

# COPARENTALITÉ ET SÉPARATION

FAIRE ÉQUIPE  
POUR  
LES ENFANTS



**COPARENTS :** Des adultes, reconnus comme parents auprès de l'enfant, qui agissent et communiquent pour son bien-être, quelle que soit leur réalité parentale.

La séparation conjugale est une période de transition majeure dans la vie des parents et des enfants. Elle bouleverse la vie de chacun : repères, rôles et émotions sont mis à l'épreuve. Mais, elle peut aussi ouvrir la porte à de nouveaux équilibres. Faire équipe entre coparents en contexte de séparation conjugale représente tout un défi ! Voici quelques repères pour traverser la séparation et favoriser une relation coparentale positive, au bénéfice des enfants et des parents.

## RÉALITÉS

### Ce que vivent les coparents et les enfants

#### LE VÉCU DES COPARENTS AVANT, PENDANT ET APRÈS LA SÉPARATION

Passer de la vie de couple à une vie de parents séparés demande une profonde réorganisation. La séparation conjugale n'est pas la fin de la parentalité : **les parents demeurent une équipe autour de l'enfant.** Or, cela exige de dépasser blessures, incompréhensions et deuils.

# 40%

des enfants nés en 1998 au Québec ont connu la séparation de leurs parents avant l'âge de 17 ans, selon l'Enquête longitudinale auprès des parents séparés et recomposés du Québec (ELPSRQ

(Desrosiers & Tétreault, 2018, cités dans Saint Jacques et al., 2023)

*« La famille ne disparaît pas, elle se transforme. »*

#### AVANT LA SÉPARATION

- Accumulation de tensions (conflits répétés, communication dégradée).
- Vécus décalés : parfois un parent, celui qui « initie » la rupture, est préparé, alors que l'autre à l'impression de « subir » la nouvelle.
- L'annonce aux enfants survient parfois « dans le feu de l'action », sans préparation commune.
- Stress lié aux questions matérielles : dettes, logement, partage des biens, futur plan parental.

##### TRUCS / CONSEILS

- Reconnaître les émotions de chacun.
- Se donner le temps de préparer une annonce commune et rassurante aux enfants.
- Chercher tôt du soutien (médiation, proches).

#### PENDANT LA SÉPARATION

- Tourbillon d'émotions : deuil, tristesse, colère, culpabilité, confusion.
- Besoin de réorganiser la vie quotidienne et le partage du temps parental auprès des enfants, tout en gérant le deuil du couple.
- Risque « d'oublier l'enfant » ou de l'impliquer dans les conflits.
- Importance de chercher de l'aide pour rester disponibles pour les enfants.

##### TRUCS / CONSEILS

- S'accorder des « pauses émotionnelles » avant de discuter des sujets sensibles.
- Mettre par écrit les décisions (horaire, dépenses) pour limiter les tensions.
- Se rappeler que l'enfant ne doit pas devenir messenger ou arbitre.

#### APRÈS LA SÉPARATION

- Découverte de gains : temps personnel retrouvé, partage élargi des tâches parentales, sentiment de calme.
- Renforcement des compétences et de la résilience parentales : « On a appris à faire autrement ! ».
- Adaptation à des réalités économiques souvent plus difficiles.
- Nécessité de maintenir la coopération à long terme (rencontres scolaires, grands événements).

##### TRUCS / CONSEILS

- Tirer parti des périodes sans enfants pour se ressourcer.
- Continuer à ajuster l'organisation familiale au fil du temps (écoles, ados, recomposition).
- Célébrer les succès de coparentalité pour nourrir la motivation.



### LE VÉCU DES ENFANTS

#### Besoins des enfants

Lors d'une séparation, les enfants perçoivent les tensions, vivent des changements d'environnement et peuvent ressentir et exprimer de fortes émotions. Dans cette période, **le bien-être et les besoins des enfants doivent rester au centre des décisions parentales**, même lorsque la relation entre les parents est tendue ou conflictuelle.

#### Besoins émotionnels

Les enfants ont besoin...

- d'avoir accès à leurs deux parents et de maintenir une relation positive avec chacun;
- d'avoir la liberté d'aimer leurs deux parents sans se sentir pris entre eux;
- de pouvoir exprimer leurs émotions librement, sans jugement ni pression;
- d'être écoutés par un adulte disponible et bienveillant;
- de sentir qu'ils ne sont pas responsables de la séparation;
- d'avoir un lien de confiance avec chaque parent.

#### Besoins concrets et du quotidien

Les enfants ont besoin...

- d'être rassurés face aux changements: stabilité affective, continuité dans les soins, prévisibilité dans le quotidien;
- de routines rassurantes dans les deux milieux de vie pour se sentir en sécurité;
- d'une certaine cohérence entre les parents dans les messages véhiculés sur les valeurs et les règles de base.

**! CE QUE LES ENFANTS NE DEVRAIENT JAMAIS PORTER**

- Le rôle de messager entre les parents
- Le poids des conflits conjugaux
- Le devoir de choisir un camp
- La responsabilité du bien-être d'un parent

#### Impacts fréquents de la séparation sur les enfants

Impacts possibles sur l'enfant	Signes observables	Ce que les parents peuvent faire
<b>Choc initial et sentiment de perte</b>	Tristesse, pleurs, questions répétées.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Expliquer ensemble la décision avec des mots simples.</li> <li>➔ Rassurer: « Nous restons tes parents pour toujours. »</li> </ul>
<b>Changements de repères (deux maisons, nouvelle école, horaires)</b>	Anxiété, troubles du sommeil, régressions (propreté, alimentation, sommeil).	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Maintenir routines et objets de transition (toutou, affiche).</li> <li>➔ Afficher un calendrier visuel des journées chez chaque parent.</li> </ul>
<b>Stress et anxiété variables d'un enfant à l'autre</b>	Certains enfants semblent « aller bien », d'autres deviennent irritables, agressifs ou se replient.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Observer sans minimiser ni dramatiser les réactions.</li> <li>➔ Offrir un espace d'expression (dessin, carnet, groupe de parole).</li> </ul>
<b>Conflits de loyauté / sentiment de déchirure</b>	Soucis de plaire à chaque parent, culpabilité, ennui marqué de l'autre parent.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Autoriser et faciliter les contacts (appels vidéo).</li> <li>➔ Éviter toute critique de l'autre parent devant l'enfant.</li> </ul>
<b>Exposition aux disputes parentales</b>	Peur, agitation lors des transitions, maux de ventre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Choisir des lieux d'échange neutres et calmes.</li> <li>➔ Mettre en place des règles claires: jamais d'invectives devant l'enfant.</li> </ul>
<b>Fortes réactions émotionnelles qui perdurent</b>	Humeur instable ou changeante, isolement progressif, tristesse ou colère, exprimée parfois de façon détournée.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Surveiller les signaux de détresse prolongée.</li> <li>➔ Consulter une personne professionnelle si l'anxiété persiste ou s'aggrave.</li> </ul>



## PRATIQUES GAGNANTES

### Pour une saine coparentalité lors d'une séparation

Plusieurs stratégies peuvent être mises en place pour améliorer les pratiques coparentales durant et après la période de séparation.

#### POSTURE ET ATTITUDE

- Se recentrer sur l'enfant plutôt que sur les conflits passés.
- Faire preuve de souplesse et de respect mutuel.
- Accepter que l'autre parent puisse faire les choses différemment.

#### COHÉRENCE PARENTALE

- Même séparés, les parents doivent viser un minimum de cohérence et s'entendre sur des valeurs importantes et des règles de base partagés.
- S'assurer que l'enfant sait qu'il y a certaines règles essentielles sur lesquelles ses parents s'entendent.
  - Respecter les décisions et les conséquences annoncées à l'enfant par le coparent.
  - Réserver des moments, entre coparents, pour discuter des désaccords et trouver des solutions communes.

#### COMMUNICATION

- Pour favoriser une communication saine et constructive entre coparents :
- Restez factuel et centré sur l'enfant (évitez les critiques personnelles).
  - Utilisez un canal adapté : oral, messages écrits, applications ou carnet.
  - Clarifiez vos attentes et vérifiez ce que l'autre a compris.
  - Évitez les récriminations liées au passé, privilégiez les solutions concrètes.
  - Convenez ensemble de règles claires (fréquence, ton, moment pour les échanges).

#### SOUTENIR LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS

- Être présents et disponibles : écouter sans jugement, rassurer et nommer les émotions observées.
- Offrir des routines stables : mêmes rituels de coucher, de repas ou de devoirs.
- Multiplier les moments plaisants : jeux, activités, fous rires qui créent des bulles de sécurité.
- Utiliser l'enfant comme « thermomètre » : irritabilité, retrait ou agressivité signalent un stress accru ; ajuster ou chercher de l'aide.
- Informer et rassurer : expliquer clairement ce qui va changer et rappeler que la séparation n'annule pas l'amour des parents.

#### PLACER L'ENFANT AU CŒUR DE LA COPARENTALITÉ

- Reconnaître que l'enfant a le droit d'aimer ses deux parents et qu'il est libre d'exprimer son amour.
- Regarder le coparent avec les « lunettes de son enfant » (qu'est-ce qu'il apprécie en lui ? Comment il perçoit et aime son parent ?).
- Reconnaître ses forces et celles du coparent (sont-elles complémentaires ?).
- Face à une situation, se demander ce que penserait, ce que dirait notre enfant.

#### PROTÉGER L'ENFANT DES CONFLITS

- Ne pas se chicaner en présence de l'enfant.
- Ne pas critiquer l'autre parent, même en son absence, devant l'enfant.
- Éviter de faire passer des messages par l'enfant.
- Valider les propos de l'enfant avec l'autre parent si nécessaire.
- Ne pas utiliser l'enfant pour punir l'autre parent (ex. : restreindre les contacts).
- Ne pas demander à l'enfant de « choisir son camp ».
- Créer un espace neutre d'échange lors des transitions (ex. : école, CPE, organisme communautaire).
- Ne pas donner trop de détails à l'enfant sur les raisons de la séparation (origines du conflit, qui a « initié » la rupture, etc.).

La majorité des parents séparés au Québec (60%) disent être en contact avec l'autre parent chaque semaine ou tous les jours, alors qu'environ 21% ont peu ou pas de contact.

(Institut de la statistique du Québec, 2017)

#### Ressources pour les parents séparés

- **Médiation familiale** : pour clarifier les ententes, faciliter le dialogue et parvenir à des accords mutuels.
- **Outils de communication écrite** : carnets, applications coparentales en ligne (ex. : FamilyWall, 2houses).
- **Livres jeunesse** : pour expliquer la séparation avec des mots adaptés (ex. : Éditions CHU Sainte-Justine).
- **Groupes de soutien** : (ex. : dans les organismes communautaires, les CLSC) :
  - Pour enfants : lieux d'expression adaptés selon l'âge (terrain neutre, parole, dessin, jeu) ;
  - Pour parents : information et soutien sur la séparation ; ateliers pour améliorer la coparentalité.
- **Services communautaires** : ressources locales pour parents (pères, mères, familles recomposées).
- **Professionnels** : travailleurs sociaux, psychologues, coachs en coparentalité, auditeur amiable de l'enfant, etc.
- **Ressources en ligne** : Capsules vidéo, balados, forums encadrés, etc.



## PRATIQUES GAGNANTES (suite)

### PARTAGE DES TÂCHES

- Faire le point sur les attentes de chacun : discuter de la manière dont chaque parent envisage le partage des responsabilités.
- Analyser ce qui fonctionnait avant la séparation : identifier les habitudes efficaces à maintenir, et celles qui nécessitent des ajustements.
- Repartir sur de nouvelles bases si nécessaire : tenir compte des nouveaux contextes (ex. : garde partagée, lieux de résidence, horaires de travail) pour adapter le partage.
- Tenir compte des forces et préférences de chacun : répartir certaines tâches en fonction de ce que chacun fait le mieux ou préfère faire, pour trouver un équilibre qui fonctionne pour votre équipe.
- Établir une liste détaillée des tâches parentales et en discuter : identifier tout ce qu'il y a à faire autour des enfants ; évaluer ce que chacun est prêt à faire, ce qu'il fait déjà, et où il peut contribuer davantage.
- Identifier les sources de tension et trouver des solutions concrètes : lorsqu'un irritant revient souvent, rechercher ensemble une solution durable (ex. : prévoir une garde-robe complète chez chaque parent, utiliser une application pour le suivi du partage des coûts).
- Documenter l'entente : par écrit (ex. : Word, Excel, application en ligne) pour en garder une trace et éviter les malentendus.
- Faire appel à son réseau au besoin : impliquer amis ou proches pour apprendre de nouvelles tâches, vivre des moments agréables ou alléger certaines responsabilités (ex. : inviter un proche qui aime cuisiner).
- Revoir régulièrement l'entente et la réajuster au besoin : un bon partage est précis, clair, flexible et évolutif ; s'assurer que chacun se sent à l'aise avec son rôle et que l'arrangement reste équitable.

Au Québec, le type d'organisation le plus fréquent est la « résidence paritaire 50/50 » (44 %) où l'enfant passe autant de nuits chez l'un et l'autre des parents.

(Saint-Jacques et al., 2023)

Les mères séparées sont nettement plus nombreuses que les pères séparés à indiquer assumer plus souvent les responsabilités parentales que l'autre parent.

Les pères séparés sont plus nombreux que les mères séparées à considérer que les responsabilités parentales sont partagées de manière égale ou presque.

(Institut de la statistique du Québec, 2017)

## BÉNÉFICES

### Pourquoi investir dans une bonne relation coparentale en contexte de séparation ?

#### POUR LES ENFANTS

Une coparentalité positive permet à l'enfant de parents séparés :

- De maintenir des liens sains et stables avec chacun de ses parents
- De se sentir en sécurité émotionnellement
- De développer des stratégies d'adaptation à d'autres épreuves de vie
- D'apprendre à exprimer ses besoins et ses émotions

#### POUR LES PARENTS

Malgré les défis, plusieurs parents séparés témoignent d'effets positifs :

- Une meilleure organisation
- Du temps personnel retrouvé lors des périodes sans enfant
- Une relation avec l'enfant plus riche et intentionnelle
- Un sentiment de compétence parentale renforcé

« On n'a pas réussi notre vie de couple, mais on a réussi notre séparation. »



Avec la contribution financière de :

Secrétariat  
à la condition  
féminine

Québec

Sources :

• Institut de la statistique du Québec (2017). *La relation coparentale et le soutien social des parents : résultats de l'Enquête québécoise sur l'expérience des parents d'enfants de 0 à 5 ans, 2015*. <https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/relation-coparentale-et-soutien-social-des-parents>

• Saint Jacques, M. C., Robitaille, C., Godbout, É., Baude, A., & Lévesque, S. (dir.). (2023). *La séparation parentale et la recomposition familiale dans la société québécoise : Les premiers moments* [PDF]. Québec : Presses de l'Université Laval. <https://www.pulaval.com/libreacces/9782766300105.pdf>

Personnes participantes aux Capsules vidéo *Coparentalité et Séparation* (5 entrevues filmées, 2025) :

- Diane Dubeau, Professeure et chercheure au Département de psychoéducation et de psychologie de l'Université du Québec en Outaouais (UQO).
- Lorraine Filion, Travailleuse sociale et médiatrice familiale, coprésidente de l'AIFI ([www.aifi.info](http://www.aifi.info)).
- Les parents : Alex Dubert ; Marie-Claude Dufour ; Daniel Lapalme.