

# NAVIGUER ENSEMBLE

balado

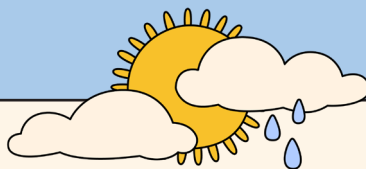
## LA SÉPARATION PARENTALE : COMMENT ACCUEILLIR CETTE NOUVELLE RÉALITÉ ?

### Quoi retenir de cet épisode ?

- La **séparation parentale** comporte son lot d'émotions et de changements, voici **quelques étapes qui caractérisent cette transition** :
  - Les **discussions** entre les deux conjoints;
  - La **prise de décision** de se séparer;
  - La **planification** de la garde, la séparation des biens, le logement, etc.;
  - L'**annonce** de la séparation.
- Pour **se préparer** à cette dernière étape :
  - Discuter en amont pour avoir un **discours cohérent**;
  - **Annoncer conjointement** la décision (lorsque c'est possible) dans un environnement familial, ex. : salon, salle à manger;
  - Donner une certaine **prévisibilité en établissant les prochaines étapes** et en étant **disponible pour répondre aux questionnements** de votre jeune;
  - **Anticiper les réactions** de votre jeune et **soyez à l'écoute** des sentiments exprimés.
- Des **attitudes et des comportements peuvent aider à surmonter les défis** liés à la séparation :
  - Rester rassurant et offrir un environnement accueillant, respectueux et bienveillant;
  - Éviter de critiquer, de porter des propos accusateurs et de vous disputer ouvertement avec l'autre parent devant les enfants;
  - Emprunter un ton franc, éviter de mentir ou d'infantiliser votre jeune;
  - Maintenir la stabilité et la routine le plus possible.
- L'appui d'un **réseau social** en cas de séparation, autant pour les adultes que pour les jeunes, permet d'avoir :
  - Un espace pour se confier et se libérer de ce qui peut envahir;
  - L'occasion de **se changer les idées** et de vivre des moments plus légers;
  - Un **point de comparaison** auprès de gens qui ont vécu la même situation.

## QUEL EST LE LIEN ENTRE LA SANTÉ MENTALE ET LA SÉPARATION FAMILIALE? ?

La santé mentale, c'est comme une plante : il faut en prendre soin. Et comme les plantes, chaque personne peut vivre des moments plus difficiles. Pour gérer des situations hautes en émotions, des **compétences** peuvent être développées.



### Gérer ses émotions et bien les exprimer :

Le rôle du parent dans la séparation est difficile à plusieurs niveaux, car il doit rester un pilier pour ses enfants. C'est pourquoi il est important de **reconnaître ses propres émotions et de les formuler adéquatement**, afin d'être un exemple positif de résilience pour ses jeunes. Cela leur laissera la place pour vivre leurs propres émotions et à faire face à la situation.



### Demander de l'aide :

Dans une situation comme la séparation parentale où il est plus difficile d'être présent pour les autres, la **recherche d'aide** auprès de son entourage ou de ressources professionnelles est un signe de prise en charge de la situation. Cet acte sera bénéfique pour votre bien-être, et pourrait motiver votre jeune à le faire aussi.

### Maintenir des points de repère :

En cas de séparation parentale, la routine et les **habitudes de vies** sont sujettes à changer, ce qui peut affecter la santé physique et mentale des jeunes. Garder une routine stable en adoptant de saines habitudes de vie est favorable lors de périodes de grands changements. Bien manger, dormir suffisamment, ou faire des activités sociales en sont des exemples.



## Pour en savoir plus sur le contexte de séparation parentale

Les questionnements liés aux impacts et aux étapes de la séparation peuvent être multiples. Plusieurs ressources en ligne existent pour s'informer et s'outiller sur le sujet.

- **Première Ressource** a développé un [guide pour l'annonce de la séparation](#) aux jeunes et offre des conseils pour faciliter cette étape importante.
- **Avant Tout, les Enfants** possède une [ligne d'écoute](#) pour les parents dans un processus de séparation parentale.
- Le **Petit Pont** a créé une [fiche décrivant des réactions d'anxiété](#) possibles des enfants face à la séparation selon leur âge, à quoi s'attendre et comment réagir.
- **Porte 33 | Justice Pro Bono** offre des ressources juridiques et psychosociales, axées sur l'intérêt de l'enfant, aux familles vivant une séparation.

En partenariat avec :



UNE INITIATIVE DE  
L'ASSOCIATION POUR  
LA SANTÉ PUBLIQUE  
DU QUÉBEC