

NAVIGUER ENSEMBLE

balado



POUR ÉCOUTER
L'ÉPISODE COMPLET.



Saison 3 / Épisode 2

« Mais vous le savez, la fin de quelque chose, ça veut aussi dire le début de quelque chose d'autre et de se concentrer là-dessus pour voir l'avenir et voir de l'avant. »

– **Stéphanie**, maman de deux ados

LA SÉPARATION PARENTALE : COMMENT ACCUEILLIR CETTE NOUVELLE RÉALITÉ ?

QUELQUES FAITS SAILLANTS DE L'ÉPISODE :

- **La séparation parentale se caractérise par différentes étapes**, lesquelles mènent à l'annonce de la séparation à votre jeune. Pour s'y préparer :
 - » Discuter en amont pour avoir un discours cohérent;
 - » Annoncer conjointement la décision dans un environnement familial;
 - » Discuter des prochaines étapes;
 - » Être disponible pour répondre aux questions;
 - » Anticiper les réactions et être à l'écoute des sentiments exprimés.
- **Des attitudes et des comportements peuvent aider à surmonter les défis reliés à la séparation :**
 - » Garder une attitude rassurante et offrir un environnement accueillant, respectueux et bienveillant;
 - » Éviter les critiques, les reproches et les disputes avec l'autre parent devant votre jeune;
 - » Adopter un ton franc, éviter les mensonges et ne pas infantiliser votre jeune;
 - » Maintenir autant que possible la stabilité et la routine quotidienne.
- **En cas de séparation, le soutien d'un réseau social est essentiel :** il permet de se confier, de se changer les idées, de vivre des moments plus légers et de s'appuyer sur des personnes ayant vécu une situation similaire.

ASTUCES POUR FAVORISER UNE SÉPARATION PARENTALE SAIN

GÉRER SES ÉMOTIONS ET LES EXPRIMER / Le rôle du parent dans la séparation est difficile à plusieurs niveaux, notamment car il doit rester un pilier pour ses enfants. C'est pourquoi il est important de reconnaître ses propres émotions et de les exprimer, afin d'être un exemple positif pour votre jeune.

DEMANDER DE L'AIDE / Durant la période de la séparation parentale, il est plus difficile d'être présent pour les autres. La demande d'aide auprès de son entourage ou de ressources professionnelles permet une prise en charge de la situation et est bénéfique pour son bien-être.

CULTIVER LES COMPORTEMENTS D'ENTRAIDE / En évitant les disputes ou les discussions conflictuelles devant votre jeune, vous favorisez un climat familial harmonieux et sécurisant. En valorisant l'écoute, le dialogue et la bienveillance, vous offrez à votre jeune un modèle positif et facilitez l'adaptation durant cette période de changement.

En partenariat avec :

Québec

LA SANTÉ MENTALE
POSITIVE
ÇA SE CULTIVE

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