

## SANTÉ

Les enfants ont parfois tendance à se sentir coupable lorsque des conflits surviennent et peuvent rapidement accumuler des quantités importantes de stress.

Il est primordial de leur expliquer que la **séparation de leurs parents n'est pas leur faute** en s'assurant de prendre le temps de **VERBALISER CLAIEMENT** qu'ils ne sont en aucun cas responsables des conflits de leurs parents.



Le **STRESS** vécu par les enfants peut causer des **maux de tête** et des **maux d'estomac**, en plus d'augmenter le risque d'**obésité**. Des niveaux plus élevés de dépression, de faible estime de soi et de détresse émotionnelle sont présents.

L'exposition à des niveaux de stress répétés et élevés devient **TOXIQUE POUR LE CERVEAU** nuisant à son développement. Des changements dans les régions du cerveau touchant la régulation des émotions **affectent la façon dont l'enfant perçoit les vraies menaces des petits tracas du quotidien**, ce qui augmente son niveau d'anxiété.



La présence de parents calmes et aimants **COMMUNICANT DE FAÇON RESPECTUEUSE** entre eux **favorise le sentiment de sécurité chez l'enfant**, ce qui réduit le stress toxique.

## QUAND LA SITUATION DEVIENT DIFFICILE À SUPPORTER

N'hésitez pas à venir chercher plus de support auprès des intervenants de la **Maison Calm** ou à contacter la **LigneParents** pour du soutien immédiat.



Ateliers et coaching co-parental, services pour les parents séparés et leurs enfants

819 563-8774  
[maisoncalm.org](http://maisoncalm.org)



Ligne  
Parents  
.com

DISPONIBLE 24/7

1 800 361-5085  
[ligneparents.com/](http://ligneparents.com/)  
LigneParents

Ce dépliant a été créé en collaboration avec des étudiantes en médecine de l'Université de Sherbrooke

Michèle Elizabeth Alexandra  
Emily Alexandra Viviane

 UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

## DES CONSEILS POUR NAVIGUER LES TEMPÊTES DE LA PARENTALITÉ LORS D'UNE SÉPARATION

  
Où on va quand les choses ne sont pas calmes



## RELATIONS

La gestion d'une séparation peut empiéter sur le temps de qualité que les parents ont avec leurs enfants. Souvent, les parents sont moins disponibles pour offrir du support émotionnel à leurs enfants et ont moins d'opportunités de les voir.



Passer du temps de qualité quotidien auprès de ses enfants, en les assistant dans la pratique de leur **SPORT PRÉFÉRÉ** ou en organisant des **SORTIES SPÉCIALES** avec eux! Profitez de chaque instant, ayez du plaisir et écoutez les besoins de vos enfants sans jugement.

Au sein de la fratrie, **un des enfants agit souvent comme l'adulte** de la maison en essayant de régler tous les problèmes.

Il faut éviter de leur donner le rôle de messenger, mais plutôt **les tenir à l'écart des discussions qui peuvent être source de conflits**. L'enfant ne doit pas être impliqué particulièrement pour les décisions qui concernent l'argent, l'éducation et la garde partagée. Il est important de ne pas oublier de donner **LE DROIT À VOTRE ENFANT D'AIMER SES DEUX PARENTS**.



## ÉCOLE

Les enfants dont les parents sont en conflit sévère ont souvent des **obstacles d'intégration à l'école en plus des difficultés académiques**. Les mathématiques, les sciences et l'écriture peuvent être un défi pour l'enfant.

Pour créer un environnement propice à la réussite, il est important de mettre en place un **espace réservé aux devoirs, exempt de conflits et de distractions**.

Il est important de **VALORISER LA CONTRIBUTION DE L'AUTRE PARENT** dans l'éducation de l'enfant, pour montrer à ce dernier qu'ils sont tous les deux impliqués.



## COMPORTEMENT

On note la présence de comportements perturbateurs comme l'**opposition aux figures d'autorité**, les **crises** et l'**agressivité chez les enfants qui vivent des situations hautement conflictuelles**.



Une **DISCIPLINE** ainsi que des **LIMITES CLAIRES ET CONSTANTES** permettent d'avoir une situation plus stable et prévisible pour l'enfant, ce qui **aide à diminuer les comportements d'opposition**. Les parents ont aussi la responsabilité de communiquer fréquemment entre eux, en se partageant les bons et les moins bons coups de l'enfant pour **S'ENTENDRE SUR LES FAÇONS DE L'ÉDUIQUER**.

Encourager la communication avec les enfants en les aidant à **METTRE DES MOTS SUR LEURS ÉMOTIONS** peut être une solution gagnante!



Pour les adolescents, ils sont plus susceptibles d'adopter des **COMPORTEMENTS À RISQUE**, tels que la consommation de drogues, d'alcool et des activités sexuelles précoces.

Afin de réduire ces comportements, il est important de **RESPECTER LA VIE PRIVÉE DES ADOS**, tout en essayant de **maintenir un contact quotidien avec eux**.

