

La séparation conjugale c'est ...



ouvrir une fenêtre d'espoir sur la vulnérabilité des pères



Diane Dubeau

Université du Québec en Outaouais

Sébastien Trudel

Services de crise de Lanaudière

Su-Père conférence

19 février 2026

Plan de la présentation



Que nous disent des pères et des mères ayant vécu une séparation !

Quelques constats sur la séparation conjugale

1. Ampleur du phénomène
2. Présence de conflits
3. Partage du temps parental
4. Transition difficile pour les pères
5. Trajectoires différenciées M/P
6. Ce que les pères nous ont dit !

Intervention

7. Services de crise de Lanaudière....
8. Séparation conjugale – zone à risque
9. Quelques constats
10. Pistes de réflexion

DISCUSSION – A vous la parole !

Que nous disent des pères et des mères ayant vécu une séparation !

<https://www.rvpaternite.org/coparents/>

 Le bien-être de l'enfant

 La communication

 Le partage des tâches

Quelques constats sur la séparation conjugale



Un phénomène peu banal !



- Approximativement 50% des couples vivront une séparation/divorce
- Chez les couples ayant un enfant, % moins élevé (approx. 40% familles) – Stabilité depuis 2011 (recensement)

Insatisfaction conjugale mais ... pas prêt à faire le deuil (échec de leur vie couple)
Moyenne de 5 ans avant de prendre la décision

RAISONS

- 1. Enfant(s)
- 2. Argent
- 3. Ne pas être seul

Âge des enfants : groupe d'âge en



enf. 0-2 ans



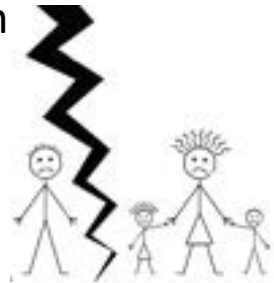
Toujours conflictuelle ?

Présence de conflits

Intensité de ceux-ci, persistance après la séparation



Capacité de coparentalité, de conciliation ET modalités de garde



70% La séparation se passe relativement bien

20 à 35% Présence élevée de conflits pour 2 à 3 années suivant séparation
(Drapeau et al., 2009)



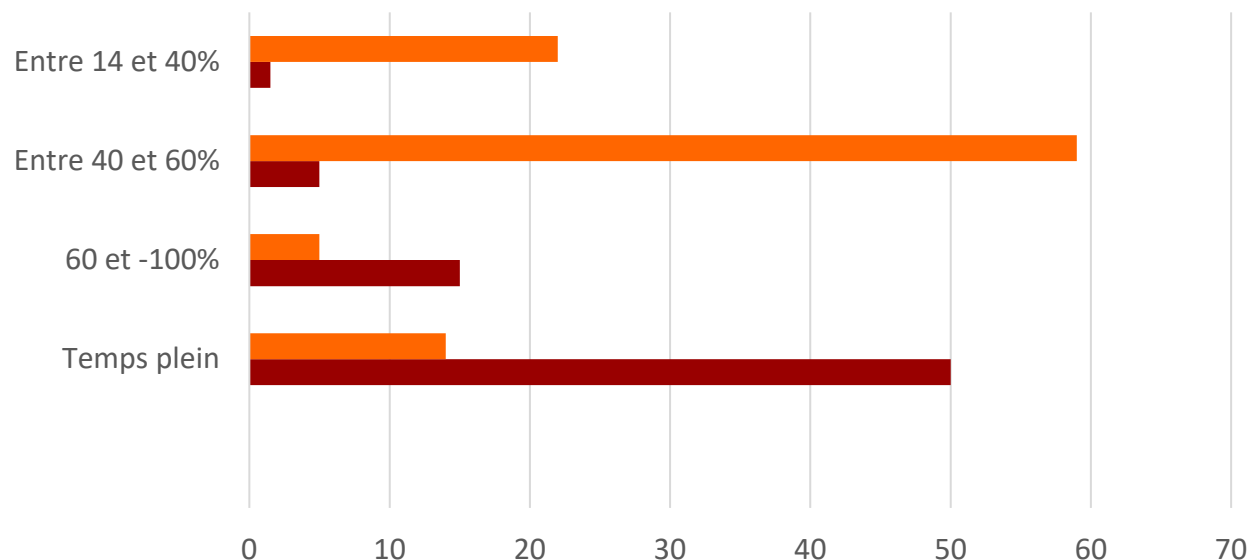
10% Hautement conflictuelle

« Un écart entre les chiffres et la visibilité dans les médias ! »

Un enjeu important : le partage du temps parental



SELON Enquête Québécoise sur la Parentalité (2022)



+ garde exclusive si enfant plus jeune (M) ou ado (P)

+ garde partagée pour enfants 6-11 ans

Si 2 enfants : 91% même modalité de garde

Évolution des modalités de garde de l'enfant de 1988 à 2008 (ordonnance des pensions alimentaires) – Biland et Schütz, 2013

Modalités de garde	Ordonnances 1998	Ordonnances 2008
Exclusive à la mère	79,0%	60,5%
Garde partagée	8,1%	19,7%
Exclusive aux deux parents	7,2%	5,3%
Exclusive au père	5,4%	13,5%
Autre	0,3%	1,0%

38,5%

Qui demande la garde ? (Biland et Schütz (2013))

- Mères seraient plus mobilisées que les pères pour obtenir la garde de leur enfant

Si 1 seul parent fait la demande

+ souvent = mère (69% dossiers)



la garde exclusive leur est accordée (81,5%)

Si double demande (mère/père)



la garde partagée est plus fréquemment allouée



minorité de cas ou deux demandes distinctes sont formulées (7,7%)



Pourquoi les pères demandent moins la garde?

Plusieurs interprétations :
(Quénart, 2001; Turcotte et Gaudet, 2009)

- Façon de mettre fin à leur responsabilité parentale (père déserteur)
- Sous le choc de l'annonce, ils ne sont pas rendus à cette étape du processus
- Un retrait progressif dû aux difficultés d'accès de l'enfant (père décrocheur)
- Reconnaissance de la primauté de la mère par les pères eux-mêmes
- Insatisfactions liées à l'exercice de leur droit parental/paternel (p.ex. droits accès)

Autant de pistes possibles d'action et d'intervention pour mobiliser les pères dans les démarches relatives au choix des modalités de garde

MISE EN ACTION DES PÈRES – STRATÉGIE ADAPTATIVE PERTINENTE
REPRISE DU CONTRÔLE

Pourquoi les pères semblent-ils vivre plus difficilement la séparation ?

Sondage SOM (2022) du RVP portant sur les vulnérabilités

2119 pères 1/7 (13% pères en détresse psychologique)  à 25% pères séparés

Enquête longitudinale sur les parents séparés et recomposés du Québec (ELPSRQ) (Saint-Jacques et al., 2018)¹

1. Expérience enfants, parents
2. Services juridiques et psychosociaux
3. Droits et politiques publiques

T1 : 2018-2019
(788 mères / 752 pères)

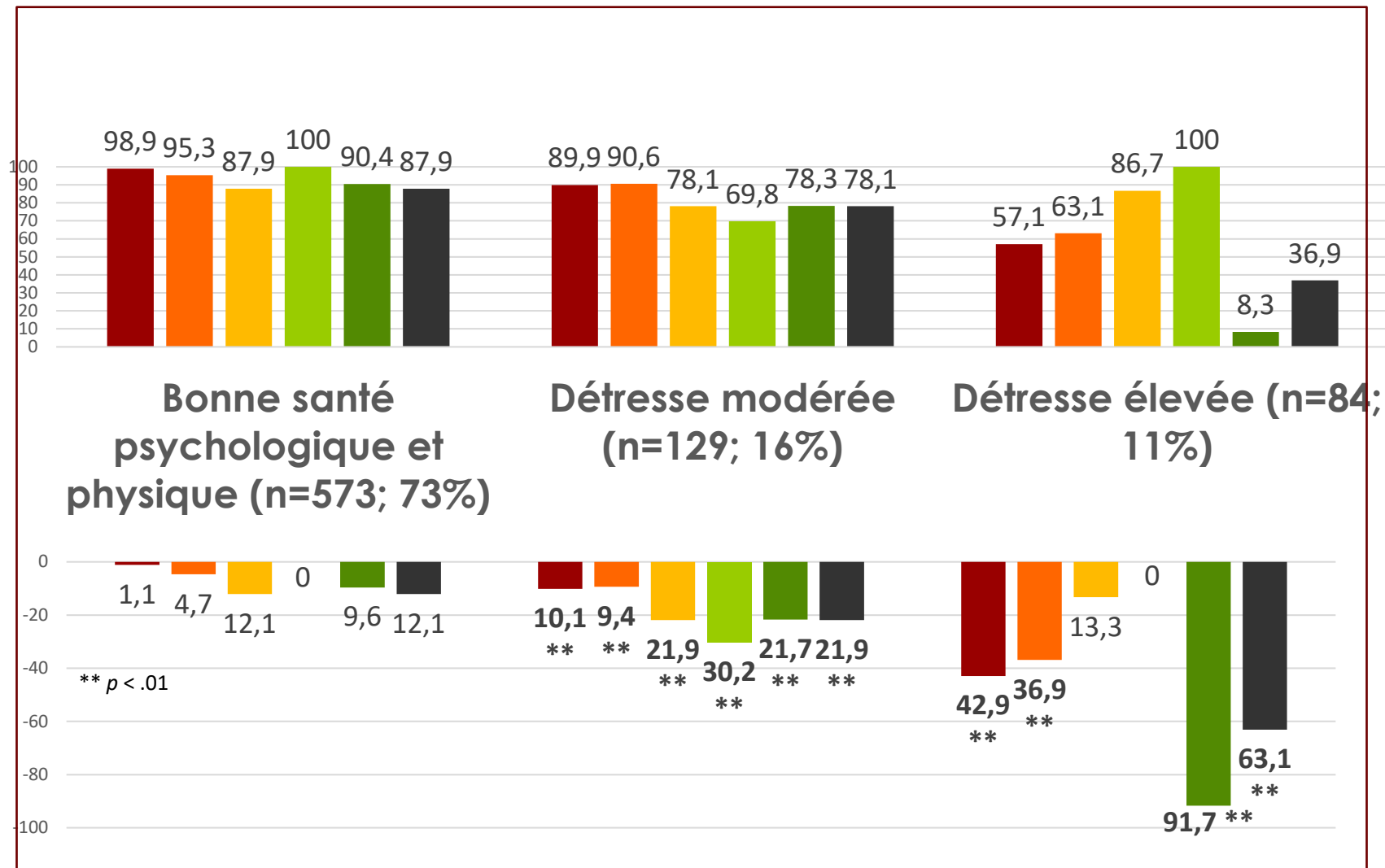
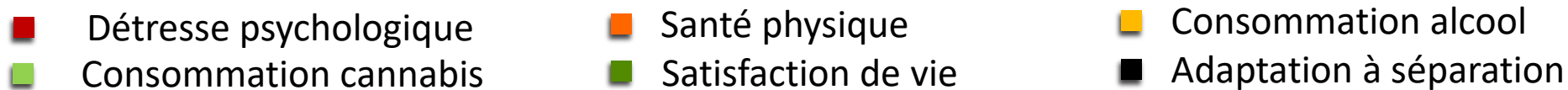


3 profils
(Pierce et al., 2023)

- ☐ Pères bonne santé physique – psychologique (73%)
- ☐ Pères détresse modérée (16%)
- ☐ Pères détresse élevée (11%)

¹ <https://doi.org/10.5683/SP2/SJWLPK>

Profils de pères selon les indicateurs de bien-être et de santé



Pères vivant une **détresse modérée ou élevée**
comparés aux pères en bonne santé psychologique et physique

Caractéristiques sociodémographiques	Bonne santé	Détresse modérée	Détresse élevée
Âge : moyenne en années	40,3	36,4 **	39,1
Niveau de scolarité : secondaire et moins	36,1%	50,1% *	47,0%
Revenu personnel annuel : moyen	71 801\$	55 494\$ **	57 711\$ *
Occupation principale : ni au travail, ni aux études	2,2%	8,2% *	15,5% *
Âge de l'enfant : moyenne en années	7,4	6,1 *	6,8
Sexe de l'enfant : proportion de filles	48,4%	55,9%	57,1%

Contraste significatif à * $p < ,05$. ** $p < ,01$.

Pères vivant une **détresse modérée ou élevée**
comparés aux pères en bonne santé psychologique et physique

Caractéristiques liées à la séparation	Bonne santé	Détresse modérée	Détresse élevée
Mariés avant séparation	33,8%	18,3% **	51,1% *
Durée de l'union : moyenne en années	10,5	8,3 **	10,5
Temps depuis séparation : moyenne en mois	21,9	20,3	20,5
Conséquences financières négatives : au moins une	75,5%	81,2%	91,4%**
Décisions par rapport à la séparation : non réglées	25,4%	25,9%	48,3%**
Modalité de garde de l'enfant : < 40% avec père	22,7%	21,9%	39,8%*

Contraste significatif à * $p < ,05$. ** $p < ,01$.

Pères vivant une **détresse modérée ou élevée**
comparés aux pères en bonne santé psychologique et physique

Caractéristiques relationnelles et soutien	Bonne santé	Détresse modérée	Détresse élevée
Qualité de relation avec l'enfant : moyenne (1 à 5)	3,35	3,35	2,99 *
Qualité de la relation coparentale : moyenne (1 à 7)	4,20	4,17	3,26 **
Fréquence de conflits avec ex-conjointe: moyenne (1 à 6)	2,35	2,27	2,81 **
Soutien informel (aide reçue de famille et amis) : Aucun	14,7%	16,6%	28,7%**
Soutien formel (psychosocial) : Aucun service utilisé	66,4%	60,7%	60,4%

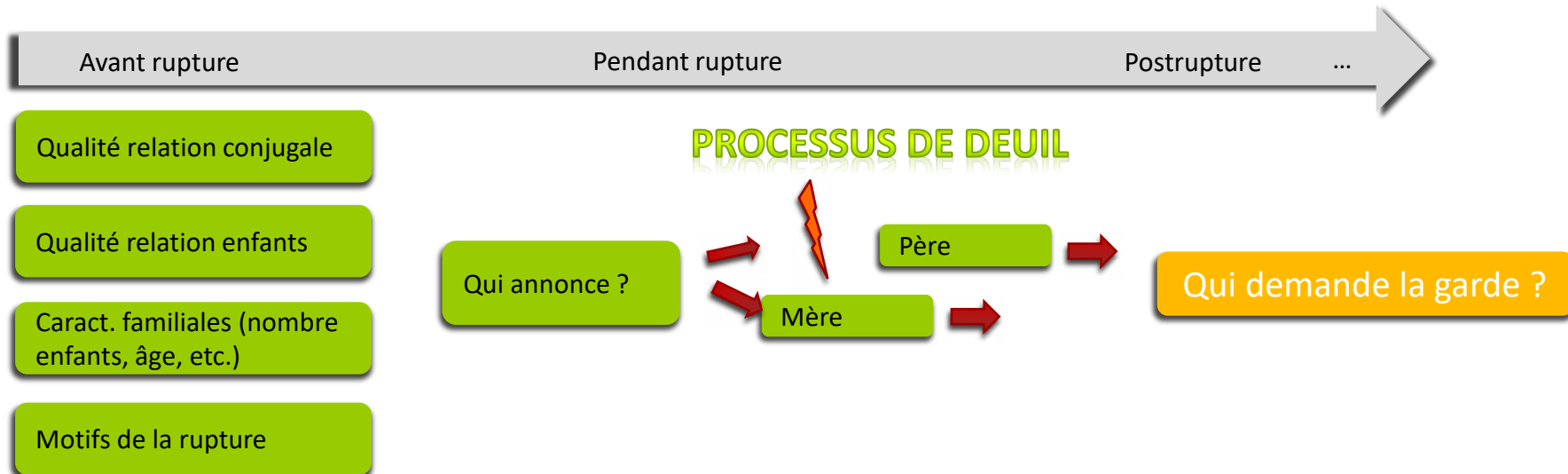
Contraste significatif à * $p < ,05$. ** $p < ,01$.



Trajectoires différenciées

La séparation, un processus qui s'inscrit dans le temps !

- Partenaire qui fait l'annonce officielle de la séparation
- Qui demande de garde ?



ÉTAT DE CHOC
PROCESSUS DE DEUIL

Émotions multiples, rapides, etc.

RÉORGANISATION IMPORTANTE – RAPIDE (LIEU RÉSIDENCE)

- Plus fréquemment père quitte résidence familiale et peu questionnent le fait d'amener les enfants
- Ressources d'hébergement mère enfant

PERTE DE CONTACTS QUOTIDIEN ENFANT ----- ROUTINE BRISÉE

STRATÉGIES POUR COMPOSER AVEC PÉRIODE DE DÉSÉQUILIBRE

MÈRE	Verbalisation et soutien réseau social
PÈRE	Investissement activités physiques ou professionnelles, habitudes de consommation

OUTIL 1 : Trajectoire familiale

Famille origine (père) ENFANCE	
Histoire conjugale / parentale	
Contexte séparation	
Recomposition familiale	

Forces

Défis

Outil 2 : Sphères de vie touchées par la séparation (Pères séparés inc.)

Une annonce qui affecte de nombreuses sphères de vie !

 Pères séparés inc. Date : _____ Prénom Nom : _____



L'ASPECT FINANCIER

LES ENFANTS

LE PÈRE

Objectif Principal :

Cinq dimensions de l'accompagnement

L'ASPECT LÉGAL

L'EX-CONJUGINE

Y voir de multiples vulnérabilités

Ce que nous ont dit les pères



Étude financée au CRSH (2018-2023)



Merci photo Kaboompicscom

Adaptation psychosociale

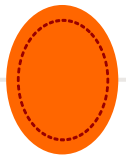
Rapport à l'aide et services

- 37 pères provenant principalement de 4 régions du Québec

Critères de sélection

- Première séparation
- Avoir vécu une séparation (min. 6 mois – max. 2 ans)
- Être père d'un enfant âgé de moins de 18 ans

Étude longitudinale (3 temps de mesure)



ADAPTATION PSYCHOSOCIALE (T1)

Assumer

« Mais dans mon intérieur j'étais troublé au point de me dire : « Est-ce que je vais vraiment être capable ? », mais là c'est sérieux ! Il y a des enfants au bout de ça, et là c'est ton fils qui ne mangera pas si tu ne peux pas ! Mais c'est ridicule, parce que tu le sais que tu peux faire un lunch, mais tu finis par en douter ! (

« Parce que 50% du temps je vais me ramasser tout seul avec elle ! Au tout début, il fallait juste que je survive à ces moments où j'étais seul avec ma fille, parce que je ne savais pas quoi faire ! Je ne savais pas comment m'y prendre ! J'étais épuisé à la fin de la journée quand j'étais tout seul avec (nom de sa fille), parce que j'étais habitué d'avoir ma partenaire !

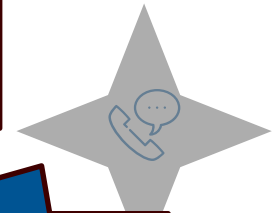
de ne
difficile. » (P205)

ration avec la fem
a comporte son deu
as une séparation q
ce n'est pas ça, ce
ire avec la conjoint
pas de nos en

jours sans voir mon
ça m'a paru être
et demi ! ça été tellement long ! ça été
t long et je n'ai presque pas sorti de chez
nous !

« Oui, il y a une pression financière liée aux frais d'avocat, surtout que l'an dernier je ne travaillais pas, et les dettes se sont accumulées pas mal, et là, je commence à les payer dû au salaire que je fais, mais il m'en reste encore à payer, et en un an, pour mon avocate, je suis rendu à 9 000\$. J'ai aussi des cartes de crédit que j'ai « loadées »

quiétudes sécurité
enfants



Mais la séparation, la grosse fracture, c'est « je me réveille ! », je vois ce qui se passe et je me dis : « Oh ! ». Mais je ne peux pas être soulagé parce que ma fille n'est pas en sécurité !

nces
es



S
p

Peu de services
pour les hommes

« Je suis rendu que je me dis que je ne sais pas si c'est moi qui manque d'écoute de l'autre bord, ou si c'est moi qui ne vais pas chercher les bons services ? Ou qui ne demande pas les bons services ?

Bloc 2: intervention auprès pères séparés



Services de crise de Lanaudière

Mission

L'organisme offre des services aux personnes en situation de crise.
(intervention téléphonique, séjour de crise - maximum 21 jours et relance téléphonique)



**Est-ce qu'une séparation
est nécessairement une
crise?**

Intervention auprès des pères

Éléments déclencheurs à la crise au SCL

Éléments déclencheurs	2023-2024	2024-2025
Agression sexuelle (victime)	2 %	3 %
Deuil	8 %	8 %
Perte de logis	3 %	3 %
Perte d'emploi	3 %	3 %
Problèmes financiers	3 %	4 %
Rechute de consommation	8 %	5 %
Relations familiales difficiles	14 %	17 %
Séparation	21 %	21 %
Symptômes santé mentale	25 %	21 %
Tentative de suicide	2 %	3 %
Violence conjugale	6 %	8 %
Violence autre	5 %	4 %

Séparation conjugale zone à risque

- La période qui suit ou précède la rupture conjugale constitue un moment où la létalité est plus élevée (75%) selon certaines études
- La moitié des homicides conjugaux sont perpétrés dans les mois qui suivent la séparation
- 49% dans les 2 mois suivant la séparation
- 32% dans les 2 à 6 mois
- 19% plus d'un an après la séparation
- L'annonce de la séparation, demeure un facteur précipitant le passage à l'acte au niveau homicide

Prévenir l'homicide conjugal 2022 (à cœur d'homme)

Séparation conjugale zone à risque

- Selon une étude effectuée auprès de près de 8000 hommes ayant eu recours au centre de prévention du suicide, 60% d'entre eux vivaient une rupture conjugale
- SOS rupture, Pôle SBEH (2014)

Intervention auprès des pères

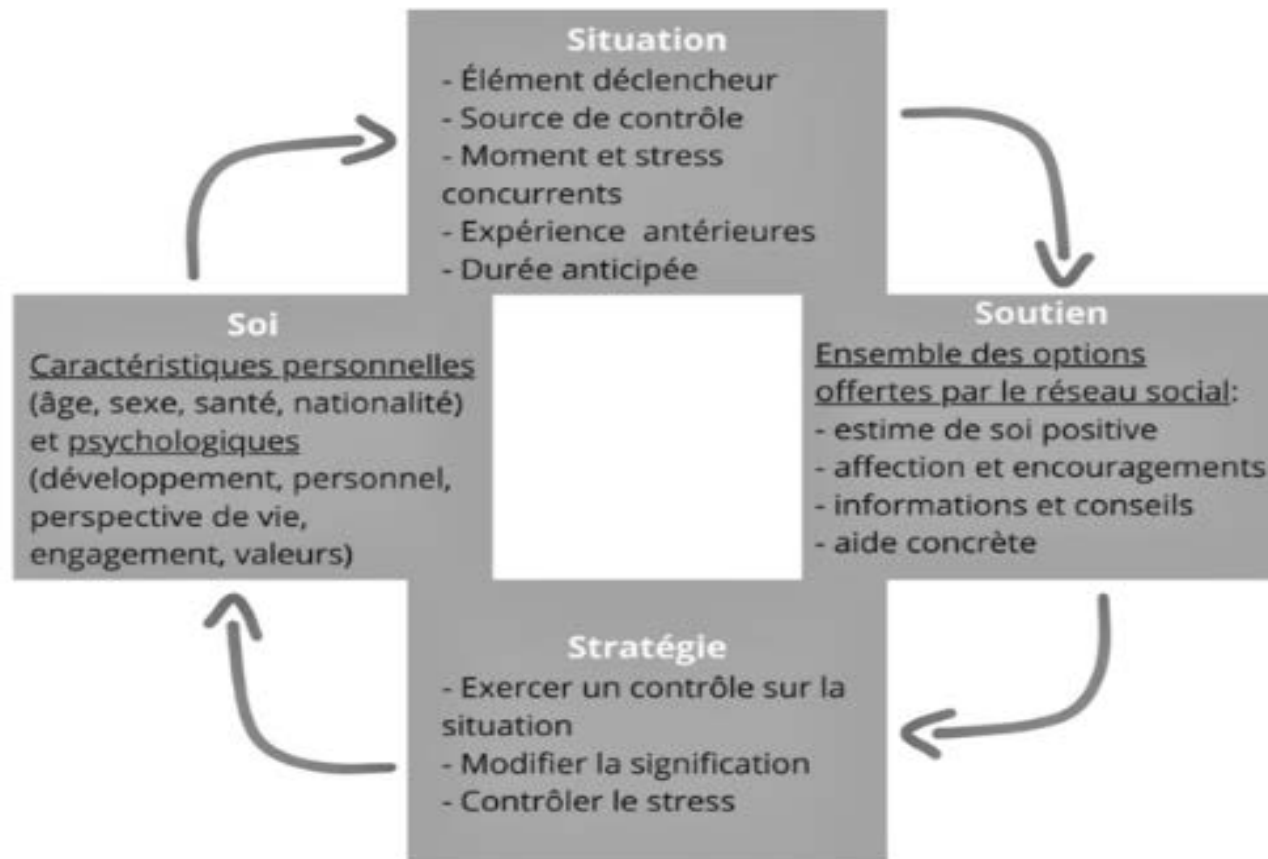
➤ Une crise c'est :

Un état de crise survient lorsqu'une personne fait face à un obstacle important dans sa vie qui, pour un certain temps, est insurmontable par **l'utilisation des méthodes habituelles de résolution de problème.**

Quelles sont les stratégies habituelles pour les hommes afin de s'adapter à une nouvelle situation?

- L'adaptation est possible lorsqu'une personne dispose, en elle-même et dans son environnement, de suffisamment de ressources pour composer avec une situation problématique
- Des stratégies ajustées permettront l'atteinte des objectifs visés et un retour à l'équilibre psychologique

4 facteurs clés qui influencent l'adaptation (N.Schlossberg)



Les pièges de l'adaptation

- Résistance au changement (mettre le blâme sur autrui, se plaindre de façon excessive etc.)
- Évitement (procrastination, consommation alcool, drogues etc.)
- L'acharnement (envers ex-conjointe, tentative de maintenir le statut quo etc.)

Mise en garde

Considérant le potentiel de risque élevé au niveau homicidaire et suicidaire, ne pas prendre pour acquis le niveau de risque. S'assurer de faire l'évaluation en continue, avec les outils standardisés:

GEDPAS :

Grille d'estimation de la dangerosité d'un passage à l'acte suicidaire (GEDPAS)					
Pensées suicidaires et planification du suicide					
Explorer le critère	Vert	Jaune	Orange	Rouge	Susciter l'espoir
À quelle fréquence pensez-vous au suicide ?	Les pensées suicidaires sont occasionnelles.	Les pensées suicidaires sont fréquentes.			À quel moment pensez-vous moins au suicide ?
Savez-vous quel moyen vous utiliseriez pour vous suicider ?	Pas de planification	Le moyen et le lieu peuvent être ou sont choisis et accessibles	Le moyen et le lieu sont choisis et accessibles	Tentative de suicide en cours	C'est difficile de penser au suicide tous les jours. Votre souffrance doit être grande pour vouloir que ça cesse. Qu'est-ce qui vous a aidé à tenir le coup jusqu'ici ?
Savez-vous à quel endroit vous pourriez vous suicider ?					Même si vous pensez au suicide depuis une semaine, vous avez été capable de demander de l'aide et d'en discuter avec moi. Il y a une partie en vous qui a le goût de vivre et qui a réussi à venir au rendez-vous.
Savez-vous à quel moment vous pourriez vous suicider ?					
Qu'est-ce qui pourrait vous pousser à poser un geste suicidaire plus rapidement ?					
Avez-vous fait des préparatifs dans le but de vous suicider ?					Lorsque vos idées suicidaires seront derrière vous, qu'est-ce qui prendra plus de place dans vos pensées ?
		Il n'y a pas de moment ou le moment est lointain	Le moment est prévu au-delà de 24 h ou il pourrait se préciser rapidement (arme à feu, déclencheur émotif ou situationnel, contact fréquent avec le moyen)	Le moment est imminent (dans les prochaines heures)	
			La personne peut avoir fait des préparatifs (ex. : note de suicide, don d'objets)		Parlez-moi de ce qui vous garde en vie. Quelle facette de vous réussit à tenir tête à vos idées suicidaires et qui explique que vous êtes toujours en vie ?

Mise en garde

Considérant le potentiel de risque élevé au niveau homicidaire et suicidaire, ne pas prendre pour acquis le niveau de risque. S'assurer de faire l'évaluation en continue, avec les outils standardisés

Estimation et gestion du risque d'homicide:

Santé
et Services sociaux
Québec


DT9317

DT9317

**RAPPORT D'ESTIMATION ET DE GESTION
DU RISQUE D'HOMICIDE**
(La formation provinciale sur l'estimation et la gestion du risque d'homicide
doit obligatoirement avoir été suivie pour l'utilisation de ce formulaire)

Secteur de l'intervenant

Effacer

Imprimer

Enregistrer

Nom et prénom de l'utilisateur

N° d'assurance maladie

Expiration

Année

Mois

Date de naissance

Année

Mois

Jour

Sexe

M

F

Adresse (n°, rue, app.)

Ville

Code postal

Ind. rég.

Téléphone (résidence)

Ind. rég.

Cellulaire

TYPE D'HOMICIDE

Intrafamilial

☐ Conjugal ☐ Familicide ☐ Filicide ☐ Parricide

Extrafamilial

☐ Querelleur et vindicatif

Brève description de la situation :

ESTIMATION DU RISQUE D'HOMICIDE

SCENARIO HOMICIDE (précision et facilité de réalisation)

☐ V ☐ J ☐ O ☐ R

Explications (à compléter à l'aide de l'outil Repères pour l'estimation globale du risque d'homicide)

Teneur des idées homicides :

Planification :

Victime(s) ciblée(s) : ☐ Oui ☐ Non Lien :

Victime(s) accessible(s) : ☐ Oui ☐ Non Autre(s) victime(s) potentielle(s) :

Moyen choisi : ☐ Oui ☐ Non Moyen accessible : ☐ Oui ☐ Non Lieu déterminé : ☐ Oui ☐ Non

Moment : ☐ Non déterminé ☐ Plus de 48 heures ☐ Moins de 48 heures

FACTEURS DE RISQUE

☐ V ☐ J ☐ O ☐ R

Facteurs contextuels :

Facteurs criminologiques :

Facteurs psychologiques et sociaux :

Facteurs liés à la demande d'aide :

AI-4-119 DT9317 (2017-06)

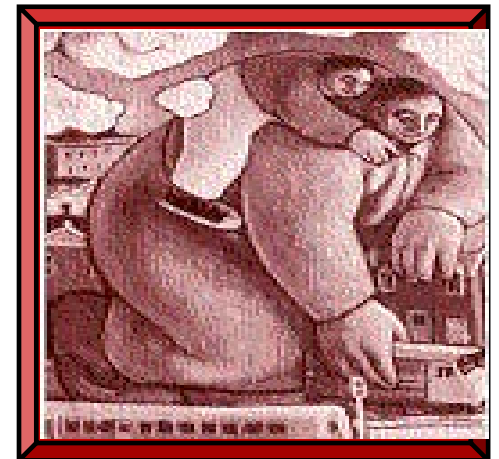
**RAPPORT D'ESTIMATION ET DE GESTION
DU RISQUE D'HOMICIDE**

DOSSIER DE L'USAGER
Page 1 de 2

Quelques constats ...

Difficulté à adresser la détresse ou la souffrance des pères

- Sentiments de solitude et de tristesse (rythme, intensité et **manifestation** différents)
- Rapport à l'aide différent pour les hommes et les femmes – adéquation des services qui leur sont offerts
- Réflexes habituels de soutien, de la conjointe sont diminués, absents ou conflictuels, retardant ainsi le retour à l'équilibre



Quelques constats ...



Niveaux de conflits

- Intense (10% des couples)
- Recourt procédures juridiques et tribunaux (justice civile mais parfois aussi justice criminelle – fausses allégations)
- Accès aux enfants et discontinuité des relations père-enfant (droits d'accès – visites supervisées) *

Une fenêtre de temps relativement restreinte

- De 18 à 24 mois au nouveau système familial pour se stabiliser et que le mode d'implication paternelle se solidifie
- Détérioration du lien parent-enfant a surtout lieu à partir de la 1^{ère} année écoulée depuis la séparation/divorce.

Stéréotypes genrés – primauté des mères

- Enfant en bas âge
- Contextes de vulnérabilité des pères
- Diversité des acteurs impliqués : professionnels psychosociaux et juridiques

Quelques constats ...



Impacts économiques des séparations conjugales

- Frais juridiques et multiplication des procédures
- Paiement des pensions alimentaires –modalités de garde
- Endettement et faillite identifiés par les pères

Soutien conjugal pré et post rupture - coparentalité

- Soutien de la conjointe et importance qu'elle accorde à la présence et au rôle du père est un prédicteur important de son engagement
- Engagement du père et répartition des tâches AVANT la séparation est un prédicteur important du mode de garde
- Impact de la qualité de la coparentalité sur les modalités de garde
- Dyades parentales se réorganisent de façon plus égalitaire si la mère travaille à l'extérieur, que son niveau de scolarité est élevé et que les couples vivent davantage en union de fait et en famille recomposée.

Stratégies alternatives à la Cour

Webinaire Me Marie-Laurence Brunet
(2 février 2026)

Médiation familiale

Droits collaboratifs

Coaching coparental

Audition amiable de l'enfant

Coordination parentale

Conférence de règlement
à l'amiable (CRA)

Processus d'intervention
familiale encadrée (PIFE)

Cour

COMMENT CHOISIR ?

Degré de conflit

Pouvoir décisionnel des parents

Durée

Capacité de communication

Rôles des professionnel.les

Coûts

Pistes de réflexion

En lien avec les besoins exprimés par les pères, il y a lieu de s'interroger sur les meilleures pratiques qui permettent de :

- 1) Consolider les liens familiaux (ex : encadrement des visites supervisées qui permettent ultimement l'accès et le contact à l'enfant – maintien de la continuité des liens père-enfant) ;
- 2) Approche de non confrontation avec les ex-conjointes (favorise l'établissement d'une relation coparentale plus saine)
- 3) Dispenser de l'information sur le plan juridique jumelée à un soutien psychosocial – une opportunité de rejoindre les pères qui ne doit pas être manquée !
- 4) Valoriser le rôle paternel (ex : formation aux intervenants qui travaillent auprès des jeunes familles) et :
- 5) Soutenir la stabilité économique et relationnelle (ex : hébergement pères-enfants).



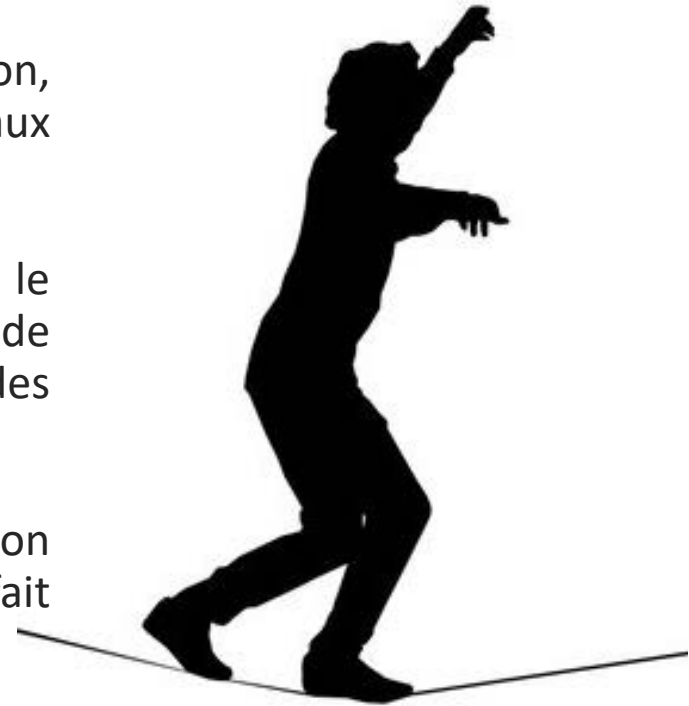
L'adaptation post séparation ... un équilibre incertain

Le retour à un équilibre adapté, après la séparation, dépend de plusieurs facteurs, motivations et accès aux ressources.

Considérant les facteurs de risques sur l'entourage, sur le père lui-même ainsi que les enfants, il est important de considérer et bien évaluer la capacité d'adaptation des pères.

Lorsqu'on évalue que les stratégies sont inadaptées, on devrait considérer le père en déséquilibre et par le fait même, en situation de crise.

Une situation de crise nécessite que l'on ajuste les techniques d'intervention autour de la situation du père.



Discussion

- Période de transition difficile pour les pères (vulnérabilités perçues)
- L'enfant au cœur de l'adaptation des pères (enjeu du partage du temps parental)
- Une rencontre entre les pères et les services qui n'a pas toujours lieu
 - ❑ Connaissance, accessibilité et adéquation
 - ❑ Une porte d'entrée du juridique à ne pas sous-estimer



Merci photo de T. Syrikova

Merci !