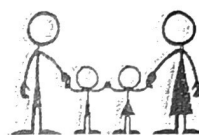


Résumé

sur l'aliénation parentale

- L'aliénation reste une forme de violence. J'ai le droit de vivre dans un environnement sans violence.
- Je n'ai pas de pouvoir sur ce que fait l'autre parent mais j'en ai sur ce que moi je fais avec mon enfant.
- J'ai maintenant des outils pour agir positivement avec mon enfant face aux comportements de mon ex conjoint/ conjointe.
- Tenir un journal de bord peut m'aider à garder des traces des faits importants pour ensuite les transmettre à mon avocat.
- Rester calme lors des contacts avec l'autre parent pour ne pas lui donner du pouvoir. Si les échanges sont difficiles, je peux utiliser une ressource extérieure comme une maison de la famille, l'école, laisser l'enfant descendre seul de voiture, etc. ou demander à une tierce personne d'être présente.
- Je peux aider mon enfant à se positionner face à son autre parent et à affirmer son refus de violence ou de dénigrement, soit en me servant des outils présentés, soit en le mettant en contact avec un intervenant externe. Il faut par contre faire attention si l'autre parent a tendance à être violent, pour ne pas mettre mon enfant en situation de danger.
- Plus mon enfant aura un environnement stable chez moi, plus il se sentira en sécurité et pourra se positionner.
- Mon enfant n'est pas mon confident, il n'a pas à entendre tout ce qui se dit entre ses parents ou tout ce que je pense de l'autre.

Règles d'or de la **coparentalité idéale** : pour le bien-être de l'ENFANT



Permettre à votre enfant de voir ses deux parents	L'enfant ne veut pas faire un choix, il aime ses deux parents et a besoin de ses deux piliers de développement. Votre enfant sera moins angoissé.
Parler de l'autre parent positivement 	L'enfant s'identifie à ses deux parents, lorsque vous dénigrer son père/sa mère, il prend donc personnel les commentaires négatifs et cela diminue son estime de soi.
Parler de votre vie personnelle à vos amis, à un professionnel	Vous êtes l'adulte et votre enfant n'est pas votre confident. L'enfant sera moins mal à l'aise et stressé. Voir un professionnel pour mieux vivre avec la colère ou la peine ou se plaindre à ses amis.
Garder votre enfant loin de vos conflits	La violence conjugale est une forme de violence psychologique indirecte envers l'enfant. L'exposer à vos conflits peut l'affecter au niveau scolaire et il risque d'avoir des difficultés comportementales.
Respecter le temps de garde de l'autre parent	Appeler l'enfant une fois par jour, amener l'enfant à l'heure prévue, organiser des activités spéciales lors de votre temps de garde, mais être ouvert aux ententes.
Fixer des limites et des attentes pour vos enfants	L'enfant se sentira plus en sécurité.
Rester ouvert à la communication	Vous pourrez plus facilement être au courant des messages importants concernant l'enfant (au niveau scolaire, médical..).
Mettre votre enfant en confiance et en sécurité	Votre enfant veut simplement avoir du bon temps avec vous, il ne veut pas être interrogé sur ce qu'il fait chez son autre parent.

Conséquences pour vous : mauvaise impression auprès de l'évaluateur de la garde ou du juge, possibilité de perte de la garde ou de réduction des contacts.