Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Des conseils aux parents après une séparation ou un divorce

Si vous êtes séparé ou divorcé depuis peu, vous avez sans doute vécu une période de conflit et de tristesse et vous vous inquiétez des réactions de vos enfants à l'égard de ce changement dans leur vie.



En général, les enfants sont remarquablement résistants et souples; dès que le choc initial se sera atténué, une fois passé le traumatisme, ils s'adapteront habituellement à leur nouvelle vie.

Des conseils pour vous aider à vous adapter, votre enfant et vous

Même si la séparation s'est bien déroulée, vous avez vécu un traumatisme émotionnel intense et vous devez faire le deuil d'une relation très importante. Pour surmonter les difficultés qui vous attendent, vous devez prendre le temps de gérer vos émotions et de refaire vos forces.

- Souvenez-vous que vous avez le droit d'éprouver de la colère, de la culpabilité ou de la tristesse. Ce sont des sentiments normaux et vous devez prendre le temps de les ressentir avant de les laisser aller.

- Prenez le temps de prendre soin de vous. Offrez-vous un massage. Abonnez-vous à un centre de conditionnement physique. Prenez un bain relaxant avec vos huiles préférées.

- Acceptez l'aide qui vous est offerte. Votre famille et vos amis se sentiront mieux s'ils peuvent vous apporter de l'aide; alors, n'hésitez pas à accepter si quelqu'un vous offre de garder les enfants, de faire la cuisine ou les courses, ou vous invite à dîner.

- Si certains amis de longue date semblent avoir pris le parti de votre conjoint, acceptez-le, passez outre et faites-vous de nouveaux amis.

- Dans la mesure du possible, ne vous pressez pas de prendre des décisions à long terme. Certains changements sont inévitables, mais reportez toutes les autres décisions. Donnez-vous le temps de vous adapter et de vous remettre du passé avant d'adopter une vie entièrement nouvelle.

Commencez à établir de nouvelles relations avec votre ancien conjoint

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

En essayant de prolonger la dynamique de leur ancienne relation, trop de couples finissent par reproduire les anciens conflits.

- **Admettez que l'ancienne relation est terminée.** Concentrez-vous sur l'établissement d'une nouvelle relation entre deux personnes qui se préoccupent du bien-être de leurs enfants.

- **Soyez poli et courtois l'un envers l'autre.** Efforcez-vous d'oublier les vieilles blessures.

- **Offrez à votre ancien conjoint le respect et les privilèges qu'il mérite** à titre de parent de vos enfants.

- **Maintenez la communication.** Permettez à votre ancien conjoint de voir ses enfants.

- **S'il vous est impossible de maintenir une relation civilisée et respectueuse,** évitez le plus possible de vous rencontrer. Permettez-lui de voir les enfants, mais organisez-vous pour qu'il les prenne ou les dépose là où vous ne risquez pas de vous rencontrer, par exemple, après l'école ou à la garderie.

- **À l'école, veillez à ce que les personnes concernées soient au courant de votre séparation,** afin que votre ancien conjoint reçoive une copie des documents scolaires importants, notamment les bulletins et les invitations aux rencontres parents-enseignants.

Aidez votre enfant à s'adapter

C'est le moment de vous assurer que vous et votre ancien conjoint maintenez le dialogue avec vos enfants.

- Faites comprendre à vos enfants qu'ils ne sont pas responsables de votre séparation.

- Répétez à vos enfants que leur père et vous les aimez autant qu'avant. Expliquez-leur que vous vous séparez de votre conjoint, mais pas de vos enfants.

- Mordez-vous la langue s'il le faut, mais, en présence de vos enfants, ne parlez jamais en mal de votre ancien conjoint.

- Efforcez-vous de rétablir la routine et de structurer la vie de vos enfants pour qu'ils se sentent en sécurité.

- Assurez-vous que le personnel de l'école ou de la garderie est conscient des changements que vit l'enfant. Demandez d'être informé rapidement de tout changement dans son comportement.

- Vous devrez inévitablement prendre des décisions sans que les enfants y participent, parfois à leur insu. Il est important de leur redonner l'impression qu'ils ne sont pas entièrement impuissants. Faites-les participer à certaines décisions. Laissez-les choisir la décoration de leur chambre, ce qu'ils emportent quand ils visitent l'autre parent, la garniture de la pizza à commander ou les vêtements qu'ils portent.

- Répondez à leurs questions aussi franchement et honnêtement que possible. Expliquez-leur où vous vivrez, quelle école ils fréquenteront, la fréquence de leurs visites à l'autre parent et où ces visites auront lieu.

- Ne cessez jamais d'écouter vos enfants. Encouragez-les à vous parler de leurs sentiments. Faites-leur comprendre que vous les aimerez toujours inconditionnellement.

Comment vos enfants réagissent-ils? Voici des réactions à surveiller

Certains indices peuvent signaler que les enfants ne réagissent pas aussi bien qu'ils le devraient :

- Les jeunes enfants pourraient régresser et reprendre d'anciennes habitudes comme sucer leur pouce, faire de l'incontinence nocturne, démontrer de l'agressivité ou faire des crises de colère.

- Les enfants d'âge scolaire pourront mentir ou inventer des histoires pour expliquer la situation tant à eux-mêmes qu'aux autres. Le déni est un moyen de défense normal pour contrer la douleur qu'ils éprouvent.

- Les enfants pourraient se plaindre de vagues problèmes de santé – ils ont mal à la tête, mal au ventre, etc. C'est ainsi qu'ils gèrent le stress et leurs émotions.

- Les enfants plus âgés pourraient s'éloigner de leurs amis et de leur famille ou éprouver des problèmes à l'école. D'autre part, ils pourraient aussi s'impliquer dans leurs relations avec leurs amis et se concentrer sur leurs études dans le but d'obtenir l'approbation et l'acceptation de leurs parents.

- Certains enfants deviennent coléreux et violents ou tristes et repliés sur eux-mêmes, tandis que d'autres intériorisent leurs sentiments ou tentent de se blesser.

En surveillant de près les réactions de vos enfants à l'égard du divorce, vous pourrez leur apporter le soutien dont ils ont besoin ou obtenir de l'aide. S'il y a lieu de croire que votre enfant risque de mettre en danger sa vie ou celle de quelqu'un d'autre, consultez un professionnel immédiatement.

Les enfants ont besoin de stabilité et de cohérence. Les changements qui se produisent dans leur vie nuisent à cet équilibre; cependant, vos enfants sont résistants et, avec le soutien approprié, ils pourront surmonter la situation. En instaurant une routine et une structure dans leur vie quotidienne et en faisant l'effort d'établir une coopération et une communication avec votre ancien conjoint, il vous sera plus facile, à vos enfants et à vous, d'entreprendre votre nouvelle vie.