

Coup d'œil sur



Divorce et séparation

Être attentif aux
besoins de votre enfant



PARENTS



Centre d'excellence
pour le développement
des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE
DE CONNAISSANCES
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

jeunes enfants



« Les premiers mois suivant un divorce ou une séparation sont très stressants. Votre patience, votre cohérence et vos habitudes sont susceptibles d'en souffrir. Ces changements peuvent affecter votre enfant. »

Que savons-nous?

- Un divorce et une séparation peuvent déclencher des émotions négatives intenses chez votre enfant. Il peut ressentir de la tristesse, de la colère, de la culpabilité et de la confusion. Votre enfant peut se demander ce qui adviendra de lui. Toutefois, de nombreux enfants ne parlent pas de ces sentiments et inquiétudes avec leurs parents.
- Les premiers mois suivant un divorce ou une séparation sont très stressants. Votre patience, votre cohérence et vos habitudes sont susceptibles d'en souffrir. Ces changements peuvent affecter votre enfant.
- La plupart des enfants de parents divorcés ou séparés réagissent bien aux nouvelles situations et ne subissent pas de graves conséquences négatives à long terme, même si le divorce ou la séparation s'avère un événement stressant pour tous à court terme.
- Toutefois, les enfants de parents divorcés ou séparés sont plus susceptibles d'éprouver des problèmes à l'école, de manquer de confiance en eux et d'avoir de la difficulté à s'adapter en général. À long terme, ils sont plus susceptibles de consommer des drogues, d'avoir des problèmes avec la justice, d'avoir des enfants à un plus jeune âge, de connaître des problèmes d'argent et de santé et de rencontrer des difficultés émotionnelles et relationnelles à l'âge adulte.
- Certains facteurs peuvent aggraver les répercussions à long terme qu'un divorce ou une séparation peut avoir, notamment, des conflits parentaux, un manque de supervision, des problèmes d'argent et un manque de stabilité à la maison.
- Le temps que les deux parents passent avec leur enfant n'influence pas son développement à long terme. Ce qui importe, c'est qu'ils aiment tous les deux leur enfant, qu'ils unissent leurs efforts à titre de parents et, dans la mesure du possible, qu'ils participent à l'éducation, aux jeux, à la discipline et aux soins de leur enfant.
- Certains programmes aident les enfants et leurs parents à faire face à un divorce ou à une séparation. Les programmes pour les enfants aident ces derniers à gérer le stress et à exprimer leurs sentiments, tandis que les programmes pour les parents facilitent la collaboration parentale, les aident à maîtriser leurs émotions, à établir une bonne relation avec leur enfant et à le discipliner.

Être attentif...

Que peut-on faire?

... aux besoins de votre enfant selon son âge.

- De 0 à 3 ans, votre enfant bénéficiera de voir ses deux parents et de recevoir des soins réguliers et adaptés à ses besoins. Les contacts fréquents, même si de courtes durées, sont préférables aux visites qui incluent les nuits.
- Dès l'âge de quatre ans, votre enfant peut renforcer le lien qu'il entretient avec ses parents s'il passe les nuits chez chacun d'eux.

... à la façon dont vous communiquez avec votre enfant.

- Profitez des routines quotidiennes (par exemple, l'heure du repas) pour prêter une oreille attentive aux sentiments de votre enfant.
- Soyez sensibles, surtout pendant les transitions d'une maison à l'autre.
- Donnez souvent des câlins à votre enfant et dites-lui que vous l'aimez.
- Inscrivez votre enfant à un programme qui lui permettra d'apprendre comment gérer le stress et exprimer ses émotions.

... à la manière dont votre ex-conjoint et vous pouvez collaborer pour élever votre enfant.

- Évitez de modifier la routine de votre enfant.
- Apprenez à gérer les conflits.
- Instaurez des règlements, expliquez-les et appliquez-les.
- Participez à un programme parental pour en apprendre davantage sur le coparentage, sur le contrôle des émotions et sur la discipline des enfants.

... à l'élaboration d'un plan de parentage.

- Priorisez les besoins de votre enfant et modifiez le plan au fur et à mesure que votre enfant grandit. Si possible, offrez une stabilité à votre enfant et permettez-lui de fréquenter ses deux parents et d'entretenir des liens étroits avec ses frères, ses sœurs et les membres de la famille élargie.
- Élaborez, si cela est possible, un plan de parentage par la médiation plutôt que devant le tribunal.

... à votre propre bien-être.

- Trouvez des moyens sains de gérer et d'évacuer le stress.
- Prenez soin de vous, afin d'être un parent efficace.
- Attendez avant de vous investir auprès d'un nouveau partenaire.
- Demandez l'aide d'un professionnel quand vous vous sentez dépassé par les événements.
- Tissez un réseau de soutien composé d'amis et de membres de la famille.



Encyclopédie
sur le développement
des jeunes enfants

Coordonnatrice :
Claire Gascon Giard

Collaborateurs :
Dr. Robert E. Emery
Marie-Pierre Gosselin

Révisseuses :
Valérie Bell
Lana Crossman
Kristell Le Martret

Graphisme :
DesJardins Conception Graphique inc.

Informations

Ce Message-clé est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE) et du Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants (RSC-DJE). Ces deux organismes identifient et synthétisent les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement des jeunes enfants. Ils diffusent ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Pour une compréhension plus approfondie du sujet Divorce et séparation, consultez notre synthèse et nos textes d'experts sur ce thème dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au : www.enfant-encyclopedie.com.

Le CEDJE et le RSC-DJE sont financés par diverses sources, dont le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, l'Université Laval et quelques fondations privées. Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement les positions officielles de ces organismes.

Remerciements particuliers à The Lawson Foundation pour sa contribution financière à la production de ce Message-clé.

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants **Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants**

GRIP-Université de Montréal
C.P. 6128, succursale Centre-ville
Montréal (Québec) H3C 3J7
Téléphone : 514.343.6111, poste 2541
Télécopieur : 514.343.6962
Courriel : cedje-ceecd@umontreal.ca
Sites Internet : www.excellence-jeunesenfants.ca et www.rsc-dje.ca

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte.



Centre d'excellence
pour le développement
des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE
DE CONNAISSANCES
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

jeunes enfants

THE
LAWSON
FOUNDATION

