

SOUTENIR ET ACCOMPAGNER *la coparentalité*

dans les organismes communautaires Famille



Fédération québécoise des organismes
communautaires Famille

Réalisé avec la contribution financière du

**Secrétariat
à la condition
féminine**

Québec 

Références qui ont permis de réaliser ce document

Cloutier, R., Filion, L., & Timmermans, H. (2018). *Les parents se séparent : comment vivre la crise et aider son enfant*. Montréal, QC: Éditions du CHU Sainte-Justine.

Fédération québécoise des organismes communautaires Famille (phase 1- 2016 et phase 2- 2018). *Trousse de référence et d'animation sur l'action communautaire autonome Famille*. St-Lambert, QC.

Regroupement pour la valorisation de la paternité (2021). [*Un coparent : c'est toujours gagnant*](#). Repéré le 29 juillet 2021.

Vallerand, N. (2020). [*La coparentalité: quand les parents font équipe!*](#) Repéré le 29 juillet 2021 sur le site de [Naître et grandir](#).

Regroupement pour la valorisation de la paternité (2020). *Guide d'adaptation des pratiques aux réalités paternelles*. Montréal, QC: Regroupement pour la valorisation de la paternité, programme PAPPa.



Fédération québécoise des organismes
communautaires Famille



Les organismes communautaires Famille (OCF) représentent des milieux de vie, d'entraide, de soutien, de valorisation, d'implication et de développement qui accueillent l'ensemble des membres de la famille.

Les OCF reconnaissent les pères et les mères comme premiers et principaux éducateurs de leurs enfants.

Ces organismes offrent un soutien et un accompagnement souples qui **valorisent le rôle parental et l'éducation des enfants à chaque étape de la vie des familles**. Les OCF proposent un accueil, un langage et un accompagnement sensible à l'équipe que le parent forme avec l'autre parent de ses enfants, et ce, dans le non-jugement, quelle que soit leur situation familiale.

À qui S'ADRESSE L'OUTIL?

Cet outil s'adresse aux personnes œuvrant en OCF - directions, travailleurs, membres de conseils d'administration et de comités, parents-animateurs et bénévoles - qui désirent **s'informer sur l'approche coparentale et y développer une sensibilité dans leur pratique de prévention auprès des familles**.

Pourquoi CET OUTIL?

- Offrir une vision partagée et un langage commun sur l'approche coparentale entre les OCF.
- Soutenir la réflexion des personnes œuvrant en OCF afin d'intégrer l'approche coparentale à leur pratique d'accompagnement quotidienne des familles.

Cet outil, évolutif, se veut une expérience à la fois informative et réflexive, ancrée dans les fondements de l'action communautaire autonome Famille (ACAF).

QU'EST-CE QUE LA *coparentalité* ?

La coparentalité, c'est la **collaboration entre deux coparents dont le but est de répondre aux besoins de leur enfant¹ et d'assurer son éducation.**

Les coparents, ce sont des adultes qui sont reconnus ensemble comme les parents d'un enfant.

Être coparent peut se vivre de bien des façons : les parents peuvent être en couple ou en situation de garde partagée, de même sexe, adoptifs, tuteurs légaux, grands-parents, etc.

Pour arriver à une coparentalité satisfaisante pour eux et bénéfique pour leurs enfants, les pères et les mères peuvent travailler ensemble les 4 principales dimensions de leur coparentalité :

- La communication • la reconnaissance de l'autre parent • la cohérence parentale • le partage des tâches



La famille est une expérience affective et sociale partagée entre les parents et les enfants, où chacun apprend à l'autre et apprend de l'autre. »²

La coparentalité fait partie de cette expérience.



Une relation coparentale de qualité³...

- Diminue le stress vécu des coparents et favorise leur santé mentale;
- Contribue à la qualité des interactions et de la relation d'attachement entre le parent et l'enfant;
- Favorise le bonheur conjugal lorsque les parents sont en couple;
- Favorise l'engagement du père auprès de son enfant, de même que sa disponibilité et sa sensibilité;
- Diminue les risques que les enfants présentent des troubles de comportement ainsi que des difficultés d'ajustement en cas de séparation.



1^{ÈRE} DIMENSION DE LA COPARENTALITÉ : *la communication*⁴

La communication est essentielle dans la coparentalité. Bien communiquer permet de comprendre l'autre et de rester sur la même longueur d'onde.

Le diable de la coparentalité (malentendus, conflits, etc.) surgit souvent dans les petits détails du quotidien.

Lorsqu'ils sont verbalisés et compris, ces conflits ou ces malentendus peuvent être désamorçés plus facilement. Le choix du moment pour discuter et la gestion de ses propres émotions seront des facteurs influents pour favoriser une communication optimale.



Selon vous, quels sont les ingrédients gagnants pour une bonne communication ?

Pour aller plus loin sur le sujet, téléchargez l'outil en cliquant [ici](#) et visionnez la vidéo en cliquant [ici](#)

¹Afin d'alléger le texte, il a été choisi de faire référence, au singulier, à l'enfant qui unit les parents. Les parents peuvent avoir plusieurs enfants ensemble. ²Extrait du feuillet *Les familles, une richesse collective I*, présenté dans la *Trousse de référence et d'animation sur l'action communautaire autonome Famille* de la FQOCF. ³Diane Dubeau, Département de psychoéducation et de psychologie UQO, présentation au CISSS Laurentides, octobre 2018. ⁴Les définitions des quatre dimensions de la coparentalité sont extraites du site [Regroupement sur la valorisation de la paternité](#), consulté le 29 juillet 2021.

2^{ÈME} DIMENSION DE LA COPARENTALITÉ :

la reconnaissance

La reconnaissance en tant que parent par l'autre parent est un besoin fondamental pour les mères, comme pour les pères. Chaque parent est différent, avec ses forces et ses défis.

L'idée est de se reconnaître et faire équipe ensemble en tenant compte des caractéristiques propres à chacun, et ce, sans jugement.



Selon vous, comment accompagner le parent à reconnaître les forces et les défis chez l'autre parent et quels en sont les bénéfices ?

Pour aller plus loin sur le sujet, téléchargez l'outil en cliquant [ici](#) et visionnez la vidéo en cliquant [ici](#)



3^{ÈME} DIMENSION DE LA COPARENTALITÉ :

la cohérence parentale

C'est la capacité des coparents de se donner une vision commune de l'éducation et de s'entendre sur des attentes et des règles de base à transmettre à l'enfant, afin d'éviter des messages ou des interventions contradictoires qui entraînent de la confusion chez l'enfant.

Peu importe le chemin emprunté par le coparent, l'important est que le résultat soit cohérent avec l'objectif déterminé par les coparents.



Selon vous, quels sont les éléments essentiels que les mères et les pères doivent prendre en compte pour mettre en place un code de vie et quels en sont les bénéfices ?

Pour aller plus loin sur le sujet, téléchargez l'outil en cliquant [ici](#) et visionnez la vidéo en cliquant [ici](#)



4^{ÈME} DIMENSION DE LA COPARENTALITÉ :

le partage des tâches

Aujourd'hui encore, les femmes assument une plus grande part de tâches ménagères et familiales que les hommes. Heureusement cet écart se réduit, plus particulièrement chez les jeunes parents.

Il semble y avoir une réelle prise de conscience de l'importance d'un meilleur partage des tâches et aussi de la charge mentale. Il n'existe pas un modèle unique de partage des tâches égalitaire.

Il faut trouver la bonne recette pour son équipe coparentale, avoir de la souplesse et de l'ouverture dans la façon dont l'autre effectue la tâche !

NB: Les différentes dimensions de la coparentalité ne sont pas statiques, elles doivent être revisitées selon les étapes de vie de l'enfant et de la modulation de la composition de la cellule familiale.



En s'imaginant que la famille est une petite entreprise, comment accompagner les coparents à prendre connaissance de l'ensemble des tâches nécessaires à son bon fonctionnement ?

Comment accompagner les coparents à partager l'ensemble des tâches selon leurs forces, leurs compétences et leurs intérêts en les invitant à aller au-delà des stéréotypes ?

Pour aller plus loin sur le sujet, téléchargez l'outil en cliquant [ici](#) et visionnez la vidéo en cliquant [ici](#)

Lorsque vient le temps d'accompagner des parents qui se questionnent sur leur coparentalité, il est possible de se demander comment accompagner plus spécifiquement la coparentalité.

Qu'est-ce qui constitue ce travail d'équipe? Sur quoi peuvent travailler deux parents s'ils désirent améliorer leur travail d'équipe?



«...Dans notre OCF, on veut soutenir le parent afin qu'il se réapproprie son pouvoir et son rôle. Ils peuvent nuancer tout ce qu'ils reçoivent comme informations et faire leurs propres choix dans leurs familles sur les façons d'intervenir »⁵

QU'EST-CE QUE L'APPROCHE COPARENTALE en OCF ?

Les personnes œuvrant en OCF qui adoptent une approche coparentale, **reconnaissent et accordent de l'importance à la coparentalité et portent une attention particulière à cet aspect au quotidien dans leurs actions auprès des pères et des mères.**

En adoptant une perspective coparentale, elles considèrent l'importance de la participation et de l'engagement à la fois des pères et des mères dans la gestion et le partage des responsabilités parentales dont le but est d'assurer la santé, l'éducation et le bien-être des enfants. Ces personnes reconnaissent l'importance du travail d'équipe des coparents sans pour autant perdre de vue que ce n'est pas facile tous les jours. La coparentalité comporte des défis !

Dans les activités en OCF, adopter l'approche coparentale peut se faire, entre autres, en abordant durant une activité des thèmes relatifs à la coparentalité comme la communication entre les parents, le partage des tâches, les attentes d'un parent à l'égard de son coparent.



Comment faites-vous vivre l'approche coparentale dans votre OCF?



Un père engagé dans la vie familiale favorise chez...

- **son enfant** : meilleure adaptation aux stress quotidiens / meilleure adaptation sociale, cognitive, scolaire et psychologique
- **le coparent** : moins de stress lié aux responsabilités éducatives de l'enfant / plus de satisfaction sur le plan conjugal
- **Lui-même** : meilleure estime de soi / un plus grand sentiment de compétence dans son rôle parental/ meilleure satisfaction conjugale

⁵Extrait du *Guide d'appropriation sur le fondement : Enrichissement de l'expérience parentale* (page 18) de la Trousse de référence et d'animation sur l'Action communautaire autonome Famille.



Accompagner LA COPARENTALITÉ EN OCF

Éducation populaire sur la coparentalité

Pour les pères et les mères, la coparentalité est un concept qui est rapidement associé au travail d'équipe, mais encore... **Qu'est-ce qui constitue ce travail d'équipe? Comment travailler sa coparentalité avec son partenaire?**

En OCF, une approche d'éducation populaire offre quelques pistes de réflexion aux pères et aux mères sur le sujet :

- Proposer aux parents de garder les enfants au centre de leurs discussions
- Normaliser et reconnaître que la coparentalité présente des défis à tous les jours
- Valoriser les 4 dimensions de la coparentalité

Soutenir l'expérience coparentale c'est...

- **parler positivement du coparent**

Le choix des mots est important dans l'intérêt de tous les membres de la famille. Par exemple, utiliser des mots comme le « père », « mère » de votre enfant ou « l'autre parent » au lieu de votre « ex-conjoint.e ».

Lorsqu'un parent amène des propos négatifs envers l'autre parent tenter de faire ressortir des éléments positifs afin de miser sur ce que l'autre parent fait de bien.

Inviter le parent à éviter d'utiliser les mots « toujours » et « jamais » dans ces propos en parlant de l'autre parent. Par exemple : Ton père est toujours en retard, ta mère n'est jamais présente.

Dénigrer (abaisser)
Injurier
Défaut
Contredire

Appuyer
Respecter
Qualité
Attester

- **mettre de l'avant les forces du coparent**

Lors d'une discussion avec les pères et les mères, les inviter à parler des forces du coparent plutôt que de ses défauts. Cela permet de valoriser l'enrichissement de leur expérience parentale respective.

- **échanger entre parents sur leur coparentalité**

Ces échanges peuvent amener de riches réflexions personnelles pouvant servir à inspirer les pères et les mères vers une expérience satisfaisante de la coparentalité.

- **placer l'enfant au cœur des discussions**

Lors d'une discussion, cela permet aux pères et aux mères de focaliser sur l'objectif principal qui est leur enfant et d'éviter un dérapage sur les sujets divergeants qui ne concernent pas ce dernier.



Selon votre expérience, pouvez-vous identifier une situation où vous avez utilisé les énoncés ci-dessus dans l'accompagnement des pères et des mères ?

La coparentalité...

DIFFÉRENTE POUR LES PARENTS SÉPARÉS?

La coparentalité existe quelque soit la situation conjugale des parents. En couple ou séparé, les coparents doivent se donner des moyens communs pour assurer l'éducation et le bien-être de leur enfant.

Même en cas de séparation, les parents **doivent continuer à travailler ensemble**, en tant que coparent et à porter une attention particulière à leur communication, la reconnaissance de l'autre parent, leur cohérence parentale, le partage des tâches relatives à leurs responsabilités parentales, etc.

Dans le cas des parents séparés, c'est la présence ou non de conflit qui teinte la relation coparentale.

Coparentalité en couple

Communication

Les opportunités de communication, se font régulièrement en face-à-face. Quotidienne, elle permet de visualiser le non-verbal.

Reconnaissance

Il est important, comme coparent, de reconnaître les qualités et les compétences chez l'autre et de lui mentionner.

Cohérence parentale

Elle peut représenter un défi. Il est important que les coparents déterminent quels sont les éléments incontournables de l'éducation de leur enfant. Chacun d'eux s'engage à les respecter. Cela contribuera au bien-être de l'enfant, à la bonne entente et à diminuer les risques de conflits de loyauté que l'enfant peut vivre.

Le partage des tâches

Les parents vivent en majorité dans un même domicile ce qui facilite le partage des tâches relatives à l'enfant. Certains couples vont se séparés les tâches, d'autres vont les interchanger d'une fois à l'autre.

Coparentalité chez les parents séparés

Communication

La majorité du temps, la communication se fait par téléphone ou texto. Ces moyens de communication éliminent le langage non-verbal qui influence la compréhension du message et peut augmenter les risques de conflits.

Reconnaissance

Elle peut se vivre différemment selon la qualité de la relation des coparents séparés. Mais dans tous les cas, nous devons nous rappeler que les coparents avaient des qualités et des compétences avant la séparation et qu'elles sont toujours présentes.

Cohérence parentale

Elle peut représenter un défi d'autant plus grand chez les coparents séparés. Il est important que ces derniers déterminent quels sont les éléments incontournables de l'éducation de leur enfant et cela même si d'autres adultes significatifs pour l'enfant vivent au quotidien dans l'un ou l'autre des domiciles. Chacun des coparents s'engage à respecter ces éléments sur lesquels ils se sont mis d'accord. Cela contribuera au bien-être de l'enfant, à la bonne entente et à diminuer les risques de conflits de loyauté que l'enfant peut vivre.

Le partage des tâches

Il se vit autrement pour les coparents séparés, mais c'est possible d'y arriver. Il est important pour eux d'identifier les tâches qui sont liées au bien-être de l'enfant et qui peuvent être partagées. Ainsi, il sera plus facile d'avoir un portrait d'ensemble des responsabilités que chaque coparent devra assumer. Cela facilitera la communication entre le père et la mère tant au choix qu'ils feront. Comme se partager les rendez-vous médicaux, les inscriptions à différents loisirs, rapporter les vêtements propres, etc.



Quels ingrédients sont importants pour réussir une communication efficace chez les coparents séparés ? Ces mêmes ingrédients sont-ils différents pour les coparents vivant sous le même toit ?

ÉLÉMENTS D'UNE COMMUNICATION RÉUSSIE OU LES 4 P⁶

- Préparation (ne rien improviser)
- Proposition (ne rien imposer)
- Patience (écouter)
- Persévérance (attendre le bon moment, revenir à la charge)

Charte de la coparentalité

UN OUTIL POUR PARLER DE COPARENTALITÉ

La charte de la coparentalité d'Harry Timmermans est un outil pouvant être proposé à des parents qui désirent, avec leur coparent, quelle que soit leur situation conjugale, améliorer leur cohésion d'équipe.

1. Chacun des parents croit que l'autre fait toujours de son mieux en fonction du meilleur intérêt de l'enfant.
2. Chacun des parents croit que l'autre est toujours le meilleur gardien possible de l'enfant en cas d'imprévu.
3. Les parents se consulteront sur les grandes questions concernant l'orientation, l'éducation et la santé de leur enfant et les documents sur ces thèmes sont accessibles à chacun des parents.
4. Les parents se partageront la réalité économique de leur enfant en fonction de leurs moyens respectifs.
5. Chacun des parents entretiendra auprès de son enfant une image positive de l'autre parent.
6. Les parents maintiendront entre eux une communication efficace au sujet de l'enfant.
7. L'enfant aura la liberté d'exprimer à un parent l'amour qu'il a pour l'autre parent.

© Harry Timmermans, M. Ps., psychologue



ALLER PLUS LOIN *pour les parents*

ARTICLE - [9 conseils pour une équipe parentale solide](#), Nathalie Vallerand, novembre 2020, [Naître et grandir](#).

ARTICLE - [La coparentalité : quand les parents font équipe!](#), Caroline Dufresne (Dre en psychologie), 13 juin 2017, viedeparents.ca/coparentalite.

LIVRE - *Les parents se séparent : mieux vivre la crise et aider son enfant* (2e édition), Richard Cloutier, Lorraine Filion, Harry Timmermans, 2018, Éditions du CHU Sainte-Justine.

LIVRE - *Être parents après la séparation : construire une coparentalité sereine pour préserver l'enfant*, Jacques Biolley et Stéphanie Rubini, 2021, Éditions Hachette.



ALLER PLUS LOIN *pour les enfants*

LIVRE - *Rosalie entre chien et chat*, parution en 2015, Mélanie Perreault, Éditions Dominique et compagnie.

LIVRE - *Mes deux maisons : chez papa et chez maman*, parution en 2012, Mélanie Walsh, Éditions Scholastic.



Depuis 1961, la FQOCF représente, soutient et vise à accroître le rayonnement et le développement professionnel de **plus de 250 organismes membres**, en plus de promouvoir leur savoir-faire unique en matière d'accompagnement des parents, qui sont les premiers et principaux éducateurs de leurs enfants.

Fort de sa vaste expérience et de son leadership rassembleur, la FQOCF **agit à l'échelle nationale à titre d'experte-conseil auprès des décideurs et des influenceurs sur les enjeux liés aux familles et aux parents.**

Un projet **EN PARTENARIAT**

Cet outil a été développé par la FQOCF **en partenariat avec le Regroupement pour la valorisation de la paternité (RVP)** dans le cadre de la campagne sur la coparentalité.

Quelques OCF ont contribué à la réalisation de cet outil. Celui-ci veut rendre compte de l'expertise des OCF en accompagnement de la coparentalité. Il présente les essentiels de l'approche coparentale en OCF, des astuces pour intégrer cette approche ainsi que différentes ressources.



**Regroupement
pour la Valorisation
de la Paternité**



Fédération québécoise des organismes
communautaires Famille