

Nathalie Couture et Geneviève Marcotte,
psychologues

Illustrations de Nadia Berghella

Formidable Moi

apprend à vivre
avec des parents

séparés



Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Couture, Nathalie, 1971-

Formidable Moi apprend à vivre avec des parents séparés

Pour enfants de 6 à 12 ans.

ISBN 978-2-923827-41-4

1. Enfants de parents séparés - Ouvrages pour la jeunesse. 2. Séparation chez l'enfant - Ouvrages pour la jeunesse. I. Marcotte, Geneviève, 1975- . II. Berghella, Nadia. III. Titre.

HQ777.5.C68 2013

j306.89

C2013-941821-0

Auteurs : Nathalie Couture et Geneviève Marcotte

Illustrations : Nadia Berghella

Édition et conception graphique : Éditions Midi trente



Tous droits réservés
© Éditions Midi trente
www.miditrente.ca

ISBN : 978-2-923827-41-4
Imprimé au Canada

Dépôt légal : 3^e trimestre 2013
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou par microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de la maison d'édition.



Il est interdit de reproduire le contenu de cette publication, en partie ou en totalité, sans autorisation.

Merci de protéger les créateurs et de nous permettre de continuer à publier des ouvrages de qualité.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Société
de développement
des entreprises
culturelles

Québec

Les Éditions Midi trente remercient la SODEC de son soutien.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC



TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos	4
Conseils aux parents	7
Partons à l'aventure!	10

SECTION UN	
QUOI, MES PARENTS SE SÉPARENT?	12

SECTION DEUX	
JE VIS DE NOUVELLES SITUATIONS	15

SECTION TROIS	
JE VIS PLUSIEURS ÉMOTIONS DIFFÉRENTES	27

SECTION QUATRE	
J'ESSAIE DE TROUVER DES SOLUTIONS!	35

Bravo, super héros!	45
Remerciements	46
Ressources utiles	47

AVANT-PROPOS

Si vous vous êtes procuré ce livre, c'est que vous allez vivre ou que vous avez vécu une séparation impliquant des enfants. Vous cherchez des moyens pour les accompagner, pour les aider à mieux vivre les changements que votre nouvelle situation va entraîner dans leur vie – ou pour les soutenir après la séparation, alors que de nouvelles difficultés semblent se profiler.

poursuivre la lecture en vous permettant de suggérer des pistes de réponse à l'enfant. Ce dernier pourra ainsi assimiler ce dont il est capable.

Ce livre a été conçu pour être lu avec l'enfant, par l'enfant lui-même s'il le désire ou par l'adulte. Dans chaque section, vous retrouverez un message adressé à l'adulte, lequel ne doit pas être lu à l'enfant, et quelques pages s'adressant directement à l'enfant. Les activités destinées à l'enfant nécessitent une participation active de sa part. Toutefois, l'adulte peut alléger la tâche en inscrivant lui-même les réponses de l'enfant.

Toutes les sections ont leur pertinence. Une pause entre les sections est nécessaire pour permettre à l'enfant de bien s'approprier le contenu. Selon la situation actuellement vécue par votre enfant, certaines sections peuvent ne pas être abordées. Vous pourrez y revenir ultérieurement en fonction des changements au plan familial.

Ce livre constitue un guide d'intervention pour les enfants âgés de 6 à 12 ans. Il leur permet de trouver une foule de manières de mieux vivre les conséquences de la séparation de leurs parents. Nous avons privilégié l'utilisation de l'imaginaire dans les activités suggérées, ce qui rend ce livre plus agréable et intéressant. Bien que ce livre s'adresse à des enfants d'âge scolaire, il est possible que les plus jeunes d'entre eux rencontrent certaines difficultés et aient du mal à maîtriser tous les concepts. Dans ce cas, nous vous proposons de

Idéalement, les deux parents participent aux activités de ce livre (simultanément ou en alternance). En effet, la présence des deux parents est importante tout au long du développement de l'enfant. Cependant, si vous jugez qu'un des deux parents n'est pas apte à prendre soin de l'enfant (ex : sévices envers l'enfant, troubles psychiatriques sévères), il vaut mieux consulter un professionnel pour faire les choix appropriés, en fonction des besoins de vos enfants. Notez également que ce livre ne peut pas être utilisé si vous vivez une de ces situations : conflits persistants entre les parents, aliénation parentale, violence verbale et physique entre les parents et/ou envers les enfants, symptômes dépressifs chez votre enfant (perte d'appétit, insomnie, dévalorisation, perte d'intérêt, perte d'énergie). Dans ces cas, il est préférable de consulter un professionnel (psychologue, médiateur, avocat).

Nous souhaitons que ce livre vous aide à accompagner votre enfant tout au long de ce processus de la séparation parentale. Vous constaterez certainement que ses ressources personnelles sont tout simplement... formidables !

Bonne lecture !

CONSEILS AUX PARENTS

Conseils AVANT l'annonce...

.....

- Il est déconseillé d'attendre à la dernière minute pour annoncer la séparation aux enfants. Un délai trop long risque de semer la confusion chez l'enfant et d'induire de l'anxiété. Une annonce précipitée risque quant à elle de nuire à l'adaptation de l'enfant.
- L'annonce de la séparation doit être préparée à l'avance. Le motif de la séparation et le choix des mots devraient idéalement être approuvés par les deux parents. La cohérence parentale facilitera l'assimilation par l'enfant des informations fournies.
- Il est conseillé de faire l'annonce lors d'une journée où aucune activité n'est planifiée. Ainsi, votre enfant aura du temps pour intégrer cette nouvelle.
- Il est préférable de faire l'annonce de la séparation en présence des deux parents. Cela permet aux enfants d'être rassurés. Idéalement, l'annonce doit se faire en présence de tous les enfants en même

temps. Par contre, si l'écart d'âge est important entre les enfants, il peut être pertinent de faire l'annonce de façon séparée (en commençant par le(s) plus vieux). Cela vous permettra d'ajuster votre discours en fonction du niveau de compréhension de l'enfant.

- Une courte rencontre sera initialement suffisante pour annoncer la séparation, sécuriser l'enfant en lui fournissant les grandes lignes de ce qui est à venir et lui permettre de s'exprimer. Si tout n'a pas été dit... pas d'inquiétude ! Vous aurez amplement l'occasion par la suite d'en rediscuter.
- Il est important de dire la vérité en expliquant simplement les raisons de la séparation. Ce faisant, les enfants risquent moins de se croire responsables de ce qui se passe et ils auront moins tendance à se « construire une fausse réalité ».
- Bien que dans plusieurs situations, il puisse être tentant de minimiser l'impact de la séparation en y associant notamment des avantages (comme avoir deux chambres à décorer), il est préférable de reconnaître que c'est un moment difficile pour tous les membres de la famille.

PENDANT l'annonce...

-
- Afin de s'assurer que les enfants ne se sentent pas responsables de la séparation, il est pertinent d'expliquer, de manière assez générale, les raisons de la séparation. Prenez également le temps de préciser à vos enfants que « les parents se séparent, mais ils ne se séparent pas de leurs enfants ».
 - Différentes informations factuelles devront être abordées avec vos enfants afin de les sécuriser quant au futur. Voici certains exemples, dont certains peuvent être inscrits sur un calendrier :

- préciser le type de garde choisi par les parents ainsi que le moment où cela sera mis en place;
 - s'il y a lieu, préciser les modalités relatives à un déménagement;
 - nommer tant ce qui changera que ce qui ne changera pas dans le quotidien des enfants (à l'école, à la maison, avec les amis, au service de garde).
- Il est conseillé de laisser la possibilité aux enfants d'exprimer leurs émotions et de poser leurs questions. Le rôle des parents est alors de rassurer leurs enfants quant à la continuité de leurs liens affectifs et physiques.

APRÈS l'annonce...

.....

- Votre enfant risque de vivre plusieurs émotions, d'où l'importance comme parent de demeurer disponible.
- Les réactions des enfants peuvent varier : désir de s'isoler, besoin d'en reparler, recherche de contacts sociaux, déni... Soyez à l'affût!