

## Ressources

En plus des ressources communautaires, Alberta Family Justice Services offre :

**Le rôle des parents après la dissolution/séparation de la famille (PAS)** — Atelier gratuit de six heures aidant les parents à comprendre les répercussions de la séparation ou du divorce sur eux et leurs enfants. PAS propose des suggestions sur la façon de faire des choix positifs tout en vivant séparés. Les personnes séparées (mariées ou non) et celles qui envisagent la séparation devraient y participer.

Pour obtenir des renseignements sur l'atelier, y compris sur la façon de s'y inscrire, veuillez composer l'un des numéros suivants :

### Family Justice Services

Calgary 403-297-6981

Edmonton 780-427-8343

Ailleurs en Alberta 403-340-7187

**Veuillez d'abord composer le 310-0000 pour un accès sans frais en Alberta.**

### Privilégier la communication lors d'une séparation (FOCIS)

— Atelier gratuit de communication de six heures enseignant aux parents de jeunes enfants à communiquer efficacement tout en vivant séparés. Les parents apprendront à réduire les conflits en acquérant des compétences en communication et en résolution de problèmes, à réduire la tension découlant des conflits et, par-dessus tout, à réduire le stress vécu par leurs enfants et par eux-mêmes.

Pour s'inscrire :

Calgary (403) 297-6981

Edmonton (780) 644-5092

Ailleurs en Alberta (403) 340-7187

**Veuillez d'abord composer le 310-0000 pour un accès sans frais en Alberta.**

## Family Justice Services

Il s'agit d'un ensemble de programmes et de services offerts par Alberta Justice en collaboration avec les cours de l'Alberta. Family Justice Services travaille directement auprès des individus et des juges de la Cour provinciale et de la Cour du Banc de la Reine afin d'aider les personnes ayant des problèmes de droit de la famille à trouver des solutions adéquates.

Family Justice Services offre les services suivants relativement à des questions touchant notamment le rôle parental, le droit d'accès et de garde, la pension alimentaire pour enfants et ex-époux/partenaire adulte interdépendant :

- Information;
- Orientation vers d'autres organismes et information sur ces organismes;
- Assistance relativement aux documents légaux et certaines comparutions devant la cour;
- Programmes éducatifs à l'intention des parents et des familles vivant une séparation ou un divorce;
- Programmes de médiation et de résolution de conflits;
- Aide relativement aux expertises psychosociales.

### Centres d'information sur le droit de la famille (FLIC)

Calgary 403-297-6981

Lethbridge 403-388-3102

Edmonton 780-415-0404

Red Deer 403-755-1468

Grande Prairie 780-833-4234

**Accès sans frais – composez le 310-0000**

[www.albertacourts.ab.ca](http://www.albertacourts.ab.ca)

**Government of Alberta** ■

Ce dépliant a été traduit grâce à la contribution financière de :



[www.ajefa.ca](http://www.ajefa.ca)

Association des juristes d'expression française de l'Alberta



Ministère de la Justice  
Canada

Department of Justice  
Canada



# CE DONT LES ENFANTS ONT BESOIN LORSQUE LEURS PARENTS SE SÉPARENT

(WHAT CHILDREN NEED WHEN PARENTS SEPARATE)

Family  
Justice  
Services



Être parent est une tâche exigeante comportant des hauts et des bas, même lorsque tout va bien. Il est encore plus difficile d'être parent lorsque vous vivez des émotions intenses face à une séparation ou un divorce et que vous vous inquiétez pour l'avenir. Au moment où vos enfants ont le plus besoin de vous, il peut être difficile de savoir de quoi ils ont besoin de comment les aider.

Les changements familiaux peuvent susciter différents sentiments, dont ceux de perte, de tristesse, d'inquiétude et d'excitation. Chaque adulte est différent et vivra le divorce ou la séparation de façon différente. Les enfants aussi sont différents. Les enfants d'une même famille ont des besoins différents et peuvent réagir différemment aux changements familiaux selon leur âge, leur développement et leur personnalité.

Il est difficile pour les enfants d'exprimer leurs sentiments avec des mots. Les sentiments de tristesse, de colère ou de peur peuvent se manifester de différentes façons, dont :

- l'agressivité
- les cauchemars
- la régression (se comporter comme s'ils étaient plus jeunes)
- le repli sur soi
- le passage à l'acte
- la tendance à amasser de la nourriture dans leur chambre
- l'angoisse de la séparation (pleurer ou s'accrocher au parent au moment de le quitter).

Les enfants peuvent adopter ou répéter différents comportements au fur et à mesure qu'ils vivent différentes phases de développement ou lors d'occasions spéciales comme les anniversaires ou les fêtes.

Tous les enfants ont besoin de se sentir aimés, entourés de soins et en sécurité, particulièrement lorsqu'ils peuvent se sentir différents ou seuls parce que leur famille vit une

séparation ou un divorce. Ils ont besoin de soutien de la part des personnes qui peuvent le plus les aider : leurs parents. Collaborer avec l'autre parent dans l'éducation de vos enfants est l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour vos enfants.

**Les parents et les enfants sortant de situations de violence familiale ou d'abus d'alcool ou d'autres drogues font face à des problèmes particuliers. La sécurité doit passer avant le développement d'une relation axée sur la collaboration entre les parents.**

### Comment les parents peuvent-ils aider?

- Soyez responsable. Vous êtes le parent et vous êtes encore responsable de vos enfants.
- Annoncez la séparation ou le divorce à tous vos enfants en même temps.
- Dites et répétez à vos enfants que la séparation ou le divorce n'est pas leur faute.
- Dites à vos enfants que la décision de vous séparer ou de divorcer est définitive.
- Prenez des décisions en fonction des besoins des enfants.
- Faites en sortes que certaines choses restent inchangées, comme leur chambre, la gardienne, l'école, l'église et les compagnons de jeu qu'ils fréquentent.
- Pour les choses qui vont changer, essayer de dire à vos enfants ce qui va se produire et quand cela se produira.
- Essayez d'assurer de la structure et de la routine dans le quotidien des enfants.
- Faites preuve de constance dans la discipline.
- Planifiez vos dépenses et votre budget en fonction des besoins de base de la famille.
- Ne parlez jamais en mal de l'autre parent devant vos enfants.

- Soyez conscient du fait que même si votre relation personnelle est terminée, votre lien parental durera toujours.
- Faites des efforts pour communiquer avec l'autre parent. Vous devrez peut-être essayer de nouvelles façons de communiquer.
- Essayez d'atténuer le conflit entre vous-même et l'autre parent.
- Prenez soin de vous. Si vous vous sentez dépassé par vos sentiments ou par la situation, allez chercher de l'aide.

### De petites choses qui peuvent signifier beaucoup pour un enfant :

- Recevoir beaucoup de câlins, de baisers et se faire border le soir.
- Prendre le temps chaque jour (même un court moment) de s'asseoir et de parler à un parent.
- Entendre des choses positives sur eux.
- Célébrer les anniversaires et les occasions spéciales.
- Voir des photos de l'autre parent et de la famille élargie;
- Se faire raconter des histoires sur vos parents et sur vous à l'époque où vous étiez enfant.
- Voir que vous respectez tous les membres de la famille, y compris les enfants et l'autre parent.
- Se sentir libres d'exprimer leurs sentiments.

