

Père à part entière avec enfants à temps partiel



*Le guide des pères nouvellement
séparés ou divorcés*

Père à part entière avec enfants à temps partiel

*Le guide des pères
nouvellement séparés ou divorcés*

S o m m a i r e

Chapitre premier

Les besoins de vos enfants

Les besoins de base des enfants; les besoins particuliers des enfants dont les parents sont séparés: avoir une bonne relation avec chacun des deux parents, être à l'abri des conflits, avoir une vie stable.

Chapitre deuxième

Les émotions de vos enfants

Ce qui inquiète et fait le plus peur aux enfants quand leurs parents se séparent; savoir rassurer les enfants par des paroles et par des gestes; la résilience: comment aider les enfants à se remettre.

Chapitre troisième

Savoir s'arranger avec son ex-partenaire

Coopérer comme parents; négocier avec son ex-partenaire; la diversité des conflits; la réduction des conflits; les malentendus; un nouveau départ.

Chapitre quatrième

Rester père en étant séparé: défis et problèmes personnels

Le travail; l'estime de soi; des émotions difficiles à vivre (le chagrin, la tension, la peur, la colère); trouver des appuis; refaire sa vie.

Chapitre cinquième

Le parent que vous désirez être

Savoir gérer le changement; rester proche de ses enfants; l'effet des émotions sur la manière d'être parent et ce qu'on peut faire; comment être un «vrai» papa.

Les enfants ont besoin de leur père et de leur mère

Dans un monde parfait, nous vivrions toujours heureux et les parents ne se sépareraient jamais. Dans le monde réel où nous devons tous vivre, la séparation et le divorce sont des choses assez fréquentes; plusieurs enfants ne vivent pas à temps plein avec leurs deux parents biologiques. Cependant, la responsabilité parentale ne cesse pas avec le divorce. Nous savons bien que les enfants de parents séparés ont besoin de bons soins parentaux—en fait, ils en ont peut-être plus besoin que les autres enfants. Nous savons aussi qu’il est préférable qu’ils aient de bons soins de la part de chacun de leurs deux parents. Ce livret est donc rédigé en supposant que, dans la plupart des cas, l’idéal serait que les enfants de parents séparés aient une relation affectueuse et favorable avec leur père et leur mère.

À quoi s’attendre et ne pas s’attendre de ce livret

Ce livret porte sur la manière d’être un bon père, le meilleur père que vous puissiez être dans des circonstances assez difficiles, alors que vous ne vivez plus à temps plein avec vos enfants. Il ne traite pas du système des Tribunaux de la famille ou de la manière de gagner une contestation sur la garde des enfants. Si cela est votre préoccupation du moment, ou si vous êtes aux prises avec des problèmes comme une ex-conjointe qui a des difficultés personnelles graves ou qui bloque l’accès à vos enfants que la loi vous permet d’avoir, il est possible que ce livret ne vous apporte pas toutes les réponses que vous recherchez. Ces problèmes sont bien réels et très difficiles; ils exigent l’aide d’un avocat, d’un médiateur familial, d’un conseiller professionnel ou d’un groupe d’entraide pour pères divorcés. Ce document-ci cherchera à présenter l’expérience parentale du point de vue d’un homme récemment séparé ou divorcé.

Plus facile à dire qu'à faire

Les expériences des pères séparés sont très diverses. Certains s'entendent bien avec leur ex-partenaire; pour d'autres, chaque rencontre est une explosion en puissance. Certains pères divorcés vivent à mi-temps avec leurs enfants. D'autres sont limités à une fin de semaine sur deux ou ne peuvent rencontrer leurs enfants que sous surveillance ou même pas du tout. Il est évident que certaines de ces conditions rendent très difficile le maintien d'une relation chaleureuse entre un père et ses enfants. Quoiqu'il en soit, la plupart des situations parentales qui suivront une séparation présenteront certains défis pour les pères qui veulent garder un engagement positif avec leurs enfants. Il vaut la peine de mettre le temps et l'effort qu'il faudra pour réfléchir à la manière de relever ces défis.

Le grand défi

Être divorcé ou séparé et vivre sans vos enfants est comme mener deux vies différentes: vous restez toujours un père, mais, à certains moments, votre vie semble vide d'enfants. Il est plus difficile de demeurer lié à vos enfants et il se peut que vous vous sentiez sans grande influence sur leur vie. Il peut aussi être difficile de trouver sur l'art d'être parent une information qui se rapporte à votre situation. Le présent livret cherchera à combler certaines de ces lacunes et à vous aider à réfléchir sur certains points problématiques. Les réponses faciles sont rares, mais retenez bien ceci: quelles que soient les circonstances, ou quoi qu'il arrive en bien ou en mal, votre relation et votre amour soutenus sont très importants pour vos enfants. C'est, bien sûr, très important pour vous aussi, car vous désirez sans doute la même chose que la plupart des autres parents: une relation pleine de satisfaction avec vos enfants, et qui durera toute la vie.

*Note de l'éditeur: Certains pères vivent en union libre, et ne seront donc jamais «divorcés». Toutefois, afin de simplifier les choses, certains termes serviront de façon interchangeable: séparé ou divorcé, ainsi que ex-partenaire, ex-femme et ex-épouse.



Les besoins de vos enfants

Vous lisez ce texte parce que vous êtes séparé ou divorcé. Même si votre relation avec votre partenaire est terminée, vous tenez à être le meilleur père possible. Mais, avec une vie familiale bouleversée, vous vous demandez peut-être: «Qu'est-ce que je fais maintenant?» Il n'y a pas de réponse facile qui puisse s'appliquer à tous les hommes. Une bonne manière de commencer est de réfléchir à vos enfants et à leurs besoins. Voilà le point de départ du bon parent.

Les enfants ont tous les mêmes besoins fondamentaux, qui sont semblables quelle que soit la structure de la famille:

- une réponse à leurs besoins de base: nourriture, abri, vêtements
- des interactions humaines
- des soins et du réconfort
- une relation chaleureuse et de l'affection
- de la discipline et de la protection
- le sentiment d'avoir de l'importance

Ces besoins doivent être comblés d'abord par les parents et ils se rapportent tous directement aux divers rôles que les pères jouent dans la vie de leurs enfants.

Le père pourvoyeur (pour une réponse à leurs besoins de base)

Les enfants ont évidemment des besoins fondamentaux: la nourriture, un abri, des vêtements. Tout cela coûte de l'argent, et, indépendamment du temps que vous passez avec vos enfants, vous leur devez un soutien financier, car cela est une contribution importante et nécessaire à leur bien-être.

Le père interactif (pour des interactions humaines)

Les enfants apprennent à être de bonnes personnes en interagissant avec les autres: en parlant, en écoutant, en jouant, en passant du temps en société. Tout commence avec l'interaction positive que les enfants ont avec des parents qui leur portent attention et qui répondent à leurs besoins.

Le père qui prend soin (pour des soins et du réconfort)

Les enfants ont besoin que l'on prenne soin d'eux avec tendresse. Quel que soit leur âge, il faut aux jeunes enfants quelqu'un qui veille sur eux à tout instant, afin de pourvoir à ce qui leur est nécessaire, que ce soit changer la couche, donner le bain, préparer une collation ou faire une caresse.

Le père affectueux (pour une relation chaleureuse et de l'affection)

Au cours de leur existence, les enfants vivront plusieurs relations. La relation parent-enfant est la première des relations et forme la base de toutes celles qui suivront. Elle doit être fondée sur un amour inconditionnel, affectueux et chaleureux.

Le père responsable (pour de la discipline et de la protection)

Les petits ne peuvent prendre soin d'eux-mêmes. Il leur faut de la surveillance et de la sécurité, ainsi que de la discipline et la direction morale de leurs parents, à mesure qu'ils grandissent et prennent connaissance du monde.

Le père engagé (pour le sentiment d'avoir de l'importance)

Quelle que soit la durée du temps que vous passez avec vos enfants, il faut qu'ils sachent qu'ils sont extrêmement importants pour vous. Il faut que vous le leur disiez, que vous le leur montriez par vos actions, et il faut qu'ils sachent que vous pensez à eux même quand vous n'êtes pas avec eux.

Des besoins particuliers

Quelle que soit leur situation, tous les enfants ressentent les besoins que nous venons de mentionner. Les enfants dont les parents sont séparés sont toutefois différents de deux façons. La première différence est que les besoins fondamentaux des enfants sont alors satisfaits par des parents qui ne partagent pas la vie de chaque jour et qui passent moins de temps à communiquer entre eux que la plupart des parents qui vivent ensemble. Voilà une source de défis importants, qui seront abordés dans l'ensemble de ce livret. La deuxième différence, qui est étudiée ici, est liée au fait que les enfants de parents séparés ont des besoins qui leur sont propres.

• **Avoir une bonne relation avec leurs deux parents**

Idéalement, les enfants ayant des parents séparés auront une relation solide avec chacun des deux parents. Votre amour, votre soutien, est important pour eux, mais celui qu'ils reçoivent de leur mère l'est aussi. Voilà pourquoi, même si les parents ne veulent pas vivre ensemble, cela facilite les choses si le père et la mère savent valoriser et respecter la relation de l'autre avec les enfants. Il est important aussi que vous respectiez vous-même votre propre paternité. N'arrêtez pas de vous répéter que vous serez toujours le père de vos enfants et qu'ils ont besoin que vous soyez là pour eux autant que vous le pourrez.

• **Être à l'abri des conflits**

Il est normal que des personnes qui vivent, travaillent ou passent du temps ensemble aient leur part de malentendus et de conflits. Cependant, pour certains couples séparés, il s'agit d'un conflit amer et prolongé. C'est pénible pour les enfants. De fait, les chercheurs ont découvert que le conflit qui suit un divorce est plus dommageable aux enfants que le divorce lui-même. Il s'ensuit qu'un élément crucial du rôle parental après le divorce est de mettre les enfants à l'abri des conflits. Cela ne veut pas dire qu'il ne pourra pas y avoir de désaccord, que les pères doivent toujours céder le pas, ou qu'intenter un procès à votre épouse sera toujours dommageable pour vos enfants. Les problèmes d'adultes doivent se régler dans le monde des adultes et être tenus, autant que possible, à l'écart de votre relation avec vos enfants.

«Ça me fait peur quand vous vous disputez.»

Presque chaque fois que Dave venait chercher ou déposer Nancy, une confrontation surgissait entre lui et son ex-épouse. Un soir, il a entendu Nancy pleurer après qu'il l'avait mise au lit. Dave lui a demandé: «Qu'est-ce qui ne va pas, mon chou?» Elle n'a pas voulu lui répondre. Le lendemain matin, la petite de sept ans avait encore l'air abattu. Dave a essayé de l'égayer: «Qu'est-ce qu'on pourrait bien faire aujourd'hui, cocotte? Veux-tu aller visiter la ferme de grand-papa?» Nancy a regardé vers le plancher en faisant signe que oui. En voiture, Nancy est restée bien tranquille. Elle a demandé tout à coup: «Est-ce qu'on va à la maison de maman maintenant?—Non, ça c'est demain.—C'est bon.» Après un temps de silence, Nancy a ajouté: «Papa, est-ce que toi et maman allez vous disputer demain?» Dave a ouvert la bouche, mais il ne savait pas trop quoi répondre. «Ça me fait peur quand vous vous disputez,» dit-elle, en fondant en larmes.

Dave se sentait coupable. Il ne tenait pas à ce que Maggie ait le dessus, mais ces querelles affectaient Nancy plus qu'il ne l'avait réalisé. Ce soir-là, il a appelé Maggie. Elle s'est écriée: «Qu'est-ce qui se passe? Est-il arrivé quelque chose à Nancy?» «Attends un instant, dit-il. Nancy va bien, mais j'ai quelque chose à te demander.» «Quoi donc?» demanda Maggie d'un ton soupçonneux. Dave a pris une longue respiration: «Demain, quand je vais la ramener, je voudrais que nous ne nous disions rien du tout.» Maggie a coupé sec: «Mais il faut que je te parle. Je... » «Un instant, interposa Dave, je vais te dire tout ce que tu voudras savoir. Je veux juste qu'on ne se dispute pas en présence de Nancy. On fait ça à chaque fois, et je me rends compte que ça la dérange vraiment. Ce soir, elle pleurait à cause de ça.» Maggie a poussé un soupir d'exaspération. «D'accord, dit-elle enfin, nous pourrions nous parler plus tard.»

• Avoir une vie stable et sécuritaire

Les enfants ont besoin de stabilité dans les soins et dans les routines, mais lorsque les enfants vivent avec deux parents différents dans deux demeures différentes, cela demande un effort de réflexion pour établir cette stabilité. Il n'est pas nécessaire que vous et votre ex-partenaire ayez exactement le même style parental: certaines manières d'être parent sont une question de préférence. Cependant, un certain degré d'uniformité entre les deux foyers aidera les enfants à se sentir en sécurité et à l'aise, parce qu'ainsi leur monde sera habituellement prévisible. Par exemple, si une petite a, dans un de ses foyers, l'habitude d'une histoire et d'une caresse avant le dodo, mais que, dans l'autre, on s'attend à ce qu'elle aille au lit sans rien, cela lui semblera étrange. Il en est de même si un enfant joue avec des amis chaque jour dans un de ses foyers et qu'il ne peut pas avoir d'amis de son âge dans l'autre. Il n'est pas question de jugement de valeur, mais il faudra vraiment tenir compte des habitudes de l'enfant. Plus les enfants sont jeunes, plus cela a de l'importance. La stabilité est particulièrement importante pour les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire.

Que votre maison soit aussi la maison de vos enfants

La première fois que les enfants sont venus au nouvel appartement d'Henri, ils ont trouvé cela étrange. Il était clair pour lui qu'ils ne se sentaient pas chez eux. Henri a donc décidé d'apporter quelques changements. Il n'avait pas trop d'argent à dépenser, mais il a réussi à trouver de bons livres d'enfant, y compris l'album préféré de Charles, dans une boutique de livres usagés. Il a pu récupérer de bons jouets chez des amis dont les enfants avaient vieilli, et il s'est inscrit à une joujouthèque. Il a acheté des tablettes bon marché et il en a installé une près du lit de chaque garçon et une autre dans le salon, où il a aménagé un coin de jeu. À la prochaine visite des garçons, ils ont passé l'après-midi à décorer les murs avec des images que les enfants avaient dessinées ou d'autres qu'ils avaient découpées dans des magazines. Henri voyait bien qu'ils commençaient à sentir que son chez-soi était aussi leur chez-soi.

RÉSUMÉ DU CHAPITRE

Les besoins de vos enfants

Tous les enfants ont des besoins de base qui sont les mêmes quelle que soit la structure familiale. Les pères peuvent répondre à ces besoins en exerçant leurs divers rôles.

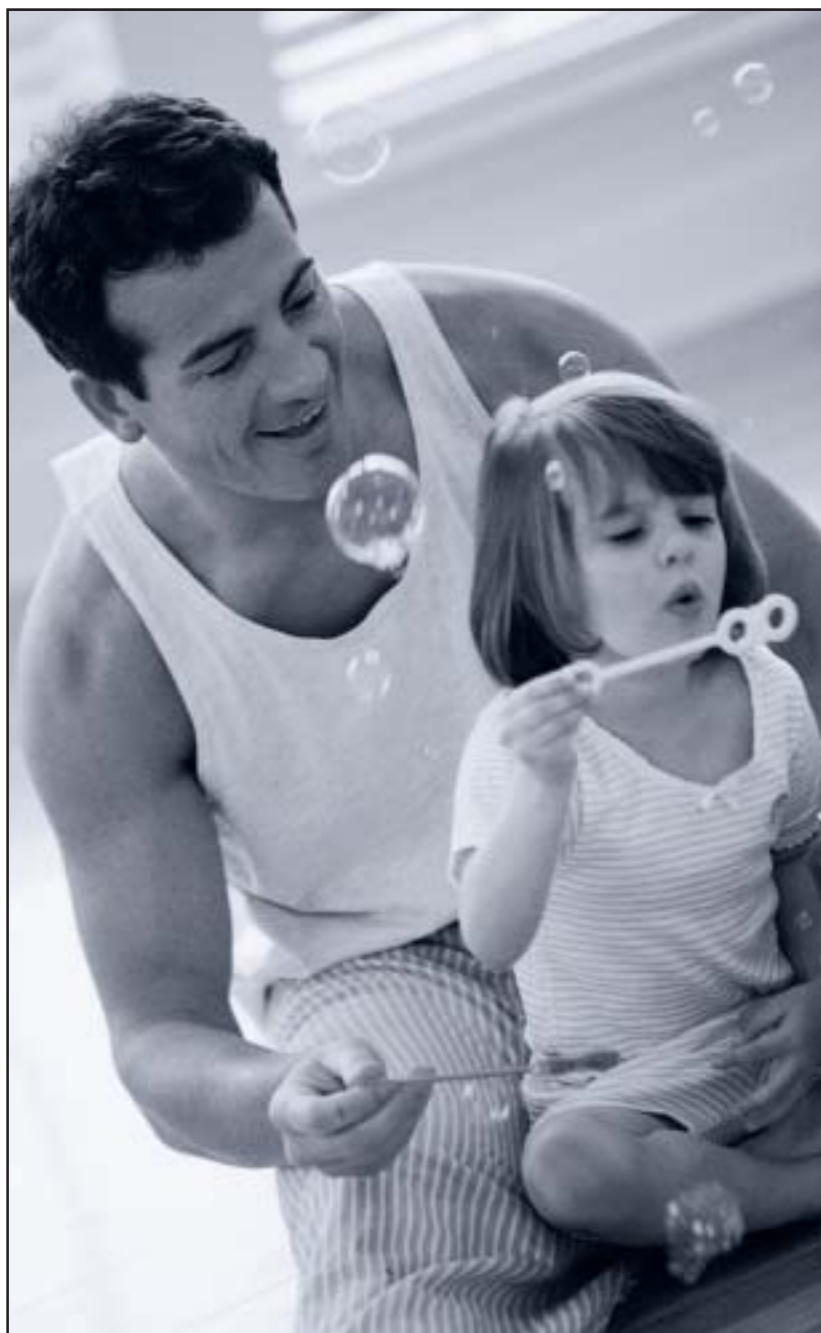
Les enfants de parents séparés ont, de plus, des besoins qui leurs sont propres:

- Avoir une bonne relation avec leur papa et avec leur maman.
- Être à l'abri des conflits qui peuvent naître à la suite d'un divorce ou d'une séparation.
- Avoir une vie stable et sécuritaire. Il n'est pas nécessaire que papa et maman aient le même style parental, mais il faut que les deux offrent de bons soins parentaux et de la stabilité dans les routines.

Les émotions de vos enfants

Nous savons que les enfants sont tristes et craintifs lorsque leurs parents se séparent et que la plupart d'entre eux ont besoin de beaucoup d'appui pour comprendre pourquoi c'est arrivé. Mais certains des sentiments que les enfants éprouvent vous surprendront peut-être.

- **Est-ce que je vais perdre mon papa?** Les enfants se feront peut-être du souci en pensant que si maman et papa ont cessé de s'aimer, l'un ou l'autre arrêtera peut-être aussi d'aimer ses enfants.
- **Est-ce que ça va bien aller pour mon papa?** Ils s'inquiéteront peut-être que la tristesse et l'agitation dans votre vie vous empêcheront d'être la même personne qu'ils connaissent depuis toujours.
- **Tout ça est de ma faute.** Il est peut-être clair pour vous que ce sont des difficultés entre adultes qui ont causé la séparation, mais ce n'est pas si évident que cela pour des enfants, surtout s'ils se sentent coincés entre deux parents en colère.
- **J'espère que maman et papa vont encore vivre ensemble.** Voilà sûrement le rêve secret (à peine secret...) de la plupart des enfants dont les parents sont divorcés. Les parents ont le devoir de parler avec douceur et franchise de l'avenir de leur relation.
- **Aujourd'hui, je préférerais être avec maman.** Si les enfants vivent surtout avec leur mère, à certains moments leur loyauté semblera dirigée vers elle. Ce n'est pas nécessairement une indication de leurs sentiments à votre égard, mais plutôt une indication qu'ils sont habitués à être avec leur mère. Les jeunes enfants aiment leurs routines. Il leur faudra parfois un certain temps pour s'habituer à une situation différente.



Un père et une mère qui aident leurs enfants

Pierre s'était fait du souci au sujet de l'effet que son divorce aurait sur ses enfants. Avec Bastien, âgé de deux ans seulement, c'était difficile à dire: il trottnait comme à l'accoutumée. Mais, même après une année, il était manifeste que Danielle, qui avait six ans, était parfois malheureuse. À l'occasion, quand les choses allaient mal, elle fondait en larmes et se lamentait: «Pourquoi donc est-ce que ce n'est plus comme avant, alors que nous étions tous heureux?» Pierre se disait: «Il faut que je l'aide avec ça.» Heureusement que Pierre et son ex-partenaire Martine s'entendaient passablement bien. Un soir, après que les enfants étaient couchés, ils en ont discuté. Pierre a découvert que Martine aussi se faisait du souci pour Danielle. Ils se sont mis d'accord pour travailler ensemble afin de lui aider à comprendre certaines choses:

- 1. La séparation n'est pas de sa faute ni celle de Bastien.*
- 2. Papa autant que maman les aiment toujours.*
- 3. Aimer maman autant que papa est correct.*
- 4. Parler de ses sentiments avec maman ou papa est une bonne chose.*

«Je pense qu'elle s'inquiète aussi à ton sujet, ajouta Martine, car elle sait que tu as été malheureux et elle a besoin de savoir que ça va s'arranger, que tu seras encore le même papa qu'elle connaît.»

«Je lui ai pourtant déjà parlé de tout ça. Et toi?» demanda Pierre. «Bien sûr, répondit Martine, mais je pense que les jeunes enfants ont besoin de se faire rassurer à plusieurs reprises. Ça va lui prendre du temps pour surmonter ça.» Ils se sont mis d'accord pour reparler de ce sujet le mois suivant.

Les gestes pèsent plus que les paroles

Il est important de rassurer les enfants par des paroles, mais votre façon d'agir est peut-être encore plus importante que ce que vous dites. Par exemple, si vous dites à vos enfants qu'il est bien d'aimer maman aussi, mais que vous parlez en mal d'elle en leur présence, il se peut qu'ils se demandent s'ils doivent choisir entre vous deux.

La résilience: les enfants peuvent se remettre sur pied

On peut souhaiter toutes sortes de choses à ses enfants, mais un des meilleurs cadeaux qu'on pourrait leur donner est la résilience: il s'agit de la capacité de se remettre sur pied, de faire face à des situations stressantes et de savoir les gérer. Les enfants développeront cette qualité au cours de leur enfance, avec l'aide de leurs parents. Ils doivent apprendre que tout le monde vit des moments difficiles, mais qu'on peut retrouver sa bonne humeur avec l'aide des gens qui nous aiment et en s'aidant soi-même. Aider les enfants à acquérir de la résilience commence par le simple geste de réconforter votre bébé qui pleure. À mesure que les enfants grandissent, il faut à la fois leur apporter du réconfort quand ils en ont besoin, leur apprendre à trouver des solutions à leurs difficultés et garder soi-même une attitude positive. Les enfants de parents séparés ont probablement plus de stress, mais avec notre aide, ils pourront eux aussi devenir résilients.

Retrouver le sentiment d'être un papa

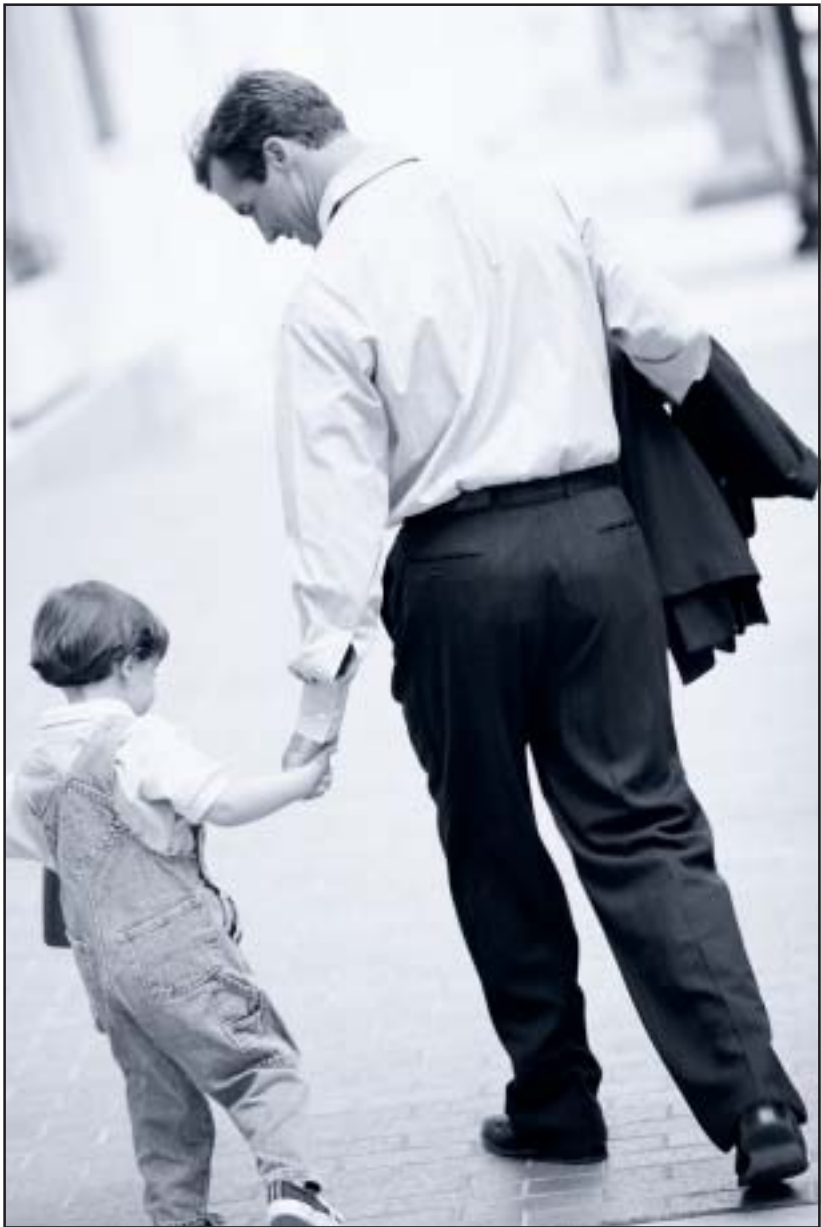
Robert avait tellement hâte de voir Steph. Étant en voyage d'affaires, cela faisait deux semaines qu'il n'avait pas vu son petit de trois ans. Mais les choses ont commencé du mauvais pied. D'abord Steph a pleuré au moment de monter dans la voiture. Puis, lorsqu'ils sont arrivés chez Robert, Steph n'a pas voulu manger son souper. Robert s'est soudain senti d'une humeur massacante, puis il s'est irrité contre lui-même parce qu'il était de mauvaise humeur. Il avait tellement anticipé cette rencontre... Il s'est dit: «Je ne veux pas me sentir comme ça toute la fin de semaine.»

Robert s'est alors souvenu de la chose qui semblait toujours remettre son bambin de trois ans de meilleure humeur—un bon bain. Il avait prévu amener Steph au cinéma, mais cela semblait maintenant voué au désastre. En observant Steph qui s'amusait joyeusement avec ses bateaux, Robert sentit que lui-même se détendait. Ce soir-là, il a laissé Steph dans la baignoire plus longtemps. Ils ont ensuite pris des céréales ensemble, puis lu quelques histoires, et Robert est resté assis à côté de Steph, en attendant que ce dernier tombe endormi. Robert avait retrouvé le sentiment d'être un papa.

RÉSUMÉ DU CHAPITRE

Les émotions de vos enfants

- Les enfants de parents séparés ou divorcés ont besoin de beaucoup d'aide pour venir à bout de leurs questionnements, de leurs peurs, de leurs émotions.
- Les enfants ont besoin de savoir qu'ils sont aimés à la fois par leur maman et par leur papa et qu'aimer l'une autant que l'autre est la chose à faire.
- Il faut que les pères soient attentifs à l'humeur de leurs enfants et à leurs besoins émotifs.
- Les pères peuvent aider leurs enfants à développer de la résilience, la capacité de se remettre sur pied suite à une situation stressante.



Savoir s'arranger avec son ex-partenaire

Votre ex-conjointe n'est probablement pas la personne à laquelle vous préférez penser en ce moment. Mais, quelle que soit la nature de votre relation à l'heure actuelle, vous demeurerez tous deux, pour le reste de vos jours, les parents biologiques de vos enfants. Cette réalité ne changera pas. Ce qui pourra évoluer est le genre de relation que vous entretiendrez et votre manière de coopérer.

Une toute autre relation à vivre

Quand vous viviez ensemble, vous partagiez votre intimité. Vous vous voyiez à chaque jour et vous saviez beaucoup de choses au sujet de vos vies. Tout a changé. Vous n'êtes plus des partenaires dans une relation maritale, vous êtes des coparents. Votre relation sera moins personnelle, plus formelle; vous vous entretiendrez moins sur vos vies personnelles et plus au sujet de votre intérêt commun: vos enfants. Voilà un changement majeur, et il faudra à l'un et à l'autre du temps et des efforts pour s'ajuster. Il sera peut-être nécessaire au début de fixer des limites, en faisant, par exemple, un effort commun pour moins parler de choses personnelles.

Faire équipe

Être coéquipier avec votre ex-partenaire peut vous sembler impossible, surtout si vous ne vous entendez pas du tout, mais vos enfants en tireront profit si vous réussissez à coopérer au moins à un certain niveau. Pour faciliter les choses, comparez cela à une relation d'affaires. Considérer votre association avec votre ex-partenaire de cette façon pourrait vous aider à faire la différence entre votre engagement parental et les sentiments personnels intenses que vous ressentez à son égard.

La diversité des styles parentaux

Comme la plupart des couples, Marcel et Hélène ne partageaient pas toujours la même vision sur la meilleure manière d'élever les enfants, mais, après la séparation, la divergence entre leurs styles parentaux a semblé s'intensifier. Hélène avait toujours été mère poule et plus hésitante à laisser Annie et Nicholas prendre des risques. Il semblait maintenant à Marcel que cela en était devenu une obsession. Il aurait voulu acheter des patins à roues alignées pour Nicholas, mais Hélène trouvait cela trop dangereux. «Me prend-elle pour un parfait imbécile?» se disait Marcel. Avec le temps, les choses ont empiré au point où elle téléphonait à chaque fois que les enfants étaient chez lui pour vérifier ce qu'ils étaient en train de faire. L'avocat de Marcel a suggéré qu'ils essaient la médiation familiale. Le médiateur leur a expliqué que c'était correct si papa faisait les choses un peu autrement que maman, en autant que les différences n'étaient pas trop grandes et il les aida à se mettre d'accord sur quelques règles de base garantissant la sécurité de leurs enfants. Cela permit à Hélène de se sentir plus confiante dans le jugement de Marcel. Le médiateur leur fit aussi voir que même si ce n'était pas recommandable de toujours essayer d'anticiper les décisions de l'autre, il était tout de même important d'échanger l'information utile d'une façon neutre: «Nicholas se relève d'un mauvais rhume. Il se peut qu'il soit un peu plus fatigué ce soir.» «La meilleure copine d'Annie vient de déménager et la petite en est encore toute bouleversée.»

Marcel et Hélène se sont mis d'accord pour limiter la plus grande partie de leurs échanges aux renseignements sur les enfants que chacun devait vraiment savoir et pour éviter d'y exprimer des opinions personnelles. Ils eurent moins de disputes par la suite.

Savoir négocier en douceur

Les parents qui vivent ensemble ont parfois des désaccords au sujet de leurs enfants. Quand les parents sont séparés et qu'ils partagent la responsabilité parentale, il semble surgir beaucoup plus d'occasions de conflits au sujet des enfants. Certaines difficultés peuvent s'expliquer par la tension émotive entre la mère et le père, mais les malentendus peuvent aussi se rapporter à des éléments pratiques comme les horaires, la diversité des styles parentaux, les finances. Savoir négocier calmement apparaît comme une habileté très importante et nécessaire à l'exercice de la coparentalité. Cette habileté minimisera les occasions de confrontations déplaisantes et tendues et pourrait aussi aider chacun des ex-partenaires à devenir un parent plus efficace.

Un conflit n'est pas toujours négatif

Les conflits continus entre les ex-conjoints sont néfastes pour les enfants, mais il reste vrai qu'il existe diverses sortes de conflits et qu'ils ne sont pas tous nuisibles. Il faut faire la différence entre un conflit qui vise surtout à avoir le dessus sur l'autre ou à se venger et un conflit entre deux personnes en désaccord mais qui veulent défendre leurs principes tout en essayant d'arranger les choses. Cette dernière attitude peut être positive. Cependant, les conflits positifs peuvent facilement se gâter à cause de paroles acerbes ou de commentaires négatifs. Il est important d'apporter une solution aux problèmes plutôt que de réagir avec émotivité à ce qui a été dit ou fait.

Quand vous êtes porté à vous disputer, essayez d'abord de vous arrêter et de vous demander: «S'agit-il d'un point important qui vaut la peine d'être discuté ou bien est-ce simplement que je ne veux pas la laisser avoir le dessus encore une fois?» Dans ce dernier cas, il faudrait y réfléchir à deux fois. Qu'est-ce que vous avez vraiment à gagner? Considérez aussi tout ce que ce désaccord pourrait vous coûter dans votre relation avec vos enfants et comment vous vous sentirez une fois cette confrontation passée.

Les avantages de la négociation

Les conflits de longue durée entre ex-partenaires sont souvent au désavantage des pères séparés. Une communication efficace vous offre une meilleure chance de sauvegarder la paix avec votre ex-conjointe et une bonne relation avec vos enfants. Il est clair que négocier se fait à deux et que si un des partenaires refuse de coopérer, il est difficile d'y parvenir. Au début, il se peut que le plus que vous puissiez faire soit de donner l'exemple. Si votre ex-partenaire se rend compte que vous êtes sincèrement intéressé au bien-être des enfants, plutôt qu'à avoir le dessus sur elle ou essayer de la contrôler, elle pourra se détendre et se montrer plus désireuse de coopérer avec vous. Avant tout, vous ne voulez pas vous faire entraîner dans une bataille qui pourrait nuire à vos meilleurs intérêts dans votre relation avec vos enfants.*

*Nous ne voulons aucunement suggérer que les pères séparés ne devraient en aucun cas tenter des poursuites judiciaires afin de trouver une solution à des problèmes légitimes.

Un choix difficile à faire

Deux fois de semaine par mois ne lui suffisaient pas... Patrick voulait voir sa fille Lisa plus souvent que cela et il a donc décidé d'assister aux rencontres scolaires. Il se disait: «Pourquoi pas? C'est ma fille aussi.» Mais son ex-partenaire perçut cela comme un effort pour la contrôler. Quand Patrick s'est présenté à la rencontre Porte Ouverte de l'école, Shelly l'a fixé avec fureur, a attrapé Lisa par la main et est sortie en vitesse. Quand il a essayé de la suivre, elle s'est retournée et a pointé un doigt accusateur: «Tu n'as pas d'affaire ici!» Patrick lui a téléphoné pour lui en parler, mais elle a raccroché. Il s'est de nouveau présenté à la Porte Ouverte suivante, mais Shelly a encore ramené Lisa à la maison. Patrick était furieux, mais il se rendait bien compte que sa tactique ne fonctionnait pas. Tout ce que cela apportait était une nouvelle confrontation et il ne parvenait pas à voir Lisa plus souvent. Ce fut une dure pilule à avaler, mais Patrick décida qu'il ne pourrait pas assister à des rencontres d'école tant que les choses ne se calmeraient pas entre lui et Shelly.

Suggestions pratiques en vue de réduire les conflits

Certains couples séparés n'ont pas de difficulté à s'entendre. Pour d'autres, y parvenir est extrêmement difficile. Si vous vous trouvez dans une situation de coparentalité très conflictuelle, ou si vous désirez maintenir une relation qui fonctionne bien, voici quelques suggestions qui pourront vous aider à éviter ou à réduire les conflits:

- Une fois que vous vous êtes entendus sur un horaire, tenez-vous y. Soyez à l'heure pour cueillir les enfants et pour les ramener. S'il faut négocier des changements d'horaire à cause de vos heures de travail ou pour des activités de loisir, faites-le à l'avance, non pas à la dernière minute.
- Si vous vous présentez chez votre ex-conjointe, agissez comme un visiteur. Frappez à la porte. N'agissez pas comme quelqu'un qui a déjà vécu là. Respectez son territoire.
- Si le transfert des enfants occasionne beaucoup de difficultés, choisissez un lieu neutre comme un restaurant ou un centre d'achat (c'est-à-dire ailleurs que chez vous ou chez elle) pour accueillir ou déposer vos enfants. Essayez de vous faire accompagner par une connaissance. La présence d'un témoin vous aidera probablement tous les deux à garder votre calme.
- Évitez de parler des enfants au moment du transfert. Fixez un autre temps.
- Partagez l'information nécessaire par la poste. S'il le faut, créez vos propres formulaires avec des sections à remplir, ce qui vous permettra de coller au sujet et d'éviter ainsi des paroles incendiaires et des accusations.
- Lorsque vous échangez de l'information, soyez très précis. Quand vous meniez une vie commune, il se peut que certaines choses aient été prises pour acquies. Maintenant, vous ne devez jamais rien présumer.
- Ne vous servez pas de vos jeunes comme messagers. Les communications entre adultes doivent se faire entre adultes.
- Autant que possible, réduisez la quantité de vêtements, de jouets et d'autres articles qui font la navette entre les deux demeures. Remettez à votre conjointe une liste des articles venant de chez vous qui doivent être retournés et demandez-lui de faire la même chose pour vous, ce qui réduira les occasions de vous disputer pour des objets perdus.

Les malentendus

«Comment s'est passée votre excursion de camping avec maman?» voulait savoir Nelson. «Un jour, maman m'a laissée seule au camping pendant qu'elle est allée en randonnée avec Karl et elle n'a pas voulu que je me baigne.» Nelson sentait la moutarde lui monter au nez. Il trouvait que son ex-femme s'occupait moins des enfants quand elle était avec son nouveau copain Karl. «Qu'est-ce qui lui prend de laisser les enfants seuls comme ça?» pensait-il. Il était sur le point d'appeler Amélie afin de la semoncer, mais le téléphone a sonné à cet instant. C'était son ami Tony, divorcé depuis 15 ans. Après l'avoir écouté, Tony lui a dit: «À ta place, je ne sauterais pas aux conclusions.» Il lui a expliqué que lorsque ses propres enfants lui racontaient quelque chose au sujet de leur mère qui le dérangeait, il apprenait souvent plus tard qu'ils ne lui avaient pas raconté toute l'histoire. Il ajouta: «Je pense que les enfants ne comprennent pas ou ne se souviennent pas toujours des raisons pour lesquelles quelque chose est arrivé. Je pense aussi qu'ils ont parfois l'impression qu'on veut entendre des choses négatives au sujet de l'autre parent. Ils racontent donc les mauvaises choses qui sont arrivées, laissant de côté les bonnes.» Il a encouragé Nelson à vérifier auprès d'Amélie, mais seulement le lendemain, une fois qu'il se serait calmé.

En fin de compte, Marie avait été laissée au camping parce qu'elle avait refusé d'aller en randonnée et elle était sous la surveillance de sa cousine Cheri qui avait 15 ans. La raison pour laquelle elles n'avaient pas eu le droit d'aller se baigner était une possibilité d'orage.

La prochaine fois que Marie lui a dit: «Maman m'a crié par la tête,» Nelson a répondu: «Je suppose que tu n'as pas aimé ça. Raconte-moi quelque chose de plaisant qui est arrivé à la maison de ta maman.» «Oh! dit Marie, sais-tu quoi? Nous avons regardé une vidéo vraiment intéressante appelée "Mathilda" et...»

Nelson s'est vite rendu compte qu'il n'avait vraiment pas besoin de s'inquiéter.

Un nouveau départ

Dans le monde du travail, dans les premiers stades d'une relation d'affaires, vous faites de votre mieux pour créer une bonne impression afin que votre nouvel associé apprenne à vous faire confiance. Voilà maintenant ce que vous avez à faire avec votre ex-partenaire. Méritez-vous la confiance et une bonne réputation.

Au début, votre ex-partenaire s'inquiétera peut-être des enfants lorsqu'ils sont avec vous. Il peut sembler qu'elle ne se fie pas à vous comme parent. C'est bien possible. Souvent, les ex-partenaires ne se fient plus l'un à l'autre après une séparation. Toutefois, il se peut aussi qu'elle trouve difficile de s'habituer au fait que vous allez maintenant vous occuper de tout. La plupart des mères sont habituées à exercer une grande influence sur la vie de leurs enfants et à les avoir sous leur responsabilité à chaque jour. Il est difficile de mettre tout cela de côté. Il se peut que vous aussi ayez vécu la même expérience.

Vous n'êtes pas responsable de la manière dont elle se sent, mais il est en votre pouvoir d'agir de façon à lui démontrer qu'elle se fait du souci pour rien, car vous avez le tour de vous occuper de vos enfants. Il ne s'agit pas d'être à la hauteur de toutes ses attentes, car vous n'avez pas à exercer votre rôle parental exactement selon ses désirs. De plus, il est inutile de lui dire que vous êtes à la hauteur de la tâche: elle doit s'en rendre compte par elle-même. Il faut donc que vous vous assuriez qu'elle constate que tous les besoins de base sont rencontrés. Soyez fiable et compétent. Soyez positif. Si les enfants lui reviennent propres, bien vêtus, bien nourris, dispos, débordant d'histoires au sujet des activités agréables vécues à la maison de papa, elle apprendra à avoir confiance en vos capacités parentales. Vous aurez une meilleure chance d'établir une bonne «relation de travail» qui, à la longue, sera bénéfique à vous et à vos enfants.

RÉSUMÉ DU CHAPITRE

Savoir s'arranger avec son ex-partenaire

- Après une séparation, les parents doivent passer d'une relation personnelle à une relation plus formelle. Ce sera peut-être difficile.
- Il est préférable pour les enfants que leurs parents séparés essaient de faire équipe, dans la mesure du possible.
- L'art de négocier est une des habiletés les plus importantes à acquérir pour les pères divorcés et séparés.
- Réduire au minimum les conflits avec votre ex-épouse est bon pour vos enfants et pour vous-même.
- Certains conflits entre des ex-partenaires s'expliquent par des malentendus ou par des informations incomplètes venant des enfants. Il faut toujours vérifier.

Rester père en étant séparé: défis et problèmes personnels

Les pères qui désirent conserver un engagement positif avec leurs enfants après une séparation doivent souvent relever des défis importants. Il y a d'abord le facteur temps: être père est plus difficile si on refuse de vous laisser passer du temps avec vos enfants ou si ce temps est gravement limité. Même si ce n'est pas le cas, d'autres facteurs rendent plus difficile d'être un père engagé et efficace.

Le travail

Le travail a toujours empiété sur le temps qu'un père peut passer avec ses enfants, mais, après une séparation, cela peut se compliquer encore plus. Il se peut que des pères sentent qu'ils doivent travailler de plus longues journées afin de rencontrer leurs obligations financières. Ceux qui partagent le temps moitié-moitié avec leur ex-partenaire peuvent avoir de la difficulté à harmoniser les obligations rattachées au soin des enfants avec leur horaire de travail. Les pères qui travaillent par roulement, ou qui ont un emploi qui demande de faire souvent des heures supplémentaires, devront peut-être s'organiser pour obtenir des soins de garde à des heures inhabituelles. Il est clair que ces pères auront besoin d'arrangements adéquats pour le soin de leurs enfants (des connaissances ou des gardiennes pourraient les remplacer à l'occasion) et, idéalement, d'un employeur compréhensif. Les employeurs ne sont pas toujours accommodants, mais la seule manière de vraiment le savoir est de vous asseoir avec votre patron et de lui expliquer la situation, afin de voir si des compromis sont possibles.

L'estime de soi

L'estime de soi de la plupart des gens baisse lorsqu'une relation prend fin. Il vaut la peine de bien y réfléchir, car vous aurez de la difficulté à être le meilleur parent possible si vous n'êtes pas bien dans votre peau. Il vous sera plus difficile de prendre des décisions avec assurance, de garder votre calme en tout temps et d'interagir de façon positive avec vos enfants.

Si vous constatez qu'une baisse dans votre estime de vous-même affecte vos interactions avec vos enfants, assurez-vous d'y voir. La pilule magique pour guérir une estime de soi amoindrie n'existe pas. Elle se récupère à la longue. Voici ce qui pourra vous aider: l'appui émotif de vos proches, la ténacité dans les moments difficiles et la mise en valeur de toutes vos réussites.

«Tes enfants ont encore besoin de toi.»

Les circonstances de la vie de Matthieu en étaient à leur plus bas. Son ex-femme l'avait quitté pour un autre homme, il avait des problèmes financiers et il ne voyait pas ses enfants bien souvent. Un jour, il se confiait à sa sœur: «Je n'ai aucune idée quoi faire, dit-il. Un autre homme vit dans ma demeure. Il voit mes enfants plus souvent que moi. Je ne trouve pas que je vau× grand chose comme papa, ces jours-ci.»

Elle répondit: «Je peux comprendre que tu te sentes comme ça, mais il ne faut pas abandonner. Tes enfants ont encore besoin de toi. Te souviens-tu, la semaine passée, tu les avais amenés chez moi. Tanya est tombée et s'est fait une éraflure au genou. J'ai essayé de la reconforter, mais c'est toi qu'elle voulait. T'en souviens-tu? Ça m'indique que tu restes très important pour elle. Je sais que tu es dans de bien mauvais draps ces temps-ci, mais, si je regarde tes enfants, je constate qu'ils ne s'en tirent pas si mal. Et je crois qu'une part du mérite pour cela te revient.»

Matthieu n'avait jamais considéré les choses sous cet angle-là: plus il réfléchissait, plus il était d'accord: à tout considérer, ses enfants ne s'en tiraient pas si mal. Son plus gros problème était au niveau de ses propres émotions. Matthieu décida de passer à l'action. Il s'est acheté un livre sur la paternité après le divorce et il est devenu membre d'un groupe d'entraide pour pères divorcés. Quel soulagement de pouvoir échanger avec d'autres hommes qui vivaient les mêmes difficultés que lui! Matthieu a repris un peu espoir et il s'est rendu compte qu'à mesure qu'il se sentait mieux dans sa peau, il prenait davantage plaisir à la compagnie de ses enfants.



Des émotions difficiles à vivre

- **Le chagrin et le deuil**

Pour certains, cela apporte tout un soulagement quand le mariage arrive enfin à sa fin, mais, pour d'autres, il leur semble heurter un mur de béton. Il se peut que vous ressentiez un profond sentiment de deuil pour la perte d'une partenaire, la perte d'une façon de vivre, la perte du temps passé avec vos enfants. Certains pères passent par diverses étapes: le choc, la négation, la turbulence, la tristesse, alors qu'ils essayent d'intégrer cette situation. Ces émotions sont profondes et douloureuses et il faudra prendre le temps de les vivre. C'est tout à fait normal.

- **La tension**

Il se peut que votre séparation se soit faite relativement en douceur, mais cela est tout de même un changement important et les grands changements sont une source de stress. Ce dernier peut être émotif, financier, ou simplement dû à une complication du côté pratique de la vie quotidienne. Toutes ces choses peuvent affecter votre relation avec vos enfants. Il faut donc prendre soin de vous-même, surtout quand vous n'êtes pas avec eux. Une bonne alimentation et suffisamment de repos et d'exercice sont de bonnes façons de commencer à réduire votre stress. Il peut aussi être utile de vous asseoir et de faire une liste des éléments de votre vie qui vous apportent du stress. Vous ne pourrez pas les éliminer tous (ou même la plupart) mais vous pourriez trouver une façon de réduire certaines exigences dans votre vie. En gérant votre stress, vous rendez service à vos enfants.

- **La peur**

Les pères nouvellement séparés sont souvent très inquiets face à l'avenir: «Est-ce que je vais pouvoir rencontrer mes nouvelles obligations financières? Est-ce que je vais pouvoir devenir le père que j'ai toujours rêvé d'être? Est-ce que je vais perdre contact avec mes enfants?» Apprivoiser ces peurs prendra aussi du temps.

- **La colère**

Après une séparation, il est normal de ressentir de la colère. Il se peut que vous blâmez votre partenaire et il se peut qu'elle vous blâme. Ce qui compte est ce que vous faites de votre colère. Surtout, il est important que vous fassiez tout en votre pouvoir pour vous assurer que cela affecte vos enfants le moins possible.

Il faut savoir gérer sa colère

Jason était en furie. Tous les aspects du divorce avaient été injustes. Il avait soutenu sa femme pendant qu'elle allait au collège et il s'occupait alors de leur enfant en soirée pour qu'elle puisse faire son travail scolaire. En outre, elle a obtenu la garde exclusive, parce que le juge était d'avis qu'il y avait trop de conflits. Jason ne pouvait avoir que deux fins de semaine par mois avec Erin, sa petite de quatre ans, et, une fois par mois, il devait se présenter chez le travailleur social avec elle.

Ce jour-là, il était allé chercher Erin, mais son ex-épouse avait déclaré que la petite faisait un somme et lui avait demandé de revenir dans une heure. Jason est allé prendre un beigne au restaurant et est resté assis avec une colère qui grandissait de minute en minute. Quand est venu le moment de se présenter chez le travailleur social, il était prêt à vider son sac. «La salope, cracha-t-il, c'est la même merde à chaque fois!» Pendant que Jason tempêtait, le travailleur social a gardé silence. Jason, ayant terminé, regardait le travailleur social furieusement. Ce dernier l'a fixé et lui a dit: «Pourrait-on changer de sujet pour un temps. Regardez votre fille. Comment pensez-vous qu'elle se sent à ce moment-ci?»

Jason a regardé Erin: elle était assise dans un coin, serrant sa poupée bien fort en se balançant. Une larme coulait lentement sur sa joue. «Je crois qu'elle est effrayée, dit le travailleur social. Je comprends que vous soyez bouleversé, mais je ne crois pas que le fait de vous voir agir comme ça est bien bon pour elle.»

Jason a bien dû admettre que le conseiller avait raison. Il faudrait qu'il pense moins à son ex-femme et plus aux besoins et aux sentiments d'Erin.

Savoir faire la différence entre vos sentiments envers votre ex-épouse et votre rôle de parent

Il est inutile de se mentir au sujet d'émotions difficiles à vivre comme la colère, le ressentiment, la perte de confiance qui suivent un échec familial. Une des plus importantes choses à faire pour vous-même et pour vos enfants est d'apprendre à dissocier ces émotions de votre rôle de parent. Si la colère, la frustration ou la dépression jouent un rôle important dans votre vie, vous faites mieux d'en jaser avec quelqu'un. Cette personne pourrait être un conseiller professionnel, un groupe de pères divorcés qui comprennent ce que vous avez vécu, ou même un bon ami. Il se peut que vous croyiez que vous devriez être capable d'en venir à bout tout seul ou que chercher un appui extérieur est un signe de faiblesse. En fait, si vous cherchez des appuis à l'extérieur, cela indique que vous êtes un bon père, qui tient à protéger ses enfants.

Trouver des appuis

Un bon nombre de groupes d'entraide ou de formation peuvent venir en aide aux pères séparés. Certains visent à enseigner les habiletés parentales et peuvent s'adresser à la fois aux mères et aux pères de familles monoparentales ou de familles à deux parents. D'autres groupes pourront intéresser les pères d'enfants avec des besoins spéciaux ou les pères ayant eux-mêmes des difficultés particulières. Il y a aussi pour les pères des groupes d'entraide ou de discussion plus généraux. À votre emploi, le Programme d'aide aux employés pourrait vous aider à dénicher de l'aide et peut-être même à rembourser certains services professionnels. Des groupes pour les pères divorcés sont aussi disponibles, mais ils sont parfois difficiles à trouver, car ils opèrent souvent de façon indépendante. Les avocats de la famille, les médiateurs ou d'autres pères divorcés sont peut-être au courant d'un groupe dans votre région. Supposons qu'il n'y en ait pas et que vous soyez prêt à en organiser un, le personnel d'un centre de ressources à la famille ou d'une agence de services à la famille pourrait vous aider à lancer votre propre groupe.

Refaire sa vie

Certains hommes séparés s'engagent assez rapidement dans de nouvelles relations. Ceci pourrait constituer dans votre vie un nouveau départ stimulant et positif, mais il est important de réfléchir à l'effet de ces nouvelles relations sur vos enfants.

- **Prendre tout son temps**

Même si vous avez hâte de présenter votre nouvelle amie à vos enfants, il sera très étrange pour eux de voir leur papa avec une autre femme et cela leur prendra du temps pour s'y habituer. Au début, il ne faudra pas vous efforcer de faire d'elle un membre à part entière de votre vie avec vos enfants. Pensez bien que si vos enfants s'attachent à votre nouvelle amie, ils pourraient être blessés à nouveau, si cette relation aussi prenait fin. Cela ne veut pas dire qu'ils ne devraient pas la rencontrer et la voir de temps à autre, mais, tant que cette nouvelle relation n'est pas vraiment assurée, il serait mieux de garder votre amie un peu à l'écart. Quand la relation deviendra plus sérieuse, il faudra que vos enfants comprennent l'importance de cette personne pour vous. Ils se demanderont peut-être si cela signifie qu'ils ont moins d'importance dans votre vie. Il faudra donc que vous leur disiez et que vous leur montriez que vous les aimez toujours et que vous êtes autant attaché à eux qu'avant.

- **Coïncé entre les deux**

Votre ex-partenaire aura peut-être des sentiments négatifs à l'égard de votre nouvelle amie et, si vos enfants s'en rendent compte, cela peut les mettre dans une position difficile. S'ils la trouvent sympathique, est-ce que cela implique un manque de loyauté envers leur maman? Vous risquez de vous trouver coincé au milieu de la tension qui pourrait se développer entre votre ex-épouse et votre nouvelle partenaire. Avec le temps, il est possible que les deux deviennent des amies, ce qui serait une bonne chose pour vous. Cependant, au début, il pourrait être préférable de limiter les contacts et de faire en sorte que votre amie reste à l'écart des interactions entre vous et votre ex-partenaire, surtout s'il y a un peu de tension. Si elle veut vous aider, expliquez-lui que la meilleure manière est d'être là pour vous quand vous ressentez de la frustration ou que vous êtes bouleversé. Chargez-vous vous-même des négociations avec votre ex-partenaire.

RÉSUMÉ DU CHAPITRE

Rester père en étant séparé: défis et problèmes personnels

- Les pères séparés ont souvent à faire face à des difficultés personnelles importantes qui pourraient affecter leur relation avec leurs enfants ainsi que leur façon d'être parent.
- Si vous avez des problèmes comme vivre avec une mauvaise estime de vous-même ou avec de la colère, il est important que vous vous en occupiez, pour votre propre bien et celui de vos enfants.
- Apprenez à dissocier de votre relation avec vos enfants et de votre rôle de parent les sentiments personnels que vous éprouvez à l'égard de votre ex-partenaire. Rechercher l'aide extérieure dont vous auriez besoin est une preuve que vous êtes attaché à vos enfants.
- Vos nouvelles relations affectent vos enfants. Il ne faut introduire une nouvelle personne dans la vie de vos enfants que graduellement et avec prudence.

Le parent que vous désirez être

Il est probable que pour vous, à l'heure actuelle, être un bon père est à la fois plus important et plus difficile que jamais. Si vous vous sentez ainsi, il est temps de réfléchir aux autres facteurs qui peuvent influencer à ce moment-ci votre manière d'être parent.

Savoir gérer le changement

Nul besoin de dire qu'une séparation est un changement majeur. Il prendra du temps à vous et à vos enfants pour vous habituer à vos nouvelles conditions de vie. Certains enfants semblent s'adapter assez facilement, mais d'autres prennent plus de temps et ne réagissent pas à votre égard de façon normale, du moins au début. Ils seront peut-être plus turbulents qu'à l'accoutumée, ou plus soucieux, ou plus timides. Le meilleur conseil qu'on puisse vous donner est d'être patient avec vous-même et avec vos enfants. Au début, rien ne semblera normal. Avec le temps, les choses redeviendront «normales», mais ce ne sera pas la même normalité qu'avant.

Un autre changement important est que vous êtes maintenant un parent seul. Donc, si vous partagiez les responsabilités avec votre partenaire, vous devrez maintenant vous ajuster à prendre l'entière responsabilité quand vous serez avec vos enfants.

Rester proche de ses enfants

Une des plus grandes difficultés des pères séparés est de ressentir une diminution dans le contact avec leurs enfants. Voici quelques suggestions qui vous permettront de rester proche, même si vous ne pouvez pas être avec eux.

- Si possible, déménagez pour que votre demeure soit dans le voisinage de votre enfant. Ce sera plus commode pour vous et fort utile quand les enfants vieilliront et que leurs amis et leurs activités prendront plus d'importance.
- Donnez un coup de fil à votre enfant pour lui souhaiter une bonne nuit.
- À peu près à chaque semaine, écrivez un petit mot à votre enfant pour lui raconter ce que vous avez fait ce jour-là. Les pères qui ont des enfants plus vieux pourront garder contact par courriel.
- Impliquez-vous à l'école de votre enfant. Apprenez à connaître les enseignantes ou enseignants et la direction. Assistez aux assemblées scolaires.
- Préparez-lui une cassette audio où vous lui lisez son histoire préférée.
- Faites la cueillette d'objets intéressants pour vos enfants quand vous êtes éloigné d'eux. Vous pourrez dire: «Quand j'ai vu ça, j'ai pensé à toi.» Les plus petits apprécieront un joli caillou ou une fleur sauvage. Pour les plus vieux, ce pourrait être de leur découper dans le journal une bande dessinée comique.
- Proposez à votre ex-partenaire de garder les enfants en soirée.

Reprendre le dessus

Neville trouvait son nouveau logement trop silencieux. Il n'y avait pas de bruits d'enfants. Pas de conversation. Puis, Cathlin et Jeremy arrivaient et, tout d'un coup, il était extrêmement occupé. Neville n'a pas pris longtemps à se rendre compte qu'il avait certaines choses à apprendre. Quand lui et sa femme cohabitaient, elle s'était occupée de certains aspects du soin des enfants et de tout le ménage. Neville n'avait pas l'habitude de surveiller des détails comme la nourriture qu'il y avait dans la maison ou l'horaire des leçons et des activités des enfants. Mais, après un certain temps, il s'est surpris à aimer cela. Quand il avait les enfants avec lui, il prenait plaisir à en être responsable et il se sentait bien de savoir qu'il savait comment prendre soin d'eux sans aide. Neville se sentait nécessaire et compétent.



La relation est-elle conflictuelle?

S'il y a beaucoup de friction entre vous et votre ex-partenaire, il vous faudra faire plus attention à la façon de conserver vos liens avec votre enfant. Il est possible que vos efforts pour garder contact soient perçus comme des efforts pour contrôler votre ex-conjointe ou soient la source d'occasions de vous disputer avec elle. Si c'était le cas, vous devriez communiquer avec elle en privé, afin qu'elle comprenne quelles sont vos intentions.

Les émotions et la manière d'être parent

Une difficulté majeure pour les pères divorcés est que les émotions fortes nuisent à l'efficacité parentale. Tout parent vit cela à un moment ou l'autre, mais après une séparation, le risque est plus grand. Vous pouvez avoir les meilleures intentions au monde et avoir bien pensé à votre affaire, il suffit que quelque chose se passe entre vous et votre ex-partenaire, et voilà que, tout d'un coup, vous êtes encore en furie et que toutes vos bonnes intentions se sont envolées par la fenêtre.

Conseils pratiques:

- **Évitez les situations qui risquent de vous bouleverser.** Apprenez à prévoir ces situations et à les éviter quand cela est possible. Peut-être vous faudra-t-il limiter pour un temps vos contacts avec votre ex-partenaire.
- **Prenez le temps de vous calmer.** Parfois, la seule chose à faire est de partir et de garder silence. Cela ne veut pas dire que vous laissez tomber la question, mais qu'il est parfois mieux d'attendre que vous-même ou votre ex-partenaire ayez repris votre calme. Vous aurez alors une meilleure chance de résoudre la difficulté de façon productive.
- **Ne vous en prenez pas aux enfants.** Tous les parents vivent cela à l'occasion, mais essayez de le faire le moins possible. Rappelez-vous sans cesse que, dans toute cette histoire, vos enfants ne sont que des témoins innocents et qu'il faut que vous leur donniez de l'amour et de l'attention positive, pas de la colère.

- **Obtenez de l'aide.** Si des émotions fortes contrôlent votre vie (il y a sans doute de bonnes raisons pour expliquer cela), allez chercher de l'aide. Suivez une formation en gestion de la colère ou trouvez quelqu'un avec qui échanger: un conseiller ou un ami intime qui acceptera de vous écouter exprimer votre colère.
- **Pardonnez-vous à vous-même.** Les personnes qui vivent des situations stressantes se fâchent parfois. Vous n'avez qu'à reconnaître que vous êtes fautif, à vous excuser et à vous efforcer de mieux faire. Pardonnez-vous votre faiblesse humaine.
- **Essayez de prendre du bon temps.** Il n'y a rien de meilleur pour le stress que d'avoir du plaisir. Trouvez donc du temps pour des activités et des amitiés qui vous font du bien.
- **Gardez votre objectif premier bien en tête.** À chaque fois que vous sentirez monter une colère débordante, dites-vous: «Est-ce que ça va m'aider dans ma relation avec mon enfant?»

Comment être un «vrai» papa?

Les pères qui ne voient pas souvent leurs enfants désirent que le temps qu'ils passent ensemble soit une expérience spéciale. Rien de plus naturel, mais, si ce temps avec vos enfants n'est que gâteries, cadeaux, visites au parc d'amusement, ce n'est pas la «vraie» vie. Ce qui est vrai, et ce qui compte plus que tout, est votre relation avec vos enfants et la qualité de vos interactions. Des chercheurs ont même démontré que, parmi toutes les façons que les pères peuvent influencer leurs enfants de façon positive, le fait qu'un enfant se sente proche de son père est ce qui s'associe de plus près à son succès dans la vie. Des sorties spéciales peuvent être agréables, mais elles peuvent aussi supposer qu'on se déplace, qu'on se presse pour arriver à temps, qu'on fasse la queue et qu'on subisse d'autres pressions qui ne plaisent pas tant que cela aux jeunes enfants. Souvent, vos enfants et vous pourrez vous sentir aussi près l'un de l'autre, ou même plus, en partageant une simple activité quotidienne comme jouer au terrain de jeu, construire quelque chose avec des legos, laver la voiture, inviter un ami à la maison pour jouer, faire une randonnée dans le bois ou aller vous baigner à la piscine communautaire. Ce qui compte est d'avoir du plaisir ensemble, plutôt que la nature de l'activité.

Une expérience des plus agréables

Damien adorait aller manger au MacDo et visionner des vidéos louées, et Antoine avait pris l'habitude de tolérer cela, parce qu'il voulait contenter Damien. Mais il savait bien que ce n'était pas de santé pour Damien de manger trop de repas rapides et, une fois que la vidéo démarrait, Damien était rivé au téléviseur. Antoine trouvait cela monotone et allait s'occuper ailleurs. Ce n'était pas ce qu'on appelle être ensemble. À la prochaine visite de Damien, il lui a proposé: «Ce soir nous allons faire quelque chose de spécial. Nous allons fabriquer notre propre pizza.» Ils sont allés ensemble à l'épicerie pour acheter du pain libanais, du mozzarella et de la sauce tomate, et Damien a choisi du pepperoni et du bacon comme garniture. À la maison, Damien a aidé à tout placer sur la pizza. À la fin de la soirée, Antoine s'est rendu compte qu'ils avaient passé plus de temps ensemble que s'ils avaient fait leur MacDo-vidéo habituel. Il voyait bien que Damien avait aimé cela lui aussi. À la visite suivante, Damien a même fait un commentaire: «Tu te souviens de la fois où nous avons fait notre propre pizza?»

Le mot de la fin

Vous êtes père pour le reste de vos jours. Vous ne vivez peut-être pas à l'heure actuelle une situation idéale, mais elle pourra s'améliorer avec le temps. Représentez-vous la relation que vous désirez avoir avec vos enfants dans 5 ans, 10 ans, 20 ans. Réfléchissez ensuite aux gestes qui vous aideront à y parvenir. En fin de compte, vos enfants ne se souviendront peut-être pas combien de temps, d'argent, d'efforts vous avez investi à lutter contre le système, mais ils se souviendront du temps que vous avez passé avec eux. Et, en regardant en arrière, vous prendrez probablement la mesure de votre rôle de père en tenant compte des bons soins que vous leur avez accordés quand ils étaient avec vous et de ce que vous avez mis dans votre relation avec eux. Voilà ce qui compte le plus, à la fin.

RÉSUMÉ DU CHAPITRE

Le parent que vous désirez être

- Une séparation ou un divorce implique des changements majeurs. L'ajustement prendra du temps.
- Les pères séparés doivent s'habituer à s'occuper seuls de tous les aspects du soin des enfants.
- Trouvez toutes sortes de petits moyens de garder contact avec vos enfants quand vous ne pouvez pas être avec eux.
- Des émotions fortes peuvent parfois vous empêcher d'être le parent que vous désirez être. Il faut en être conscient et apprendre à gérer vos émotions indépendamment de votre relation avec vos enfants, afin d'être le père que vous rêvez d'être.
- Les enfants de parents divorcés ont besoin d'un «vrai» papa, pas d'un père spécialiste des sorties.

Remerciements:

Le sous-comité pour le marketing social de
l'Initiative pour l'engagement paternel - Réseau ontarien, l'IEP-RO
(Father Involvement Initiative - Ontario Network, ou FII-ON),
qui a guidé la conception de ce livret:
Fernand Lozier, de Santé Canada
Tim Paquette, Youville Centre, Young Fathers Program (Ottawa)
(le Centre Youville, programme pour les jeunes pères)
Kim VandenBroek, Family Resources for Victoria County (Lindsay)
(les ressources pour la famille du comté de Victoria).

Tous les membres de l'IEP-RO,
le personnel de Santé Canada, et, bien sûr,
tous les pères et les professionnels
qui ont révisé les versions successives de ce livret
et qui ont apporté des réactions et des suggestions fort utiles.

Holly Bennett et Rene Chudzik, de Today's Parent Group,
pour leur appui éditorial.

Stephen Douglas et Hugh Macmillan
pour leur bonnes idées.

Connections, de Carleton Place
pour les services administratifs fournis à l'IEP-RO.

La publication de ce livret a été rendue possible
grâce à une subvention de Santé Canada.

Les points de vue exprimés ici ne représentent pas nécessairement
les politiques officielles de Santé Canada.

Responsabilités:

Texte: John Hoffman
Maquette: Commercial Press
Adaptation française: Éditions Capax Dei
Impression: Imprimerie Gauvin Ltée

Pour des copies supplémentaires de ce livret: www.cfii.ca (613) 257-2779

Copyright 2002

Qu'est-ce que
l'Initiative pour l'engagement paternel
Réseau ontarien (l'IEP-RO)?

L'Initiative pour l'engagement paternel - Réseau ontarien (Father Involvement Initiative - Ontario Network, ou FII-ON) est une coalition intersectorielle d'organismes et d'individus qui se sont regroupés en vue de permettre des échanges, des apprentissages et de la promotion portant sur l'engagement des pères dans la vie de leurs enfants. Les membres du réseau partagent la croyance que la participation active de pères affectueux, engagés et responsables est favorable au développement sain des enfants. Les participants à l'**IEP-RO** croient aussi que l'engagement paternel encourage le développement de la résilience, qui est la capacité d'un enfant à rester en santé et à s'adapter malgré les difficultés de la vie.

À l'intérieur de l'approche de la santé de la population, l'**IEP-RO** cherche à établir des partenariats entre les divers groupes concernés (les pères, les mères, les fournisseurs de services, les responsables des politiques et des décisions, les employeurs et le monde des affaires, les organisations de travailleurs, les associations professionnelles, les coalitions communautaires, les institutions gouvernementales et académiques, les médias), en vue de poursuivre son objectif ultime: être un important catalyseur d'une prise de conscience et d'actions par la société, portant sur notre responsabilité collective de faciliter l'engagement des pères dans le développement d'enfants sains et résilients.

www.cfii.ca

