

pique-nique samedi prochain, assurez-vous que rien ne vous empêche de le faire. Une promesse comme « aller te chercher après ta pratique de football mercredi soir » doit être prise très au sérieux.

- **Laissez vos enfants exprimer leur peine.**

Sachez que vos enfants vivront toutes les mêmes émotions que vous éprouvez et qu'ils parleront avec leurs amis comme vous l'avez fait vous-même.

Accordez-leur du temps pour vous parler au sujet de ce qu'ils ressentent et écoutez sans les interrompre.

Soyez franc lorsqu'ils vous demandent ce que vous ressentez. Votre franchise leur donnera la permission d'être franc quant à leurs propres émotions.

SI VOS ENFANTS ONT BESOIN D'AIDE PROFESSIONNELLE

La plupart des enfants peuvent s'adapter à la séparation et au divorce de leurs parents ainsi qu'à la nouvelle structure familiale. Cependant, si vous croyez que vos enfants éprouvent des difficultés à cet égard, n'hésitez pas d'obtenir de l'aide professionnelle pour eux. Il existe d'excellents psychiatres pour enfants, des thérapeutes et médecins spécialement formés pour évaluer et traiter les enfants.

Des groupes de soutien existent au sein d'un grand nombre d'agences communautaires et ces dernières fournissent aussi des renseignements aux familles qui sont aux prises d'une séparation ou d'un divorce. Vos enfants méritent d'obtenir tout le soutien dont ils ont besoin au cours de cette pénible période d'adaptation.

AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE ?

Un très grand nombre de livres sont disponibles à ce sujet et peuvent vous fournir des renseignements et des idées supplémentaires sur la manière d'aider vos enfants à vivre une séparation ou un divorce. Vous pouvez également communiquer avec un organisme communautaire local comme l'Association canadienne pour la santé mentale pour de plus amples détails au sujet d'ateliers, cours, groupes d'entraide pour parents seuls et services professionnels de counselling.

L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole oeuvrant à l'échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser la tolérance et le rétablissement de personnes atteintes de maladies mentales. L'ACSM accomplit ce mandat par la défense des droits, l'éducation, la recherche et les services.

Visitez le site Web de l'ACSM à l'adresse www.acsm.ca dès aujourd'hui.

LES ENFANTS ET L'ÉCLATEMENT DE LA FAMILLE



PERSONNES MENTALEMENT SAINES DANS UNE SOCIÉTÉ SAINÉ



**ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE**

**CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION**



Bien que la séparation et le divorce soient parmi les événements les plus douloureux qu'une famille peut éprouver, ils peuvent aussi être un vrai soulagement après une période de tension et de conflit au sein d'un mariage en difficulté.

Cependant, la période d'adaptation peut également s'avérer douloureuse. En tant que parent, vous devez non seulement faire face à votre propre douleur et confusion mais aussi à celles de vos enfants. Vous serez également soucieuse de l'effet qu'aura la fragmentation de la famille sur leur avenir et vous demanderez s'ils s'y adapteront bien et s'ils vous aimeront autant.

POINTS À SE RAPPELER

La recherche démontre que le succès des enfants à s'adapter à la séparation et au divorce dépend en grande partie du succès de l'adaptation des parents. Si vous arrivez à bien vous adapter, ils feront de même. Vos plus grandes tâches sont de montrer que vous possédez les habiletés nécessaires pour vous débrouiller et d'encourager vos enfants à parler, à partager leurs émotions avec vous. La tâche sera plus facile si vous n'oubliez surtout pas que vos enfants éprouvent des sentiments semblables aux vôtres – peine d'avoir « perdu » la famille, colère, culpabilité, peur de l'inconnu, ainsi que confusion et frustration face aux décisions et aux événements qu'ils ne peuvent pas contrôler.

Les enfants s'adaptent de différentes manières et poseront diverses questions. Les très jeunes enfants voudront savoir, « Qu'est-ce qui va m'arriver, et qui va prendre soin de moi à présent ? ». Les plus vieux demanderont peut-être, « C'est la faute de qui tout ça ? Quoi de mon avenir ? Où allons-nous habiter ? Y a-t-il assez d'argent pour tout le monde ? ». Vos réponses à ces questions et les mesures que vous prendrez pour les mettre en pratique seront très importantes pour vos enfants.

CE QUE VOUS POUVEZ DIRE

En tant que parent, vous pouvez dire plusieurs choses à vos enfants pour les aider au cours de cette période difficile. Ces choses doivent être dites tant aux

très jeunes enfants qu'aux adolescents pour les aider à surmonter leurs sentiments de culpabilité, d'insécurité et de crainte d'être abandonnés.

- **La séparation n'est pas de leur faute.**

Les enfants de tout âge se reprochent souvent la séparation de leurs parents. Ils ont l'impression qu'ils ont peut-être causé l'éclatement de la famille parce qu'ils « n'ont pas été assez sages ». Vous devez leur faire comprendre qu'il s'agit strictement d'un problème entre les adultes. Assurez-les qu'ils n'avaient rien à faire avec la séparation et qu'ils n'auraient rien pu faire pour l'éviter. Ils auront besoin d'entendre ces mots-là de vous à plusieurs reprises, et exprimés de différentes manières, avant que leurs sentiments de culpabilité se dissipent.

- **Vous serez toujours leurs parents.**

Vos enfants ont besoin de savoir qu'ils ne perdront pas l'amour de leurs parents et que chacun de vous continuera de prendre soin d'eux. Ils ont besoin de savoir que leur mère et leur père ne se divorcent pas d'eux. Rassurez-les sur le fait que, même si vous et votre conjoint ne vivez plus ensemble, ils seront toujours vos enfants, à tous les deux.

- **Vous allez continuer de prendre soin d'eux.**

Parlez ouvertement du nouveau mode de vie de vos enfants. Si vous êtes la personne qui ira vivre ailleurs, assurez-vous qu'ils comprennent que vous passerez encore du temps avec eux, qu'ils feront encore partie de votre vie et que vous ferez encore partie de la leur.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Il sera important de faire certaines choses particulières et pratiques pour aider vos enfants à s'adapter à l'éclatement de la famille. Voici une liste de choses que vous pouvez faire, soit en tant que parent qui a la garde des enfants ou en tant que parent qui n'a pas la garde (le parent qui habite ailleurs).

- **Encouragez et appuyez les relations de vos enfants avec votre ex-conjoint(e) ainsi qu'avec vous-même.**

La séparation et le divorce causent souvent des émotions intenses et négatives entre les conjoints en

matière de répondre aux besoins des enfants. Il est cependant important de ne pas critiquer votre ex-conjoint(e) ni de miner son autorité. Vous et votre ex-conjoint(e) ne doivent pas oublier que même si vous n'êtes plus ensemble, vous aurez, en tant que parents, des rapports pour encore bien des années. Par conséquent, vous devez être coopératif l'un envers l'autre afin de répondre aux besoins de vos enfants.

- **Partagez les renseignements nécessaires avec vos enfants.**

Parlez ouvertement des démarches ayant trait à la garde, aux heures de visite et autres horaires. Respectez le droit de vos enfants de connaître les décisions faites à leur sujet. Ce que vos enfants ont besoin de savoir dépendra, jusqu'à un certain point, de leur âge. Par exemple, un enfant préadolescent ne se souciera pas des taux hypothécaires, des REÉR ou des questions de droit familial, mais un adolescent pourrait vous poser des questions sur ces sujets. La chose importante est d'éviter de mettre un fardeau supplémentaire sur vos enfants en partageant avec eux toutes vos inquiétudes personnelles ou financières.

- **Ne changez pas les activités routinières de vos enfants.**

Essayez autant que possible de ne pas changer leur horaire régulier, particulièrement au cours de la période suivant immédiatement la séparation. Par exemple, les deux parents peuvent s'entendre pour que leurs enfants puissent continuer d'aller à leur pratique de hockey ou leçon de ballet le samedi matin. Dans le cadre de ces activités routinières, permettez-leur de faire autant de choix que raisonnablement possible. Vous pouvez, à un moment donné, permettre aux jeunes enfants de choisir les vêtements qu'ils veulent porter pour la journée et les jouets avec lesquels ils veulent jouer. Les plus vieux peuvent être libres de choisir le sport auquel ils vont participer et de fixer leurs propres heures de visite du parent qui n'a pas la garde.

- **Tenez vos promesses, soyez fiable.**

Vos enfants devront savoir qu'ils peuvent compter sur vous. Si vous avez promis de les emmener faire un