



# S'orienter dans la séparation familiale

## Porte 33

L'accès à la justice et l'intérêt de l'enfant

**Justice**  
PRO BONO

Avocates et avocats bénévoles

Au Québec, 30 % des enfants auront vécu dans une famille monoparentale avant l'âge de 10 ans, principalement parce que leurs parents se sont séparés. Or, les études démontrent que 20 à 25 % des enfants de familles séparées vivent des difficultés d'adaptation, comparativement à 10 % des enfants de familles qui ne sont pas séparées. Selon les chercheurs, le problème n'est pas la séparation, mais bien les processus familiaux et les conditions de vie objectives que peut entraîner la séparation.

En 2013, un groupe de travail sur le droit de la famille du Comité d'action sur l'accès à la justice en matière civile et familiale, présidé par l'honorable Thomas A. Cromwell, mentionnait dans son rapport final :

« Tant le processus par lequel les questions familiales sont réglées que le règlement lui-même peuvent avoir des répercussions importantes à long terme sur le bien-être des enfants. »

Qui plus est, les problèmes d'accès à la justice participent bien souvent à aggraver la situation, tel que le mentionnait le Rapport final de la Commission citoyenne sur le droit de la famille publié le 12 septembre 2018 à la suite d'une vaste consultation publique organisée par la Chambre des notaires :

« Si les problèmes d'accès à la justice sont bien réels dans toutes les sphères juridiques, leurs impacts se font particulièrement sentir en matière familiale, et pour cause. Les difficultés auxquelles plusieurs familles sont confrontées sont susceptibles d'exacerber le conflit qui les déchire et d'augmenter la détresse psychologique qui en résulte. »

Justice Pro Bono a décidé de contribuer à la recherche de solutions et c'est ainsi qu'est né le projet *Porte 33*.

Le chiffre 33 fait référence à l'article 33 du Code civil du Québec qui se consacre à l'intérêt supérieur de l'enfant. C'est sous cet angle qu'a été créé le livre électronique *S'orienter dans la séparation familiale*. Dédié aux parents qui se séparent, celui-ci a pour objectif de les outiller tout en mettant à contribution des intervenants issus des milieux juridique et psychosocial.

Bonne lecture!

### Conception du livre électronique

Coordination et recherche : M<sup>e</sup> Émilie Brien

Rédaction, vulgarisation et révision : Sabrina Boisvert

Graphisme et illustration : Caroline Lelièvre

**Justice**  
PRO BONO  
Avocates et avocats bénévoles



# Porte 33

## Ce que ce livre électronique offre

Ce livre tente de répondre aux nombreuses questions que vous pourriez vous poser dès les premières heures de la séparation. Il est construit pour vous orienter d'un point de vue juridique, psychosocial et financier.

## Ce que ce livre électronique n'offre pas

Ce livre ne permet pas une compréhension approfondie de chaque question. Il vous offre plutôt un aperçu tout en vous invitant à accéder à d'autres ressources pour mieux vous informer.

**De plus, ce livre ne constitue pas un avis juridique.** Chaque séparation étant différente, vous pourriez vouloir **consulter un professionnel** du droit pour obtenir un avis juridique propre à votre situation.

Notez que l'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture.

Enfin, ce livre électronique est à jour en date du mois d'**avril 2019**.

# Comment naviguer ?

## Les icônes suivantes vous guideront tout au long de votre lecture



### Paroles d'expert

Recommandations ou informations pratiques en lien avec le sujet.



### Drapeau rouge

Questions à se poser pour identifier un problème potentiel.



### Pour approfondir la question

Lectures en lien avec le sujet.



### Trouvez de l'aide

Ressources utiles à consulter en ligne, par téléphone ou en personne.

## Hyperliens

Nous vous invitons à cliquer sur chacun des titres de la table des matières qui possède un hyperlien vers le sujet mentionné. Et vous pouvez en tout temps cliquer sur l'icône « Table des matières » au bas à droite de chacune des pages pour y revenir.

## Lecture personnalisée

Vous pouvez consulter le livre électronique selon votre profil. Pour faciliter la lecture, nous avons choisi d'utiliser les termes **couple marié** et **couple non marié** qui incluent les termes suivants :

### Couple marié

**Mariage religieux** : union entre deux personnes qui entraîne des conséquences juridiques et qui est célébrée dans un contexte religieux.

**Mariage civil** : union entre deux personnes qui entraîne des conséquences juridiques et qui n'est pas célébrée dans un contexte religieux.

**Union civile** : type d'union créée au Québec en 2002, notamment pour permettre aux conjoints de même sexe d'avoir les mêmes protections que les couples mariés. Le mariage a été ouvert aux couples de même sexe en 2005, mais l'union civile existe toujours.

### Couple non marié

**Conjoints de fait** : conjoints qui vivent ensemble depuis un certain temps et qui ne sont pas mariés ni unis civilement.



## Lecture personnalisée

1. Couple marié avec enfant	7
2. Couple non marié avec enfant	7
3. Couple marié sans enfant	8
4. Couple non marié sans enfant	8



## Rupture et coparentalité

1. Comment vivre le deuil de la rupture amoureuse?	10
2. La coparentalité: comment rester parents malgré la séparation?	12
3. Pourquoi est-ce important d'établir une bonne coparentalité?	15
4. Quelle place devrais-je accorder à mon nouvel amoureux?	18
5. Quelles sont les ressources?	20



## Démarches

1. Comment régler la séparation familiale?	23
2. Quels professionnels consulter?	26
3. Qu'est-ce que l'aide juridique?	28
4. Puis-je agir seul devant le tribunal?	29
5. De quoi devrais-je discuter avec mon ex-conjoint?	31
6. Quelles sont les ressources?	33

## Enfants



<b>A. Accompagner mes enfants</b>	<b>35</b>
1. Comment annoncer la séparation à mes enfants?	35
2. Quels sont les besoins de mes enfants lors de la séparation?	36
3. Comment mes enfants peuvent-ils réagir à la séparation?	37
4. Comment aider mes enfants à vivre la séparation?	37
<b>B. Attribuer la garde de mes enfants</b>	<b>41</b>
1. Qui aura la garde de mes enfants?	41
2. Quels sont les types de garde possibles?	41
3. Quand un parent a la garde exclusive, l'autre parent peut-il voir ses enfants?	41
4. Quels critères le juge évalue-t-il pour attribuer la garde de mes enfants?	42
5. Qui prend les décisions concernant mes enfants?	43

<b>C. Pension alimentaire pour enfants</b>	<b>43</b>
1. Qu'est-ce que la pension alimentaire pour enfants?	43
2. Qui doit payer la pension alimentaire pour enfants?	44
3. Comment est calculée la pension alimentaire pour enfants?	44
4. Comment est versée la pension alimentaire pour enfants?	45
5. Un enfant majeur peut-il obtenir une pension alimentaire?	45
<b>D. Ressources</b>	<b>46</b>
1. Quelles sont les ressources pour aider mes enfants?	46
2. Quelles sont les ressources pour m'aider en tant que parent?	48



## Partage des biens

<b>A. Définitions utiles</b>	<b>51</b>
<b>B. Couple non marié</b>	<b>52</b>
1. Comment se partager la valeur de la maison?	52
2. Comment se partager les autres biens (voiture, meubles)?	52
3. Qu'advient-il de mon bail si je loue présentement un logement?	53
<b>C. Couple marié</b>	<b>53</b>
1. Comment nos biens sont-ils partagés à la fin du mariage?	53
2. Qu'est-ce que le patrimoine familial?	54
3. Qu'est-ce qu'un régime matrimonial?	54
4. Comment savoir quel est notre régime matrimonial?	55
5. Est-ce que des époux peuvent se séparer sans divorcer?	55
6. Qu'advient-il de mon bail si je loue présentement un logement?	55
<b>D. Ressources</b>	<b>56</b>
1. Quelles sont les ressources?	56



## Finances

<b>A. Couple non marié</b>	<b>58</b>
1. Qu'advient-il de notre compte conjoint?	58
2. Qui est responsable des dettes communes?	59
3. Quelles démarches devrais-je entreprendre pour sécuriser ma situation financière?	60
<b>B. Couple marié</b>	<b>59</b>
1. Qu'advient-il de notre compte conjoint?	59
2. Qui est responsable des dettes communes?	60
3. Quelles démarches devrais-je entreprendre pour sécuriser ma situation financière?	60
<b>C. Budget</b>	<b>65</b>
1. Comment refaire mon budget familial?	65
2. Comment savoir si ma situation financière est inquiétante?	68
3. Quelles sont les ressources?	69



La plupart des titres contient un hyperlien qui vous mène directement vers le sujet mentionné.

## 1. Couple marié avec enfant

Rupture et coparentalité

Démarches

### Enfants

Annoncer la séparation

Accompagner mes enfants dans la séparation

Garde de mes enfants

Pension alimentaire

Partage des dépenses particulières liées à mes enfants

### Partage des biens

Patrimoine familial

Régime matrimonial

### Finances

Partage du compte conjoint

Dettes

Pension alimentaire pour époux

Allocations familiales

Assurance-vie

Assurance collective santé/médicaments

Testament et mandat en cas d'incapacité

Déclaration de revenus

Refaire son budget

## 2. Couple non marié avec enfant

Rupture et coparentalité

Démarches

### Enfants

Annoncer la séparation

Accompagner mes enfants dans la séparation

Garde de mes enfants

Pension alimentaire

Partage des dépenses particulières liées à mes enfants

### Partage des biens

Biens accumulés en copropriété

### Finances

Partage du compte conjoint

Dettes

Allocations familiales

Assurance-vie

Assurance collective santé/médicaments

Testament et mandat en cas d'incapacité

Déclaration de revenus

Refaire son budget



La plupart des titres contient un hyperlien qui vous mène directement vers le sujet mentionné.

## 3. Couple marié sans enfant

Rupture et coparentalité

Démarches

### Partage des biens

Patrimoine familial

Régime matrimonial

### Finances

Partage du compte conjoint

Dettes

Pension alimentaire pour époux,  
si applicable

Assurance-vie

Assurance collective  
santé/médicaments

Testament et mandat  
en cas d'incapacité

Déclaration de revenus

Refaire son budget

## 4. Couple non marié sans enfant

Rupture et coparentalité

Démarches

### Partage des biens

Biens accumulés en copropriété

Autres biens à partager selon  
votre contrat de vie commune

### Finances

Partage du compte conjoint

Dettes

Assurance-vie

Assurance collective  
santé/médicaments

Testament et mandat  
en cas d'incapacité

Refaire son budget



# Rupture et coparentalité

## 1. Comment vivre le deuil de la rupture amoureuse ?

Que vous ayez pris la décision de partir ou que vous deviez subir la séparation, vous vivrez inévitablement de nombreuses émotions : peine, colère, nostalgie, incompréhension, espoir, doutes, etc. Il est donc important de vous accorder un moment de réflexion et d'aller chercher l'aide qu'il vous faut afin de comprendre ce qui vous arrive.



### **Les émotions sont mauvaises conseillères, misez sur l'intelligence !**

Vous aurez à prendre des décisions importantes pour vous et vos enfants au cours des prochains mois : réorganisation familiale et financière, déménagements, etc.

Cependant, les émotions que vous vivez pourraient agir comme un filtre sur votre raisonnement.

Pour contrer cet effet :

- Renseignez-vous ;
- Réfléchissez avant de prendre des décisions importantes ;
- Réduisez votre niveau de stress.

Afin de réduire le niveau de stress, songez à :

- Cesser de vouloir gérer la réaction de l'autre ;
- Trouver votre part de responsabilité dans le conflit : blâmer l'autre ne peut qu'alimenter le conflit ;
- Prendre du temps pour réfléchir ;
- Être honnête envers vous-même ;
- Accepter la situation.

Expert de contenu : Harry Timmermans  
Psychologue et médiateur familial



Trouver un sens à ce qui vous arrive peut faire toute la différence. Pour vous aider à traverser cette épreuve, pensez aux changements qui pourraient s'avérer réconfortants pour votre famille comme la possibilité de développer une toute nouvelle relation avec vos enfants, étant dorénavant plus souvent seuls avec eux.

**Harry Timmermans**  
Psychologue et médiateur familial



Les recherches démontrent que la capacité des enfants à s'adapter à la séparation dépend en partie de la propre adaptation de leurs parents à la situation. Il est donc essentiel de prendre soin de vous afin d'être en mesure de les aider à surmonter cette épreuve et à poursuivre leur vie d'enfant.

**Marie-Christine Saint-Jacques**  
Travailleuse sociale et professeure titulaire à l'Université Laval



1. **Sentez-vous que votre souffrance est trop difficile à surmonter ?**



1. GUILMAINE, Claudette. Parent au singulier. *La monoparentalité au quotidien*, Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, coll. du CHU Sainte-Justine pour les parents, 2012, 200 p.

CLOUTIER, Richard, Lorraine FILION et Harry TIMMERMANS. *Les parents se séparent. Comment vivre la crise et aider son enfant*, Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, coll. Parlons Parents, 2018, 296 p.

## 2. La coparentalité : comment rester parents malgré la séparation ?

Malgré votre séparation, vous demeurez lié à votre ex-conjoint pour tous les sujets concernant vos enfants. La coparentalité est une collaboration entre deux parents qui ont à cœur le bien-être de leurs enfants issus de cette union. Elle peut se réaliser dans tous les types de garde. Pour ce faire, la coparentalité doit reposer sur :

### A. Un bon système de communication

L'écoute représente la fonction la plus importante de la communication. Il n'est pas nécessaire d'être d'accord avec l'autre lors d'une communication difficile, mais il est nécessaire d'écouter ce qu'il a à dire. Autrement dit, c'est la personne qui écoute qui permet une communication réussie. Accorder à l'autre un espace pour s'expliquer et pour être écouté vous met à l'abri des malentendus qui sont souvent si destructeurs. Aussi, la communication des parents ne doit jamais passer par les enfants.



### B. Un plan de gestion de crise

Le plan de gestion de crise prévoit entre autres de ne jamais vous parler lorsque vous êtes en colère l'un contre l'autre. Il vous engage à maintenir entre vous un niveau de politesse facilitant une meilleure communication.

### C. Le partage équitable des coûts pour vos enfants

[La pension alimentaire](#) permet de partager équitablement les coûts liés à vos enfants.

## D. Le respect des ententes

N'oubliez pas que ce sont les ententes comprises et consenties qui sont les plus susceptibles d'être respectées. Pour savoir comment parvenir à une entente, consultez la section [Démarches](#).

Rédaction : **Harry Timmermans**  
Psychologue et médiateur familial



Rappelez-vous la pensée de Félix Leclerc : « C'est dans la chicane que l'on voit toute la puissance de la politesse ». Mettez sur l'écoute, la politesse et les compromis ; ce sont vos enfants qui en bénéficieront.

**Harry Timmermans**,  
Psychologue et médiateur familial



**GUILMAINE, Claudette.** *Chez papa, chez maman*, Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, coll. du CHU Sainte-Justine pour les parents, 2011, 178 p.

### Six conseils de parents séparés

Comment rester de bons parents malgré la séparation ? Des parents partagent leurs astuces dans un article de *Naître et grandir* ([Pour lire l'article complet](#)). Voici leurs conseils :

- Communiquer ;
- Parler avec respect de son ex-partenaire ;
- Demander de l'aide ;
- Faire équipe comme parents ;
- Garder le contact sans envahir l'autre ;
- Accepter que l'autre parent n'agisse pas comme nous.



*Naître et grandir*  
> [Site Internet](#)



## La Charte de la coparentalité

La Charte de la coparentalité représente un outil de référence pour les parents qui entretiennent une bonne entente. En voici les règles :

**1.**

Chacun des parents croit que l'autre fait toujours de son mieux en fonction du meilleur intérêt de leurs enfants.

**2.**

Chacun des parents croit que l'autre est toujours le meilleur gardien possible de leurs enfants en cas d'imprévu.

**3.**

Les parents se consultent sur les grandes questions concernant l'orientation, l'éducation et la santé de leurs enfants et les documents sur ces thèmes sont accessibles à chacun des parents.

**4.**

Les parents se partagent la réalité économique de leurs enfants en fonction de leurs moyens respectifs.

**5.**

Chacun des parents entretient auprès des enfants une image positive de l'autre parent.

**6.**

Les parents maintiennent entre eux une communication efficace au sujet de leurs enfants.

**7.**

Les enfants ont la liberté d'exprimer à un parent l'amour qu'il a pour l'autre parent.

Référence : CLOUTIER, Richard, Lorraine FILION et Harry TIMMERMANS. *Les parents se séparent. Comment vivre la crise et aider son enfant*, Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, coll. Parlons Parents, 2018, 296 p.

### 3. Pourquoi est-ce important d'établir une bonne coparentalité ?

Développer une bonne coparentalité représente la meilleure protection contre les deux principaux risques pour le bien-être des enfants :

- **Les tensions parentales ;**
- **La perte de relation avec un des parents.**

#### Les tensions parentales

Les tensions parentales, si elles perdurent, peuvent avoir un impact important sur votre santé et sur le bien-être de vos enfants. En effet, les enfants exposés à des tensions parentales prolongées sont sujets à éprouver des troubles comportementaux, des difficultés sociales ou scolaires, une forte anxiété, etc.



Pour éviter les conflits, vous pouvez :

- Vous renseigner et demander de l'aide très tôt dans le processus de séparation ;
- Prendre rapidement des ententes claires ;
- Éviter les situations qui peuvent alimenter le conflit ;
- Demander à une personne neutre de vous aider à transmettre vos messages si la communication s'avère très difficile.

Les experts utilisent l'expression « conflit sévère de séparation » pour parler des conflits parentaux qui deviennent problématiques. Dans certaines situations, ce type de conflit peut entraîner un signalement à la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ).



## 1. Votre séparation entraîne-t-elle l'un des effets suivants ?

- La sensation que vos enfants subissent un impact négatif lié à votre conflit ;
- Le sentiment de vivre intensément des émotions hostiles (rage, désespoir, anxiété) ;
- La communication est perturbée et la coparentalité est très difficile ;
- Le conflit perdure dans le temps.

Experte de contenu : **Catherine Turbide**  
Travailleuse sociale et doctorante à l'Université Laval



La DPJ intervient auprès des enfants de 0 à 18 ans lorsqu'ils sont dans une situation où leur sécurité ou leur développement est compromis.

Les situations suivantes compromettent la sécurité ou le développement d'un enfant :

- Les besoins de base de l'enfant sont négligés ;
- L'enfant est abandonné ;
- L'enfant est abusé sexuellement ;
- L'enfant est abusé physiquement ;
- L'enfant subit des mauvais traitements psychologiques ;
- L'enfant a des troubles de comportement sérieux.

**Me Julie Ranger**  
Avocate et experte en simplification, En Clair



## La perte de relation avec un des parents

Il est très important de préserver la relation de vos enfants avec chacun de ses parents, et ce, malgré les disputes.

Afin de protéger vos enfants des conflits parentaux et d'entretenir une saine relation avec eux :

- Ne dénigrez jamais l'autre parent devant vos enfants ;
- Assurez-vous que votre entourage ne dénigre pas l'autre parent devant vos enfants ;
- Ne demandez pas à vos enfants de transmettre vos messages à l'autre parent ;
- Parlez de l'autre parent de façon positive ;
- Permettez à vos enfants d'aimer l'autre parent et d'avoir envie de le voir.

En tant que parent gardien :

- Permettez et facilitez les droits d'accès de l'autre parent ;
- Consultez l'autre parent pour les décisions importantes dans la vie de vos enfants ;
- Acceptez que l'autre parent participe aux événements importants : rencontres de parents, spectacles, compétitions sportives, etc.

En tant que parent non gardien :

- Restez engagé envers vos enfants, intéressez-vous à leur vie et à leur quotidien ;
- Participez aux événements importants : rencontres de parents, spectacles, compétitions sportives, etc. ;
- Respectez vos engagements auprès d'eux ;
- Respectez vos droits d'accès.

Experte de contenu : **Karine Poitras**  
Psychologue et professeure à l'Université du Québec à Trois-Rivières



*Parce que la vie continue... aider les enfants et les adolescents à vivre la séparation et le divorce.*  
Publication de l'Agence de la santé publique du Canada destinée aux parents afin qu'ils puissent aider leurs enfants à vivre la séparation familiale. > [Site Internet](#)

#### 4. Quelle place devrais-je accorder à mon nouvel amoureux ?



Il est possible que vous ayez actuellement ou éventuellement une nouvelle personne dans votre vie. Vous pourriez alors vous poser une série de questions : quand devrais-je la présenter à mes enfants ? Dois-je en aviser l'autre parent ? Quand serait le bon moment pour vivre ensemble ? Quel rôle devrait-elle avoir dans la vie de mes enfants ? Pour vous orienter dans cette réflexion, voici certaines pistes à considérer.

##### **Une adaptation pour toute la famille**

Même si elle représente un événement heureux, la recomposition familiale requiert une adaptation de la part de tous les membres de la famille. Il est donc suggéré de prendre son temps et de bien la préparer.

##### **Pour le parent**

Le parent qui a une nouvelle relation amoureuse doit apprendre à se partager entre sa vie amoureuse et sa vie familiale. Si tel est votre cas :

- Discutez avec votre nouvel amoureux de vos modes de vie respectifs, de vos attentes mutuelles, du rôle qu'il souhaite jouer et que vous aimeriez qu'il joue auprès de vos enfants ;
- Soyez flexible et conscient que certaines habitudes vont changer ;
- Rappelez-vous que [l'autorité parentale](#) est votre responsabilité.



## Pour le beau-parent

En tant que beau-parent, vous devriez vous donner le temps d'appivoiser la nouvelle famille que vous intégrez afin de prendre votre place. Avec le temps, vous apprendrez à affirmer clairement vos besoins et développerez vos liens avec les enfants. Pour ce faire :

- Résistez à la tentation de vous investir rapidement dans l'autorité parentale et la discipline ;
- Engagez-vous dans la vie des enfants : vous pouvez jouer différents rôles (conseiller, adulte soutenant, figure parentale, etc.) dans leur vie. Choisir de ne pas s'investir auprès d'eux est toutefois un rôle à éviter, parce que ces derniers ont essentiellement besoin de vivre auprès d'adultes bienveillants.

## Pour aider vos enfants

Pour certains enfants qui espéraient encore la réunion de leurs parents, une nouvelle relation représente une preuve concrète qu'ils ne feront plus vie commune. Pour les aider à vivre cette transition familiale :

- Expliquez à vos enfants que la recomposition ne change rien à l'amour que vous leur portez ;
- Continuez de prendre du temps avec eux ;
- Continuez d'impliquer l'autre parent ;
- Permettez le développement d'une relation positive et respectueuse avec le beau-parent ;
- Maintenez une routine sécurisante.

Il est possible que vos enfants réagissent à la séparation familiale. Vous pourriez observer les réactions suivantes :

- Se remettre à parler de la séparation ;
- Refuser que le beau-parent intervienne auprès d'eux ;
- Éprouver un conflit de loyauté ;
- Se sentir coupables vis-à-vis de l'autre parent ;
- Demander de vivre avec l'autre parent.

Experte de contenu : **Marie-Christine Saint-Jacques**  
Travailleuse sociale et professeure titulaire à l'Université Laval



Le principal défi de la recomposition familiale est de bâtir de nouvelles relations entre les membres de la famille. Cela exige de l'amour, du **temps** et des **compromis** de la part de tous. Patience, communication et bienveillance seront vos principaux atouts.

**Marie-Christine Saint-Jacques**  
Travailleuse sociale et professeure titulaire à l'Université Laval



Est-ce que l'intensité ou la durée des réactions d'un de vos enfants vous inquiète ?



### La famille recomposée, une équipe à bâtir

Ce programme éducatif en ligne vise à offrir une expérience éducative aux couples-parents afin qu'ils puissent enrichir leurs connaissances sur la recomposition familiale ainsi que sur leurs habiletés à communiquer et à gérer leurs problèmes. > [Site Internet](#)

SAINT-JACQUES, Marie-Christine, PARENT, Claudine. *La famille recomposée. Des escales, mais quel voyage!*, coll. Parents, Éditions de l'hôpital Sainte-Justine, 2015, 242 p.

## 5. Quelles sont les ressources ?



### Information en ligne

#### La Boîte à outils de l'ARUC

Boîte à outils créée par le *Partenariat de recherche sur la séparation parentale et la recomposition familiale* afin de mettre à la disposition des parents des outils pour les soutenir dans ces transitions. Vous y trouverez un grand nombre de publications disponibles en ligne ou en version imprimée et des ressources d'aide qui s'adressent spécifiquement aux parents. > [Site Internet](#)

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

Publication de l'Agence de la santé publique du Canada destinée aux parents afin qu'ils puissent aider leurs enfants à vivre la séparation familiale. > [Site Internet](#)

### Aide par téléphone

#### Tel-Aide

Soutien téléphonique continu 24 heures sur 24, 7 jours par semaine.

514 935-1101

#### Première ressource

Service gratuit de consultation professionnelle sur les relations parents-enfants.

514 525-2573 ou 1 866 329-4223 (sans frais)

#### Ligne Parents

Service gratuit de consultation téléphonique pour les parents aux prises avec des questions sur la parentalité.

1 800 361-5085



## **SOS violence conjugale**

Services d'aide téléphonique d'accueil, d'évaluation, d'information, de sensibilisation, de soutien et de référence bilingues, gratuits, anonymes et confidentiels, offert 24 heures sur 24, 7 jours par semaine.

514 873-9010 ou 1 800 363-9010 (sans frais)

## **Aide en personne**

### **Séances d'information de groupe sur la parentalité après la rupture**

Séance d'information gratuite pour mieux outiller les parents faisant face à la rupture et pour leur permettre de régler les modalités de leur séparation, que ce soit en médiation familiale ou devant les tribunaux.

Téléphone : 418 643-5140 ou 1 866 536-5140 (sans frais) > [Site Internet](#)

### **Centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS) et Centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux (CIUSSS)**

Points de référence en cas de problèmes de santé et de problèmes psychosociaux.

Pour trouver les CISSS et CIUSSS près de chez vous : > [Site Internet](#)

### **Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec**

La FAFMRQ compte près de 40 associations de familles monoparentales et recomposées à travers le Québec. Les associations ont pour mission d'améliorer les conditions de vie des familles monoparentales ou recomposées et favorisent le rassemblement des familles en créant un espace de solidarité.

Pour trouver une association près de chez vous : > [Site Internet](#)

### **Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec**

Les travailleurs sociaux aident les personnes et les communautés qui vivent des problèmes, qu'ils soient liés à des situations difficiles, de crise ou de la vie courante. Les thérapeutes conjugaux et familiaux sont des experts des difficultés conjugales, familiales et relationnelles. Ils traitent la souffrance psychologique des personnes en lien avec leurs relations significatives.

Pour trouver un travailleur social ou un thérapeute conjugal : > [Site Internet](#)

### **Ordre des psychologues du Québec**

Le psychologue est un expert du comportement, des émotions et de la santé mentale. Il intervient auprès des personnes qui éprouvent de la détresse ou des difficultés psychologiques.

Téléphone : 514 738-1223 ou 1 800 561-1223 (sans frais) - Pour trouver un psychologue : > [Site Internet](#)

### **Association de médiation familiale du Québec**

La médiation familiale est un mode de résolution des conflits dans lequel un médiateur impartial intervient auprès des conjoints pour les aider à évaluer s'ils doivent mettre un terme à leur union ou à négocier une entente équitable et viable répondant aux besoins de chacun des membres de la famille et faisant l'objet d'un consentement libre et éclairé.

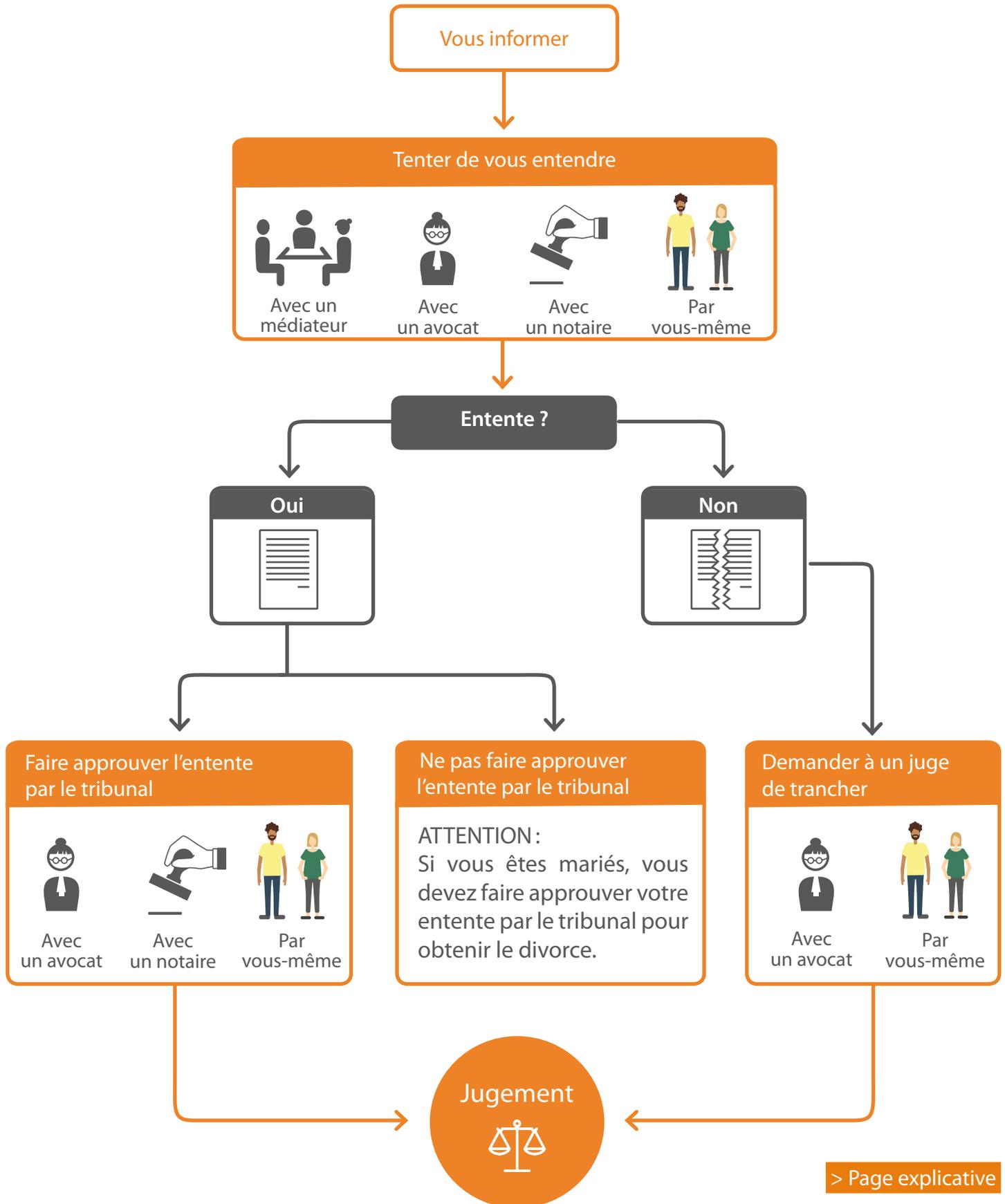
Téléphone : 514 990-4011 ou 1 800 667-7559 (sans frais) - Pour trouver un médiateur familial : > [Site Internet](#)



Démarches



# 1. Comment régler la séparation familiale ?



> Page explicative



## Vous informer

Dès le début de votre processus de séparation, prenez le temps de :

- **Consulter un professionnel** du droit ;
- Vous informer auprès de **ressources** fiables gratuites ou à faible coût.

## Tenter de vous entendre

Selon la loi, avant d'entreprendre des procédures judiciaires, vous devez essayer de vous entendre avec votre ex-conjoint.

Pour y parvenir, vous pouvez :

- **Consulter un médiateur** pour être accompagné et informé par une personne neutre dans votre échange avec votre ex-conjoint. Les cinq premières rencontres de médiation sont gratuites ;
- **Consulter un avocat ou un notaire**, seul ou en présence de votre ex-conjoint, afin de valider les termes d'une future entente ;
- **Négocier avec l'aide d'un avocat** en lui donnant le mandat de représenter vos intérêts ;
- **Négocier par vous-même** verbalement ou en rédigeant une entente à l'amiable.

## Faire approuver l'entente par le tribunal

Qu'il s'agisse d'une entente conclue entre vous ou avec l'aide d'un professionnel, vous pouvez faire approuver votre entente par le tribunal. Cette démarche est fortement recommandée et elle donnera à l'entente la même valeur qu'un jugement. Pour ce faire, vous pouvez :

- **Demander à un avocat ou à un notaire** de rédiger et de déposer la demande pour vous et votre ex-conjoint ;
- **Y parvenir par vous-même**. Si vous décidez de procéder de cette façon, prenez le temps de bien **vous informer**, car les documents à rédiger et les procédures à suivre devant le tribunal sont très complexes.

## Ne pas faire approuver l'entente par le tribunal

Rien ne vous oblige à faire approuver votre entente par le tribunal. Toutefois, si vous êtes un **couple marié**, un jugement de la cour est nécessaire pour obtenir le divorce. Vous devrez donc faire une demande en divorce et y joindre votre entente de séparation.



Voici un tableau réunissant les différents types d'ententes, ainsi que leurs avantages et inconvénients.

Types d'entente	Avantages	Inconvénients
<b>Entente verbale entre ex-conjoints</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Facilement modifiable</li><li>• Pas de frais</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entente non officielle</li><li>• Risque qu'elle soit non conforme à la loi</li><li>• Risque qu'elle soit non conforme à la volonté d'un conjoint</li><li>• Plus difficile à prouver en cas de litige</li></ul>
<b>Entente écrite entre ex-conjoints</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Facilement modifiable</li><li>• Valeur de contrat si signée par les deux ex-conjoints</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Risque qu'elle soit non conforme à la loi</li><li>• Risque qu'elle soit non conforme à la volonté d'un conjoint</li></ul>
<b>Entente convenue en médiation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cinq premières heures gratuites</li><li>• Confidentielle</li><li>• Possibilité de convenir d'une entente valable pour les deux ex-conjoints</li><li>• Valeur morale</li><li>• Valeur de contrat si signée par les deux ex-conjoints</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Possibilité de frais si vous dépassez les cinq heures subventionnées</li></ul>
<b>Entente approuvée par le tribunal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valeur de jugement</li><li>• Possibilité de demander à Revenu Québec de prélever la pension alimentaire</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frais pour faire approuver l'entente par le tribunal</li></ul>

Rédaction: M<sup>e</sup> **Lisane Blanchette**  
Avocate et médiatrice familiale



## Demander à un juge de trancher

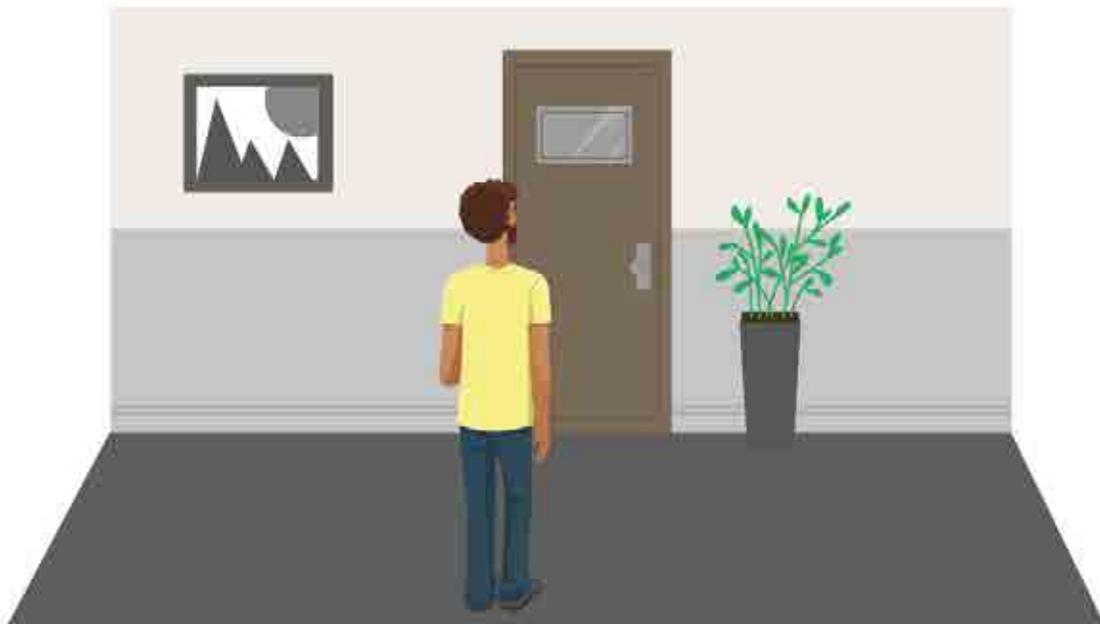
Si une entente n'est pas possible, vous pouvez demander à un juge de trancher. Pour ce faire, vous pouvez :

- **Demander à un avocat** de vous représenter ;
- **Y parvenir par vous-même.** Si vous décidez de procéder de cette façon, prenez le temps de bien vous informer, car les documents à rédiger et les procédures à suivre devant le tribunal sont complexes.

À tout moment, même si un processus judiciaire est entamé, les ex-conjoints peuvent décider de trouver un terrain d'entente.

## 2. Quels professionnels consulter ?

Vous trouverez, ci-dessous, une liste de différents professionnels du droit ainsi qu'une description de l'aide qu'ils peuvent vous apporter dans le cadre de votre séparation familiale.





## Le médiateur familial



Le médiateur familial est un professionnel neutre qui peut vous aider à négocier une entente viable et équitable. Son rôle est de tenir compte de tous les enjeux liés à la rupture et à la séparation de votre couple en abordant les aspects psychosociaux, économiques et juridiques. Il ne prend aucune décision à votre place et ne donne aucun conseil. Il vous guide dans votre démarche, s'assure que vos attentes et vos besoins sont entendus et que les intérêts de vos enfants sont pris en compte.

Le médiateur familial fait partie d'un ordre professionnel. Il peut être :

- Travailleur social
- Psychologue
- Avocat
- Notaire
- Conseiller en orientation
- Psychoéducateur

Le ministère de la Justice offre des services gratuits aux parents ayant des enfants à charge. Pour un premier processus de médiation, vous bénéficiez de cinq heures de médiation gratuites. Vous pouvez aussi obtenir deux heures et demie gratuites lorsque vous avez un nouveau besoin (changement ou perte d'emploi, déménagement, maladie, etc.).

### Pour trouver un médiateur familial

Association de médiation familiale du Québec

> [Site Internet](#)

Rédaction : Association de médiation familiale du Québec

## L'avocat en droit familial



L'avocat est un mandataire dont la tâche est de représenter vos intérêts. Lors d'une séparation familiale :

- Il vous informe sur le droit applicable ainsi que sur les aspects juridiques de la séparation et vous aide à choisir le meilleur moyen de résoudre la situation ;
- S'il est aussi médiateur accrédité en droit familial, il peut accepter des mandats de médiation afin de vous aider à trouver une solution juste sans avoir recours aux tribunaux ;
- Il peut agir comme conseiller pour les deux ex-conjoints afin de rédiger et faire approuver une entente par le tribunal ;
- Enfin, il peut aussi vous représenter à la cour. Ainsi, vous vous assurez que le mandat que vous lui confiez respectera vos intérêts et les lois en vigueur.

### Pour trouver un avocat dans votre région

Barreau du Québec

> [Site Internet](#)



## Pour trouver un avocat pratiquant en droit familial dans votre région

Association des avocats et avocates en droit de la famille du Québec

> [Site Internet](#)

Rédaction : Barreau du Québec

Êtes-vous admissible à l'[aide juridique](#) ?

### Le notaire



Le notaire est à la fois un conseiller juridique et un officier public reconnu par l'État. À ce titre, les documents notariés ont un caractère authentique, c'est-à-dire qu'ils font foi devant les tribunaux de leur contenu, de l'exactitude de la date et des signatures apposées sans qu'il soit nécessaire d'en faire la preuve. L'intervention des notaires se distingue de celle des autres juristes par son aspect préventif. Lors de la séparation familiale, le notaire peut être consulté pour :

- Obtenir un conseil seul ou avec votre ex-conjoint sur vos droits et obligations ;
- Renoncer officiellement au partage de la valeur du patrimoine familial ou des [acquêts](#) dans le cadre d'un divorce ;
- Interpréter la convention de vie commune, notamment pour les couples non mariés ;
- Négocier une entente, plusieurs notaires étant également médiateurs familiaux accrédités ;
- Rédiger une demande conjointe sur projet d'accord qui règle les conséquences de la séparation de corps, du divorce ou de la dissolution de l'union civile ;
- Faire approuver l'entente par le tribunal.

## Pour trouver un notaire

Chambre des notaires du Québec

> [Site Internet](#)

Rédaction : Chambre des notaires du Québec

## 3. Qu'est-ce que l'aide juridique ?

L'aide juridique est un service public permettant d'obtenir l'aide d'un avocat pour vous conseiller et vous représenter à la cour. Les services sont généralement offerts lorsqu'il y a une question à régler entourant la séparation familiale.

Selon votre situation financière, l'aide juridique peut être offerte gratuitement ou moyennant le paiement d'un montant ne dépassant pas 800 \$.

### Comment savoir si je suis admissible à l'aide juridique ?

Pour déterminer si vous êtes financièrement admissible à l'aide juridique, vous devez obligatoirement prendre rendez-vous dans le bureau d'aide juridique le plus près de chez vous.

> [Pour trouver son bureau d'aide juridique local](#)



## Les critères d'admissibilité

Pour évaluer si vous pouvez faire appel à l'aide juridique, votre situation financière est analysée en fonction des points suivants :

- Votre revenu annuel (toutes les sources de revenus : CNEST, pourboire, etc.);
- Votre situation familiale (conjoint, enfants, etc.);
- La valeur de certains biens (maison, REER, etc.);
- Vos liquidités (économies, placements, etc.).

Notez que vous êtes automatiquement admissible à l'aide juridique gratuite si vous recevez une prestation, autre qu'une prestation spéciale, en vertu d'un programme d'aide financière de dernier recours prévu par la *Loi sur l'aide aux personnes et aux familles*.

## Qu'est-ce que le service d'aide juridique avec contribution ?

Si vous ne remplissez pas les conditions pour obtenir l'aide juridique gratuite, vous pourriez cependant répondre aux critères vous permettant de bénéficier de l'aide juridique en payant un montant se situant entre 100 \$ et 800 \$, calculé selon votre situation.



[> Comment déposer une demande d'aide juridique en quatre étapes](#)

[> Questionnaire en ligne pour évaluer votre admissibilité à l'aide juridique](#)

Expert de contenu : Commission des services juridiques

## 4. Puis-je agir seul devant le tribunal ?

### Défis et risques

Agir seul devant le tribunal est une tâche difficile qui peut avoir des conséquences importantes.

Une personne qui décide d'agir seule doit respecter les mêmes règles que si elle était représentée par un avocat. Ainsi, elle ne bénéficie pas de mesures plus souples et doit, par elle-même, rédiger les actes de procédure, déterminer la nature de ses droits, la preuve et la jurisprudence qui s'appliquent à sa situation, convoquer et interroger des témoins au procès, plaider pour convaincre le juge qu'elle a raison, etc.

Si la personne oublie des éléments importants ou si elle ne respecte pas certaines règles ou certains délais, elle risque de ne pas obtenir ce qu'elle demande ou de devoir tout recommencer.



## Le mandat à portée limitée

Vous pouvez demander à un avocat de s'occuper seulement de certains documents ou de certaines étapes de votre dossier. Par exemple, il pourrait rédiger votre demande en divorce et vous aider à vous préparer pour aller devant le juge. C'est ce qu'on appelle un « mandat à portée limitée ».

Ce type de mandat est moins coûteux, car il n'exige pas les services d'un avocat pour l'ensemble de votre dossier de divorce. Vous avez toutefois beaucoup plus de travail à faire de votre côté.

## Ressources et outils

N'hésitez pas à **consulter un professionnel** du droit afin de connaître vos droits et vos responsabilités, et ce, même si vous avez déjà commencé vos démarches de séparation.

- > [Guide pour faire une demande en divorce](#)
- > [Divorce : les principales étapes du processus à la cour](#)
- > [Séparation des conjoints de fait : les étapes du processus à la cour](#)
- > [Guide Seul devant la Cour](#)

Rédaction : Éducaloi





## 5. De quoi devrais-je discuter avec mon ex-conjoint ?

### Couple marié avec enfant

#### Enfants

- Calendrier de vie des enfants
- Organisation familiale
- Pension alimentaire pour enfants
- Partage des dépenses particulières reliées aux enfants

#### Partage des biens et des dettes

##### Patrimoine familial

- Maison (et chalet)
- Meubles
- Véhicules
- Régime de retraite (employeur) et REER
- Régime de rentes du Québec

##### Régime matrimonial

- Autres biens à partager selon votre régime matrimonial et/ou contrat de mariage

##### Dettes ayant servi aux besoins de la famille

#### Finances

- Partage du compte conjoint
- Allocations familiales
- Crédits d'impôt
- Assurance collective santé/médicaments
- Testament
- Assurance-vie
- Pension alimentaire pour époux/épouse, si applicable

### Couple non marié avec enfant

#### Enfants

- Calendrier de vie des enfants
- Organisation familiale
- Pension alimentaire pour enfants
- Partage des dépenses particulières reliées aux enfants

#### Partage des biens et des dettes

##### Biens accumulés en copropriété

- Maison (et chalet)
- Meubles
- Véhicules
- Autres biens à partager selon votre contrat de vie commune

##### Dettes ayant servi aux besoins de la famille

#### Finances

- Partage du compte conjoint
- Dettes
- Allocations familiales
- Crédits d'impôt
- Assurance collective santé/médicaments
- Testament
- Assurance-vie

#### Facultatif

- Régime de retraite (employeur)
- Régime de rentes du Québec
- REER



## Couple marié sans enfant

### Partage des biens et des dettes

#### Patrimoine familial

- Maison (et chalet)
- Meubles
- Véhicules
- Régime de retraite (employeur) et REER
- Régime de rentes du Québec

#### Régime matrimonial

- Autres biens à partager selon votre régime matrimonial et/ou contrat de mariage

#### Dettes ayant servi aux besoins du couple

### Finances

- Partage du compte conjoint
- Assurance collective santé/médicaments
- Testament
- Assurance-vie
- Pension alimentaire pour époux/épouse, si applicable

## Couple non marié sans enfant

### Partage des biens et des dettes

#### Biens accumulés en copropriété

- Maison (et chalet)
- Meubles
- Véhicules
- Autres biens à partager selon votre régime matrimonial et/ou contrat de mariage

#### Dettes ayant servi aux besoins de la famille

### Finances

- Partage du compte conjoint
- Assurance collective santé/médicaments
- Testament
- Assurance-vie

### Facultatif

- Régime de retraite (employeur)
- Régime de rentes du Québec
- REER

Experte de contenu: M<sup>e</sup> **Frédérique Poirier**  
Avocate et médiatrice familiale



## 6. Quelles sont les ressources ?



### Information en ligne

#### **Éducaloi**

Organisme sans but lucratif dont la mission est d'informer les Québécois de leurs droits et obligations dans un langage clair et accessible.

> [Site Internet](#)

### Aide par téléphone

#### **Inform'elle**

Organisme ayant pour mission de rendre accessible et de vulgariser l'information juridique en droit de la famille. Ses services s'adressent à toute la population. Il offre notamment une ligne téléphonique d'information juridique en droit de la famille.

> [Site Internet](#)

1 877 443-8221

### Aide en personne

#### **Séance d'information de groupe sur la parentalité après la rupture**

Le ministère de la Justice offre gratuitement des séances d'information dans les palais de justice afin d'outiller les parents sur les différents aspects de la séparation. Il est obligatoire d'assister à une de ces séances avant d'être entendu par un juge. Vous pouvez aussi y participer dès les premières heures de la séparation.

> [Site Internet](#)

#### **Centre de justice de proximité**

Ces centres, présents dans plusieurs régions, offrent gratuitement de l'information juridique, du soutien et de l'orientation dans tous les domaines de droit.

> [Site Internet](#)

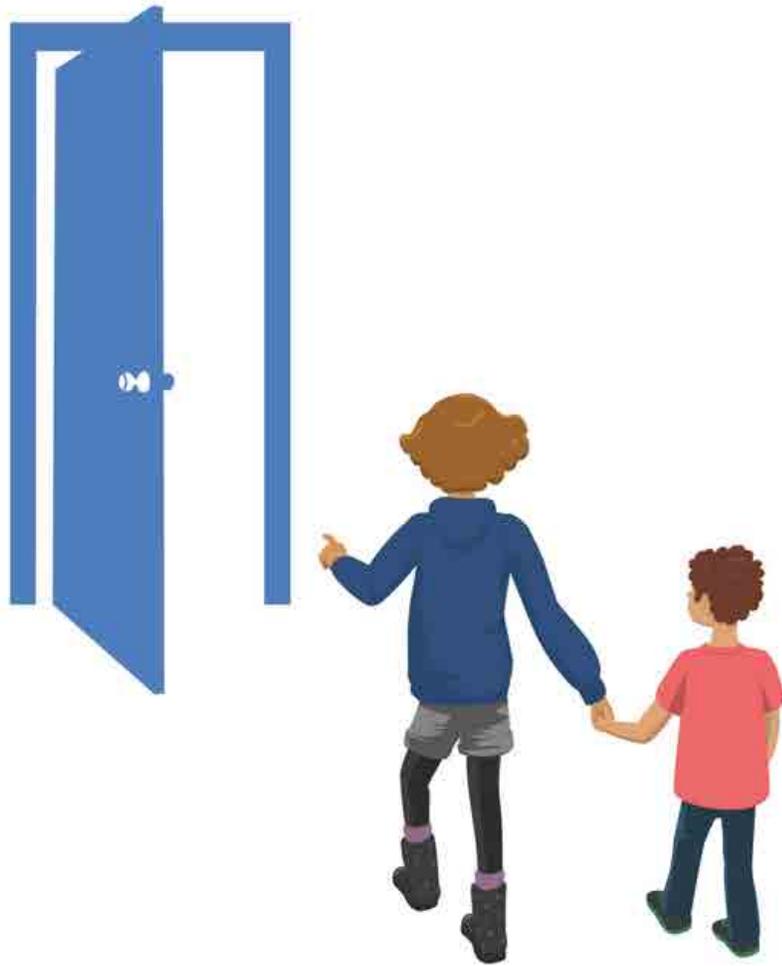
> [Aide juridique](#)

> [Médiation familiale](#)

#### **Boussole juridique de Justice Pro Bono**

Ce site créé par Justice Pro Bono permet de trouver les services juridiques gratuits ou à faible coût disponibles dans sa région.

> [Site Internet](#)



Enfants

## A. Accompagner mes enfants

### 1. Comment annoncer la séparation à mes enfants ?

Vous êtes maintenant prêts à annoncer la séparation à vos enfants ? Voici quelques informations utiles.

#### Se préparer à l'annonce

Pour annoncer la nouvelle de la séparation à vos enfants, choisissez un lieu calme et familier et déterminez un moment approprié. À la fin de votre journée de travail, avant l'école ou avant d'aller dormir sont des moments à éviter. Aussi, envisagez de parler à vos enfants séparément, surtout s'ils ont un grand écart d'âge. Cela pourrait entre autres aider les plus jeunes à mieux comprendre la nouvelle situation.



#### Annouer la séparation

Lorsque viendra le temps de parler à vos enfants, gardez en tête les suggestions suivantes :

- Expliquez la situation à vos enfants sans entrer dans les détails qui ne concernent que les parents ;
- Montrez vos émotions sans les faire subir à vos enfants ;
- Décrivez comment la séparation se passera : quel parent quittera la maison, dans quelle maison vivront-ils ou continueront-ils de vivre, changeront-ils d'école ou de garderie, etc. ;
- Permettez-leur d'exprimer leurs émotions ;
- N'hésitez pas à soulever des questions qu'ils pourraient se poser, qu'ils auraient peur de poser ou qu'ils auraient de la difficulté à exprimer parce qu'ils n'ont pas encore les facultés nécessaires pour y parvenir ;
- Rappelez-leur que vous accordez de l'importance à leurs besoins et que vous êtes disposé à répondre à toutes leurs questions aussi souvent que nécessaire.



Exemple d'une annonce : « Nous ne sommes plus amoureux et nous avons décidé, ensemble, que nous voulions vivre dans des maisons séparées. Vous n'avez rien à vous reprocher. Nous serons toujours vos parents et nous resterons une famille. Nous vous aimerons toujours et nous serons toujours présents pour vous. »

Experte de contenu : **Lorraine Filion**  
Travailleuse sociale et médiatrice familiale



Dans la mesure du possible, il est préférable que les deux parents annoncent ensemble la séparation à leurs enfants. Ils démontrent ainsi qu'ils continuent à faire équipe. En présence des enfants, chaque parent devrait donc s'engager à se montrer respectueux envers l'autre parent ; si cela n'est pas possible, alors il vaut mieux prévoir qui parlera de la séparation aux enfants et à quel moment.

**Lorraine Filion**  
Travailleuse sociale et médiatrice familiale



#### **Extrait vidéo de l'émission *Format familial***

Télé-Québec

> [Site Internet](#)

#### **Comment annoncer la séparation**

*Naître et grandir*

> [Site Internet](#)

## 2. Quels sont les besoins de mes enfants lors de la séparation ?

Tous les enfants, peu importe leur âge, ont besoin :

- D'être à l'abri des conflits ;
- De pouvoir aimer librement leurs deux parents ;
- De temps pour s'adapter à la nouvelle situation familiale ;
- De dire librement ce qu'ils ressentent ;
- De ne pas servir de messagers ;
- De stabilité d'un point de vue familial, scolaire et social ;
- De l'implication des deux parents dans leur vie et de la famille élargie (grands-parents, oncles, tantes, cousins, cousines) ;
- De vivre leur vie d'enfants ;
- D'accepter petit à petit la permanence de la séparation ;
- D'être préparés aux changements : séparation, déménagement, recomposition, changement de garde, modification des droits d'accès de l'autre parent, etc.



### 3. Comment mes enfants peuvent-ils réagir à la séparation ?

Les recherches démontrent que la grande majorité des enfants vivent bien la séparation familiale si leurs besoins sont comblés. Il est toutefois normal qu'ils réagissent à ce changement. Ces réactions pourraient se manifester tout au long de leur adaptation à la nouvelle situation familiale. L'intensité de réactions des enfants et leur fréquence dépendent de plusieurs facteurs provenant de la famille, de l'environnement ou de l'enfant lui-même. Vous pourriez donc reconnaître les réactions suivantes chez vos enfants :

- Tristesse ;
- Dénier et refoulement des émotions ;
- Diminution de la confiance en soi ;
- Peur de l'abandon ;
- Culpabilisation ;
- Perte d'appétit ;
- Difficulté du sommeil ;
- Colère.

 Êtes-vous inquiet quant à l'intensité des réactions de votre enfant ou du fait que celles-ci persistent avec le temps ?

Experte de contenu : **Lorraine Filion**  
Travailleuse sociale et médiatrice familiale

### 4. Comment aider mes enfants à vivre la séparation ?

Dans cette section, vous trouverez des conseils pratiques sur les besoins à combler et les réactions à surveiller selon chaque tranche d'âge. Ces listes ne sont pas complètes et ne tiennent pas compte de toutes les possibilités. Les besoins et les réactions des enfants peuvent varier en fonction de leur âge, de leur stade de développement, mais aussi en fonction de leur personnalité.



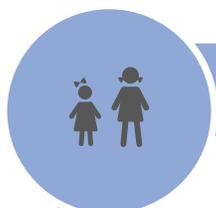
## 0 à 2 ans

### BESOINS À COMBLER

- Constance des soins du bébé afin de répondre à ses besoins physiques et affectifs
- Attitude calme et positive en sa présence
- Stabilité réconfortante :
  - Maintien des routines du matin, des repas et des heures de sommeil
  - Réconfort à l'aide des jouets préférés et du doudou
- Contacts fréquents avec chaque parent

### RÉACTIONS À SURVEILLER

- Frayeurs
- Changement d'humeur
- Perte d'entrain
- Perte des acquis sur le plan du langage et de la propreté



## 3 à 5 ans

### BESOINS À COMBLER

- Réponses aux nombreux « pourquoi », « quand » et « comment » afin d'apaiser les angoisses
- Présence parentale constante (fréquence et durée)
- Stabilité et routine favorisant la sécurité affective
- Attention portée sur les réactions et les paroles pour dépister ce qui a amorcé un comportement et prise de décisions appropriées

### RÉACTIONS À SURVEILLER

- Difficulté à distinguer le réel de l'imaginaire
- Tendance à se reprocher la séparation ou le divorce
- Crainte insurmontable de perdre les deux parents
- Régression temporaire du comportement :
  - Mouille son lit
  - Perd l'appétit
  - Recommence à parler « bébé »
  - Suce son pouce
- Soumission : obéissance excessive



## 6 à 8 ans



### BESOINS À COMBLER

- Communication avec chaque parent
- Liberté d'exprimer ses émotions
- Réassurance et déculpabilisation quant aux causes de la séparation
- Langage clair et simple pour l'aider à comprendre ce qui lui arrive et à s'adapter aux circonstances
- Informations sur les étapes qui suivront la séparation :
  - Où habitera-t-il ?
  - Avec qui ?
  - Quelles seront les modifications apportées à son horaire, à ses habitudes ?

### RÉACTIONS À SURVEILLER

- Gros chagrin
- Maux de tête ou maux de ventre inexplicables (signes possibles d'anxiété)
- Habitudes nerveuses (se ronger les ongles)
- Tendance à vouloir remplacer le parent absent et aider le parent qui semble le plus fragile ou qui démontre des besoins
- Sentiment d'être responsable de la séparation

## 9 à 12 ans

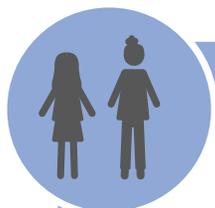


### BESOINS À COMBLER

- Réassurance et déculpabilisation quant aux causes de la séparation
- Encouragement à développer son cercle d'amis et à participer à des activités
- Expression de l'attachement des parents à son égard
- Maintien des règlements et des restrictions raisonnables afin de lui offrir une routine et un cadre sécurisants
- Encouragement à garder un lien avec chacun des parents

### RÉACTIONS À SURVEILLER

- Colère : agressivité verbale ou physique
- Douleurs physiques réelles : maux de tête ou maux de ventre
- Dépression souriante (art du camouflage)
- Sentiment de honte et de gêne par rapport à la séparation
- Idéalisation du parent absent
- Désir de plaire : dévouement excessif envers l'école ou les parents (ou un des deux) pour conserver de bonnes relations avec ceux-ci



## 13 à 17 ans

BESOINS À COMBLER	RÉACTIONS À SURVEILLER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Encouragement et soutien dans la construction de sa propre identité</li><li>• Écoute de ses préoccupations et de ses questionnements</li><li>• Communication claire et directe</li><li>• Maintien de son statut d'enfant en empêchant qu'il ait le statut de messenger, d'ami ou de confident d'un parent ou des deux parents</li><li>• Compromis sur certains points de désaccord qu'il pourra avoir avec chaque parent</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Colère : bagarre, vandalisme, hurlement</li><li>• Rendement scolaire affecté (absence aux cours, manque d'intérêt)</li><li>• Consommation abusive d'alcool ou de drogues</li><li>• Mauvaises habitudes alimentaires</li><li>• Embarras devant les comportements immatures d'un ou des parents</li><li>• Loyauté envers les deux parents, mais aussi tentation de prendre parti pour l'un d'eux</li></ul>

Experte de contenu : **Lorraine Filion**  
Travailleuse sociale et médiatrice familiale



CLOUTIER, Richard, Lorraine FILION et Harry TIMMERMANS. *Les parents se séparent. Comment vivre la crise et aider son enfant*, Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, coll. Parlons Parents, 2018, 296 p.



## B. Attribuer la garde de mes enfants

### 1. Qui aura la garde de mes enfants ?

Les deux parents ont les mêmes droits par rapport à leurs enfants. La loi n'avantage ni l'un ni l'autre.

Au moment de la rupture, les parents peuvent s'entendre sur la garde. S'ils ne s'entendent pas, ils peuvent demander à un juge de trancher.

La garde des enfants peut être partagée entre les parents. Elle peut aussi être confiée en totalité à l'un d'eux. L'autre parent peut alors demander des droits de visite.

Un parent n'a pas le droit de partir avec les enfants sans la permission de l'autre parent, sauf dans le cas où les enfants seraient en danger.

La garde qui existe au moment de la rupture est temporaire. Il est donc nécessaire de déterminer qui aura la garde des enfants à long terme. Pour connaître les **démarches** à entreprendre pour régler la séparation familiale, consultez notre section.

Rédaction : Éducaloi

### 2. Quels sont les types de garde possibles ?

La garde peut être partagée ou exclusive :

- Elle est partagée quand les enfants passent entre 40 % et 60 % de leur temps avec chaque parent.
- Elle est exclusive quand les enfants passent plus de 60 % de leur temps avec un seul des parents.

Pour plus d'information sur le sujet : [La garde des enfants déterminée par un juge](#)

### 3. Quand un parent a la garde exclusive, l'autre parent peut-il voir ses enfants ?

Oui. Dans la plupart des cas, le parent qui n'a pas la garde peut quand même avoir des contacts avec ses enfants. C'est ce qu'on appelle avoir des droits d'accès, aussi appelés droits de visite ou droits de sortie.

Les droits d'accès peuvent prendre plusieurs formes : visites avec ou sans supervision, activités sportives ou culturelles, journées de vacances, appels téléphoniques ou vidéos, etc.

Pour plus d'information sur le sujet : [Les droits d'accès aux enfants](#)



## 4. Quels critères le juge évalue-t-il pour déterminer la garde des enfants?

Le critère le plus important est l'intérêt des enfants.

Pour chaque enfant, le juge doit déterminer le type de garde qui favorise au maximum son bien-être. Le juge tient compte des circonstances et de plusieurs facteurs comme son âge, ses besoins et la capacité de chaque parent à répondre à ces besoins.

Pour plus d'information sur le sujet : [La garde des enfants déterminée par un juge](#)

Rédaction : Éducaloi



Lorsqu'il prend une décision sur la garde d'un enfant, le juge recherche généralement l'arrangement qui favorise le plus de contacts entre un enfant et ses parents. Cet arrangement doit privilégier **l'intérêt de l'enfant** et non celui de ses parents.

M<sup>e</sup> David Habib

Conseiller juridique, Société québécoise d'information juridique (SOQUIJ)

### À chacun son mode de garde

Il n'y a pas de modèle idéal pour répartir le temps que les enfants passent avec chaque parent. Chaque situation est unique. Par exemple, certains parents se sont entendus sur une garde d'une semaine en alternance alors que d'autres se partagent une garde de deux jours chacun. Pour vous aider à y voir plus clair, *Naître et grandir* a recueilli des témoignages de parents ayant trouvé des manières originales de se partager la garde.

[Pour lire l'article](#)



## 5. Qui prend les décisions concernant les enfants ?

Les parents ont la responsabilité de prendre les décisions nécessaires au bien-être des enfants dès leur naissance : c'est ce qu'on appelle **l'autorité parentale**. Dans le cadre d'une séparation, les parents doivent maintenir l'autorité parentale, et ce, peu importe le type de garde. Même si le parent gardien peut prendre les décisions quotidiennes sans en parler à l'autre parent (l'habillement, les repas, les routines), les décisions importantes devront quant à elles continuer d'être prises ensemble (choix de l'école, les soins de santé, certains loisirs, etc.).

En cas de désaccord sur une décision importante, les parents peuvent demander à un juge de trancher.

Pour plus d'information à ce sujet : > [L'autorité parentale](#)

Expert de contenu : M<sup>e</sup> Patrice Gravel  
Avocat et médiateur familial

### C. Pension alimentaire pour enfants

#### 1. Qu'est-ce que la pension alimentaire pour enfants ?

La pension alimentaire pour enfants est un montant d'argent qu'un parent doit payer à l'autre parent pour subvenir aux besoins de leurs enfants après la séparation.



Pour plus d'information sur le sujet :

[La pension alimentaire pour les enfants](#)

[Questions fréquentes sur les pensions alimentaires pour enfants](#)



La pension alimentaire vise à permettre aux enfants de maintenir un niveau de vie semblable à celui qui prévalait avant la séparation. Cela dépend toutefois de divers facteurs dont le revenu des parents, leur niveau d'endettement, le type de garde et les besoins particuliers de leurs enfants s'il y a lieu. Il peut arriver qu'un parent doive payer une pension alimentaire à l'autre parent même s'il s'agit d'une garde partagée.

Lorraine Filion  
Travailleuse sociale et médiatrice familiale



## 2. Qui doit payer la pension alimentaire pour enfants ?

Lorsque la garde est exclusive, c'est le parent qui n'a pas la garde qui doit payer une pension alimentaire pour enfants à l'autre parent.

Lorsque la garde est partagée, il faut effectuer certains calculs afin de déterminer quel parent doit payer une pension alimentaire pour enfants à l'autre parent, le cas échéant.

## 3. Comment est calculée la pension alimentaire pour enfants ?

La pension alimentaire est calculée en fonction de règles bien précises. Ces règles tiennent compte de plusieurs éléments comme le revenu des parents, le nombre d'enfants et les dépenses pour les besoins particuliers des enfants.

À ce propos, il existe des règles provinciales et des règles fédérales. C'est la situation de la famille qui détermine si ce sont les règles provinciales ou les règles fédérales qui s'appliquent.



1.

Pour plus d'information sur le sujet :

[Le modèle québécois de fixation des pensions alimentaires pour enfants](#)

[Le régime fédéral des pensions alimentaires pour enfants](#)

[Outil de calcul des pensions alimentaires pour enfants \(Justice Québec\)](#)



Frais d'orthodontie, école privée, loisirs coûteux, il est possible de vouloir partager avec l'autre parent des **frais particuliers** concernant les enfants. Dans la mesure du possible, ces dépenses devraient être calculées en fonction des revenus des parents. En cas de désaccord entre les parents, le juge se questionnera sur la capacité financière de chacun et sur les besoins des enfants afin de trancher.

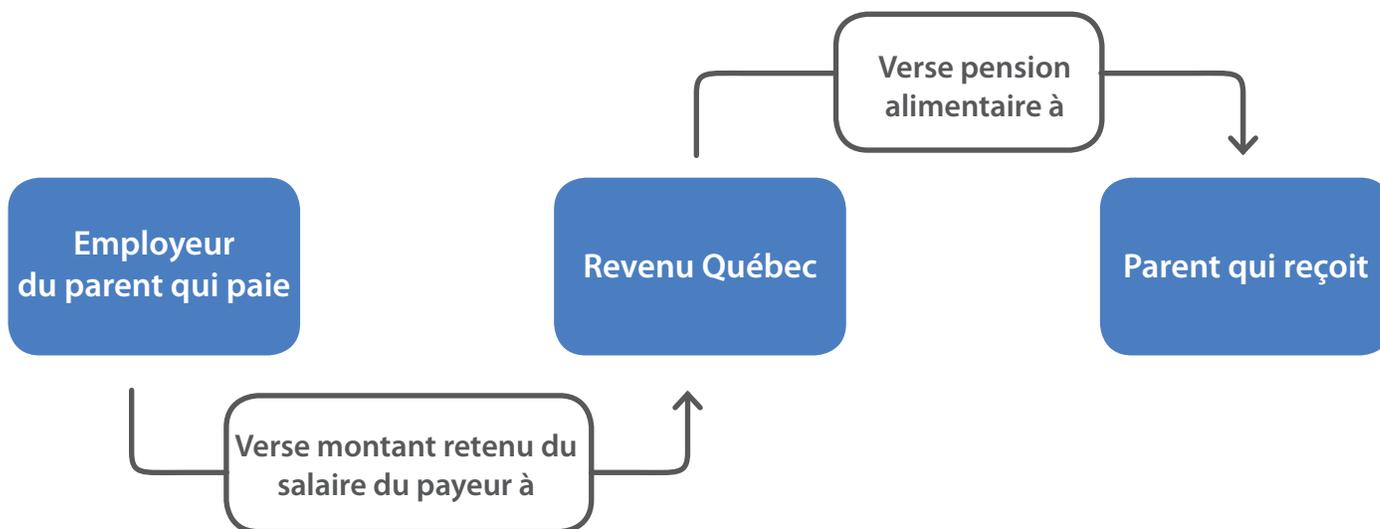
M<sup>e</sup> David Habib

Conseiller juridique, Société québécoise d'information juridique (SOQUIJ)



#### 4. Comment est versée la pension alimentaire pour enfants?

Dans la plupart des cas, s'il y a un jugement ou si l'entente est approuvée par le tribunal, Revenu Québec agit comme intermédiaire entre les parents en percevant la pension alimentaire du parent payeur pour ensuite la verser à l'autre parent.



Pour plus d'information sur le sujet : [Revenu Québec perçoit la pension alimentaire](#)

#### 5. Un enfant majeur peut-il obtenir une pension alimentaire?

Oui. Dans certaines circonstances, un enfant majeur peut obtenir une pension alimentaire. Cela peut être le cas s'il n'est pas autonome financièrement parce qu'il est aux études à temps plein ou parce qu'il souffre d'un handicap physique.



Pour plus d'information sur le sujet :  
[La pension alimentaire pour l'enfant majeur](#)  
[La fin de la pension alimentaire pour enfants](#)

Rédaction : Éducaloi



## D. Ressources



### 1. Quelles sont les ressources pour aider mes enfants ?

#### Information en ligne

##### **La Boîte à outils de l'ARUC**

Boîte à outils créée par le Partenariat de recherche sur la séparation parentale et la recomposition familiale afin de mettre à la disposition des parents des outils pour les soutenir dans ces transitions. Dans cette section, vous trouverez différents outils pour vous aider à faciliter l'adaptation des enfants et des jeunes à la séparation de leurs parents ou à la recomposition familiale : livres, brochures, sites Internet, ressources d'aide, etc.

> [Site Internet](#)

##### ***Mes parents se séparent ou divorcent : Qu'est-ce que ça veut dire pour moi***

Ministère de la Justice du Canada

Publication visant à aider les enfants âgés de **9 à 12 ans** à comprendre la séparation familiale.

> [Site Internet](#)

##### **Families Change : guide sur la séparation et le divorce**

Ce site bilingue fournit de l'information destinée à aider les enfants, les adolescents et les parents à surmonter une séparation familiale.

> [Enfants](#)

> [Adolescents](#)

##### **Le petit Pont**

Le *Petit Pont* offre aux parents et aux enfants des services de supervision de droit d'accès, ainsi que des services d'information et d'accompagnement des familles en contexte de séparation et de conflit. La section « Outils » du site Internet contient de nombreuses informations et ressources utiles :

- 2 à 6 ans : [Maman et papa se séparent](#)
- 4 à 8 ans : [Scénarios sociaux](#)
- 7 ans et plus : [Les parents de Nicolas et Florence se séparent!](#)



## Aide au téléphone

### **Jeunesse, j'écoute**

Service d'intervention professionnelle, d'information, de ressources et de soutien pour les enfants, disponible 24 heures sur 24, 7 jours par semaine.

1 800 668-6868 - Texto : texter PARLER au 686868

### **Tel-jeunes**

Service d'aide téléphonique, de téléthérapie et de soutien.

1 800 263-2266 - Texto : 514 600-1002

### **Mercredi, j'en parle à mon avocat**

Service du Jeune Barreau de Montréal permettant aux adolescents de 12 à 20 ans de prendre un rendez-vous téléphonique avec un avocat bénévole.

514 954-3446

## Aide en personne

### **Centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS) et Centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux (CIUSSS)**

Tout adolescent âgé de 14 ans et plus peut entrer en contact et demander de consulter un psychologue de façon confidentielle, sans avoir besoin de la permission de ses parents.

Pour trouver votre CISSS et CIUSS près de chez vous: > [Site Internet](#)

### **Centres de pédiatrie sociale**

Axés sur les forces du jeune, de sa famille et de sa communauté, les Centres de pédiatrie sociale unissent la médecine, le droit et le travail social, permettant de dépister, réduire ou éliminer les facteurs de stress qui affectent le développement et le bien-être de l'enfant.

Pour trouver un Centre de pédiatrie sociale près de chez vous: > [Site Internet](#)

### **Maisons des jeunes**

Les maisons des jeunes, partout au Québec, visent à aider les jeunes à devenir des citoyens critiques, actifs et responsables.

Pour trouver une maison de jeunes près de chez vous: > [Site Internet](#)

## Livres

COUTURE, Nathalie et MARCOTTE, Geneviève. *Formidable Moi apprend à vivre avec des parents séparés*, Midi trente, 2013.

Public cible : 6 à 12 ans

WALSH, Mélanie. *Chez Papa et chez Maman : mes deux maisons*, Scholastic Canada, 2012.

Public cible : 2 à 7 ans



DE SAINT-MARS, Dominique et BLOCH, Serge. *Les parents de Zoé divorcent*, Calligram, 1996.

Public cible : 5 à 9 ans

DE SAINT-MARS, Dominique et BLOCH, Serge. *Simon a deux maisons*, Calligram, 2005.

Public cible : 5 à 9 ans

CADIER, Florence. *Les miens aussi, ils divorcent !*, De La Martinière, 2008.

Public cible : adolescents

BONNETON, France. *Famille recomposée : comment trouver sa place ?*, De La Martinière, 2008.

## 2. Quelles sont les ressources pour m'aider en tant que parent ?

### Information en ligne

#### **La Boîte à outils de l'ARUC**

Boîte à outils créée par le *Partenariat de recherche sur la séparation parentale et la recomposition familiale* afin de mettre à la disposition des parents des outils pour les soutenir dans ces transitions. Dans cette section, vous trouverez un inventaire des publications disponibles en ligne et en version imprimée, ainsi que des ressources d'aide qui s'adressent spécifiquement aux parents.

> [Site Internet](#)

#### **Naître et grandir**

*Naître et grandir* est un site et un magazine québécois dédié particulièrement aux futurs parents et parents d'enfants de 0 à 8 ans.

> [Site Internet](#)

#### **Ressources et aide pour les parents**

Le Gouvernement du Canada offre des ressources et des conseils pour les parents, des renseignements sur la sécurité des enfants, sur la prévention des blessures, sur les responsabilités et sur les meilleures pratiques de la parentalité.

> [Site Internet](#)



## Aide par téléphone

### **Première ressource**

Service gratuit de consultation professionnelle sur les relations parents-enfants.

514 525-2573 ou 1 866 329-4223 (sans frais)

### **Ligne Parents**

Service gratuit de consultation téléphonique pour les parents aux prises avec des questions sur la parentalité.

1 800 361-5085

## Aide en personne

### **Fédération québécoise des organismes communautaires Famille (FQOCF)**

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. La reconnaissance du rôle des parents est au cœur de leurs préoccupations.

Pour trouver un organisme communautaire Famille à proximité : > [Site Internet](#)

Téléphone : 450 466-2538 ou 1 866 982-9990 (sans frais)

## Livres

GUILMAINE, Claudette. *Parent au singulier. La monoparentalité au quotidien*, Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, coll. du CHU Sainte-Justine pour les parents, 2012, 200 p.



Partage des biens



## A. Définitions utiles

**Conjoints de fait** : conjoints qui vivent ensemble depuis un certain temps et qui ne sont pas mariés ni unis civilement.

**Contrat de vie commune** : contrat qui permet à des conjoints de fait de prévoir les droits de chacun durant la vie de couple et en cas de séparation.

**Patrimoine familial** : ensemble de biens dont la valeur est habituellement partagée en parts égales entre les époux en cas de séparation ou de divorce.

**Régime matrimonial** : régime qui permet aux époux de partager la valeur des biens qui ne font pas partie du patrimoine familial en cas de séparation ou de divorce.

**Société d'acquêts** : régime matrimonial réparti en deux catégories de biens, les « propres » et les « acquêts ». À la fin du mariage, les époux conservent leurs biens « propres » alors que la valeur des « acquêts » est partagée en parts égales.

**Séparation de biens** : régime matrimonial selon lequel chaque époux conserve ses biens à la fin du mariage, à l'exception des biens du patrimoine familial.

**Séparation de corps** : procédure légale qui permet aux époux de ne plus habiter ensemble et de régler leur séparation sans avoir à divorcer. On l'appelle parfois « séparation légale ».



## B. Couple non marié

### 1. Comment se partager la valeur de la maison ?

Contrairement aux couples mariés ou unis civilement, les couples non mariés doivent prévoir eux-mêmes la répartition de la valeur de la maison en cas de séparation en demandant au notaire d'inclure une clause au contrat d'achat. La répartition de la valeur de la maison se fera selon l'entente notariée. Si vous vous questionnez à ce sujet, communiquez avec votre notaire.



Malgré le fait que vous ayez payé une part de l'hypothèque, si vous n'êtes pas copropriétaire de la maison, vous ne pouvez réclamer votre part à la séparation. Vous pourriez toutefois envisager d'exercer un recours en enrichissement injustifié.

Le but de ce recours n'est pas d'effectuer un partage des biens, mais de dédommager le conjoint qui a permis à l'autre de se trouver dans une meilleure situation, qui n'aurait pas existé sans l'union.

M<sup>e</sup> Sylvie Morin

Avocate, Aide juridique Laurentides-Lanaudière

### 2. Comment se partager les autres biens (voitures, meubles) ?

Il n'existe aucune protection pour les biens que les couples non mariés ont acquis ensemble. À la séparation, chacun repart avec ses biens et chacun est responsable de ses dettes, à moins d'en avoir décidé autrement dans un **contrat de vie commune**. Vous pouvez également vous entendre sur un partage différent lors de la séparation.

Pour plus d'information, consultez la section sur le partage des **dettes communes**.



Séparation des conjoints de fait : s'entendre sur les éléments importants

Éducaloi

> [Site Internet](#)

Experte de contenu : M<sup>e</sup> Danielle Beausoleil  
Notaire et médiatrice familiale



### 3. Qu'advient-il de mon bail si je loue présentement un logement ?

Le bail ne prend pas fin automatiquement parce qu'il y a une rupture entre les conjoints. Chaque signataire du bail doit aviser le propriétaire de son intention de quitter le logement ou de continuer à assumer seul le loyer. Les délais pour mettre fin au bail sans pénalité varient selon sa durée. Si vous avez un bail d'un an (par exemple du 1<sup>er</sup> juillet 2018 au 30 juin 2019) :

- Vous pouvez aviser le propriétaire du non-renouvellement dans le mois qui suit la réception d'une demande d'augmentation du loyer ;
- Vous devez aviser le propriétaire de votre décision de ne pas renouveler au moins trois mois avant la fin de votre bail si vous n'avez pas reçu d'avis d'augmentation.

De plus, si vous ne pouvez pas attendre les délais requis pour annuler votre bail, vous pouvez :

- Trouver un autre locataire pour vous remplacer (c'est-à-dire « céder votre bail ») ;
- Arriver à une entente à l'amiable avec le propriétaire.

Sans entente ou cession, vous demeurez responsable du logement et du loyer jusqu'à la fin du bail.

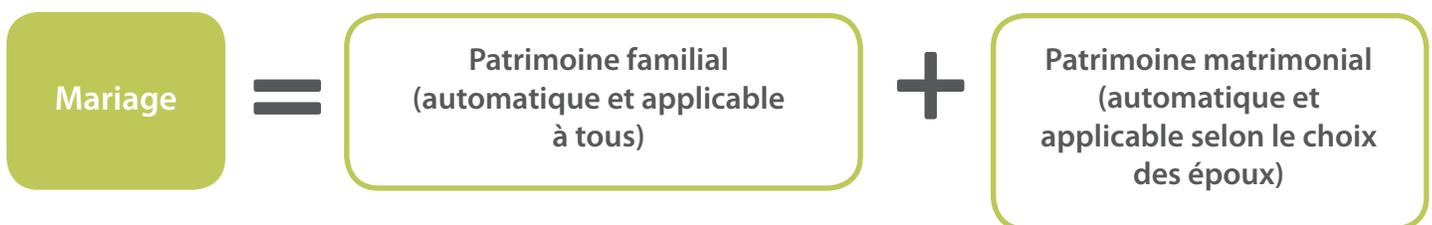
Les personnes victimes de violence conjugale peuvent bénéficier de délais raccourcis pour mettre fin à leur bail sans frais.

Rédaction : Centre de justice de proximité du Grand Montréal

## C. Couple marié

### 1. Comment nos biens sont-ils partagés à la fin du mariage ?

La manière de partager les biens dépend de la catégorie à laquelle ils appartiennent. Les biens peuvent faire partie du patrimoine familial ou du régime matrimonial.



Le partage de vos biens

Éducaloi

> [Site Internet](#)



## 2. Qu'est-ce que le patrimoine familial?

Les biens suivants font partie du patrimoine familial :

- Les résidences familiales;
- Les meubles qui garnissent ces résidences;
- Les véhicules utilisés par la famille;
- L'argent accumulé dans un régime de retraite durant le mariage.

La valeur de ces biens est habituellement partagée en parts égales à la fin du mariage, peu importe à quel époux ils appartiennent.



Les biens du patrimoine familial  
Éducaloi  
> [Site Internet](#)

## 3. Qu'est-ce qu'un régime matrimonial?

Le régime matrimonial des époux prévoit le partage des biens qui ne font pas partie du patrimoine familial.

Voici quelques exemples de biens accumulés par les époux durant le mariage et qui font partie de leur régime matrimonial :

- Les salaires;
- Les placements (sauf les régimes de retraite et les REER qui font partie du patrimoine familial);
- Les immeubles à revenus;
- Les biens qui ne sont pas utilisés par la famille;
- Les dettes de cartes de crédit et les emprunts personnels;
- Etc.

La manière de partager ces biens peut varier. Il existe différents régimes matrimoniaux et chaque régime a ses règles particulières. Les époux doivent donc savoir quel régime s'applique à leur situation.



Les régimes matrimoniaux – Les règles d'administration et de partage des biens des époux  
Éducaloi  
> [Site Internet](#)



## 4. Comment savoir quel est notre régime matrimonial?

Au Québec, les trois principaux régimes matrimoniaux sont :

- La société d'acquêts ;
- La séparation de biens ;
- La communauté de biens.

Si vous avez un contrat de mariage, votre régime matrimonial est celui que vous avez choisi dans votre contrat.

Si vous n'avez pas de contrat de mariage ou si votre contrat ne précise pas quel régime s'applique, c'est alors la date de votre mariage qui détermine votre régime matrimonial.



[La société d'acquêts](#)  
[La séparation de biens](#)  
[La communauté de biens](#)

## 5. Est-ce que des époux peuvent se séparer sans divorcer ?

Oui, les époux peuvent demander une séparation de corps, aussi appelée séparation légale.

Cette procédure légale leur permet de ne plus habiter ensemble et de régler les conséquences de leur séparation sans avoir à divorcer. Pour obtenir une séparation de corps, les époux doivent en faire la demande au tribunal.



La séparation légale  
Éducaloi  
> [Site Internet](#)

Rédaction : Éducaloi

## 6. Qu'advient-il de mon bail si je loue présentement un logement ?

À la séparation, les deux époux ont autant le droit de rester dans le logement familial même s'ils ne sont pas tous les deux sur le bail. Si les époux ne s'entendent pas, ils peuvent demander à un juge de trancher. Ce droit de rester dans le logement est souvent lié à la garde des enfants.

Si l'époux qui a signé le bail quitte le logement, l'autre époux peut prendre sa place et devenir locataire. Pour ce faire, il doit envoyer un avis au propriétaire dans les deux mois suivant la rupture pour l'informer de son intention de continuer d'habiter dans le logement. Une fois devenu locataire, il a l'obligation de payer le loyer.

Rédaction : M<sup>e</sup> Sylvie Morin

Avocate, Aide juridique Laurentides-Lanaudière



## D. Ressources

### Information en ligne

#### **Éducaloi**

Organisme sans but lucratif dont la mission est d'informer les Québécois de leurs droits et obligations dans un langage clair et accessible.

> [Site Internet](#)

### Aide par téléphone

#### **La Chambre des notaires du Québec**

La Chambre des notaires est l'ordre professionnel responsable de réguler la profession de notaire au Québec. Elle offre un service d'information téléphonique sur certains sujets liés à la pratique du droit notarial.

1 800 668-2473 (1 800 NOTAIRE)

#### **Régie du logement**

La Régie du logement est un tribunal administratif spécialisé dans le domaine du logement locatif. Cet organisme entend toutes les demandes relatives au bail d'un logement.

514 873-2245 ou 1 800 683-2245 (sans frais)

### Aide en personne

#### **Centre de justice de proximité**

Ces centres, présents dans plusieurs régions, offrent gratuitement de l'information juridique, du soutien et de l'orientation dans tous les domaines de droit.

> [Site Internet](#)

#### **Comité logement**

Les comités logement sont des organismes à but non lucratif ayant pour mission de défendre les droits des locataires.

Pour trouver le comité logement près de chez vous : > [Site Internet](#)

Pour plus de ressources, consultez :

> [Quels professionnels](#) consulter ?

> [Quelles sont les ressources](#) de notre section Démarches ?



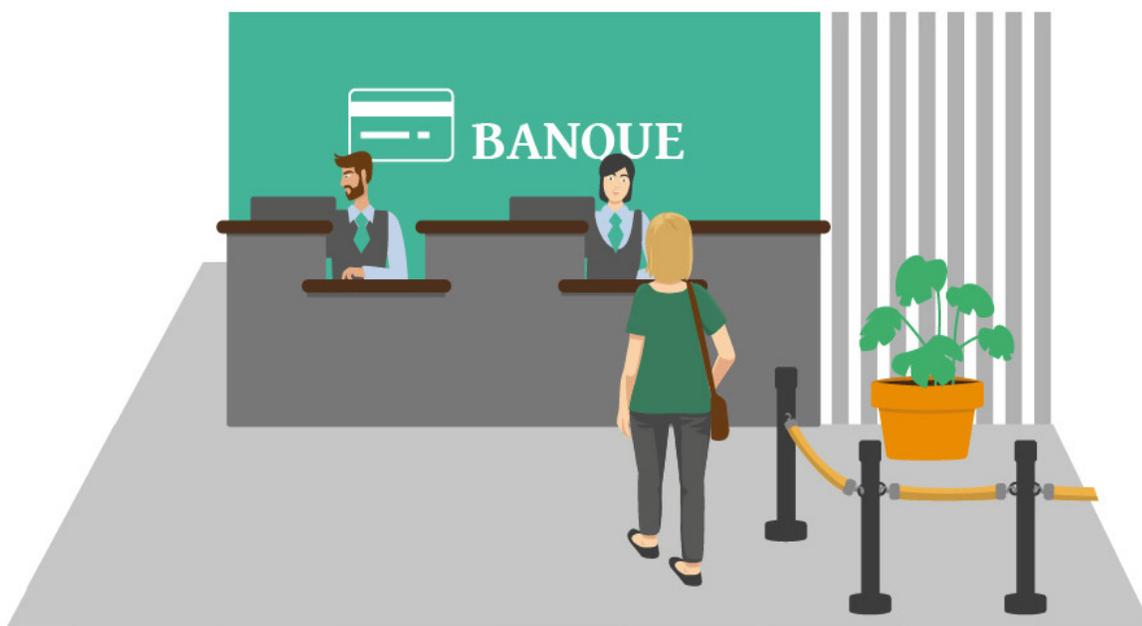
# Finances



S'occuper d'affaires financières durant un processus de séparation peut paraître très décourageant, peut-être même insurmontable. Pour éviter de mauvaises surprises qui peuvent avoir de lourdes conséquences à long terme, vous devriez rapidement entreprendre certaines démarches afin de vous séparer financièrement. Vous trouverez, dans cette section, des informations utiles sur les finances et quelques sujets de discussion que vous pourriez aborder dans un contexte de séparation.

## A. Couple non marié

### 1. Qu'advient-il de notre compte conjoint ?



Vous pourriez décider de garder ouvert le compte conjoint pour les dépenses des enfants, mais il est important d'établir des règles précises et des limites concernant l'utilisation de ce compte.

Si vous décidez de le fermer, vous devriez discuter avec votre ex-conjoint du partage des sommes qui s'y trouvent. Le partage est présumé égal puisque vous êtes copropriétaires du compte, mais vous pourriez en décider autrement. Vous partagez aussi la responsabilité des frais liés à une insuffisance de fonds si cela se produit. Enfin, vous êtes chacun responsable de la marge de crédit liée au compte même si vous n'êtes pas l'auteur des transactions et des dépenses.

Dans un cas de mésentente sur le partage des sommes dans le compte ou sur les frais à découvert d'une valeur de moins de 15 000 \$, les ex-conjoints non mariés peuvent recourir au service des petites créances à la Cour du Québec.



## 2. Qui est responsable des dettes communes?

### Cartes de crédit conjointes

Vérifiez dans les contrats qui sont les responsables des cartes de crédit.

Il y a deux possibilités :

1. Co-emprunteurs : vous êtes tous les deux tenus responsables de la dette, c'est-à-dire que si l'un ne paye pas, l'autre devra payer la dette entière.
2. Titulaire principal : l'un des conjoints est le responsable principal, l'autre est alors nommé « autre titulaire » ou « utilisateur autorisé ». Le titulaire principal est responsable de l'ensemble de la dette même s'il n'a jamais utilisé la carte.

Dans les deux cas, contactez rapidement la compagnie émettrice pour enlever du compte votre nom ou celui de votre ex-conjoint. Si vous souhaitez annuler la carte, vous ne pourrez probablement pas compléter la fermeture du compte tant qu'elle contiendra un solde dû.

### Marges de crédit conjointes

Pour les marges de crédit comme pour les cartes de crédit, il faut vérifier qui est responsable des dettes selon les contrats. De plus, tant qu'il y aura un solde au compte, les institutions financières n'accepteront pas de fermer votre dossier. Il vous faut donc évaluer assez rapidement si les dettes peuvent être partagées équitablement et, au besoin, contacter vos institutions financières pour vérifier s'il existe d'autres avenues possibles telles qu'un prêt personnel ou une consolidation de dettes.

Rédaction : Centre d'intervention budgétaire et sociale de la Mauricie

## B. Couple marié

### 1. Qu'advient-il de notre compte conjoint?

Le partage de votre régime matrimonial pourrait inclure le partage de l'argent du compte conjoint. [Consultez un professionnel](#) du droit rapidement afin d'en faire l'évaluation et d'obtenir l'aide nécessaire pour faire le partage équitablement. Dans l'intervalle, il vaut mieux ne pas dépenser les sommes du compte conjoint.



## 2. Qui est responsable des dettes communes?

Les dettes accumulées durant le mariage, rattachées aux biens de la famille, peuvent faire partie du calcul du patrimoine familial. Les autres dettes peuvent être calculées selon votre régime matrimonial. **Consultez un professionnel** du droit rapidement afin d'en faire l'évaluation et d'obtenir l'aide nécessaire pour faire le partage équitablement.

Expertes de contenu : M<sup>e</sup> Sara Néron  
Avocate et médiatrice familiale  
et M<sup>e</sup> Lianne Blanchette  
Avocate et médiatrice familiale

## 3. Quelles démarches devrais-je entreprendre pour sécuriser ma situation financière?

### Pension alimentaire

Si vous avez droit à une pension alimentaire pour enfants, il est important d'en faire la demande rapidement afin de rééquilibrer votre situation financière.

Pour plus d'information sur le sujet, consultez notre page sur la [pension alimentaire pour enfants](#).

Si vous étiez mariés, il se pourrait que vous obteniez une pension alimentaire pour vous-même.

N'hésitez pas à [consulter un professionnel](#) du droit au sujet des pensions alimentaires.



1. La pension alimentaire pour l'ex-époux  
Éducaloi  
> [Site Internet](#)

### Allocations gouvernementales pour enfants

À la suite d'une séparation, il peut être judicieux et même avantageux d'aviser les instances gouvernementales de votre nouvelle situation familiale. Par exemple, étant donné que vous êtes séparés, les allocations ne seront plus calculées en fonction de vos revenus additionnés à ceux de votre ex-conjoint, mais en fonction de votre revenu personnel seulement. Aussi, si vous avez une garde partagée, chacun pourra recevoir sa part des allocations.

Pour aviser le gouvernement provincial, contactez Retraite Québec pour les Allocations famille :

- En appelant au 1 800 667-9625 ;
- En accédant au site [Retraite Québec](#).



Pour aviser le gouvernement fédéral, contactez l'Agence du revenu du Canada (ARC) et les Allocations canadiennes pour enfants (ACE) :

- En appelant au 1 800 387-1194;
- En accédant au site [Mon dossier](#);
- En accédant à l'application mobile de l'ARC;
- En remplissant le [formulaire RC65, Changement d'état civil](#) et en l'envoyant à l'ARC.

Vous devez toutefois attendre 90 jours après avoir cessé votre union avant d'aviser les instances gouvernementales. Il est possible qu'on vous demande une preuve que vous avez cessé de cohabiter avec votre ex-conjoint. S'il y a lieu, les montants auxquels vous avez droit ou qui vous seront versés en trop seront rétroactifs à partir du mois suivant la date à laquelle vous avez commencé à vivre séparément.

Exemple : Vous avez décidé de vous séparer le 10 février, mais vous avez déménagé le 7 mars. Vous devrez informer les gouvernements provincial et fédéral le 7 juin, et les prestations seront calculées rétroactivement à partir du mois d'avril.

Vous pouvez effectuer des projections financières en allant sur les calculateurs de prestation des gouvernements :

[Prestations pour enfants et familles](#)  
[CalculAide pour l'Allocation famille](#)

Rédaction : **M<sup>e</sup> Sara Néron**  
Avocate et médiatrice familiale



Lorsque vous contactez les instances gouvernementales, assurez-vous que chaque ex-conjoint mentionne la même date de séparation, soit la date à laquelle vous avez commencé à vivre séparément. Assurez-vous aussi d'effectuer rapidement vos changements d'adresse pour avoir des preuves à présenter aux autorités si elles l'exigent. Entendez-vous sur votre type de garde ou le partage du temps de garde. En cas d'informations contradictoires, les autorités peuvent retenir des montants et vous demander toutes preuves pertinentes à votre dossier.

**M<sup>e</sup> Sara Néron**  
Avocate et médiatrice familiale



## Assurance-vie

Seul le titulaire (celui qui a contracté l'assurance) peut modifier le bénéficiaire de la police d'assurance.

Vérifiez sur votre contrat si vous avez désigné un bénéficiaire « révocable » ou « irrévocable ».

- Si votre bénéficiaire nommé est révocable, cela veut dire que vous pouvez le changer en tout temps.
- Si le bénéficiaire est irrévocable, cela signifie que vous ne pouvez pas apporter de modification sans le consentement écrit du bénéficiaire nommé.

Si vous êtes tous les deux titulaires d'une même police d'assurance, vous pouvez demander une cession de la police d'assurance. Cela veut dire que vous séparez le contrat en deux et repartez chacun avec votre partie ainsi que les mêmes conditions.

Vous pouvez nommer de nouvelles personnes comme bénéficiaires telles que vos enfants. Si tel est votre choix, il est préférable de [consulter un professionnel](#) du droit qui pourra vous informer sur les enjeux d'une telle désignation dans le cas où vos enfants seraient mineurs.

### Pour les couples mariés

Le divorce a pour effet d'annuler la désignation de votre ex-conjoint à titre de bénéficiaire. Il est donc important d'effectuer le changement de bénéficiaire de votre assurance-vie avant le divorce.

## Assurance collective

Si vous détenez des assurances collectives dans le cadre de votre emploi ou par l'intermédiaire d'une association ou d'un ordre professionnel, vous devez régulariser votre situation concernant vos assurances-vie, vos assurances santé et vos assurances soins dentaires. Pour l'assurance-vie, nous vous référons à la section qui précède. Pour les assurances soins de santé et soins dentaires, vous devez déterminer qui est le détenteur des assurances collectives et effectuer les démarches suivantes :

#### Si vous n'êtes pas le détenteur :

- Avez la Régie de l'assurance maladie du Québec (1 800 561-9749) ;
- Assurez-vous que la compagnie d'assurance du conjoint a été avisée.

#### Si vous êtes le détenteur :

- Avez votre assurance collective et assurez-vous que le bénéficiaire inscrit au dossier correspond toujours à votre volonté.

**Attention!** Lorsque vous ferez ces démarches, ayez en main la date précise de votre séparation.

Rédaction : Centre d'intervention budgétaire et sociale de la Mauricie  
et M<sup>e</sup> Sara Néron  
Avocate et médiatrice familiale



## Testament et mandat en cas d'inaptitude

Si vous avez rédigé un testament ou un mandat en cas d'inaptitude, il est préférable de le modifier le plus tôt possible selon votre volonté. L'autre conjoint n'a pas à être mis au courant de cette modification ni à être présent lors du changement, car ce sont des documents individuels et confidentiels. Aussi, n'oubliez pas que c'est toujours la version la plus récente qui est prise en compte et qu'il faut prévoir des frais de notaire pour la modification.

### **Pour les couples mariés**

Le divorce a pour effet d'annuler les legs accordés au conjoint. Si vous souhaitez conserver votre ex-conjoint à titre d'héritier, il vaut mieux faire les changements avant le prononcé du divorce et consulter un professionnel du droit à cet effet.

Rédaction : Centre d'intervention budgétaire et sociale de la Mauricie  
et M<sup>e</sup> Sara Néron  
Avocate et médiatrice familiale



Le testament sert à prévoir vos volontés lors du décès. Si vous n'avez pas de testament, ce sont les règles prévues au Code civil du Québec qui s'appliquent en cas de décès.

Si vous n'êtes **pas mariés**, le Code civil du Québec prévoit que la succession sera transmise en parts égales entre les enfants.

Si vous êtes **toujours mariés**, vos avoirs seront partagés selon les règles du **patrimoine familial** et du **régime matrimonial** qui s'appliquent.

Si vous êtes divorcés, les règles pour les conjoints non mariés s'appliquent et la succession sera transmise en parts égales entre les enfants.

M<sup>e</sup> Danielle Beausoleil  
Notaire et médiatrice familiale

## Déclaration de revenus

L'année de la séparation, il est préférable que vous consultiez un comptable et, si possible, le même que votre ex-conjoint. La première année, il y a des déductions et des crédits qui peuvent être partagés entre les ex-conjoints. Le comptable pourra dresser la liste de tous les papiers et de toutes les informations dont vous aurez besoin à ce sujet. Il pourra aussi optimiser les impacts fiscaux et effectuer un partage équitable entre les deux conjoints.



Lorsqu'il y a une séparation avec garde partagée, il est important pour les ex-conjoints d'établir qui assumera les frais de garde, de même que les frais associés aux médicaments et aux activités physiques ou artistiques de chaque enfant. En effet, certains de ces frais sont déterminés en fonction du revenu des ex-conjoints et pourraient avoir une influence sur la déductibilité des frais ou sur le crédit d'impôt. De plus, pour les frais de garde d'enfants (CPE du secteur public), la contribution supplémentaire pourrait être augmentée ou réduite.

André Boulais  
CPA auditeur, CGA, DFisc.



Qui aviser de mon changement de situation ?

Le site *Je me sépare* vous fournit une liste des personnes, entreprises et institutions à aviser de votre nouvelle situation.

> [Site Internet](#)



## C. Budget

Lors d'une séparation, les impacts financiers peuvent être importants. Il est alors nécessaire de vous donner un portrait de votre nouvelle situation. Faire un budget vous permettra de faire une analyse de votre situation et d'en prendre le contrôle.

L'objectif du budget est de répartir vos revenus et vos dépenses de manière à les équilibrer. Au-delà des chiffres, il reflète vos priorités, vos valeurs et vos choix. Le budget est un guide, une référence, pour prendre des décisions financières. Il permet d'identifier concrètement où va votre argent.

### 1. Comment refaire mon budget familial ?

Tout d'abord, il est important de commencer par une **prévision** mensuelle. La méthode utilisée n'est pas importante; vous pouvez dessiner, sur une feuille, une colonne pour les revenus et une autre pour les dépenses. Le budget doit ensuite se faire en **deux étapes** :

**1)** Dans la première colonne, faire la **prévision** des revenus et des dépenses du mois à venir (quand et combien) en commençant avec la prochaine entrée d'argent, sans oublier d'inscrire les sommes déjà disponibles (en caisse et en poche). **Une fois le mois commencé, on ne touche plus à la prévision.**

**2)** Dans la deuxième colonne, inscrire les montants **réels dépensés** au fur et à mesure que le mois avance pour en suivre l'évolution. Par exemple, si j'ai planifié 100 \$ d'épicerie par semaine (400 \$/mois) et qu'il m'en coûte en réalité 130 \$ (520 \$/mois), il y aura une différence de 120 \$ à la fin du mois. Je ferai donc le prochain budget en fonction de ma réalité.

Lorsque le budget mensuel est bien stabilisé, vous pouvez planifier le plus précisément possible les dépenses qui ne surviennent qu'annuellement (entretien et réparations d'auto, rentrée scolaire, dentiste, etc.). Cet exercice permet d'évaluer le montant à mettre de côté à chaque mois ou à chaque paye pour être en mesure de faire face à ces dépenses dès qu'elles surviennent. S'il y a des surplus, ils devraient servir à mettre de l'argent de côté pour les imprévus.

Rédaction : Centre d'intervention budgétaire et sociale de la Mauricie



Voici une méthode simple et efficace qui permettra d'analyser votre situation !

**Étape 1 :** Identifier les **revenus** disponibles pour le prochain mois

- Prestations gouvernementales (allocations familiales, TPS, crédit d'impôt solidarité, allocation logement, aide sociale, etc.)
- Salaire
- Pension alimentaire

**Étape 2 :** Identifier les **dépenses personnelles** pour le mois à venir

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Épicerie             | <input type="checkbox"/> Médicaments |
| <input type="checkbox"/> Essence ou transport | <input type="checkbox"/> Dépanneur   |
| <input type="checkbox"/> Sorties              | <input type="checkbox"/> Cigarettes  |
| <input type="checkbox"/> Pharmacie            | <input type="checkbox"/> Etc.        |

**Étape 3 :** Identifier les **dépenses fixes** du mois

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Loyer, hypothèque     | <input type="checkbox"/> Virement épargne   |
| <input type="checkbox"/> Électricité           | <input type="checkbox"/> Permis de conduire et/ou immatriculations (si payés chaque mois) |
| <input type="checkbox"/> Téléphone, cellulaire | <input type="checkbox"/> Assurances (vie, invalidité, habitation, auto)                   |
| <input type="checkbox"/> Câble, Internet       | <input type="checkbox"/> Garderie/service de garde  |
| <input type="checkbox"/> Frais bancaires       |   |

**Étape 4 :** Identifier les montants du mois pour le **paiement des dettes**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Cartes de crédit | <input type="checkbox"/> Emprunt à des proches                                      |
| <input type="checkbox"/> Marge de crédit  | <input type="checkbox"/> Dettes de commerces (pharmacie, déneigement, garage, etc.) |
| <input type="checkbox"/> Prêt personnel   | <input type="checkbox"/> Retard dans les comptes                                    |
| <input type="checkbox"/> Prêt auto        |   |

**Étape 5 :**



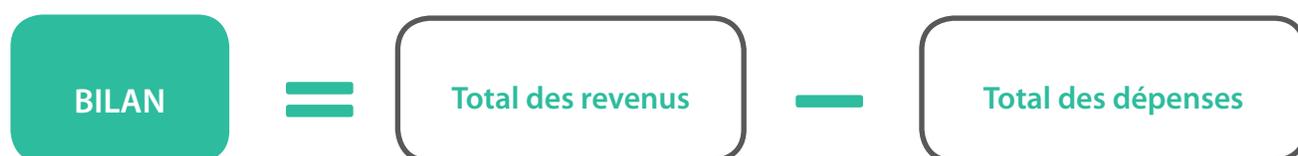


## Modèle de budget

Étapes 1		
Revenus	Montant / Mois Prévision	Montant / Mois Réalité
2- PERSONNELS/mois		
3- FIXES/mois		
4- PAIEMENTS DETTES/mois		
TOTAL Revenus		

Étapes 2-3-4		
Dépenses	Montant / Mois Prévision	Montant / Mois Réalité
2- PERSONNELLES/mois		
3- FIXES/mois		
4- PAIEMENTS DETTES/mois		
TOTAL Dépenses		

### Étape 5:



Rédaction : Centre d'intervention budgétaire et sociale de la Mauricie



## 2. Comment savoir si ma situation financière est inquiétante ?

### Autoévaluation de ma situation financière

1. Mes comptes de services courants (téléphone, câble, Internet, loyer, etc.) sont payés en retard, c'est-à-dire, après la date d'échéance.

Souvent / Toujours     Parfois     Jamais

2. Je coupe mes dépenses dans mes besoins de base (épicerie, médicaments, etc.) pour honorer le paiement de mes dettes.

Souvent / Toujours     Parfois     Jamais

3. J'utilise le crédit régulièrement pour équilibrer mon budget mensuel et répondre à mes besoins de base.

Souvent / Toujours     Parfois     Jamais

4. Chaque mois, je paye seulement le montant minimum exigé sur mon relevé de carte de crédit.

Souvent / Toujours     Parfois     Jamais

5. La limite de crédit accordée sur ma carte est atteinte et/ou dépassée.

Souvent / Toujours     Parfois     Jamais

6. Lorsque je pense à ma situation financière, je me sens angoissé(e).

Souvent / Toujours     Parfois     Jamais

> Si vous avez une majorité de :



Bravo!

Vos finances semblent sous contrôle. Le budget est probablement un de vos fidèles amis!



Attention!

Il est important de porter une attention particulière à votre situation financière. Ne vous taisez pas sur ce que vous vivez, c'est le moment d'en parler avant que la situation ne s'aggrave. N'hésitez pas à contacter votre association de consommateurs\* locale, elle peut vous aider.



La situation vous pèse probablement très lourd, il y a des solutions, vous n'êtes pas sans ressources. La clé, c'est d'en parler. Les conseillers des associations de consommateurs\* peuvent vous soutenir et vous aident à envisager des pistes de solutions.

\*Trouvez votre association de [consommateurs](#) .

Rédaction : Centre d'intervention budgétaire et sociale de la Mauricie



### 3. Quelles sont les ressources ?

#### Information en ligne

##### **Je me sépare**

Ce site du Centre d'intervention budgétaire et sociale de la Mauricie présente des informations et des outils pour couvrir, entre autres, l'aspect financier de la séparation.

> [Site Internet](#)

##### **Tout bien calculé**

Ce site est un portail rassemblant une gamme d'informations et d'outils utiles pour aider les consommateurs à prendre des décisions éclairées et à avoir une meilleure santé financière.

> [Site Internet](#)

#### Aide en personne

##### **Association de consommateurs**

La mission principale des associations de consommateurs est de représenter, de défendre, de promouvoir et de veiller au respect des droits des citoyens dans les domaines de la consommation et des finances personnelles. Plusieurs associations de consommateurs offrent des consultations budgétaires, gratuites et confidentielles. Pour trouver l'association la plus proche de chez vous : > [Site Internet](#)

##### **Ordre des comptables agréés**

Ordre professionnel qui représente tous les champs d'expertise de la profession comptable au service des entreprises, des organisations et du grand public.

> [Site Internet](#)

[Consultez un professionnel](#) du droit

## Merci à nos précieux collaborateurs et auteurs

### Organisations

---

Association des avocats et avocates en droit de la famille  
du Québec  
Association de médiation du Québec  
Barreau du Québec  
Chambre des notaires du Québec  
Centre de justice de proximité du Grand Montréal  
Centre d'intervention budgétaire et sociale de la Mauricie  
Commission des services juridiques

Éducaloi  
Naître et grandir  
Ordre des comptables agréés  
Partenariat de recherche sur la séparation parentale  
et recomposition familiale  
Société québécoise d'information juridique (SOQUIJ)

### Experts

---

**M<sup>e</sup> Danielle Beausoleil**, notaire  
**M<sup>e</sup> Lisanne Blanchette**, avocate et médiatrice familiale  
**André Boulais** CPA auditeur, CGA, DFisc  
**Mélissa Corbeil**, intervenante à la Petite Maison  
de Pointe-Calumet  
**M<sup>e</sup> Joëlle Duranleau**, vulgarisatrice, SOQUIJ  
**Lorraine Filion**, travailleuse sociale et médiatrice familiale  
**Élisabeth Godbout**, stagiaire postdoctorale,  
École de travail social et de criminologie, Université Laval  
**M<sup>e</sup> Patrice Gravel**, avocat et médiateur familial  
**M<sup>e</sup> David Habib**, conseiller juridique, SOQUIJ  
**M<sup>e</sup> Sylvie Morin**, avocate, Aide juridique Laurentides-  
Lanaudière

**M<sup>e</sup> Sara Néron**, avocate et médiatrice familiale  
**Karine Poitras**, psychologue, professeure, Université  
du Québec à Trois-Rivières  
**M<sup>e</sup> Frédérique Poirier**, avocate et médiatrice familiale  
**Catherine Turbide**, travailleuse sociale, doctorante,  
Université Laval  
**Harry Timmermans**, psychologue et médiateur familial  
**Virginie Rainville**, intervenante budgétaire  
**M<sup>e</sup> Julie Ranger**, conseillère en simplification, En Clair  
**Marie-Christine Saint-Jacques**, travailleuse sociale,  
professeure titulaire, Université Laval

### Équipe Justice Pro Bono

---

Directrice générale : **M<sup>e</sup> Nancy Leggett-Bachand**  
Conceptrice et responsable du projet *Porte 33* :  
**M<sup>e</sup> Émilie Brien**  
Étudiantes bénévoles : **Shahana Joan, Carolyne Valois**  
et **Mariya Voloshyn**

Avec le soutien financier de :

