

Les dispositions de la loi et les arrangements parentaux après une séparation en vertu de la *Loi sur le divorce*

Guide provincial d'information juridique
et de sécurité pour les femmes fuyant la violence



Pamela Cross, Thijiba Sinnathamby,
Allana Haist et Kate Poehlmann





© 2024 Luke's Place Support and Resource Centre for Women and Children

Les dispositions de la loi et les arrangements parentaux après une séparation en vertu de la *Loi sur le divorce* : Guide national d'information juridique et de sécurité pour les femmes fuyant la violence

Document rédigé par des membres de l'équipe de Luke's Place :

Pamela Cross, directrice de la défense des droits

Thijiba Sinnathamby, avocate-conseil à l'interne

Allana Haist, stagiaire boursière

Kate Poehlmann, stagiaire d'été

Remerciements :

Merci à Gwen O'Reilly, Northwestern Ontario Women's Centre, et à Paula Valois, CHADWIC Home

Coordination du projet : Paula Wansbrough, Elshaday Yilma et Micah Kalisch

Traduction : Julie Lassonde

Graphisme : Janice McLean

Illustration de la page couverture : Iveta Vaicule/beastfromeast/iStockphoto.com

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	4
DÉFINITION DE « VIOLENCE FAMILIALE »	6
LA VIOLENCE FAMILIALE EN BREF	7
LES COMPORTEMENTS DE VIOLENCE	8
LA PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ	11
LES ARRANGEMENTS CONCERNANT LES ENFANTS APRÈS UNE SÉPARATION	14
LES PLANS PARENTAUX	17
LE CRITÈRE DE L'INTÉRÊT DE L'ENFANT	30
LISTE DE CONTRÔLE – INTÉRÊT DE L'ENFANT	32
LA COLLECTE ET LA PRÉSENTATION DE PREUVES	49
FICHE-CONSEIL – PRÉSENTER DES PREUVES À LA COUR DE LA FAMILLE	50
LA COMMUNICATION	62
DES OUTILS POUR VOUS PROTÉGER APRÈS LA SÉPARATION	69
LISTE DE CONTRÔLE – VOTRE SÉCURITÉ À DOMICILE	69
FICHE-CONSEIL – BIEN ÉTABLIR VOTRE NOUVELLE RELATION DE COPARENTALITÉ	71
LES ÉCHANGES	77
FICHE-CONSEIL – ÉCHANGER LES ENFANTS EN TOUTE SÉCURITÉ	77
LA GESTION DU TEMPS PARENTAL AVEC VOTRE EX-PARTENAIRE VIOLENT	82
TENIR COMPTE DE L'ÉVOLUTION DE VOTRE SITUATION	88
BIEN CHOISIR SON AVOCATE OU AVOCAT	91
ENSUITE?	93

INTRODUCTION

Ce guide s'adresse aux femmes qui ont au moins un enfant et qui quittent une relation dans laquelle elles ont subi de la violence. La violence englobe le comportement coercitif et dominant d'un ou une partenaire, la violence psychologique et la violence physique.

Pour en savoir plus sur le droit de la famille et accéder à d'autres ressources et outils, consultez la page : FamilyCourtAndBeyond.ca/family-law-court (en anglais seulement).

Si leur relation prend fin, les parents doivent prendre des arrangements pour leurs enfants, entre autres pour déterminer :

- ◆ le temps que les enfants passeront avec chacun des parents;
- ◆ qui sera responsable de la prise des décisions importantes concernant le bien-être des enfants.

Tant que ces arrangements n'auront pas été pris, les deux parents sont considérés comme responsables à parts égales du bien-être de leurs enfants.

Ce guide contient de l'information juridique sur les lois canadiennes et ontariennes régissant les arrangements parentaux après la fin d'une relation. Le tribunal de la famille ne comprend pas toujours la violence envers les femmes dans la famille, donc vous devez en savoir le plus possible sur ces lois. Vous avez un grand rôle à jouer dans votre dossier de droit de la famille pour obtenir l'issue optimale pour vous et vos enfants.

Le guide contient aussi des fiches-conseils et des listes de contrôle. Elles vous aideront à :

- ◆ invoquer la loi pour aider le tribunal de la famille à comprendre les conséquences de la violence dans votre famille;
- ◆ invoquer la loi pour montrer au tribunal de la famille l'issue optimale pour vos enfants après votre séparation de votre partenaire;
- ◆ communiquer avec votre ex-partenaire en toute sécurité et efficacité;
- ◆ préparer votre protection et celle de vos enfants;
- ◆ apporter des modifications plus tard au besoin.

La sécurité et le présent guide

Vous pouvez utiliser le logiciel Adobe Acrobat pour cocher les cases et remplir les encadrés de notes du guide. Vous pouvez aussi imprimer le document et le remplir à la main. Si vous remplissez les champs à l'ordinateur, notez que le contenu pourrait ne pas être visible en entier à l'impression du document.

Peu importe la méthode que vous choisirez, faites attention à ce que votre ex-partenaire ou vos enfants ne tombent pas sur le guide ou n'importe quel autre document concernant votre dossier de droit de la famille.

Nuance entre « information juridique » et « conseil juridique »

L'information juridique contenue dans le guide ne doit pas être considérée comme des conseils juridiques. Seule une avocate ou seul un avocat au courant des faits entourant votre situation peut vous donner des conseils juridiques. Nous vous recommandons fortement d'en obtenir, si possible, avant de prendre toute décision importante concernant votre dossier ou d'accepter toute suggestion formulée par votre ex-partenaire ou son avocat ou avocate.

L'information contenue dans le présent guide est exacte et à jour en date de sa publication. Sachez par contre que les lois, leur interprétation, leur application et les services offerts évoluent au fil du temps.

À la recherche d'une avocate ou d'un avocat?

- ◆ La clinique juridique virtuelle de Luke's Place offre gratuitement des conseils juridiques sommaires. Pour y accéder, consultez : LukesPlace.ca/luke-place-virtual-legal-clinic (en anglais seulement).
- ◆ Aide juridique Ontario offre certains services juridiques gratuits aux survivantes de violence familiale. Pour en savoir plus, consultez le site : <https://www.legalaid.on.ca/fr/services/violence-familiale>.

À propos de Luke's Place

Le présent guide a été rédigé en 2021 par Luke's Place, un organisme à but non lucratif situé dans la région de Durham, en Ontario. Depuis 2003, il offre des services d'assistance juridique aux femmes qui ont quitté une relation de violence et entamé des procédures en droit familial. Son équipe travaille aussi sur des projets provinciaux et nationaux de recherche, d'élaboration de ressources, de formation et de défense des droits systémique.

Jetez un coup d'œil au site LukesPlace.ca (en anglais seulement) pour mieux connaître l'organisme.

Pour en savoir plus sur le droit de la famille et accéder à d'autres ressources et outils, consultez la page : FamilyCourtAndBeyond.ca/family-law-court (en anglais seulement).

Reconnaissance du territoire

Luke's Place Support and Resource Centre for Women and Children est situé sur le territoire traditionnel de la Première Nation des Mississaugas de Scugog Island. L'organisme a à cœur d'offrir des services juridiques féministes, anti-oppression et qui tiennent compte des traumatismes.

DÉFINITION DE « VIOLENCE FAMILIALE »

Dans la *Loi sur le divorce* du Canada, le terme « violence familiale » est défini comme suit :

« S'entend de toute conduite, constituant une infraction criminelle ou non, d'un membre de la famille envers un autre membre de la famille, qui est violente ou menaçante, qui dénote, par son aspect cumulatif, un comportement coercitif et dominant ou qui porte cet autre membre de la famille à craindre pour sa sécurité ou celle d'une autre personne — et du fait, pour un enfant, d'être exposé directement ou indirectement à une telle conduite. »

La définition comprend ce qui suit :

- ◆ les mauvais traitements corporels, notamment l'isolement forcé, à l'exclusion de l'usage d'une force raisonnable pour se protéger ou protéger quelqu'un;
- ◆ les abus sexuels;
- ◆ les menaces de tuer quelqu'un ou de causer des lésions corporelles à quelqu'un;
- ◆ le harcèlement, y compris la traque;
- ◆ le défaut de fournir les choses nécessaires à l'existence;
- ◆ les mauvais traitements psychologiques;
- ◆ l'exploitation financière;
- ◆ les menaces de tuer ou de blesser un animal ou d'endommager un bien;
- ◆ le fait de tuer un animal, de causer des blessures à un animal ou d'endommager un bien.

Le terme « violence familiale », comme les termes « violence conjugale » et « violence entre partenaires intimes », est neutre sur le plan du genre, cachant ainsi le fait que la violence familiale est majoritairement commise par des hommes envers des femmes. Ces termes sont souvent employés par les tribunaux parce que ceux-ci doivent traiter tous les gens qui se présentent devant eux de façon neutre.

Notes

LA VIOLENCE FAMILIALE EN BREF

Il est important que vous compreniez clairement les différentes formes que pourrait prendre la violence dans votre famille lorsque vous envisagez une séparation et vous vous retrouvez devant le tribunal de la famille.

- ◆ Elle vise à installer la peur, l'humiliation et la domination.
- ◆ Elle peut se produire tant dans les relations entre personnes hétérosexuelles que non hétérosexuelles.
- ◆ La violence peut se produire pendant une relation, pendant la séparation ou après la fin de la relation.
- ◆ Elle a des conséquences sur la santé, le bien-être et l'épanouissement des femmes, des enfants, des familles et des communautés.
- ◆ La violence ne se limite pas à un geste ou à un comportement unique. Il peut s'agir d'un comportement coercitif récurrent qui peut comprendre de la violence physique, sexuelle ou psychologique commise par un partenaire actuel ou un ex-partenaire.
- ◆ La violence n'est pas nécessairement physique.

La violence faite aux femmes est un problème sociétal répandu dans toutes les sphères socio-économiques, culturelles, raciales et religieuses.

Les décisions des tribunaux de la famille peuvent avoir de grandes répercussions pour les femmes ayant subi de la violence et leurs enfants.

Notes

LES COMPORTEMENTS DE VIOLENCE

Voici une liste de comportements courants dans les situations de violence entre partenaires intimes. Cette liste vous aidera à cibler les types de violence que vous avez subie. Plusieurs des mécanismes ci-dessous se chevauchent et appartiennent souvent à plus d'une catégorie.

Le terme « comportement coercitif » est mentionné dans la *Loi sur le divorce* fédérale et la définition de « violence familiale ». Généralement, il décrit un comportement qui, par son aspect cumulatif, amène la victime à craindre pour sa sécurité ou pour celle d'un autre membre de la famille, nuit à sa santé mentale ou émotionnelle ou à son bien-être et a de lourdes conséquences sur sa vie quotidienne. La plupart du temps, les comportements violents qui dénotent qu'une personne tend à avoir un comportement coercitif comprennent des mécanismes de plusieurs des catégories énumérées ci-dessous et c'est pourquoi nous n'avons intitulé aucune catégorie « Comportement coercitif ».

Colère et intimidation

Votre partenaire ou ex-partenaire :

- ◆ change soudainement d'humeur;
- ◆ se fâche quand les choses ne font pas son affaire;
- ◆ cesse de vous adresser la parole;
- ◆ adopte des comportements bruyants et agressifs (hurler, crier, donner un coup de poing sur une table ou sur un mur, lancer, frapper ou briser des objets par colère, claquer des portes, sortir en trombe de votre domicile, etc.);
- ◆ dit qu'il « n'a rien à perdre »;
- ◆ conduit son véhicule de manière à vous faire peur;
- ◆ joue avec des armes pour vous intimider ou vous faire peur;
- ◆ perd son calme ou crée des situations gênantes pour vous en public;
- ◆ se montre charismatique devant les autres, mais agressif devant vous.

Violence psychologique ou émotionnelle

Votre partenaire ou ex-partenaire :

- ◆ vous reproche d'être la cause de ses problèmes ou nie son comportement violent;
- ◆ vous reproche d'être la cause de sa violence;
- ◆ vous dit que vous exagérez ou dramatisez son comportement violent;

- ◆ ment et remet en question votre mémoire (p. ex. : « Je n'ai jamais dit ça »);
- ◆ refuse de vous donner de l'affection ou de prendre soin de vous;
- ◆ utilise votre apparence physique, éducation ou classe sociale pour vous rabaisser;
- ◆ vous insulte devant vos enfants ou d'autres personnes;
- ◆ vous traite de tous les noms et lance des jurons à votre égard;
- ◆ s'attaque à votre estime de vous d'une autre façon;
- ◆ vous menace à répétition : de vous quitter, de se suicider, de vous tromper, d'abîmer vos effets personnels, de s'enfuir avec les enfants, de vous retracer si vous partez, de vous tuer ou de vous blesser, de tuer ou de blesser vos enfants, d'autres membres de votre famille ou un animal de compagnie ou de demander à quelqu'un de le faire;
- ◆ vous force à poser des gestes dégradants ou déshumanisants (comme manger des mégots de cigarettes ou lécher le plancher);
- ◆ vous isole et vous coupe des autres, même de votre famille et de vos amis;
- ◆ limite votre accès à des moyens de transport;
- ◆ vous contrôle et surveille (horaire, activités, habillement, coiffure, maquillage, etc.);
- ◆ vous accuse de tromperie;
- ◆ vous empêche de quitter la demeure familiale ou vous expulse de la demeure familiale;
- ◆ vous met les enfants à dos ou menace de le faire;
- ◆ ne respecte pas votre vie privée et fouille dans vos affaires personnelles;
- ◆ limite votre utilisation de différents moyens de communication (p. ex. : téléphone, internet et technologie d'assistance);
- ◆ utilise la technologie pour suivre vos comptes sur les médias sociaux et vos activités hors ligne.

Violence physique

Votre partenaire ou ex-partenaire :

- ◆ lance des objets dans votre direction ou les frappe à coups de pieds;
- ◆ vous pousse, vous empoigne, vous frappe ou vous bouscule;
- ◆ tire vos cheveux ou vous tord le bras;
- ◆ vous plaque au mur, au sol ou sur le lit;
- ◆ vous étrangle;
- ◆ vous donne des coups de pieds, vous frappe ou vous donne des coups de poing;

- ◆ vous brûle, vous poignarde, vous tire dessus ou menace d'utiliser une arme pour vous blesser;
- ◆ essaie de vous renverser avec une voiture ou de vous éjecter d'une voiture en marche;
- ◆ vous empoisonne;
- ◆ vous prive de sommeil;
- ◆ use de violence envers vous devant les enfants;
- ◆ use de violence envers les enfants;
- ◆ a blessé ou a tué un animal de compagnie.

Violence sexuelle et reproductive

Votre partenaire ou ex-partenaire :

- ◆ vous accuse d'avoir les mœurs légères;
- ◆ vous fait sentir honteuse ou humiliée par rapport à vos désirs sexuels;
- ◆ refuse de vous donner de l'affection;
- ◆ vous force à avoir des relations sexuelles ou à participer à des actes sexuels contre votre gré, ce qui comprend la pornographie;
- ◆ prend secrètement ou non des photos ou des vidéos de vos actes intimes et les utilise ou menace de les utiliser sans votre consentement (« vengeance pornographique »);
- ◆ vous viole ou vous agresse sexuellement;
- ◆ utilise les relations sexuelles et intimes pour vous contrôler;
- ◆ vous force à avoir des relations sexuelles comme condition pour garder les enfants en sécurité, vous permettre de les voir ou vous les ramener;
- ◆ montre de la pornographie à vos enfants;
- ◆ agresse sexuellement les enfants;
- ◆ vous force à offrir des services sexuels et conserve l'argent;
- ◆ ment sur son diagnostic du SIDA ou d'une autre infection transmissible sexuellement ou vous infecte;
- ◆ sabote les condoms ou autres moyens de contraception ou retire le condom sans votre consentement;
- ◆ vous empêche d'utiliser un moyen de contraception ou vous force à arrêter de l'utiliser.

LA PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ

Qu'est-ce qu'un plan de sécurité?

Un plan de sécurité est un plan individuel que vous pouvez créer avec l'aide d'une personne proche ou d'une intervenante dans une maison d'hébergement ou dans un autre organisme visant l'élimination de la violence faite aux femmes. L'objectif d'un plan de sécurité est de prévoir des stratégies afin de réduire le risque que vous et vos enfants subissiez à nouveau de la violence ou d'autres préjudices causés par votre ex-partenaire. Votre plan de sécurité devrait également expliquer vos stratégies pour continuer de répondre à vos besoins fondamentaux (revenu, logement, soins de santé, nourriture, garde et éducation de vos enfants, etc.).

Chaque plan comporte des particularités propres à la situation de chacune. Habitez-vous toujours avec votre ex-partenaire ou êtes-vous séparée? Prévoyez-vous partir ou rester? Quelles sont vos ressources financières et vos options pour vous loger? Avez-vous des enfants? Ces plans sont évolutifs, tout comme votre situation. Vous devriez réexaminer et réviser votre plan au fil de votre cheminement pour continuer à assurer votre protection.

Planification de votre protection lorsque vous quittez votre partenaire

- ◆ Changez vos mots de passe et renforcez les paramètres de sécurité de tous vos comptes en ligne (services bancaires, applications, médias sociaux, etc.) et de tous vos appareils électroniques (y compris la localisation sur vos appareils et ceux de vos enfants).
- ◆ Assurez-vous que votre avocate ou avocat sait comment vous joindre en toute sécurité.
- ◆ Faites attention à ne laisser traîner aucune information sur votre intention de partir sur laquelle votre ex-partenaire ou vos enfants pourraient mettre la main.
- ◆ Prévoyez votre départ à un moment auquel vous savez que votre ex-partenaire est ailleurs et que vous aurez au moins quelques heures.
- ◆ Dites-en le moins possible à vos enfants au sujet de vos plans.
- ◆ Essayez d'amener tout ce dont vous aurez besoin avec vous.
- ◆ Prévoyez un endroit sécuritaire où vous diriger rapidement.
- ◆ Laissez une note à votre ex-partenaire pour lui dire que vous et les enfants êtes en sécurité et que vous lui reparlerez pour prendre des arrangements qui lui permettront de passer du temps avec les enfants.
- ◆ Donnez une copie de la note à la police pour prouver que vous n'avez pas enlevé vos enfants.

Planification de la sécurité au travail

Si vous travaillez à l'extérieur de votre domicile, votre lieu de travail peut devenir un endroit dangereux après une séparation. Même si vous préféreriez probablement garder privée votre situation, vous serez mieux protégée au travail si vous avisez au moins une personne.

- ◆ Faites part à au moins une personne (collègue, responsable ou personnel de la sécurité) de vos préoccupations et de ce dont vous auriez besoin pour vous sentir en sécurité au travail (filtrage des appels, sécurité dans le stationnement, escorte entre le stationnement et l'édifice, entrée sur les lieux interdite à votre ex-partenaire, etc.).
- ◆ Renforcez les paramètres de confidentialité et de sécurité de vos appareils électroniques professionnels.
- ◆ Changez vos habitudes de déplacement entre le travail et votre logement (p. ex. : empruntez un itinéraire différent, faites du covoiturage ou changez de trajet d'autobus).
- ◆ Montrez une photo de votre ex-partenaire et de son véhicule (s'il y a lieu) à vos collègues pour les aider à garder l'œil ouvert.

Planification de la sécurité si vous entamez des procédures judiciaires

- ◆ Visitez le tribunal à l'avance pour vous familiariser avec les lieux et le personnel. Vérifiez s'il y a une salle privée où vous pouvez vous asseoir afin de garder vos distances de votre ex-partenaire et de ses proches.
- ◆ Tentez de savoir si votre ex-partenaire aura une avocate ou un avocat.
- ◆ Prévoyez du soutien le jour venu (avocat ou avocate, amies ou amis, famille).
- ◆ Arrivez tôt pour éviter de croiser votre ex-partenaire.
- ◆ Prévoyez un moyen de transport sécuritaire.
- ◆ Demandez au personnel de sécurité de vous escorter entre votre voiture et le tribunal.
- ◆ Ne vous déplacez pas sans téléphone cellulaire, si possible.
- ◆ Prévoyez comment vous comptez quitter le tribunal et demander de l'aide au cas où votre ex-partenaire vous confronterait.

Planification de la sécurité avec des enfants

Il est important que les enfants participent à la planification de la sécurité, selon leur âge. Le plan de sécurité de vos enfants devrait concorder avec le vôtre. Il vise à leur donner un sentiment d'autonomie et à leur rappeler comment obtenir de l'aide au besoin. Le plan devrait surtout :

- ◆ indiquer les endroits où il est sécuritaire pour les enfants d'aller en cas d'épisode de violence;
- ◆ indiquer le mot de code choisi que vous utiliserez pour leur demander d'appeler de l'aide;
- ◆ apprendre aux enfants comment téléphoner au 911 et quoi dire;
- ◆ aider les enfants à déterminer les personnes à qui ils peuvent se confier au sujet de la violence familiale;
- ◆ nommer les mesures à prendre pour protéger leur vie privée en ligne, ce qui pourrait comprendre la désactivation des fonctions de localisation et la vérification régulière de leurs appareils pour s'assurer que l'autre parent n'a pas installé de logiciel espion.

Notes

LES ARRANGEMENTS CONCERNANT LES ENFANTS APRÈS UNE SÉPARATION

Lorsque leur relation prend fin, les parents doivent décider :

- ◆ le temps que les enfants passeront avec chacun des parents;
- ◆ qui sera responsable de la prise des décisions importantes concernant le bien-être des enfants.

Quelles lois régissent les arrangements parentaux au Canada et en Ontario?

La *Loi sur le divorce* fédérale et la *Loi portant réforme du droit de l'enfance* établissent toutes les deux comment les parents doivent gérer la prise de décisions concernant leurs enfants.

- ◆ La *Loi sur le divorce* fédérale s'applique à toutes les personnes au Canada qui sont mariées et qui souhaitent divorcer.
- ◆ La *Loi portant réforme du droit de l'enfance* s'applique à quiconque en Ontario essaie de prendre des arrangements pour ses enfants, généralement après une séparation. Cela comprend les couples mariés, les couples non mariés ou conjointes et conjoints de fait, et les personnes qui n'ont jamais été en couple, mais ont eu au moins un enfant ensemble.

En date de mars 2021, ces deux lois sont très semblables.

Est-ce que je dois aller devant le tribunal?

Les parents arrivent souvent à s'entendre seuls sur la façon de prendre les décisions concernant leurs enfants. Ces arrangements peuvent être de nature plutôt informelle.

Toutefois, dans une situation de violence familiale, ce n'est pas toujours possible. Si c'est votre cas, vous pourriez avoir besoin de faire appel à la justice. Un tribunal rendra alors une ordonnance établissant la responsabilité décisionnelle.

Le tribunal peut ordonner que l'un des deux parents soit entièrement responsable de la prise de décisions ou que vous partagiez cette responsabilité (dans certains cas, une personne qui a joué un rôle important dans la vie d'un enfant, comme l'un des grands-parents ou un autre membre de la famille, peut être désignée responsable de la prise de décisions).

Le tribunal cherchera à rendre une ordonnance de responsabilités décisionnelles dans l'**intérêt de l'enfant** (aussi appelé « intérêt véritable de l'enfant »).

Que signifie « responsabilité décisionnelle »?

Le terme « responsabilité décisionnelle » s'entend de la responsabilité de la prise des décisions importantes concernant le bien-être de chaque enfant dans quatre sphères :

1. la santé;
2. l'éducation;
3. la culture, la langue, la religion et la spiritualité;
4. les activités parascolaires majeures.

Que signifie « intérêt de l'enfant » ou « intérêt véritable de l'enfant »?

Les tribunaux doivent uniquement tenir compte de ce qui est approprié pour chaque enfant à charge lorsqu'ils rendent une ordonnance liée à des enfants. Le critère de l'intérêt de l'enfant (aussi appelé « intérêt véritable de l'enfant ») est mentionné dans la *Loi sur le divorce* et dans la *Loi portant réforme du droit de l'enfance*, et nomme plusieurs facteurs dont les tribunaux doivent tenir compte.

Par exemple, les juges peuvent tenir compte :

- ◆ du réseau de soutien que vous avez en place pour prendre soin de votre enfant (aide de proches);
- ◆ de la solidité des liens de votre enfant avec des gens dans l'endroit où vous vivez;
- ◆ de sa participation à des activités parascolaires;
- ◆ de son attachement à son école;
- ◆ de votre volonté de favoriser sa relation avec votre ex-partenaire.

Nous aborderons plus en profondeur l'intérêt de l'enfant plus loin dans ce document.

Quelle est la différence entre responsabilité décisionnelle « exclusive » et « conjointe »?

Responsabilité décisionnelle exclusive : Si l'un des parents se voit accorder la responsabilité décisionnelle exclusive, il peut prendre toutes les décisions concernant les enfants sans avoir besoin de s'entendre avec l'autre parent ou de le consulter, à quelques exceptions près, comme prendre la décision de déménager. Dans le cas d'un déménagement, vous devez obtenir le consentement de votre ex-partenaire ou une ordonnance d'un tribunal si le déménagement a une incidence sur le temps que l'autre parent passe avec les enfants.

Si vous avez la responsabilité décisionnelle exclusive, votre ex-partenaire joue un rôle mineur dans la prise de décisions concernant vos enfants, comme en cas d'urgence si vous êtes indisponible. Votre ex-partenaire peut quand même prendre des décisions du quotidien pendant son temps avec les enfants.

Responsabilité décisionnelle conjointe : Selon cet arrangement, vous et votre ex-partenaire devez vous consulter pour prendre les décisions importantes concernant vos enfants. La responsabilité décisionnelle conjointe ne convient pas si votre ex-partenaire a usé de violence ou a eu un comportement dominant envers vous ou si vous n'arrivez pas à communiquer et à régler efficacement des problèmes ensemble.

Que faire en cas de violence?

Si votre partenaire vous a maltraitée pendant votre relation ou continue de le faire, faites part de vos inquiétudes à une avocate ou à un avocat.

La responsabilité décisionnelle conjointe est contre-indiquée en présence de violence. Un tel arrangement pourrait donner l'occasion à votre ex-partenaire de continuer à vous contrôler, à vous harceler ou à vous intimider.

Votre ex-partenaire pourrait :

- ◆ s'opposer à toute décision que vous voulez prendre simplement pour dominer;
- ◆ refuser de discuter de questions importantes dans la vie de votre enfant;
- ◆ vous intimider pour que vous vous pliez à ses décisions, même si vous croyez qu'elles ne sont pas dans l'intérêt de l'enfant;
- ◆ prendre une décision dans une sphère de la vie des enfants (comme la santé) qui est incompatible avec une décision prise dans une autre sphère (comme l'éducation).

Vous devez penser :

- ◆ aux arrangements qui vous conviennent le mieux;
- ◆ à la violence que vous avez subie.

Vous et vos enfants avez besoin d'un arrangement dans l'intérêt de vos enfants, mais aussi pour votre propre sécurité.

Pour connaître quelques stratégies de protection à adopter et pour obtenir des documents sur la planification de votre sécurité, mais aussi de celle de vos enfants, consultez les ressources disponibles à l'adresse : FamilyCourtAndBeyond.ca/keep-safe (en anglais seulement).

LES PLANS PARENTAUX

Un plan parental est un document écrit qui établit la façon dont les parents élèveront leurs enfants et dont les décisions seront prises après la séparation.

Si vous établissez un plan clair et détaillé, votre ex-partenaire aura beaucoup plus de mal à trouver des failles à exploiter pour exercer du pouvoir et du contrôle sur vous et vos enfants. Ce plan aide à vous protéger, vous et vos enfants.

Les tribunaux de la famille utilisent les plans parentaux pour établir les arrangements parentaux qui conviennent le mieux dans l'intérêt des enfants. Même si la loi ne vous oblige pas à préparer et à présenter un tel plan, un plan clair, détaillé et rigoureux est une preuve très utile.

Nous avons rédigé cette fiche-conseil pour vous aider à réfléchir à ce que vous pourriez indiquer dans votre plan parental. Si vous faites affaire avec une personne intervenante en défense des droits, cette personne pourra vous aider à rédiger votre plan.

CONSEILS DE RÉDACTION D'UN PLAN PARENTAL

Généralités

- ◆ Un plan parental doit être :
 - ◆ clair, concis et rédigé en langage simple : Les juges apprécient les plans qui vont droit au but et sont faciles à lire. Utilisez une police classique et lisible. Pensez à ajouter des sous-titres pour séparer les paragraphes qui traitent de différents sujets et points.
 - ◆ précis et détaillé : Votre plan ne doit pas semer la confusion ni laisser place à des failles, surtout si l'autre parent a usé d'une quelconque forme de violence.
 - ◆ axé sur les enfants : Montrez que votre plus grande priorité est l'intérêt de vos enfants.
 - ◆ honnête et réaliste : Ne faites pas de grandes promesses pour tenter d'impressionner les juges. N'écrivez pas que vous êtes ravie de rester en contact avec votre ex-partenaire et que la coopération entre vous deux sera facile si ce n'est pas le cas.
 - ◆ révisé par une avocate ou un avocat : si possible.
- ◆ Un plan parental doit contenir des preuves. N'écrivez pas seulement : « Mon ex-partenaire était violent. » ou « J'ai peur de laisser Maria seule avec mon ex parce qu'il n'est pas un bon père selon moi. » Décrivez les faits qui se sont passés et justifiez vos craintes.

- ◆ À joindre et à ne pas joindre :
 - ◆ Joignez : des photos (p. ex. : bleus sur votre corps ou celui des enfants), des journaux personnels, des courriels (imprimés), des messages textes ou des publications sur les médias sociaux (saisies d'écran imprimées), des documents juridiques, des rapports de police, des dossiers médicaux, des calendriers et des témoignages de témoins crédibles.
 - ◆ Ne joignez pas : de oui-dire, du commérage, des intuitions personnelles sans fondement, tout élément qui n'est pas lié à un affidavit en bonne et due forme, toute exagération ou toute information trompeuse au sujet de la conduite antérieure du parent qui n'est pas directement pertinente pour les questions juridiques en cause.

Communication entre vous et l'autre parent

- ◆ De quels sujets vous et l'autre parent devrez-vous parler?
 - ◆ Par exemple, devrez-vous montrer le bulletin des enfants à l'autre parent ou le tenir au courant de leurs rendez-vous médicaux? Votre ex-partenaire doit-il vous aviser s'il commence à fréquenter quelqu'un?
- ◆ Par quel moyen communiquerez-vous avec l'autre parent?
 - ◆ Ce pourrait être par courriel, téléphone, message texte, application de vidéoconférence (comme Zoom ou Skype), application de médias sociaux, cahier de communication ou application de coparentalité.
- ◆ À quelle fréquence communiquerez-vous?
 - ◆ Par exemple : Votre ex-partenaire aura-t-il le droit de vous envoyer un message seulement une fois par semaine ou dans certaines circonstances précises?
- ◆ Par quel moyen communiquerez-vous avec vos enfants?
 - ◆ L'autre parent pourra-t-il communiquer avec les enfants pendant votre période de temps avec eux et vice versa? Si oui, comment et quand? Y aura-t-il un horaire? Par exemple : « Le père ne peut pas appeler nos enfants ni leur envoyer des messages à l'école. » ou « La mère peut appeler Mégane 1 h par jour quand elle est chez son père. »
- ◆ Urgences
 - ◆ Comment communiquerez-vous en cas d'urgence, comme l'hospitalisation d'un ou d'une enfant? Comment vos enfants joindront-ils les deux parents en cas d'urgence?

Y a-t-il déjà eu de la violence familiale?

- ◆ Y a-t-il eu de la violence familiale? Qui a fait quoi?
- ◆ Craignez-vous pour votre sécurité ou celle de vos enfants en raison de la violence familiale?
 - ◆ Même en cas de violence familiale, les tribunaux estiment généralement qu'il est dans l'intérêt des enfants de rester en contact avec leurs deux parents. Il est donc inhabituel qu'un parent ne se voie accorder aucun temps parental. Si vous souhaitez que ce soit le cas, vous devrez présenter des preuves très solides et convaincantes qu'une relation entre les enfants et l'autre parent serait dangereuse et destructive pour vos enfants.
 - ◆ Si vous craignez pour la sécurité de vos enfants ou doutez des compétences parentales de l'autre en raison de ses antécédents de violence, vous devez l'expliquer dans votre plan parental et prévoir un plan réaliste du temps que passeront les enfants avec l'autre parent.
- ◆ Compte tenu de l'historique de violence, est-il juste, réaliste et raisonnable de s'attendre à une collaboration et une bonne communication entre vous et l'autre parent?
- ◆ Comment la violence familiale affecte-t-elle votre capacité à partager le rôle parental avec votre ex-partenaire?
- ◆ Quelles mesures de sécurité devraient être mises en place? Par exemple, les échanges des enfants ou le temps parental devraient-ils être surveillés par une tierce partie?
- ◆ Les échanges des enfants devront-ils se faire en passant par une autre personne?
- ◆ Devra-t-il y avoir un arrangement stipulant qu'il n'y aura aucune interaction en personne entre vous et l'autre parent?

Notes

Quels arrangements de temps parental recommandez-vous?

- ◆ Où habiteront les enfants? Est-ce qu'ils vivront principalement avec un parent et visiteront l'autre parent ou passeront-ils autant de temps avec les deux?
- ◆ Passeront-ils du temps avec un parent pendant le temps parental de l'autre?
- ◆ Quel sera l'horaire du temps parental?
 - ◆ Est-ce que les enfants passeront une semaine avec vous, une semaine avec l'autre parent, puis reviendront chez vous? Est-ce qu'ils vivront principalement avec vous et verront l'autre parent la fin de semaine? Est-ce qu'ils vivront principalement avec l'autre parent, viendront vous voir, par exemple, le mercredi après l'école jusqu'à 20 h et dormiront chez vous une fin de semaine sur deux du vendredi après l'école jusqu'au lundi à 7 h 30?
- ◆ Accorderez-vous une certaine souplesse en cas d'urgence ou d'occasions spéciales comme la fête des Mères, la fête des Pères, les anniversaires, les remises de diplômes et les célébrations ou rituels religieux, culturels ou spirituels?
- ◆ Comment intégrerez-vous la vie sociale de vos enfants dans l'horaire du temps parental? Qui sera responsable des dépenses connexes, comme les billets d'autobus et les cadeaux d'anniversaire? Qui assurera le transport pour les activités sociales?
- ◆ Quels arrangements seront nécessaires pour la garde des enfants et qui paiera ces services?

Notes

- ◆ Quand, où et comment se dérouleront les échanges?
 - ◆ Les échanges seront-ils supervisés?
 - ◆ Vous et votre ex-partenaire passerez-vous par les grands-parents ou d'autres personnes pour les échanges? Si vous avez peur que votre ex-partenaire soit accompagné d'autres personnes pendant les échanges pour vous harceler et vous intimider, assurez-vous que l'ordonnance parentale stipule clairement qui peut l'accompagner ou s'il doit se présenter seul.
 - ◆ L'échange se fera-t-il à la bibliothèque, à votre domicile, à celui de l'autre parent, à l'école, à la garderie, etc.?
 - ◆ Comment se déroulera le transport des enfants entre vos deux domiciles? Qui paiera pour les déplacements? Si vous conduisez les enfants entre les deux domiciles, est-ce que l'autre parent contribuera au paiement de l'essence? Les enfants prendront-ils l'autobus ou le train? Qui paiera leurs billets?
 - ◆ Que devrez-vous fournir pendant l'échange? Par exemple, qui est responsable d'amener le siège d'auto des enfants, la poussette et des collations?
- ◆ Les enfants devront-ils transporter leurs effets personnels d'un domicile à l'autre ou auront-ils tout ce dont ils ont besoin dans chaque domicile? Qui paiera pour quoi?

Relations des enfants avec d'autres membres de la famille et de la communauté

- ◆ Si vous avez plus d'un enfant et plus d'un arrangement parental, comment favoriserez-vous le développement et le maintien de la relation entre les enfants? Votre temps parental leur permettra-t-il de passer du temps ensemble? Par exemple, si Léo est chez vous pendant que Myriam est chez son autre parent, Léo et Myriam auront-ils une période de visite planifiée pour se voir?
- ◆ Comment favoriserez-vous le développement et le maintien de la relation de vos enfants avec leurs grands-parents? Par exemple, verront-ils vos parents quand ils seront chez vous et leurs autres grands-parents quand ils seront chez votre ex-partenaire?
- ◆ Comment favoriserez-vous le développement et le maintien de la relation de vos enfants avec d'autres membres de la famille importants dans leur vie? Par exemple, si l'un de vos enfants est très proche d'un cousin du côté de l'autre parent, comment pourront-ils se voir?
- ◆ Y a-t-il d'autres membres de la communauté qui jouent un rôle important dans la vie de vos enfants? Si oui, comment favoriserez-vous le développement et le maintien de leur relation?

Vacances

- ◆ L'horaire parental pourra-t-il être modifié pour permettre à un parent de partir en vacances avec les enfants?
- ◆ Dans quelles circonstances chaque parent pourra-t-il voyager avec les enfants?
- ◆ Y aura-t-il des restrictions? Par exemple : L'autre parent pourra emmener les enfants à Ottawa pour visiter la famille élargie, mais pas quitter la province, le territoire ou le pays. L'autre parent pourra emmener les enfants aux États-Unis en avion, mais pas en voiture.
- ◆ Combien de temps à l'avance l'autre parent devra-t-il vous aviser?
- ◆ Qui s'occupera des passeports et des autres documents des enfants? Où seront-ils rangés? Qui en fera la demande?
- ◆ Qui sera responsable des frais de base du voyage, comme les billets d'avion?
- ◆ Qui sera responsable des frais supplémentaires liés au voyage, comme l'assurance voyage ou les dépenses imprévues en cas de retard, de perturbation ou d'urgence?

Notes

Scolarité

- ◆ Qui prendra les décisions concernant la scolarité (école fréquentée, inscription à des programmes spéciaux, éducation des surdoués, immersion française, etc.)? Vous ou l'autre parent? Prendrez-vous plutôt la décision ensemble?
- ◆ Qui paiera les dépenses liées à l'école, comme le tutorat, la calculatrice, les cartables, les crayons, les stylos, les gommes à effacer et les sorties scolaires?
- ◆ Qui pourra accéder aux dossiers scolaires et aux bulletins? Quand et comment? Y aura-t-il des exigences particulières? Par exemple, votre adresse doit-elle être gardée confidentielle?
- ◆ Qui ira aux réunions avec le personnel enseignant? Irez-vous ensemble? Chacun votre tour?
- ◆ Qui ira chercher et porter les enfants à l'école?
- ◆ Qui pourra autoriser les absences? Dans quelles circonstances?
- ◆ Qui signera les autorisations pour les activités (laboratoires, sorties scolaires, etc.)?
- ◆ Qui participera aux activités scolaires (pièces de théâtre, sorties scolaires, ventes de pâtisseries, etc.) ou se portera bénévole pour celles-ci?
- ◆ Qui le personnel de l'école devra-t-il appeler en cas d'urgence?
- ◆ Devrez-vous prendre un arrangement spécial pour les devoirs, comme exiger à l'autre parent de vérifier que les devoirs sont faits pendant son temps parental?

Notes

Activités parascolaires des enfants

- ◆ Qui prendra les décisions concernant les activités parascolaires? Vous, votre ex ou les deux?
- ◆ Qui paiera pour quoi?
- ◆ Qui transportera les enfants entre le lieu des activités et le domicile?
- ◆ Qui assistera aux activités comme les spectacles, les jeux et les pièces de théâtre? Pourrez-vous y aller tous les deux? Irez-vous chacun votre tour?

Religion, culture, langue et appartenance à un peuple autochtone des enfants

- ◆ Qui prendra les décisions concernant la religion? Vous, votre ex-partenaire ou vous deux?
- ◆ Comment les croyances et coutumes religieuses et culturelles de chaque parent seront-elles conciliées et respectées? Par exemple, si vous êtes végétarienne par religion et voulez que vos enfants le soient aussi, l'autre parent devra-t-il s'abstenir de leur donner de la viande?
- ◆ L'horaire du temps parental pourra-t-il être modifié pour tenir compte d'activités comme des services religieux et des festivals culturels?
- ◆ Quelle sera la langue parlée dans chacun des domiciles?
- ◆ Est-il important d'aborder l'appartenance à un peuple autochtone dans le plan parental? Par exemple, les deux parents devront-ils s'assurer que les enfants restent en contact avec leur culture autochtone? Si l'un des deux parents vit dans une communauté Première Nation, des restrictions ou des facteurs pourraient-ils poser problème pour l'horaire parental? Par exemple : l'absence de transport en commun ou l'interdiction pour des personnes non autochtones d'y entrer. Le plan parental sera-t-il validé auprès d'un organisme communautaire autochtone, d'un aîné, d'une aînée ou d'une autre ressource dédiée aux personnes autochtones?

Notes

Santé et soins médicaux

- ◆ Qui prendra les décisions concernant la santé de l'enfant? Quand et comment?
- ◆ Que ferez-vous en cas de désaccord majeur concernant les soins de santé? Par exemple, que ferez-vous si vous voulez que vos enfants soient vaccinés, mais votre ex-partenaire ne veut pas? Que ferez-vous si vous pensez que vos enfants ont besoin d'aide psychologique, mais votre ex-partenaire refuse de signer les formulaires de consentement?
- ◆ Qui choisira les médecins, dentistes, psychologues, autres spécialistes et ainsi de suite?
- ◆ Qui reconduira les enfants aux rendez-vous médicaux? Qui paiera les dépenses connexes?
- ◆ Qui paiera les frais liés à la santé, comme les soins dentaires, les séances de consultation, l'orthodontie et les soins de la vue?
- ◆ En cas d'urgence de santé (comme une dent cassée ou une réaction allergique), qui prendra les décisions médicales? Ces situations constitueront-elles une exception aux règles et à l'horaire habituels? Comment l'autre parent sera-t-il avisé? Qui avisera les autres? Par exemple : qui avisera l'école de l'enfant qu'il ou elle est à l'hôpital et manquera donc les cours?
- ◆ Qui pourra accéder aux dossiers médicaux? Lesquels, quand et comment?
- ◆ Où sera conservée la carte Santé des enfants? Devront-ils l'apporter chez l'autre parent?
- ◆ Les assurances (maladie, soins dentaires, etc.) duquel des parents couvriront les enfants? Qui s'occupera de présenter les demandes? Qui paie toute autre assurance complémentaire?

Notes

- ◆ Comment la prise de médicaments sera-t-elle gérée? Qui ira chercher les médicaments? Quand? Qui veillera à ce que les enfants prennent leurs médicaments? Y aura-t-il des médicaments chez les deux parents ou les enfants devront-ils les transporter chaque fois?
- ◆ Que se passera-t-il en cas de problème de santé urgent d'un des deux parents?
- ◆ L'autre parent a-t-il des problèmes de santé mentale ou de consommation qui pourraient nuire à ses compétences parentales? Comment ces problèmes seront-ils pris en compte? Y aura-t-il des exigences particulières (p. ex. : l'autre parent ne pourra pas consommer d'alcool ni de drogues en présence des enfants, l'autre parent devra se soumettre à des tests de dépistage de l'alcool ou des drogues et les visites seront surveillées en cas de résultat positif, l'autre parent est obligé de consulter une ou un psychologue ou l'autre parent est obligé de prendre rigoureusement ses médicaments)?

Déménagement

- ◆ Comment discuterez-vous des déménagements proposés, avec ou sans les enfants?
- ◆ Y aura-t-il d'autres exigences que celles prévues dans la *Loi sur le divorce* et la *Loi portant réforme du droit de l'enfance*?
- ◆ Comment intégrerez-vous un possible déménagement dans l'horaire parental?
- ◆ Comment favoriserez-vous le développement et le maintien de la relation de vos enfants avec l'autre parent après un déménagement? Par exemple, offrirez-vous de payer les frais de déplacement pour que les enfants visitent l'autre parent une fois par mois?

Notes

Travail des parents

- ◆ L'un des parents a-t-il un emploi qui l'expose à un plus grand risque de contracter la COVID-19? Comment cet élément sera-t-il pris en compte pour protéger la santé et la sécurité des enfants? Par exemple, le parent devra-t-il porter un masque ou garder une distance de deux mètres pendant les visites? Le temps parental aura-t-il lieu virtuellement, par ex. par vidéoconférence ou par téléphone? Le temps parental sera-t-il passé à l'extérieur? Si oui, qu'arrivera-t-il en cas de mauvais temps? Jusqu'à quand s'appliquera cet arrangement?
- ◆ L'un des parents a-t-il un emploi saisonnier ou un travail par quarts? Comment l'horaire parental sera-t-il adapté en conséquence dans l'intérêt des enfants?
- ◆ L'un des parents a-t-il un emploi qui l'oblige à se déplacer souvent ou pendant de longues périodes? Comment l'horaire parental sera-t-il adapté à cette réalité? Les enfants iront-ils le visiter? Si le parent est dans l'armée, que ferez-vous en cas de déploiement?

Nouveau ou nouvelle partenaire

- ◆ L'autre parent doit-il vous aviser s'il a un nouveau ou une nouvelle partenaire et vice versa? Dans quelles circonstances?
- ◆ Quand et comment présenterez-vous à vos enfants un nouveau ou une nouvelle partenaire et ses enfants?
- ◆ Comment comptez-vous gérer un éventuel déménagement avec une nouvelle personne?

Notes

Autres points à envisager

- ◆ Comment réglerez-vous les conflits? Par exemple : Consulterez-vous quelqu'un (médiateur ou médiatrice, conseiller parental ou conseillère parentale, thérapeute de famille, chef religieux, etc.)? Si oui, qui assumera les coûts de ces séances de consultation s'il y a lieu?
- ◆ Que ferez-vous si un parent propose d'apporter des modifications au plan parental?
- ◆ Exigences relatives à la santé et à la sécurité – Par exemple : À partir de quel âge les enfants peuvent-ils rester seuls à la maison? Dans quelles circonstances? Les enfants peuvent-ils prendre le transport en commun seuls? Les deux parents doivent-ils s'assurer que les enfants portent un casque quand ils font du vélo, leur ceinture de sécurité dans la voiture, un masque à l'épicerie en temps de pandémie, de la crème solaire à la plage, etc.?
- ◆ Qui paiera les cadeaux dispendieux, comme un nouvel ordinateur portable?
- ◆ Technologies et médias – Quels médias et technologies les enfants peuvent-ils utiliser? Dans quelles circonstances? Les parents devront-ils surveiller leur utilisation des appareils électroniques et des médias sociaux? Les parents pourront-ils publier des photos des enfants sur les médias sociaux? Y aura-t-il des limites quant au temps que peuvent passer les enfants devant les réseaux sociaux, les jeux vidéo, la télévision, etc.? Y aura-t-il des choses précises que les enfants ne pourront pas faire (p. ex. : clavarder en ligne, faire des appels vidéo, écouter certaines émissions de télévision et jouer à des jeux vidéo violents)?

Notes

- ◆ Discipline, style de vie, limites et règles – Quel sera le couvre-feu des enfants? Pourront-ils fréquenter quelqu'un? Y aura-t-il des règles à respecter pour la fréquentation? Pourront-ils porter du maquillage, du vernis à ongles et certains vêtements, choisir eux-mêmes leur coupe de cheveux, se teindre les cheveux et avoir des perçages corporels? Les enfants recevront-ils de l'argent de poche? Quelles tâches devront-ils faire? Que ferez-vous s'ils enfreignent des règles ou ne font pas leurs tâches? Peuvent-ils avoir un emploi à temps partiel? Si oui, quel sera l'effet sur l'horaire parental? Quelle sorte de régime alimentaire auront les enfants?
- ◆ Qu'arrivera-t-il aux animaux domestiques en cas de séparation? Vivront-ils seulement avec un parent ou changeront-ils de domicile comme les enfants? Si un animal vit avec un parent et que vos enfants sont très attachés à lui, prendrez-vous des mesures pour que les enfants passent du temps avec l'animal? Y aura-t-il des règles à respecter concernant l'animal? Qui paiera les dépenses connexes, comme la nourriture, le toilettage et les rendez-vous chez le ou la vétérinaire?
- ◆ Ajoutez tout autre facteur à prendre en compte.

Notes

LE CRITÈRE DE L'INTÉRÊT DE L'ENFANT

Les tribunaux de la famille utilisent ce qu'on appelle le critère de l'intérêt de l'enfant (ou « intérêt véritable de l'enfant ») quand ils rendent des décisions relatives aux arrangements parentaux. Devant le tribunal, qu'une famille invoque la Loi sur le divorce ou la Loi portant réforme du droit de l'enfance, les juges tiennent compte des 11 facteurs du critère de l'intérêt de l'enfant avant de rendre une décision concernant un enfant :

1. les besoins de l'enfant compte tenu de son âge et du stade de son développement;
2. la nature et la solidité de ses rapports avec chaque parent, ses frères et sœurs, ses grands-parents et toute personne ayant un rôle important dans sa vie;
3. la volonté des parents de favoriser le développement et le maintien de relations entre l'enfant et l'autre parent;
4. l'historique des soins qui lui sont apportés;
5. les souhaits de l'enfant, eu égard à son âge et à son degré de maturité;
6. son patrimoine, y compris son héritage et son éducation autochtones;
7. tout plan concernant ses soins;
8. la capacité et volonté des parents à en prendre soin et à répondre à ses besoins;
9. la capacité et la volonté de chaque parent ou personne avec qui l'enfant est en contact de communiquer et de collaborer à l'égard de questions le concernant;
10. la présence de violence familiale et ses effets sur, notamment :
 - ◆ la capacité et la volonté de toute personne ayant recours à la violence familiale de prendre soin de l'enfant et de répondre à ses besoins,
 - ◆ l'opportunité d'une ordonnance qui nécessite la collaboration des personnes qui seraient visées par l'ordonnance à l'égard de questions le concernant;
11. toute instance, ordonnance, condition ou mesure, de nature civile ou pénale, intéressant sa sécurité ou son bien-être.

Il est important de fournir des preuves au tribunal pour les 11 facteurs du critère. Dans la liste de contrôle qui suit, nous décrivons chaque facteur et quelques questions à vous poser. Elle vous aidera à trouver les preuves dont vous avez besoin pour bien défendre votre cause.

Notes

LISTE DE CONTRÔLE – INTÉRÊT DE L'ENFANT

Dans cette liste, nous utilisons le terme « enfant » au singulier parce qu'il est employé ainsi dans la loi, mais vous pouvez ajouter des réponses si vous avez plusieurs enfants.

1. FACTEUR DE L'INTÉRÊT DE L'ENFANT :

LES BESOINS DE L'ENFANT, COMPTE TENU DE SON ÂGE ET DU STADE DE SON DÉVELOPPEMENT, ET EN PARTICULIER DE SON BESOIN DE STABILITÉ

Âge et stade de développement de mon enfant :

Ses besoins spéciaux (allergies, médicaments, mobilité réduite, personnalité, etc.) :

Qu'est-ce qui est important pour mon enfant?

Mesures que j'ai prises ou que je prendrai pour répondre autant que possible au besoin de stabilité de mon enfant (p. ex. : ne pas le ou la changer d'école, trouver des moyens de maintenir ses relations avec ses amis, ses amies et la famille élargie, maintenir ses activités parascolaires et les traditions familiales) :

AUTRE :

2. FACTEUR DE L'INTÉRÊT DE L'ENFANT :

LA NATURE ET LA SOLIDITÉ DE SES RAPPORTS AVEC CHAQUE PARENT, SES FRÈRES ET SŒURS, SES GRANDS-PARENTS ET TOUTE PERSONNE AYANT UN RÔLE IMPORTANT DANS SA VIE

Vos réponses doivent donner suffisamment de renseignements au tribunal pour lui permettre de bien comprendre la situation dans votre famille. Soyez aussi précise que possible dans vos réponses. Si votre enfant a une bonne relation avec la personne en question, expliquez pourquoi et donnez des exemples concrets d'activités qu'ils font ensemble. Indiquez la fréquence à laquelle ils se voient, le soutien affectif que l'enfant tire de la relation, etc. S'ils n'ont pas une bonne relation, expliquez pourquoi et donnez des exemples.

Relation de mon enfant avec moi :

Relation de mon enfant avec mon ex-partenaire :

Relation de mon enfant avec ses sœurs et frères, ses demi-sœurs et demi-frères et ses demi-sœurs et demi-frères par alliance (p. ex., issus d'un mariage antérieur de mon ex-partenaire) :

Relation de mon enfant avec mes parents :

Relation de mon enfant avec les parents de mon ex-partenaire :

Relation de mon enfant avec mon nouveau ou ma nouvelle partenaire (s'il y a lieu) :

Relation de mon enfant avec le nouveau ou la nouvelle partenaire de mon ex (s'il y a lieu) :

Relation de mon enfant avec ma famille élargie :

Relation de mon enfant avec la famille élargie de mon ex-partenaire :

Relation de mon enfant avec des aînés, des aînées et d'autres membres importants de la communauté :

AUTRE :

3. FACTEUR DE L'INTÉRÊT DE L'ENFANT :

LA VOLONTÉ DE CHAQUE PARENT DE FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT ET LE MAINTIEN DES RELATIONS ENTRE L'ENFANT ET L'AUTRE PARENT, PEU IMPORTE SES SENTIMENTS PERSONNELS ENVERS L'AUTRE PARENT

En toute honnêteté, à quel point est-ce que je me sens disposée et apte à y arriver?

Ai-je des inquiétudes quant à la relation de mon enfant avec mon ex-partenaire? Par exemple : Ai-je une raison de croire que la présence de mon ex dans la vie de mon enfant serait dangereuse ou destructrice pour lui ou elle?

Que puis-je faire pour m'aider à laisser de côté mes sentiments négatifs (à juste titre) envers l'autre parent, au moins temporairement, pour le bien de mon enfant?

Quelles mesures ai-je prises pour montrer que j'en suis capable pour le bien de mon enfant?

À quel point est-ce que je crois que l'autre parent veut et peut faire de même?

L'autre parent fait-il de l'aliénation parentale ou m'accuse-t-il d'en faire?

L'autre parent a-t-il dit ou fait des choses qui montrent qu'il n'est pas disposé ou apte à le faire? Par exemple : L'autre parent a demandé à l'enfant de m'espionner, raconté à l'enfant des méchancetés ou des mensonges à mon sujet, entravé la relation ou le temps de l'enfant avec moi, menacé d'intervenir pour ne plus que je le vois ou donné des renseignements inappropriés à l'enfant, comme des détails sur la séparation ou l'affaire judiciaire.

AUTRE :

Notes

4. FACTEUR DE L'INTÉRÊT DE L'ENFANT: L'HISTORIQUE DES SOINS QUI LUI SONT APPORTÉS

Le plus souvent, qui reste au chevet de l'enfant quand il ou elle est malade?

Qui change ses couches?

Qui l'amène à ses rendez-vous médicaux et dentaires?

Qui l'aide à faire ses devoirs?

Qui va le ou la porter à la garderie, à l'école et aux activités parascolaires?

Qui assiste aux réunions avec le personnel enseignant et se porte bénévole pour les sorties?

Qui magasine les cadeaux pour les fêtes et les anniversaires?

Qui coordonne la vie sociale de l'enfant, comme les sorties entre amies ou amis et anniversaires?

Qui le ou la conduit à ces activités? Qui connaît ses amis ou amies et leurs parents?

Qui va chercher l'enfant à une soirée pyjama à 2 h du matin parce qu'il ou elle veut rentrer?

Qui prépare ses repas pour l'école?

Qui fait sa lessive?

À qui s'adresse-t-il ou s'adresse-t-elle pour obtenir des conseils?

Quand l'enfant a besoin de réconfort, y a-t-il un parent aimant, compréhensif et disponible sur le plan émotionnel alors que l'autre l'ignore ou lui dit de grandir ou d'arrêter de pleurer?

S'il y a lieu, qui lui a appris à conduire? Qui a payé pour les cours de conduite?

Qui joue avec lui ou elle?

Qui passe le plus de temps avec elle ou lui?

Qui s'assure que l'enfant est prêt ou prête à temps pour l'école, l'accompagne jusqu'à l'arrêt d'autobus, le ou la met au lit, s'assure qu'il ou elle se brosse les dents, va porter à l'école le devoir que l'enfant a oublié au domicile, etc.?

Est-ce que l'un des deux parents est très peu impliqué alors que l'autre est responsable d'une part disproportionnée des soins de l'enfant et des tâches dans le domicile?

Est-ce que l'un des deux parents est parent au foyer?

AUTRE :

Notes

5. FACTEUR DE L'INTÉRÊT DE L'ENFANT :

SON POINT DE VUE ET SES PRÉFÉRENCES, EU ÉGARD À SON ÂGE
ET À SON DEGRÉ DE MATURITÉ

Mon enfant est-il assez vieux ou est-elle assez vieille pour formuler et exprimer une opinion cohérente?

Mon enfant est-elle ou est-il particulièrement immature ou mature pour son âge?

Mon enfant a-t-il ou a-t-elle exprimé qu'elle ou il préférerait nettement habiter avec l'un des deux parents ou mentionné à quelle fréquence elle ou il voudrait voir l'autre parent?

Mon enfant refuse-t-elle ou refuse-t-il de voir mon ex-partenaire?

AUTRE :

6. FACTEUR DE L'INTÉRÊT DE L'ENFANT :

SON PATRIMOINE ET SON ÉDUCATION CULTURELS, LINGUISTIQUES, RELIGIEUX ET SPIRITUELS, NOTAMMENT SI ELLE OU S'IL EST AUTOCHTONE

L'un des parents partage-t-il avec l'enfant un patrimoine culturel, linguistique, religieux ou autochtone que l'autre parent ne partage pas?

Quelles mesures est-ce que je compte prendre pour permettre à mon enfant de préserver sa culture, sa langue, sa religion, son patrimoine ou son appartenance autochtone?

Quelle importance mon enfant accorde-t-elle ou il à son patrimoine ou à son identité?

Y a-t-il des facteurs culturels pertinents que les juges devraient prendre en compte?

Est-il déjà arrivé à mon ex-partenaire de ne pas soutenir mon enfant dans ces éléments par le passé? Par exemple, interdire à l'enfant de participer à des activités religieuses, le ou la forcer à le faire quand il ou elle ne voulait pas ou formuler des commentaires racistes ou négatifs sur le groupe auquel l'enfant s'identifie?

AUTRE :

7. FACTEUR DE L'INTÉRÊT DE L'ENFANT: TOUT PLAN CONCERNANT SES SOINS

Est-ce que mon plan parental est clair, détaillé et axé sur l'intérêt de l'enfant?

Quels sont mes plans pour faire garder mon enfant, surtout si j'étais parent au foyer et je dois maintenant travailler à l'extérieur de mon domicile?

Qu'en est-il pour l'éducation et les activités parascolaires?

Qu'en est-il pour la santé et les soins médicaux?

Qu'en est-il pour la culture, la langue et la religion?

Quelles sont les autres parties importantes de la vie de mon enfant?

Mon ex-partenaire a-t-il réussi à établir un tel plan?

AUTRE :

8. FACTEUR DE L'INTÉRÊT DE L'ENFANT :

LA CAPACITÉ ET LA VOLONTÉ DE CHAQUE PARENT DE RÉPONDRE À SES BESOINS

Comment ai-je démontré que je suis capable de répondre aux besoins de mon enfant?

Comment ai-je démontré que je suis disposée à répondre aux besoins de mon enfant?

Mon ex-partenaire a-t-il dit ou fait des choses qui montrent le contraire? Par exemple : A-t-il refusé que l'enfant consulte quelqu'un ou prenne des médicaments? A-t-il omis d'utiliser le siège d'auto ou la ceinture de sécurité? A-t-il omis de nourrir l'enfant pendant une visite?

AUTRE :

9. FACTEUR DE L'INTÉRÊT DE L'ENFANT :

LA CAPACITÉ ET LA VOLONTÉ DE CHAQUE PARENT DE COMMUNIQUER ET DE COLLABORER À L'ÉGARD DE QUESTIONS LE CONCERNANT

Tout bien considéré, est-il réaliste et juste de s'attendre à ce que moi et mon ex-partenaire arrivions à communiquer et à collaborer? Pourquoi ou pourquoi pas?

Ai-je tenté de coopérer et de communiquer avec l'autre parent? Ai-je suggéré d'utiliser une application de coparentalité, envoyé des courriels de suivi à l'autre parent pour le tenir informé et garder le contact ou demandé à l'autre parent sa permission pour certaines choses même si je n'en suis pas obligée légalement? Suis-je restée courtoise même lorsque l'autre parent ne l'était pas et essayait peut-être même de me provoquer?

Mon ex-partenaire a-t-il négligé sa coopération et sa communication avec moi au sujet de l'enfant? A-t-il omis de répondre par courriel à des questions importantes concernant l'enfant, refusé sans raison valable de signer les lettres de consentement pour les activités ou voyages de l'enfant, nui volontairement à ma parentalité ou lancé des jurons à mon égard? M'a-t-il traitée de tous les noms ou bloquée pour m'empêcher de le joindre?

AUTRE :

10. FACTEUR DE L'INTÉRÊT DE L'ENFANT :

TOUTE INSTANCE DE NATURE CIVILE OU PÉNALE, INTÉRESSANT SA SÉCURITÉ
OU SON BIEN-ÊTRE

Mon ex-partenaire a-t-il déjà fait l'objet d'arrestations, d'accusations ou de poursuites en raison de sa violence?

Est-ce que quelqu'un a déjà appelé la police pour dénoncer sa violence (que ce soit moi, mon ex-partenaire, l'enfant, le voisinage inquiet, le personnel enseignant, notre médecin famille ou toute autre personne)?

Mon ex-partenaire a-t-il déjà fait l'objet d'arrestations, d'accusations ou de poursuites pour un acte pertinent dans cette cause? Par exemple, conduite avec les facultés affaiblies, crime de nature violente ou sexuelle, crime mettant en cause un enfant ou une personne vulnérable.

AUTRE :

11. FACTEUR DE L'INTÉRÊT DE L'ENFANT : LA PRÉSENCE DE VIOLENCE FAMILIALE

Est-ce que je sais ou j'ai une raison de croire que mon enfant est au courant de la violence que j'ai subie? A-t-il ou a-t-elle entendu la violence verbale, vu des marques de violence sur mon corps ou posé de questions sur mes blessures?

Mon ex-partenaire a-t-il usé de violence contre moi devant l'enfant? M'a-t-il frappé, crié après, pointé une arme dessus, lancé des objets ou effrayé intentionnellement? A-t-il effrayé intentionnellement l'enfant?

Si mon ex-partenaire a endommagé notre résidence familiale ou des biens, mon enfant en a-t-il eu connaissance?

Mon ex-partenaire a-t-il impliqué l'enfant dans sa violence envers moi? A-t-il demandé à l'enfant de m'espionner ou l'a-t-il encouragé à me manquer de respect?

Mon enfant a-t-il ou a-t-elle déjà tenté d'intervenir pour me défendre ou empêcher un comportement violent de mon ex-partenaire?

Est-ce que je sais ou j'ai des raisons de croire que mon ex-partenaire a usé d'une quelconque forme de violence avec l'enfant?

Est-ce que je sais ou j'ai des raisons de croire que mon ex-partenaire a usé d'une quelconque forme de violence avec un autre membre de la famille, son ou sa partenaire du moment ou ses partenaires avant moi, un enfant ou un animal de compagnie?

Mon ex-partenaire a-t-il pris (ou négligé de prendre) des mesures pour mettre fin à son comportement violent? A-t-il exprimé des remords sincères, participé à des thérapies ou des séances de consultation, suivi des ateliers de gestion de la colère, suivi des cours d'éducation parentale ou participé à une cure de désintoxication?

La violence de mon ex-partenaire a-t-elle compliqué mon rôle parental? Par exemple, la violence m'a-t-elle laissé de la peur et un traumatisme, a-t-elle abaissé mon estime de moi et ma confiance ou m'a-t-elle causé une dépression ou de l'anxiété?

AUTRE :

TOUT AUTRE FACTEUR DIRECTEMENT PERTINENT

Notes

LA COLLECTE ET LA PRÉSENTATION DE PREUVES

L'issue de votre dossier de droit familial dépendra de la solidité des preuves que vous amassez et présentez pour défendre l'issue que vous désirez. Par le passé, les tribunaux de la famille n'ont pas toujours bien réagi aux causes impliquant de la violence familiale, surtout dans les dossiers de familles marginalisées sur le plan économique, racialisées ou autochtones.

Néanmoins, votre dossier judiciaire peut arriver à une issue qui vous permettra à vous et à vos enfants de faire une croix sur la violence dans votre vie. C'est encore plus vrai depuis la modification de la *Loi sur le divorce* et de la *LPRDE*, qui définissent maintenant la violence familiale et obligent les juges à la prendre en compte dans l'évaluation de l'intérêt de l'enfant.

La norme de preuve en droit de la famille

Les normes de preuve dans les tribunaux de la famille et les tribunaux criminels sont différentes. En droit criminel, avant qu'une personne soit déclarée coupable, le procureur ou la procureure de la Couronne doit prouver « hors de tout doute raisonnable » qu'un crime a été commis et que de la personne accusée l'a commis.

En droit de la famille, la norme de preuve est un peu plus facile à satisfaire : pour obtenir l'issue désirée, vous devez prouver un fait selon la « prépondérance des probabilités ». Autrement dit, le ou la juge qui analyse les preuves doit trancher que le fait est plus probable qu'improbable.

Cette distinction entre le droit de la famille et le droit criminel est importante. Même si votre ex-partenaire est jugé non coupable de violence contre vous devant un tribunal criminel, vos preuves de la violence sont tout de même pertinentes devant le tribunal de la famille.

Notes

FICHE-CONSEIL – PRÉSENTER DES PREUVES À LA COUR DE LA FAMILLE

Les types de preuves à recueillir

NE GARDEZ PAS VOS PEURS POUR VOUS

Si vous avez peur de votre ex-partenaire, avisez le tribunal et donnez des exemples concrets. Tenez un journal et notez tout signe de détresse ou de violence que vous observez chez vos enfants, surtout lorsqu'il est question du temps passé avec l'autre parent. Ce n'est pas essentiel, mais des tiers témoins indépendants pourraient corroborer vos preuves (s'ils sont disponibles et disposés à le faire).

TENEZ-VOUS-EN AUX FAITS

Restez neutres et laissez le ou la juge tirer ses propres conclusions. Évitez les jugements et opinions. N'exagérez et ne déformez aucune preuve. Préparez des descriptions détaillées, des propos exacts si possible, des photos de blessures ou d'objets brisés par votre ex-partenaire et des preuves de violence envers autrui, même des animaux. Voici des exemples de preuve :

Faits médicaux (sur vous et vos enfants)

- ◆ dossiers médicaux (surtout les rapports des visites à l'urgence);
- ◆ rapports de thérapeutes;
- ◆ dossiers dentaires (preuve de négligence ou carrément de violence/blessures des enfants).

Faits liés aux enfants

- ◆ rapports de services d'aide à l'enfance en lien avec la violence de votre ex-partenaire contre vous ou les enfants, toute mesure prise par un organisme de protection de l'enfance, toute mesure que vous ou votre ex-partenaire devez prendre et preuve des mesures prises;
- ◆ bulletins d'école (preuve des résultats scolaires ou du taux d'absentéisme des enfants);
- ◆ renseignements obtenus lors de toute activité parascolaire à laquelle participent les enfants qui témoignent de signes de violence ou de réactions à la violence;
- ◆ lettres d'appui des psychologues ou des thérapeutes qui suivent les enfants et qui témoignent des répercussions de la violence sur eux;
- ◆ si votre ex-partenaire refuse que les enfants voient des psychologues ou des thérapeutes, il s'agit d'une preuve importante à mentionner.

Faits criminels

- ◆ preuve liée à des armes (preuve que votre ex-partenaire possède des armes dans votre résidence familiale, menace de les utiliser contre vous, les possède illégalement ou les laisse à la portée des enfants);
- ◆ transcriptions d'appels adressés au 911 ou rapports d'incident de police;
- ◆ accusations et condamnations au criminel antérieures (s'il y a lieu);
- ◆ conditions de libération sous caution ou de probation;
- ◆ documents divulgués par la Couronne;
- ◆ engagements de ne pas troubler l'ordre public;
- ◆ contraventions pour excès de vitesse ou preuve d'accident de voiture ou de conduite avec les facultés affaiblies (preuves de comportements dangereux).

Faits sur l'utilisation abusive de la technologie

- ◆ échanges par courriel, messages textes et messages audio, publications sur les médias sociaux (seulement les renseignements pertinents pour l'affaire en cause);
- ◆ registre ou journal des appels (surtout s'il vous harcèle en vous appelant fréquemment);
- ◆ photos ou vidéos des agressions physiques ou verbales;
- ◆ caméras de surveillance de votre domicile (preuve de ses visites pendant votre absence);
- ◆ preuve que votre ex-partenaire utilise la technologie pour vous surveiller;
- ◆ preuve que votre ex-partenaire incite les enfants à utiliser la technologie pour vous harceler ou vous surveiller (p. ex. : demander aux enfants de lui montrer votre domicile pendant un appel vidéoconférence ou utiliser les appareils des enfants pour tracer votre position).

.....

Pour savoir comment éviter et gérer l'utilisation abusive de la technologie ou recueillir des preuves à ce sujet, consultez notre page : [LukesPlace.ca/tech-abuse](https://www.LukesPlace.ca/tech-abuse) (en anglais seulement).

.....

Faits financiers

- ◆ preuve que vous avez été retirée des comptes conjoints et n'avez plus de contrôle financier;
- ◆ preuve de l'annulation de cartes de crédit;
- ◆ preuve de faillite;
- ◆ preuve que votre ex-partenaire n'a versé aucune pension alimentaire ou n'a fait aucun effort pour s'entendre avec vous autrement (p. ex. : s'occuper des enfants tout l'été);

- ◆ preuve que vous lui avez donné tous vos revenus ou que vous avez été intimidée à le faire;
- ◆ preuve de contrat de location ou d'hypothèque, de contrat de services publics, de factures impayées ou de frais de retard;
- ◆ reçus de dépenses extravagantes de votre ex-partenaire, alors qu'il n'avait pas d'argent pour des biens de première nécessité comme des couches ou de la nourriture.

Faits liés au travail

- ◆ preuve de vos collègues ou de superviseurs et superviseuses concernant le comportement de votre ex-partenaire;
- ◆ toute ordonnance lui interdisant de s'approcher de vous ou de votre lieu de travail;
- ◆ registres ou vidéos de surveillance montrant les appels, les visites ou le harcèlement de votre ex-partenaire;
- ◆ preuve que votre ex-partenaire a perdu son emploi ou reçu des sanctions disciplinaires pour sa colère;
- ◆ toute plainte déposée à son endroit à son travail;
- ◆ effet de l'emploi de votre ex-partenaire sur sa parentalité (longues absences, horaire de travail irrégulier qui entre en conflit avec les responsabilités parentales prévues, etc.).

Faits liés à la communauté

- ◆ preuve du voisinage concernant le comportement de votre ex-partenaire;
- ◆ preuve de chefs religieux (y compris les preuves de vos séances de thérapie de couple ou pastorale);
- ◆ preuve d'autres représentants et représentantes de votre communauté ou institutions.

Notes

Divers

- ◆ calendriers ou autres preuves que votre ex vous rend visite à des heures déraisonnables qui perturbent la routine des enfants ou preuve que votre ex s'est présenté sous l'influence de drogues ou d'alcool ou dans un autre état inacceptable lors d'une visite des enfants;
- ◆ preuve d'anciens ou d'anciennes partenaires concernant le comportement violent de votre ex-partenaire;
- ◆ rapport d'un ou d'une vétérinaire au sujet des blessures infligées à un animal de compagnie;
- ◆ preuve que votre ex-partenaire a changé la serrure de la voiture ou de votre domicile pour vous empêcher d'entrer;
- ◆ preuve que quelqu'un d'autre a entamé une poursuite à son égard.

Faites affaire avec une ou un thérapeute ou une agente ou un agent de soutien juridique pour déterminer les types de violence que vous avez subie. Ensuite, trouvez des preuves à l'appui.

RESTEZ PERTINENTE

Vos preuves doivent être claires, pertinentes et suffisamment détaillées. N'ajoutez aucune preuve qui n'est pas directement liée aux questions en cause dans votre dossier.

NE CACHEZ RIEN

Si vous avez des problèmes qui pourraient préoccuper les juges, prenez soin de les mentionner d'emblée en toute transparence. Vous ne serez probablement pas à l'aise de le faire, mais votre ex-partenaire ne se gênera certainement pas pour le faire. Vous ferez meilleure impression si vous en parlez en premier. Ainsi, vous pourrez raconter votre propre version des faits et parler de vos accomplissements et de votre croissance personnelle.

Par exemple, si vous avez eu des problèmes de consommation, soyez transparente. Expliquez comment vous obtenez de l'aide. Si vous avez déjà eu affaire à un organisme de protection de l'enfance, même pour les enfants issus d'une autre union, énoncez-le d'emblée. Si vous avez déjà été accusée d'un crime ou condamnée, mentionnez-le et fournissez les preuves.

LA MARCHÉ À SUIVRE POUR AMASSER DES PREUVES

Soyez prudente

Votre sécurité devrait toujours être votre priorité. Les personnes agentes de soutien, conseillères juridiques et intervenantes offrant des services aux femmes peuvent vous aider à documenter la violence de votre ex-partenaire et à amasser des preuves de façon efficace et sécuritaire. Les personnes agentes de soutien dans le contexte de la Cour de la famille sont formées pour vous aider dans la procédure judiciaire et l'élaboration d'un plan de sécurité pour vous et vos enfants.

Souvent, les maisons d'hébergement peuvent vous donner accès à des personnes intervenantes en défense des droits ou à des personnes agentes de soutien. Même si ces personnes n'ont pas la même formation, elles ont l'habitude d'accompagner les femmes avec leurs instances en droit de la famille, en droit de la protection de l'enfance et en droit criminel et peuvent probablement vous aider à monter votre dossier et à élaborer un plan de sécurité.

Même si ces personnes ne peuvent pas vous donner de conseils juridiques, elles peuvent vous donner de l'information juridique, diminuer les risques auxquels vous êtes exposés pendant votre procédure judiciaire et vous proposer du soutien et des ressources communautaires qui vous aideront à long terme.

.....

Pour trouver des services d'aide juridique offerts près de chez vous, consultez le site Web de Luke's Place à l'adresse : LukesPlace.ca/family-law-support-services-for-women (en anglais seulement).

.....

Demandez de l'aide

S'il est trop difficile pour vous de lire les messages textes ou courriels menaçants de votre ex-partenaire ou de son avocate ou avocat, demandez à une personne proche de confiance ou à votre propre avocate ou avocat de les trier et de les mettre de côté pour vous.

Établissez une ligne du temps

Tenez un journal et des dossiers des événements. Pensez aux événements les plus récents, puis remonte dans le temps. Ce sera plus facile si vous avez gardé des notes détaillées indiquant la date et l'heure des événements. Votre ex-partenaire pourrait essayer de vous amener à douter de vous. Les dossiers dans lesquels vous avez noté en détail les propos et gestes exacts peuvent vous aider à valider votre interprétation des événements.

Trouvez des témoins

Des tiers témoins indépendants peuvent corroborer vos preuves personnelles. Moins la personne a de liens avec vous, mieux c'est (p. ex. : le témoignage du personnel enseignant aura plus de valeur que celui de votre sœur). Inspirez-vous des exemples ci-dessous et dressez une liste de toutes les personnes qui auraient pu voir des signes annonciateurs de la violence familiale, comme :

- ◆ chefs religieux dans votre communauté;
- ◆ collègues, superviseurs ou superviseuses;
- ◆ voisins et voisines;
- ◆ personnel enseignant de vos enfants;
- ◆ entraîneuses sportives et entraîneurs sportifs;
- ◆ professeurs et professeuses de musique;
- ◆ professionnelles et professionnels de la santé;
- ◆ gardiens et gardiennes d'enfants.

Protégez vos preuves

Gardez des copies de secours de toute preuve écrite. Si vous habitez encore avec votre ex-partenaire ou s'il a accès à votre résidence familiale, gardez une copie des preuves dans un coffre-fort verrouillé ailleurs. Faites des sauvegardes des fichiers électroniques et de vos échanges si vous pouvez le faire sans danger.

Gardez tout

Vous pourriez être tentée de supprimer des messages de votre ex. Toutefois, si vous ne gardez pas de copie de ces échanges, votre ex pourrait les présenter devant le tribunal selon sa version des faits. Par exemple, votre ex pourrait supprimer des passages importants de conversations ou les prendre hors de leur contexte pour mal vous faire paraître et se donner le beau rôle. Pour la même raison, vous devriez garder toutes les images, comme les photos, de la violence que vous avez subie. Pensez à faire une copie des images et à les confier à une personne proche de confiance ou à les enregistrer à un endroit sécuritaire pour ne pas avoir à les regarder chaque fois que vous utilisez l'appareil sur lequel elles sont enregistrées.

Trouvez du soutien technique

Beaucoup de vos données personnelles circulent en ligne et sont exposées au piratage et au harcèlement. De l'aide pourrait vous être utile pour documenter les preuves numériques de violence et surveiller les menaces. La création de sauvegardes, le chiffrement, la modification des mots de passe et votre protection contre la surveillance technologique peuvent nécessiter un soutien technique spécialisé. Il est important que vous sachiez comment amasser des preuves numériques sur votre ex-partenaire de façon éthique et sécuritaire.

Pensez que votre ex-partenaire tente aussi de recueillir des preuves sur vous

Votre ex-partenaire peut tenter d'installer un logiciel espion ou utiliser d'autres formes d'applications ou d'appareils de surveillance (comme des drones) pour vous tracer et vous surveiller, vous et vos enfants. Si vous tentez de supprimer une application de surveillance, votre ex-partenaire en sera avisé, ce qui pourrait aggraver son comportement violent. Appelez la police ou un organisme de services aux femmes pour savoir quoi faire si vous pensez que c'est le cas. Des accusations criminelles pourraient être portées contre lui.

.....

Pour savoir comment éviter et gérer l'utilisation abusive de la technologie ou recueillir des preuves à ce sujet, consultez notre page : [LukesPlace.ca/tech-abuse](https://www.LukesPlace.ca/tech-abuse) (en anglais seulement).

.....

Notes

COMMENT PRÉSENTER LES PREUVES?

La majorité des preuves prendront la forme d'affidavits écrits. Comme lorsque vous prêtez serment ou promettez de dire toute la vérité, rien que la vérité, devant un tribunal, à la rédaction d'un affidavit, vous et vos témoins devez déclarer et jurer que le contenu est véridique au mieux de votre connaissance.

Faites germer une image dans la tête des juges

Présentez vos preuves de façon à permettre aux juges d'avoir un portrait fidèle de la situation. Vous ne pouvez pas simplement dire que votre ex-partenaire vous maltraitait. Vous devez donner des exemples concrets et détaillés.

Votre dossier sera plus solide si vous montrez au tribunal quelle était la situation pendant la relation et après la séparation, ainsi que la façon dont la violence de votre ex-partenaire s'est répercutée sur vos plans futurs. Faites un exposé chronologique concis de la violence.

Vous devez établir des liens entre la violence de votre ex-partenaire et les questions sur lesquelles vous voulez que le tribunal se penche : arrangements parentaux, finances, biens, sécurité, etc. Dans les dossiers parentaux, prenez soin d'établir des liens entre les preuves de violence et l'intérêt de chaque enfant (voir la section « Évaluation de l'intérêt de l'enfant »).

Pour le temps parental, vous pourriez présenter des preuves des conséquences de la violence sur la parentalité de votre ex-partenaire (p. ex. : son agressivité effraie les enfants), sur votre capacité à adopter la coparentalité et sur les enfants, puis expliquer pourquoi il serait plus approprié que vous soyez le parent principal. Ramenez toujours les événements à l'intérêt des enfants.

Notes

Établissez des liens pour le tribunal

Le tableau ci-dessous donne des exemples de façons dont une femme pourrait établir des liens entre le comportement violent de son ex-partenaire et ses répercussions sur l'enfant pour demander une intervention axée sur l'enfant.

QUESTION DE DROIT	MÉCANISME/ACTE/ SCHÉMA DE VIOLENCE	RÉPERCUSSIONS SUR LA FAMILLE	INTERVENTION OU PLANIFICATION AXÉE SUR L'ENFANT
Prise de décisions	Par exemple : L'abuseur a déjà giflé son ex-femme et crié après elle devant leur enfant parce qu'il n'était pas d'accord avec sa décision concernant une activité parascolaire de l'enfant et a refusé que l'enfant y participe.	Par exemple : La femme prend certaines décisions concernant l'enfant par peur pour sa propre sécurité et par souci de protéger l'enfant.	Directives claires et détaillées dans l'ordonnance du tribunal pour indiquer comment doivent être prises les décisions.
Sécurité	Par exemple : L'ex-partenaire attend dans son véhicule devant la demeure familiale et le lieu de travail de la femme et menace d'enlever les enfants à l'école.	Par exemple : La femme et son enfant vivent dans la peur. Les enfants craignent d'aller à l'école. Le comportement dérange l'employeur de la femme.	Ordonnance de non-communication détaillée qui s'applique à la femme et à l'enfant.
Sécurité pendant les échanges des enfants d'un parent à l'autre	Par exemple : Pendant les échanges, l'ex-partenaire agresse sexuellement la femme et la traite de tous les noms devant l'enfant.	Par exemple : L'enfant a peur de l'autre parent et craint de ne plus revoir sa mère.	Échanges supervisés.

Établissez des liens pour le tribunal

Utilisez cette page afin d'établir des liens pour les questions que vous voulez présenter au tribunal. Imprimez ou enregistrez cette page et utilisez-la pour chaque nouvelle question de droit.

QUESTION DE DROIT :

MÉCANISME, ACTE OU SCHÉMA DE VIOLENCE :

RÉPERCUSSIONS SUR LA FAMILLE :

INTERVENTION ET PLANIFICATION AXÉE SUR L'ENFANT :

Montrez ce que vous faites pour répondre aux besoins des enfants

Présentez des preuves qui montrent comment vous avez pris soin de vous et aidé vos enfants à traverser cette épreuve. Parlez de votre parentalité positive et de ses retombées sur eux. Si vous allez les chercher à l'école, les amenez à leurs rendez-vous médicaux et allez aux réunions avec le personnel enseignant, indiquez-le. Ce sont des preuves en votre faveur pour le tribunal.

Présentez un portrait juste de votre ex-partenaire

Ne critiquez pas votre ex-partenaire sans raison valable. Évitez de le traiter de tous les noms et de tomber dans la diffamation. Votre version des faits aura plus de valeur aux yeux des juges si vous laissez les faits sur les actes de votre ex-partenaire parler d'eux-mêmes. Si vous dépeignez un portrait entièrement négatif de votre ex-partenaire, le tribunal pourrait croire que vous tentez de vous venger et rejeter vos preuves sous prétexte qu'elles ne sont pas crédibles.

Revenez sur vos preuves

Passez en revue vos preuves. Prouvent-elles bien vos revendications? N'oubliez pas : le tribunal doit simplement croire que votre récit est plus probable qu'improbable. Toutefois, le ou la juge responsable de votre dossier pourrait ne pas bien saisir l'ampleur de votre traumatisme ou la nature de la violence familiale. Faire affaire avec une avocate ou un avocat, une agente ou un agent de soutien ou une conseillère ou un conseiller juridique qui comprend la nature de la violence contre les femmes pourrait vous aider à décrire la violence de votre ex-partenaire de façon à vous protéger et à bien faire valoir le sérieux de vos revendications.

Notes

PREUVES SUR VOTRE EX-PARTENAIRE

Vous et votre ex-partenaire aurez tous deux l'occasion de présenter des preuves. Le juge devra décider lequel de vous deux a démontré la version la plus réaliste des événements.

Votre ex-partenaire pourrait tenter de :

- ◆ minimiser ou nier son comportement violent;
- ◆ insinuer que vous êtes la cause de son comportement;
- ◆ dire que vous l'avez agressé (surtout si vous avez déjà tenté de vous défendre);
- ◆ affirmer que vous avez été une mauvaise mère ou une mère négligente;
- ◆ mentir au sujet de votre consommation d'alcool ou de drogue;
- ◆ affirmer que vous avez des problèmes de santé mentale;
- ◆ exagérer tout renseignement défavorable à votre sujet.

N'oubliez pas que vous aurez aussi l'occasion de présenter votre version des faits. Vous avez le droit de contester tout ce que votre ex-partenaire dit à votre sujet. Soyez honnête et directe. Gardez en tête votre objectif à long terme : vous protéger, vous et vos enfants.

LA COMMUNICATION

FICHE-CONSEIL – ÉTABLIR UNE COMMUNICATION EFFICACE

La communication entre deux personnes qui se sont séparées est souvent difficile. S'il y a eu de la violence, la communication sera presque certainement difficile et peut même poser des dangers. Votre ex-partenaire pourrait se servir des échanges avec vous comme moyen de maintenir la dynamique de pouvoir violente que vous tentez de fuir.

Toutes les situations sont uniques. Vous seule savez ce qui vous convient le mieux. Voici quelques suggestions de conseils. Nous espérons que certains seront utiles pour vous.

Conseils généraux

Premièrement, prenez soin de vous.

Votre sécurité et celle de vos enfants doivent être votre priorité. Faites appel à votre réseau de soutien. Travaillez sur votre guérison. Vous devez être forte et en santé pour prendre soin de vous et de vos enfants. Être en bon état général vous aidera à voir plus clair et même à trouver des façons de communiquer en toute sécurité avec votre ex-partenaire violent.

Deuxièmement, n'oubliez pas que vous avez du contrôle sur certaines choses.

Vous n'avez aucun contrôle sur les agissements de votre ex-partenaire envers vous ni sur sa façon de communiquer avec vous, mais vous avez le contrôle sur vos réactions et il ne pourra jamais vous l'enlever. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire et contrôler et lâchez prise sur le reste qui est hors de votre contrôle.

Troisièmement, continuez à apprendre au sujet la violence.

Continuez à analyser les tendances de violence dans votre relation et les choses qui déclenchent votre colère. Mieux vous pourrez reconnaître les pièges que vous tend votre ex-partenaire pour enclencher une guerre émotionnelle (dénigrement, détournement cognitif [« gaslighting »], évitement et silence [« stonewalling »], intimidation, mensonge, humiliation, blâme, menaces persistantes, etc.), plus vous arriverez à vous détacher de la situation et à réagir de façon neutre et moins émotionnelle.

Quatrièmement, sachez que tout vient du besoin de contrôle de votre ex-partenaire.

Avant d'entamer toute conversation, soyez consciente que tous les propos blessants de votre ex-partenaire ont tout à voir avec lui, et non pas avec vous. Votre ex-partenaire essaie d'utiliser la communication pour recréer le contrôle qu'il exerçait sur vous pendant que vous étiez ensemble.

Cinquièmement, gardez espoir : le temps arrange les choses.

Même si vous avez l'impression que cette situation ne s'arrêtera jamais, les choses s'améliorent. Vous deviendrez plus résiliente et serez capable de passer à autre chose. Rappelez-le-vous souvent lorsque la communication avec votre ex-partenaire est particulièrement difficile.

Sixièmement, et surtout, croyez-en vous

Vous avez fait le grand saut et avez quitté une relation toxique. Vous avez fait preuve de courage et d'une grande volonté. Vous avez demandé de l'aide quand vous en aviez besoin et avez protégé votre vie et celle de vos enfants. Vous êtes une survivante. Ne l'oubliez jamais.

Conseils sur la gestion des conflits

- ◆ Votre ex-partenaire pourrait tenter de vous provoquer ou de vous amener à dire des choses que vous regretterez. C'est une tactique pour obtenir des arguments à utiliser contre vous devant le tribunal. Essayez d'éviter de vous laisser emporter par ses provocations.
- ◆ Si vous êtes frustrée ou fâchée ou savez que votre ex essaie de vous provoquer, n'hésitez pas à mettre fin à la conversation ou à prendre une pause. Ne répondez pas à ses messages ou à ses courriels tant que vous n'avez pas retrouvé votre calme. Vous pourriez dire : « Je te rappelle plus tard » ou « Si tu n'arrêtes pas de me traiter de tous les noms, je vais raccrocher ».
- ◆ Au besoin, n'hésitez pas à faire appel à des ressources (médiatrice ou médiateur, avocate ou avocat, travailleuse sociale ou travailleur social ou thérapeute) pour régler le conflit.
- ◆ En général, ce n'est pas une bonne idée de faire intervenir dans le conflit des tierces parties qui ne sont pas des professionnelles ou des professionnels qualifiés, comme de nouveaux ou de nouvelles partenaires, des collègues, des proches et surtout vos enfants.

Notes

Stratégies de communication

- 1. RESPIREZ :** Débutez toute conversation (en personne, par courriel, par écrit, au téléphone) par une grande inspiration suivie d'une longue expiration. Trouvez quelque chose pour vous ancrer, comme tenir un objet que vous procure un sentiment de sécurité. Ensuite, prenez une pause pour reprendre vos esprits au besoin. Quand vous écrivez ou parlez à votre ex, continuez à respirer profondément et rappelez-vous que vous êtes en sécurité.
- 2. RESTEZ NEUTRE :** Discuter avec votre ex-partenaire violent peut être confrontant et traumatisant. Établissez à l'avance des attentes réalistes pour la communication et anticipez tout comportement difficile que pourrait adopter votre ex-partenaire. Cette approche pourrait vous aider à minimiser votre réaction émotionnelle si ces comportements se concrétisent et il sera plus facile pour vous de rester neutre et sereine, d'éviter les déclenchements et de rester concentrée sur votre objectif pour l'échange.
- 3. ÉVITEZ AUTANT QUE POSSIBLE DE PORTER DES JUGEMENTS :** Évitez d'étiqueter votre ex-partenaire. Tenez-vous-en aux descriptions de faits ou d'observations sans juger (p. ex. : La fumée de cigarette aggrave l'asthme de Sam, comme l'a expliqué son médecin). Concentrez-vous sur les besoins de vos enfants et non les droits de votre ex-partenaire ou les vôtres. N'oubliez pas que le langage non verbal fait aussi partie de la communication. Gardez une expression faciale neutre et adoptez un ton sans jugement.
- 1. SOYEZ CONCISE :** À l'oral comme à l'écrit, utilisez le moins de mots possible. Évitez les formulations ou détails qui pourraient être déformés et utilisés contre vous devant un tribunal ou dans tout autre contexte juridique. Les mots peuvent être pris hors de leur contexte, alors exprimez-vous prudemment et brièvement.
- 5. SOYEZ CLAIRE :** Prenez soin d'être claire. Expliquez à votre ex-partenaire pourquoi vous lui écrivez ou devez lui parler. En cas d'urgence, indiquez précisément le délai dont il dispose pour répondre. Énoncez clairement et honnêtement vos attentes et objectifs.
- 6. TENEZ UN DOSSIER :** Notez tout ce que votre ex-partenaire vous dit ou vous écrit. Documentez tout. Si la violence se poursuit, tentez d'amasser des preuves.

Notes

7. ÉCOUTEZ ET ÉVITEZ LA CONFRONTATION : Pour désamorcer une interaction qui risque de virer à l'agressivité, vous pouvez établir un parallèle avec les propos de votre ex-partenaire et reprendre ses mots et l'émotion qui semble l'habiter. Même si vous n'êtes pas d'accord, ce processus démontre votre écoute, ce qui peut parfois aider à apaiser l'autre. Voici quelques exemples de reformulations naturelles :

- ◆ « Je t'entends quand tu dis que... »
- ◆ « Je crois que tu dis que... »
- ◆ « Tu sembles avoir peur que... »
- ◆ « Si j'ai bien compris, tu dis que... »

Une autre technique efficace est simplement de reprendre d'un à trois mots, souvent les trois derniers que votre ex-partenaire a dits :

- ◆ Ex-partenaire : « Je voudrais que tu renonces à tes parts dans l'entreprise en échange de temps avec Fatima. »
- ◆ Vous : « De temps avec Fatima? » (laissez-lui le temps d'élaborer).
- ◆ Ex-partenaire (sur un ton insistant) : « Je veux être le parent principal de Fatima. Tu pourras la voir la fin de semaine. »
- ◆ Vous : « La fin de semaine? » (dites-le sous forme interrogative en gardant un ton neutre et faites une pause pour lui laisser le temps d'élaborer).

Vous pouvez ensuite nommer l'émotion ou le besoin non satisfait sous-jacent. « Tu sembles vouloir vraiment t'impliquer plus dans la vie de Fatima » (attendez sa réponse). Écoutez votre ex et laissez-le parler. Vous comprendrez mieux son point de vue.

8. PROJETEZ UNE CONFIANCE SEREINE : N'oubliez pas que vous êtes forte. Les personnes violentes utilisent souvent les vulnérabilités des autres et aiment savoir qu'elles ont réussi à les provoquer et à les faire sentir mal dans leur peau. Ne laissez pas paraître que votre ex-partenaire vous a perturbée, même si c'est le cas. Croyez en vous. Votre estime de vous est votre plus solide arme pour vous protéger contre les critiques régulières et la dévalorisation.

9. REDIRIGEZ LA CONVERSATION : Si vos discussions ne mènent à rien, tentez d'amener le sujet différemment. Essayez de prendre en compte les objectifs de votre ex ou son image de lui-même. Si vous êtes d'accord sur certains points, misez sur eux.

10. PRÉVOYEZ DIFFÉRENTES POSSIBILITÉS : Lorsque vous envisagez différentes possibilités, comparez-les sur une échelle de la meilleure issue possible au minimum que vous êtes prête à accepter et n'acceptez rien en dessous.

11. RESTEZ POSITIVE : Dans l'échange, ajoutez des commentaires utiles et neutres ou positifs lorsque possible. Par exemple :

- ◆ « J'aime la manière dont tu as dit que... »
- ◆ « Je pense que nous avons dévié de notre sujet. »
- ◆ « Je te remercie de ta volonté à... »
- ◆ « Nous pourrions aussi envisager de... »
- ◆ « C'est rassurant pour moi d'entendre que... »
- ◆ « Oui, nous sommes d'accord sur le fait que... »
- ◆ « C'est intéressant... »

12. LAISSEZ VOTRE EX-PARTENAIRE ARRIVER À LA SOLUTION : « Qu'en penses-tu? » Selon la personnalité de votre ex-partenaire et son besoin de rester en contrôle, plus votre ex-partenaire sait que vous voulez quelque chose ou plus vous persistez, plus il résistera. Ne dites jamais « tu devrais... » (et même « je devrais... »!). Formulez des demandes polies.

13. PROTÉGEZ-VOUS : Rencontrez-vous dans des lieux publics pour communiquer. Ne vous rencontrez jamais dans l'une de vos résidences.

14. APPLIQUEZ LA RÈGLE DU 24 H : Sauf en cas d'urgence (concernant la sécurité immédiate de vos enfants), répondez seulement après 24 h. Ce délai permet de laisser la poussière retomber et de vous laisser une bonne nuit de sommeil pour remettre vos idées en place et mieux planifier votre réponse.

Notes

- 15. PENSEZ À VOS ENFANTS :** Éviter autant que possible d’aborder tout sujet difficile si vos enfants peuvent vous entendre. Ce n’est pas toujours facile si vous vivez dans un petit espace offrant peu d’intimité. Essayez de vous garder des moments pour ces discussions pendant que les enfants dorment, sont occupés ou sont à l’extérieur.
- 16. PRÉPAREZ-VOUS :** Prévoyez votre discours et tenez-vous-en à celui-ci. Pratiquez-vous au besoin. Tentez de ne pas laisser l’échange dévier de sa trajectoire. Vous prendrez des décisions plus judicieuses si vous vous sentez en sécurité, à l’abri des menaces, que si la conversation s’envenime et vous ne pouvez plus penser clairement. Pensez aussi à demander à d’autres personnes de vous aider à déterminer quoi dire et ne pas dire.
- 17. N’UTILISEZ PAS LA FONCTION « RÉPONDRE » :** N’utilisez jamais la fonction « Répondre » lorsque vous répondez aux courriels de votre ex-partenaire. Enregistrez le courriel initial, puis créez un nouveau courriel intitulé : « Réponse au courriel daté du [date] ». En enregistrant chaque courriel individuellement, vous pouvez vous protéger et éviter que votre ex-partenaire apporte des modifications à votre courriel d’origine dans le fil de discussion quand il vous répond pour tenter de ternir votre image.
- 18. UTILISEZ UN CAHIER DE COMMUNICATION :** Si votre ex-partenaire refuse de gérer ses échanges électroniques avec vous, demandez au tribunal de rendre une ordonnance indiquant que tous les contacts doivent passer par un cahier de communication. Ce cahier peut être remis à votre ex à l’échange des enfants et être rangé dans un étui verrouillé pour éviter que les enfants le lisent. Prenez le livre en photo ou photocopiez-le souvent au cas où votre ex-partenaire ne voudrait plus vous le rendre à un moment donné. Cette méthode peut réduire votre stress puisque vous ne recevrez aucun courriel de sa part au quotidien.
- 19. MAINTENEZ DES LIMITES :** Même si votre ex-partenaire ne cesse de franchir vos limites, maintenez-les le plus possible. Convenez d’une méthode de communication et tenez-vous-en à celle-ci. Établissez des limites et des attentes saines.
- 20. COMPRENEZ VOS PROPRES RÉACTIONS :** Apprenez à reconnaître les émotions et les réactions à un traumatisme que vous ressentez. Notez-les dans votre journal personnel ou confiez-vous à un proche. Reconnaissez les besoins non satisfaits à la base de ces émotions et attaquez-vous à ces besoins plutôt qu’à vos émotions.
- 21. NE VOUS RABAISSEZ PAS À SON NIVEAU :** Si votre ex-partenaire déverse ses émotions ou sa rage sur vous, tentez de réagir de façon neutre et détachée. Pratiquez la respiration profonde pour rester calme et posée. Prenez une grande respiration et arrêtez-vous avant de répondre. Si vous communiquez par courriel ou message texte, laissez-vous du temps avant de répondre. Si vous parlez de vive voix, vous suggérez de prendre une courte pause.

- 22. CONTINUEZ À TRAVAILLER SUR VOTRE PROPRE TRAUMATISME :** Vos blocages émotionnels, vos peurs et vos douleurs peuvent vous empêcher d'écouter ou de réagir de façon neutre. Soyez douce envers vous-même : votre corps se met en mode survie en raison des blessures passées pour vous protéger des blessures futures.
- 23. PRÉPAREZ-VOUS DES PORTES DE SORTIE :** Parfois, votre ex-partenaire sera agressif, refusera tout ce que vous proposez ou refusera même de vous parler. Votre sécurité, physique comme émotionnelle, est votre priorité. Si la conversation est trop menaçante, malsaine ou contreproductive, malgré toutes les stratégies que vous avez tenté d'appliquer, vous pourriez vous excuser et partir. Vous pourrez toujours reprendre la conversation plus tard. Vous pourriez dire quelque chose comme : « Il commence à être tard. Que penserais-tu qu'on reprenne cette discussion demain ou la semaine prochaine? ». Si vous n'avez pas le choix de tenir cette conversation en personne, planifiez soigneusement votre sécurité.
- 24. DEMANDEZ DE L'AIDE :** Si la communication directe demeure trop toxique et dangereuse, vous pourriez avoir à demander de l'aide. Ne faites pas appel à des proches et encore moins à vos enfants, *jamais*. Faites affaire avec une agente ou un agent de soutien dans le contexte de la Cour de la famille, un agent ou une agente de soutien juridique, une avocate ou un avocat, ou un ou une thérapeute. Vous pouvez demander à un proche de trier vos courriels, mais seulement si vous avez entièrement confiance en cette personne pour prendre les bonnes décisions et respecter votre vie privée.
- 25. TRAVAILLEZ SUR LE PARDON DE SOI ET L'AUTOCOMPASSION :** Pour prendre un pas de recul et avoir la présence d'esprit nécessaire à l'application de toutes ces stratégies au besoin, trouvez des moyens d'être heureuse et épanouie dans d'autres sphères de votre vie. Vous pourriez consulter une ou un thérapeute pour vous aider à réfléchir à vos objectifs pour les cinq prochaines années. Demandez de l'aide pour ne plus entendre la voix de votre ex-partenaire dans votre tête. Sachez que vous faites de votre mieux. Trouvez votre propre source de bonheur quotidien. Permettez-vous d'avoir du plaisir : lisez un livre, marchez, passez du temps en nature, adoptez un nouveau sport ou passez-temps, rendez visite à vos proches, etc. Accordez-vous du temps pendant lequel aucune des préoccupations mentionnées ci-dessus ne surviendra. Si vous prenez bien soin de vous, vous serez plus résiliente et épanouie, peu importe les défis que la vie (ou votre ex-partenaire) vous réserve.

Notes

DES OUTILS POUR VOUS PROTÉGER APRÈS LA SÉPARATION

LISTE DE CONTRÔLE – VOTRE SÉCURITÉ À DOMICILE

La violence ne cesse pas toujours d'emblée lorsqu'une relation prend fin. Dès la séparation, établir un plan de sécurité vous aidera, vous et vos enfants, à être et à vous sentir moins vulnérables. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions de points à envisager pour planifier votre sécurité. Pour en savoir plus sur votre sécurité et celle de vos enfants si vous vivez toujours avec votre ex-partenaire ou si vous venez de vous séparer, consultez la page : FamilyCourtAndBeyond.ca/keep-safe/ (en anglais seulement).

Y a-t-il des membres du voisinage en qui vous avez suffisamment confiance pour leur parler de la violence de votre ex-partenaire? Seront-ils prêts à rester à l'affût et à vous aviser ou à appeler la police s'ils voient votre ex-partenaire ou sa voiture près de chez vous?

Les personnes qui ont une clé de votre résidence ou y accèdent souvent (gardien ou gardienne d'enfants, colocataire, propriétaire, proches, etc.) sont-elles toutes au courant de la situation? Pouvez-vous leur fournir une photo ou une description de votre ex et de son véhicule, voire même une copie des ordonnances qui lui interdisent d'entrer chez vous ou de venir à proximité? Savent-elles quoi faire si votre ex débarque chez vous?

Avez-vous une ordonnance de possession exclusive de votre résidence?

Avez-vous une ordonnance de ne pas faire ou un engagement de ne pas troubler l'ordre public?

Avez-vous changé les serrures depuis que votre ex-partenaire a quitté le domicile?

Avez-vous changé votre système de sécurité à domicile, y compris le code du système?

Avez-vous changé le code de la porte du garage?

Vos fenêtres ont-elles des rideaux ou des stores? Les fermez-vous bien le soir?

Les fenêtres ont-elles des barreaux ou sont-elles liées à un système d'alarme?

Si vous avez une clé de rechange, avez-vous changé l'endroit où vous la cachez ou envisagé de vous en débarrasser?

Ne cachez pas la clé à un endroit évident, comme dans la boîte aux lettres ou sous le paillason. Si possible, pensez à la cacher dans un endroit protégé.

Votre téléphone a-t-il une fonction d'identification de l'appelant?

Avez-vous des caméras de surveillance? N'oubliez pas qu'elles pourraient aussi nuire à votre sécurité si votre ex-partenaire est capable d'y avoir accès ou de les pirater.

Avez-vous expliqué votre situation aux entreprises de serrurerie locales et indiqué clairement qu'elles ne doivent pas laisser entrer votre ex-partenaire chez vous même si sa pièce d'identité indique encore qu'il habite à votre adresse? Si vous avez une ordonnance de protection ou de non-communication, un engagement de ne pas troubler l'ordre public ou une ordonnance de possession ou d'occupation exclusive de votre résidence, donnez-leur une copie ou apposez-en une à une fenêtre à l'intérieur ou à un autre endroit très visible pour qu'elle saute aux yeux.

Notes

FICHE-CONSEIL – BIEN ÉTABLIR VOTRE NOUVELLE RELATION DE COPARENTALITÉ

- ◆ Quelles limites souhaitez-vous imposer à votre ex-partenaire?
- ◆ Comment communiquerez-vous avec votre ex-partenaire sans compromettre votre sécurité physique et émotionnelle?
- ◆ Ne rencontrez pas votre ex-partenaire en personne si ce n'est pas nécessaire.
- ◆ Si vous devez absolument vous rencontrer en personne :
 - ◆ Faites-le dans un lieu public (présence de témoins et de caméras de surveillance).
 - ◆ Ne vous rencontrez jamais dans votre résidence ou celle de votre ex-partenaire.
 - ◆ Choisissez un lieu qui n'est pas désert ni trop achalandé et bruyant. Une bibliothèque ou un café tranquille sont de bonnes options à envisager.
 - ◆ Il est généralement plus sécuritaire de vous rencontrer à l'intérieur d'un lieu public qu'à l'extérieur ou dans le stationnement.
 - ◆ Si vous avez peur, envisagez une rencontre dans un poste de police.
 - ◆ Pensez à vous y rendre en compagnie d'une personne en qui vous avez pleinement confiance, mais soyez consciente que cette rencontre pourrait l'exposer à des risques.
 - ◆ Assurez-vous qu'une personne est au courant des détails de votre rencontre (Qui rencontrez-vous? Où? Pourquoi? Quand? À quelle heure pensez-vous être revenue et devriez-vous lui donner de vos nouvelles? Après combien de temps devrait-elle s'inquiéter?). Demandez-lui de prendre des nouvelles par message texte.
- ◆ Soyez polie et cordiale, mais brève et directe.
- ◆ Beaucoup de femmes considèrent le courriel comme le moyen de communication de choix avec leur ex-partenaire violent. Voici quelques avantages du courriel :
 - ◆ Il laisse une trace écrite qui permet d'éviter que vos propos soient mal repris.
 - ◆ Il vous laisse le temps de penser soigneusement à votre réponse, réduisant le risque que votre ex-partenaire vous piège et vous amène à dire quelque chose qu'il pourra ensuite retourner contre vous devant un tribunal.
 - ◆ Il ne suscite pas d'attente à une réponse immédiate.
 - ◆ Il ne nécessite généralement pas de confirmation de lecture, contrairement aux messages texte.
- ◆ Si vous échangez par courriel, n'utilisez jamais le bouton « Répondre ». Envoyez un nouveau courriel intitulé : « Réponse au courriel daté du [DATE] à [HEURE] ».

LISTE DE CONTRÔLE – APPRENDRE AUX ENFANTS À SE PROTÉGER

Si vos enfants sont assez vieux pour rester seuls à la maison, leur avez-vous parlé des précautions à prendre pour être en sécurité? Savent-ils quoi faire si votre ex-partenaire débarque chez vous?

Même si vos enfants savent que l'autre parent est une menace et n'a pas le droit d'entrer, soyez consciente que les personnes violentes sont très habiles à manipuler et que les enfants y sont vulnérables. Votre ex-partenaire pourrait tenir des propos effrayants ou troublants (comme menacer de se blesser ou de mettre le feu à votre domicile), faire culpabiliser les enfants, inventer une urgence, simuler certaines émotions de façon très convaincante ou trouver une façon de les piéger pour qu'ils le laissent entrer. Votre ex-partenaire connaît probablement assez bien vos enfants pour savoir exactement ce qui fonctionnera.

Les enfants savent-ils qu'ils ne doivent pas répondre au téléphone si l'appel vient de l'autre parent ou d'un numéro bloqué ou inconnu?

Dites-leur de laisser le téléphone sonner et envoyer l'appel à la boîte vocale. S'ils refusent l'appel, votre ex-partenaire saura qu'il y a eu une action au bout du fil.

Y a-t-il des adultes de confiance à qui ils peuvent se confier (personnel enseignant, médecin, parent d'une amie ou d'un ami, chef religieux, aînée ou aîné, entraîneuse sportive ou entraîneur sportif, membre de la famille élargie, etc.)?

Avez-vous établi un plan de sécurité complet avec les enfants?

Avez-vous un « mot de code »? Vos enfants savent-ils quoi faire quand ils l'entendent et qu'ils doivent le garder secret?

Avez-vous discuté de la marche à suivre au cas où votre ex-partenaire s'introduit dans votre domicile ou débarque chez vous et ne veut pas partir?

Les enfants comprennent-ils que leur rôle n'est pas de protéger les adultes? Savent-ils qu'en cas d'urgence, ils doivent se protéger eux-mêmes et, si possible, demander de l'aide?

Notes

Avez-vous établi une marche à suivre au cas où l'autre parent enlève ou tente d'enlever les enfants?

Avez-vous désigné une « pièce sûre » dans laquelle les enfants peuvent se cacher s'ils sont incapables de s'échapper de votre domicile? Choisissez une pièce :

qui se verrouille de l'intérieur;

qui comporte plus d'une sortie, même si c'est une fenêtre;

autre que la cuisine — on y trouve des couteaux et d'autres armes potentielles;

autre que la salle de bains — on y trouve probablement une très petite fenêtre et plusieurs surfaces dures, mais aucun téléphone ni meuble derrière lequel se cacher;

dans laquelle se trouve un téléphone pour composer le 911.

Vos enfants connaissent-ils votre adresse? Savent-ils comment et quand composer le 911 et quoi dire une fois qu'on leur aura répondu?

Savent-ils que s'il n'est pas sécuritaire de parler ou s'ils ont trop peur, ils peuvent laisser le téléphone décroché et le répartiteur ou la répartitrice enverra la police?

Savent-ils qu'ils ne doivent pas raccrocher après avoir parlé au personnel du 911 pour lui éviter d'avoir à rappeler au besoin et ainsi d'alerter votre ex-partenaire?

L'école, la garderie, les responsables d'activités parascolaires et les autres personnes ou lieux pertinents sont-ils au courant de la situation? Leur avez-vous remis une copie des documents juridiques applicables, comme une ordonnance de non-communication ou de protection ou une ordonnance parentale? Savent-ils que l'autre parent ne peut pas venir les chercher (notez que ce n'est pas le cas s'il n'y a pas d'ordonnance parentale permanente ou temporaire)?

Notes

LISTE DE CONTRÔLE – SÉCURITÉ TECHNOLOGIQUE

Avez-vous remplacé le message de votre boîte vocale par un message automatisé, un message lu par quelqu'un d'autre ou un message qui dit simplement : « La personne que vous tentez de joindre n'est pas disponible pour l'instant » sans vous nommer?

Avez-vous fouillé votre domicile, votre véhicule, vos appareils, vos effets personnels et ceux de vos enfants pour confirmer l'absence de caméra, de micro ou de dispositif GPS cachés?

Avez-vous changé vos mots de passe sur tous vos comptes (médias sociaux, services bancaires, boîte de courriel, etc.)?

Avez-vous pensé créer une nouvelle adresse courriel que votre ex-partenaire ne connaîtrait pas et utiliser uniquement l'ancienne pour communiquer avec lui?

Avez-vous pensé changer de numéro de téléphone ou vous procurer un nouveau téléphone et garder uniquement l'ancien pour communiquer avec lui?

Si vous soupçonnez que votre ex-partenaire a trafiqué l'un de vos appareils, pouvez-vous vous en procurer un nouveau?

Médias sociaux

Avez-vous changé vos paramètres de confidentialité?

Avez-vous changé votre nom affiché, nom d'utilisateur ou pseudonyme?

Avez-vous retiré de vos amis ou abonnés ou bloqué votre ex-partenaire sur les médias sociaux, ainsi que toute autre personne par qui il pourrait passer pour vous espionner?

Faites-vous attention au contenu que vous publiez, surtout à votre localisation, à toute publication mettant en scène des activités illégales, dangereuses ou controversées et à toute publication concernant vos enfants, votre ex-partenaire, la séparation ou le divorce, le comportement de votre ex-partenaire ou le dossier judiciaire?

Savez-vous que vos activités sur les médias sociaux et les autres technologies, comme les publications sur Facebook, stories sur Snapchat, courriels, messages textes et bien plus, peuvent constituer des preuves admissibles devant un tribunal et pourraient être présentées aux juges ou avoir une influence sur l'issue de votre dossier?

Même s'il est tout à fait compréhensible que vous soyez en colère, ayez besoin de vous défouler ou éprouviez du ressentiment envers votre ex-partenaire, sa famille, le dossier judiciaire, les services de protection de l'enfance ou autre, vous devriez réfléchir soigneusement avant de créer tout contenu numérique ou écrit parce qu'il pourrait être utilisé contre vous devant un tribunal. Ventiler auprès d'un ou d'une thérapeute ou d'un proche de confiance est une option plus judicieuse.

Avant de publier des photos en ligne, supprimez-vous les métadonnées de localisation (date et emplacement)? Si non, quelqu'un pourrait télécharger le fichier et connaître les coordonnées du lieu où les photos ont été prises. Pour éviter cette situation, faites une copie de la photo originale (comme une saisie d'écran) et publiez-la à la place.

Logiciels espions

N'ouvrez aucun fichier envoyé par votre ex-partenaire; il pourrait contenir un logiciel espion. S'il doit vous envoyer des documents ou des fichiers, demandez-lui d'utiliser un autre moyen qui pose moins de risques, comme la télécopie, le courrier postal, une application de coparentalité ou une application d'édition de fichiers comme Google Docs ou SharePoint.

Vous êtes-vous renseignée sur les logiciels espions et les indices de leur présence? Par exemple :

Votre appareil devient très chaud.

Votre appareil est très lent.

Vous remarquez la présence d'applications ou de fichiers étranges que vous ne vous rappelez pas avoir téléchargés

Votre appareil a des comportements anormaux (l'appareil s'éteint ou s'allume, le volume varie, le navigateur s'actualise ou le curseur se déplace sans raison).

Vous recevez des messages ou des alertes étranges.

Votre historique de navigation a été supprimé ou est étrange (p. ex. : il indique que vous avez consulté des sites auxquels vous n'avez pas accédé ou les témoins ont été supprimés, mais vous ne vous souvenez pas l'avoir fait).

Vous entendez des bruits statiques ou étranges pendant vos appels.

Le coût de votre facture d'électricité ou de téléphone a augmenté sans raison.

Votre ex sait des choses qu'il ne devrait pas savoir et que vous n'avez mentionnées dans aucun contenu numérique (p. ex. : détails sur une discussion tenue en personne avec votre avocat ou avocate)? Cela pourrait suggérer la présence d'une caméra ou d'un micro caché ou l'infiltration de votre téléphone.

Votre ex se présente « par hasard » à un endroit où vous ou vos enfants êtes.

Notes

LISTE DE CONTRÔLE – GESTION DE L'INTIMIDATION JURIDIQUE

Avez-vous une avocate ou un avocat?

Si n'avez pas les moyens, avez-vous communiqué avec des services d'aide juridique, une clinique d'aide juridique ou des avocats ou des avocates bénévoles? La clinique juridique virtuelle de Luke's Place peut vous offrir gratuitement des conseils juridiques sommaires sur votre dossier de droit de la famille. Pour en savoir plus, consultez : LukesPlace.ca/lukes-place-virtual-legal-clinic/ (en anglais seulement).

Avez-vous des preuves de l'intimidation juridique de votre ex? Par exemple :

preuve que votre ex n'a pas rempli les documents ou a fait exprès de faire des erreurs dans le but de retarder la procédure;

preuve que votre ex a présenté des requêtes inappropriées ou vous a poursuivi devant un tribunal à plusieurs reprises pour des raisons futiles;

preuve que votre ex vous a menacé d'obtenir la responsabilité décisionnelle exclusive et de ne jamais vous laisser revoir les enfants.

Avez-vous fait part de vos inquiétudes à votre avocat ou avocate?

Avez-vous fait appel à une intervenante ou un intervenant en défense des droits, ou à une agente ou à un agent de soutien?

Notes

LES ÉCHANGES

FICHE-CONSEIL – ÉCHANGER LES ENFANTS EN TOUTE SÉCURITÉ

L'idée d'échanger les enfants peut être angoissante si vous avez subi de la violence dans votre relation. Votre ex-partenaire pourrait voir les échanges comme une occasion de tenter de vous contrôler, de vous intimider ou de donner le ton à votre relation après la séparation.

Dans la mesure du possible, prévoyez procéder à l'échange dans un lieu public plutôt que dans l'un de vos domiciles pour éviter les interactions non désirées et inutiles avec votre ex-partenaire. En tenant les échanges ailleurs, vous pouvez protéger une portion de votre vie privée et respecter vos limites personnelles.

Les ex-partenaires se servent souvent des enfants pour continuer à intimider ou à harceler la femme. Voici quelques conseils pour vous aider à structurer les moments d'interaction avec votre ex-partenaire. Si vous avez une avocate ou un avocat, vous pouvez lui en parler.

Établissez vos limites et les lieux

Choisissez quelques lieux neutres entre votre domicile et celui de votre ex-partenaire où il serait possible de faire les échanges. Vous pourriez envisager la bibliothèque municipale, l'entrée d'un centre commercial ou le stationnement d'un Tim Hortons ou d'un McDonald's local. Ces lieux sont souvent achalandés et pleins de passants. La présence de possibles témoins peut vous enlever un stress si vous craignez pour votre sécurité en raison de l'historique de violence et d'intimidation de votre ex-partenaire. En dernier recours, vous pourriez faire l'échange au poste de police local.

Convenez à l'avance par écrit d'un lieu neutre, de l'heure des échanges et de l'endroit exact où les enfants passeront d'un parent à l'autre pour éviter le plus possible toute confusion ou mauvaise interprétation volontaire de votre ex-partenaire.

Pendant la pandémie, les seules options offertes pour procéder aux échanges des enfants d'un parent à l'autre seront à l'extérieur.

Notes

Demandez à une tierce partie de vous accompagner

- ◆ Si vous redoutez le comportement de votre ex-partenaire pendant les échanges et pensez qu'il pourrait vous blesser émotionnellement ou physiquement, demandez à une tierce partie neutre d'assister aux échanges avec vous.
- ◆ Choisissez cette personne avec soin parce que votre ex-partenaire pourrait la considérer comme un prolongement de vous-même et user de violence envers elle.
- ◆ Pendant l'année scolaire, vous pourriez demander à un membre du personnel enseignant de vos enfants d'assister aux échanges.

Tenez-vous-en à l'horaire

- ◆ Dès que vous et votre ex-partenaire avez convenu d'un horaire ou dès qu'une ordonnance d'un tribunal stipule un arrangement, il est important de le respecter. Les échanges seront ainsi plus prévisibles.
- ◆ Si vous pensez être en retard, prenez soin d'aviser votre ex-partenaire immédiatement pour ne pas causer de problème. Faites-le par écrit (message texte ou courriel) pour avoir une preuve de quand vous l'avez avisé et de ce que vous lui avez dit.

Notes

Décidez s'il vaut mieux procéder à des échanges sans contact

- ◆ Les échanges sont dits « sans contact » lorsque vous et votre ex-partenaire ne vous voyez pas pendant l'échange.
- ◆ Les échanges sans contact peuvent être une bonne solution si vous avez subi de la violence dans votre relation avec votre ex-partenaire.
- ◆ Voici quelques exemples d'échanges sans contact :
 - ◆ Si vos enfants vont à l'école, un parent peut les déposer le matin et l'autre peut venir les chercher à la fin de la journée. Si vos enfants participent à des activités parascolaires, l'un des parents peut les déposer au cours de piano ou à la partie de hockey et l'autre parent peut venir les chercher. Ce type d'échange fait en sorte que vous et votre ex-partenaire n'avez pas à interagir.
 - ◆ Si vos enfants sont assez vieux et vous vous donnez rendez-vous dans un lieu public, vos enfants peuvent marcher de votre véhicule au véhicule de votre ex-partenaire sans que vous ayez à sortir.
 - ◆ Si vous passez par un ou une intermédiaire comme l'un des grands-parents ou d'autres proches pour faciliter le processus, pensez à déposer les enfants chez l'intermédiaire et à partir avant que votre ex-partenaire n'arrive.

Notes

Pensez aux centres de visites surveillées

Les centres de visites surveillées permettent aux familles séparées de faciliter certaines portions des arrangements du temps parental, surtout lorsque le parent principal craint pour sa sécurité ou celle des enfants. Il y a des centres aux quatre coins de la province. Toutefois, certains d'entre eux ont une liste d'attente et, dans certaines petites localités, le service n'est pas offert.

Décidez s'il vaut mieux procéder à des visites supervisées

Envisagez de recourir au programme de visites supervisées de votre communauté si :

- ◆ Vous croyez que vos enfants ne sont pas en sécurité avec l'autre parent.
- ◆ Vous craignez que votre ex-partenaire ne ramène pas les enfants après un échange.
- ◆ Vous craignez pour votre propre sécurité.
- ◆ Vos enfants n'ont pas vu votre ex-partenaire depuis un bon moment.
- ◆ La consommation d'alcool ou de drogue de votre ex-partenaire pourrait mettre vos enfants en danger.

Ces services sont payants. Le coût est normalement divisé entre les parents, sauf si une ordonnance du tribunal prévoit un autre arrangement. Dans certains centres, le coût varie selon une échelle mobile et les services peuvent être gratuits si vous ou votre ex-partenaire êtes incapables de payer.

Renseignements supplémentaires

Prenez des notes

- ◆ Documentez tous les problèmes remarqués lors d'un échange. Par exemple :
 - ◆ Votre ex-partenaire a crié après vous ou vos enfants ou a montré de l'agressivité pendant l'échange.
 - ◆ Les enfants se sont plaints à leur retour.
 - ◆ Les enfants avaient des blessures suspectes à leur retour.
 - ◆ Les enfants ont fait des commentaires sur ce qui s'est passé pendant la visite.
 - ◆ Votre ex-partenaire est venu chercher les enfants en retard ou en avance ou ne s'est jamais présenté.
 - ◆ Vos enfants disent que votre ex-partenaire a parlé de vous avec eux ou avec d'autres personnes en leur présence.
- ◆ Si, en fonction des problèmes soulevés lors de l'échange, vous craignez que vos enfants revoient votre ex-partenaire, avisez immédiatement votre avocate ou avocat de vos inquiétudes.

Sachez qui joindre en cas de problème concernant les échanges

- ◆ Si vous êtes représentée, avisez immédiatement votre avocate ou avocat.
- ◆ Si vous craignez pour la sécurité de vos enfants ou si votre ex-partenaire ne veut pas vous ramener les enfants, appelez la police.
- ◆ Si, à leur retour, vos enfants ont des bleus visibles non expliqués ou si leur comportement est inhabituel ou autrement inquiétant, envisagez de téléphoner à votre agence de protection de l'enfance locale.

Notes

LA GESTION DU TEMPS PARENTAL AVEC VOTRE EX-PARTENAIRE VIOLENT

Si vous avez au moins un enfant avec votre ex-partenaire, vous serez probablement confrontés à des situations difficiles et devrez régler des problèmes parentaux. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions et conseils pour anticiper, gérer et régler ces situations dans l'intérêt de vos enfants sans compromettre votre sécurité ainsi que la leur.

Quelques conseils généraux à ne pas oublier :

- ◆ Ne rencontrez jamais votre ex-partenaire seule ou dans l'un de vos domiciles.
- ◆ Évitez tout arrangement informel ou verbal avec votre ex-partenaire violent.
- ◆ Insistez pour que tous les arrangements soient écrits. Vous pourriez simplement confirmer tous les deux les arrangements convenus dans un échange par courriel.

Anticipation et gestion des situations difficiles

- ◆ **PRÉPAREZ-VOUS AUX CONFLITS** : Assurez-vous de préparer un plan parental complet qui comporte une section sur la gestion des conflits. Dans la mesure du possible, vous devriez faire appel à une avocate ou un avocat pour vous aider à élaborer ce plan ou à le réviser avant sa présentation aux juges.
- ◆ **OBTENEZ DE L'AIDE PROFESSIONNELLE** : N'hésitez pas à demander de l'aide à des professionnelles et à des professionnels du droit ou de la médiation pour vous aider à régler vos différends au sujet du temps parental.
 - ◆ Il vaut toujours mieux ne pas faire intervenir dans le conflit des tierces parties qui ne sont pas des professionnelles ou des professionnels qualifiés, comme de nouveaux ou de nouvelles partenaires, des collègues, des proches et surtout vos enfants.
- ◆ **FAITES DES PRÉVISIONS D'APRÈS LES TENDANCES ET COMPORTEMENTS PASSÉS** : Par exemple, votre ex-partenaire a-t-il un problème d'alcoolisme? Si oui, envisagez que votre ex pourrait venir chercher les enfants sous l'influence de l'alcool ou consommer abusivement pendant son temps parental. Prévoyez des mesures comme documenter le comportement, appeler la police ou une agence de protection de l'enfance au besoin, ne pas lui permettre de prendre le volant avec les enfants s'il semble avoir consommé et faire modifier l'ordonnance parentale par un tribunal en cas de consommation d'alcool excessive pendant le temps parental.

- ◆ Y A-T-IL UN RISQUE D'ENLÈVEMENT D'ENFANT? Votre ex-partenaire a-t-il déjà menacé d'enlever ou de retenir vos enfants, surtout de partir dans un autre pays et de ne pas les ramener? Avez-vous des raisons de croire que cette menace est crédible (votre ex a des contacts à l'étranger, a demandé le passeport des enfants, etc.)? Avez-vous consulté une avocate ou un avocat? Avez-vous pris des mesures de protection, comme retirer le temps parental ou appeler les autorités frontalières pour expliquer la situation? Gardez le numéro de téléphone de votre agence de protection de l'enfance à proximité et composez-le si vous pensez que votre ex a enlevé vos enfants.
- ◆ LES ENFANTS SONT-ILS EN DANGER? Votre ex-partenaire a-t-il déjà blessé ou menacé vos enfants de quelque façon que ce soit? L'événement a-t-il été documenté? Quelle était la nature des blessures ou des menaces? Votre ex-partenaire a-t-il des comportements problématiques avec les enfants pendant leur temps ensemble? Si oui, documentez-les. Par exemple :
 - ◆ venir chercher ou porter les enfants trop en avance ou en retard;
 - ◆ ramener les enfants sales, affamés ou habillés de façon inadéquate pour la saison, ne pas avoir fait les devoirs ou les ramener avec des blessures inexplicables;
 - ◆ laisser les enfants seuls de façon inappropriée ou sans supervision suffisante;
 - ◆ employer des mesures disciplinaires trop sévères;
 - ◆ adopter une parentalité trop laxiste, comme laisser un enfant de sept ans se coucher à 2 h du matin ou laisser un enfant de 12 ans boire de l'alcool;
 - ◆ dire aux enfants des méchancetés ou des mensonges à votre sujet;
 - ◆ consommer des substances de façon inappropriée pendant le temps parental;
 - ◆ maltraiter les enfants;
 - ◆ mal ranger des objets qui peuvent être dangereux et les laisser à la portée des enfants. Même si vous jugez vos enfants assez vieux ou vieilles pour savoir qu'ils ou elles ne doivent pas jouer avec une arme à feu ou prendre des médicaments prescrits pour des bonbons, ils ou elles ne devraient pas y avoir accès.

Notes

- ◆ **GARDEZ TOUTES LES COMMUNICATIONS** : Même si certains messages de votre ex-partenaire peuvent être bouleversants et s’il est compréhensible que vous ayez envie de les supprimer, ne le faites pas. Conservez à tout le moins une copie quelque part. Par exemple, avant de supprimer un courriel, prenez une saisie d’écran et téléversez-la sur Google Drive. Vous conserverez ainsi une preuve « écrite », mais n’aurez pas à la voir chaque fois que vous ouvrez votre boîte de réception. Ce type de preuve vous permet d’éviter une bataille à savoir qui a raison devant un tribunal.
- ◆ **ACCEPTÉZ DE FAIRE DES COMPROMIS RAISONNABLES** : Même dans une relation saine, les parents ne sont pas toujours d’accord. Soyez prête à faire des compromis raisonnables.
- ◆ **N’OUBLIEZ PAS** : Même si vous ne pouvez contrôler les agissements des autres, vous pouvez contrôler vos réactions à ses agissements. Vos comportements doivent prouver que vous êtes prête à mettre de côté tout ressentiment pour coopérer et communiquer dans l’intérêt des enfants, même si vous ne pouvez pas convaincre l’autre parent de faire pareil.

Respect et application des ordonnances et des ententes

- ◆ **PRIVILÉGIEZ L’ÉCRIT** : Documentez autant que possible tout par écrit. Vous ne voulez surtout pas être accusée d’enlèvement parce que votre ex-partenaire a « oublié » que vous aviez convenu verbalement que vous amenez vos enfants camper toute la fin de semaine.
- ◆ **ORDONNANCE PARENTALE DÉTAILLÉE** : Assurez-vous que votre ordonnance parentale est aussi rigoureuse et détaillée que possible pour réduire le risque que votre ex-partenaire trouve des failles à exploiter.

Notes

- ◆ NON-RESPECT D'UNE ORDONNANCE :
 - ◆ Assurez-vous que votre ordonnance parentale prévoit des conséquences en cas de non-respect.
 - ◆ Assurez-vous de connaître tous les détails concernant l'application et de savoir qui joindre si l'autre parent ne respecte pas l'ordonnance.
 - ◆ Si vous ne respectez pas votre ordonnance, attendez-vous à devoir expliquer en détail pourquoi vous avez jugé que c'était nécessaire, dans l'intérêt des enfants. Fournissez des preuves si possible. Par exemple : Si vous avez refusé le temps parental de votre ex en raison de sa forte odeur de drogue ou d'alcool à son arrivée, vous devrez expliquer que vous avez jugé qu'il était trop dangereux de laisser les enfants monter dans son véhicule. S'il y a lieu, fournissez une copie de tout rapport de police antérieur d'arrestation pour conduite avec facultés affaiblies visant votre ex-partenaire pour asseoir votre crédibilité.
- ◆ RISQUE D'ENLÈVEMENT OU DE BLESSURE : Si vous avez des raisons de croire que votre ex-partenaire pourrait blesser ou enlever vos enfants, demandez une motion d'urgence le plus tôt possible, idéalement avant son temps parental. Communiquez avec l'agence de protection de l'enfance et expliquez pourquoi vous croyez que vos enfants sont en danger. Appelez aussi votre avocate ou avocat dans les plus brefs délais.

Intervention de la police

Tant qu'il n'y a pas d'ordonnance parentale temporaire ou permanente en place, les parents ont les mêmes droits et responsabilités. Ainsi, l'autre parent peut légalement sortir vos enfants de l'école en tout temps. L'école comme la police ne peuvent rien faire pour l'en empêcher.

Si le ou la juge croit que l'un des parents a enlevé les enfants, il ou elle peut ordonner à la police d'enclencher des recherches pour ramener les enfants, et ce, même si le parent a droit à du temps parental ou a la responsabilité décisionnelle.

La police a le pouvoir de faire respecter les engagements de ne pas troubler l'ordre public et les ordonnances de non-communication ou de protection. Si vous avez l'une de ces ordonnances et votre ex-partenaire l'enfreint, téléphonez immédiatement à la police.

Si votre ordonnance parentale contient une clause selon laquelle la police a le pouvoir de la faire respecter, elle peut intervenir si votre ex-partenaire enfreint l'ordonnance, par exemple, en ne vous ramenant pas les enfants à la fin de son temps parental.

Soyez consciente que :

- ◆ Si vous appelez la police, vous perdez le contrôle sur la suite des événements. La police pourrait par exemple décider de porter des accusations contre votre ex-partenaire, même si vous ne voulez pas.
- ◆ La police peut faire un signalement à l'agence de protection de l'enfance locale contre votre ex-partenaire ou vous si elle juge qu'il y a lieu de le faire.

Signalement à une agence de protection de l'enfance

« Bien-être de l'enfance », « protection de l'enfance », « services à l'enfance » et « sociétés d'aide à l'enfance » sont différents termes utilisés pour désigner les agences dont le devoir est de protéger les enfants. Privilégier le maintien des enfants dans leur milieu familial d'origine à condition que ce soit dans leur intérêt et perturber le moins possible leur vie sont deux des principes de la protection de l'enfance. Toutefois, ils n'ont pas toujours été respectés en pratique, surtout envers les communautés racialisées, autochtones ou autrement marginalisées.

Naturellement, vous voudrez avoir la certitude que vos enfants sont en sécurité pendant leur temps avec l'autre parent. Voici quelques conseils pour aborder le sujet :

- ◆ Abordez le sujet délicatement. Une approche en douceur est toujours préférable pour amener vos enfants à se confier à vous si quelque chose ne va pas.
- ◆ Demandez-leur comment s'est passée la visite et s'ils ont eu du plaisir. Posez des questions ouvertes comme : « Qu'avez-vous fait en fin de semaine? »
- ◆ Évitez d'interroger vos enfants dès qu'ils franchissent le seuil de porte. Ne posez pas de questions en vue d'obtenir une réponse précise.
- ◆ Si leurs réponses vous alarment, vous pouvez poser ensuite d'autres questions plus directes. Si vos enfants deviennent mal à l'aise, vous devriez arrêter et reprendre la discussion plus tard.

Si vous soupçonnez que votre ex-partenaire maltraite ou néglige vos enfants pendant son temps parental, signalez-le aux services de protection de l'enfance dans les plus brefs délais. Ne pas le faire pourrait mettre vos enfants en danger et vous faire paraître comme négligente. N'oubliez pas que :

- ◆ Vous pouvez faire un signalement aux services de protection de l'enfance même si vous n'êtes pas absolument certaine qu'il y a eu violence.
- ◆ Vous ne vous attirerez aucun problème tant que le signalement est fait de bonne foi, ne fait perdre de temps à personne et n'est pas une forme de vengeance envers votre ex.
- ◆ Un peu comme un appel à la police, un appel à une agence de protection de l'enfance est sérieux. Après votre appel, vous n'avez plus de contrôle sur la suite des événements. Un signalement peut parfois avoir de très lourdes conséquences, comme mettre fin aux droits des parents.

Sachez que toute personne ayant des raisons de soupçonner qu'un enfant est en danger de violence, de négligence, de trafic ou d'exploitation, ou en a subi, est tenue par la loi de le signaler. Si vous informez une personne, comme votre thérapeute, votre médecin ou une intervenante ou un intervenant en défense des droits, que vous croyez que votre ex pourrait maltraiter vos enfants, elle pourrait être dans l'obligation légale d'appeler les services de protection de l'enfance si elle croit que vos enfants ont été blessés ou sont en danger. Si vous avez pris des mesures raisonnables pour protéger vos enfants (déménager dans une maison d'hébergement avec eux, entreprendre un dossier de droit de la famille pour déterminer des arrangements parentaux, etc.), les services de protection de l'enfance en tiendront compte dans leur décision d'intervenir ou non auprès de votre famille.

- ◆ **INTÉRÊT DE L'ENFANT (OU « INTÉRÊT VÉRITABLE DE L'ENFANT ») ET VIOLENCE FAMILIALE :**
Deux des facteurs du critère de l'intérêt de l'enfant sont la capacité et la volonté de chaque parent de communiquer et de collaborer à l'égard de questions le concernant, ainsi que la volonté de chaque parent de favoriser le développement et le maintien des relations entre l'enfant et l'autre parent. S'il y a eu de la violence familiale, la ou le juge en tiendra compte et pourra ordonner, par exemple, que les échanges de l'enfant d'un parent à l'autre se fassent en passant par une tierce partie neutre pour que vous n'ayez pas à voir votre ex-partenaire.
- ◆ **ENFANT QUI REFUSE DE RENDRE VISITE À L'AUTRE PARENT :** Si votre enfant ne veut pas rendre visite à l'autre parent, tentez de savoir pourquoi. Parfois, ce peut être parce que l'enfant est anxieux à l'idée de dormir dans un nouvel endroit, se sent déchiré entre les deux parents ou est simplement entêté. Les enfants sont généralement réfractaires aux changements et peuvent trouver les transitions difficiles. Si c'est le cas, votre enfant a peut-être simplement besoin de temps pour s'adapter. Si le refus vient d'une raison plus grave ou si vous soupçonnez que votre enfant ne vous dit pas tout, vaut mieux communiquer avec votre avocate ou avocat ou avec votre agence de protection de l'enfance locale sans tarder.
- ◆ **INQUIÉTUDES QUANT À LA SÉCURITÉ DE VOS ENFANTS AVEC VOTRE EX-PARTENAIRE :**
Il est compréhensible que vous soyez anxieuse lorsque votre enfant passe du temps avec l'agresseur. Prenez soin de vous pendant ce temps : lisez un livre, faites une promenade, prenez un bain moussant, gâtez-vous, cuisinez, écoutez un film ou faites une sortie entre ami.es ou avec votre nouveau ou nouvelle partenaire. Permettez-vous de vivre vos émotions.

TENIR COMPTE DE L'ÉVOLUTION DE VOTRE SITUATION

FICHE-CONSEIL – DEMANDER LA MODIFICATION DES ORDONNANCES

Votre situation familiale évoluera probablement au fil du temps. Vos enfants grandiront, vous changerez peut-être d'emploi et votre ex-partenaire ou vous-même déciderez peut-être de vous remarier. Tous ces exemples peuvent nécessiter de modifier l'ordonnance rendue par le tribunal de la famille.

Si vous êtes en assez bon terme avec votre ex-partenaire après votre séparation et ne craignez pas pour votre sécurité, pensez à parler des modifications que vous souhaitez apporter directement avec votre ex. Par exemple, si vous pensez inscrire vos enfants à une activité parascolaire dispendieuse, voici quelques façons d'amener le sujet avec votre ex-partenaire :

- ◆ Un bon moment avant la date d'inscription, expliquez à votre ex-partenaire l'activité parascolaire et les avantages qu'elle pourrait apporter à vos enfants (acquérir des compétences, socialiser avec d'autres enfants, développer leur créativité, etc.).
- ◆ Informez votre ex-partenaire de la durée de l'activité (quelques semaines pendant l'été, une journée chaque fin de semaine, etc.).
- ◆ Discutez des coûts liés à l'activité (Qui paiera? Comment? Diviserez-vous les dépenses? Pouvez-vous bénéficier d'un rabais si vous inscrivez vos enfants tôt?).
- ◆ Vérifiez que l'activité ne coïncide pas avec le temps parental de votre ex-partenaire. Si oui, pensez à modifier l'horaire pour lui permettre de continuer à voir les enfants.
- ◆ Si vous arrivez à vous entendre, pensez à consigner le tout par écrit, soit par courriel ou par message texte, pour éviter tout conflit potentiel.

Si vous craignez pour votre sécurité ou si votre ex-partenaire réagit mal à toutes vos suggestions de modifier l'ordonnance rendue par le tribunal de la famille, vous devrez peut-être avoir recours à une avocate ou à un avocat et repasser devant le tribunal.

Notes

Motion en modification

Si vous voulez modifier l'ordonnance finale du tribunal concernant le temps parental, la responsabilité décisionnelle ou la pension alimentaire et que votre ex-partenaire refuse la modification, vous devrez présenter une motion en modification.

Une motion en modification est souvent demandée lorsque l'un des deux parents souhaite augmenter ou diminuer le montant des paiements de pension alimentaire. Par exemple :

- ◆ Le parent qui paie la pension alimentaire gagne plus d'argent qu'au moment où l'ordonnance a été rendue ou l'entente a été conclue.
- ◆ Le parent qui paie la pension alimentaire gagne moins d'argent qu'au moment où l'ordonnance a été rendue ou l'entente a été conclue.
- ◆ Un enfant a fini ses études, s'est marié ou a quitté le nid familial.
- ◆ Un enfant vit maintenant avec le parent qui paie la pension ou une autre personne.
- ◆ Vous n'avez plus besoin de la pension alimentaire parce que vous pouvez subvenir à vos propres besoins.

Vous devrez soumettre plusieurs formules lorsque vous demandez la motion en modification ou répondez à celle-ci. Selon la nature du dossier, vous pourriez avoir à fournir les formules ci-dessous :

1. Formule 15 : Motion en modification
2. Formule 15A : Formule de renseignements visant une modification
3. Formule 15B : Réponse à la motion en modification (si la demande de modification a été faite par votre ex-partenaire)
4. Formule 15C : Motion en modification sur consentement (si votre ex-conjoint et vous êtes d'accord sur la modification de l'ordonnance)
5. Formule 15D : Motion en modification des aliments pour les enfants sur consentement (si votre ex-conjoint et vous êtes d'accord sur des modifications concernant la pension alimentaire pour les enfants)
6. Formule 14B : Formule de motion
7. Formule 25 : Ordonnance (formule générale)

Dans certains cas, vous pourriez aussi avoir à remettre un état financier au tribunal :

- ◆ Formule 13 : État financier (demandes d'aliments)
- ◆ Formule 13.1 : État financier (demandes portant sur des biens et demandes d'aliments)

Il peut aussi être nécessaire de modifier l'ordonnance d'un tribunal pour des raisons de sécurité. Par exemple, depuis que vous fréquentez une personne, votre ex-partenaire vous traque, vous harcèle et vous reproche d'avoir tourné la page. Vous pourriez avoir à obtenir une ordonnance de ne pas faire ou à faire modifier celle déjà en place.

Si la négociation avec votre ex-partenaire vous met en danger ou ne mène à rien, vous devriez faire appel à une avocate ou à un avocat ou vous adresser à l'avocat ou à l'avocate de service de votre palais de justice local.

En cas de déménagement envisagé

Que vous souhaitiez déménager pour vous rapprocher de votre famille, changer d'emploi ou autre, vous devez aviser votre ex-partenaire de votre intention avant de passer à l'action.

Certaines ordonnances finales rendues par un tribunal abordent les déménagements, comme le type de préavis à fournir et les mesures à prendre si vous quittez votre province ou territoire.

Si votre ex-partenaire s'oppose au déménagement, vous devrez présenter à un tribunal des preuves à l'appui de vos arguments. Vous devrez entre autres montrer que le déménagement est dans l'intérêt des enfants, expliquer comment vous comptez maintenir et favoriser la relation à distance entre vos enfants et votre ex-partenaire et prouver que le déménagement n'aura pas une grande incidence sur le temps passé par votre ex-partenaire avec les enfants.

Avant la modification d'une ordonnance

Avant d'enclencher le processus de modification d'une ordonnance existante, nous vous recommandons fortement de consulter un avocat ou une avocate. Il ou elle vous expliquera les avantages et les désavantages des modifications envisagées, ainsi que les répercussions qu'elles pourraient avoir sur le plan juridique à court et à long terme.

Par exemple, si votre ex-partenaire souhaite réduire la pension alimentaire à vous verser en raison d'une diminution de son revenu, votre avocate ou avocat pourra vous aider à déterminer si votre ex a volontairement réduit ses revenus, s'il s'agit d'une situation temporaire ou si la modification aura une grande incidence sur vous. Votre avocat ou avocate peut aussi vous dire s'il serait plus judicieux de vous entendre à l'amiable ou de passer par un tribunal.

Quelle que soit votre situation, il est important d'en discuter avec une avocate ou un avocat avant de prendre toute décision ou de demander une modification d'une ordonnance existante.

Notes

BIEN CHOISIR SON AVOCATE OU AVOCAT

Quiconque traverse une situation difficile qui touche au droit de la famille devrait avoir une avocate ou un avocat. Les enjeux qui accompagnent une séparation sont complexes et, bien souvent, les personnes en cause ont les nerfs à fleur de peau. Les issues des procédures judiciaires peuvent avoir des répercussions à long terme sur tous, même sur les enfants.

C'est encore plus vrai dans le cas des femmes qui fuient la violence familiale. En plus d'être confrontées aux mêmes problèmes juridiques que les autres à leur séparation, ces femmes peuvent continuer à subir de la violence, du harcèlement et de l'intimidation. Essayer de gérer un dossier de droit familial sans représentation juridique peut tourner au cauchemar et aboutir à une issue qui ne reflète pas le danger réel auquel la femme ou ses enfants sont exposés.

Même si de plus en plus de personnes choisissent de ne pas être représentées par un avocat ou une avocate dans les dossiers de droit de la famille, les survivantes de violence peuvent être confrontées à des difficultés supplémentaires, si elles font ce choix.

Retenir les services d'une avocate ou d'un avocat pourrait être la première étape du processus juridique qui vous permettra de quitter une relation de violence. Il est extrêmement important de bien choisir votre avocat ou avocate. Dans la mesure du possible, vous devriez comparer les différentes options qui s'offrent à vous. Privilégiez votre aisance avec la personne et évitez de choisir la première qui est prête à prendre votre dossier.

Les maisons d'hébergement et autres organismes qui offrent des services aux femmes peuvent vous renseigner judicieusement sur les avocates et avocats qui connaissent bien la violence faite aux femmes.

Vos proches pourraient aussi vous suggérer des avocats ou avocates qu'ils connaissent. Toutefois, la relation avec la clientèle est très personnelle. Une avocate ou un avocat qui répond parfaitement aux besoins d'une personne ne conviendra pas nécessairement pour une autre.

Caractéristiques à rechercher chez une avocate ou un avocat

Une avocate ou un avocat en droit de la famille devrait avoir de l'expérience.

- ◆ Les avocats et avocates peuvent exercer dans différents domaines. Il est important de vous renseigner sur leur expérience en droit de la famille et leurs autres domaines de pratique.
- ◆ Vous devriez également poser des questions concernant la violence faite aux femmes. Quelle est leur expérience avec ce type de dossier? À quel point connaissent-ils ou connaissent-elles les enjeux liés à la violence, surtout après une séparation?
- ◆ Demandez précisément quels renseignements concernant la violence familiale figureront dans les documents présentés au tribunal.

Une avocate ou un avocat en droit de la famille devrait avoir une bonne écoute.

- ◆ Un avocat ou une avocate devrait écouter, poser des questions et montrer de l'intérêt à établir vos objectifs pour vous conseiller sur vos options sur le plan juridique.
- ◆ Rappelez-vous aussi que le rôle d'une avocate ou d'un avocat n'est pas de vous consoler ni de vous offrir du soutien émotionnel.
- ◆ Il est important que vous soyez organisée et précise lorsque vous racontez votre situation et établissez vos objectifs.
- ◆ Si l'avocat ou l'avocate semble se laisser distraire ou ne pas vraiment prendre le temps de vous écouter au premier rendez-vous, il ou elle répètera sûrement ce comportement.

Une avocate ou un avocat en droit de la famille doit être honnête.

- ◆ Si votre dossier va au-delà de ses compétences, il ou elle devrait vous le dire.
- ◆ Lorsque vous discutez de vos options sur le plan juridique, l'avocat ou l'avocate devrait être honnête et vous dire d'emblée ce qui est possible et impossible, même si ce n'est pas ce que vous voulez entendre.

Fiez-vous à votre instinct. Êtes-vous à l'aise avec la personne devant vous et lui faites-vous confiance? Si vous n'avez pas l'impression d'être entendue ou n'aimez pas son point de vue, vous devrez peut-être continuer vos recherches.

Notes

ENSUITE?

Nous espérons que ce guide vous a été utile et vous aidera à démêler et à gérer les arrangements parentaux avec votre ex-partenaire. Ce n'est pas chose facile, surtout si votre ex-partenaire essaie de garder son pouvoir et son contrôle sur vous et utilise vos enfants pour montrer qu'il est toujours à la tête de votre famille.

L'information juridique, les fiches-conseils et les listes de contrôle du guide peuvent vous aider à prendre des dispositions pour vos enfants tout en respectant les lois pour assurer autant que possible votre sécurité et celle de vos enfants.

Nous vous encourageons à faire appel à des personnes professionnelles, comme des agentes ou des agents de soutien dans le contexte de la Cour de la famille, des conseillères ou des conseillers juridiques, ainsi que des intervenantes ou des intervenants offrant des services aux femmes, qui pourraient vous apporter un important soutien pendant votre expérience dans le système judiciaire.

Ayez confiance en votre capacité à prendre des décisions dans l'intérêt de votre famille et rappelez-vous toujours que quitter votre ex-partenaire violent était le plus grand pas à franchir pour offrir une vie sans violence à vos enfants et vous.

Notes