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.

La coopération entre les parents

L'échec d'une relation de couple est une situation regrettable et éprouvante. Cependant, ce n'est pas parce que cette relation se termine pour vous que prend fin votre rôle de parent.



Au cours d'une séparation ou d'un divorce, il est parfois difficile de faire passer les enfants en premier; or, la dynamique familiale et la résolution de conflit comptent pourtant parmi les éléments les plus importants dans le développement harmonieux de l'enfant. La coparentalité sans douleur, c'est possible. N'oubliez jamais votre but commun – le bonheur de vos enfants – et essayez de faire ce qui suit.

Établissez un plan de parentage. Fixez vos règles par écrit : vous vous épargnerez ainsi à chacun du stress et des difficultés. Précisez tous les détails, du partage de la garde des enfants au partage des dépenses. Et assurez-vous de vous conformer aux ententes et aux horaires prévus. De nombreux sites Web sur la coparentalité présentent des exemples de plans de parentage.

Faites passer les enfants en premier. Essayez de voir les choses avec les yeux de vos enfants. Manifestez votre soutien et votre enthousiasme lorsqu'ils passent d'excellents moments avec votre ex-conjoint ainsi qu'avec sa famille et ses enfants. Lors des anniversaires et des activités sportives ou scolaires, assurez-vous d'être tous les deux présents, même si vous n'êtes pas assis ensemble.

Dialoguez. Les principales doléances au sujet de la coparentalité proviennent du fait que l'un et l'autre ont toujours l'impression de ne pas savoir ce qui se passe quand l'enfant est chez l'autre parent. La discipline, les activités scolaires, les préoccupations au sujet du développement de l'enfant ainsi que les autres responsabilités parentales devraient faire l'objet d'une discussion entre les deux parents. Selon le degré d'aisance que vous éprouvez à l'égard de votre ex-conjoint, vous pouvez communiquer avec lui par courriel, par téléphone ou en personne. Établissez des règles de base : ne jamais vous rabaisser l'un l'autre, par exemple. Et si l'un de vous se met en colère ou devient trop émotif, entendez-vous pour reprendre la conversation à un autre moment.

Faites preuve de constance dans les règles. Il se peut que la culpabilité et l'animosité vous incitent, votre ex-conjoint et vous, à céder à tous les caprices de vos enfants. De nombreux enfants en sont conscients. C'est alors plus important que jamais de maintenir les règles. Afin de créer un front parental uni, assurez-vous de la cohérence équitable et prévisible des règles, de la discipline, du partage des corvées et des emplois du temps sous chaque toit. Cela contribuera à procurer à vos enfants un sentiment de sécurité et les empêchera de mal se comporter ou de vous dresser, votre ex-conjoint et vous, l'un contre l'autre.

Choisissez vos batailles avec soin. En tant que couple, vous n'étiez sans doute pas toujours d'accord sur tout, et ce n'est pas maintenant que vous allez commencer à vous entendre. Lorsque l'autre parent prend une décision, faites-lui confiance. Le menu du jour, la tenue vestimentaire ou les activités de loisirs des enfants ne devraient pas faire l'objet de discorde. Si vous avez un problème, parlez-en à l'autre parent, dans un endroit neutre, en l'absence des enfants et sans lancer d'accusations.

Si vous devez prendre une décision, demandez de l'aide. Qu'il s'agisse d'inscrire le plus vieux au collège ou de gérer la crise de colère de votre enfant de cinq ans, il est sage et équitable de consulter l'autre parent lorsqu'il s'agit de prendre une décision importante.

Soyez positif. Essayez de voir en votre ancien conjoint non seulement votre « ex », mais aussi la mère ou le père de vos enfants. Cette personne fera toujours partie de votre vie. La douleur et la colère que vous pourriez ressentir finiront bien par s'atténuer, mais les dommages causés par une relation dysfonctionnelle ou par une séparation conflictuelle ou un divorce orageux risquent de marquer vos enfants pour la vie.

Mettez l'accent sur les qualités que vous respectez chez votre ancien conjoint et faites l'effort de vous souvenir des bons moments passés en sa compagnie. Si pour maintenir la paix vous devez réduire au minimum les contacts personnels, qu'il en soit ainsi. Le plus important, c'est de procurer à vos enfants un environnement dans lequel ils se sentiront en sécurité, à l'aise et aimés.

Bien que la séparation ou le divorce puisse s'avérer le moment le plus difficile de votre vie, le bien-être de vos enfants est ce qui compte le plus. N'oubliez jamais qu'ils traversent eux aussi des périodes de stress et de confusion. Si les parents entretiennent une relation amicale et le dialogue, les enfants seront plus détendus et moins craintifs. En faisant passer vos enfants en premier, votre ancien conjoint et vous établissez les bases d'une coopération parentale fructueuse et d'une dynamique familiale saine et heureuse.

© 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.