

**AVANT, PENDANT ET APRÈS UNE RUPTURE :**  
**REGARDEZ DROIT DEVANT!**

**Comment composer avec les aspects juridiques,  
Financiers et psychosociaux de la rupture**

**SERVICE D'ENTRAIDE PASSERELLE (SEP)**  
**(Anciennement Anonyme-Séparée, Ano-Sep)**  
**911, rue Jean-Talon Est, local 132**  
**Montréal Québec H2R 1V5**  
**Téléphone : 514-277-9870**  
**Télécopieur : 514-277-0731**  
**[anosep@bellnet.ca](mailto:anosep@bellnet.ca)**

## INFORMEZ-VOUS DE VOS DROITS ET OBLIGATIONS

**Consulter une avocate peut s'avérer un investissement payant** si vous ne connaissez pas vos droits. À **moyen et à long termes**, vous pourriez **regretter des décisions** prises à la **hâte** ou encore dans le but **d'éviter la discorde**. N'oubliez pas que les **impacts financiers** peuvent être **permanents** et qu'ils affecteront votre **train de vie** ainsi que **celui de vos enfants**.

**Ne signez jamais de documents** en lien avec votre séparation **sans avoir consulté une avocate** pour bien saisir les **enjeux et répercussions possibles**. Même si vous avez déjà rencontré en couple une médiatrice-avocate, vous devriez consulter de façon indépendante une autre avocate qui vérifiera vos attentes et documents en ayant **VOTRE SEUL INTÉRÊT** en tête, plutôt que celui de l'ensemble de la famille.

Chaque séparation comporte des **particularités selon le type d'union**. À titre d'exemple, saviez-vous que vous pouvez exiger une pension alimentaire pour vos enfants (même majeurs parfois) même si vous viviez en union libre, ou avoir droit à une prestation compensatoire si vous avez contribué à l'enrichissement de votre mari pendant la vie commune? **Consultez une avocate en droit de la famille pour en savoir plus!**



### Les ressources juridiques

**SEP** 514-277-9870

- rencontres individuelles d'information avec une avocate
- consultation de 30 minutes sur rendez-vous
- 5\$ ou gratuit pour les membres

**Inform'Elle** 450-443-8221

- information téléphonique gratuite

**Y des femmes de Montréal** 514-866-9941, poste 292

- rencontres individuelles d'information avec une avocate
- 5\$ / consultation de 30 minutes

**Clinique d'information juridique. Université de Montréal** 514-343-7851

- rencontres individuelles d'information
- lors de la première entrevue, vous exposez votre problème à des étudiants de la Faculté de droit (en présence d'avocats les supervisant)
- les étudiants vous communiquent le résultat de leurs recherches lors de la seconde entrevue, environ une semaine plus tard

**Clinique d'information juridique. Université McGill** 514-398-6792

- Service gratuit bilingue en personne ou par téléphone par des étudiants en droit

**Barreau du Québec** 514-954-3400 ou 1-800-361-8495

- Service de référence pour trouver une avocate en droit de la famille



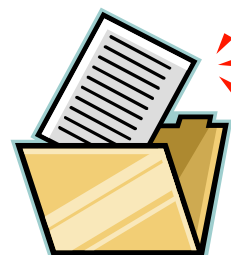
<http://www.educaloi.qc.ca/abonport/>

Répertoire d'information juridique **très convivial**



Ministère de la Justice du Québec

<http://www.justice.gouv.qc.ca/francais/themes/separer.htm>



**ASSURER VOS ARRIÈRES EN PRÉPARANT UN DOSSIER**

Pour obtenir un règlement équitable, vous devez être bien renseignée sur la situation financière sur la situation financière de votre ex-conjoint.

Ça vous déplaît? Voici deux arguments convaincants :

1. Constituer un dossier à présenter à votre avocate vous **permettra de minimiser le compte d'honoraires**
2. Ce dossier vous aidera à obtenir votre **juste part** au moment de déterminer la valeur de votre **patrimoine familial** et/ou de **fixer la pension alimentaire**

**IMPORTANT**

Faites preuve de prudence en conservant votre dossier dans un endroit sécuritaire à l'extérieur de votre résidence.

### Documents originaux

£ acte de mariage, contrat de mariage

### Photocopies acceptées

- £ **documents civils** selon votre situation matrimoniale
- £ **certificats de naissance** de tous les membres de la famille, **certificat d'adoption**
- £ certificat de décès (enfant ou conjoint d'un précédent mariage)
- £ jugement d'un précédent mariage
- £ convention de séparation (union libre)

### Patrimoine familial

- € **valeur marchande de la résidence familiale**, acte de vente ou compte de taxes
- € liste et valeur marchande de chacun des meubles dans la résidence familiale (factures ou estimation)
- € **valeur des véhicules** servant aux déplacements de la famille (évaluation d'un concessionnaire ou d'un garagiste selon le Canadian Automobile Red Book)



- € dettes contractées pour l'acquisition, l'amélioration, l'entretien ou la conservation de ces biens (hypothèque, prêt personnel, factures)
- € **sommes d'argent accumulées par chacun des conjoints (pendant le mariage) dans un régime de rentes ou de retraite** (relevés de l'institution financière ou dossier cumulatif fait maison à l'aide des déclarations de revenus) et fonds de pension des employeurs

### Bilan personnel des conjoints

\$ **rémunération** : salaire, commissions, honoraires (talons de chèque, relevés bancaires, déclaration de revenus) selon les rapports d'impôts des 3 dernières années

- \$ **prestation d'assurance-emploi**
- \$ **prestations de régime de retraite** ou d'un régime d'indemnisation
- \$ revenus d'exploitation d'une entreprise ou d'un travail autonome
- \$ revenus de location (immeuble ou autre propriété)
- \$ pension alimentaire reçue à titre personnel
- \$ **dividendes, intérêts et autres revenus de placement**
- \$ solde des comptes de banque, des cartes de crédit, marges de crédit, prêts personnels
- \$ **liste des biens personnels de valeur acquis pendant l'union (avec les factures)**
- \$ liste et valeur marchande de tous les autres biens à partager : terrains, immeubles, actions, obligations, entreprises, etc.

### PROTÉGEZ VOTRE RÉSIDENCE FAMILIALE



**Si vous êtes mariée ou unie civilement ET que vous avez des enfants, vous pouvez empêcher votre ex-conjoint de vendre, d'hypothéquer ou de louer votre résidence sans votre consentement.** Pour ce faire, vous devez enregistrer la résidence principale de votre famille comme **résidence familiale**.

∞ **Si votre ex-conjoint est propriétaire de la résidence principale de votre famille :**

**Vous devez compléter le formulaire Déclaration de résidence familiale et le faire enregistrer** au Bureau de la publicité des droits de votre région.

Vous pouvez aussi faire enregistrer un « **Avis d'adresse au registre foncier du Bureau de la publicité des droits** » en même temps que la déclaration de résidence familiale afin d'être informée de tout ce qui affecte la résidence protégée (**ex. : saisie**).

**Pour commander les formulaires, téléphonez au 514-399-2055 à Montréal ou au 1-866-248-6936** pour obtenir le numéro du Bureau de la publicité des droits de votre région.

**Vous pouvez aussi télécharger et imprimer les formulaires :**

<http://www.mrn.gouv.qc.ca/guichet/formulaires/formulaires-foncier.jsp>

∞ **Si votre ex-conjoint est l'unique signataire du bail du logement que vous occupez**

Vous devez aviser votre propriétaire par lettre recommandée ou en complétant avec lui la **section Avis de résidence familiale des 2 exemplaires de votre bail** dès que possible. Lorsque l'ex-conjoint est le seul signataire du bail et qu'il quitte le logis, le Code civil permet à sa conjointe (légale ou de fait, depuis plus de six mois – en ce qui concerne le bail seulement – avec ou sans enfants) d'y demeurer et d'en devenir elle-même locataire en autant qu'elle en **avise le propriétaire dans les 60 jours de la cessation de cohabitation.**



**Pour obtenir un formulaire Avis en cas de cessation de cohabitation**

514-873-2245 ou au 1-800-683-2245

<http://www.rdl.gouv.qc.ca/fr/pdf/rdl803f.pdf>





**IMPORTANT**

**Vous pouvez résilier votre bail si, en raison de la violence d'un conjoint ou d'un ancien conjoint ou en raison d'une agression à caractère sexuel, votre sécurité ou celle d'un enfant qui habite avec vous est menacée.**

Pour obtenir un formulaire de Demande d'attestation en vue de la résiliation d'un bail pour motifs de violence ou d'agression sexuelle, communiquez avec Services Québec au 1-800-363-1363 ou téléchargez et imprimez le formulaire :

<http://www.justice.gouv.qc.ca/francais/formulaires/bail/bail.htm>

**Votre capacité de payer pour vous loger est limitée?**

-  **Allocation-logement** : pour propriétaires et locataires 514-864-6299/1-888-267-6299
-  **Habitations à loyer modique (HLM)** 1-800-463-4315
-  **Logement subventionné dans une coopérative d'habitation** 514-843-6929
-  **Programme de Supplément au loyer** 1-800-463-4315



## L'OBTENTION DE CRÉDIT

**Avant que votre statut civil change**, le bilan financier de votre conjoint peut peut-être vous aider à obtenir du crédit, alors **pour parer à toute éventualité financière** :

- **Dépêchez-vous de négocier un prêt et/ou une marge de crédit**
- **Demandez une carte de crédit personnelle**
- **Ouvrez un compte de banque personnel à votre nom**

Au moment propice, **retirez votre part du compte de banque conjoint**. Pour les cartes de crédit communes, avisez les émetteurs que vous ne vous tenez plus responsable à **l'avenir** des achats/autres transactions effectuées par votre conjoint. En effet, **les personnes mariées demeurent responsables conjointement des dettes passées pour les besoins de la famille jusqu'au moment où les procédures légales de séparation sont entamées alors IL NE FAUT PAS TARDER À AGIR!**

## COMMENT SE SÉPARER



### Avec l'aide d'une avocate

- Commencez par vérifier votre **admissibilité à l'aide juridique** au 514-873-3562
- **Si vous êtes inadmissible**, demandez à une avocate si vous pourriez obtenir une **provision pour frais** de la part de votre ex-conjoint.
- Si vous retenez les services d'une avocate à vos frais, sachez que vous pouvez essayer de négocier à l'avance un **prix forfaitaire pour l'ensemble de la procédure** de divorce ou de séparation. Si l'avocate refuse, vous pouvez au moins exiger une **facturation mensuelle détaillée**. Vous pourrez ainsi vérifier où en sont les démarches et assouplir vos positions au besoin (300\$ d'honoraires pour savoir qui obtiendra le Xbox, ce n'est pas très rentable!).

Pour trouver une avocate, contactez le Service de référence du



**Montréal** 514-866-2490 [reference@barreaudemontreal.qc.ca](mailto:reference@barreaudemontreal.qc.ca)  
**Ailleurs au Québec** 514-954-3528 / 1-866-954-3528 [referenceaap@barreau.qc.ca](mailto:referenceaap@barreau.qc.ca)

### Sans avocate

Pas besoin d'avocate, si vous et votre ex-conjoint êtes d'accord et satisfaits du partage des biens et des modalités concernant les enfants

#### **IMPORTANT**

**Consultez individuellement une avocate pour vous assurer que l'entente respecte vos droits avant de signer quoi que ce soit!**

**Ensuite, vous pourrez rédiger vous-mêmes les documents qui seront ensuite authentifiés par un greffier de la cour.**

Pour plus d'information, consultez la brochure Demande conjointe en divorce sur projet d'accord disponible au 1-866-536-5140 ou

[www.justice.gouv.qc.ca/francais/publications/generale/dem-conj.htm](http://www.justice.gouv.qc.ca/francais/publications/generale/dem-conj.htm)

### La médiation familiale peut vous aider à arriver à une entente

**« La médiation familiale est un mode de résolution des conflits qui fait appel à un médiateur impartial. Ce dernier intervient auprès des conjoints pour les aider à négocier une entente équitable et viable, répondant aux besoins de chacun des membres de la famille et faisant l'objet d'un consentement libre et éclairé. »<sup>1</sup>**

1. Source : dépliant de la Direction des communications du ministère de la Justice du Québec. « La Médiation familiale : négocier une entente équitable ». 2005.

- ☺ **Tous les couples (mariés ou non) qui ont des enfants ont droit à six (6) séances gratuites de médiation familiale et à trois (3) pour revoir un jugement existant (le médiateur doit être prêt à accepter le tarif de 95\$/h)**
- ☺ **La séance d'information (en groupe, en privé, ensemble ou séparément) est obligatoire pour tous les couples qui entreprennent des procédures avec avocats et qui prévoient débattre leurs différends en cour**
- ☺ **Pour visionner des témoignages d'enfants, de parents et d'experts sur le processus de médiation, allez au <http://www.justice.gouv.qc.ca/francais/videos/mediation.htm>**

### **Les conditions gagnantes en médiation**

En général, la médiation réduit l'anxiété et les coûts associés au divorce traditionnel, cependant :

- ◆ vous devez choisir un médiateur accrédité : avocate, notaire, conseillère d'orientation, psychologue ou travailleuse sociale
- ◆ vous devez vouloir négocier de bonne foi et dans le meilleur intérêt de votre famille
- ◆ être prêts à participer activement à la médiation

#### **IMPORTANT**

**« ... si vous êtes victime de violence conjugale ou si vous subissez d'énormes pressions de la part de votre ex-conjoint, la médiation familiale n'est pas recommandée dans votre cas.**

**Si vous avez des motifs sérieux de ne pas participer à la séance d'information obligatoire, vous devez contacter un médiateur accrédité et lui exposer vos motifs, qui demeureront confidentiels. Le médiateur émettra alors un « certificat de dispense » dont un exemplaire sera transmis au palais de justice. »<sup>2</sup>**

2. source : [http://www.educaloi.qc.ca/loi/conjoints\\_de\\_fait/142/](http://www.educaloi.qc.ca/loi/conjoints_de_fait/142/) consulté le 1 août 2007

## Pour trouver un médiateur familial :

Ministère de la Justice du Québec

<http://www.justice.gouv.qc.ca/francais/recherche/mediateur.asp>

Association de médiation familiale du Québec 1-800-667-7559

**Ordres professionnels qui accréditent les médiateurs :**

Avocats : 514-954-3458 ou 1-800-361-8495, poste 458

Conseillers d'orientation : 514-737-4717 ou 1-800-363-2643

Notaires : 514-879-1793 ou 1-800-263-1793

Psychologues : 514-738-1223 ou 1-800-561-1223

Travailleurs sociaux : 514-731-3925 ou 1-888-731-9420



### PAREZ AU PLUS PRESSANT

Obtenir un **jugement définitif peut prendre du temps**, vous avez donc intérêt :

- à ne pas prolonger inutilement la cohabitation
- à limiter les contacts avec l'autre dans les premiers temps

Ensuite **réglez temporairement :**

- \* la **garde des enfants**, droits de visite et de sortie
- \* **l'usage de la résidence** familiale et des meubles
- \* le versement de la **pension alimentaire** : enfants et mère
- \* les mesures de **non-harcèlement** (si nécessaires)

### **IMPORTANT**

**Votre avocate peut obtenir des mesures provisoires (en une dizaine de jours si elles ne sont pas contestées) qui s'appliqueront jusqu'à l'obtention de votre jugement, de même qu'une saisie avant jugement, si vous craignez que votre ex-conjoint ne dilapide les biens ou placements qui devraient vous revenir.**

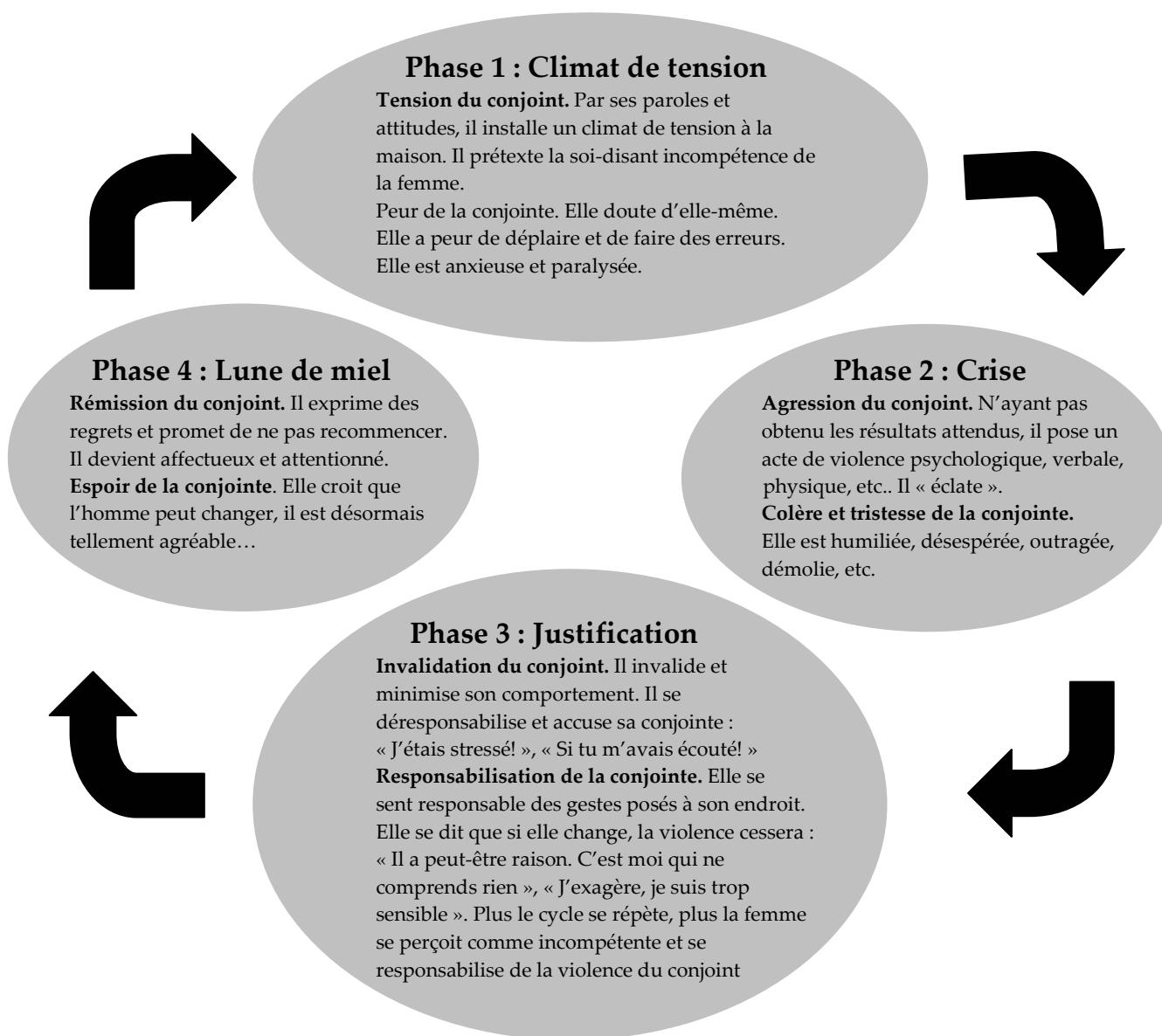
**En raison d'abus ou de violence, votre avocate peut obtenir des mesures intérimaires généralement en moins de cinq jours.**

## RUPTURE ET VIOLENCE<sup>3</sup>

### Savez-vous que...

- la **violence conjugale est un crime?**
- la **personne violente est la seule responsable de ses actes** et on ne saurait la déresponsabiliser en mettant l'accent sur les problèmes qu'elle a vécus ou sur sa consommation d'alcool ou de drogues?
- la violence conjugale est une « **prise de contrôle** » **PAS** une « **perte de contrôle** »
- **aucune victime n'a mérité l'agression subie!**

### Connaissez-vous le cycle de la violence conjugale?



<sup>3</sup> Source : L'ensemble de la section Rupture et violence est tiré du site suivant : <http://www.inspq.qc.ca/violenceconjugale/default.asp?d=1> consulté le 6 août 2007

**Saviez-vous que TOUTES les MANIFESTATIONS SUIVANTES sont des FORMES DE VIOLENCE ?**

<b>FORMES</b>	<b>PARTICULARITÉS</b>	<b>MANIFESTATIONS</b>
<b>Violence psychologique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-La plus subtile</li> <li>-La plus difficile à détecter par l'entourage et par la victime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dévalorisation de l'autre</li> <li>-Attitudes et propos méprisants</li> <li>-Humiliation, dénigrement</li> <li>-Chantage</li> <li>-Négligence</li> <li>-Isolement social, contrôle des sorties et des fréquentations (contrôle relationnel)</li> <li>-Violence sur les objets et les animaux (accentue la peur)</li> </ul>
<b>Violence verbale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-La plus banalisée</li> <li>-Découle la plupart du temps de la violence psychologique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sarcasmes, insultes</li> <li>-Hurlements</li> <li>-Propos dégradants et humiliants</li> <li>-Chantage et menaces</li> <li>-Ordres intimés brutalement</li> </ul>
<b>Violence physique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-La plus connue, la plus médiatisée</li> <li>-Blessures souvent déguisées en accidents</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Coups et bousculades</li> <li>-Brûlures et morsures</li> <li>-Immobilisation</li> <li>-Homicide</li> </ul>
<b>Violence sexuelle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-La plus taboue</li> <li>-La plus cachée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Agressions sexuelles</li> <li>-Imposition d'actes dégradants</li> <li>-Harcèlement, intimidation, manipulation ou brutalité en vue d'une relation sexuelle non consentie</li> <li>-Viol conjugal (reconnu depuis 1983 comme un acte criminel)</li> </ul>
<b>Violence économique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Répandue, mais méconnue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Privation ou contrôle des ressources financières et matérielles</li> <li>-Contrôle et surveillance des activités économiques</li> <li>-Création d'une dépendance financière</li> </ul>
<b>Violence spirituelle</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Contrôle des pratiques spirituelle ou religieuses</li> <li>-Dénigrement des croyances</li> <li>-Adhésion forcée à des pratiques religieuses, voire à des rituels extrêmes</li> </ul>

**Connaissez-vous les CONSÉQUENCES de la violence conjugale sur les FEMMES ET ENFANTS qui en sont VICTIMES ou QUI Y SONT EXPOSÉS ?**

CONSÉQUENCES...	MANIFESTATIONS, SIGNES ET SYMPTÔMES
<p align="center">... sur les victimes</p>	<p>Blessures : ecchymoses, coupures, brûlures, commotions, fractures, fausses couches, etc.</p> <p>Problèmes de santé chroniques : troubles du sommeil, problèmes gastro-intestinaux, perte d'appétit, maux de tête, maux de dos, etc.</p> <p>Mortalité</p> <p>Troubles psychologiques : perte de l'estime de soi, dépressions, stress, anxiété, attaques de panique, désespoir, tentatives de suicide</p> <p>Symptômes du syndrome de stress post-traumatique : sentiment de peur ou d'impuissance, cauchemars, évitement des gens et endroits associés au traumatisme, irritabilité, hypervigilance, etc.</p> <p>Fuite dans l'alcool, les drogues et les médicaments</p> <p>Isolement social</p>
<p align="center">... sur les enfants et adolescents exposés</p>	<p>Risque de blessures et d'agressions sexuelles</p> <p>Problèmes affectifs et comportementaux analogues à ceux des enfants victimes de mauvais traitements physiques</p> <p>Symptômes du syndrome de stress post-traumatique : crainte, irritabilité, cauchemars, explosions de colère, évitement des situations rappelant les actes de violence vécus, etc.</p> <p>Agressivité, hyperactivité, difficultés à se concentrer</p> <p>Troubles d'apprentissage, décrochage scolaire</p> <p>Fugues, délinquance, grossesses à l'adolescence</p> <p>Isolement, dépression, idées suicidaires</p> <p>Risque de reproduire, à l'âge adulte, les comportements des victimes ou des agresseurs, selon le cas</p>

**IMPORTANT**

**Si vous désirez quitter un conjoint violent, il vous est fortement conseillé de consulter SOS violence conjugale\* pour élaborer un scénario de protection (numéros de téléphone importants et étapes à suivre en cas d'urgence) ou encore obtenir écoute, orientation ou référence : 1-800-363-9010, 24 heures/24, 7 jours/7**

**\*service anonyme, confidentiel et gratuit**

## LES ENFANTS ET LA SÉPARATION

### Ne mêlez pas les enfants à vos conflits d'adultes

Votre plus grand défi c'est d'être assez mature pour considérer la relation à votre ex-conjoint comme « **une relation d'affaires** ». Être aussi civilisés que possible pour le bien-être des enfants est essentiel.

Il est dommageable pour vous enfants qu'un de leur parent tente d'entacher la réputation de l'autre, essaye d'empêcher les contacts avec l'autre ou encore tente de leur faire prendre parti par du chantage émotif.



### Dialoguez le plus possible avec eux

Inutile de nier vos problèmes devant vos enfants, ils le sentent. Expliquez-leur qu'ils ne sont pas responsables de ce qui arrive, prenez le temps de les **écouter**, de les **rassurer**.

### Limitez les changements à court terme

Permettez autant que possible à vos enfants de demeurer dans **leur milieu** et de conserver **leurs amis**.

### Comment déterminer qui aura la garde?

Un questionnement qui se vit difficilement dans la plupart des familles. Que vous optiez pour la garde partagée ou la garde exclusive avec droits de visite et de sortie, **votre choix sera le bon s'il favorise l'intérêt de vos enfants**. L'essentiel, pour eux, c'est d'avoir des contacts avec leurs deux parents, qu'ils aiment. Il sera toujours possible de **revoir et d'ajuster vos arrangements**.

Éducation Coup-de-fil (514-525-2573) et la Ligne Parents (1-800-361-5085) offrent des interventions téléphoniques professionnelles et confidentielles gratuitement. Coup-de-fil offre des ateliers sur l'après-rupture pour les parents ainsi que la possibilité d'avoir un suivi avec une même intervenante au besoin.

## Garde exclusive ou garde partagée?

La formule de garde la plus populaire au Québec est celle de la garde exclusive à la mère pour 4 enfants sur 5. Depuis un certain nombre d'années, on entend beaucoup parler de la formule de la garde partagée. Il faut savoir qu'il ne s'agit pas d'une formule miracle. Le respect d'un certain nombre de conditions de la part des 2 parents est nécessaire pour ce type de garde :

- ✧ proximité géographique
- ✧ bonne communication
- ✧ disponibilité et capacité d'assurer les soins, l'éducation et l'encadrement
- ✧ habiletés parentales et capacités d'adaptation



Le gouvernement du Québec considère qu'il y a garde partagée lorsqu'un enfant **habite au moins 40\$ du temps** chez un de ses parents sur une base régulière.

En raison des nombreuses conditions requises pour faire de ce type de garde un succès, **seulement 13% des couples** choisissent cette formule et **seulement 2% des couples partagent le temps de garde de façon égale.**

Quelques **exemples** de partages de garde :

<b>Partage du temps de garde 40%-60%</b>
4 fins de semaine + 4 journées
2 fins de semaine par mois + 8 autres journées

<b>Partage du temps de garde 50%-50%</b>	
Temps passé chez la mère	Temps passé chez le père
1 semaine	1 semaine
2 jours	2 jours

## COMMENT SE DÉBROUILLER AVEC MOINS D'ARGENT



La séparation entraîne un **appauvrissement significatif chez 80% des femmes**. En moyenne, elles se retrouvent avec un **revenu moyen de 30% inférieur à celui des hommes séparés**.

L'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) de votre région peut vous aider si vous faites face à des **dettes** ou voulez apprendre à faire un **budget** : 514-521-6820 / 1-888-521-6820.

### Vérifiez si vous êtes admissible à un programme d'aide gouvernementale

**Plusieurs programmes sont disponibles** : aide financière, allocation pour le logement ou pour enfant en service de garde, etc. De plus, prestations fiscales et allocations familiales doivent être ajustées suite à la modification du revenu familial

1-800-363-1363 ou <http://www.separation-divorce.info.gouv.qc.ca/fr/index.asp>

### La pension alimentaire pour enfants en bref

- n'est plus imposable et est calculée selon des barèmes fixes
- à noter : la pension pour enfants est entièrement déduite des prestations d'aide sociale et des prêts et bourses car le gouvernement la considère comme un revenu pour les familles (!)
- est perçue et versée par le Ministère du Revenu au parent gardien le 1<sup>er</sup> et le 16 de chaque mois si elle est saisie.
- Le calcul tient compte du **revenu des deux parents**, du **nombre d'enfants**, du **temps de garde alloué** à chaque parent et des **frais particuliers**, s'il y a lieu



#### **IMPORTANT**

**Il faut compter plusieurs semaines avant de recevoir le premier chèque. Entre-temps, si vous êtes dans le besoin et que votre ex-conjoint est solvable, vous pouvez vous adresser à l'agent de Revenu Québec qui s'occupe de votre dossier pour obtenir des avances advenant un jugement rendu. Sinon, il faut patienter ou s'adresser à l'aide sociale**

## Trouvez des organismes d'aide dans votre secteur

Plusieurs organismes peuvent vous venir en aide temporairement : **banques alimentaires, cuisines collectives, friperies, magasins de meubles usagés**, etc. Pour trouver leurs coordonnées, consultez votre bottin téléphonique régional ou encore contactez le **Centre de référence du Grand Montréal** au 514-527-1375.



## Inscrivez-vous à une Banque d'échange communautaire de services et de biens

Ces organismes offrent un réseau d'échange de biens et de services (troc). Par exemple, faites un rapport d'impôt en échange d'un pédicure. 514-350-2407 ou [www.selbecs.org](http://www.selbecs.org)

## LES CONSÉQUENCES DE LA SÉPARATION SUR VOTRE BIEN-ÊTRE

### Combien de temps vous faudra-t-il pour vous remettre de votre rupture?

**Au minimum une année entière est nécessaire** et cela pour vous permettre de traverser au moins une fois le cycle complet des activités annuelles sans l'autre (fêtes, saisons, etc.).



### Votre deuil

La rupture s'apparente au deuil. Des étapes la ponctuent. Leur ordre, durée et intensité varient selon la personne. Il faut savoir que plusieurs catégorisations sont reconnues mais en général on parle de **3 grandes étapes** :

1. **Choc** : engourdissement; déni
2. **Désorganisation** : isolement; colère; douleur; tristesse; sentiment de culpabilité
3. **Réorganisation** : acceptation; adaptation; renouveau

**Ayez conscience que différentes réalités peuvent complexifier le processus de deuil :**

- ∞ violence conjugale
- ∞ dépendance affective ou économique
- ∞ difficultés financières
- ∞ absence de soutien de la part de l'entourage
- ∞ différences culturelles
- ∞ présence d'enfants
- ∞ difficultés professionnelles
- ∞ jeunesse ou vieillesse
- ∞ troubles physiques et mentaux
- ∞ alcoolisme, toxicomanie

**Réalisez que le deuil de votre relation est assorti de nombreuses conséquences sur les plans psychologique, culturel, social et physique. Voici les plus fréquentes :**

- **psychologique** : sentiment de culpabilité, agressivité, colère, insécurité, isolement, sentiment d'échec, manque d'affection, etc.
- **culturelles** : changement du mode de vie et des activités de loisirs, préjugés et rejet par sa communauté d'origine, etc.
- **sociales** : appauvrissement, perte d'identité personnelle, changement au niveau du rôle dans la famille, perte d'amitiés, solitude, sentiment d'appartenance très fort avec des personnes ayant le même vécu, etc.
- **physiques** : fatigue excessive, perte ou augmentation de l'appétit, insomnie, consommation (accrue) de médicaments, d'alcool ou de drogues, anxiété, dépression, etc.



**COMMENT MIEUX VIVRE CETTE PÉRIODE DIFFICILE**

**Contactez un organisme communautaire**

**Dans la grande région de Montréal**, contactez le **SEP** au **514-277-9870**. Nous offrons information, rencontres individuelles, références, écoute, accompagnement à la cour et chez l'avocate. Vous pourrez aussi vous inscrire à une des activités des groupe d'entraide, ateliers-conférences ou cliniques juridiques. En région, contactez le **Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées** du Québec au **514-729-6666** ou [www.cam.org/fafmrq](http://www.cam.org/fafmrq)



### Exprimez-vous!

Trouvez **une ou deux personnes à qui confier vos émotions, pas plus**, afin de ne pas parler que de ça et de vous enfoncer encore plus dans votre deuil. **Au besoin, consultez une travailleuse sociale ou une psychologue pour faire le point.**

### Prenez soin de vous


Essayez de vous détendre le plus souvent possible, buvez beaucoup d'eau et **alimentez-vous bien**. Essayez de dormir mais si vous n'y arrivez pas, inutile d'alimenter votre anxiété en passant la nuit à réfléchir dans votre lit. Levez-vous et concentrez-vous sur une activité : écrire, lire, regarder un film. Recouchez-vous quand vous aurez sommeil. **Consultez un médecin si votre état de santé se modifie.**

### Prenez conscience de votre niveau de stress et apprenez à le gérer

- ❖ au travail, prenez de **courtes pauses** si vous n'arrivez pas à vous concentrer
- ❖ utilisez un **aide-mémoire** pour compenser vos difficultés d'attention
- ❖ trouver des **activités** à faire seule ou avec les enfants à **l'extérieur de la maison**
- ❖ accordez-vous le temps de vous adapter à votre nouvelle vie
- ❖ **maintenez votre routine quotidienne habituelle ainsi que celle de vos enfants**
- ❖ remettez la prise de décisions importantes à plus tard lorsque possible

### Au besoin, ayez recours à une aide extérieure

#### Services d'aide professionnels

☎  offrent gratuitement des suivis par des travailleuses sociales : 514-842-4861 OU <http://wpp01.msss.gouv.qc.ca/appl/m02/M02RechInfoSante.asp>

☎ Pour se choisir un psychologue : 514-738-1223 ou 1-800-561-1223 ou [http://www.ordrepsy.qc.ca/opqv2/opqrepertoire/service\\_ref.aspx](http://www.ordrepsy.qc.ca/opqv2/opqrepertoire/service_ref.aspx)

☎ Pour se choisir un travailleur social : 514-731-3925 ou 1-888-731-9420 ou [http://www.optsq.org/fr/index\\_recherche.cfm](http://www.optsq.org/fr/index_recherche.cfm)

### **Services d'aide psychologique à tarifs établis en fonction du revenu**

- |   |                         |              |
|---|-------------------------|--------------|
| ☎ | Famille nouvelle        | 514-525-0063 |
| ☎ | Coop Santé Globale      | 514-277-3051 |
| ☎ | Centre d'aide Hochelaga | 514-779-2433 |
| ☎ | Service Psycho-Pop      | 514-990-9306 |

### **Organismes communautaires**

- |   |   |              |
|---|---|--------------|
| ☎ | S.E.P. (Service d'entraide Passerelle)          | 514-277-9870 |
| ☎ | Centre de référence du Grand Montréal           | 514-527-1375 |
| ☎ | Tel-Aide - Service d'écoute 24h/24 et 7 jours/7 | 514-935-1101 |

*Ce document est inspiré d'un article du magazine Coup-de-Pouce, édition mars 1998.*

*Révision des informations juridiques 2006 : Me Paule Roberge*

*Mise à jour 2007 : Danièle Paquette, SEP*

