente, que ce soit avant d'engager des procédures judiciaires ou pendant les procédures.

3.2 LA MÉDIATION : CE QU'ELLE EST, CE QU'ELLE VISE

3.2.1 Définition de la médiation

La médiation familiale est un mode de résolution des conflits par lequel un médiateur impartial intervient auprès des parents pour les aider à négocier une entente équitable et viable, répondant aux besoins de chacun des membres de la famille et faisant l'objet d'un consentement libre et éclairé. Cette négociation raisonnée permet de développer et d'approfondir les besoins de chacune des parties, tant des enfants que des parents, d'analyser ensemble plusieurs options de règlement et de choisir la solution la plus satisfaisante pour la protection et l'intérêt de tous les membres de la famille.

Le médiateur ne prend donc aucune décision à votre place et ne vous donne aucun conseil, de quelque ordre que ce soit. Cependant, il peut vous suggérer de recourir à des spécialistes, selon la nature du différend, par exemple, un expert dans l'évaluation de la résidence ou un avocat pour des conseils juridiques ou un expert psychosocial pour évaluer les difficultés particulières de votre enfant.

La médiation familiale permet d'atténuer les conflits lors d'une demande concernant la garde, les droits de visite et de sortie, la pension alimentaire ou le partage des biens. De plus, elle aide les parents à prendre leurs responsabilités dans la prise de décision.

En tout temps, vous pouvez, de votre propre initiative ou à la suggestion du médiateur, suspendre toute séance de médiation afin de demander conseil à votre procureur ou à une autre personne, selon le besoin.

Dans certaines situations, comme dans un contexte de violence conjugale, la médiation familiale est généralement peu appropriée. Elle peut toutefois être poursuivie en respectant certaines conditions.

3.2.2 La nature de la médiation

La médiation est globale ou partielle. Elle permet aux ex-conjoints de régler leurs différends relativement à la garde des enfants, à la pension alimentaire et au partage des biens, soit pour l'ensemble de ces éléments (médiation globale), soit pour quelques-uns d'entre eux (médiation partielle).

La médiation est dite fermée, c'est-à-dire confidentielle. Rien de son contenu ne peut être utilisé en preuve devant un tribunal. Dans son rapport, le médiateur fait seulement état de la présence des parties et des questions sur lesquelles il y a eu entente; il ne donne aucune autre information.

3.2.3 Le recours à la médiation

Tous les parents ayant des enfants à leur charge peuvent avoir recours à la médiation en tout temps :

- ▶ lorsque les parents recherchent de l'information ou une entente à l'amiable après la séparation (avant d'entamer des procédures judiciaires);
- ▶ lorsqu'ils veulent en arriver à une entente qu'ils ne veulent pas faire homologuer par le tribunal. Ce type d'entente ne produit toutefois aucun effet juridique. Par conséquent, si l'entente n'est pas respectée, la personne qui s'estime lésée devra présenter une demande à la cour;
- ▶ lorsqu'ils ont déjà déposé leur demande de divorce ou de séparation de corps (pour les conjoints mariés) ou une demande de fixation du droit de garde et d'accès et de pension alimentaire (pour les conjoints de fait), mais qu'ils n'ont pas encore été entendus par le tribunal parce qu'il existe entre eux un différend relativement à la garde des enfants, aux aliments dus ou au patrimoine familial et aux autres droits patrimoniaux résultant du mariage;
- ▶ s'ils ont déposé une demande en révision au sujet d'un différend sur la garde, l'accès ou les aliments;
- ▶ s'ils ont déjà obtenu un jugement ou se sont entendus et que des changements sont survenus.

3

Médiation familiale

3.3 LE CONTENU ET LE DÉROULEMENT DE LA MÉDIATION

3.3.1 Les objets de la médiation

Lors des séances de médiation, les questions suivantes peuvent être discutées :

- ▶ Le partage des responsabilités parentales :
 - Autorité parentale (décisions de plus grande importance concernant l'enfant : santé, religion, éducation...);
 - Partage du temps de garde et l'accès;
 - Partage des responsabilités financières (pension alimentaire pour les enfants);
- ▶ Le partage des biens, comprenant le patrimoine familial et les autres droits patrimoniaux découlant du mariage;
- ▶ Le partage des biens acquis conjointement pendant les années de vie commune;
- ▶ Le soutien financier entre les parties (s'il y avait mariage ou union civile, ou entre conjoints de fait qui avaient prévu un tel soutien dans une convention de vie commune).

3.3.2 L'organisation des rencontres

Les séances de médiation ont lieu en présence des deux parents et d'un médiateur ou, si les parents en conviennent, de deux médiateurs, appelés comédiateurs. Elles peuvent aussi avoir lieu en présence d'autres personnes si les parents y consentent et que le médiateur estime que leur présence serait requise, pourvu que ces personnes ne soient ni experts dans le présent litige, ni conseillers juridiques de l'un ou l'autre parent.

3.3.3 Les phases de la médiation

La médiation se déroule selon un processus qui couvre les aspects suivants :

- ▶ l'évolution de la situation;
- ▶ la reconnaissance des besoins des parents et des enfants;
- ▶ la recherche d'options permettant une résolution du conflit;
- ▶ l'analyse de chacune de ces options;
- ▶ le choix de « la » solution retenue, et ce, pour chacun des objets;
- ▶ la rédaction du résumé des ententes;
- ▶ la transmission du rapport du médiateur.

Dans un premier temps, une présentation de la situation familiale permettra d'évaluer la pertinence de la médiation.

Dans un deuxième temps, peu importe les thèmes soumis à la médiation, vos besoins et ceux des enfants devront être clairement établis et cernés.

Dans un troisième temps, le médiateur vous aidera à trouver différentes options de règlement. Il fera appel à votre créativité et, dans certains cas, pourra signaler d'autres choix. Par la suite, l'analyse des différentes options permettra d'établir un rapport sur les besoins et des options en vue de privilégier une solution.

Lorsque des ententes interviennent, le médiateur vous en remet un résumé. Ce résumé est accompagné d'une recommandation vous invitant à consulter les professionnels qualifiés pour obtenir des avis indépendants, de nature juridique ou autre, et de l'information sur les démarches à entreprendre afin de rédiger les procédures pour entériner l'entente par le tribunal ou la faire homologuer par le greffier spécial, selon le cas.

Par la suite, le médiateur transmettra au Service de médiation familiale un rapport indiquant uniquement les sujets sur lesquels porte l'entente, le cas échéant, notamment la garde, l'accès, le partage des biens et la pension alimentaire.

3.3.4 Le rôle des parents

Votre collaboration en tant que parents participants est essentielle à la réussite d'une médiation. Voici les principales conditions auxquelles vous devez répondre.

- ▶ Engagement à la médiation :
 - votre décision de recourir à la médiation est volontaire;
 - vous négociez, avec l'aide du médiateur, sans contrainte induite;
 - vous participez activement aux discussions, vous collaborez et coopérez de votre mieux;
 - vous acceptez le principe selon lequel l'intervention du médiateur est non contraignante;
 - vous faites preuve d'intégrité à toutes les étapes du processus;
 - vous divulgez toutes les données nécessaires à la compréhension de la situation.

- ▶ Tâches à accomplir entre chacune des séances de médiation :
 - vous réfléchissez à des options relativement à la garde des enfants et à l'accès à ceux-ci;
 - vous préparez des budgets ou collaborez à leur préparation (parents et enfants);
 - vous dressez la liste des biens et fournissez l'évaluation de ceux-ci;
 - vous remettez tous les documents pertinents.

- ▶ Tâches à accomplir à toutes les étapes de la médiation, au besoin :
 - vous voyez à obtenir des renseignements complémentaires et des avis indépendants;
 - vous recourez à des ressources externes (avocat, notaire, comptable, thérapeute, agent d'immeuble...);
 - vous évaluez avec le médiateur la pertinence de faire collaborer directement les enfants à la médiation.

- ▶ Tâches à accomplir à la fin du processus de médiation :
 - vous effectuez les démarches qui sont de votre ressort en vue d'assurer l'exécution et l'application de votre entente;
 - vous voyez à obtenir un jugement, si vous le souhaitez.

3

Médiation familiale

3.3.5 Le rôle du médiateur

Le médiateur s'assure que chacun des parents communique librement et pleinement à l'autre ses besoins et ses attentes, de façon à ce que la négociation se déroule sur une base équitable et éclairée. Il veille également à ce que les besoins des enfants soient pris en considération au cours de la négociation.

Il doit rester impartial. Il ne peut pas représenter un des parents ni prendre parti pour l'un d'eux.

Le médiateur ne prend non plus aucune décision à votre place et ne vous donne aucun conseil, de quelque ordre que ce soit. Cependant, il peut vous suggérer de recourir à des spécialistes, selon la nature du différend.

Dans le déroulement de la médiation, le médiateur :

- ▶ s'assure qu'il n'y a pas de contre-indication, notamment un déséquilibre important entre les parties;
- ▶ dirige le processus afin d'aider les parties à conclure une entente libre, volontaire, en pleine connaissance de cause;
- ▶ maintient l'équilibre et l'égalité dans les négociations;
- ▶ réduit les obstacles à la communication;
- ▶ considère les intérêts des enfants et de leurs parents;
- ▶ donne des renseignements généraux, mais non des opinions ou des avis;
- ▶ suscite le recours à des professionnels;
- ▶ met fin à la médiation, lorsque nécessaire;
- ▶ invite les parents à obtenir un avis juridique indépendant avant de finaliser le résumé des ententes qu'ils ont prises;
- ▶ rappelle aux parties la possibilité de mettre fin à la médiation sans préjudice.

3.3.6 Le rôle des experts-conseils

À toute étape de la médiation, les experts-conseils dont les services sont requis en matière juridique, financière, psychosociale, psychologique ou autres peuvent aider les parties à clarifier une situation ou à dénouer une impasse. Ce sont les parents qui assument leurs honoraires professionnels.

3.4 DURÉE ET COÛT DE LA MÉDIATION

Des séances gratuites de médiation familiale sont offertes à un couple qui a des enfants mineurs ou des enfants majeurs à sa charge pour un certain nombre d'heures et selon la situation dans laquelle il se trouve. C'est le Service de médiation familiale qui assume le paiement des honoraires du médiateur pour ces séances offertes. Ces séances de médiation sont offertes en partie par le Fonds canadien de justice familiale du gouvernement fédéral.

Vous avez donc droit à 2 h 30 gratuites d'information sur la parentalité après la rupture en plus de :

5 h gratuites de médiation, dans le cas d'un processus de séparation,

ou

2 h 30 gratuites de médiation, dans le cas d'une demande de révision d'un jugement ou d'une entente ou pour des parents qui ont déjà bénéficié des services de médiation familiale ou pour des parents qui ont déjà obtenu un jugement en séparation de corps.

Le temps additionnel dont vous auriez besoin pour en arriver à une entente est à vos frais au tarif déterminé par règlement, soit de 110 \$/heure.

Certains frais ne sont pas couverts par le Service de médiation familiale et sont à la charge des parents :

- ▶ les frais administratifs, comme ceux associés à l'ouverture d'un dossier, aux appels interurbains ou aux photocopies par exemple;
- ▶ les frais et les honoraires associés à l'obtention d'un jugement.

3.5 COMMENT TROUVER UN MÉDIATEUR

Seul un médiateur accrédité peut faire de la médiation familiale. Six ordres professionnels sont habilités par le gouvernement du Québec à accréditer leurs membres :

- ▶ le Barreau du Québec;
- ▶ la Chambre des notaires du Québec;
- ▶ l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec;
- ▶ l'Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec;
- ▶ l'Ordre des psychologues du Québec;
- ▶ l'Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec.

Les Centres intégrés de Santé et de Services sociaux (CISSS) et Centres intégrés universitaires de Santé et de Services sociaux (CIUSSS) sont aussi autorisés à accréditer leurs employés.

Pour trouver un médiateur, vous pouvez joindre l'un ou l'autre des organismes professionnels dont les membres sont autorisés à faire de la médiation familiale. De plus, une recherche dans le site Internet du ministère de la Justice, à l'adresse justice.gouv.qc.ca, vous permet d'obtenir rapidement les coordonnées des médiateurs exerçant au Québec en matière familiale.

3

Médiation familiale

3.6 LES AVANTAGES DE LA MÉDIATION

La médiation familiale vous permettra notamment :

- ▶ de bâtir ensemble un plan parental sur mesure pour votre famille;
- ▶ d'établir un mode de communication parentale efficace au sujet de votre enfant;
- ▶ de tenir compte de l'intérêt de l'enfant et de chacun de vous, parents;
- ▶ de préserver l'image de l'autre parent;
- ▶ de décider librement de toutes les questions entourant la rupture.

L'accord négocié aidera l'enfant à vivre positivement la séparation et vous donnera une emprise sur les décisions qui vous concernent, tout en vous aidant à exercer pleinement vos responsabilités parentales.

3.7 LES ÉTAPES SUBSÉQUENTES À LA MÉDIATION

Si vous le désirez, vous pouvez faire homologuer votre entente par un greffier spécial afin de lui donner force exécutoire. Dans ce cas, Revenu Québec perçoit les pensions alimentaires, à moins que vous demandiez d'être exempté de cette obligation, moyennant le dépôt d'une sûreté en garantie.

Cependant, vous pouvez convenir de ne pas faire homologuer votre entente. Dans ce cas, comme il n'y a pas de jugement, Revenu Québec ne percevra pas la pension alimentaire, le cas échéant, et vous vous entendrez entre parents sur la façon de procéder au paiement. Toutefois, un jugement est nécessaire pour obtenir le divorce.

Dans les deux situations, vous pourrez continuer de bénéficier de séances gratuites de médiation de 2 h 30 chaque fois que des changements surviendront et que ceux-ci exigeraient la révision du jugement ou de l'entente.

3.8 LA JOURNÉE QUÉBÉCOISE DE LA MÉDIATION FAMILIALE

Le premier mercredi de février de chaque année se tient la Journée québécoise de la médiation familiale. Cette journée vise à sensibiliser la population à la médiation familiale et à l'informer des bienfaits de l'utilisation de ce mode amiable de résolution des conflits.

La Journée québécoise de la médiation familiale répond à la volonté des principaux collaborateurs du Ministère dans ce domaine, celle de faire connaître ce service à la population. Elle vise également à souligner le travail des professionnels de la médiation familiale au Québec.

3.9 QUELQUES STATISTIQUES

Le ministère de la Justice a mandaté l'entreprise SOM en 2017 pour réaliser un sondage auprès des parents ayant utilisé les services de médiation familiale. D'après les résultats :

- ▶ **84 %** des parents ont conclu une entente avec leur ex-conjoint lors de leur démarche de médiation familiale;
- ▶ **81 %** des parents sont satisfaits des services obtenus, entre autres du fait que les démarches sont faciles à effectuer (97 %) et que la médiation tient compte de l'intérêt de leurs enfants (90 %);
- ▶ **90 %** des répondants auraient de nouveau recours à ces services si le besoin se représentait.

Le sondage a été réalisé avec la participation financière du Fonds canadien de justice familiale du gouvernement fédéral.

En conclusion

EN CONCLUSION : DES RESSOURCES À VOTRE PORTÉE

Différents produits et services vous sont offerts dans le but de vous aider à faire homologuer votre nouvelle entente par le tribunal ou de la faire modifier à la suite de changements dans votre situation. Plus particulièrement, des publications gratuites sont à votre disposition pour vous informer et vous aider à préparer les documents requis pour présenter une demande au tribunal :

- ▶ La Demande conjointe en divorce sur projet d'accord est destinée aux parents mariés ou unis civilement. La version de cette publication qui inclut des modèles de demande que vous devez reproduire vous-mêmes est offerte gratuitement dans le site Internet du ministère de la Justice (justice.gouv.qc.ca).
- ▶ La Demande conjointe de fixation du droit de garde et d'accès et de la pension alimentaire pour enfants est destinée aux conjoints de fait qui se séparent. La version de cette publication qui inclut des modèles de demande que vous devez reproduire vous-même est offerte gratuitement dans le site Internet du ministère de la Justice (justice.gouv.qc.ca).

Vous pouvez aussi obtenir des renseignements d'ordre général sur les matières familiales en consultant :

- ▶ Site Internet du ministère de la Justice www.justice.gouv.qc.ca;
- ▶ la publication *Seul devant la Cour – En matière familiale*, disponible sur support papier ou sur le site Internet de la Fondation du Barreau du Québec. Elle peut être commandée en composant le **514 954-3461** ou dans le site Internet, à l'adresse www.fondationdubarreau.qc.ca;
- ▶ l'un des centres de justice de proximité www.justicedeproximite.qc.ca;
- ▶ le Barreau du Québec www.barreau.qc.ca;
- ▶ le Service de référence du Barreau du Québec www.barreau.qc.ca/fr/public/trouver/avocat;
- ▶ la Chambre des notaires du Québec www.cnq.org;
- ▶ Éducaloi www.educaloi.qc.ca;
- ▶ l'Association de médiation familiale du Québec (AMFQ) www.mediationquebec.ca/fr;
- ▶ Justice Canada pour la Loi sur le divorce ou l'application des lignes directrices fédérales www.justice.gc.ca/fra;
- ▶ ARUC Séparation parentale Recomposition familiale www.arucfamille.ulaval.ca;
- ▶ Programme en ligne pour les couples de familles recomposées www.famillesrecomposees.com

Sur le plan de la santé physique ou mentale, voici quelques ressources qui sont à votre disposition :

- ▶ le Ministère de la Santé et des Services sociaux www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/sante_mentale/index.php?Accueil;
- ▶ Centres de santé et de services sociaux (CSSS) www.sante.gouv.qc.ca/systeme-sante-en-bref/csss/
- ▶ Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec www.orientation.qc.ca;
- ▶ Ordre des psychologues du Québec www.ordrepsy.qc.ca;
- ▶ Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec www.otstcfq.org;
- ▶ S.O.S. Suicide Jeunesse www.sos-suicide.org ou **1 800 595-5580**;
- ▶ Centres de prévention du suicide www.cpsquebec.ca ou **1 866 APPELLE (277-3553)**;

Pour trouver de l'information ou de l'aide concernant la violence conjugale, consultez :

- ▶ L'Institut national de santé publique www.inspq.qc.ca/violence-conjugale/victimes;
- ▶ Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) www.cavac.qc.ca ou **1 866 LE CAVAC (532-2822)**;
- ▶ Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale www.maisons-femmes.qc.ca ou **1 800 363-9010**;
- ▶ Fédération des maisons d'hébergement pour femmes www.fede.qc.ca;
- ▶ À cœur d'homme – Réseau d'aide aux hommes pour une société sans violence www.aceurdhomme.com;
- ▶ SOS violence conjugale www.sosviolenceconjugale.ca ou **1 800 363-9010**;

Vous pouvez également vous procurer des outils pour favoriser la communication entre vous :

Planiclik www.planiclik.com;

Pour plus de renseignements sur les produits et services offerts aux parents en matière familiale ou pour obtenir de l'information sur la justice en général, vous pouvez joindre le service de renseignements du ministère de la Justice en composant le **418 643-5140** ou, sans frais, le **1 866 536-5140**. Vous pouvez aussi envoyer un courriel à l'adresse informations@justice.gouv.qc.ca.

www.justice.gouv.qc.ca