



FAIRE DES PLANS

**Guide sur les arrangements parentaux
après la séparation ou le divorce**

Comment penser à votre enfant d'abord

Also available in English under the title:

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

Autorisation de reproduction

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

On vous demande seulement :

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

La reproduction et la distribution à des fins commerciales sont interdites, sauf avec la permission écrite du Ministère de la Justice du Canada. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec nous au webadmin@justice.gc.ca.

© Sa Majesté le Roi du chef du Canada représenté par
le ministre de la Justice et procureur général du Canada, 2026

No de catalogue J2-374/2026F-PDF
ISBN 978-0-660-98112-3



Table des matières


Introduction	3
Section 1: Les émotions que vous pouvez éprouver	9
La séparation et vos émotions	10
Étapes du deuil	10
Allez de l'avant	13
Posez-vous la question : Comment est-ce que je m'adapte à la séparation ou au divorce?	13
Section 2 : Ce que vos enfants peuvent éprouver	15
Vos enfants vivent peut-être un deuil eux aussi.....	16
Ce que vos enfants ont besoin d'entendre	17
Comment informer vos enfants de la séparation ou du divorce.....	18
Que devriez-vous garder pour vous	20
Comment votre enfant s'adapte-t-il à la situation?	20
Section 3 : Le rôle parental après la séparation – donner la priorité à vos enfants.....	21
Quelques conseils pour travailler ensemble	23
Comment améliorer vos techniques de communication avec l'autre parent	24
Vos obligations aux termes de la <i>Loi sur le divorce</i>	27
Protéger vos enfants des conflits.....	28
Les jeux auxquels les parents jouent parfois.....	31
Posez-vous la question : Comment se porte notre relation coparentale?.....	36
Section 4 : Quel est le meilleur arrangement parental pour mon enfant?.....	37
Intérêt de l'enfant.....	38
La responsabilité décisionnelle	40
Termes utilisés dans la <i>Loi sur le divorce</i>	42



Temps parental	44
Régler les problèmes parentaux futurs	46
Pension alimentaire pour enfants	46
Section 5 : Options pour élaborer un arrangement parental	49
Le plan parental – mettre votre arrangement parental par écrit	50
Options pour établir un arrangement parental	51
Options pour conclure une entente	52
Processus où les décisions sont prises par une autre personne.....	58
Prendre en compte le point de vue de vos enfants	59
Choisir le mécanisme qui convient le mieux à votre situation	61
Modifier une entente ou une ordonnance judiciaire existante.....	62
Section 6 : Situations particulières.....	63
Violence familiale	64
Quand un parent veut déménager.....	72
Respecter les conditions de votre entente ou ordonnance.....	77
Nouvelles relations et familles recomposées.....	81
Annexe A : Conseils au sujet de l'utilisation des communications électroniques.....	85
Glossaire	89

Introduction





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

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

Les dispositions de la **Loi sur le divorce** concernant le rôle parental ont changé le 1^{er} mars 2021. Le présent guide tient compte de ces modifications. Le changement le plus important est que la Loi n'emploie plus les termes « garde » et « accès ». Le tribunal rend désormais des « ordonnances parentales ».

La **Loi sur le divorce** est la loi fédérale qui établit les règles pour mettre légalement fin à un mariage. Elle s'applique généralement lorsque des couples mariés divorcent et doivent régler des questions concernant leur divorce, y compris celles qui ont trait aux arrangements parentaux. Lorsque des couples mariés se séparent, mais ne divorcent pas, ou si un couple n'est pas marié, ce sont les lois des provinces et des territoires en matière familiale qui s'appliquent.

Ce guide peut-il m'aider?

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

Vous pouvez utiliser ce guide si vous prenez un **arrangement parental** en application de la *Loi sur le divorce*.

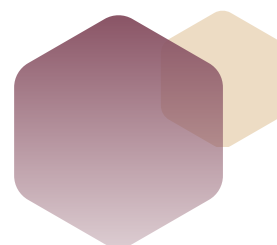
Un **arrangement parental** est un plan sur la façon dont vous élèverez vos enfants après la séparation ou le divorce. Il comprend notamment des arrangements sur l'endroit où les enfants vivront, l'école qu'ils fréquenteront, leur éducation religieuse (s'il y a lieu), leur participation à des activités culturelles, leurs soins médicaux, leurs activités parascolaires, etc.

Ce guide peut quand même vous être utile si la *Loi sur le divorce* ne s'applique pas à votre situation. Les décisions de base que vous devez prendre au sujet des arrangements parentaux sont similaires, que vous vous sépariez ou divorciez.

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

Ce guide fournit de l'information sur les aspects suivants :

- la façon de décider des meilleurs arrangements parentaux pour vos enfants
- es procédures que vous pouvez utiliser pour prendre un arrangement parental
- des sentiments que vous pouvez éprouver comme parent
- les sentiments que vos enfants peuvent éprouver



Comment dois-je utiliser ce guide?

Il peut être utile de lire ce guide du début à la fin puisqu'il renferme beaucoup de renseignements utiles.

Vous pouvez aussi lire seulement les sections dont vous avez besoin. Chaque section peut se lire séparément.

Chaque famille est différente. Certains renseignements fournis dans ce guide ne s'appliquent peut-être pas à votre situation et c'est très bien ainsi. Vous pouvez aussi utiliser ce guide pour vous aider à remplir un **plan parental**.

Un **plan parental** est un document écrit qui décrit la façon dont les parents élèveront leurs enfants après la séparation ou le divorce.

Si vous ne comprenez pas un terme précis, consultez le Glossaire à la fin du présent guide pour obtenir un certain nombre de définitions. Les mêmes définitions se retrouvent aussi tout au long du guide. Il peut être utile de consulter la section dans laquelle le terme est utilisé, pour bien comprendre le concept.

Quel est le rôle du tribunal?

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

Cependant, dans certaines situations, vous devrez peut-être demander à un juge de rendre une décision et obtenir une **ordonnance judiciaire**. Par exemple, vous pourriez devoir vous adresser à un tribunal si vous vous inquiétez pour votre sécurité ou celle de vos enfants. Ou bien, lorsque vous ne parvenez pas à vous entendre, vous pourriez devoir demander à un juge de déterminer le meilleur arrangement parental pour vos enfants.

Une **ordonnance judiciaire** est une décision écrite rendue par un juge. Les parents doivent suivre ce que dit l'ordonnance. Il est possible de modifier une ordonnance judiciaire, en se présentant de nouveau devant un juge pour lui demander de faire des modifications, mais seulement s'il y a une bonne raison de le faire.

Le ministère de la Justice Canada a un livret à l'intention des enfants, intitulé *Mes parents se séparent ou divorcent : Qu'est-ce que ça veut dire pour moi?* Vous pouvez lire ce livret avec vos enfants pour les aider à comprendre ce qui se passe. Si vos enfants sont assez vieux, vous pouvez les encourager à le lire par eux-mêmes et avoir une discussion franche avec eux par la suite.

Le site Web du ministère de la Justice Canada contient des ressources gratuites pour aider les parents à établir des arrangements parentaux qui sont dans l'intérêt de leurs enfants :

- La Liste de vérification pour les plans parentaux est un outil pour vous aider à commencer à discuter de vos plans concernant votre rôle parental
- L'Échantillon de clauses pour un plan parental est un outil interactif qui vous offre quelques options afin de préparer un plan parental personnalisé



Qui peut m'aider?

Beaucoup de personnes peuvent vous aider à vous entendre au sujet des arrangements parentaux. Par exemple, des **médiateurs** et des **conseillers** travaillent souvent avec les parents. Des comptables peuvent aussi intervenir pour ce qui est des questions liées à la pension alimentaire pour enfants. Chaque province et territoire offre des **services de justice familiale** aux parents qui se séparent ou divorcent, notamment des programmes d'information pour les parents. Pour trouver les services offerts dans votre province ou territoire, visitez le Répertoire des services gouvernementaux de justice familiale sur le site Web du ministère de la Justice Canada à l'adresse www.famille.justice.gc.ca.

Un **médiateur** est une tierce partie qui aide les parents à s'entendre au sujet de questions liées à la séparation et au divorce, comme les arrangements parentaux.

Un **conseiller** est une personne qui est formée pour fournir des avis ou des conseils sur des questions personnelles, comme le rôle parental après la séparation ou le divorce. Les conseillers peuvent avoir de l'expérience dans différents domaines, comme le travail social ou la psychologie.

Les **services de justice familiale** sont des services publics ou privés qui aident les gens à régler les problèmes qui peuvent survenir lors d'une séparation ou d'un divorce. Par exemple, la médiation, les programmes d'information pour les parents, les programmes d'accès supervisé et les programmes d'exécution des ordonnances de pensions alimentaires.

Ai-je besoin de conseils juridiques?


Ce guide renferme des renseignements généraux sur le rôle parental après la séparation ou le divorce. Il ne fournit pas de conseils juridiques.

Les questions de droit de la famille peuvent être complexes. Un **conseiller juridique** peut vous donner des conseils juridiques sur tous les facteurs importants dans votre situation et vous aider à parvenir à une **entente**. Lorsque vous préparez un plan parental, il est important de consulter un conseiller juridique pour vous assurer que vous comprenez :

- vos droits et vos obligations légales
- les options qui s'offrent à vous pour régler les différends entre vous et l'autre parent
- le fonctionnement du système judiciaire
- le fonctionnement des **mécanismes de règlement des différends familiaux**, comme la négociation, la médiation et l'arbitrage
- les besoins financiers de vos enfants et la façon de satisfaire ces besoins

Vous pourriez avoir besoin de l'aide d'un conseiller juridique pour régler certains de vos problèmes en droit de la famille, mais pas pour d'autres. Ou bien, vous pourriez avoir les moyens de payer pour de l'aide pour quelques-uns de vos problèmes seulement. Certains conseillers juridiques accepteront de discuter avec vous de vos besoins et de ce que vous êtes en mesure de payer, et travailleront ensuite avec vous pour parvenir à une entente au sujet de l'aide qu'ils vous fourniront.

Un **conseiller juridique** est une personne qui est qualifiée, dans votre province, pour donner des conseils juridiques à une personne ou la représenter au tribunal. Ce peut être un avocat et, dans certaines provinces, ce peut aussi être un autre professionnel, comme un notaire ou un parajuriste.



Vous et l'autre parent parvenez à une **entente** quand vous vous entendez tous les deux au sujet de vos arrangements parentaux. Vous voudrez peut-être rendre cette entente exécutoire, ce qui signifie que vous devez tous les deux respecter l'entente. Il y a différentes façons de le faire, selon les lois de votre province. Une des façons de rendre votre entente exécutoire consiste à faire inclure les conditions de l'entente dans une **ordonnance sur consentement**.

Une **ordonnance sur consentement** est une ordonnance qu'un juge rendra lorsque les deux parents s'entendent sur certaines questions. Par exemple, si les parents s'entendent sur un horaire de temps parental, le tribunal pourrait inclure cette entente au sujet de l'horaire de l'enfant dans une ordonnance.

Les **mécanismes de règlement des différends familiaux** sont des options hors cour que les parties à un différend familial peuvent utiliser pour tenter de régler toute question faisant l'objet d'un désaccord. Dans le contexte du droit de la famille, il existe plusieurs types de règlements des différends familiaux : la négociation, la médiation, le droit collaboratif et l'arbitrage. Pour de plus amples renseignements au sujet des différents types de mécanismes de règlement des différends familiaux, consultez la [Section 5 : Options pour élaborer un arrangement parental](#).

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

Vous pourriez communiquer avec votre bureau d'aide juridique local pour vérifier si vous y êtes admissible. Vous pouvez chercher sur Internet en utilisant les mots clés « aide juridique » et votre ville ou région. Par exemple, si vous vivez en Alberta, cherchez « aide juridique » et « Alberta ».

Si vous n'êtes pas admissible à l'aide juridique, vous pourriez communiquer avec un service de référence aux avocats.

Pour obtenir une liste des services offerts dans votre région, consultez le [Répertoire des services de référence aux avocats](#) provinciaux et territoriaux, du ministère de la Justice Canada à l'adresse www.famille.justice.gc.ca.

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

Si vous avez des questions auxquelles ce guide ne répond pas, vous trouverez plus de renseignements dans [les pages sur le droit de la famille](#) du site Web du ministère de la Justice Canada à l'adresse www.famille.justice.gc.ca.

Vous pouvez aussi communiquer avec un organisme provincial ou territorial de vulgarisation et d'information juridiques (VIJ). Les organismes de VIJ fournissent de l'information au grand public sur plusieurs domaines du droit, dont le droit de la famille. Pour trouver des organismes dans votre région, consultez la [liste des organismes de VIJ provinciaux et territoriaux](#) du ministère de la Justice Canada.


D'autres ressources peuvent être offertes dans votre collectivité, notamment des cliniques d'aide juridique, des centres communautaires et des centres d'information sur le droit de la famille provincial ou territorial. Pour trouver des ressources gouvernementales, consultez le [Répertoire des services gouvernementaux de justice familiale](#). Vous pouvez aussi appeler la ligne d'aide de votre collectivité ou trouver des services locaux en faisant une recherche rapide en ligne. Par exemple, si vous vivez à Winnipeg, au Manitoba, vous pouvez chercher « ressources en droit de la famille » et « Winnipeg ».



Mise en garde



Les fonctionnaires du ministère de la Justice Canada ne peuvent pas fournir de conseils juridiques au public. Cela signifie qu'ils ne peuvent pas vous dire comment la loi devrait s'appliquer dans votre cas particulier, interpréter des décisions de la cour ou vous dire quelles mesures vous devriez prendre en se basant sur les faits particuliers de votre situation. Les fonctionnaires peuvent seulement donner de l'information juridique générale aux membres du public. Si vous avez besoin de conseils juridiques au sujet de vos droits et de vos obligations ou d'un avis juridique concernant votre situation particulière, vous pourriez souhaiter consulter un conseiller juridique.



Si vous craignez pour votre sécurité ou pour celle de vos enfants

**Si vous ou une personne que vous connaissez
est en danger immédiat,**

appelez le 9-1-1

ou votre service de police local.

Si vous ou vos enfants avez été maltraités ou si vous vous sentez en danger en présence de l'autre parent, vous devez penser à votre sécurité avant tout et aller chercher de l'aide. Les enfants maltraités peuvent avoir des problèmes de santé physique ou mentale à long terme. Cela vaut aussi pour les enfants qui voient ou entendent de la violence entre d'autres membres de leur famille. Bien souvent, les enfants sont beaucoup plus conscients du fait qu'un de leurs parents maltraite l'autre que leurs parents ne le pensent.

Si vous craignez pour votre sécurité ou celle de vos enfants, consultez la Section 6 : Situations particulières pour obtenir plus d'information sur la violence familiale. Vous devriez aussi noter que certains renseignements fournis dans ce guide peuvent ne pas s'appliquer à votre situation.

Section 1

Les émotions
que vous pouvez
éprouver



N'OUBLIEZ PAS

Jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux, il est important que vous essayiez de composer avec vos émotions de manière à donner un bon exemple à vos enfants. Cela vous aidera, vous et vos enfants, à vous adapter aux changements qui surviennent dans votre vie.

Par exemple, même si vous êtes en colère, ne critiquez pas votre ancien conjoint devant vos enfants. Évitez d'exprimer vos émotions dans des publications sur les médias sociaux qui pourraient être lues par vos enfants ou partagées avec eux. Trouvez d'autres façons d'évacuer votre colère, par exemple par l'activité physique ou une thérapie.

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

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

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

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

La séparation et vos émotions

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

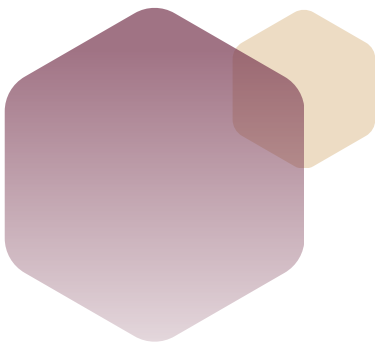
Il est tout naturel de ressentir de vives émotions. Vous pouvez passer par toute une gamme de sentiments : la colère, la peur, la jalousie, l'angoisse, la tristesse, l'incertitude, la culpabilité, la honte, la solitude, le soulagement, l'excitation, l'espoir et même le bonheur.

Vous pourriez constater que vous passez rapidement d'une émotion à une autre ou au contraire, vous pourriez éprouver certaines émotions plus longtemps que d'autres. C'est normal.

Étapes du deuil

Voici quelques-unes des émotions que vous pourriez éprouver à mesure que vous vivez le deuil de votre relation. Il se peut que vous passiez par toutes ces étapes ou par quelques-unes seulement. Vous pourriez aussi les vivre dans un ordre différent que celui qui est présenté ici, ou faire un va-et-vient entre les différentes étapes. Peu importe ce que vous éprouvez, il est important de savoir qu'en général, ces émotions ne dureront pas.

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



Déni

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

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

Colère

- « C'est entièrement de ta faute. »
- « Je ne mérite pas ça. »
- « C'est plus facile pour toi que pour moi. »

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

Il n'y a rien de mal à ressentir de la colère, dans la mesure où elle ne contrôle pas votre comportement. Si votre colère vous submerge, essayez de demander de l'aide ou de faire une activité que vous aimez.

Il est normal que l'un des parents ou les deux éprouvent de la colère l'un envers l'autre, mais vous avez tous deux la responsabilité de protéger vos enfants de la colère et des conflits. Si vous avez menacé l'autre parent ou si vous avez des idées de violence envers l'autre parent, vous devez chercher de l'aide. Parlez-en à votre médecin, à un conseiller, à un aîné ou à quelqu'un en qui vous avez confiance. Il est aussi important d'obtenir de l'aide si votre colère vous empêche d'exécuter vos activités quotidiennes.


Négociation

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

Si vous ou une personne que vous connaissez est en danger immédiat, appelez le 9-1-1

ou votre service de police local.

Si vous ou vos enfants avez été maltraités ou si vous vous sentez en danger en présence de l'autre parent, vous devez accorder la priorité à la sécurité et vous devrez peut-être créer un plan de sécurité. Vous devez vous protéger, vous et vos enfants. Si vous êtes en danger immédiat, appelez la police.



Le service Jeunesse, J'écoute (1-800-668-6868), la Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Autochtones (1-855-242-3310), 1-866-APPELLE pour les résidents du Québec (1-866-277-3553) et le Service de prévention du suicide du Canada (1-833-456-4566) offrent tous un soutien 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

Vous pouvez aussi faire une recherche sur Internet avec les mots clés « ligne d'écoute » ou « centre d'aide » et le nom de votre ville ou région pour trouver un service près de chez vous.

Les personnes qui se séparent font parfois des promesses pour essayer de sauver la relation. Elles peuvent promettre, par exemple :

- de dépenser moins
- d'arrêter de boire ou de parier
- d'arrêter de faire les choses que l'ancien conjoint trouve agaçantes

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

Si vous et l'autre parent voulez sincèrement vous réconcilier, c'est une bonne idée d'obtenir du counseling. Cependant, faites attention à ce que vous dites à vos enfants à ce sujet. Ils peuvent être déroutés si les choses semblent bien aller pour un temps et que vous vous séparez ou divorcez quand même plus tard.

Dépression

- « Personne ne se soucie de moi. »
- « Je me sens si triste et seul. »
- « Ce serait mieux pour ma famille si je n'étais plus là. »

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

- dormir beaucoup ou ne pas dormir du tout
- prendre ou perdre du poids, manger plus ou moins que d'habitude
- vous sentir plus fatigué ou avoir un trop-plein d'énergie, sans aucune raison
- avoir des symptômes physiques, comme des maux de tête et des problèmes digestifs
- avoir de la difficulté à vous concentrer ou à prendre des décisions
- vous sentir angoissé, coupable, bon à rien, pessimiste
- vous sentir isolé et détaché de votre vie et de votre entourage
- ne plus avoir d'intérêt ou de plaisir à pratiquer des activités que vous aviez l'habitude de faire
- avoir des idées noires constamment, y compris des pensées suicidaires

La plupart des personnes qui se séparent ou divorcent disent que ces sentiments disparaissent avec le temps. Si vous vous sentez déprimé, demandez de l'aide. Par exemple, vous pouvez en parler à un spécialiste de la santé mentale, à un conseiller, à votre médecin, à un aîné ou à votre guide spirituel.

Il n'y a aucune honte à demander de l'aide. Cela peut vous aider à devenir un meilleur parent.

Acceptation

- « Bon, je suppose que les choses sont ce qu'elles sont. »
- « Notre mariage est terminé, c'est le temps de tourner la page. »
- « Je n'aime pas ça, mais je suis prêt(e) à l'accepter. »

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

Allez de l'avant

Vous devez prendre soin de vous pour être fort pour vos enfants et les soutenir pendant la séparation ou le divorce. Voici quelques conseils :

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

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

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

Il est important de réfléchir à ce que vous éprouvez et à la façon dont vous vous adaptez à la séparation ou au divorce. Posez-vous les questions qui suivent pour vous aider à comprendre vos émotions.


1. Qu'est-ce que j'éprouve? Est-ce que je ressens de la colère, de la tristesse, de l'angoisse, de la joie, du soulagement?
2. Est-ce que je suis en deuil? À quelle étape du deuil suis-je? (Voir les pages 10 à 13)
3. Qu'est-ce que je fais pour composer avec mes émotions?
4. Que puis-je faire d'autre pour m'aider à faire face à la situation? Pourrais-je parler à un ami, lire, faire du bénévolat, faire partie d'une chorale, parler à un conseiller ou à un aîné, adhérer à un groupe de soutien, faire de l'exercice, entreprendre un nouveau passe-temps?
5. À quoi j'aimerais que ressemble ma vie dans un an? Dans cinq ans? Que dois-je faire pour y arriver?



Section 2

Ce que vos enfants
peuvent éprouver





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

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

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

Vos enfants vivent peut-être un deuil eux aussi

Tout comme vous, vos enfants peuvent vivre comme un deuil la perte de leur famille telle qu'ils la connaissaient. Les enfants peuvent vivre une perte lorsque leurs parents se séparent ou divorcent. Comme les jeunes enfants ne possèdent habituellement pas la capacité d'exprimer ce qu'ils ressentent ou l'expérience nécessaire pour le faire, ils manifestent souvent leur deuil par leur comportement.

La façon dont les enfants réagissent à une séparation ou un divorce dépend généralement de leur âge. Pour obtenir de l'information sur les différents groupes d'âge, consultez la ressource « Réactions des enfants en fonction de l'âge et du stade de développement » sur le site Web du ministère de la Justice Canada à l'adresse www.famille.justice.gc.ca.

Étapes du deuil

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

Déni

- « Je ne le crois pas. »
- « Mes parents vont revenir ensemble. »

Colère

- « Comment pouvez-vous détruire ma vie ainsi? »
- « Vous ne pensez qu'à vous! »
- « Pourquoi mes parents divorcent-ils? Pourquoi cela m'arrive-t-il à moi? »
- « Pourquoi ne pouvons-nous pas être une famille heureuse? »

Négociation

- « Si j'agis mieux, peut-être que mes parents reviendront ensemble. »
- « Peut-être que je peux aider mes parents à rester ensemble. »

Dépression

- « Je me sens si triste et seul. »
- « Mes parents se séparent à cause de moi. »

« Ma famille serait mieux si je n'étais pas là. »

« Je ne veux en parler à personne — je veux simplement rester seul dans mon coin. »

« Je n'ai personne à qui parler de ce que je ressens. »

Dans certains cas, les enfants peuvent exprimer leur tristesse par l'agressivité. Restez à l'affût des activités autodestructrices, notamment la consommation d'alcool et de drogues. Il existe des ressources qui offrent du soutien 24 heures par jour, 7 jours par semaine, comme la ligne Jeunesse, J'écoute (1-800-668-6868 ou à l'adresse <https://jeunessejecoute.ca>).

Acceptation

« Ça ne fait pas mon affaire, mais je sais que mes parents ne reviendront pas ensemble. »

« C'est mieux pour notre famille que mes parents ne vivent plus ensemble. »

« Mes parents ne vivent plus ensemble, mais ils m'aiment encore tous les deux. »

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

Ce que vos enfants ont besoin d'entendre

Les enfants qui apprennent que leurs parents divorcent ou se séparent y sont rarement préparés. Ils peuvent se sentir tristes, seuls et dérouterés. Ils peuvent s'inquiéter du fait que parce qu'un parent s'en va, ce parent pourrait aussi les quitter.

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

- leur parliez de ce qui changera
- les écoutiez parler de leurs sentiments et de leurs inquiétudes
- leur disiez qu'ils peuvent être honnêtes avec vous au sujet de leurs sentiments
- leur disiez que vous les aimerez toujours, peu importe ce qui arrive

Vous ne pouvez peut-être pas régler tous leurs problèmes, ou faire en sorte qu'ils se sentent mieux sur-le-champ, mais cela peut les aider de savoir que vous les écoutez et que vous comprenez comment ils se sentent.

N'OUBLIEZ PAS

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



Choses importantes à dire à vos enfants

Voici quelques exemples de choses que vous pouvez dire à vos enfants pour entamer une discussion avec eux et pour les aider à composer avec le divorce ou la séparation :

« Mes sentiments pour ta mère/ton père ont changé, mais je t'aime toujours et je crois qu'il est important que tu continues de voir ta mère/ton père. »

« Tu n'as rien fait pour nous pousser à nous séparer ou à divorcer. Aucun de nous deux ne croit que tu as fait quelque chose de mal. »

« C'est normal que tu éprouves des sentiments face à la situation, et je veux savoir ce que tu ressens. »

« Tu n'as pas à prendre soin de nous. Nous sommes des adultes et c'est à nous de prendre soin de toi. »

« Tu n'as pas à choisir entre nous. C'est correct que tu nous aimes tous les deux. »

« Tu espères peut-être que nous revenions ensemble. C'est quelque chose que les enfants souhaitent souvent. Nous avons beaucoup réfléchi avant de nous séparer (ou de divorcer) et nous n'allons pas changer d'idée. Il y a des choses dans nos vies qui vont changer. Je vais faire en sorte avec ta mère/ton père que ce soit aussi facile que possible pour toi. »

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

Il peut parfois être difficile de penser en priorité aux besoins de vos enfants, surtout lorsque vous devez composer avec vos propres émotions et difficultés. Vous pouvez obtenir de l'aide pour vous concentrer sur les besoins de vos enfants auprès de personnes qui peuvent vous soutenir, comme des médecins, des conseillers, des médiateurs, des aînés ou des guides spirituels.

Comment informer vos enfants de la séparation ou du divorce


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

Même s'il est préférable que vous parliez à vos enfants ensemble, il peut être plus approprié que vous parliez à vos enfants séparément :

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

Peu importe l'approche qui vous semble la meilleure, vous devez penser avec soin à ce que vous allez dire et essayer d'anticiper les questions de vos enfants.

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



Les enfants d'âge préscolaire ne comprendront pas des termes comme séparation ou divorce, et vous devrez utiliser des termes plus simples. Par exemple, vous pourriez dire à un enfant d'âge préscolaire que vous et l'autre parent ne vivrez plus ensemble et que vous aurez chacun votre maison.

Les enfants plus âgés comprendront les concepts plus abstraits de la séparation et du divorce. À un enfant plus âgé, vous pourriez dire :

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

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

- l'endroit où ils vivront
- leurs relations avec des amis et d'autres membres de la famille, comme leurs frères et sœurs et leurs grands-parents
- l'incidence que la séparation aura sur l'école qu'ils fréquentent, leurs activités et leurs biens, par exemple leurs jouets et vêtements

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

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

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

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

Ce ne sera pas la seule conversation que vous aurez avec vos enfants à ce sujet. Si, pour votre part, vous réfléchissez peut-être à la séparation depuis un certain temps, l'annonce peut être un choc pour vos enfants. Ils pourraient avoir besoin de temps pour comprendre ce que vous leur dites. Ils pourraient poser d'autres questions au fil du temps. Assurez-vous de donner à vos enfants l'occasion de dire ce qu'ils pensent et d'exprimer leurs émotions au sujet de la situation.



Le ministère de la Justice Canada a une publication destinée aux enfants, intitulée *Mes parents se séparent ou divorcent : qu'est-ce que ça veut dire pour moi?*. Vous pouvez lire ce livret avec vos enfants pour les aider à comprendre ce qui se passe. Si vos enfants sont assez vieux, vous pouvez les encourager à le lire par eux-mêmes et avoir une discussion honnête avec eux par la suite.

Le livret est destiné à aider les enfants à apprendre quelques faits de base sur le droit de la famille et à leur donner une idée des procédures par lesquelles leurs parents pourraient devoir passer lorsqu'ils se séparent. Il vise également à aider les enfants à comprendre qu'il est normal d'avoir des réactions émotionnelles à l'égard du divorce de leurs parents, et les encourage à parler de ce qu'ils ressentent à quelqu'un en qui ils ont confiance.

Que devriez-vous garder pour vous

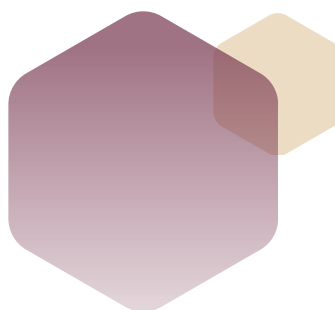
Vos enfants ne devraient pas entendre parler :

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

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

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

1. Quelles émotions liées au deuil votre enfant vit-il selon vous? Le déni? La colère? La négociation? La dépression? L'acceptation?
2. Selon son âge, dans quelle mesure croyez-vous que votre enfant s'adapte aux enjeux liés à la séparation ou au divorce? Vous pourriez trouver utile de consulter la ressource « Réactions des enfants en fonction de l'âge et du stade de développement ».
3. Y a-t-il des préoccupations liées à la séparation ou au divorce?
4. Comment aidez-vous votre enfant à faire face à ces préoccupations? Comment d'autres personnes aident-elles votre enfant?
5. Qui est disponible pour donner du soutien à votre enfant? Est-ce que vous et votre enfant utilisez ces sources de soutien?



Section 3

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



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

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

Une **relation coparentale** est une relation entre des parents séparés ou divorcés qui met l'accent sur ce qu'il y a de mieux pour l'enfant. Il existe de nombreux types de relations coparentales.

Si votre relation coparentale semble difficile, essayez de suivre ces règles :

- Vous et l'autre parent pouvez attendre l'un de l'autre seulement ce dont il a été convenu verbalement ou par écrit
- Gardez les rencontres entre vous et l'autre parent relativement formelles – assurez-vous de vous rencontrer dans un endroit neutre (dans un café, par exemple), à une heure précise, et d'avoir une liste de questions dont vous voulez discuter
- Restez détachés l'un de l'autre sur le plan émotionnel
- Évitez de vous communiquer des renseignements personnels, à moins que ces renseignements aient un lien avec vos rôles de parents
- Tâchez de ne pas interpréter les courriels et les textos. Une personne qui semble en colère ou sarcastique dans ses courriels ou ses textos peut ne pas avoir voulu que son message soit compris de cette manière.
- Trouvez une forme de communication qui vous convient à tous les deux. Déterminez quel est le délai de réponse raisonnable.

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

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

**Si vous ou une personne que vous connaissez
est en danger immédiat,
appelez le 9-1-1
ou votre service de police local.**

Si vous craignez pour votre sécurité, une relation coparentale dans laquelle vous devez travailler en étroite collaboration avec l'autre parent peut ne pas être appropriée. Vous trouverez des suggestions sur les horaires de temps parental et des façons de prendre des décisions lorsque vous avez des préoccupations en matière de sécurité dans la Section 6 : Situations particulières.

Quelques conseils pour travailler ensemble

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

- De vous employer à mettre de côté votre colère et à coopérer pour faire passer les besoins de vos enfants en premier
- D'être poli et de traiter l'autre parent avec respect
- D'éviter le sarcasme, l'impolitesse et les insultes
- De garder vos communications brèves et précises

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

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


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

Par exemple, à quelle fréquence allez-vous communiquer l'un avec l'autre? Le ferez-vous par téléphone, par courriel, par texto ou en personne? Devrait-il y avoir des règles au sujet du moment où vous pouvez communiquer entre vous, par exemple, pas d'appels le soir, sauf en cas d'urgence? Êtes-vous à l'aise d'entrer dans la maison de l'autre quand vous venez reconduire les enfants, ou allez-vous attendre à l'extérieur?

Pensez aux occasions spéciales dans la vie de vos enfants — les anniversaires, les congés scolaires, les fêtes religieuses (comme Noël, Hanoukka ou Eid al-Fitr), les activités culturelles (comme les pow-wow ou les festivals) ou leur remise de diplômes. Vos enfants vont-ils les apprécier s'ils craignent que leurs parents se disputent ou les fassent sentir coupables de passer du temps avec l'autre parent? Ou ces occasions sont-elles plus significatives pour vos enfants si vous et l'autre parent pouvez mettre de côté vos différends et mettre au point un plan qui accorde la priorité à vos enfants?

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

La **coordination parentale** est une procédure axée sur l'enfant qui permet de régler les différends relatifs au rôle parental après qu'une entente a été prise ou une ordonnance a été rendue au sujet du temps parental, des responsabilités parentales ou des contacts. Les coordonnateurs parentaux peuvent être des conseillers juridiques, des professionnels de la santé mentale, des travailleurs sociaux, des thérapeutes familiaux, des médiateurs ou des arbitres.



Un **conseiller parental** est une personne qui aide les parents à adopter de nouvelles stratégies, idées et attitudes à l'égard de leur rôle parental. Les conseillers parentaux mettent l'accent sur l'avenir et aident les parents à acquérir des habiletés leur permettant de résoudre leurs problèmes.

Comment améliorer vos techniques de communication avec l'autre parent

L'apprentissage de techniques de communication positive peut vous aider à régler des problèmes relatifs au rôle parental. Voici quelques suggestions pour vous aider à communiquer.

Préparez-vous

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

Écoutez

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

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

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

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

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


Utilisez le « je »

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

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

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

« Tu ne me laisses pas voir Sarah quand je veux. »



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

Reformuler

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

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

Voici à quoi ressemblerait une reformulation :

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

Concentrez-vous sur votre enfant

Une fois que tout le monde a été entendu et que vous avez cerné le problème, il est important que vous travailliez tous deux à trouver une solution.

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

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

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

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

Il serait utile que vous et l'autre parent vous encouragiez mutuellement à proposer des solutions. Il sera plus facile pour vous deux de vous entendre sur une décision à laquelle vous avez tous deux activement participé.

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

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

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



Lorsque vous ne pouvez pas communiquer en personne

S'il y a encore beaucoup de conflits entre vous et l'autre parent ou s'il y a des préoccupations au sujet de la sécurité en raison d'antécédents de violence, vous n'êtes peut-être pas capable de discuter de certains points en personne. Vous pourriez plutôt communiquer :

- **par courriel ou par texto.** Cela vous permet de réfléchir à votre réponse avant de l'envoyer. Si vous discutez d'un point qui pourrait engendrer une dispute, il peut être utile de rédiger votre message et de le laisser de côté avant de l'envoyer. Un courriel et, jusqu'à un certain point les textos, peuvent aussi servir de compte rendu de vos discussions, et vous pourrez vous y reporter au besoin. N'oubliez pas que toutes les communications écrites peuvent être une preuve de bons et de mauvais comportements. Pour obtenir quelques conseils sur l'utilisation des courriels ou des textos pour communiquer, consultez l'annexe A : Conseils au sujet de l'utilisation des communications électroniques.
- **avec l'aide d'un professionnel, comme un médiateur ou un conseiller.**

Vos obligations aux termes de la *Loi sur le divorce*

Les parents ont certaines obligations à respecter aux termes de la *Loi sur le divorce*.

1. Intérêt de l'enfant

Si vous avez une **ordonnance parentale** rendue par un tribunal qui décrit le temps parental ou les responsabilités décisionnelles des parents, ou bien une ancienne ordonnance de garde (rendue avant le 1^{er} mars 2021) en vertu de la *Loi sur le divorce*, vous avez l'obligation d'agir dans l'intérêt de votre enfant. Par exemple, si vous choisissez une école, vous et l'autre parent devriez, autant que possible, prendre votre décision en fonction de l'école qui profitera le plus à votre enfant. Pour obtenir plus d'information sur les ordonnances parentales, consultez la page 42.

2. Protection des enfants contre les conflits

Si vous êtes partie à une procédure judiciaire en vertu de la *Loi sur le divorce*, vous avez l'obligation de faire de votre mieux pour protéger vos enfants des conflits. Cela signifie que vous devriez, par exemple, éviter de discuter des détails de votre dossier judiciaire avec vos enfants.

Vous trouverez d'autres renseignements et des conseils sur la façon de protéger vos enfants à la page suivante.

3. Mécanisme de règlement des différends familiaux

Selon la *Loi sur le divorce*, vous devez essayer de régler vos différends au moyen d'un mécanisme de règlement des différends familiaux (voir la définition à la page 7), comme la médiation, à condition que cela soit approprié. Le règlement des différends familiaux peut être plus rapide, moins coûteux et plus collaboratif que les procédures judiciaires. Pour obtenir plus d'information sur le règlement des différends familiaux, reportez-vous aux « Options pour élaborer un arrangement parental », à la Section 5.


Le règlement des différends familiaux n'est pas approprié dans tous les cas. Par exemple, s'il y a eu de la violence familiale et qu'il y a toujours des questions ou des préoccupations concernant la sécurité, il pourrait être plus approprié de parler à un conseiller juridique au sujet de vos différentes options. Pour obtenir plus d'information, consultez la Section 6 : Règlement des différends familiaux lorsqu'il y a des antécédents de violence familiale.

4. Renseignements complets, exacts et à jour

Les tribunaux ont besoin de renseignements complets, exacts et à jour pour rendre les meilleures ordonnances possibles pour chaque famille. Cela signifie que vous devrez fournir tous les renseignements demandés et vous assurer qu'ils sont exacts et à jour. Par exemple, les tribunaux doivent avoir les renseignements sur les revenus des parents pour calculer des montants justes et exacts de pension alimentaire pour enfants. Il est dans l'intérêt de l'enfant que vous fournissiez tous les renseignements nécessaires dès qu'on vous les demande.

5. Obligation de respecter les ordonnances

Vous devez respecter les ordonnances des tribunaux. Le fait de ne pas les respecter peut entraîner de graves conséquences légales.



Le tribunal rend une ordonnance qu'il estime être dans l'intérêt de l'enfant. Il pourrait y avoir plus tard un changement dans votre vie ou dans celle de vos enfants que l'ordonnance du tribunal n'avait pas prévu. Si vous croyez que votre ordonnance ne convient plus à votre situation ou à celle de vos enfants, vous devriez vous adresser de nouveau au tribunal pour la faire modifier afin qu'elle reflète la nouvelle situation.

Pour obtenir plus d'information sur l'importance de respecter les ordonnances du tribunal, consultez la partie intitulée « Respecter les conditions de votre entente ou ordonnance », à la Section 6.

Protéger vos enfants des conflits

L'une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour vos enfants consiste à les protéger des conflits entre vous et l'autre parent. Les parents ont cette obligation en vertu de la *Loi sur le divorce*. La recherche montre clairement que le minimum de conflits entre les parents est essentiel au bien-être des enfants après la séparation ou le divorce. Les conflits créent un climat de tension qui peut être néfaste pour les enfants. C'est vrai même s'il n'y a pas de violence physique ou psychologique.


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

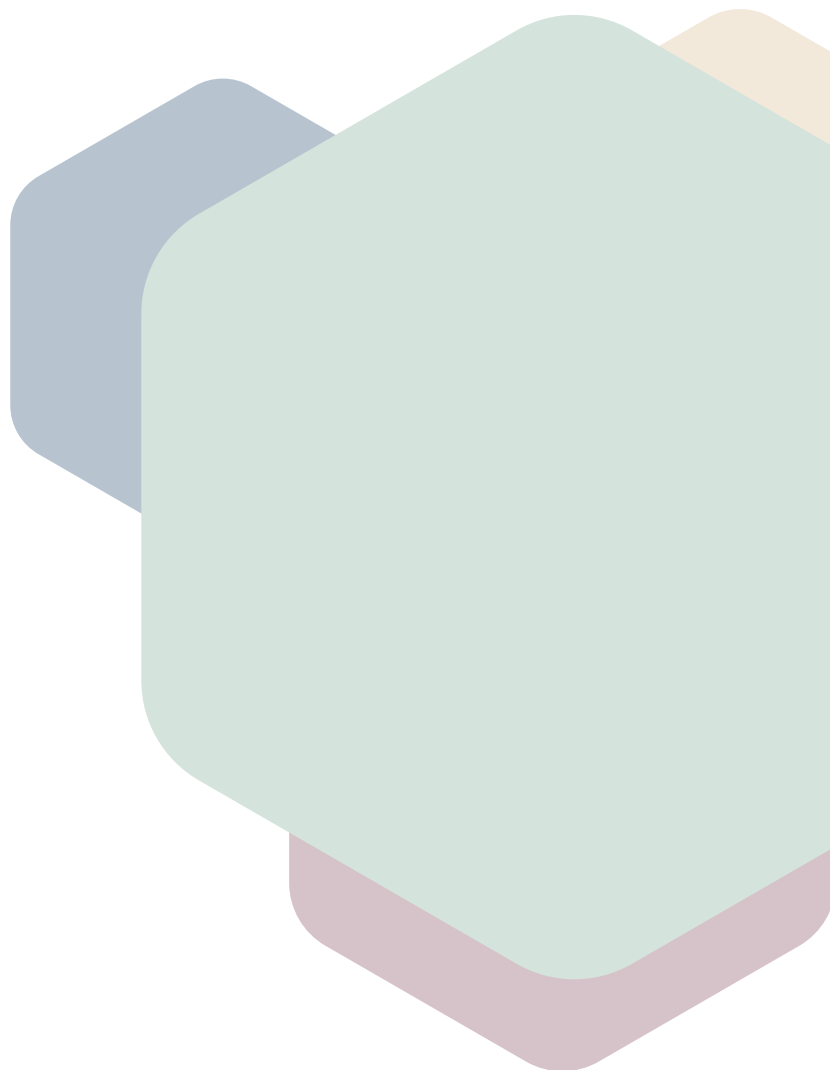
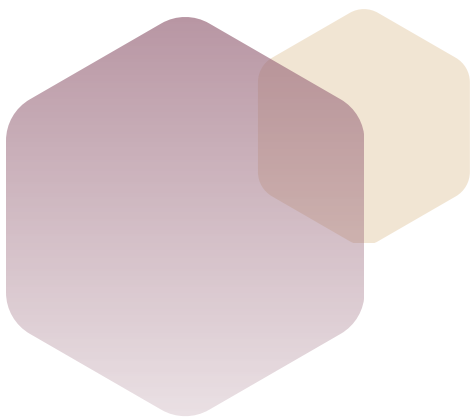
Si le conflit perdure, il peut être une source de stress, de crainte et de problèmes psychologiques et comportementaux chez les enfants. Par exemple, des études révèlent que les conflits entre les parents peuvent avoir une incidence sur :

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

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

- Ne vous disputez pas devant vos enfants
- Ne vous disputez pas là où vos enfants pourraient vous entendre
- Ne demandez pas aux enfants de transmettre des messages à l'autre parent
- N'essayez pas de punir l'autre parent :
 - en lui refusant de passer du temps avec les enfants
 - en refusant que les enfants passent du temps dans sa famille élargie
 - en ne payant pas la pension alimentaire pour enfants

- 
- Ne demandez pas à vos enfants de prendre pour vous contre l'autre parent
 - Ne laissez pas traîner les documents juridiques là où vos enfants pourraient les voir
 - Ne parlez pas à vos enfants de vos problèmes avec l'autre parent ou avec son conseiller juridique
 - N'utilisez pas vos enfants comme une source de soutien affectif
 - Ne punissez pas vos enfants s'ils se sont mal comportés en les empêchant de voir l'autre parent
 - Ne découragez pas l'intérêt que votre enfant porte à l'autre parent et aux membres de sa famille élargie
 - Ne parlez pas en mal de l'autre parent aux enfants ou lorsqu'ils peuvent vous entendre. Ne laissez pas d'autres personnes (par exemple, des amis, vos parents ou des membres de votre famille ou votre nouveau conjoint) le faire non plus. Si vous et l'autre parent ne vous entendez pas sur un point, par exemple l'horaire des vacances des enfants, n'en parlez pas devant eux. Prévoyez plutôt un moment où vous et l'autre parent pourrez en parler au téléphone, ou convenez de communiquer par courriel ou par texto. Si vous n'arrivez toujours pas à régler le différend de cette façon, vous pouvez demander l'aide d'un conseiller, d'un médiateur, d'un aîné, d'un guide spirituel ou d'un conseiller juridique.



Nicolas entre les deux

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

Aussi loin que remontaient ses souvenirs, ses parents se disputaient. Ils s'étaient disputés avant le divorce. Ils ont continué à le faire après le divorce. Ils se disputaient au sujet de choses aussi banales que l'heure du coucher de Nicolas. Ils se disputaient au sujet de choses importantes comme qui devait payer des aliments pour enfants.

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

Nicolas était convaincu qu'il était la raison de leurs disputes. Après tout, ils se disputaient toujours à son sujet : où il allait coucher ce soir-là, qui devait payer ses cours de piano et qui allait le conduire à l'école. Quoi d'autre pouvait être à l'origine de ces disputes? Il n'arrivait pas à se concentrer à l'école et il avait perdu tout intérêt pour le piano. Il n'invitait plus ses amis chez lui parce qu'il craignait qu'ils entendent ses parents se disputer à tue-tête. Donc, il passait le plus clair de son temps dans sa chambre – seul.

Monsieur Dupuis, le professeur favori de Nicolas, avait remarqué qu'il semblait malheureux et que ses notes baissaient. Un jour, il a demandé à Nicolas si celui-ci aimerait lui parler de quelque chose. Nicolas était si heureux d'avoir quelqu'un d'autre que ses parents à qui parler que sans même s'en rendre compte, il avait tout dit à monsieur Dupuis des disputes de ses parents et des sentiments que cela causait chez lui.

Avec sa permission, monsieur Dupuis a appelé les deux parents de Nicolas. Il leur a expliqué que Nicolas se sentait responsable de leurs disputes et que cela l'affectait. Les parents de Nicolas ont trouvé difficile d'entendre l'effet que leur comportement avait sur leur fils, mais ils ont commencé à réaliser que les choses devaient changer.

Plus tard la même semaine, son père a décidé d'appeler le conseiller familial que son médecin lui avait recommandé lorsque lui et la mère de Nicolas s'étaient séparés. Le père de Nicolas y est d'abord allé seul, mais après deux ou trois séances, le conseiller l'a encouragé à demander à la mère de Nicolas d'y participer. La mère de Nicolas craignait que la séance de counseling se transforme en une nouvelle dispute, mais elle a décidé d'essayer, pour Nicolas.

Même si ça n'a pas été facile, ils ont rencontré le conseiller à quelques reprises et ils en sont ressortis avec des façons de tenir Nicolas à l'écart de leurs conflits. Ils ont convenu que peu importe à quel point ils pouvaient être en colère l'un contre l'autre, leur amour pour Nicolas était plus fort que tout, et ils devaient lui accorder la priorité. Ils ont décidé qu'en cas de problème, ils communiqueraient par courriel ou ils rencontreraient le conseiller de nouveau pour le régler.

Après ces rencontres avec le conseiller, les parents de Nicolas se sont assis avec leur fils et ils lui ont expliqué qu'il n'était pas responsable de leur divorce. Ils se sont excusés de s'être disputés devant lui et lui ont dit qu'ils croyaient tous deux que ce serait peut-être une bonne idée qu'il parle à un conseiller de ses sentiments.

Nicolas s'est senti soulagé de savoir qu'il n'aurait plus à les entendre se disputer. Il était sûr que les choses allaient s'améliorer.

Les jeux auxquels les parents jouent parfois

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

Les enfants doivent déjà composer avec de nombreux changements et de nombreuses émotions. Ils n'ont pas besoin d'être mêlés aux conflits entre leurs parents, même si leurs parents n'ont pas toujours l'intention de le faire. Les parents qui agissent ainsi sont habituellement en colère ou ont l'impression qu'ils ne peuvent pas communiquer avec l'autre parent. Peu importe les raisons pour lesquelles les parents le font, ce comportement peut être néfaste pour leurs enfants.

Vous ne voulez pas mêler vos enfants à votre conflit. Voici donc quelques exemples des comportements à éviter.

L'enfant vu comme « l'enjeu »

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

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

L'enfant comme « monnaie d'échange »

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

« Si tu ne paies pas la pension alimentaire pour enfants que tu dois payer, je ne te laisserai pas les voir. »

« Si tu ne me dis pas ce que tu fais de l'argent que je te donne, je vais arrêter de payer la pension alimentaire pour enfants. »

« Si tu n'arrêtes pas de fréquenter ton nouveau conjoint, je ne te laisserai pas voir les enfants aussi souvent. »

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

L'enfant comme messenger

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

« Tu diras à ton père que lorsque tu es chez lui, tu dois faire tes devoirs. »

« Tu diras à ta mère qu'il vaudrait mieux que son avocat cesse de m'appeler! »

« Tu diras à ta mère de me remettre les vêtements que j'ai achetés pour toi. »

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



Monica la messagère

Anika et Ramesh refusaient de se parler directement.

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

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

Ramesh faisait la même chose.

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

Les choses devenaient parfois très compliquées...

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

Monica a fini par s'embrouiller et à en avoir assez. Parfois, sa mère ou son père se fâchait lorsqu'elle transmettait le message. Elle détestait être chargée de cette tâche. Elle avait l'impression que ses parents se fâchaient contre elle. Elle était trop jeune pour prendre cette responsabilité. Que connaissait-elle des questions d'argent et d'horaire? Qu'arriverait-il si elle oubliait quelque chose d'important?

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

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

Il lui a fallu toute la journée pour trouver le courage de le faire, mais Anika a envoyé un courriel à Ramesh ce soir-là. Elle lui a expliqué ce qui s'était produit, en lui suggérant qu'ils devaient se parler directement au lieu de passer par Monica.

À la lecture du courriel d'Anika, Ramesh s'est senti coupable. Il a pris conscience qu'ils avaient fait passer leurs propres sentiments avant ceux de leur fille. Ramesh a convenu qu'ils devaient faire passer les intérêts de Monica en premier, même s'il leur était difficile de communiquer directement.

Ils ont planifié de se parler au téléphone toutes les deux semaines pour parler seulement de Monica et ont convenu de communiquer par courriel dans l'intervalle, au besoin.

Ce sera encore difficile pour eux de communiquer, mais cela ne devrait pas être difficile pour Monica.



Utiliser l'enfant pour espionner

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

« Est-ce que ta mère a un petit ami? Passe-t-il toute la nuit à la maison? »

« Ton père a-t-il acheté une nouvelle auto? »

« Ta mère s'est-elle trouvé un emploi? »

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

Il est normal d'être curieux au sujet de votre ancien partenaire, mais vous devez prendre soin de ne pas pousser vos enfants à sentir qu'ils « dénoncent » l'autre parent.

Le piège de l'espionnage

Patrick se sentait mal de révéler la vérité à son père.

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

Le père de Patrick lui posait beaucoup de questions au sujet de sa mère. Il lui demandait si elle avait acheté de nouveaux meubles avec « son » argent, si elle rentrait tard le soir et quel genre d'amis venaient à la maison. Il posait beaucoup de questions, même des questions dont Patrick ne connaissait pas la réponse.

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

Patrick aimait son père, mais il se sentait pris entre les deux. Pourquoi son père ne voyait-il pas à quel point la situation le perturbait?

Le parent Disneyland

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

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

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

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

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

Remarques désobligeantes

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


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

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

Parler de votre situation financière à vos enfants

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

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



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

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


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

1. Constatez-vous que vous jouez l'un de ces « jeux »?
2. Quels changements aimeriez-vous apporter à vos rapports avec l'autre parent afin d'améliorer votre relation coparentale?
3. Prenez un point particulier dont vous devez discuter avec l'autre parent. En utilisant les conseils sur la communication fournis dans la présente section, dans la partie « Quelques conseils pour travailler ensemble », comment vous y prendriez-vous pour en discuter? Comment pourriez-vous améliorer la communication entre vous?

Section 4

Quel est
le meilleur
arrangement
parental pour
mon enfant ?





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

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

- la façon dont vous allez décider des choses comme l'éducation et la santé de vos enfants
- l'endroit où les enfants habiteront et le temps qu'ils passeront avec chacun de vous
- la façon dont vous allez régler vos divergences d'opinion sur les questions relatives à votre rôle parental dans l'avenir

Intérêt de l'enfant

Quand vous prenez des décisions concernant les arrangements parentaux, il est important de vous concentrer sur l'intérêt de vos enfants. Les arrangements parentaux devraient d'abord et avant tout protéger et favoriser la sécurité et le bien-être physiques, affectifs et psychologiques de vos enfants.

Il peut être parfois difficile de trouver la meilleure façon de le faire, et il vous faudra peut-être réfléchir à de nombreux facteurs. Chaque famille et chaque enfant est différent. Il est donc important de penser à ce qui fonctionnera le mieux dans votre situation. Essayez d'examiner la situation du point de vue de votre enfant.

Avant de commencer à prendre des décisions au sujet de vos arrangements parentaux, il est important d'essayer de comprendre ce que vos enfants pensent de la situation et ce qu'ils ressentent face à celle-ci. Cela vous aidera à décider de ce qui est le mieux pour eux. Cela peut aussi aider vos enfants à comprendre ce qui se passe et leur permettre de savoir que vous pensez à leurs besoins. Donner à vos enfants l'occasion de s'exprimer maintenant peut faciliter les choses pour tout le monde plus tard.

Pour plus de renseignements sur la façon de tenir compte du point de vue de vos enfants lorsque vous prenez des décisions sur votre rôle parental, consultez la partie intitulée « Prendre en compte le point de vue de vos enfants », à la Section 5.

La *Loi sur le divorce* pourra vous servir de guide sur ce que vous devrez prendre en compte lorsque vous déterminez les arrangements parentaux :

- les besoins de vos enfants, compte tenu de leur âge et leur stade de développement, cela comprend :
 - leur besoin de stabilité
 - les besoins spéciaux que vos enfants peuvent avoir, comme des besoins médicaux, des problèmes liés à son développement, des problèmes de santé mentale ou des difficultés d'apprentissage
- la nature et la solidité de la relation de vos enfants avec chaque parent, leurs frères et sœurs, leurs grands-parents et d'autres personnes importantes dans leur vie
- la volonté de chaque parent de favoriser la relation des enfants avec l'autre parent
- les arrangements quant aux soins des enfants avant la séparation et les plans futurs quant au soin des enfants

- le point de vue et les préférences de vos enfants
- la capacité et la volonté de chaque parent de prendre soin des enfants
- la capacité de chaque parent, de coopérer et de communiquer l'un avec l'autre sur des questions parentales liées à l'éducation et au patrimoine culturels, linguistiques, religieux et spirituels de vos enfants, notamment s'ils sont Autochtones

Violence familiale

La *Loi sur le divorce* met la priorité sur la sécurité, et le bien-être de l'enfant avant tout autre facteur.

La Loi met particulièrement en lumière le fait que la violence familiale commise contre un enfant ou un autre parent est pertinente pour déterminer l'intérêt de l'enfant. Par exemple, le tribunal doit tenir compte des points suivants :

- si une personne qui a été violente envers des membres de la famille peut s'occuper adéquatement des enfants et répondre à leurs besoins
- si les parents peuvent coopérer sur les questions parentales

Un autre facteur mentionné dans la Loi est l'existence d'autres ordonnances ou affaires civiles ou pénales qui ont trait à la sécurité et au bien-être des enfants. Il pourrait s'agir, par exemple, d'une déclaration de culpabilité pour des voies de fait contre un membre de la famille, ou une ordonnance de protection de l'enfance qui vise une personne de votre famille.

Autres facteurs à considérer

Les facteurs figurant dans la liste que renferme la *Loi sur le divorce* ne sont pas les seuls facteurs auxquels vous devez penser.

Chaque famille et chaque enfant est différent. Vous pourriez devoir tenir compte d'autres facteurs lorsque vous essaieriez de déterminer quels arrangements parentaux sont le mieux pour vos enfants.

Par exemple, dans certaines situations, des préoccupations à propos de la toxicomanie ou de problèmes graves de santé mentale pourraient avoir une incidence sur votre décision.

Dans d'autres cas, un enfant pourrait avoir des talents particuliers dont vous devez tenir compte.

Pour plus de renseignements sur les besoins des enfants, consultez la ressource en ligne « Réactions des enfants en fonction de l'âge et du stade de développement », ainsi que les pages Internet du ministère de la Justice Canada sur le droit de la famille à l'adresse www.famille.justice.gc.ca. Ces renseignements peuvent vous être utiles lorsque vous réfléchissez aux arrangements parentaux qui conviennent le mieux à vos enfants.

Vous pourriez aussi trouver utile de consulter un professionnel de la santé mentale, par exemple un travailleur social ou un psychologue, pour vous aider à comprendre les besoins de vos enfants et à élaborer un arrangement parental qui leur convient.

MISE EN GARDE

Vous devez prendre en compte la sécurité lorsque vous préparez des arrangements parentaux. En général, la responsabilité décisionnelle conjointe n'est pas indiquée dans les cas où il y a des préoccupations relatives à la sécurité en raison de la violence entre les parents. Les arrangements qui nécessitent des contacts ou des communications entre les parents de façon régulière peuvent fournir à un parent des occasions de continuer à commettre de la violence familiale. Pour obtenir plus d'information, consultez la Section 6 : Situations particulières.

La responsabilité décisionnelle

Un élément essentiel d'un arrangement parental est la **responsabilité décisionnelle**.

La **responsabilité décisionnelle** est la responsabilité de prendre les décisions importantes au sujet du bien-être des enfants. Il s'agit, entre autres, des décisions concernant des aspects de la vie des enfants :

- les soins de santé
- l'éducation
- la culture, la langue, la religion ou la spiritualité
- les activités parascolaires importantes

Vous pouvez prendre des décisions importantes de plusieurs façons :


- **Responsabilité décisionnelle conjointe** : Vous et l'autre parent devez vous consulter et prendre les décisions ensemble.
- **Responsabilité décisionnelle exclusive** : Un seul parent prend les décisions.
- **Responsabilité décisionnelle divisée (parallèle)** : Vous êtes responsable de certaines décisions (p. ex. sur les soins de santé et la religion) et l'autre parent est responsable d'autres décisions (p. ex. sur l'éducation).

Vous devez examiner attentivement quelle approche convient à votre situation, en tenant compte de l'intérêt de vos enfants.

Si vous et l'autre parent êtes capables de bien coopérer sur des questions parentales, la responsabilité décisionnelle conjointe peut être une bonne option pour vous.

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

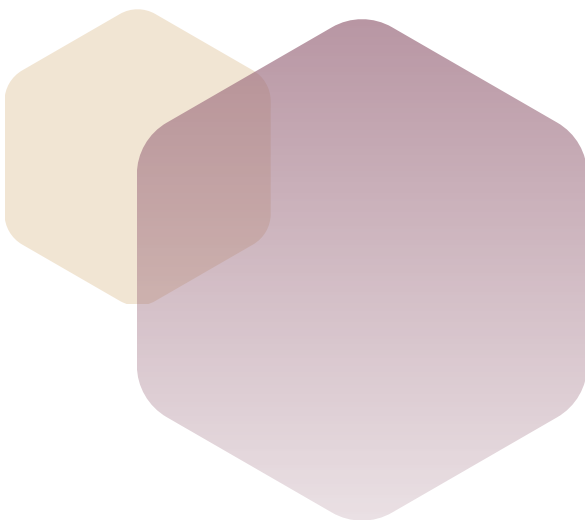
Vous pourriez aussi vouloir régler d'autres questions comme changer l'endroit où vivent les enfants, prendre des vacances à l'extérieur de la province ou du pays, les demandes de passeport, la conservation des passeports et d'autres documents importants et la signature de lettres de consentement à propos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



Lors de l'élaboration d'un arrangement parental, c'est une bonne idée de réfléchir aux questions précises qui pourraient être délicates ou sur lesquelles vous et l'autre parent pourriez ne pas être d'accord. Il pourrait s'agir de questions comme ce qui devrait se passer si l'un d'entre vous voulait présenter un nouveau partenaire à vos enfants, l'utilisation des réseaux sociaux par vos enfants, et le partage d'images de vos enfants sur les médias sociaux. Vous et l'autre parent n'avez pas besoin de tout décider à l'avance, mais vous devriez essayer de déterminer s'il ne vaudrait pas mieux discuter maintenant de la façon dont les décisions seront prises sur certaines questions délicates, afin d'éviter les conflits plus tard.

Si vous ne prenez pas d'arrangements parentaux sous le régime de la *Loi sur le divorce*, vous voudrez consulter le site Web sur le droit de la famille de la province ou du territoire où vous habitez pour obtenir des renseignements.

Par exemple si vous vivez au Québec, les parents partagent l'autorité parentale, ce qui englobe les décisions importantes concernant les enfants, comme les soins de santé, les études et la religion. Les parents peuvent s'entendre sur la façon dont ils exerceront cette autorité parentale.



Termes utilisés dans la *Loi sur le divorce*

Depuis le 1^{er} mars 2021, la *Loi sur le divorce* n'emploie plus les termes « garde » et « accès ». Dans la présente section, vous trouverez une liste des termes que vous devez garder à l'esprit lorsque vous prendrez des arrangements parentaux.

Temps parental

Le temps parental désigne le temps que les enfants passent avec l'un de leurs parents, peu importe qu'ils soient physiquement avec le parent ou non (cela comprend, par exemple, les périodes pendant lesquelles les enfants sont à l'école). Le temps parental peut être établi selon un horaire. Si vous êtes un parent qui avait un droit « d'accès » en vertu de la *Loi sur le divorce*, vous avez maintenant du « temps parental ».

À moins que le tribunal n'en décide autrement, il a aussi le droit de demander et d'obtenir des renseignements, auprès de l'autre parent ou d'un tiers (par exemple, l'école ou le médecin), au sujet de la santé, de l'éducation et du bien-être de l'enfant.

Responsabilité décisionnelle

La responsabilité décisionnelle est la responsabilité de prendre des décisions importantes relatives au bien-être d'un enfant, notamment celles qui ont trait à sa santé, à son éducation, à sa culture, à sa religion et à ses activités parascolaires importantes. Selon la *Loi sur le divorce*, un parent qui a la « garde » en vertu d'une ancienne ordonnance de garde a maintenant une « responsabilité décisionnelle ».

Si une personne a la responsabilité de prendre toutes les décisions, elle a une responsabilité décisionnelle exclusive. Si les parents ont tous les deux la responsabilité de prendre des décisions, ils ont une responsabilité décisionnelle conjointe.

Ordonnance parentale

Une ordonnance parentale est une ordonnance rendue par un tribunal qui décrit de nombreux détails importants à propos des arrangements parentaux, comme le temps que l'enfant passe avec chaque parent, les responsabilités décisionnelles de chaque parent, et la façon dont les enfants communiqueront avec un parent lorsqu'ils passeront du temps avec l'autre.

Plan parental

Un plan parental décrit la façon dont les parents qui ne vivent pas ensemble vont s'occuper de leurs enfants et vont prendre les décisions les concernant dans les deux maisons. Vous pouvez vous entendre sur n'importe quel type d'arrangement parental, mais vous devriez donner la priorité à ce qui est dans l'intérêt de vos enfants.

Contact

Le contact désigne le temps, ordonné par le tribunal, qu'une personne qui n'est pas un parent de l'enfant, mais a un lien spécial avec lui — par exemple un grand-parent — passe avec lui. Un tribunal rendra une ordonnance de contact en fonction de ce qui est dans l'intérêt de l'enfant.

Temps parental partagé

Le temps parental partagé désigne les situations où l'enfant passe au moins 40 % du temps avec chacun de ses parents. Cette expression est généralement employée dans le contexte de la pension alimentaire pour enfants. Auparavant, le temps parental partagé s'appelait la *garde partagée*.

Temps parental exclusif

Le temps parental exclusif désigne les situations où il y a plus d'un enfant et où chaque parent passe la majorité du temps parental – plus de 60 % – avec au moins un des enfants. Cette expression est généralement employée dans le contexte de la pension alimentaire pour enfants. Auparavant, le temps parental exclusif s'appelait la garde exclusive.

Majorité du temps parental

La majorité du temps parental désigne les situations où un enfant passe plus de 60 % du temps avec un parent. Cette expression est généralement employée dans le contexte de la pension alimentaire pour enfants. Auparavant, la majorité du temps parental s'appelait la garde dite traditionnelle.

Terminologie de l'ancienne *Loi sur le divorce*

Garde

La garde est un terme juridique qui était auparavant utilisé dans la *Loi sur le divorce*, et qui est encore utilisé dans certaines provinces et certains territoires. Il désigne parfois l'autorité d'un parent ou des deux de prendre des décisions importantes au sujet d'un enfant. Le terme est aussi parfois utilisé pour décrire l'horaire de temps parental, et la façon dont les décisions au sujet de l'enfant seront prises. Il existe différents types de garde, dont la garde dite traditionnelle, et la garde conjointe.

La garde dite traditionnelle signifie que l'un des parents prend les décisions importantes relatives à des questions comme l'éducation, la religion et les soins de santé de l'enfant. Généralement, l'enfant vivrait principalement avec ce parent, qui aura maintenant la responsabilité décisionnelle exclusive et la majorité du temps parental.

La garde conjointe aux termes de la *Loi sur le divorce* signifie que les deux parents prennent ensemble les décisions importantes concernant l'enfant. Les parents peuvent avoir la garde conjointe même si l'enfant vit principalement chez l'un d'eux. Les parents qui avaient une garde conjointe ont maintenant une responsabilité décisionnelle conjointe et du temps parental.

Accès

L'accès est un terme juridique qui était utilisé auparavant dans la *Loi sur le divorce* pour désigner le temps qu'un parent ou une autre personne passe avec l'enfant; généralement, il ne s'agit pas du parent avec qui l'enfant vit principalement. Si vous êtes un parent qui aviez un droit d'accès en vertu de la *Loi sur le divorce*, vous avez maintenant du temps parental.

Lois provinciales et territoriales

Dans bien des cas, les questions relatives au rôle parental sont tranchées en application des lois provinciales ou territoriales. Par exemple, ce sera le cas lorsque les parents se séparent sans divorcer ou sans jamais avoir été mariés.

Selon la province ou le territoire, des termes comme « tutelle », « garde », « accès » ou « autorité parentale » peuvent être employés.

N'OUBLIEZ PAS

La priorité devrait être accordée à ce qui est le mieux pour vos enfants, pas forcément à ce qui est le plus commode pour vous. Vous et l'autre parent devez prendre en compte les activités et les engagements sociaux des enfants.

Temps parental

Un autre élément clé de votre arrangement parental consiste à déterminer quand les enfants passeront du temps avec chaque parent. Le **temps parental** (voir la définition à la page 42) devrait être attribué selon ce qui est dans l'intérêt de l'enfant. Vous pouvez établir votre temps parental selon un horaire.

L'horaire de temps parental devrait être aussi clair que possible en ce qui concerne le temps que les enfants passeront généralement avec chaque parent. Il peut aussi inclure les congés et les occasions spéciales, comme les anniversaires, la fête des Mères, la fête des Pères, ainsi que les congés religieux et fériés.


Il est important que vous soyez pratiques et réalistes en convenant d'un horaire de temps parental. Vous et l'autre parent pourriez vouloir réfléchir à vos horaires respectifs, comme votre travail et vos autres engagements. Vous devez aussi penser aux moyens de transport dont vous aurez besoin pour passer du temps avec vos enfants. Par exemple si un parent n'a pas de voiture, vous devrez penser à certains aspects comme la disponibilité des transports en commun, surtout si vous et l'autre parent n'habitez pas près l'un de l'autre.

Les transitions entre les parents peuvent être plus faciles pour les enfants si elles ont lieu à un moment naturel dans leur horaire. Par exemple, un parent peut laisser les enfants à la garderie, à l'école ou au cours de natation, et l'autre parent peut passer les prendre. Cette façon de faire peut aider à éviter les perturbations dans le calendrier de l'enfant.

Il est généralement préférable pour les enfants de continuer d'entretenir des rapports solides et réguliers avec les deux parents et de savoir que chaque parent y est favorable. Cependant, chaque famille est unique, et il n'y a pas de « formule magique » pour déterminer le meilleur horaire de temps parental.

Les besoins des enfants changent en fonction de leur âge. Par exemple, du point de vue du développement, un horaire qui fonctionne bien pour un adolescent ne conviendra probablement pas à un bébé ou à un enfant d'âge préscolaire. La ressource en ligne « Réactions des enfants en fonction de l'âge et du stade de développement » fournit des renseignements sur les âges et les stades de développement des enfants, ainsi que sur certains problèmes avec lesquels vos enfants pourraient devoir composer selon leur âge.

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



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

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

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

Dans certains cas, surtout lorsqu'il y a des préoccupations liées à la sécurité, il peut être préférable pour l'enfant que le temps parental de l'un des parents soit limité ou supervisé, ou qu'un tiers supervise les échanges lorsqu'un parent vient chercher l'enfant ou le ramène.

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

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

Temps passé avec des personnes spéciales qui ne sont pas les parents de l'enfant

Il est aussi possible d'inclure dans l'horaire de temps parental d'autres personnes qui sont importantes dans la vie des enfants. Par exemple, si les enfants passent régulièrement du temps avec leurs grands-parents, vous pourriez souhaiter en tenir compte dans l'horaire.

En général, les personnes qui sont spéciales pour l'enfant, comme les grands-parents ou d'autres parents proches, voient l'enfant pendant la période de temps parental de l'un des parents. Les parents sont généralement en mesure de faire de la place dans un horaire pour permettre à l'enfant de passer du temps avec des personnes spéciales, comme ses grands-parents.

Cependant, ce n'est pas toujours possible. La *Loi sur le divorce* permet aux personnes, comme les grands-parents, de demander une ordonnance de contact pour prévoir un temps réservé à passer avec l'enfant. Le tribunal ne rendra une ordonnance de contact que si elle est dans l'intérêt de l'enfant.

Régler les problèmes parentaux futurs

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

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

Pension alimentaire pour enfants

Une fois que vous et l'autre parent aurez convenu de l'arrangement parental qui convient le mieux à votre enfant, vous devrez calculer la **pension alimentaire pour enfants**.

La **pension alimentaire pour enfants** est un montant qu'un parent paie à l'autre parent pour assurer le soutien financier d'un enfant.

N'OUBLIEZ PAS


Vous avez aussi l'obligation, aux termes de la Loi sur le divorce, de fournir des renseignements sur vos revenus complets, exacts et à jour pour le calcul de la pension alimentaire pour enfants.

Les Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants : qu'est-ce que c'est?

Les **Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants** sont un règlement pris en vertu de la *Loi sur le divorce*. Elles énoncent certaines règles et tables (**Tables fédérales de pensions alimentaires pour enfants**) qui indiquent le montant de pension alimentaire pour enfants que les parents devraient payer lorsqu'ils divorcent. Les lignes directrices ont force de loi. Elles peuvent vous indiquer le montant de pension alimentaire qu'un juge est susceptible d'ordonner.

Les **tables fédérales de pensions alimentaires pour enfants** établissent les montants de base de pension alimentaire pour enfants; ces montants dépendent de votre revenu, du nombre d'enfants que vous avez avec l'autre parent et de la province ou du territoire où vous résidez.

Vous pouvez consulter ces tables pour avoir une idée du montant approximatif de pension alimentaire pour enfants qui sera nécessaire. En sachant à l'avance quel sera le montant de pension alimentaire pour enfants, il vous sera probablement plus facile, à vous et à l'autre parent, de parvenir à une entente.



Le guide *Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants : étape par étape* fournit des renseignements détaillés sur la façon de calculer la pension alimentaire pour enfants. [L'Outil de recherche en direct des montants de pensions alimentaires pour enfants](#) du ministère de la Justice Canada peut également aider les parents à trouver le montant de base de pension alimentaire pour enfants qu'ils devront payer.

Les arrangements parentaux ont-ils une incidence sur la pension alimentaire pour enfants?

Parfois, les gens ne savent pas trop quelle sera l'incidence de leur arrangement parental sur le montant de pension alimentaire pour enfants qu'ils paieront. Il est important de ne pas oublier qu'en application des *Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants*, de nombreux critères sont utilisés pour fixer ce montant. Vous devez noter les points suivants :

- Si un enfant passe au moins 60 % du temps avec un parent, l'autre parent paiera généralement une pension alimentaire pour enfants. Un arrangement parental qui prévoit que les parents prendront conjointement les décisions importantes n'y changera rien.
- Si les parents ont du « temps parental partagé », c'est-à-dire lorsque l'enfant passe au moins 40 % du temps avec chaque parent, un parent paiera probablement quand même une pension alimentaire pour enfants. Un tribunal tient compte de nombreux facteurs dans ce genre de situation, comme l'augmentation des coûts, pour les parents, associée à un arrangement de temps parental partagé.

Prestations pour enfants et familles

Lorsque les parents se séparent ou divorcent, les prestations pour enfants et familles peuvent être touchées, selon l'horaire de temps parental établi. Il est important de savoir que les prestations et les crédits d'impôt pour enfants fédéraux sont basés sur la *Loi de l'impôt sur le revenu* et non sur les règles du droit de la famille. Même si votre ordonnance prévoit qu'un parent obtiendra une prestation ou un crédit donné, il se pourrait que les règles de la *Loi de l'impôt sur le revenu* ne le permettent pas.

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


L'Agence du revenu du Canada (ARC) administre les affaires fiscales et les prestations pour enfants et familles, comme l'Allocation canadienne pour enfants et les crédits pour la taxe sur les produits et services et la taxe de vente harmonisée. Pour en savoir plus sur les programmes de prestations et de crédits que l'ARC administre, consultez la page Web Prestations pour enfants et familles ou appelez la ligne d'information sur les prestations de l'ARC, au 1-800-387-1194.



Section 5

Options pour élaborer un arrangement parental





La section précédente (Section 4 : Quel est le meilleur arrangement parental pour mon enfant?) présentait quelques renseignements sur les différents types d'arrangements parentaux. La présente section vous donne de l'information sur les différents moyens que vous et l'autre parent pouvez utiliser pour établir un arrangement parental.

Le plan parental – mettre votre arrangement parental par écrit

Vous et l'autre parent pouvez élaborer un **plan parental** afin de mettre par écrit vos arrangements parentaux.

Un **plan parental** décrit la façon dont les parents qui ne vivent pas ensemble vont s'occuper de leurs enfants et vont prendre les décisions importantes les concernant dans les deux maisons. Vous pouvez vous entendre sur n'importe quel type d'arrangement parental, mais vous devez donner la priorité à ce qui est dans l'intérêt de vos enfants.

Vous devez tenir compte de l'âge de vos enfants et de la façon dont le plan peut changer à mesure que vos enfants grandissent. Votre plan doit contenir assez de détails pour définir clairement vos attentes, tout en étant suffisamment souple pour être réaliste. Tenez compte de votre capacité à travailler avec l'autre parent lorsque vous réfléchissez au degré de précision de votre plan parental. Si vous pensez qu'il y a des questions sur lesquelles vous et l'autre parent pourriez ne pas être d'accord à l'avenir, il est bon de les aborder dans votre plan. Ainsi, vous saurez tous deux comment gérer ces situations lorsqu'elles se présenteront, ce qui pourrait vous aider à éviter les conflits.

Il n'y a pas de format particulier pour un plan parental. Le site Web du ministère de la Justice Canada (www.famille.justice.gc.ca) propose des ressources gratuites pour aider les parents à trouver des arrangements parentaux efficaces qui sont dans l'intérêt de vos enfants :

- La Liste de vérification pour les plans parentaux est un outil qui vous aidera à entamer la discussion sur l'élaboration de plans parentaux; elle contient une liste de questions à prendre en compte lorsque vous préparerez votre arrangement parental
- L'Échantillon de clauses pour un plan parental est un outil interactif qui vous donne quelques options pour préparer un plan parental personnalisé

Avant de commencer

Il est important de savoir certaines choses avant de créer un plan parental, par exemple :

- Il est important de mettre votre plan parental par écrit pour garder une trace des décisions que vous avez prises ensemble concernant l'avenir. Le fait de l'avoir par écrit peut vous aider à éviter les conflits à l'avenir.
- Lorsque vous rédigez votre plan parental, vous n'êtes pas obligé d'utiliser la terminologie juridique. Des termes juridiques comme « temps parental » ou « responsabilité décisionnelle » n'ont pas besoin d'être inclus dans votre plan, mais les termes que vous utilisez doivent décrire clairement les arrangements dont vous et l'autre parent avez convenu.
- Avant de signer un plan parental, vous devriez consulter un avocat ou un conseiller juridique en droit de la famille pour vous assurer que vous comprenez vos droits et responsabilités juridiques. Dans certaines provinces et certains territoires, la signature du plan par les deux parents suffit pour qu'il ait force obligatoire. Dans d'autres provinces, un témoin ou d'autres procédures peuvent être nécessaires.

- Si vous faites inclure votre plan parental dans votre ordonnance en vertu de la *Loi sur le divorce*, le plan aura force obligatoire. Si un plan parental est soumis au tribunal, celui-ci doit l'inclure dans l'ordonnance parentale ou l'ordonnance de contact, selon le cas. Si vous ne prenez pas d'arrangements parentaux aux termes de la *Loi sur le divorce*, vous pouvez décider de faire inclure votre plan parental dans une ordonnance rendue en vertu du droit provincial ou territorial.

Vous trouverez de plus amples renseignements sur la conclusion d'arrangements et l'obtention d'ordonnances en vertu des lois provinciales et territoriales sur les sites Web provinciaux et territoriaux sur le droit de la famille.

Pour plus de renseignements sur les services de justice familiale dans votre province ou votre territoire, consultez le site Web du ministère.

Options pour établir un arrangement parental

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


Vous pouvez conclure une entente avec l'autre parent en utilisant un mécanisme de règlement des différends familiaux, comme la négociation, la médiation, le droit collaboratif ou l'arbitrage (offert dans certaines provinces). Les sections ci-dessous fournissent des renseignements sur ces mécanismes, ainsi qu'une liste de points à prendre en considération avant de décider du processus le mieux adapté à votre situation.

L'approche qui vous conviendra le mieux dépendra de votre situation. Pour vous aider à décider de la meilleure option pour vous, considérez :

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

N'OUBLIEZ PAS

La *Loi sur le divorce* exige que vous tentiez de résoudre vos différends au moyen du règlement des différends familiaux avant de vous adresser au tribunal, **dans la mesure où il est approprié de le faire.**



Avant de décider de l'option qui vous convient le mieux, c'est une bonne idée d'obtenir des renseignements et des conseils de la part des **services de justice familiale** offerts dans votre province ou territoire.

Les questions de droit de la famille peuvent être complexes. Lorsque vous préparez un arrangement parental, il est toujours bon de consulter un conseiller juridique pour vous assurer que vous comprenez bien :

- vos droits et responsabilités
- les options disponibles pour régler les différends entre vous et l'autre parent
- le fonctionnement du système judiciaire
- le fonctionnement des différents mécanismes de règlement des différends

Il est particulièrement important de demander l'aide d'un conseiller juridique dans les cas suivants :

- lorsqu'il y a eu de la violence familiale ou qu'il y a des préoccupations relatives à la sécurité
- lorsqu'il y a un déséquilibre des pouvoirs important entre les deux parents
- lorsqu'il existe des problèmes de toxicomanie, ou qu'il y en a déjà eu
- lorsqu'il y a des problèmes de santé mentale, ou qu'il y en a déjà eu
- lorsqu'il y a beaucoup de conflits entre les parents

Peu importe l'option que vous retenez pour préparer vos arrangements parentaux, il est important de vous concentrer sur l'intérêt de vos enfants.

Options pour conclure une entente

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

- l'approche est coopérative, et les enfants ne s'en portent que mieux lorsque les conflits familiaux sont moins intenses
- les enfants ont avantage à voir leurs parents collaborer
- l'objectif est d'obtenir des résultats optimaux pour toutes les parties
- vous restez en contrôle – personne d'autre ne prendra la décision pour vous
- le processus est habituellement moins coûteux et plus rapide
- vous êtes plus susceptibles de respecter l'entente si vous l'avez préparée vous-mêmes
- le processus établit un bon précédent de la façon dont vous réglerez les questions liées au rôle parental qui pourraient se poser plus tard
- le processus vous permet d'adapter votre entente aux besoins de vos enfants et à votre situation
- il garde les voies de communication ouvertes entre vous et l'autre parent

La négociation

La **négociation** est un processus au cours duquel les parents discutent pour essayer de trouver un compromis ou un accord sur les questions parentales. Les parents peuvent négocier entre eux ou avec l'aide de leurs conseillers juridiques.

Négociation personnelle (négociation entre les parents)

La négociation personnelle consiste en des discussions entre vous et l'autre parent pour essayer de trouver un compromis ou une entente sur les questions parentales. Dans ce type de mécanisme, vous et l'autre parent exercez un contrôle complet sur les décisions qui sont prises, car aucune tierce partie n'y est mêlée.

Quelques points à considérer :

- vous pouvez utiliser la négociation personnelle pour régler des questions en tout temps – même si vous avez amorcé une procédure judiciaire
- la négociation peut être plus rapide que d'autres options, puisque vous et l'autre parent êtes les seuls participants
- dans des situations où il y a des problèmes de pouvoir et de contrôle ou de violence, il pourrait être impossible pour vous et l'autre parent de négocier sur un pied d'égalité
- dans les situations où il y a eu de la violence familiale et où il y a encore des préoccupations relatives à la sécurité, il n'est peut-être pas conseillé que vous et l'autre parent soyez seuls ou tentiez d'utiliser la négociation personnelle
- les négociations personnelles peuvent aussi être difficiles lorsqu'il y a des troubles graves de santé mentale ou des problèmes de toxicomanie

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

Si vous et l'autre parent êtes capables de vous entendre sur des arrangements parentaux et de préparer un plan parental, il est important que vous demandiez tous deux à vos conseillers juridiques d'examiner le projet de plan parental avant que vous le signiez. Ainsi, vous vous assurerez de bien comprendre vos droits et obligations. Un conseiller juridique peut aussi s'assurer que vous n'avez oublié aucun élément important.


Un conseiller juridique peut aussi vous conseiller sur la pertinence de transformer votre plan parental en une entente ou de l'inclure dans une ordonnance judiciaire. Les écoles, les médecins et les ministères peuvent exiger une entente écrite officielle ou une ordonnance de la cour. Ils ont besoin de documents clairs et faciles à comprendre.

Négociation avec l'aide d'un conseiller juridique

Une autre façon de négocier consiste à retenir chacun les services de conseillers juridiques qui négocieront pour vous et vous aideront à conclure une entente sur d'autres questions.

Quelques points à considérer :

- Vous et l'autre parent n'aurez pas à vous rencontrer en personne – les conseillers juridiques peuvent parler en votre nom.

- 
- Votre conseiller juridique est votre représentant. S'il y a eu des problèmes de violence familiale ou si des questions de déséquilibre des pouvoirs ou de contrôle se posent, il peut aider à réduire le déséquilibre entre vous et l'autre parent.
 - Vous et l'autre parent pouvez vous fier à vos conseillers juridiques pour vous expliquer vos droits et vos obligations avant que vous signiez une entente.
 - Les conseillers juridiques peuvent aider à garantir que votre entente est facile à comprendre et qu'il est possible de la faire exécuter. Vous pouvez négocier en tout temps, même si vous avez amorcé une procédure judiciaire.
 - Ce mécanisme peut être plus coûteux et plus long que si vous et l'autre parent en arriviez vous-mêmes à une entente.

En général, chaque parent doit payer ses frais d'avocat lors d'une négociation.

Choisir un conseiller juridique

En général, les conseillers juridiques s'efforcent de ne pas faire entrer les émotions dans les négociations. Ils s'en tiennent aux faits et au droit, et ils se concentrent sur la recherche de solutions efficaces pour leurs clients. Toutefois, différents conseillers juridiques adoptent des approches différentes pour la négociation, la médiation, l'arbitrage et les litiges. Il est important que vous parliez à un conseiller juridique de son approche avant que vous reteniez ses services, afin de vous assurer que celle-ci vous convient.

Le droit collaboratif

Le **droit collaboratif** est une approche dans le cadre de laquelle les deux parents, leurs conseillers juridiques et tout autre professionnel s'occupant du dossier conviennent de coopérer pour en arriver à une entente. Au cours du processus de collaboration, les deux parents acceptent de ne pas déposer de requête au tribunal. Les parents ont tout intérêt à s'entendre, parce que si le processus de collaboration échoue, leurs conseillers juridiques ne peuvent pas les représenter devant le tribunal, et les deux parents auraient alors à retenir les services de nouveaux conseillers juridiques.

Quelques points à considérer :

- Vous et l'autre parent pouvez travailler ensemble pour parvenir à une entente qui met l'accent sur les besoins de vos enfants, avec l'aide d'un conseiller juridique.
- Vous pouvez demander à d'autres professionnels, comme des spécialistes financiers et des professionnels de la santé mentale (p. ex., des travailleurs sociaux, des psychologues, des coordonnateurs parentaux) de vous aider à régler des problèmes particuliers qui peuvent surgir; il pourrait y avoir des frais supplémentaires si vous faites appel à d'autres professionnels.
- En droit collaboratif, les conseillers juridiques qui vous représentent ne peuvent vous représenter, ni vous ni l'autre parent, devant le tribunal. Si le processus collaboratif échoue, vous devrez tous deux retenir les services d'un nouveau conseiller juridique pour vous représenter devant le tribunal. Ainsi, vous, l'autre parent ainsi que vos conseillers juridiques avez tout intérêt à tenter de parvenir à une entente.

- Tous les participants signent un contrat dans lequel ils conviennent de travailler en collaboration pour en arriver à une entente. Ainsi, le processus peut être plus court et moins coûteux. Toutefois, si vous faites appel à plusieurs professionnels, le droit collaboratif peut être plus coûteux que d'autres options.
- Le droit collaboratif ne garantit pas que vous allez parvenir à une entente.
- Le droit collaboratif n'est pas offert dans toutes les régions du pays.
- Comme vous et l'autre parent devez négocier directement l'un avec l'autre, ce processus peut ne pas vous convenir s'il y a eu de la violence familiale. Vous devriez en parler à votre conseiller juridique.
- En droit collaboratif, chaque parent doit divulguer toute l'information sur sa situation financière à l'autre parent. S'il y a de fortes chances que la divulgation ne soit pas complète, vous devriez demander à votre conseiller juridique si c'est la bonne option pour vous.
- Vous et l'autre parent pouvez vous fier à vos conseillers juridiques pour vous expliquer vos droits et vos obligations avant que vous signiez une entente.

Si le droit collaboratif vous intéresse, demandez aux conseillers juridiques potentiels s'ils pratiquent ce type de droit.

La médiation

La **médiation** est un processus dans le cadre duquel une tierce partie neutre aide les parents à conclure une entente au sujet de questions liées à la séparation ou au divorce, par exemple les arrangements parentaux.

Lors d'une médiation, vous et l'autre parent dites directement à l'autre ce que vous voulez et ce dont vous avez besoin. Vous pouvez aussi exprimer ce que vous croyez être dans l'intérêt de vos enfants. Vous et l'autre parent avez la responsabilité de prendre les décisions en ce qui concerne vos arrangements parentaux. Le médiateur n'a pas le pouvoir de rendre une ordonnance ou de vous forcer à vous entendre.

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

Quelques points à considérer :

- La médiation coûte habituellement moins cher et peut être beaucoup plus rapide que le processus judiciaire.
- La médiation peut être confidentielle. Il est important de discuter avec votre médiateur pour déterminer si la médiation sera confidentielle.
- Vous pouvez utiliser la médiation pour régler des problèmes en tout temps – même si vous avez amorcé une procédure judiciaire.
- La médiation favorise une meilleure communication entre les parents sur les questions liées aux enfants (ce que vous dites, comment vous le dites, comment vous écoutez) et elle peut vous aider à vous concentrer sur les besoins de vos enfants.

- La médiation nécessite habituellement des communications et des réunions en personne, ce qui peut être difficile pour certains parents. Vous pouvez discuter de cette option avec un conseiller juridique pour vous aider à déterminer si elle vous convient ou non.
- La médiation peut inclure d'autres personnes que les parents. Par exemple, un nouveau conjoint ou des membres de la famille élargie peuvent y participer, au besoin. Cela peut parfois aider à aller au cœur des problèmes.
- Les médiateurs ne donnent pas de conseils juridiques.
- La médiation ne garantit pas que vous allez parvenir à une entente.

La médiation ne convient pas à tous. Par exemple, s'il y a eu de la violence familiale et qu'il y a encore des préoccupations liées à la sécurité, il pourrait vous être impossible, à vous et à l'autre parent, d'utiliser la médiation d'une façon sûre et efficace. Avant d'amorcer la médiation, un médiateur compétent vous demandera, à vous et à l'autre parent, de répondre à une série de questions afin de déterminer si la médiation est appropriée.

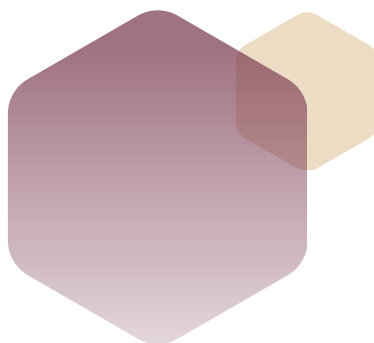
Dans certains cas, la médiation dite « de la navette » peut être indiquée. Dans cette forme de médiation, vous et l'autre parent n'avez pas besoin d'être dans la même pièce. Le médiateur parle à un parent, puis à l'autre parent séparément. Vous et l'autre parent négociez avec l'aide du médiateur, sans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

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

Choisir un médiateur

Dans la plupart des régions du Canada, la profession de médiateur n'est pas réglementée, mais des organismes à la grandeur du pays donnent de la formation et établissent des normes de pratique. Quand vous choisissez un médiateur, il est important de leur parler :

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



Max et Jean

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

Chaque fois qu'ils essayaient de se parler, ils finissaient toujours par se crier par la tête. Max accusait Jean de ne pas assez se soucier des enfants. Jean accusait Max de monter les enfants contre lui. De toute évidence, cela allait se terminer devant le tribunal.

C'est alors qu'un ami de Max lui a parlé de la médiation. Il lui a raconté que lui et son ancienne conjointe avaient consulté une médiatrice et que celle-ci les avait aidés à s'entendre sur bien des points.

Max a suggéré à Jean la médiation, mais il a rejeté l'idée sur le coup. Si Max en faisait la suggestion, c'est qu'il devait croire qu'il en sortirait gagnant.

Toutefois, Jean était curieux. Il a donc fait des recherches en ligne et il a appris que la médiation avait donné de bons résultats dans beaucoup de dossiers de droit de la famille. Cela aidait les parents à apprendre à négocier et à communiquer entre eux de façon efficace. Il a lu que c'était important parce que les parents ont besoin de continuer à travailler ensemble en tant que coparents pendant de nombreuses années. John a fini par accepter de tenter l'expérience.

Max et Jean ont participé à trois séances de médiation. Ils ne se sont pas entendus sur tous les points, mais ils ont appris à mieux s'écouter et à communiquer sans perdre la maîtrise de leurs émotions ou se mettre trop en colère. Le médiateur les a aidés aussi à se concentrer sur l'élaboration d'une entente qui sera dans l'intérêt de Lily et d'Olivier.

Processus où les décisions sont prises par une autre personne

L'arbitrage

Dans certaines provinces et certains territoires, les parents peuvent passer par l'**arbitrage** pour régler les questions liées au rôle parental.

L'**arbitrage** est un processus durant lequel une personne neutre – l'arbitre – prend des décisions sur des questions juridiques liées au rôle parental. En arbitrage, les deux parents conviennent de laisser l'arbitre prendre les décisions. L'arbitre agit comme un juge. L'arbitrage est un processus privé, et les parents sont responsables de payer l'arbitre et leurs propres conseillers juridiques.

Quelques points à considérer :

- L'arbitrage peut être plus rapide que le processus judiciaire, et vous n'aurez pas besoin de déposer des documents au tribunal.
- Vous et l'autre parent pouvez choisir l'arbitre; vous pouvez donc vous assurer qu'il possède les connaissances ou l'expérience nécessaires pour s'occuper de vos problèmes particuliers.
- L'arbitrage est confidentiel.
- Vous et l'autre parent avez moins de contrôle sur le processus que dans la négociation, la médiation ou le droit collaboratif. L'arbitre prend les décisions finales.
- Dans l'arbitrage, chaque parent doit monter son dossier contre l'autre parent pour essayer d'obtenir le résultat qu'il souhaite. Cet exercice peut avoir un effet négatif à long terme sur votre capacité de travailler avec l'autre parent pour régler des questions relatives aux enfants.
- Comme les parents doivent payer les honoraires de leur conseiller juridique et ceux de l'arbitre, le processus peut être coûteux.
- L'arbitrage donnera lieu à une décision qui règle toutes vos questions juridiques, mais comme pour une procédure judiciaire, il se pourrait que le résultat ne soit pas celui auquel vous vous attendiez.


Il est important de consulter un conseiller juridique avant de décider si l'arbitrage vous convient.

S'adresser au tribunal

S'adresser au tribunal signifie normalement que vous demandez à un juge de trancher pour vous. Le juge tiendra une audience ou un procès puis rendra une ordonnance judiciaire. Vous devez respecter les conditions de l'ordonnance judiciaire. Le processus judiciaire comporte de nombreuses étapes. Même si vous vous adressez au tribunal, le juge vous encouragera, vous et l'autre parent, à vous entendre en utilisant un mécanisme de règlement des différends familiaux, comme la médiation. De plus, beaucoup de tribunaux offrent la possibilité de participer à une conférence de règlement, où un juge travaille avec les parties pour les aider à trouver une entente.

Si aucun des mécanismes de règlement des différends familiaux ne vous convient, il se peut que votre seule option soit de vous adresser au tribunal.

Toutefois, si le juge doit trancher, vous ne devez pas vous attendre à ce qu'il rende une ordonnance judiciaire sur-le-champ. Cela peut être long.



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

Quelques points à considérer lorsqu'il y a un procès :

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

Prendre en compte le point de vue de vos enfants

Peu importe la façon dont vous déciderez de vous entendre, il est important d'obtenir le point de vue de vos enfants sur leurs besoins. Cela vous aidera à vous concentrer sur ce qui leur convient le mieux. Cela peut aussi aider vos enfants :


- à comprendre ce qui se passe
- à se sentir inclus
- à savoir que vous pensez à eux dans les décisions que vous prenez

Selon la *Loi sur le divorce*, vous avez l'obligation d'exercer votre temps parental et votre responsabilité décisionnelle dans l'intérêt de l'enfant. Il est très utile de connaître l'opinion et les préférences de vos enfants lorsque vous devez décider ce qui est le mieux pour eux. La façon de demander l'opinion de vos enfants et le poids que vous y accorderez dépendront de l'âge et de la maturité de vos enfants.

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

N'OUBLIEZ PAS

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



Certains enfants veulent avoir leur mot à dire dans les décisions qui changeront leur vie. Cependant, il n'est pas approprié que les enfants prennent les décisions au sujet des arrangements parentaux ni qu'ils prennent parti. Les enfants plus âgés comprennent généralement la différence entre donner leur avis et prendre une décision. Cependant, il est important d'expliquer clairement cette différence à tous les enfants avant de leur demander leur opinion. Ils doivent comprendre que même s'ils peuvent donner leur avis, ce sont leurs parents ou un juge qui prendront la décision finale.

Il est aussi important pour eux de savoir comment vous tiendrez compte de leur avis. Sinon, ils pourraient éprouver de la colère ou se sentir trahis et impuissants si vous prenez une décision contraire à ce qu'ils ont demandé. Pour éviter ce problème, vous pourriez leur dire quelque chose comme :

« Nous (tes parents) travaillons ensemble pour établir l'horaire de temps parental. Y a-t-il quelque chose qui est vraiment important pour toi que nous devrions prendre en compte? Nous allons faire de notre mieux, mais si c'est impossible pour nous de faire ce que tu demandes, nous te le dirons. »

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

Être à l'écoute du point de vue de vos enfants ne signifie pas que vous leur demandez de prendre parti. Cela pourrait donner aux enfants l'impression qu'ils doivent choisir entre vous et l'autre parent. Demander à vos enfants leur avis signifie que vous leur demandez ce qui est important pour eux et qui pourrait modifier l'horaire ou affecter leur bien-être. Par exemple, y a-t-il des activités importantes pour eux qu'ils veulent continuer? Y a-t-il des activités spéciales qu'ils aimeraient faire avec chaque parent ou d'autres personnes importantes dans leur vie (d'autres membres de la famille, des amis, etc.)?

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

Il est possible que vos enfants disent des choses auxquelles vous ne vous attendiez pas ou que vous n'acceptez pas. L'important est d'écouter ce qu'ils ont à dire et d'y penser.

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

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

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

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

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

Quel que soit le mécanisme de règlement des différends familiaux que vous utilisez, il est important de tenir compte du point de vue de votre enfant.

Par exemple, vous pouvez obtenir le point de vue de vos enfants au moyen d'un **Rapport sur l'opinion (ou la voix) de l'enfant** ou d'une **évaluation parentale**.

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

Si vous demandez à un juge ou à un arbitre de décider du meilleur arrangement pour vos enfants, celui-ci peut tenir compte des points de vue de vos enfants d'une autre façon, notamment :

- en désignant un conseiller juridique pour représenter vos enfants
- en les interrogeant lui-même

Un **Rapport sur l'opinion (ou la voix) de l'enfant** est un rapport dans lequel sont résumées les opinions et les préférences d'un enfant au sujet de certaines questions concernant le rôle parental, comme le temps parental et l'endroit où il vivra. Un professionnel, comme un travailleur social ou un conseiller juridique, s'entretient avec vos enfants et prépare un rapport sur leurs opinions.

Dans une **évaluation parentale**, un travailleur social, un psychologue ou un psychiatre recueille de l'information sur votre famille et prépare un rapport. C'est une évaluation professionnelle qui porte sur l'intérêt des enfants. L'évaluateur peut parler à vos enfants pour connaître leurs points de vue et il peut observer la façon dont vos enfants interagissent avec chacun de vous, selon la nature de l'évaluation. Lors d'une évaluation, l'évaluateur parlera aussi à d'autres personnes (les parents, les enseignants, d'autres personnes qui connaissent l'enfant) pour préparer son rapport.


N'OUBLIEZ PAS

Aux termes de la *Loi sur le divorce*, les parents ont l'obligation de respecter leurs ordonnances judiciaires. Vous et l'autre parent devez continuer à suivre l'ordonnance existante jusqu'à ce qu'un juge la modifie. Le fait de ne pas respecter une ordonnance judiciaire peut avoir de graves conséquences juridiques.

Choisir le mécanisme qui convient le mieux à votre situation

Posez-vous les questions suivantes :

1. Quel est le degré de conflit entre vous et l'autre parent? Serez-vous capables de coopérer pour régler des problèmes? Serez-vous capables de coopérer dans l'avenir?
2. Avec quelle rapidité voulez-vous régler les problèmes?
3. Combien d'argent pouvez-vous consacrer au processus? Combien êtes-vous prêt à payer?
4. Voulez-vous contrôler le processus vous-mêmes ou êtes-vous prêts à laisser le contrôle à d'autres intervenants (p. ex., un juge si vous vous adressez au tribunal)?

- 
5. Y a-t-il eu de la violence familiale ou de la maltraitance? Y a-t-il des problèmes de contrôle ou un déséquilibre des pouvoirs?
 6. De quelle façon les points de vue de vos enfants seront-ils pris en compte dans le processus?

Modifier une entente ou une ordonnance judiciaire existante

Parfois, après que vous avez conclu une entente ou obtenu une ordonnance judiciaire, il peut arriver que la situation change et que les arrangements ne fonctionnent plus pour vos enfants.

Plusieurs changements, majeurs ou mineurs, peuvent avoir un effet sur votre capacité de respecter les modalités qui ont été établies dans votre entente ou votre ordonnance.

Par exemple, il se peut que, quand vous aviez élaboré vos premiers arrangements :

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

Si vous avez une entente, vous et l'autre parent pouvez décider de la modifier. Si vous avez de la difficulté à vous entendre sur les modifications, vous pourriez essayer l'une des méthodes de règlement des différends familiaux décrites un peu plus haut, dans la présente section.

Si vous et votre ancien partenaire êtes incapables de parvenir à une entente au moyen d'un mécanisme de règlement des différends familiaux, vous devrez vous adresser au tribunal pour demander à un juge de trancher.

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

Il est important de ne pas oublier que si vous vous adressez à un tribunal, un juge décidera des dispositions qu'il croit être dans l'intérêt supérieur de l'enfant. Vous aurez l'obligation de respecter ce que dit la nouvelle ordonnance.

Il est recommandé que vous parliez à un conseiller juridique en droit de la famille si vous avez besoin de modifier votre arrangement parental ou votre ordonnance judiciaire.

Section 6

Situations particulières



Violence familiale

Il y a violence familiale lorsqu'une personne maltraite une personne de sa famille. Cela peut prendre différentes formes, par exemple :

- des mots ou des gestes
- de la maltraitance peut être physique ou psychologique
- des menaces de maltraitance ou de violence

La violence familiale peut également durer des jours, des mois et des années. Elle peut se produire avant, pendant ou après la séparation d'un couple.

La séparation peut être un moment particulièrement dangereux pour les familles où il y a déjà eu de la violence familiale, car elle peut inciter quelqu'un à devenir violent ou à intensifier la maltraitance existante.

La violence familiale cause un préjudice grave et durable à tous les membres de la famille, y compris ceux qui en sont seulement témoins.

La *Loi sur le divorce* définit la **violence familiale** comme toute conduite, par un membre de la famille envers un autre membre de la famille, qui :

- est violente; ou
- est menaçante; ou
- dénote, par son aspect cumulatif, un comportement coercitif et dominant; ou
- qui porte un membre de la famille à craindre pour sa sécurité ou celle d'une autre personne.

**Si vous ou une personne que vous connaissez
est en danger immédiat,**

appelez le 9-1-1

ou votre service de police local.

Tous les types de violence familiale sont graves et compromettent la sécurité de tout le monde. Si vous ou quelqu'un que vous connaissez est victime de violence familiale, demandez de l'aide. Consultez la page Violence familiale du ministère de la Justice Canada pour trouver de l'information sur ce que vous pouvez faire en cas de violence familiale.

Voici quelques exemples de conduite qui sont considérés comme de la violence familiale aux termes de la *Loi sur le divorce* :

Violence physique (mauvais traitement corporel)
Donner des coups de poing, gifler ou donner des coups de pied, pousser, traîner, étrangler, tirer les cheveux, mordre, blesser à l'aide d'un couteau, enfermer une personne dans un espace clos, retenir une personne, etc.
Abus sexuels
Forcer une personne à avoir des relations sexuelles, forcer une personne à commettre un geste de nature sexuelle, forcer quelqu'un à regarder de la pornographie, toucher un enfant de manière sexuelle, forcer un enfant de toucher une autre personne de manière sexuelle, forcer un enfant à regarder quelqu'un commettre un acte sexuel, etc.
Menacer de tuer quelqu'un ou de lui causer des lésions corporelles
Menacer de battre une personne, de la tuer, de la pourchasser, menacer quelqu'un de violence physique, de la handicaper intentionnellement, etc.
Harcèlement et traque
Suivre quelqu'un, l'appeler ou lui envoyer des messages à répétition, installer un logiciel de traque sur un de ses appareils électroniques, installer de l'équipement de surveillance dans la maison de quelqu'un, suivre de manière excessive les activités d'une personne sur les médias sociaux, etc.
Défaut de fournir les choses nécessaires à l'existence
Ne pas fournir aux enfants de la nourriture ou des vêtements appropriés, empêcher quelqu'un de recevoir des soins médicaux, défaut de demander des soins médicaux pour un enfant, etc.
Mauvais traitements psychologiques
Toujours crier après une personne, la critiquer, l'insulter ou la traiter de noms; contrôler les activités et les choix personnels d'une personne, comme sa façon de se coiffer ou de s'habiller; ne pas laisser quelqu'un voir sa famille ou ses amis; menacer une personne de partager des photos intimes d'elle avec d'autres personnes (p. ex., en ligne).
Exploitation financière
Contrôler la façon dont un partenaire dépense son argent, empêcher une personne de travailler, refuser de donner de l'argent à un partenaire, etc.
Menaces de tuer ou de blesser un animal ou d'endommager un bien
Menacer de blesser l'animal de compagnie de la famille, de mettre le feu à la maison familiale, de vandaliser les biens d'une personne, etc.

Bon nombre de ces comportements sont des crimes, mais certains comportements qui ne sont pas criminels sont tout de même considérés comme de la violence familiale au titre de la *Loi sur le divorce*.

La violence de nature coercitive et dominante

La violence familiale de nature coercitive et dominante est une forme de violence qui tend à être répétitive, que certaines personnes utilisent pour contrôler ou dominer un autre membre de la famille. Une personne qui s'adonne à ce type de violence peut utiliser une combinaison de violence physique, psychologique et sexuelle, d'exploitation financière et toute autre forme de maltraitance pour exercer son pouvoir et son contrôle.

La violence familiale de nature coercitive et dominante est très dangereuse. Souvent, les gens qui commettent ce type de violence continuent ou deviennent plus violents après une séparation ou un divorce.

Comment la violence familiale touche les enfants

Les enfants peuvent vivre la violence familiale de nombreuses façons. Par exemple :

- Un enfant peut subir de la violence physique ou psychologique de la part d'un parent.
- Les enfants peuvent être témoins de violence familiale s'ils sont dans la pièce lorsqu'elle se produit, ou s'ils sont assez près pour l'entendre. Ils peuvent même tenter de protéger physiquement un autre membre de la famille contre la violence.
- Les enfants peuvent être indirectement exposés à la violence familiale quand, par exemple, ils voient les blessures d'un membre de la famille, lorsqu'ils savent qu'un parent a peur de l'autre, ou que la police vient chez eux.

Toutes ces situations sont considérées comme de la violence familiale aux termes de la *Loi sur le divorce*.

Les enfants vivant dans un climat de violence familiale risquent d'éprouver des problèmes à court terme et à long terme. Ils peuvent subir des blessures physiques et psychologiques. La violence familiale peut affecter le développement du cerveau des enfants. Ils peuvent développer des problèmes affectifs, cognitifs, comportementaux et sociaux qui peuvent les affecter pendant longtemps. Ils peuvent par exemple :

- se sentir angoissés, effrayés, inquiets, honteux, déprimés ou en colère
- éprouver des problèmes à l'école
- avoir de la difficulté à créer des rapports sains avec les autres enfants et les adultes
- adopter des comportements malsains en grandissant, comme l'isolement social, la toxicomanie, la violence envers leurs pairs ou leurs partenaires intimes

Les enfants risquent aussi de présenter un état de **stress post-traumatique (ESPT)**. Des études montrent que les enfants vivent des niveaux de stress élevés s'ils sont eux-mêmes victimes de violence familiale ou s'il y a de la violence familiale à la maison. Ce stress peut modifier le cerveau d'un enfant de manière à l'affecter pour la vie.

■ **L'état de stress post-traumatique (ESPT)** est un trouble déclenché lorsqu'une victime se remémore une expérience terrifiante où elle a été menacée de préjudice physique, mental ou émotionnel ou a subi un tel préjudice.



Les symptômes de l'ESPT sont, notamment :

- des « flashbacks » et des souvenirs perturbants
- des cauchemars et de l'insomnie
- éviter certaines situations, par crainte de revivre l'expérience terrifiante
- de la dépression
- des sentiments de colère ou l'irritabilité

Pour plus d'information sur l'ESPT et sur les façons d'obtenir de l'aide, consultez la page Web « Santé mentale et bien-être » du gouvernement du Canada.

Ententes parentales lorsqu'il y a des antécédents de violence familiale

Tous les membres de la famille doivent être en sécurité. Il est important de tenir compte de la violence familiale lorsque vous préparez des arrangements parentaux. N'oubliez pas que vos enfants peuvent être exposés à la violence familiale même si vous et l'autre parent n'habitez plus ensemble.

S'il y a eu de la violence familiale, il est utile de penser à ce que dit la *Loi sur le divorce*.

Selon la *Loi sur le divorce*, les juges qui rendent des ordonnances parentales ont l'obligation de tenir compte des éléments suivants :

- toute forme de violence familiale qui s'est produite et ses effets sur les arrangements parentaux
- le fait que l'auteur de la violence familiale a la capacité et la volonté de faire passer l'intérêt des enfants avant tout
- le fait qu'il soit approprié ou non que les parents coopèrent au sujet des questions liées au rôle parental, surtout si cela pourrait donner lieu à une situation où les parents ou un enfant pourrait subir de la violence (physique, psychologique ou affective). Par exemple, si des questions relatives à la sécurité sont toujours présentes, la responsabilité décisionnelle conjointe pourrait donner à un parent la possibilité de continuer de faire du mal à l'autre parent ou d'exercer un contrôle sur lui.

Pour tenir compte de la violence familiale, les juges examineront divers facteurs, comme :

- la nature, la gravité et la fréquence de la violence
- le risque de préjudice pour l'enfant
- le fait que l'auteur de la violence a pris des mesures pour arrêter de commettre de la violence et améliorer son rôle parental, comme suivre un cours sur le rôle parental pour les parents qui ont été violents envers leurs enfants ou leur partenaire

Les facteurs les plus importants que le juge doit prendre en considération sont le bien-être et la sécurité physiques, affectifs et psychologiques de vos enfants.

La *Loi sur le divorce* laisse aux juges la possibilité d'inclure des options particulières dans une ordonnance afin de protéger les membres de la famille :

- Les échanges supervisés, dans le cadre desquels les parents viennent chercher et laisser l'enfant en présence d'une tierce personne. Il est aussi possible de fixer des heures où les parents viennent chercher et laisser leurs enfants de sorte qu'ils ne se voient pas.
- Le temps parental supervisé, où un parent et un enfant passent du temps ensemble en présence d'une tierce personne.

- L'interdiction de retirer l'enfant, qui interdit aux parents d'emmener l'enfant à l'extérieur d'une région précise (par exemple, la Nouvelle-Écosse). Cette mesure peut être importante s'il y a un risque que l'enfant soit enlevé.

Quelques communautés offrent des programmes de temps parental et d'échange supervisés.

Si vous vous adressez au tribunal

Si vous voulez qu'un juge tienne compte de la violence familiale dans votre dossier, vous devrez avoir des preuves de ce qui s'est passé. Voici quelques exemples de preuves que vous avez peut-être déjà ou que vous pourriez être capable d'obtenir :

- les appels au 9-1-1 ou les enregistrements sur un téléphone cellulaire d'un incident violent
- les déclarations écrites de personnes qui ont été témoins de la violence
- les photos de blessures
- les dossiers médicaux

Dans les cas de violence familiale, les familles peuvent être impliquées dans plus qu'un secteur du système de justice à la fois. Si vous divorcez et demandez au tribunal de rendre une ordonnance parentale ou une ordonnance alimentaire, vous devrez informer le tribunal de toute instance ou ordonnance en matière criminelle ou de protection de l'enfance qui vous met en cause, vous ou l'autre parent; vous devrez aussi informer le juge de toute ordonnance d'interdiction ou de protection qui a été rendue contre l'un ou l'autre d'entre vous.

Pour plus d'information sur la violence familiale et le droit de la famille, consultez le site Web du ministère de la Justice Canada.

Règlement des différends familiaux lorsqu'il y a des antécédents de violence familiale


Certains mécanismes de règlement des différends familiaux ne sont pas indiqués lorsqu'il y a ou qu'il y a eu de la violence familiale. C'est le cas si une personne se sent menacée en présence de l'autre ou si une personne essaie de contrôler l'autre. Par exemple, vous pourriez être incapable de vous trouver face à face avec l'autre parent dans une séance de médiation et vous devrez envisager d'autres options, comme la médiation dite « de la navette », où il n'y a pas de contact direct entre les parents.

Pour en savoir plus sur les mécanismes de règlement des différends familiaux, consultez la Section 5 : Options pour élaborer un arrangement parental.

Si vous avez un conseiller juridique, faites-lui part de vos préoccupations. Dans certains cas, il pourrait être nécessaire de vous adresser au tribunal.

Parfois, les personnes qui sont violentes utilisent le processus de droit de la famille – en cour ou hors cour – pour contrôler et harceler l'autre parent. C'est ce qu'on appelle de l'« intimidation juridique », et elle peut se manifester par différents comportements, par exemple :

- refuser de remplir les documents ou de se présenter aux rendez-vous
- mentir au sujet de son propre comportement ou de celui de l'autre parent
- présenter souvent et inutilement des demandes au tribunal
- harceler l'autre parent au tribunal



Si vous subissez de l'intimidation juridique, il est important de le dire à votre conseiller juridique, la personne qui s'occupe de votre mécanisme de règlement des différends familiaux ou le juge qui s'occupe de votre dossier.

Si vous êtes inscrit ou prévoyez de vous inscrire à un programme d'exécution des ordonnances de pensions alimentaires (PEOA) – un programme qui aide les gens à faire exécuter les pensions alimentaires pour enfants et pour époux – vous devriez aussi informer les responsables de l'existence de problèmes liés à la sécurité. Ils en tiendront compte lorsqu'ils prendront des décisions sur la façon d'exécuter les pensions alimentaires. Pour plus d'information sur l'exécution des pensions alimentaires pour enfants ou pour époux, consultez le site Web du ministère de la Justice Canada à l'adresse www.famille.justice.gc.ca.

Comment parler aux enfants de la violence familiale

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

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

Des professionnels peuvent aussi vous aider à composer avec la réaction de vos enfants. Par exemple, vos enfants peuvent être fâchés contre l'autre parent ou en avoir peur. Ils peuvent aussi se sentir – ou vouloir se sentir – encore liés à l'autre parent. Vos enfants peuvent aussi être fâchés contre vous et prendre le parti du parent qui a été violent.

Quand vous parlez de l'autre parent à vos enfants, il est important de leur dire seulement le strict nécessaire. Ils n'ont pas besoin de connaître les détails. Vous devez faire de votre mieux pour rester aussi neutre que possible.

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

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

Vous pourriez plutôt essayer de dire quelque chose comme :

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

Il est important d'être aussi honnête que possible avec vos enfants et de faire passer leur sécurité avant tout. Avant de parler de la violence familiale à vos enfants, demandez-vous s'ils ont vraiment besoin de cette information et de quelle quantité d'information ils ont besoin. Assurez-vous que vous êtes capable de communiquer l'information de façon objective.




Ressources en matière de violence familiale

Beaucoup de personnes et d'organismes peuvent vous aider, vous et vos enfants. Vous pourriez obtenir l'aide d'un conseiller juridique, d'un médecin, d'un travailleur social, d'un conseiller, d'un groupe de soutien, de la police ou du refuge ou de la maison de transition de votre localité. Vous pouvez aussi demander de l'aide à des services d'aide aux victimes, à des organismes communautaires ou à des lignes téléphoniques d'écoute. En outre, il existe des services de protection de l'enfance dans chaque province et territoire qui peuvent vous aider à répondre aux besoins de vos enfants dans des situations de violence familiale.

Pour plus d'information sur le droit de la famille et la violence familiale, consultez le site Web du ministère de la Justice Canada.

Si vous ressentez le besoin de préparer un plan de sécurité que vous et vos enfants pourrez suivre au besoin, consultez le guide du gouvernement du Canada, Comment assurer votre sécurité si vous êtes victime de violence, accessible en ligne.



**Si vous ou une personne que vous connaissez
est en danger immédiat,
appelez le 9-1-1
ou votre service de police local.**

L'histoire de Magda

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

Toutefois, la situation a empiré. Éric a commencé à la pousser et à lancer des objets lorsqu'il se mettait en colère. Puis, il a commencé à donner des coups de pied au chien de Magda. Le pire, c'était qu'Alicia était parfois dans la pièce lorsqu'il agissait ainsi. Elle était trop jeune pour comprendre ce qu'il disait, mais elle pouvait sentir le conflit et elle se mettait à pleurer. Ses pleurs ne semblaient qu'irriter encore davantage Éric.

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

Quelques jours plus tard, Magda a raconté à une amie ce qui s'était vraiment passé. Son amie lui a dit d'en parler à un conseiller juridique. Magda a fait croire à Éric qu'elle allait rendre visite à sa mère et elle est plutôt allée consulter le conseiller juridique. Elle lui a raconté ce qui se passait et elle lui a dit qu'elle avait peur pour elle et pour Alicia. Le conseiller juridique l'a informée de ses options en droit et de ce qu'il pourrait faire pour aider à les protéger, elle et Alicia. Il lui a dit de contacter la police, et que les services de protection de l'enfance verraient aussi à faire en sorte qu'Alicia soit en sécurité. Il lui a aussi dit qu'elle pourrait trouver des services dans sa collectivité pour l'aider.

Magda savait qu'il serait difficile de quitter Éric, mais elle devait se protéger et protéger Alicia.

Le conseiller juridique de Magda l'a aidée à demander une ordonnance judiciaire, et le tribunal a pris en compte la sécurité de tous pour décider ce qui était dans l'intérêt d'Alicia. Par la suite, quand Éric avait du temps avec Alicia, les échanges ont été supervisés, et Éric et Magda ne se voyaient pas.

Quand un parent veut déménager

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

- pour un nouvel emploi ou pour améliorer leur situation financière
- à cause d'une nouvelle relation (p. ex., un nouveau conjoint qui vit ailleurs)
- pour se rapprocher de leur famille
- pour s'éloigner de son ancien conjoint lorsqu'il y a des préoccupations quant à la sécurité en raison de la violence familiale



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

Si vous préparez votre arrangement parental

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

Déménagement ou déménagement important aux termes de la *Loi sur le divorce*

Lorsque vous préparez des arrangements parentaux, il est important de savoir que la *Loi sur le divorce* renferme des règles sur la procédure à suivre lorsqu'un parent propose de déménager avec l'enfant ou de déménager loin de celui-ci. Ces règles s'appliquent si vous avez déjà une ordonnance de garde ou une ordonnance parentale en vertu de la *Loi sur le divorce*.

Exigences relatives à l'avis à donner

Si vous avez des responsabilités parentales en vertu de la *Loi sur le divorce* (garde, droit de visite, temps parental ou responsabilité décisionnelle), vous devez donner un avis si :

- vous envisagez de déménager loin de vos enfants
- vous proposez de déménager avec vos enfants

Vous devez donner un avis de déménagement à :

- toute autre personne ayant des responsabilités parentales (quelqu'un qui a la garde, un droit d'accès, une responsabilité décisionnelle ou du temps parental)
- toute personne ayant des contacts avec vos enfants en vertu d'une ordonnance de contact

Les règles relatives à l'avis à donner sont différentes selon qu'il s'agit d'un simple **changement du lieu de résidence** ou d'un **déménagement important**.

Un **changement du lieu de résidence** est un déménagement qui ne devrait pas avoir de répercussions majeures sur les relations de l'enfant. Dans la plupart des cas, il s'agira d'un déménagement dans la même ville ou le même village.

Un **déménagement** important est un déménagement qui aura des répercussions majeures sur la relation de l'enfant avec ses parents et d'autres personnes importantes dans sa vie. Un déménagement sera généralement considéré comme un déménagement important s'il aura un impact important sur la capacité de l'un des parents à suivre l'horaire de temps parental.

Par exemple, le déménagement d'un enfant de Regina à Winnipeg, loin d'un de ses parents, serait généralement considéré comme un déménagement important. Le déménagement d'un parent de Regina à Winnipeg sans l'enfant serait également probablement considéré comme un déménagement important, en raison des répercussions que ce déménagement aurait sur la relation entre ce parent et l'enfant.

Note : Certains déménagements locaux peuvent être considérés comme un déménagement important si l'horaire de temps parental doit être modifié. Par exemple, un déménagement dans un quartier qui n'est pas desservi par les transports en commun peut nécessiter un changement de l'horaire de temps parental si l'un des parents utilise l'autobus pour se déplacer.

Si le déménagement n'est qu'un changement du lieu de résidence (et non un déménagement important), vous devez donner un avis par écrit, et y fournir les détails suivants :

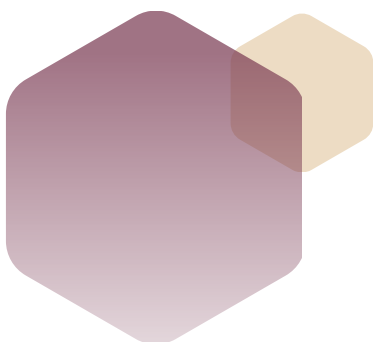
- quand le déménagement aura lieu
- votre nouvelle adresse
- vos nouvelles coordonnées

Si vous voulez procéder à un déménagement important, vous devez fournir de l'information aux personnes concernées, notamment un plan quant aux changements qui pourraient être apportés aux arrangements parentaux. Vous pouvez utiliser le formulaire d'avis de déménagement important que vous pouvez trouver à l'adresse www.famille.justice.gc.ca. Vous devez donner un avis à toutes les autres personnes qui ont une ordonnance relative aux responsabilités parentales ou une ordonnance de contact au moins 60 jours avant votre déménagement prévu.

N'OUBLIEZ PAS

Si vous êtes divorcé ou en instance de divorce, vous devez savoir ce que la *Loi sur le divorce* prévoit au sujet du déménagement important, notamment les exigences relatives à l'avis à donner et les facteurs dont le juge tiendra compte pour déterminer si un déménagement important serait dans l'intérêt de votre enfant.

Si vous êtes séparé, mais pas encore divorcé, ou si vous n'avez jamais été marié, il est important de savoir si les lois de votre province ou votre territoire contiennent des règles particulières au sujet du déménagement avec des enfants. Lorsque les lois provinciales et territoriales s'appliquent, vous devez suivre ces règles.



Que se passe-t-il après que l'avis de déménagement important a été donné

Selon la *Loi sur le divorce*, les parents doivent essayer de régler les questions de droit de la famille au moyen d'un mécanisme de règlement des différends familiaux, le cas échéant. En général, il est préférable que les parents trouvent leur propre solution au sujet d'un déménagement important plutôt que de laisser un juge prendre la décision à leur place.

Si les parents acceptent le déménagement important de l'enfant

Si un avis de déménagement important d'un enfant a été donné et que toutes les personnes ayant des responsabilités parentales y consentent, le déménagement important peut avoir lieu à la date indiquée dans l'avis. La seule exception concerne les cas où il existe une ordonnance du tribunal qui empêche un des parents de déménager avec l'enfant.

Si l'autre parent n'accepte pas le déménagement important de l'enfant

Si l'autre personne ayant des responsabilités parentales ne consent pas au déménagement important de l'enfant, elle peut s'y opposer formellement. Elle peut le faire en s'opposant au déménagement important dans les 30 jours suivant la réception de l'avis :


- en donnant de l'information spécifique concernant l'opposition au parent qui propose le déménagement important. Le parent peut utiliser le formulaire d'opposition à un déménagement important, qui se trouve à l'adresse www.famille.justice.gc.ca; ou
- en demandant au tribunal d'empêcher le déménagement important

En cas d'opposition au déménagement important, l'enfant ne peut pas déménager, à moins que le tribunal ne rende une ordonnance autorisant le déménagement.

Note : Il est possible de s'opposer au déménagement important d'un enfant. La *Loi sur le divorce* ne permet pas de s'opposer au choix d'un parent de déménager sans un enfant.

Comment le tribunal décide-t-il si un déménagement important peut avoir lieu

Si les parents ne parviennent pas à s'entendre au sujet du déménagement important qui est proposé, le tribunal décidera s'il y a lieu ou non de l'autoriser selon l'intérêt de l'enfant.



Le tribunal appliquera les principes suivants :

1. Si les deux parents passent des périodes de temps essentiellement équivalentes avec l'enfant, c'est le parent qui veut procéder au déménagement important qui devra convaincre le tribunal que le déménagement est dans l'intérêt de l'enfant.
2. Si un parent ayant la très large majorité du temps parental veut déménager avec l'enfant, c'est le parent qui s'oppose au déménagement qui devra convaincre le tribunal que le déménagement n'est pas dans l'intérêt de l'enfant.

Si aucune de ces conditions ne s'applique, chaque parent devra montrer ce qu'il croit être dans l'intérêt de l'enfant.

Pour décider si le déménagement est dans l'intérêt de l'enfant, le tribunal tiendra également compte de facteurs comme :

- la raison du déménagement important
- l'incidence du déménagement important sur l'enfant
- si le parent qui propose le déménagement de l'enfant a donné l'avis nécessaire
- si le parent qui souhaite déménager avec l'enfant a proposé un nouvel arrangement parental raisonnable

Pour obtenir plus d'information sur les dispositions de la *Loi sur le divorce* relatives au déménagement important, consultez les pages sur le droit de la famille, sur le site du ministère de la Justice Canada.

Inclure les déménagements et les déménagements importants dans votre plan parental

Si vous souhaitez inclure la possibilité de déménagements et de déménagements importants dans votre plan parental, vous pouvez utiliser les règles de la *Loi sur le divorce* concernant les déménagements comme point de départ. Réfléchissez à ce qui serait le plus pratique dans votre situation et ce qui conviendrait le mieux à vos enfants.

Voici quelques éléments que vous voudrez peut-être aborder dans votre plan :

- Quel préavis un parent doit-il donner à l'autre parent? Pour les déménagements majeurs qui seraient considérés comme un déménagement important, est-ce que ce devrait être le délai de 60 jours exigé par la *Loi sur le divorce* ou un délai plus long? Quel préavis devrait être exigé pour un déménagement qui n'est pas un déménagement important?
- Quelqu'un d'autre que les deux parents doit-il recevoir un avis formel au sujet du déménagement? Selon la *Loi sur le divorce*, vous devez donner un avis de déménagement à toute personne ayant des responsabilités parentales et à toute personne ayant une ordonnance de contact.
- En plus des renseignements exigés par la *Loi sur le divorce* (nouvelle adresse, nouvelles coordonnées, date du déménagement et proposition d'un nouvel arrangement parental pour un déménagement important), quels autres renseignements devriez-vous inclure?

Questions relatives à la sécurité

Dans la plupart des situations, fournir à l'autre parent un avis au sujet d'un déménagement prévu est dans l'intérêt de vos enfants. Cependant, s'il y a des préoccupations liées à la sécurité en raison de la violence familiale, il pourrait ne pas être approprié de le faire. La *Loi sur le divorce* vous permet de demander au tribunal de rendre une ordonnance qui vous autorisera à ne pas fournir d'avis à l'autre parent. Si vous vous inquiétez pour votre sécurité ou pour celle de vos enfants, vous devriez consulter un conseiller juridique au sujet de vos options.

Enlèvement d'enfant

On parle d'enlèvement d'enfant lorsqu'un parent ou un tuteur emmène ou garde un enfant avec lui sans en avoir légalement le droit ou sans la permission de l'autre parent. L'enlèvement d'enfant est un crime au Canada. Une exception peut s'appliquer lorsqu'un parent emmène l'enfant pour le protéger contre un préjudice immédiat.

Si vous croyez que votre enfant a été enlevé

Appelez votre service de police local immédiatement.

Si vous croyez que votre enfant a été emmené à l'extérieur du Canada, consultez le site « Enlèvement international d'enfants : Un guide à l'intention des parents délaissés » pour trouver des ressources utiles.

Si vous croyez que votre enfant risque d'être enlevé

Vous devriez faire part de vos inquiétudes à votre conseiller juridique et discuter des diverses options qui s'offrent à vous. Vous pourriez aussi alerter votre service de police local.

Vous pouvez aussi communiquer avec Passeport Canada pour faire ajouter le nom de votre enfant à la liste des signalements de Passeport Canada. Ainsi, si Passeport Canada reçoit une demande de passeport pour votre enfant, le système créera une alerte. Vous pouvez communiquer avec Passeport Canada au 1-800-567-6868 (sans frais au Canada et aux États-Unis) ou visiter www.canada.ca pour obtenir plus de renseignements.

Si vous êtes Autochtone et prévoyez de quitter votre collectivité

Si vous êtes Autochtone et prévoyez de déménager, vous pourriez communiquer avec un des centres d'amitié locaux pour connaître les services à votre disposition. Les centres d'amitié peuvent aider tous les Autochtones (Première Nation, Métis et Inuit) à quitter des collectivités rurales et éloignées et des réserves pour une ville ou une municipalité. Pour beaucoup d'Autochtones, les centres d'amitié sont le premier endroit où s'adresser pour obtenir des renseignements sur les programmes, les services et le soutien pour les Autochtones.



Respecter les conditions de votre entente ou ordonnance

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

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

Que faire si un parent cesse de respecter une entente ou une ordonnance de la cour?

Les arrangements parentaux doivent être pris dans l'intérêt de vos enfants, et ce, dès qu'une entente est conclue et dans l'avenir. En vertu de la *Loi sur le divorce*, le tribunal rend une ordonnance en se basant sur l'intérêt de l'enfant. Comme les arrangements parentaux doivent toujours être dans l'intérêt de l'enfant, votre entente parentale ou l'ordonnance du tribunal pourrait devoir être révisée si les circonstances changent dans la vie de l'enfant.

N'OUBLIEZ PAS

La *Loi sur le divorce* exige que vous respectiez votre ordonnance jusqu'à ce qu'elle ne soit plus en vigueur. Si vous avez une ordonnance du tribunal, un juge a rendu une décision en se basant sur l'intérêt de l'enfant. Une ordonnance du tribunal peut être modifiée uniquement par une nouvelle décision rendue par le tribunal.

N'OUBLIEZ PAS

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

N'OUBLIEZ PAS

Vous avez l'obligation d'essayer de résoudre les problèmes au moyen d'un mécanisme de règlement des différends familiaux, comme la négociation ou la médiation, à moins que cela ne soit pas approprié. Si vous trouvez une solution et que vous avez une entente, il est préférable de la mettre à jour. Si vous avez une ordonnance du tribunal, il est préférable de demander au tribunal de mettre à jour l'ordonnance; cette procédure est beaucoup plus simple lorsque vous acceptez tous deux le changement.

Le fait que les parents ne respectent pas une entente ou une ordonnance peut causer du tort aux enfants. Les parents qui ne respectent pas les modalités de leur entente parentale ou de leur ordonnance du tribunal pourraient aussi s'exposer à des conséquences légales.

Si l'autre parent ne respecte pas votre entente ou ordonnance, vous devriez toujours essayer de lui en parler d'abord, si cela ne pose aucun risque pour votre sécurité. Essayez de trouver et de comprendre la raison du problème. Il pourrait s'agir d'un malentendu, ou l'autre parent a peut-être un problème que vous pourriez tenter de régler ensemble.

S'il vous est impossible de régler le problème en parlant à l'autre parent, il existe des services de justice familiale, notamment les mécanismes de règlement des différends familiaux, qui peuvent vous aider. Vous pouvez consulter le site Web du ministère de la Justice Canada ou faire une recherche rapide sur Internet pour trouver des services offerts dans votre région.

Vous pourriez aussi demander l'aide d'un **coordonnateur parental**.

Un **coordonnateur parental** aide les parents à respecter leur plan parental. Si un problème surgit une fois qu'un plan parental est établi, le coordonnateur parental essaiera d'abord d'aider les parents à s'entendre sur une solution. Par exemple, il peut vous aider à décider de ce que vous ferez du calendrier lorsqu'un enfant est malade. Si vous n'arrivez pas à vous entendre, le coordonnateur parental décidera pour vous. Il importe de souligner que, généralement, la coordination parentale est un service privé; cela signifie que les parents doivent eux-mêmes payer les frais.

Vous pourriez aussi consulter un conseiller juridique pour vous aider à trouver des solutions.

Camille s'ennuie de son père

Camille s'est mise à pleurer dès qu'elle a raccroché le téléphone. Elle allait passer un autre mois sans voir son père.

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

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

Cependant, tout cela s'était produit plusieurs années auparavant, et « tous les samedis » était devenu un samedi sur deux, puis une fois par mois, si elle était chanceuse. Quand Camille était chez son père, celui-ci accordait plus d'attention à sa nouvelle femme et à son nouveau bébé. Il lui disait : « Nous allons passer du temps ensemble toi et moi plus tard ».

Mais ça n'arrivait jamais. Ils ne jouaient jamais au basketball comme ils le faisaient avant. Il ne l'aidait plus à faire ses devoirs de mathématiques. Ils n'allaient plus ensemble au marché pour acheter des ingrédients pour le souper du samedi soir. En fait, ils ne soupaient même pas ensemble parce qu'il sortait toujours avec la belle-mère de Camille. Après que Camille s'en soit plainte, il s'était mis à l'appeler encore moins souvent.

Elle essayait de se convaincre que cela ne lui faisait rien, mais ce n'était pas vrai. Elle aimait son père et elle s'ennuyait de lui.

Puis, un samedi, alors que son père avait annulé leur visite, sa mère l'a trouvée en train de pleurer dans sa chambre et elle lui a demandé ce qui n'allait pas. Quand Camille lui a dit comment elle se sentait, sa mère a été étonnée d'apprendre que Camille était si bouleversée. Elle avait supposé que comme Camille ne lui avait jamais rien dit, ça ne la dérangeait pas. Le lundi matin, sa mère a appelé un conseiller familial et lui a expliqué la situation. Camille a rencontré le conseiller. Elle lui a dit qu'elle aimait vraiment son père et qu'il lui manquait. Camille a demandé à sa mère d'appeler son père pour lui dire que Camille voulait qu'il rencontre le conseiller avec elle. Cet appel a été difficile pour la mère et le père de Camille. Son père était malheureux d'apprendre que Camille était bouleversée, mais il était heureux d'apprendre qu'elle voulait encore passer du temps avec lui. Il a accepté de rencontrer le conseiller pour établir un plan qu'ils pourraient respecter.

Hassan essaie de faire plaisir à maman

Hassan se sent coupable lorsqu'il doit quitter sa mère. Quand ses parents se sont séparés, le juge avait décidé que Hassan allait passer une semaine sur deux avec son père. Sa mère devenait toujours tellement contrariée quand venait le temps pour lui de partir.

« Il ne s'ennuie pas de toi comme moi – il ne serait pas parti sinon! Il n'appelle presque jamais quand tu es ici! » disait sa mère. Hassan se sentait mal de partir, comme s'il l'abandonnait. Elle allait être toute seule sans lui, et il savait qu'elle s'ennuyait vraiment de lui. Et si ce qu'elle disait était vrai? Si son père ne voulait vraiment pas passer du temps avec lui? Est-ce la raison pour laquelle il était parti? Comment cela pourrait-il être vrai? Lui et son père passaient toujours du bon temps ensemble.

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

Hassan se sentait triste et confus. Il a commencé à trouver des excuses pour ne pas aller chez son père ou pour revenir plus tôt que prévu chez sa mère, ce qui semblait faire plaisir à sa mère.

Mais au fond de lui, Hassan s'ennuyait de son père et son père semblait vraiment s'ennuyer de lui aussi. Son père a commencé à évoquer la possibilité de retourner au tribunal pour obliger la mère d'Hassan à respecter l'ordonnance judiciaire. Cela ne semblait pas être une si bonne idée pour Hassan – comment un juge pourrait-il améliorer les choses? Il se sentait pris.

C'est alors qu'une amie de sa mère a parlé à celle-ci d'une séance d'information destinée aux parents en instance de divorce. Elle y est allée et elle y a reçu beaucoup de renseignements utiles. La séance l'a aidée à comprendre qu'il était préférable qu'Hassan entretienne une relation avec ses deux parents.

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

Nouvelles relations et familles recomposées

Nouvelles relations

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

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

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

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

Votre nouvelle relation et l'autre parent

Selon le temps qui s'est écoulé depuis votre séparation et la mesure dans laquelle chacun d'entre vous parvient à composer avec la séparation, votre nouvelle relation peut être difficile à accepter pour l'autre parent. Pour certains, une nouvelle relation est le signe que la relation originale est bel et bien terminée et que l'autre parent est prêt à tourner la page. À court terme, il se peut que l'autre parent réagisse à cette nouvelle situation et devienne moins coopératif. Soyez à l'écoute de ses inquiétudes, et tentez de respecter ses sentiments.

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

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



Familles reconstituées et familles recomposées

La combinaison de deux familles en une nouvelle famille reconstituée devient chose courante. Il peut être compliqué de créer une famille reconstituée qui fonctionne. Il faut « l'adhésion » de chaque membre de la famille, et cela prend du temps.

Une **famille reconstituée** est une famille dans laquelle au moins un des parents a un enfant né d'une relation précédente. Dans certaines familles reconstituées, le beau-parent n'a peut-être pas d'enfants à lui. Pour cette personne, le rôle parental sera un nouveau rôle.


Une **famille recomposée** est un type de famille reconstituée dans laquelle les deux parents ont déjà des enfants nés de relations précédentes. Les familles recomposées peuvent aussi compter des enfants nés de la relation actuelle.

Dans les familles recomposées, chaque parent peut avoir un style parental différent. Ils peuvent aussi avoir eu des expériences et des approches très différentes à propos de l'éducation des enfants dans leur famille précédente. De plus, il peut y avoir de nouveaux frères ou sœurs par alliance. Peu importe la composition de la belle-famille, cela implique des changements pour chacun de ses membres.

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

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

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



Vous pourriez aussi demander l'aide de groupes de soutien pour les beaux-parents. Vous pouvez trouver ces groupes en communiquant avec la ligne d'information de votre collectivité ou en faisant une recherche rapide sur Internet. Par exemple, vous pouvez chercher « famille reconstituée », « groupe de soutien » et « Montréal » pour trouver des services qui sont offerts dans votre région.

Juan rencontre Julia

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

Juan a rencontré Julia lorsque Xavier avait huit ans. C'est alors que les choses se sont corsées. Julia était séparée depuis deux ans et elle avait une fille de dix ans, Mia.

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

Avant de présenter Xavier à Julia, Juan en a parlé à Maria. Il a été plutôt surpris de sa réaction. Maria s'est fâchée et elle a dit que c'était injuste de faire ça à Xavier, qu'il avait vraiment besoin de toute l'attention de son père. Juan se demandait si la réaction de Maria concernait vraiment Xavier, mais il a accepté d'attendre quelques mois de plus avant de présenter Julia à Xavier. Pour garder la paix, il a aussi promis que les premières rencontres seraient brèves.

Deux mois plus tard, Maria s'était faite à l'idée. Xavier aimait vraiment Julia et il était heureux qu'elle aime autant les sports que lui. Il avait toutefois de la difficulté à s'entendre avec Mia. Elle était encore fâchée de la séparation de ses parents et elle estimait que la nouvelle relation venait déranger sa vie. Parfois, elle n'était pas très gentille avec Xavier.

Julia et Juan se sont aperçus que les choses allaient être plus difficiles qu'ils le croyaient. Ils ont cherché un groupe de soutien pour beaux-parents et ils ont encouragé les enfants à leur parler de ce qu'ils ressentaient. Ils ont décidé de continuer de prendre leur temps.



Annexe A : Conseils au sujet de l'utilisation des communications électroniques

Les communications électroniques, comme les courriels ou les textos, peuvent être un moyen pratique et commode de transmettre de l'information et de discuter de questions qui concernent vos enfants. Mais elles peuvent aussi donner lieu à des malentendus si vous n'êtes pas clair.

Quand nous communiquons en personne, nous utilisons souvent des signes non verbaux (sourires, froncement de sourcils, larmes, ton de voix) pour montrer ce que nous ressentons. Lorsque nous envoyons des courriels ou des textos, nous perdons ces importants signes non verbaux et physiques. Bien que cela puisse être utile quand nos émotions sont trop fortes, cela peut aussi donner lieu à des situations où quelqu'un comprend un message d'une manière différente.

Il peut être judicieux de décider à l'avance comment vous utiliserez les moyens de communication électronique pour discuter des questions qui concernent vos enfants. Par exemple, vous pourriez vous limiter à envoyer des textos seulement pour confirmer que vous êtes allés chercher les enfants ou en cas d'urgence.

Vous pouvez également fixer des limites quant à la fréquence et au nombre de messages que vous pouvez envoyer dans une journée.

Voici quelques conseils à garder à l'esprit :

- Écrivez des messages courts qui vont droit au but. Si vous devez discuter de plus d'une question, essayez de numéroter chaque question pour que l'autre parent puisse plus facilement suivre les divers points que vous soulevez.
- Utilisez des titres clairs pour les courriels. Cela peut vous aider à garder une trace des messages sur différents sujets.
- N'écrivez pas en LETTRES MAJUSCULES. Les lettres majuscules signifient que vous êtes en train de CRIER!

N'OUBLIEZ PAS

Les textos ne peuvent pas être annulés ou effacés du téléphone portable d'une autre personne après leur envoi. Évitez les textos impulsifs et prenez le temps de lire vos messages avant de les envoyer.

SOUVENEZ-VOUS

Les courriels et les textos sont un enregistrement de vos communications. Rédigez vos messages comme si une tierce personne les lisait – un juge pourrait les lire plus tard.

- Restez courtois dans vos messages. Un « s'il-te-plaît », un « merci » et un ton amical peuvent faire une grande différence.
- Essayez de séparer vos messages sur les questions parentales des messages sur les questions financières. Il s'agit de questions différentes qui doivent être traitées séparément.
- Si vous vous sentez émotif lorsque vous devez écrire un message ou que vous devez répondre à un message qui vous a bouleversé, allez faire autre chose et prenez le temps de réfléchir. Relisez le message que vous avez reçu pour vous assurer que vous n'avez pas mal lu. Rédigez votre message lorsque vous avez l'esprit clair.
- Essayez de vous en tenir aux faits. Évitez de critiquer l'autre parent.
- N'ignorez pas les courriels ou les textos de l'autre parent. Répondez rapidement et brièvement lorsqu'une réponse est nécessaire. Même si l'autre parent ne fait que vous fournir de l'information et qu'une réponse n'est pas absolument nécessaire, il est de bon ton d'au moins confirmer que vous avez bien reçu le message.
- Votre message devrait être envoyé à l'autre parent uniquement. Les nouveaux partenaires, les autres membres de la famille ou les amis ne doivent pas être inclus dans vos échanges. Par exemple, si l'autre parent vous envoie un message pour vous informer de ses projets avec votre enfant, prenez le temps de lui répondre directement, à lui seul, en écrivant quelque chose comme : « Merci de m'en avoir informé ».



Contactez-nous

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet des arrangements parentaux, de la pension alimentaire pour enfants et d'autres questions de droit de la famille, consultez le [site Web sur le droit de la famille du ministère de la Justice Canada](#).

Mise en garde

Les fonctionnaires du ministère de la Justice Canada ne peuvent pas fournir de conseils juridiques au public. Cela signifie qu'ils ne peuvent pas vous dire comment la loi devrait s'appliquer dans votre cas particulier, interpréter des décisions de la cour ou vous dire quelles mesures vous devriez prendre en se basant sur les faits particuliers de votre situation. Les fonctionnaires peuvent seulement donner de l'information juridique générale aux membres du public. Si vous avez besoin de conseils juridiques au sujet de vos droits et de vos obligations ou d'un avis juridique concernant votre situation particulière, vous pourriez souhaiter consulter un conseiller juridique.



Remerciements

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



Glossaire

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

Pour mieux comprendre les termes qui sont définis ci-dessous, veuillez consulter la page à laquelle le terme est utilisé la première fois. Vous trouverez le numéro de page correspondant à la suite de chaque définition. Le contexte additionnel fourni dans ce guide pourrait vous aider à mieux comprendre ces termes.

Accès

Terme juridique qui était utilisé auparavant dans la *Loi sur le divorce* pour désigner le temps qu'un parent ou une autre personne passe avec l'enfant; généralement, il ne s'agit pas du parent avec qui l'enfant vit principalement. (Voir la page 43)

Arbitrage

Processus durant lequel une personne neutre – l'arbitre – prend des décisions sur des questions juridiques liées au rôle parental. En arbitrage, les deux parents conviennent de laisser l'arbitre prendre les décisions. L'arbitre agit comme un juge. (Voir la page 58)

Arrangements parentaux

Plan que vous ou le tribunal établissez pour vous occuper de vos enfants après votre séparation ou votre divorce. Les arrangements parentaux comprennent le « temps parental » et la « responsabilité décisionnelle ». (Voir la page 4)

Changement du lieu de résidence

Déménagement dans la même ville qui ne devrait pas avoir de répercussions majeures sur les relations de l'enfant avec l'un ou l'autre de ses parents. (Voir la page 73)

Conseiller

Personne formée pour fournir des avis ou des conseils sur des questions personnelles, comme le rôle parental après la séparation ou le divorce. Les conseillers peuvent avoir de l'expérience dans différents domaines comme le travail social ou la psychologie. (Voir la page 6)

Conseiller juridique

Personne qui est qualifiée, dans une province, pour fournir des conseils juridiques à une autre personne ou pour la représenter au tribunal. Ce peut être un avocat et, dans certaines provinces, ce peut aussi être un autre professionnel. (Voir la page 6)

Conseiller parental

Personne qui aide les parents à adopter de nouvelles stratégies, idées et attitudes à propos de leur rôle parental. Le conseiller parental met l'accent sur l'avenir et aide les parents à acquérir des habiletés leur permettant de résoudre leurs problèmes. (Voir la page 24)

Contact

Temps, ordonné par le tribunal, qu'une personne qui n'est pas un parent de l'enfant, mais a un lien spécial avec lui – comme un grand-parent – passe avec lui. (Voir la page 45)

Coordination parentale / Coordonnateur parental

La coordination parentale est une procédure axée sur l'enfant qui permet de régler les différends relatifs au rôle parental qui surviennent après qu'une entente a été prise ou une ordonnance a été rendue au sujet du temps parental, des responsabilités parentales ou des contacts. Un coordonnateur parental aide les parents à respecter leur plan parental si un problème surgit une fois qu'un plan parental est établi. (Voir les pages 23 et 78)

Déménagement important

Déménagement qui aura des répercussions majeures sur la relation de l'enfant avec ses parents et d'autres personnes importantes dans sa vie. (Voir la page 73)

Droit collaboratif

Processus dans le cadre duquel les deux parents, leurs conseillers juridiques et tout autre professionnel s'occupant du dossier conviennent de coopérer pour en arriver à une entente. Au cours du processus de collaboration, les deux parents acceptent de ne pas déposer de requête au tribunal. (Voir la page 54)

Enlèvement d'enfant

On parle d'enlèvement d'enfant lorsqu'un parent ou un tuteur emmène ou garde un enfant avec lui sans en avoir légalement le droit ou sans la permission de l'autre parent. L'enlèvement d'enfant est un crime au Canada. (Voir la page 76)

Entente

Vous et l'autre parent parvenez à une entente quand vous vous entendez tous les deux au sujet de vos arrangements parentaux. Les lois de votre province établissent la façon dont vous pouvez donner force obligatoire à cette entente pour que vous deviez tous deux la respecter. (Voir la page 6)

Etat de stress post-traumatique

Trouble déclenché lorsqu'une victime se remémore une expérience terrifiante où elle a été menacée de préjudice physique, mental ou émotionnel ou a subi un tel préjudice. (Voir la page 66)

Évaluation

Rapport préparé par un travailleur social, un psychologue ou un psychiatre qui recueille de l'information au sujet de votre famille à l'intention d'un juge. C'est une évaluation professionnelle qui porte sur l'intérêt des enfants. (Voir la page 61)

Famille recomposée

Famille composée de deux parents qui ont tous deux des enfants nés de relations différentes; elle peut aussi comprendre un enfant né de la relation actuelle. (Voir la page 82)

Famille reconstituée

Famille dans laquelle au moins un des parents a un enfant né d'une relation précédente. (Voir la page 82)

Garde

Terme juridique auparavant utilisé dans la *Loi sur le divorce*, qui est encore utilisé dans certaines provinces et certains territoires. Il désigne parfois l'autorité d'un parent ou des deux de prendre des décisions importantes au sujet d'un enfant. Il est aussi parfois utilisé pour décrire l'horaire de temps parental et la façon dont les décisions au sujet de l'enfant seront prises. (Voir la page 43)

Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants

Règlement pris en vertu de la *Loi sur le divorce* qui s'applique pour calculer la pension alimentaire pour enfants. Les Lignes directrices contiennent une série de règles et tables. Elles ont force de loi. (Voir la page 46)

Loi sur le divorce

Loi fédérale qui établit les règles permettant de mettre légalement fin à un mariage. (Voir la page 4)

Majorité du temps parental

Situations où un enfant passe plus de 60 % du temps avec un parent. Cette expression est généralement employée dans le contexte de la pension alimentaire pour enfants. Auparavant, la majorité du temps parental s'appelait la *garde dite traditionnelle*. (Voir la page 47)

Mécanisme de règlement des différends familiaux

Processus hors cour que les parties à un différend familial peuvent utiliser pour tenter de régler toutes questions sur lesquelles elles ne s'entendent pas. Il existe plusieurs types de mécanismes de règlement des différends familiaux, comme la négociation, la médiation, le droit collaboratif et l'arbitrage. (Voir la page 7)

Médiation

Processus dans le cadre duquel une tierce partie neutre aide les parents à conclure une entente au sujet de questions liées à la séparation ou au divorce, par exemple les arrangements parentaux. Dans une médiation dite « de la navette », vous et l'autre parent n'avez pas besoin d'être dans la même pièce. Le médiateur parle à un parent, puis à l'autre parent séparément. Vous et l'autre parent négociez avec l'aide du médiateur, sans être face à face. (Voir la page 55)

Négociation

Processus au cours duquel les parents discutent pour essayer de trouver un compromis ou un accord sur les questions parentales. Les parents peuvent négocier entre eux ou avec l'aide de leurs conseillers juridiques. (Voir la page 53)

Ordonnance du tribunal / judiciaire

Décision écrite rendue par un juge. Les parents doivent suivre ce que dit l'ordonnance. Il est possible de modifier une ordonnance judiciaire en se présentant de nouveau devant un juge pour lui demander de faire des modifications, mais seulement s'il y a une bonne raison de le faire. (Voir la page 5)

Ordonnance parentale

Ordonnance rendue par un tribunal qui décrit de nombreux détails importants à propos des arrangements parentaux, comme le temps que l'enfant passe avec chaque parent, les responsabilités décisionnelles de chaque parent, et la façon dont les enfants communiqueront avec un parent lorsqu'ils passeront du temps avec l'autre. (Voir la page 42)

Ordonnance sur consentement

Ordonnance qu'un juge rendra lorsque les deux parents s'entendent sur certaines questions. (Voir la page 7)

Pension alimentaire pour enfants

Montant qu'un parent paie à l'autre parent pour assurer le soutien financier d'un enfant. (Voir la page 46)

Plan parental

Plan qui décrit la façon dont les parents qui ne vivent pas ensemble vont s'occuper de leurs enfants et vont prendre les décisions les concernant dans les deux maisons. (Voir la page 42)

Rapport sur l'opinion (ou la voix) de l'enfant

Rapport dans lequel sont résumées les opinions et les préférences d'un enfant au sujet de certaines questions concernant le rôle parental, comme le temps parental et l'endroit où il vivra. Un professionnel, comme un travailleur social ou un conseiller juridique, s'entretient avec vos enfants et prépare un rapport sur leurs opinions. (Voir la page 61)

Relation coparentale

Relation entre des parents séparés ou divorcés qui met l'accent sur ce qu'il y a de mieux pour l'enfant. Il existe de nombreux types de relations coparentales. (Voir la page 22)

Responsabilité décisionnelle

Responsabilité de prendre des décisions importantes relatives au bien-être d'un enfant, notamment celles qui ont trait à sa santé, à son éducation, à sa culture, à sa religion et à ses activités parascolaires importantes. (Voir la page 40)

Responsabilité décisionnelle conjointe

Les parents d'un enfant prennent ensemble les décisions importantes le concernant à propos de questions comme l'éducation, la religion et les soins de santé. (Voir la page 40)

Responsabilité décisionnelle divisée (ou parallèle)

Situations dans lesquelles un parent est responsable de prendre des décisions sur certains aspects de la vie de l'enfant et l'autre parent est responsable de prendre des décisions sur d'autres aspects de la vie de ce même enfant. (Voir la page 40)

Responsabilité décisionnelle exclusive

Un des parents prend toutes les décisions importantes au sujet de l'enfant, notamment l'éducation, la religion et les soins de santé. (Voir la page 40)

Services et programmes de justice familiale

Services et programmes publics ou privés qui aident les gens à régler les problèmes qui peuvent survenir lors d'une séparation ou d'un divorce. (Voir la page 6)

Tables fédérales de pensions alimentaires pour enfants

Tables qui font partie des *Lignes directrices fédérales sur les pensions alimentaires pour enfants*. Elles établissent le montant de base des pensions alimentaires pour enfants en fonction du revenu. Il y a une table distincte pour chaque province et territoire afin de tenir compte de la variation des taux d'imposition d'une province et d'un territoire à l'autre. (Voir la page 46)



Temps parental

Temps que les enfants passent avec l'un de leurs parents, peu importe qu'ils soient physiquement avec le parent ou non (cela comprend, par exemple, les périodes pendant lesquelles les enfants sont à l'école). (Voir la page 42)

Temps parental exclusif

Situations où il y a plus d'un enfant et où chaque parent passe la majorité du temps – plus de 60 % – avec au moins un des enfants. Cette expression est généralement employée dans le contexte de la pension alimentaire pour enfants. Auparavant, le temps parental exclusif s'appelait la *garde exclusive*. (Voir la page 43)

Temps parental partagé

Situations où un enfant passe au moins 40 % du temps avec chacun de ses parents. Cette expression est généralement employée dans le contexte de la pension alimentaire pour enfants. (Voir la page 42)

Violence familiale

Toute conduite, par un membre de la famille envers un autre membre de la famille, qui 1) est violente ou 2) est menaçante ou 3) dénote un comportement coercitif et dominant ou 4) qui porte un membre de la famille à craindre pour sa sécurité ou celle d'une autre personne. (Voir la page 64)

Pour de plus amples renseignements
sur le droit de la famille, visitez le
site Web de Justice Canada, à
www.famille.justice.gc.ca.

