

ON SE SÉPARE... ON EST SÉPARÉ...

Quelles ressources peuvent nous aider ?



Le petit pont

450 773-2225 | WWW.PETITPONT.ORG

PRÉFACE



Vivre une séparation n'est pas évident, tant pour l'adulte que pour l'enfant. Parfois, même les professionnels travaillant auprès des familles ont besoin d'être orientés au milieu de toutes les ressources existantes afin d'aider les familles en contexte de séparation.

➤ QU'EST-CE QUE LE PETIT PONT ?

Le Petit Pont est un organisme communautaire permettant la création et le maintien du lien parent-enfant dans un milieu neutre, familial et harmonieux. Il s'est également donné comme objectifs d'informer, soutenir, accompagner et référer les familles en contexte de séparation et de conflit, et ce, dans l'intérêt de l'enfant. En effet, le parent étant le premier outil d'adaptation de son enfant, il apparaît indispensable que celui-ci soit bien informé afin que l'enfant soit le mieux outillé possible dans son processus d'adaptation à la séparation.

➤ POURQUOI CE GUIDE ?

En élaborant ce guide de ressources, le Petit Pont s'est fixé comme objectif de faciliter la recherche de soutien, de solutions, pour ces familles qui rencontrent souvent leurs lots de défis ou de difficultés lors d'une séparation parentale.

➤ CONTENU DU GUIDE :

Il est à noter qu'il ne s'agit pas d'une liste exhaustive de toutes les ressources existantes en Montérégie. Dans le but de rendre le guide fonctionnel et de ne pas alourdir la recherche du lecteur, Le Petit Pont a fait le choix de cibler les ressources les plus susceptibles d'être utilisées par la clientèle, notamment en fonction de leur provenance, soit un secteur s'étendant approximativement de Drummondville à Longueuil.

➤ FONCTIONNEMENT DU GUIDE :

Les ressources contenues dans ce guide ont été classées par thématique afin de faciliter la recherche du lecteur. Les thématiques ciblées correspondent aux questions les plus fréquentes de la clientèle.



ANNONCER LA SÉPARATION

L'annonce de la séparation n'est pas chose facile pour les parents qui doutent parfois des mots à utiliser pour expliquer la situation à l'enfant, et du contexte dans lequel cette annonce doit se faire. Les besoins de l'enfant sont à prendre en compte dans cette démarche, et il n'est pas toujours évident pour les parents de les identifier.

> QUOI DIRE À MON ENFANT?

- Le Petit Pont, service de coaching parental et familial :
450 773-2225 #104
- Ligne Parents, soutien téléphonique gratuit 24/24 et 7 /7 :
1 800 361-5085 | ligneparents.com

> DES OUTILS CONCRETS POUR EXPLIQUER LA SÉPARATION À MON ENFANT :

- Le Petit Pont :
 - > Livres et BD
 - Enfants de 2 à 6 ans : Maman et papa se séparent
www.petitpont.org - Section Outils du Petit Pont
 - Enfants de 7 ans et plus : Nos parents se séparent
www.petitpont.org - Section Outils du Petit Pont
 - > Les étapes de la séparation en images :
 - Enfants à partir de 2 ans :
www.petitpont.org - Section Outils du Petit Pont
- Les Familles changent, guide interactif pour parents :
qc.familieschange.ca/fr
- Le RAFT (Réseau d'aide aux familles en transition) à Drummondville- Programme Arc-en-ciel pour les 6-12 ans : **819 477-5707 | www.ressourcefamille.ca/programmes-de-groupe.php#arc**



INFORMATIONS JURIDIQUES

En situation de séparation, beaucoup de décisions doivent être prises et les ex-conjoints doivent se mettre d'accord sur les conséquences de leur séparation, telles que la garde des enfants, la pension alimentaire, le partage des biens, etc... Il est normal de ne pas trop savoir par où commencer et qui contacter pour obtenir de l'aide.

> PREMIÈRE DÉMARCHE POUR S'INFORMER

PARENTS :

- Obligatoire avant d'être entendu par un juge : Séance sur la parentalité après la rupture
www.justice.gouv.qc.ca/francais/programmes/mediation/seance-parentalite.htm
- Consultation par téléphone avec un avocat sur une problématique spécifique :
www.jurisreference.ca
- Guide sur les arrangements parentaux après la séparation ou le divorce :
www.justice.gc.ca/fra/df-fl/parent/fdp-mp/tdm-toc.html
- Educaloi
 - Information sur la séparation et le divorce :
www.educaloi.qc.ca/categories/separation-et-divorce
 - Information sur l'autorité parentale :
www.educaloi.qc.ca/capsules/lautorite-parentale
- Inform'elle (Droit de la famille, conférence, médiation) :
1 877 443-8221 | www.informelle.osbl.ca
- Recourir aux services d'un médiateur * :
www.mediationquebec.ca

ENFANTS :

- Le Petit Pont (enfants 7 ans et plus) : Brochure sur le Tribunal
www.petitpont.org/pdf/Le-Petit-Pont_Deroulement-au-Tribunal_fr.pdf
- Les familles changent (Guide interactif pour enfants) :
qc.familieschange.ca/fr/enfants/loi
- Les familles changent (Guide interactif pour adolescents) :
qc.familieschange.ca/fr/ados/loi

> PENSION ALIMENTAIRE

- Guide : Le modèle québécois de fixation des pensions alimentaires pour enfants :
www.justice.gouv.qc.ca/francais/publications/generale/modele.htm
 - Recourir aux services d'un médiateur* :
www.mediationquebec.ca
 - Commission des services juridiques
(conditions d'admissibilité à l'aide juridique et trouver un bureau d'aide juridique) :
www.csj.qc.ca/SiteComm/W2007Francais/Main_Fr_v4.asp
 - Avocats :
www.barreau.qc.ca/fr/barreau/bottin/
 - Le Service d'Aide à l'Homologation (SAH) : Révision d'une pension alimentaire (déjà inscrite dans un jugement)
www.csj.qc.ca/SiteComm/W2007Francais/Main_Fr_v4.asp
-

> RÉVISER UNE ENTENTE OU UN JUGEMENT

PARENTS :

- Recourir aux services d'un médiateur* :
www.mediationquebec.ca
- Avocats :
www.barreau.qc.ca/fr/barreau/bottin/

ENFANTS :

- Recourir aux services d'un médiateur* :
www.mediationquebec.ca
- Avocats :
www.barreau.qc.ca/fr/barreau/bottin/ **Qui paye l'avocat de l'enfant ?**
 - Un des parents ou les deux
 - Un bureau d'aide juridique
 - Un bureau d'aide juridique qui demandera ensuite aux parents de le rembourser

** La médiation est une démarche volontaire. Au besoin, vous pouvez consulter un conseiller juridique pour faire vérifier votre entente de médiation et lui donner une forme légale. Ensuite, l'entente pourra être entérinée par un tribunal ou homologuée par un greffier spécial pour lui donner une valeur légale équivalant à celle d'un jugement.*



LES IMPACTS DE LA SÉPARATION

Suite à la séparation, les enfants et les parents doivent s'adapter à un nouveau contexte de vie. Déménagement, monoparentalité, reconstitution familiale sont des étapes de vie qui peuvent amener les parents à redéfinir un équilibre familial.

> LES IMPACTS DE LA SÉPARATION SUR LES PARENTS ET LES ENFANTS

- Séance sur la parentalité après la rupture (informations psychosociales) :
inscription au 1 866 536-5140, option 4
www.justice.gouv.qc.ca/francais/programmes/mediation/seance-parentalite.htm
- Ateliers sur les impacts de la séparation au Petit Pont-St-Hyacinthe :
450 773-2225 #104 | www.petitpont.org
- Le RAFT (Réseau d'aide aux familles en transition) à Drummondville :
819 477-5707 | www.ressourcefamille.ca/vous-vivez-une-separation.php
- Dossier « Quand un couple se sépare »
sur Service Québec-Citoyen changements administratifs :
www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Pages/accueil.aspx?entete
- Les Familles changent (Guides interactifs français/anglais)
qc.familieschange.ca/fr/parents/sentiments-et-emotions

> COMMENT AIDER L'ENFANT À COMPRENDRE LE CONTEXTE ?

- Mes parents se séparent ou divorcent - livre : Qu'est-ce que cela veut dire pour moi ?
Ministère de la Justice du Canada, 2007. Disponible en pdf sur
www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/lf-fl/famil/livre-book/pdf/livre-book.pdf
- Parce que la vie continue... Aider les enfants et les adolescents à vivre la séparation et le divorce,
Agence de la santé publique du Canada, 2016.
canadiensensante.gc.ca/publications/healthy-living-vie-saine/because-life-goes-on-2016-parce-que-la-vie-continue/index-fra.php
- Le Petit Pont, atelier « Parent informé, enfant outillé » :
atelier sur l'identification et la gestion des émotions liées à la séparation :
450 773-2225 #104

> COMMENT AIDER L'ENFANT À COMPRENDRE LE CONTEXTE ? (SUITE)

- Le Petit Pont, Affiche sur le deuil de la relation :
www.petitpont.org - Section Outils du Petit Pont
 - Le Petit Pont : scénarios sociaux
www.petitpont.org - Section Outils du Petit Pont
 - Le RAFT (Réseau d'Aide aux Familles en Transition) à Drummondville -
Programme Arc-en-ciel pour les 6-12 ans :
819 477-5707 | www.ressourcefamille.ca/vous-vivez-une-separation.php
 - Les Familles changent (Guides interactifs français/anglais)
 - Pour enfants : www.familieschange.ca/fr/kids
 - Pour adolescents : www.familieschange.ca/fr/teens
-

> DEVENIR UNE FAMILLE MONOPARENTALE OU RECOMPOSÉE

PARENTS :

- Pour trouver une association des familles monoparentales et recomposées de votre région :
www.fafmrq.org
- Entraide pour hommes (suivi individuel, écoute) :
450 375-7704 | www.entraidepourhommes.org

ENFANTS :

- Bande dessinée, Antoine et la blonde de son père, Centre de recherche JEFAR, 2011, à télécharger sur
www.jefar.ulaval.ca/centreJefar/index.php?pid=1601&n=342
-

> GÉRER LA COMMUNICATION AVEC L'EX-CONJOINT AU SUJET DES INFORMATIONS QUI CONCERNENT L'ENFANT

- Outil de communication sur le web (calendrier familial, stockage de documents...)
www.planiclik.com
- L'Agenda Parental (cahier de communication avec calendrier de l'année en cours) commander sur :
www.agendaparental.com



RENFORCER/MAINTENIR LE LIEN PARENT-ENFANT

Voici des ressources qui peuvent renforcer le lien parent-enfant par le biais d'activités et aider au maintien du lien grâce à des outils ou des services d'aide

PARENTS :

La majorité des Maisons de la famille offrent des rencontres de soutien au rôle parental et proposent des outils sur la discipline, les habiletés parentales en général ou proposent des groupes de parole entre parents afin que chacun fasse part de sa problématique. Renseignez- vous auprès de votre Maison de la Famille :

- Pour trouver une Maison de la famille dans votre région :
www.fqocf.org
- Le Petit Pont (visites supervisées et échanges de garde supervisés) :
450 773-2225 poste101 | www.petitpont.org
- Pour trouver une ressource de supervision des droits d'accès dans votre région:
www.rqrsda.org

ENFANTS :

- Outils au quotidien : Téléphone, courriels, réseaux sociaux (avec l'accord de tes parents)
- Outil de communication sur le web (calendrier familial, stockage de documents...)
www.planiclik.com (avec l'accord de tes parents)



○ CONFLIT PARENTAL/MÉSENTENTE

La séparation peut entraîner entre les ex-conjoints des tensions, voire des conflits, lorsque les émotions post-séparation sont encore très présentes. Il peut également y avoir des insatisfactions liées à la garde des enfants, et à la pension alimentaire, ou une communication difficile entre les parents.

PARENTS :

- CLSC de la région (demande d'expertise psychosociale. Intervention du professionnel avec l'accord du client).
Trouver un service sur :
www.santemonteregie.qc.ca/index.fr.html
- Trouver un psychologue dans l'Ordre des psychologues du Québec :
www.ordrepsy.qc.ca
- Trouver un travailleur social ou un thérapeute conjugal et familial sur l'Ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec :
<https://otstcfq.org>
- Recourir aux services d'un médiateur* :
www.mediationquebec.ca
- Commission des services juridiques
(conditions d'admissibilité à l'aide juridique et trouver un bureau d'aide juridique) :
www.csj.qc.ca/SiteComm/W2007Francais/Main_Fr_v4.asp
- Trouver un avocat :
www.barreau.qc.ca/fr/barreau/bottin/
- Le Petit Pont
 - Atelier « Communiquer avec le parent de mon enfant... Pas facile... »
Ateliers qui permettent d'apprendre les stratégies d'une communication efficace :
450 773-2225 poste 104
 - Atelier « Impacts de la séparation et conséquences du conflit » -
Sensibilisation au concept du conflit de loyauté :
450 773-2225 poste 104
 - Les 10 règles d'or de la coparentalité (affiche) :
www.petitpont.org – section outils du Petit Pont

** La médiation est une démarche volontaire. Au besoin, vous pouvez consulter un conseiller juridique pour faire vérifier votre entente de médiation et lui donner une forme légale. Ensuite, l'entente pourra être entérinée par un tribunal ou homologuée par un greffier spécial pour lui donner une valeur légale équivalant à celle d'un jugement.*

ENFANTS :

- Le Petit Pont
 - Enfants de 7 ans et plus : BD Au milieu du conflit de mes parents
www.petitpont.org – section outils du Petit Pont
 - Affiche Droits de l'enfant dans le conflit parental :
www.petitpont.org – section outils du Petit Pont
- Le RAFT (Réseau d'aide aux familles en transition) à Drummondville-
Programme Arc-en-ciel pour les 6-12 ans :
819 477-5707 | www.ressourcefamille.ca/vous-vivez-une-separation.php



○ RÉORGANISATION ET AIDE FINANCIÈRE

Les parents qui vivent une séparation peuvent se retrouver dans une situation précaire et devoir réorganiser leur budget. En effet, les contextes de monoparentalité ou de reconstitution familiale peuvent entraîner une fragilité financière. Certaines ressources peuvent aider les parents à organiser leur budget, se loger à moindre coût ou les aider à subvenir aux besoins de base de la famille.

> RÉORGANISATION GÉNÉRALE

- Dossier « Quand un couple se sépare » sur Service Québec-Citoyen :
www.4.gouv.qc.ca/fr/Portail/Citoyens/Evenements/separation-divorce/Pages/accueil.aspx?promopgs

> RÉORGANISATION FINANCIÈRE

- ACEF Montérégie (aide à la réorganisation, prêts) :
450 252-0808 | www.acefmonteregie-est.com
- Office Municipal d'Habitation de St-Hyacinthe :
www.omhsthyacinthe.ca
- Centre de bénévolat de St-Hyacinthe :
450 773-4966 | www.cbsh.ca
- Carnet des bonnes adresses sur le site de la ville de St-Hyacinthe (comptoirs vestimentaires, aide alimentaire, meubles) :
www.ville.st-hyacinthe.qc.ca/medias/doc/gestion_contenu/pdf/services/environnement/DonsCharite.pdf
- Programme Allocation Logement de Revenu Québec :
www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/situation/faible_revenu/programmes_Allocation-logement.aspx
- Friperies de la région : recherche Google et Facebook
- Les trouvailles de l'Abbé Leclerc :
450 250-5556 | cbsh.ca/programme-aide/aide-aux-familles/les-trouvailles-de-labbe-leclerc/
- Meubletout, Beloeil :
meubletout.com
- Cuisines collectives :
www.rccq.org/fr



○ IMPACTS PSYCHOLOGIQUES ET SOCIAUX

L'adaptation à la séparation peut entraîner des impacts tant psychologiques que sociaux pour le parent et l'enfant. Il est important alors d'aller chercher une ressource pouvant soutenir la famille dès l'apparition des premières difficultés.

> SE CRÉER UN RÉSEAU SOCIAL

PARENTS :

- Pour trouver une association des familles monoparentales et recomposées dans votre région : www.fafmrq.org
- Maison de la Famille de votre région : elles offrent des activités familiales telles que des cafés-rencontres entre parents, des ateliers de stimulation, des cuisines collectives, etc. Pour trouver une Maison de la famille dans votre région : www.fqocf.org

ENFANTS :

- Maison des Jeunes de votre quartier : pour trouver une Maison des jeunes, consultez : rmjq.org/liste
- Grands Frères Grandes sœurs de la Montérégie (jumelages enfant-adulte ou enfant- couple) : [1 866 464-6188](http://1866464-6188) | www.gfgssth.org

> SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

PARENTS :

- Première ressource, aide aux parents, ligne de conseil et d'écoute : [1 866-329-4223](http://1866329-4223) | www.premiereresource.com
- Ligne Parents : [1 800 361-5085](http://1800361-5085) | ligneparents.com
- Le RAFT (Réseau d'aide aux familles en transition) à Drummondville : [819 477-5707](http://819477-5707) | www.ressourcefamille.ca
- Centre de ressources pour hommes Drummond (conférences, services individuels et de groupes) : www.ressourcespourhommes.com
- Trouver un psychologue dans l'Ordre des psychologues du Québec www.ordrepsy.qc.ca
- Trouver un travailleur social ou un thérapeute conjugal et familial sur l'Ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec : www.otstcfq.org
- Le centre psychosocial Richelieu Yamaska : [450 773-1022](http://450773-1022) | www.cpsry.org

ENFANTS :

- Tel-Jeunes :
1 800 263-2266
- Jeunesse J'écoute :
1 800 668-6868
- CLSC de la région. À partir de 14 ans, l'enfant peut demander une consultation avec un psychologue en toute confidentialité, sans demander l'accord de ses parents. Trouver un service sur :
www.santemonteregie.qc.ca/index.fr.html

> CENTRES DE CRISE

- Suicide Action :
1 866 277-3553 (1 866-APPELLE) ou 514 723-4000 Services 24 heures
- Centre d'intervention de crise : intervention téléphonique et référence en prévention du suicide 24 heures par jour, 7 jours par semaine.
 - À Saint-Hyacinthe : Contact Richelieu-Yamaska :
450 774-6952

POUR HOMMES :

- Entraide pour homme (soutien pour les hommes aux prises avec des problèmes de violence et/ou de détresse psychologique) :
www.ehvr.org
 - À Saint-Hyacinthe :
450 250-6225
 - À Beloeil :
450 446-6225
- Le Passant (hébergement alternatif à Granby pour homme en situation critique)
450 375-7704 | www.lepassant.org

POUR FEMMES :

- La Clé sur la porte (Détresse/Violence) :
450 774-184 | www.clesurlaporte.org/
- Carrefour pour ELLE inc., maison d'aide et d'hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale et en difficulté avec ou sans enfants :
450 651-5800
- Fédération des maisons d'hébergement pour femmes (trouver une maison) :
www.fede.qc.ca



Le petit pont