

Fiche d'information - Outil

Parce que la vie continue... Aider les enfants et les adolescents à vivre la séparation et le divorce

(3e édition, septembre 2016)

Natacha Joubert, Ph. D.

Centre pour la promotion de la santé

À qui s'adresse ce livret?

- Aux familles canadiennes ayant besoin d'information et de ressources pour aider leurs enfants avant, pendant et après une séparation ou un divorce.
- Aux professionnels qui travaillent avec les enfants et les parents, dans des domaines comme la santé, les services sociaux, l'éducation et la justice.

Quelle information est fournie dans ce livret?

Les parents veulent prendre bien soin de leurs enfants et avoir tous les outils nécessaires pour ce faire. Ce livret présente une approche de promotion de la santé mentale axée sur les besoins développementaux des enfants et des jeunes qui traversent une séparation ou un divorce, à chaque étape de leur vie, de la naissance à l'adolescence. De nombreuses questions de santé publique y sont aussi abordées, comme la santé mentale et physique, les pratiques parentales, les habiletés d'adaptation, la résilience des enfants, la violence familiale, la colère, les mauvais traitements et l'isolement.

Le livret offre aux parents :

- des pratiques et des moyens d'adaptation pour favoriser la croissance et la résilience des enfants ainsi que pour soutenir leur santé mentale;
- de l'information et des pistes pour l'amélioration de la communication avec leur ex-conjoint;
- des outils et des conseils pour les aider à être plus conscients et réceptifs aux besoins de leurs enfants, en fonction de l'âge et du stade de développement;
- des suggestions pour atténuer les conflits, le stress et la confusion chez les enfants et les jeunes;
- des conseils pour les aider à prendre soin de leur propre santé mentale et de leur bien-être.

Qu'y a-t-il de nouveau dans cette troisième édition?

La nouvelle édition comprend plus d'information pratique sur, notamment, les compétences parentales, les soins personnels, la gestion de la colère et le développement de la résilience chez l'enfant. La troisième édition de Parce que la vie continue... a aussi été conçue en guise de complément aux ressources, aux publications et aux services relatifs à la séparation et au divorce offerts au Canada et par Justice Canada.

Cela dit, au cœur même du contenu et du succès de Parce que la vie continue se trouvent une vision et une approche de la promotion de la santé mentale axées sur le renforcement et le soutien de la débrouillardise et de la capacité des parents d'être les meilleurs parents qu'ils puissent être, malgré les défis de cette période difficile dans la vie d'une famille.

Sources et coordonnées :

Cathy Ryan MSc(HP)

Analyste des politiques , Direction générale de la promotion de la santé et de la prévention des maladies chroniques

Agence de la santé publique du Canada / Gouvernement du Canada

catharine.ann.ryan@phac-aspc.gc.ca / Tél. : 613-852-8418 NOUVEAU