

Parents seuls : Trouver l'équilibre, c'est possible

Ils peuvent vivre des situations difficiles, mais les parents seuls trouvent souvent un bel équilibre, grâce à leur grande volonté et à une bonne organisation.

Par Marie Charbonniaud

Parents monoparentaux québécois : qui sont-ils ?

Les parents monoparentaux sont des papas et des mamans comme tous les autres, que l'on croise au milieu de garde, chez le médecin ou dans les parcs. Dans les locaux chaleureux de la Petite Maison de la Miséricorde, par exemple, un organisme montréalais venant en aide aux mamans monoparentales, l'heure est à la pause-café. Des mamans jasant dans la bonne humeur et leurs bébés se dégourdissent les jambes d'un bout à l'autre de la salle. On est loin des images un peu tristes qui peuvent traverser l'esprit lorsqu'on pense à ces familles.

Michelle Pelletier, directrice de l'association, confirme un grand décalage entre les préjugés et la réalité. «On ne peut plus parler d'un profil type de la maman monoparentale. Il y a cinquante ans, c'était souvent la bonne de la maison, honteuse de porter l'enfant du patron et rejetée par tous, du jour au lendemain. Aujourd'hui, c'est tout autant la jeune étudiante sur l'aide sociale que la trentenaire, professionnellement accomplie», affirme-t-elle.

Parmi les mamans monoparentales que cette association reçoit, certaines sont encore enceintes ou arrivent avec un enfant de moins d'un an. «Souvent, elles vivent de l'aide sociale, ont abandonné leurs études lorsqu'elles étaient enceintes ou n'ont jamais travaillé.» Dans leur cas, la séparation entraîne toujours un appauvrissement important. Elles sont souvent référées par les infirmières du CLSC qui les rencontrent lors des rendez-vous postnataux», précise Michelle Pelletier.

Mais le portrait se diversifie. «On voit de plus en plus de mamans éduquées, diplômées, plus âgées, recourir aux services de l'association. Elles ont besoin de se refaire une santé avant d'aller, ou de retourner, sur le marché du travail», remarque la directrice.

Denyse Côté, spécialiste de la famille à l'Université du Québec en Outaouais a, elle aussi, constaté cette évolution. Bon nombre de parents monoparentaux vivent avec un salaire confortable et continuent d'élever seuls leurs enfants, plus ou moins par choix.

La région de l'Outaouais, où elle enseigne, serait d'ailleurs celle qui compte le plus fort taux de parents monoparentaux au Québec. «C'est une région qui compte beaucoup d'emplois fédéraux, stables et bien rémunérés, où les parents monoparentaux se permettent de le rester plus longtemps. Les études le démontrent», explique-t-elle. Leur situation est moins visible, car ils ne recourent pas aux associations d'aide.

Parents : défis et conditions gagnantes

Composer avec le choc de la séparation

Lorsque Pierre Séguin (noms fictifs, cas réel) s'est séparé de sa conjointe, après une dizaine d'années de vie commune, Nathan avait quatre ans. Une séparation «qui ne s'est pas bien passée», confie le papa. Les questions de garde et de finances ont été débattues devant un médiateur, mais le dossier s'est heureusement réglé rapidement. «J'ai obtenu la garde exclusive», résume le père montréalais de 34 ans, encore un peu remué par cette récente séparation. La mère, qui réside en banlieue, reçoit Nathan une fin de semaine sur deux, ainsi que pendant les vacances.

Toute séparation, qu'elle soit souhaitée ou non, est un événement marquant. Elle entraîne presque toujours appauvrissement, conflits, troubles physiques ou psychologiques, isolement et préjugés. La rupture affecte non seulement chaque partenaire, mais aussi les enfants et leur environnement. **Il est donc important de se faire aider dès le départ**, que se soit par une association de familles monoparentales, par un proche en qui on a confiance ou par son CLSC.

La Petite Maison de la Miséricorde, par exemple, offre à chaque maman des rencontres personnalisées avec une accompagnatrice, des ateliers de formations, des cafés-rencontres, des activités sociales et culturelles, même un service de garde à temps partiel ou complet, à 7 \$ par jour. Un ensemble de services dont elles ont bien besoin.

«Ces mamans doivent faire le deuil de la vie qu'elles espéraient avant, alors même qu'elles sont parfois encore enceintes. Souvent, elles se déprécient, se culpabilisent et l'estime de soi en prend un grand coup. Mais elles ont toutes beaucoup de force et de courage en elles, même si elles ne le réalisent pas. On travaille donc à apaiser le choc de la rupture, à accepter la monoparentalité, puis à aller chercher ces forces», explique Michelle Pelletier.

Du côté de Pierre, **les grands-parents ont beaucoup aidé** à organiser la transition entre les maisons, lors de la rupture. «Mais pour ce qui est des conseils plus personnels et psychologiques, le CLSC a été très bien», raconte-t-il. On l'a référé à l'organisme Soutien d'aide au conjoint, spécialement dédié aux hommes et à leur séparation conflictuelle. «J'ai assisté à quatre séances avec un intervenant social, dont j'ai vraiment apprécié l'approche neutre et objective», précise Pierre.

Encadré :

La monoparentalité en chiffres

Sur les 1 267 720 familles qui peuplent le Québec, 28 % sont monoparentales. Près de huit fois sur dix, elles sont dirigées par des mamans et, deux fois sur dix, par des papas.

Y a-t-il davantage de parents monoparentaux qu'avant ? Oui, à cause de l'instabilité conjugale croissante au Québec. En 1981, 11 % des enfants de cinq à neuf ans vivaient avec un parent seul, en 1991, 15 % d'entre eux, et en 2006, 20,6 %. C'est en moyenne à l'âge de deux ans

que le premier épisode de vie monoparentale survient, nous apprend l'Institut de la statistique du Québec.

L'union libre est la situation la plus fragile. Près de la moitié de ces familles deviennent monoparentales suite à la rupture d'une union libre, un quart suite à la rupture d'un mariage et un peu moins d'un quart en dehors de toute union. Un très faible pourcentage, enfin, suite au décès de l'un des parents.

La monoparentalité survient également plus tôt dans la vie de l'enfant dans le cas d'une union libre, à deux ans et demi, alors qu'elle survient à plus de quatre ans chez les enfants de parents mariés.

Sources : Institut de la statistique du Québec (2008) et Statistique Canada (Recensement 2006).

Se créer un réseau de soutien

Profiter de l'aide de sa famille et développer son «capital humain et social», serait aussi l'une des meilleures stratégies pour les parents monoparentaux, affirme la sociologue Denyse Côté. «Si la monoparentalité n'est pas, en soi, un facteur de risque pour les enfants et le parent seul, la pauvreté et l'isolement en sont un», rappelle-t-elle.

Encadré :

Aides gouvernementales

Parmi les aides gouvernementales existantes, certaines sont bonifiées pour les familles monoparentales :

Le Soutien aux enfants, aide financière provinciale versée quatre fois par an ou sur une base mensuelle. Information : Régie des rentes du Québec, 1 800 667-9625 ou www.rrq.gouv.qc.ca . Voir aussi l'outil en ligne «Calcul@ide».

La prime au travail, crédit d'impôt provincial remboursable, établie en fonction du revenu et de la situation personnelle et familiale lors de la production de la déclaration de revenus. Information : Revenu Québec, www.revenu.gouv.qc.ca .

La prestation fiscale canadienne pour enfants (PFCE), paiement mensuel non imposable, calculée en fonction des renseignements fournis sur les déclarations de revenus. Information : Agence du revenu du Canada, www.cra-arc.gc.ca/pfce ou 1 800 387-1194.

Mélanie Desjardins, une maman de Montréal-Nord, était encore enceinte d'Olivier (aujourd'hui trois ans et demi) lorsque son conjoint l'a quittée, après quatre ans de vie commune. Heureusement, elle s'est immédiatement appuyée sur un solide réseau de soutien, composé de ses amis et de sa famille.

Jusqu'à ce que son fils ait 18 mois, elle a ainsi vécu chez ses parents. Encore aujourd'hui, ils viennent garder leur petit-fils deux jours par semaine. «Olivier a développé une si belle relation avec eux qu'il les appelle tous les jours», précise la maman de 33 ans. Les autres

jours de la semaine et jusqu'à très récemment, il était gardé dans un milieu familial géré par la cousine de Mélanie, à quelques rues de chez elle. Une affaire de famille !

À la Petite Maison de la Miséricorde aussi, le soutien est la première chose recherchée. «Les femmes arrivent en disant : “Je ne sais pas à qui parler de ma séparation, de mon sentiment de culpabilité, ou du fait que je ne sais pas comment l'expliquer à mon enfant.” Parfois, elles ont déjà le soutien de leur famille, mais souhaitent parler à des mères qui vivent la même situation», observe Michelle Pelletier.

Comment se créer un réseau de soutien

- Évaluer votre réseau actuel, en dressant une liste de tous ceux qui font partie de votre vie actuelle et passée.
- Diviser cette liste en catégories : ceux qui sont les plus disponibles, ceux qui sont le plus près de nous sur le plan affectif, et ceux qui viendraient nous aider à l'occasion.
- Diviser ensuite cette liste en catégories de soutien : soutien affectif, soin des enfants, transport, aide économique, relations sociales, voire même «conseils spirituels» ! En n'oubliant pas que les familles qui ont des enfants du même âge fournissent un soutien et un réseau social précieux.

Vous pouvez aussi trouver du soutien auprès de votre lieu de culte (église, synagogue, mosquée, etc.), dans des groupes d'entraide ou des maisons de la famille, sur des sites internet et au sein de leurs forums de discussion, au milieu de garde ou à l'école de vos enfants, par le service d'aiguillage du gouvernement, ou encore auprès d'un travailleur social qui travaille auprès des familles monoparentales.

Maintenir une bonne communication parentale

Si l'on perd son conjoint, les enfants ne perdent pas leurs parents. Peu importe la profondeur de notre douleur ou notre colère, maintenir une bonne entente ou, au minimum, une entente civilisée avec leur papa ou leur maman est très important pour vos tout-petits.

Pierre Séguin, lors de sa séparation, en a fait l'une de ses priorités. «Lors de chaque visite, nous communiquons par écrit. Je glisse dans le cartable de Nathan ses dessins, des informations, mais aussi un carnet de communication où je tiens mon ex-conjointe au courant des événements passés et à venir», raconte le papa.

Les psychologues le disent aussi : **plus les parents parviennent à collaborer, mieux les enfants se sentent.** «Même s'ils ne parlent pas de leurs sentiments envers l'autre parent, ils (les enfants) voudront toujours que ceux-ci maintiennent une bonne entente. On gagne donc beaucoup à se tenir au courant des progrès scolaires, à assister ensemble aux matchs des enfants ou à leurs spectacles d'école, à superviser leurs activités parascolaires, etc. Au contraire, si les parents ne coopèrent pas et dénigrent l'autre parent, ils seront angoissés et déchirés», rappelle le psychologue Barry G. Ginsberg, dans son livre *Familles monoparentales, Guide de survie*.

Cette communication permet notamment **d'établir des règles et des attentes similaires dans les deux maisons.** Cela diminue l'angoisse des enfants, qui ont moins d'ajustements à faire. Il

peut être également utile de maintenir des liens avec l'ex-belle-famille, les parrains, marraines, etc.

Réorganiser son temps et son budget

Bien souvent, après la rupture ou le deuil, le rôle parental semble impossible à assumer. Il arrive néanmoins un moment où l'on trouve son équilibre et où la famille monoparentale devient «fonctionnelle». Elle devient parfois même plus organisée qu'à l'époque de la vie de famille en couple.

Cela a été le cas pour Marie-Andrée Parent, enseignante à Chambly. Suite au décès accidentel de son conjoint, alors qu'elle était enceinte de son deuxième enfant, Marie-Andrée a dû totalement réorganiser sa vie pour élever seule Nicolas, 4 ans, et Catherine, 18 mois.

«Avant son décès, je n'aurais jamais cru pouvoir élever seule des enfants. Je disais même souvent à mon mari, qui était très actif : il va falloir choisir entre ton bénévolat et ta famille ! Pourtant, aujourd'hui, par la force des choses, j'ai trouvé un rythme qui nous convient», raconte la maman de 34 ans.

Grâce au soutien actif de ses parents, elle n'a jamais arrêté d'enseigner et a continué ses cours du soir. Mais pour le reste, elle a fait des choix : «Ceux de travailler quatre jours par semaine, de ne pas tondre le gazon, de ne pas déneiger l'entrée, ni faire le ménage ! Je me fais aider pour ces tâches», résume-t-elle. Ses routines sont aussi bien établies : «On mange, on prend le bain, on joue et on fait des câlins. Après le dodo, je m'occupe du lavage, de la vaisselle, je fais la cuisine d'avance, etc.»

Une de ses principales difficultés, par contre, reste les déplacements : aller au parc l'hiver, accompagner les enfants à la garderie ou à leurs activités. «L'année prochaine, entre le CPE et l'école, ça va être encore plus compliqué ! Au moins jusqu'à ce que je m'organise avec d'autres parents !», poursuit-elle.

Quelques conseils afin de mieux planifier son temps :

- Établir un horaire quotidien pour la semaine à venir, en y inscrivant les rendez-vous, journées de courses et activités (y compris du temps pour le plaisir et la détente).
- Rayer de l'agenda les activités superflues, trop compliquées.
- Apprendre à dire non.
- Enfin, si les ressources économiques sont insuffisantes pour satisfaire nos besoins à tous, c'est le moment de s'y atteler : différentes aides gouvernementales existent (voir encadré «Aides gouvernementales») et des associations, comme les ACEF, sont très efficaces pour vous aider à y accéder. Ces dernières peuvent aussi vous aider à revoir votre budget. (Voir Ressources.)

Encadré :

Pour prendre soin de soi

1. Prendre soin de votre santé. Il faut de l'énergie pour garder une bonne attitude et, plus on est en santé, plus on a d'énergie ! Adopter de bonnes habitudes alimentaires, voir un médecin régulièrement et un psychologue au besoin, maintenir un horaire stable de sommeil, faire de l'exercice régulièrement.
2. Trouver un moyen pour évacuer le stress et lâcher prise : grâce à de la relaxation, un sport, une activité sociale.
3. Organiser l'horaire familial de façon à ce que chacun ait du temps seul. Rechercher des activités où les enfants peuvent être avec d'autres enfants, tandis que les adultes restent ensemble.
4. Enfin, ouvrir votre cœur à quelqu'un d'autre ! On prend soin de ses enfants avec encore plus de liberté et d'amour si l'on sent que quelqu'un prend aussi soin de nous.

Source : *Famille monoparentale, Guide de survie*, Barry G. Ginsberg, Broquet, 2008.

Les enfants : Trois conseils pour une transition en douceur

Contrairement aux idées reçues, aucune étude ne prouve que les enfants de familles monoparentales ou séparées sont, à long terme, plus fragiles que les autres. Ils éprouvent néanmoins, après la séparation et à court terme : tristesse, culpabilité, confusion, anxiété et même colère. Ceux qui s'adaptent le mieux sont ceux qui ont des contacts réguliers avec leurs deux parents, se sentent aimés par chacun d'eux et sont placés à l'écart des conflits.

Communiquer et écouter avec amour

Nathan, quatre ans, pose encore souvent la question à son père : «Quand est-ce que maman et toi allez revivre ensemble ?» Pierre Séguin lui répond alors la vérité : «Nous ne revivons pas ensemble, mais cela ne change rien à l'amour que nous te portons et nous serons toujours là pour toi, tous les deux.»

Communiquer avec vos enfants, les questionner, puis leur dire la vérité vous aidera à assurer une transition en douceur. Vous saurez ainsi ce que vos enfants ressentent, ce qui vous permettra de les rassurer ou d'envisager une aide psychologique, au besoin.

Le jeu et la lecture sont les outils privilégiés pour communiquer. «Les enfants s'en servent pour aborder les sentiments qu'ils n'arrivent pas à exprimer verbalement», écrit le psychologue Barry G. Ginsberg. C'est un beau moment à passer avec eux pour les comprendre, les écouter, faire passer nos propres messages et consolider notre relation avec eux.

Ils sont difficiles au retour du milieu de garde ou lorsqu'ils reviennent de chez l'autre parent ? Là encore, vous aurez avantage à passer du temps ensemble avant de commencer la routine du

soir. «C'est un besoin normal d'attention et d'affection, encore plus criant en situation de monoparentalité. Certains se replient sur eux-mêmes, d'autres sont plus exigeants : c'est leur façon de réagir au stress», rappelle le psychologue Barry G. Ginsberg.

Encadré :

Bien communiquer avec la garderie

«Même si l'on est séparés, on ne cesse pas d'être de bons parents pour autant et le service de garde de l'enfant peut nous y aider», rappelle Gilles Cantin, spécialiste de la petite enfance et professeur à l'UQÀM. Pour que votre milieu de garde aide adéquatement votre enfant dans cette situation, n'hésitez pas à lui transmettre cette information (votre monoparentalité), surtout si elle est récente ou que vous êtes en cours de séparation. Ce changement étant important dans la vie de votre enfant, il l'est également pour ses éducatrices régulières. Grâce à cette information, celles-ci pourront mieux comprendre d'éventuels changements de comportements de votre enfant et ajuster leurs interventions en douceur. Les éducatrices devraient vous transmettre les informations en double, à votre ex-conjoint et à vous-même. De même, elles pourront organiser des rencontres conjointes ou séparées, en fonction des besoins. Si vous préférez que cette information demeure confidentielle, vous pouvez en faire la demande à l'éducatrice.

N'oubliez pas de tenir informé l'autre parent de ce qui se passe au service de garde pour votre enfant (lunch à prévoir pour une sortie, vêtements particuliers pour une activité...), afin qu'il puisse assurer la transition sans accroc les jours où il a la garde de l'enfant.

Favoriser la stabilité et les routines

L'autre condition gagnante, en cas de séparation, est la constance et le maintien des routines. **Établir des règles de vie régulières et une bonne discipline sécurise les enfants**, que ce soit à propos des horaires du bain, du repas, des devoirs ou des heures d'accès à la télévision.

Mélanie Desjardins, de son côté, avoue avoir de la difficulté à organiser des visites régulières avec son ex-conjoint. «Le fait qu'il habite à Québec et soit inconstant à venir chercher Olivier ne me permet pas de rendre prévisible cet événement», regrette cette maman. Elle s'empêche donc de prévenir Olivier trop à l'avance, de peur qu'il ne soit déçu par une annulation. Elle mise plutôt sur une grande routine à la maison.

Quelques conseils :

- Pour établir ces rituels, vous pouvez essayer d'en discuter avec les enfants, d'avoir leur avis et leur coopération (sachant que la décision finale appartiendra au chef de famille).
- Il est important de faire part de ces rituels à ceux qui prennent soin de vos enfants : gardiennes, éducatrices ou membres de la famille.
- Enfin, vous gagnerez à maintenir les traditions qui rythmaient la famille avant la séparation. «Conserver le rituel de la pizza du vendredi soir, le pain doré du dimanche ou la promenade du samedi matin permet à l'enfant d'apprécier la continuité, malgré

la séparation. Les enfants ont l'impression d'avoir une meilleure maîtrise de leur vie», suggère l'auteur Barry G. Ginsberg.

Les maintenir à l'écart des conflits

Dans le cas de Mélanie, si les visites ne sont pas régulières, la communication passe très bien entre les ex-conjoints et Olivier est toujours maintenu à l'écart des discussions houleuses. «Lorsque son père vient à Montréal le chercher, Olivier va souper chez ses grands-parents juste avant que son père ne l'emmène. Cette petite habitude nous laisse le temps de discuter entre nous et d'ajuster tous les détails», raconte-t-elle.

Bien sûr, il n'est pas toujours possible de rester en bons termes après une séparation. D'ailleurs, seul le quart des ex-conjoints y parvient vraiment. Mais c'est l'objectif à atteindre !

«Dénigrer l'autre parent devant son enfant, s'en servir comme intermédiaire pour poser les questions ou régler les problèmes, place l'enfant dans une position intenable et stressante : il se sent tour à tour comme un espion (avec les questions à poser), un exutoire (lorsqu'il est témoin des dénigrements), ou même un traître (lorsqu'il doit indirectement choisir son camp)», écrit le psychologue Barry G. Ginsberg.

Même un tout-petit peut se sentir responsable des conflits, à partir du moment où il comprend que ces conflits le concernent (pension alimentaire, mode de garde, santé, école, etc.).

Les conséquences ? Les enfants peuvent se sentir manipulés, alors que leur désir profond est de plaire à leurs deux parents, qu'ils aiment tout autant. Cela les rend anxieux et confus. Ils seront alors plus à risque de développer des comportements d'agressivité et des symptômes dépressifs qui pourraient se répercuter sur leurs résultats scolaires et leur comportement à la maison.

Dans ces situations, qui arrivent souvent malgré les parents, **il est toujours possible de reprendre les choses en main et d'aider vos enfants**. Les rassurer sur leur absence de culpabilité dans ces conflits et dans la séparation. Travailler ensuite à renforcer leur estime de soi et les encourager à parler de leur vécu et de leurs émotions. Le jeu et l'amour seront, là encore, d'un précieux secours.

À RETENIR

- Il est important de se constituer un nouveau réseau de soutien (famille, associations, forums...).
- Maintenir une bonne communication avec votre ex-conjoint aidera vos enfants à mieux vivre la situation.
- Leur permettre de voir régulièrement leurs deux parents et les maintenir à l'écart des conflits.
- Communiquer beaucoup avec vos enfants et les écouter raconter ce qu'ils ressentent.
- Les règles de vie régulières sécurisent les tout-petits.

Ressources

www.fafmrq.org (voir la section ressources)

Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec. Cette fédération offre de nombreuses ressources aux familles recomposées et monoparentales et, surtout, une liste de toutes les associations locales à votre service. 514 729-MONO (6666).

www.mfa.gouv.qc.ca/services-en-ligne/guide-programmes-services

Un seul site pour connaître l'ensemble des programmes provinciaux et fédéraux destinés aux familles.

www.petitemaisondelamisericorde.org - Petite Maison de la Miséricorde, 514 526-2639.

www.serviceaideconjoint.org - Service d'aide au conjoint, 514 384-6296.

www.parent-solo.fr - Site français offrant notamment l'accès à de nombreux forums de discussion.

www.consommateur.qc.ca - Pour obtenir la liste des Associations Coopératives d'économie familiale (ACEF).

Livres pour parents

Guide de survie du père célibataire, C. Quilien, Hachette, 2002, 250 p.

Famille monoparentale, Guide de survie, B. G. Ginsberg, Broquet, 2008, 177 p.

Un seul parent à la maison : assurer au jour le jour, J. Dahan et A. Lamy, Albin Michel, 2005, 140 p.

Livres pour enfants

Zunik : Je suis Zunik, B. Gauthier, Calligram, 2000, 35 p.

Vivre seul avec papa ou maman, C. Dolto-Tolitch, Gallimard Jeunesse, 2006, 28 p.