



***Pour l'amour des  
enfants***

**Partie B**

---

**Dépliants**

## Partie B

### Table des matières:

<b>Dépliant #1:</b> Si vous ne réussissez pas du premier coup.....	3
<b>Dépliant #2:</b> Messages “Je” .....	6
Communiquer avec votre enfant.....	7
Suivi parental et communication .....	8
Communication réduite out inexistante .....	9
• Avantages personnels .....	9
• Qu’en est-il? .....	9
• Quels sont les objectifs? .....	9
• Qu’est- ce que cela comprend?.....	9
• Que devons-nous faire au départ .....	9
• Quelle autre action pourrait améliorer la situation? .....	10
Établir un plan du temps partagé .....	11
• Préparer les enfants à l’échange .....	11
• Échanges .....	11
• Règlements pour les enfants .....	11
Questions touchant les nouveaux partenaires .....	13
• Autres questions touchant les nouveaux partenaires .....	14
Terrain de jeux sans plaisir .....	15

## Dépliant #1

### SI VOUS NE RÉUSSISSEZ PAS DU PREMIER COUP...

Même si vous avez formulé un « message JE » efficace, il arrive parfois que le destinataire y réponde sur un ton accusateur ou agressif ou encore qu'il évite tout simplement le sujet. Ne laissez pas sa réaction vous mener sur une mauvaise voie de communication. Si vous et l'autre parent communiquez mal depuis des années, il faudra prendre le temps nécessaire pour changer les choses. Il est important que vous fassiez un deuxième ou même un troisième effort pour demeurer concentré. Éviter de porter des accusations et demander un changement. Si vous avez commis une erreur, vous pouvez toujours vous excuser en disant : « Je suis désolé, permets-moi de formuler ma pensée d'une autre façon ». Si vous essayez à deux ou trois reprises dans une même conversation et que vous ne réussissez toujours pas, attendez une autre occasion.

#### EXEMPLE 1 – UNE RÉACTION ACCUSATRICE

Votre fils de onze ans semble souvent négliger ses devoirs et part pour l'école sans s'être préparé, ni organisé. Son professeur est frustré.

Voici votre « message JE » : « Je me sens inquiet au sujet de Dany, car il ne semble pas se préparer pour ses cours. Son professeur m'en a parlé. Je me demande si nous pourrions trouver des moyens pour faire en sorte qu'il termine ses devoirs et qu'il se rappelle d'apporter le matériel scolaire nécessaire... »

Réaction ACCUSATRICE de l'autre parent : « Bon, je savais que si Dany passait trop de temps avec toi, il finirait par te ressembler; tu es toi-même si désorganisé et distrait! ».

Votre « réaction JE » : « Je crois qu'il a besoin de chacun de nous pour l'aider à s'organiser. Je me demande si nous pourrions choisir une heure précise pendant laquelle il ferait ses devoirs. Nous pourrions l'aider ensuite à ranger ses choses dans son sac à dos avant qu'il aille se coucher au lieu qu'il le fasse à la dernière minute en se précipitant vers la porte ».

Ce « message JE » passe outre à la réaction accusatrice de l'autre parent et dirige la discussion vers le sujet que vous devez aborder. Évitez autant que possible les énoncés qui risquent de causer des réactions de colère. S'il vous est impossible de le faire, demandez-vous pourquoi vous leur accordez autant d'importance.

## **EXEMPLE 2 – UNE RÉACTION AGRESSIVE**

Il arrive que l'autre parent modifie son horaire de garde établi pour votre fille de quatre ans quelques minutes avant de venir la chercher.

Votre « message JE » : « J'ai souvent du mal à gérer les sentiments de frustration de Laura lorsque les arrangements de garde sont modifiés à la dernière minute. Je me demande si nous pourrions modifier l'horaire pour qu'il soit plus facile à vivre pour tout le monde ».

La réaction AGRESSIVE de l'autre parent : « Tu n'es jamais content. Il n'y a pas moyen d'obtenir quoi que ce soit de toi! Arrête de m'énerver! ».

Votre « réaction JE » : « Je vois que ce n'est pas le bon moment de parler de ça et je crois qu'il est important d'en discuter calmement. Nos comportements affectent notre fille. On pourrait peut-être en parler demain ».

Il est TRÈS IMPORTANT d'éviter les disputes si nos enfants peuvent nous entendre. N'oubliez pas que lorsqu'une personne est en colère, elle a de la difficulté à vous comprendre et à prendre des décisions éclairées. Vous devez également comprendre que de se laisser insulter ou maltraiter verbalement ne mène nulle part. Dites-lui au revoir poliment et essayez une autre fois.

## **EXEMPLE 3 – UNE RÉACTION « MULTI-FACETTES »**

Votre fils fait de l'embonpoint et se fait agacer à l'école.

Votre « message JE » : « Je m'inquiète pour Joël. Je crois qu'il fait un peu d'embonpoint. Les enfants à l'école l'embêtent et il refuse de manger la plupart des aliments sains. Je me demande si nous pourrions discuter de ses habitudes alimentaires et essayer de lui présenter des choix qui seront meilleurs pour sa santé ».

La réaction « multi-facettes » de l'autre parent : « Joël est gras parce que tu le laisses regarder beaucoup trop de télé. Il est en train de devenir paresseux ».

Votre « réaction JE » : « Je peux régler une seule situation à la fois. J'aimerais bien que nous parlions du temps que James passe à regarder la télé mais pour l'instant, est-ce qu'on peut se concentrer sur son régime? ».

Vous ne vous êtes pas « fait prendre » par une réponse accusatrice et vous avez également pu diriger la conversation vers le sujet qui vous préoccupait. Lorsque vous tentez de circonscrire le sujet de cette façon, rappelez-vous que l'autre parent a abordé un sujet lui aussi et dites-lui que vous seriez prêt à en discuter plus tard.

Il est important de continuer à essayer de communiquer sagement et sans formuler d'accusations. Si une situation vous met en colère, attendez toujours d'être calme avant de l'aborder. Griffonnez-vous des notes pour ne pas vous égarer du sujet. Même si l'autre parent ne vous facilite pas la vie, n'oubliez pas qu'il est mieux pour vos enfants d'avoir au moins un parent qui essaie de « bien » faire les choses.

## Dépliant #2

### MESSAGES « JE »

- Exprimez vos sentiments
- Ne pas formuler d'accusations ou de critiques
- Demandez un changement de comportement

JE ME SENS \_\_\_\_\_

LORSQUE \_\_\_\_\_

PARCE QUE \_\_\_\_\_

JE ME DEMANDE SI NOUS POURRIONS \_\_\_\_\_

« QU'EN PENSES-TU ? »

***p.ex. : « Je me sens triste lorsque les enfants pleurent parce qu' ils avaient hâte que nous assistions à leur concert. Je me demande si nous pourrions nous assurer que les enfants sachent d'avance qu'un de nous ne pourra pas assister à un événement auquel ils tiennent. Qu'en penses-tu? »***

### LES CONFLITS ET LA FAMILLE

- Le recours aux avocats peut s'avérer nécessaire, surtout lorsqu'on doit prendre des décisions importantes
- Les conflits ne doivent pas nécessairement être graves pour affecter les enfants de façon négative
- Une communication réduite entre les parents assure que les conflits sont réduits au minimum au cours de la relation entre l'enfant et ses deux parents
- Les conflits peuvent s'estomper avec le temps
- Des séances de counselling seront nécessaires s'il y a eu des incidents violents dans la famille
- Un plan parental à communication réduite peut se transformer en un plan parental à communication directe, tant et aussi longtemps que la violence est inexistante
- La clé du succès est d'avoir de plus en plus confiance
- Les plans doivent toujours garantir la sécurité de tous
- S'il y a menace de violence, il faut ABSOLUMENT ÉVITER le plan parental à communication directe

# **COMMUNIQUER AVEC VOTRE ENFANT**

## **POUR ENCOURAGER LA COMMUNICATION :**

- Donnez à votre enfant la permission d'exprimer ses sentiments.
- Prenez le temps de parler.
- Lorsque vous posez une question, écoutez bien la réponse.
- Assoyez-vous ou accroupissez-vous pour être au même niveau visuel que votre enfant.
- Regardez votre enfant lorsqu'il vous parle/lorsque vous lui parlez.
- Écoutez sans interrompre.
- Essayez de ne pas contredire votre enfant.
- Reformulez ce que votre enfant vous a dit. « Tu sembles ressentir... ».
- Empathisez avec lui : « Ça me fait de la peine que tu te sentes comme ça. Est-ce que je peux faire quelque chose pour t'aider? ».
- Encouragez-le : « Eh bien, cette situation t'a vraiment bouleversé. Peut-être que tu pourrais m'en parler un peu plus ».
- Respectez le moment qu'ils choisissent pour vous en parler – « Peut-être que tu préfères ne pas m'en parler tout de suite. Lorsque tu te sentiras prêt, fais-moi le savoir ».
- Soyez prêt à le sécuriser, lui donner du support, lui faire un compliment, une caresse ou un « hug ».

## **SUIVI PARENTAL ET COMMUNICATION**

- CONSERVATION DU RÔLE PARENTAL
- CONSERVATION DE LA RELATION PARENTALE
- COMMENCEZ À METTRE VOTRE RELATION AVEC VOTRE PARTENAIRE DE CÔTÉ POUR L'INSTANT; VOUS POURREZ ULTÉRIEUREMENT PASSER À AUTRE CHOSE
- APPROCHE « RELATION D'AFFAIRES »
- ATTEIGNEZ UN ÉQUILIBRE ENTRE LE FAIT DE MENER DES VIES DISTINCTES ET LE FAIT DE COMMUNIQUER ENTRE VOUS EN TANT QUE PARENTS
- UTILISEZ VOTRE CONNAISSANCE DES PRÉOCCUPATIONS DE L'AUTRE PARENT DE FAÇON POSITIVE



# **Communication réduite ou inexistante**

## **AVANTAGES PERSONNELS**

- Vous économisez de l'énergie
- Vos enfants sont plus heureux et en meilleure santé
- Vous pouvez vous féliciter d'être un parent positif et engagé
- Vous aurez une vie moins stressante

## **QU'EN EST-IL?**

- Les deux parents continuent à faire partie de la vie de leur(s) enfant(s)
- Les deux parents continuent à jouer leur rôle parental
- Les rôles parentaux sont exercés de façon distincte
- Chaque parent est entièrement responsable de l'enfant (des enfants) qui lui est (sont) confié(s)
- Il n'y a pas d'attente à l'égard de la souplesse de l'autre
- Il n'y a pas d'attente à l'égard des négociations de modifications apportées au plan/Aucun parent n'est obligé de procéder sans aide
- Si des modifications sont nécessaires, il serait bon de demander de l'aide pour entamer les négociations

## **QUELS SONT LES OBJECTIFS?**

- Les deux parents doivent continuer à faire partie de la vie de leurs enfants de façon saine et positive
- Minimiser les conflits pour le bien-être de tous les membres de la famille
- Arrêter de s'immiscer dans le rôle parental de l'autre
- Arrêter de contrôler l'autre parent
- Cesser d'essayer de changer l'autre parent
- Établir une « relation d'affaires »
- Créer un environnement sécuritaire, positif et sain pour toute la famille

## **QU'EST-CE QUE CELA COMPREND?**

- Aucun parent ne nuit à l'autre
- La communication ne se déroule pas habituellement « en personne »
- D'autres personnes assistent lorsqu'une discussion est inévitable
- Les enfants ne doivent pas y prendre part

## **QUE DEVONS-NOUS FAIRE AU DÉPART?**

- Demandez de l'aide pour établir un plan du temps partagé qui convient aux enfants et que vous pouvez respecter
- Décidez où se déroulera l'échange et si vous avez besoin d'aide
- Essayez de vous entendre sur les règlements de base en ce qui a trait aux enfants
- Décidez de la manière de communiquer sur des questions importantes (transmettre des lettres, laisser un message sur répondeur ou transmettre des messages par l'entremise d'autres personnes)

### **QUELLE AUTRE ACTION POURRAIT AMÉLIORER LA SITUATION?**

- Établir des limites acceptables (« les respecter »)
- Tenir sa parole
- Veiller à améliorer la confiance
- Faire preuve de respect envers l'autre
- Utilisez des « messages je »

## **ÉTABLIR UN PLAN DU TEMPS PARTAGÉ**

- Obtenez de l'information sur ce qui conviendrait le mieux à vos enfants
- Assurez-vous que le plan soit réaliste et que vous serez en mesure de le respecter
- Ayez recours à la médiation ou demandez à une « tierce partie » d'être présente – ou
- Ayez recours à un avocat afin qu'il puisse négocier un plan qui conviendra à l'enfant
- Décidez si vous aurez besoin d'aide ou de supervision
- Décidez qui vous aidera si des modifications s'imposent ou si des disputes ont lieu ultérieurement

### **PRÉPARER LES ENFANTS À L'ÉCHANGE**

- Parlez-leur du plan bien à l'avance
- Les « comptes à rebours » sont efficaces, surtout s'il s'agit de jeunes enfants
- Encouragez-les. Dites-leur que vous espérez que le temps passé avec l'autre parent leur sera agréable
- Assurez-vous qu'ils ont toutes les choses dont ils ont besoin

### **ÉCHANGES**

- Ne choisissez votre foyer pour les échanges que si tous se sentent en sécurité et que vous êtes sûr qu'il n'y aura pas de conflit
- Si vous avez une inquiétude QUELCONQUE, rendez-vous à un endroit neutre
- Le fait de passer prendre vos enfants à la sortie de l'école, de la garderie, de leurs activités, etc. pourrait être bénéfique
- Si jamais les deux parents ne peuvent se présenter au moment de l'échange, soyez certain que vos enfants sachent qui viendra les prendre et quand
- Demandez à une tierce personne « neutre » (sur laquelle vous êtes tous les deux d'accord) d'assister à l'échange

### **RÈGLEMENTS POUR LES ENFANTS**

- Bien que les enfants soient capables de bien assimiler les différences entre leurs deux foyers, il pourrait être utile de faire respecter des règlements de base communs. Par exemple :
  - L'heure du coucher et des siestes (surtout pour les jeunes enfants)
  - L'heure du bain (surtout pour les jeunes enfants)
  - L'heure de rentrée
  - L'heure des devoirs

- L'heure des repas (conseil : vous asseoir avec vos enfants lors d'un repas représente une bonne occasion de jaser avec eux
- Télé, films, jeux vidéo (contenu et limites de temps); ordinateur (limite de temps de consultation)

## **QUESTIONS TOUCHANT** **LES NOUVEAUX PARTENAIRES**

- **PRÉSENTEZ LE NOUVEAU PARTENAIRE À VOTRE ENFANT DÈS QUE LA RELATION VOUS SEMBLE SÉRIEUSE**
- **LES ENFANTS ONT BESOIN DE TEMPS POUR S'AJUSTER AU NOUVEAU PARTENAIRE**
- **ACCORDEZ-LEUR DU TEMPS POUR CONNAÎTRE LA PERSONNE AVANT QU'ILS PASSENT DE LONGUES PÉRIODES ENSEMBLE**
- **VOTRE ENFANT N'AURA PAS LES MÊMES SENTIMENTS QUE VOUS À L'ÉGARD DU NOUVEAU PARTENAIRE**
- **DONNEZ À VOTRE ENFANT LA PERMISSION D'EXPRIMER SES SENTIMENTS ET PRÉPAREZ-VOUS À LES ACCEPTER**
- **PASSEZ DU TEMPS AVEC VOTRE ENFANT SANS VOTRE NOUVEAU PARTENAIRE**
- **SOYEZ DISCRETS LORS DE MOMENTS INTIMES**

## **AUTRES QUESTIONS TOUCHANT LES NOUVEAUX PARTENAIRES**

- **LES PARENTS NE PEUVENT ÊTRE REMPLACÉS**
- **LES NOUVEAUX PARTENAIRES NE DEVRAIENT PAS REPRÉSENTER UNE MENACE AUX YEUX DES PARENTS EXISTANTS**
- **LES NOUVEAUX PARTENAIRES NE DEVRAIENT PAS COMPÉTITIONNER AVEC LES PARENTS**
- **EN GÉNÉRAL, LES NOUVEAUX PARTENAIRES NE DEVRAIENT PAS ÉTABLIR LES RÈGLEMENTS OU IMPOSER DE LA DISCIPLINE**
- **LES NOUVEAUX PARTENAIRES PEUVENT ÊTRE BÉNÉFIQUES POUR L'ENFANT**

## **TERRAIN DE JEUX SANS PLAISIR**

**LE MESSAGER**

**L'AUTRUCHE**

**L'AGENT SECRET**

**LES RÈGLEMENTS? BOF JE M'EN FICHE...**

**DISNEY WORLD**

**LES COMMENTAIRES DÉCHIRANTS**

**J'ESSAIE SEULEMENT D'ÊTRE HONNÊTE**

**C'EST COMME ÇA, OU RIEN DU TOUT**

**OH, SECRET**