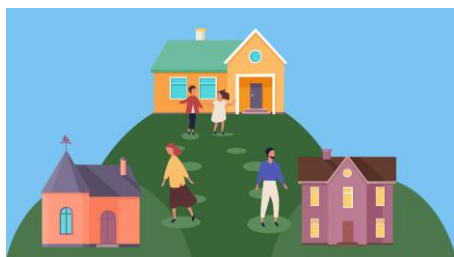




# La séparation parentale

## Des pistes d'interventions

La séparation parentale a un impact important sur les jeunes, peu importe leur âge. Ces derniers peuvent réagir de diverses façons face à cette situation.



En tant que parent, il est possible de se questionner à propos des stratégies à préconiser pour faciliter cette transition familiale. Voici quelques pistes d'intervention :

- Parlez et préparez votre jeune à la séparation ;
- Écoutez ses inquiétudes et ses commentaires face à la situation ;
- Tentez de voir la situation de son point de vue ;
- Évitez les conflits parentaux devant votre jeune ;
- Évitez les décisions impulsives ;
- Ajustez vos attentes;
- Validez les émotions de votre jeune ;
- Passez des moments privilégiés avec lui ;
- Entretenez son réseau de soutien.

Référence : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/parce-que-la-vie-continue-aider-enfants-adolescents-vivre-separation-divorce.html>

## Signes et comportements à surveiller

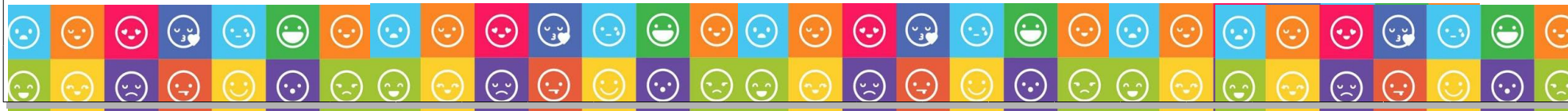
Qu'il soit un enfant ou un adolescent, votre jeune communique ses émotions différemment d'un adulte, n'ayant pas encore la maturité et/ou la capacité pour communiquer exclusivement avec des mots et de manière socialement acceptable. Il peut s'exprimer :

- par l'écrit ;
- par des commentaires ou des questions ;
- par l'art ;
- par le jeu ;
- par des crises de colère ;
- par des pleurs ;
- par l'isolement ;
- Autres.

Soyez attentifs pour reconnaître et comprendre les réactions de votre jeune.



Référence : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/parce-que-la-vie-continue-aider-enfants-adolescents-vivre-separation-divorce.html>





## Livres / Books

Cloutier, R., Filion, L., & Timmermans, H. (2018). *Les parents se séparent : Mieux vivre la crise et aider son enfant*. Éditions du CHU Ste-Justine.

Couture, N., et Marcotte, G. (2013). *Formidable-Moi apprend à vivre avec des parents séparés*. Midi Trente Éditions.

Parent, C. (2015). *La famille recomposée : Des escales, mais quel voyage!* Éditions du CHU Ste-Justine.

Thayer, E.S., Zimmerman, J. (2001). *The Co-Parenting Survival Guide*. New Harbinger Publications.



Équipe Santé mentale jeunesse  
Youth Mental Health Team  
CIUSSS-ODIM

**Douglas**  
FONDATION  
FOUNDATION

## Internet

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/parce-que-la-vie-continue-aider-enfants-adolescents-vivre-separation-divorce.html>

<https://www.enfant-encyclopedie.com/divorce-et-separation/selon-experts/comment-les-parents-peuvent-aider-leurs-enfants-faire-face-au>

<https://www.helpguide.org/articles/parenting-family/co-parenting-tips-for-divorced-parents.htm>

<https://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/lf-fl/famil/livre-book/titre-title.html>

[https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/mentalhealth/separation\\_and\\_divorce#:~:text=Rassurez%20votre%20enfant%20en%20lui,pas%20responsable%20de%20la%20s%C3%A9paration.](https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/mentalhealth/separation_and_divorce#:~:text=Rassurez%20votre%20enfant%20en%20lui,pas%20responsable%20de%20la%20s%C3%A9paration.)



## Ressources / Resources

**Séance d'information de groupe sur la parentalité après la rupture / Free information session on parenting after separation :**

<https://www.justice.gouv.qc.ca/couple-et-famille/separation-et-divorce/la-mediation-familiale-pour-negocier-une-entente-equitable/seance-dinformation-de-groupe-sur-la-parentalite-apres-la-rupture/>

**Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec :** <http://www.fafmrq.org/>

**Pères séparés / Separated Fathers :** <https://www.peres-separes.qc.ca/>

**ANO-SEP :** Organisme de support et d'entraide aux femmes vivant ou ayant vécu une rupture de couple ou un divorce : 514-277-9870

**Ligne Parents (24/7) :** 1-800-361-5085, <https://www.ligneparents.com/LigneParents>

**8-1-1:** Info-Sociale, <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/consulter-un-professionnel/info-social-811/>

**Suicide Action Montréal (24/7) :** 1-866-277-3553, <https://suicideactionmontreal.org/>

**L'Autre Maison Crisis Center (24/7) :** 514-768-7225, <https://centredecrise.ca/lautre-maison>

**West Island Crisis Center (24/7) :** 514-684-6160, <https://centredecriseoi.com/>

**Amis de la santé mentale - Friends for Mental Health:** 514-636-6885, <https://info@asmfmh.org>



Créé par Stéphanie Baril, ps.éd.

Veuillez noter que certaines informations ou ressources ont possiblement changé depuis la dernière mise à jour (2021/08/17).

