

## La famille

### **La coopération entre les parents**

Vous vous êtes mariés, vous avez eu des enfants, une maison, et peut-être même un animal de compagnie - mais vous n'avez jamais planifié ou pensé que tout ceci pourrait un jour se terminer. Lorsque deux personnes ne s'entendent pas, la situation est toujours regrettable et difficile, et pire encore lorsqu'elle se termine sur une note amère. Cependant, bien que votre relation de couple soit terminée, cela ne veut pas dire qu'il en est de même pour votre rôle de parents. Chaque parent aime ses enfants plus que tout. Lors du processus de séparation ou de divorce, il pourrait s'avérer difficile de faire passer les enfants en premier; cependant, des études démontrent que la dynamique familiale est l'un des plus importants éléments pouvant affecter le développement de l'enfant. En fait, celles-ci suggèrent que le conflit est un facteur critique dans l'adaptation de l'enfant à une séparation ou à un divorce. Voici quelques suggestions pour vous aider. Si vous en tenez compte et n'oubliez jamais votre but commun, le bonheur de vos enfants, une coopération sans douleur peut devenir une réalité.

**Établissez un plan parental.** Fixez les règles par écrit et épargnez-vous à chacun du stress, des préoccupations et du trouble. Le plan devrait préciser tous les détails, du partage de la garde des enfants au partage des dépenses. Assurez-vous de vous conformer aux ententes et aux délais prévus.

**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. Encouragez les relations avec la famille et les enfants de votre ex-conjoint. 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 coopération entre les parents 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, communiquez avec lui par courriel, par téléphone ou en personne. Fixez certaines règles de base - ne parlez jamais de choses personnelles, ne cherchez jamais à vous rabaisser l'un et l'autre - 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.** La culpabilité et l'animosité peuvent vous inciter, votre ex-conjoint et vous, à céder à tous les caprices de vos enfants à un moment où la cohérence est plus critique que jamais, et de nombreux enfants en sont conscients. Assurez-vous que les règles, la discipline, le partage des corvées et les emplois du temps sont maintenus dans chaque maison de façon équitable et constante afin de créer un front parental uni lorsque l'autre parent est absent. Ceci contribuera à procurer à vos enfants un sentiment de sécurité et les empêchera de mal se comporter ou de dresser les parents l'un contre l'autre.

**Choisissez vos batailles avec soin.** En tant que couple, il est tout probable que vous n'étiez 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. La nourriture, les vêtements ou les activités des enfants ne devraient pas devenir des objets de discorde. Si vous avez un problème, parlez-en à l'autre parent, dans un lieu 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 épouvantable 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 ne pas identifier votre ancien conjoint comme votre « ex », mais plutôt comme la mère ou le père de vos enfants. Cette personne fera toujours partie de votre vie. Alors que la douleur et la colère que vous pourriez ressentir finiront par s'atténuer, les dommages causés par une relation dysfonctionnelle ou les disputes de la séparation ou du divorce peuvent 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. 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.

La séparation ou le divorce peut s'avérer le moment le plus difficile dans votre vie. La colère, le ressentiment ou la douleur que vous ressentez pourrait prendre toute la place dans votre esprit. Remplacez l'amertume par le bien-être de vos enfants et 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 plus heureuse et saine.

© Shepell•fgi, 2007

*Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAE ou consulter un professionnel.*