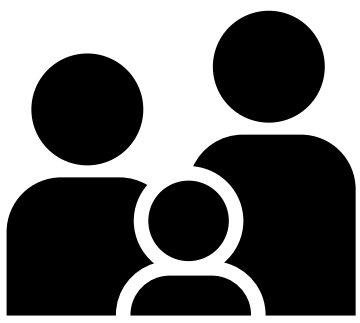


Accompagner un enfant dans la séparation des parents

Affiche préparée par Anjuli Bergeron, Stagiaire en sexologie
et Amédée Djonkoun, Accompagnatrice familiale

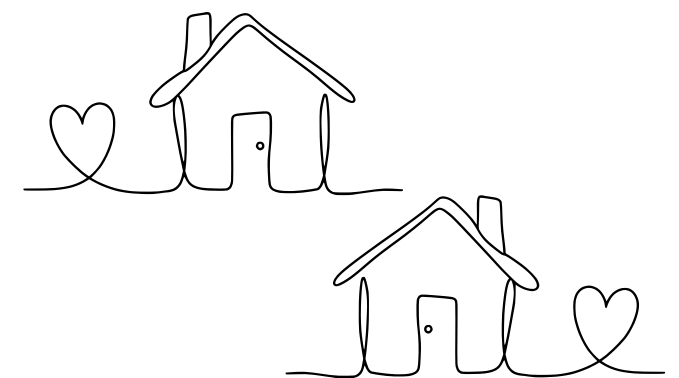
L'annonce



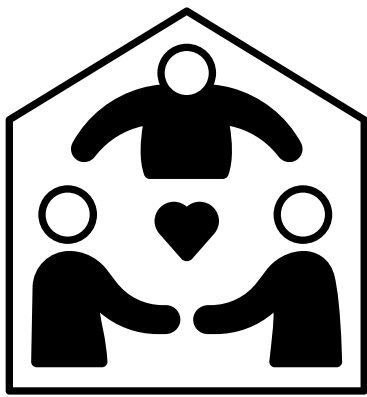
1. Annoncer la nouvelle ensemble
pour montrer que l'on reste
une équipe



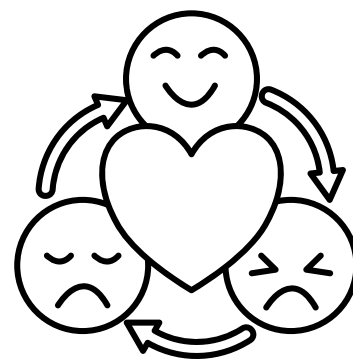
2. Utiliser des mots simples et
répondre aux
questions avec honnêteté



3. Mettre l'accent sur ce qui ne
change pas
(amis, école, famille)



4. Rappeler l'amour des parents
pour l'enfant



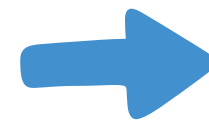
5. Valider les émotions de l'enfant



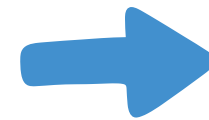
6. Rassurer l'enfant que ce
n'est pas de sa faute

Quoi observer

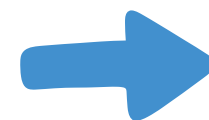
Isolement, repli sur soi, problème de sommeil,
diminution d'appétit, régression de la propreté



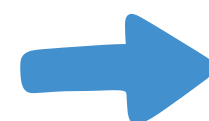
Colère, crises et comportements impulsifs inhabituels



Culpabilité, gêne, honte à propos de la séparation



Maux de tête, maux de ventre, malaises fréquents



Quoi faire

Accueillir l'enfant dans son ressenti, dire à l'enfant
qu'on l'aime

Favoriser des routines prévisibles, préserver
une image positive de l'autre parent

Rassurer l'enfant qu'il n'est pas
responsable de la séparation

Donner des tâches adaptées à l'âge de l'enfant,
afficher un calendrier avec les jours de garde

Pour toutes questions ou demande d'accompagnement vous pouvez contacter l'accompagnatrice familiale
de la Maison de la Famille de Brossard au 450-678-5222 poste 4 | intervenante@mfdebrossard.org



Astuces pour parents

- **Maintenir une coparentalité harmonieuse devant les enfants**
- **Développer des stratégies de communication positive**
 - Minimiser les interactions au début de la séparation
 - Privilégier le transfert en terrain neutre
 - Conserver des traces écrites des échanges entre les parents
 - Faire intervenir un tiers si nécessaire
 - Attendre 24 heures avant de répondre aux courriels émotifs pour prendre un pas de recul
- **Choisir ensemble des principes importants qui favorisent le bien-être et le développement de l'enfant (voir annexe)**
- **Modifier ses routines de façon progressive, si nécessaire**
- **Informar des personnes proches de l'enfant de la situation pour qu'elles puissent vous prévenir s'elles observent des changements de comportement**

Principes importants qui favorisent le bien-être et le développement de l'enfant et son sain développement

Tirés du guide d'accompagnement pour intervenant de Maison Oxygène

- **Les deux parents stimulent de façon différente et complémentaire le développement de l'enfant. L'enfant peut compter sur l'apport des deux parents.**
- **L'enfant a besoin de se sentir libre d'aimer ses deux parents.**
- **L'enfant peut exprimer librement et sans culpabilité l'amour qu'il ressent pour l'autre parent.**
- **L'enfant a besoin de sentir que ses parents ne sont pas en guerre.**
- **L'enfant a besoin de ne pas se sentir coincé.e, déchiré.e, ou pris.e en otage entre ses deux parents.**
- **L'enfant a besoin de sentir de la cohérence entre les deux parents (éducation, lignes directrices).**
- **L'enfant a besoin de se sentir important et de sentir qu'il.elle peut s'exprimer.**
- **L'enfant a besoin de passer du temps de qualité avec ses deux parents.**
- **L'enfant a besoin de voir de bons modèles de gestion de conflits pour pouvoir prendre exemple.**
- **L'enfant a besoin de sentir l'implication de ses deux parents dans sa vie.**
- **L'enfant a besoin d'être rassuré.e qu'il.elle n'est pas responsable des conflits entre ses parents.**
- **L'enfant n'a pas besoin d'être mêlé.es à des conflits d'adulte.**