



Faire équipe

POUR QUE TOUTE
LA FAMILLE Y GAGNE

Semaine Québécoise
DE LA Paternité

**COMPRENDRE ET SOUTENIR
LA COPARENTALITÉ POUR LE BIEN-ÊTRE
DES MÈRES, DES PÈRES, DES ENFANTS
ET DE TOUTE LA FAMILLE**

Regroupement pour la Valorisation de la Paternité | Juin 2026



DIRECTION

Raymond Villeneuve
Regroupement pour la
Valorisation de la Paternité

RÉDACTION

Mathieu Gagné

**CONCEPTION GRAPHIQUE
ET RÉVISION LINGUISTIQUE**

Création W

**COMITÉ DE TRAVAIL
PLURIDISCIPLINAIRE**

Carolane Coulombe
Candidate au doctorat
en psychologie,
Université du Québec à Trois-Rivières

Christine Couture
Regroupement pour la
Valorisation de la Paternité

Diane Dubeau
Professeure émérite,
Université du Québec en Outaouais

Mathieu Gagné
consultant

Nathalie Jalabert
Regroupement pour la
Valorisation de la Paternité

Raymond Villeneuve
Regroupement pour la
Valorisation de la Paternité

Table des matière

4	MOT D'INTRODUCTION
6	LES OBJECTIFS DE NOTRE PLATEFORME
8	NOTRE DÉMARCHE
10	PARTIE 1
	COMPRENDRE LA COPARENTALITÉ
12	Un peu d'histoire ...
12	Une perspective contemporaine de la famille
14	Quelques notions de base
18	Les avantages associés à une bonne relation coparentale
20	Les déterminants de la coparentalité
22	Quelques enjeux particuliers
24	Famille vs trajectoire familiale
25	Des périodes sensibles
26	PARTIE 2
	AGIR POUR SOUTENIR LA COPARENTALITÉ
28	Soutenir l'adoption d'une approche coparentale
29	L'écosystème de la coparentalité
30	10 chantiers pour soutenir la collaboration coparentale
52	ANNEXES
54	Annexe 1 : Faits saillants du sondage SOM auprès des coparents québécois
57	Annexe 2 : Faits saillants du sondage auprès d'organisations partenaires
60	Annexe 3 : Références bibliographiques



Mot
d'introduction

Faire équipe, pour
que toute la famille y gagne

À l'occasion de la Semaine québécoise de la Paternité 2026, le Regroupement pour la Valorisation de la Paternité propose une discussion sur la thématique de la coparentalité. Définie de façon simple, la coparentalité renvoie à l'idée que les parents d'un enfant, peu importe le lien qui les unit, forment une équipe qui poursuit un but bien précis : éduquer et prendre soin des enfants ensemble.

Cette façon de concevoir la famille introduit un changement de paradigme important, en dissociant clairement parentalité et conjugalité. Traditionnellement, les parents sont d'abord des conjoints et l'enfant est perçu comme la conséquence de cette union. Dans la coparentalité, au contraire, l'enfant est au centre : c'est lui qui fonde et définit la relation entre les deux coparents.

Ainsi, on pourra dire des coparents qu'ils sont deux adultes (voire plus) qui ont un lien biologique (ou non) avec l'enfant, qui sont de même sexe (ou non), qui résident (ou non) au même endroit et qui ont la responsabilité de l'enfant. On s'intéresse donc à la nature des interactions entre ces adultes qui sont conjointement responsables d'un enfant, et dans quelle mesure ils se coordonnent et coopèrent (ou non) dans leurs rôles et leurs responsabilités parentales.

Soutenir la coparentalité implique une prise en compte de chacun des coparents et de l'équipe coparentale, afin de leur permettre de mieux collaborer pour le bien-être de l'enfant. Opérer ce changement de paradigme impose une réflexion tant à l'échelle des politiques publiques qu'à celles des pratiques des intervenantes et intervenants qui gravitent autour des familles.

Notre plateforme et les propositions qu'elle contient se veulent un appel à l'action à toutes les personnes, décideuses ou intervenantes, détenant des leviers pour mieux intégrer l'approche coparentale dans la réponse aux besoins des familles.

Sommes-nous prêts, collectivement, à entrer dans l'ère de la coparentalité ?

Raymond Villeneuve

Raymond Villeneuve
Directeur général
Regroupement pour la Valorisation de la Paternité



Pourquoi s'intéresser
à la coparentalité ?

Dans une optique de soutien à la famille, il y a plusieurs bonnes raisons de s'intéresser à la coparentalité. Nous en citerons quatre.

Perspective historique : la coparentalité, comme concept, reflète l'évolution de notre société, particulièrement l'éclatement du modèle familial traditionnel. En effet, sachant qu'environ 50 % des couples connaîtront une séparation conjugale, confondre parentalité et conjugalité devient problématique à plusieurs égards. La relation conjugale peut prendre fin, mais pas la relation parentale, d'où la nécessité pour les parents de continuer à faire équipe même lorsque leur lien conjugal a disparu. La coparentalité permet aussi de mieux tenir compte de la diversité des structures et des trajectoires familiales (nucléaire, monoparentale, recomposée, etc.) ainsi que de la pluralité des figures parentales (beaux-parents, grands-parents, parents adoptifs, etc.) Elle offre une grille d'analyse riche qui intègre ces deux perspectives.

Perspective sociétale : une coparentalité positive favorise une plus grande égalité entre les femmes et les hommes et un meilleur partage de la charge mentale, entraînant des retombées positives sur la santé mentale mais aussi des retombées économiques. La recherche démontre notamment que le soutien du coparent est le déterminant le plus important de la conciliation famille-travail, et que le partage égalitaire des responsabilités parentales favorise aussi la promotion de rapports égalitaires chez les enfants eux-mêmes.

Perspective structurelle : l'intégration d'une approche coparentale dans la réponse aux besoins des familles est bénéfique et efficace. Le fait de prendre en compte l'équipe coparentale permet d'amener des changements au sein des familles qui vont plus loin que lorsque l'on traite séparément la relation de l'enfant avec chacun de ses parents.

Perspective familiale : une coparentalité positive favorise un plus grand engagement de tous les parents et améliore l'aspect relationnel entre ceux-ci, et ce, qu'ils soient en couple ou séparés. Cela se répercute sur leur bien-être et celui des enfants.

Les objectifs de notre plateforme

Ce document se veut un outil pour soutenir la réflexion des personnes décideuses et praticiennes quant à l'évolution des politiques publiques et des pratiques d'intervention nécessaires pour mieux soutenir la coparentalité au sein des familles québécoises. Il se compose de deux grandes parties :

Comprendre

En tenant compte des connaissances existantes, des plus récentes données disponibles et d'un sondage exclusif auprès de parents québécois, notre plateforme propose un portrait détaillé des principaux défis et enjeux associés au développement de bonnes relations coparentales, afin de favoriser une compréhension commune.

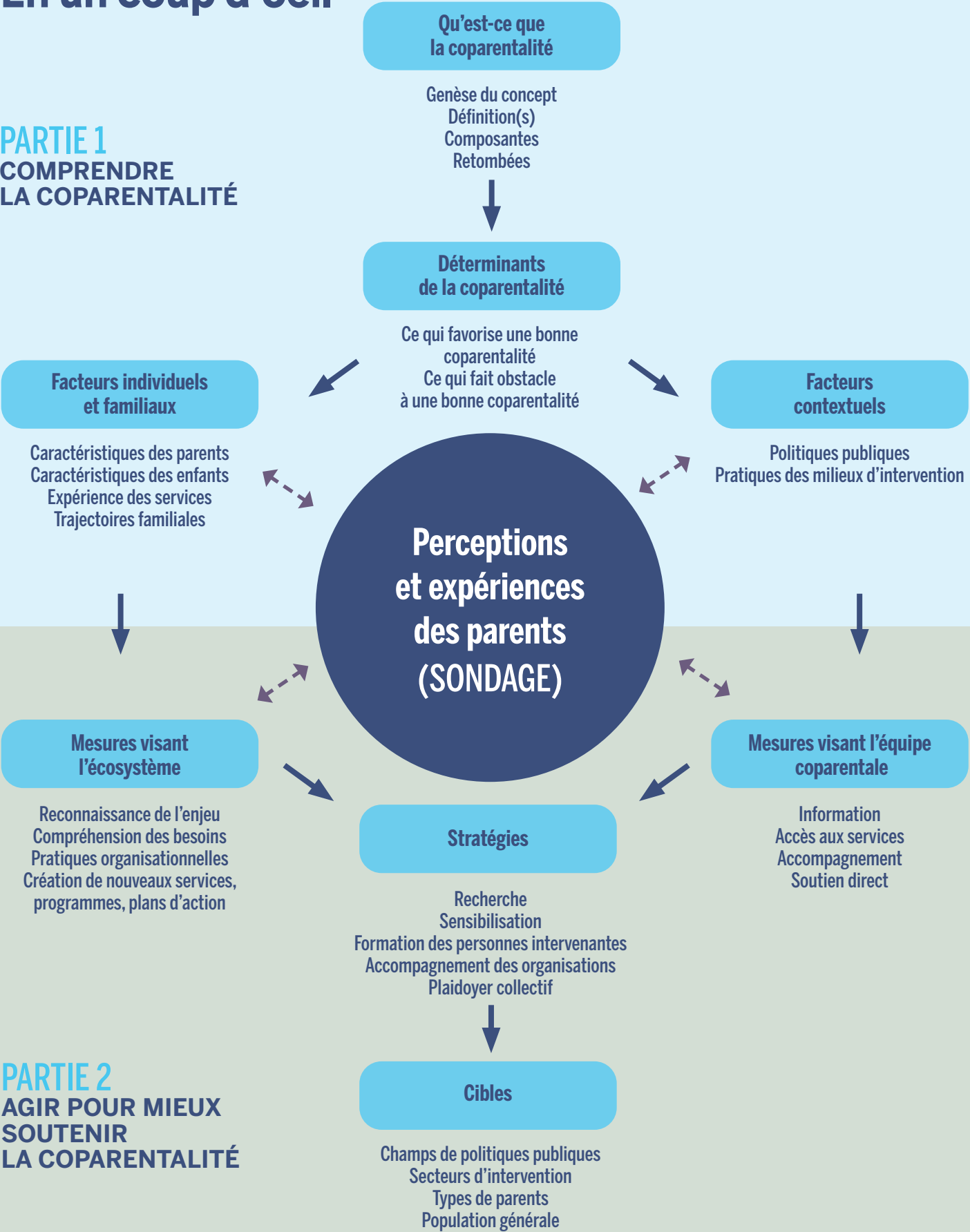
Agir

En prenant appui sur ce portrait, notre plateforme propose des mesures de politiques publiques ciblées pour :

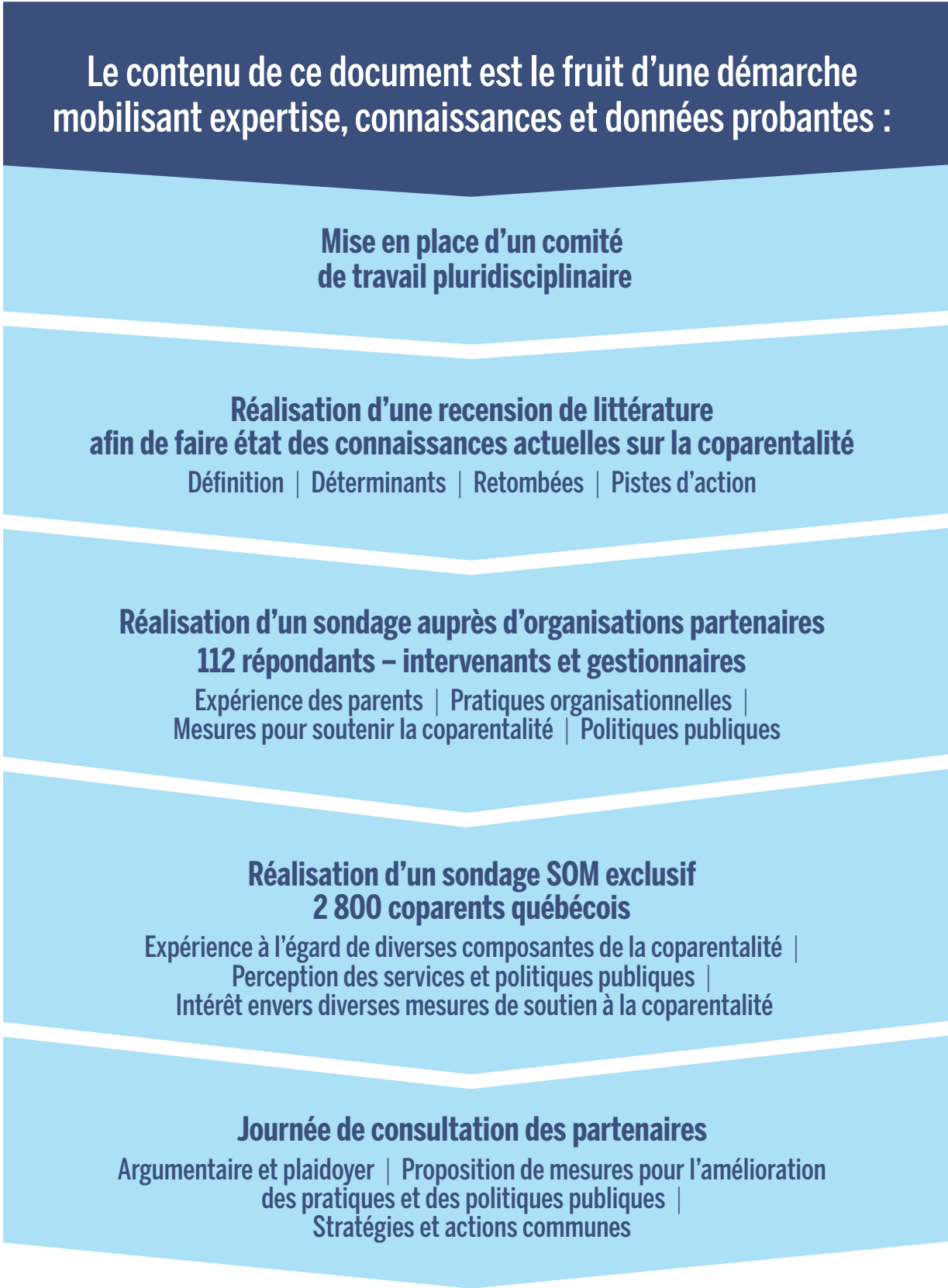
- accroître la sensibilisation et le soutien offert aux parents québécois dans le développement de bonnes relations coparentales ;
- informer les milieux de services institutionnels et communautaires quant aux bonnes pratiques permettant de mieux intégrer l'approche coparentale dans leurs interventions auprès des parents ;
- soutenir l'intégration d'une approche coparentale à l'ensemble du dispositif de services aux parents.

En un coup d'oeil

PARTIE 1 COMPRENDRE LA COPARENTALITÉ



Notre démarche



À propos de la violence familiale et conjugale

Notre travail aborde la notion de la coparentalité en s’intéressant à la situation d’une majorité de coparents. Tout en nous y montrant extrêmement sensible, nous avons fait le choix de ne pas traiter de certaines situations particulières, notamment celles où de la violence familiale ou conjugale est présente, puisque celles-ci requièrent une expertise toute particulière.

Au Québec, les services policiers québécois dénombrent environ 25 000 infractions commises en contexte de violence conjugale et familiale. Parmi celles-ci, plus d’une quinzaine d’homicides conjugaux et filicides seront commis, en moyenne, annuellement. Cette triste réalité a été largement médiatisée au cours des dernières années, notamment en raison de l’augmentation du nombre de féminicides. La problématique de la violence conjugale et familiale se retrouve donc à l’avant-plan des préoccupations sociales au sein de la société québécoise, tant pour les personnes qui commettent des gestes de violence que pour les personnes qui en sont victimes.

Bien sûr, l’intervention psychosociale a un rôle essentiel à jouer dans la sensibilisation, le dépistage, la détection et la prévention des violences conjugales et familiales. Nous avons la responsabilité collective de poser tous les gestes possibles afin d’agir en amont de ces situations pour enrayer cette problématique.

Faire connaître les ressources existantes pour les personnes qui commettent des actes de violence tout autant que pour les personnes victimes de violence et leurs enfants fait partie de ces moyens.

Pour les pères, il faut s’intéresser davantage à leurs craintes et résistances à solliciter de l’aide pour pouvoir mieux les rejoindre, mieux investir dans la détection des situations à risques et former les professionnels à la problématique. Assurer la référence vers les ressources spécialisées en violence conjugale et familiale est aussi impératif.

Plusieurs acteurs peuvent être mobilisés dans une logique de prévention des gestes les plus dramatiques et de complémentarité des expertises.

Le RVP et ses partenaires appuient les actions menées au Québec en prévention de la violence familiale et conjugale et condamnent toute forme de violence. Le RVP a déployé des formations en prévention de la violence conjugale auprès de différents secteurs de services communautaires. Bien que ce projet soit arrivé à son terme, l’offre de formation a été maintenue dans un souci de pérennité et est désormais offerte en ligne en collaboration avec plusieurs réseaux partenaires. Ces formations permettent aux personnes intervenantes de mieux comprendre la violence conjugale, de mieux la détecter et de référer vers les ressources spécialisées.

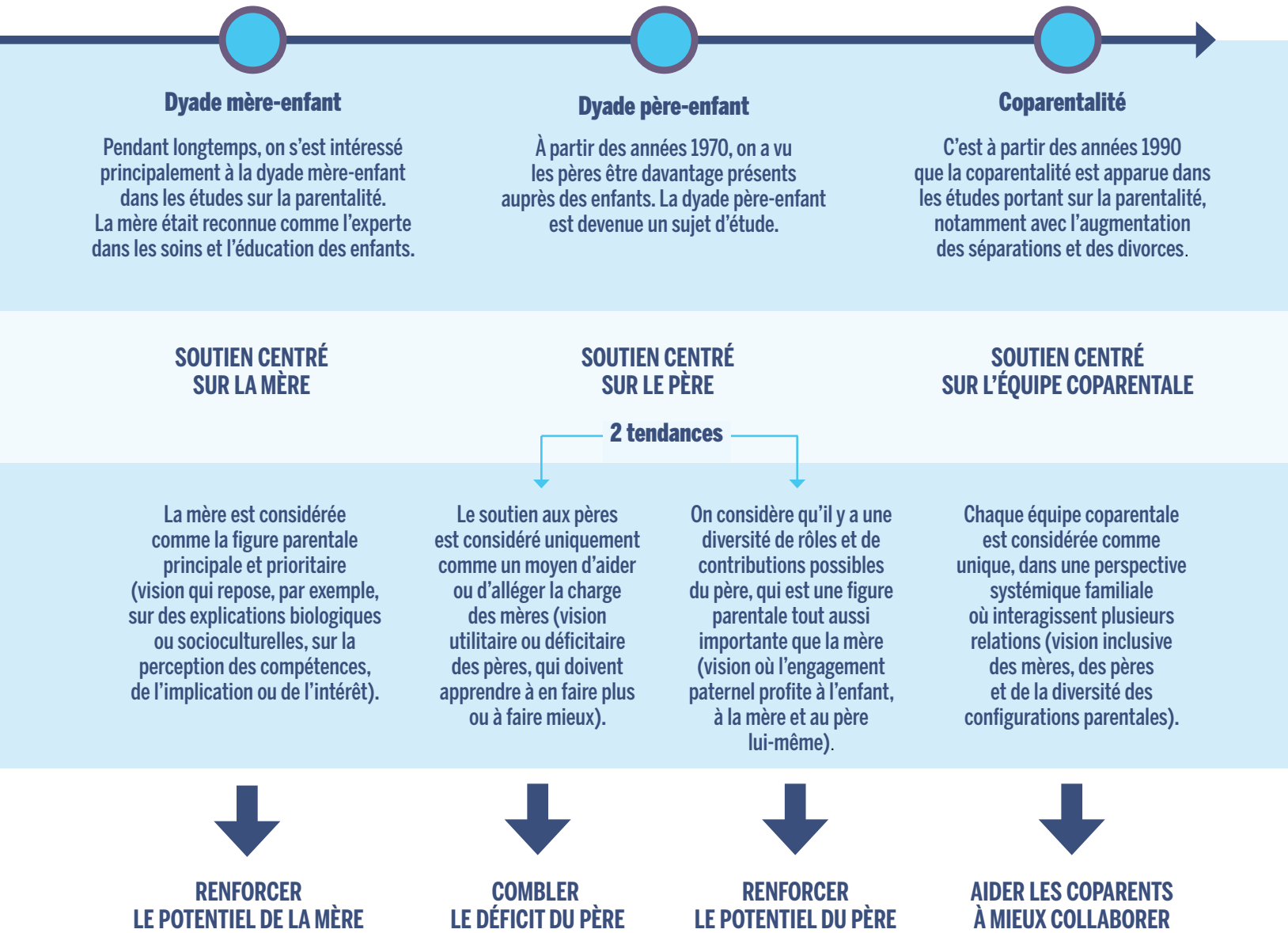
Toute personne qui croit être témoin ou victime de violence conjugale est encouragée à contacter la ligne d’écoute SOS violence conjugale – 1 800 363-9010 (24/7).



PARTIE 1

COMPRENDRE LA COPARENTALITÉ

Un peu d'histoire...



Une perspective contemporaine de la famille

La centration sur la relation coparentale est une avenue particulièrement prometteuse pour comprendre et mieux soutenir la famille car il s'agit d'une posture qui intègre une vision **systémique familiale** et qui **favorise l'inclusivité**.

L'approche coparentale tient compte de la **diversité des structures familiales** et incite à une vision dynamique de la famille en abordant la « **trajectoire familiale** » (évolue dans le temps) plutôt que « **la famille** » (vision statique). Le concept de trajectoire implique également la notion de « **transition** ».

L'approche coparentale reconnaît également l'**élargissement des figures parentales** qui dépasse le cadre hétéronormatif composé de deux parents dont une mère et un père, et qui va au-delà de rôles parentaux stéréotypés (dyade beau-parentale, parent solo, etc.)



Quelques notions de base

Coparents

Des adultes, reconnus comme parents auprès de l'enfant, qui agissent et communiquent pour son bien-être, quelle que soit leur réalité parentale.

2 prérequis

L'équipe coparentale doit correspondre aux caractéristiques d'un système relationnel, c'est-à-dire que ses membres soient organisés et liés entre eux par des interdépendances fortes (qui peuvent être émotionnelles ou juridiques). Cette interdépendance doit être au service de la tâche coparentale.

Il faut que l'équipe coparentale fasse sens pour l'enfant. D'une certaine manière, c'est l'enfant qui « consacre » les coparents : par exemple, dans le cas d'un divorce, si conflictuel soit-il, les deux parents restent pour l'enfant une unité coparentale, même si les contacts entre parents sont quasi inexistants.

Coparentalité

La façon dont les parents interagissent, travaillent et s'organisent ensemble pour élever et prendre soin d'un enfant dont ils partagent la responsabilité.

4 composantes*

La communication

Le fait, pour les coparents de se parler, s'écouter et trouver des solutions ensemble ; la discussion est centrée sur l'enfant.

Le soutien

La capacité des coparents à se soutenir mutuellement et à s'encourager ; la reconnaissance, par chaque coparent, de la compétence et de la contribution de l'autre.

La cohérence parentale

Le fait, pour les coparents, d'avoir une vision commune de l'éducation des enfants.

Le partage des tâches

Le fait, pour les coparents, de contribuer tous les deux aux tâches domestiques et à celles liées aux soins et à l'éducation des enfants.

Approche coparentale

Une prise en compte, dans les interventions auprès des familles, de chacun des coparents et de l'équipe coparentale, afin de leur permettre de mieux collaborer pour le bien-être de l'enfant.

3 questions

À l'échelle des intervenant-e-s

Comment mes interventions réalisées auprès des mères, des pères et des coparents leur permettent de mieux travailler en équipe ?

À l'échelle des organisations

Comment les pratiques et les services de mon organisation permettent de rejoindre, accueillir, inclure et soutenir les équipes coparentales ?

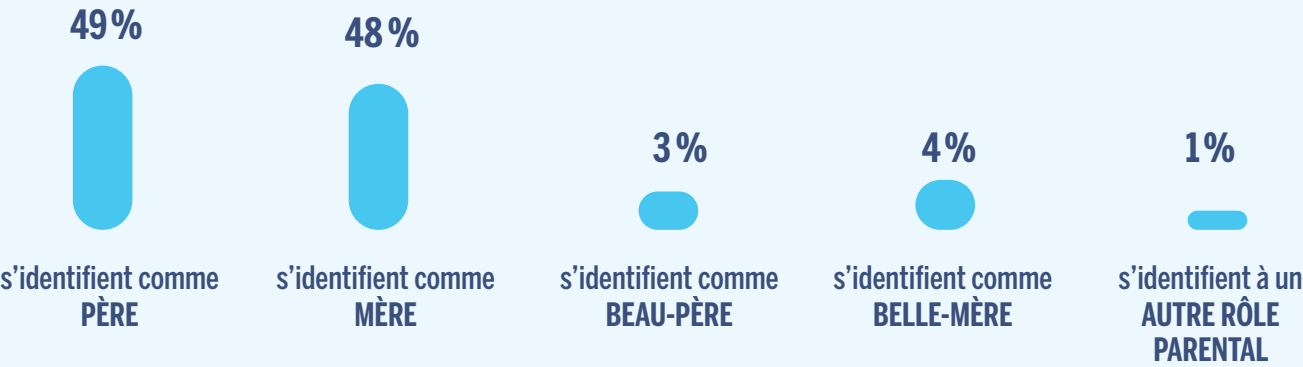
À l'échelle des politiques publiques

Les politiques de soutien à la famille tiennent-elles compte des besoins de l'équipe coparentale ?

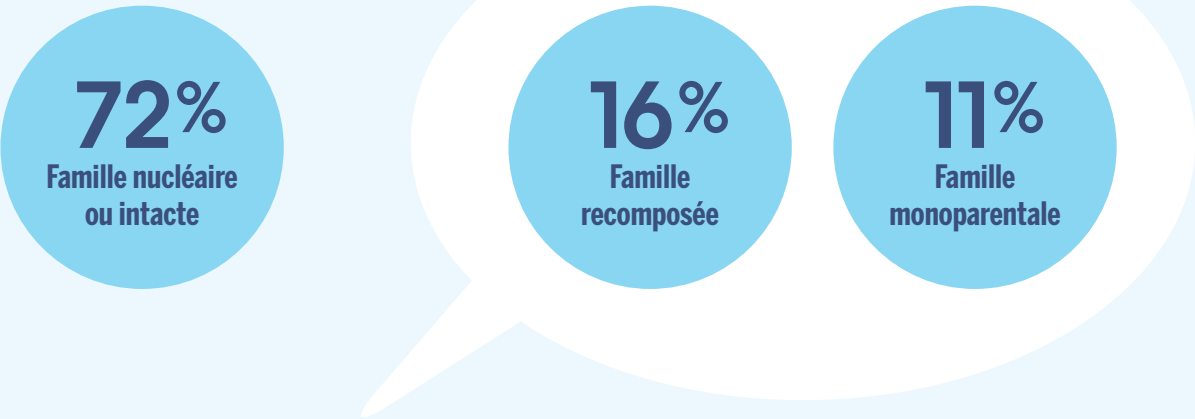
* Selon les auteurs, de 4 à 6 composantes sont évoquées lorsqu'il s'agit d'opérationnaliser le concept de coparentalité. Un certain consensus existe quant à la reconnaissance, à la cohérence parentale et au partage des tâches. En ce qui a trait à la communication, certains auteurs la considèrent comme une composante distincte, tandis que d'autres la présentent plutôt comme une dimension transversale pour favoriser le partage des tâches, la cohérence parentale et le soutien. Certains auteurs ajoutent le conflit comme une dimension distincte plutôt que le pôle opposé au soutien. D'autres ajoutent la triangulation comme élément qui se distingue du conflit puisqu'il y a utilisation de l'enfant.

Selon le sondage SOM :

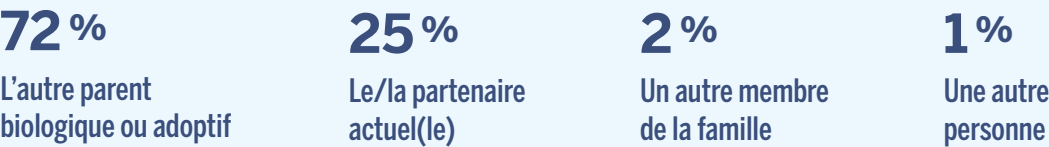
RÔLE COPARENTAL



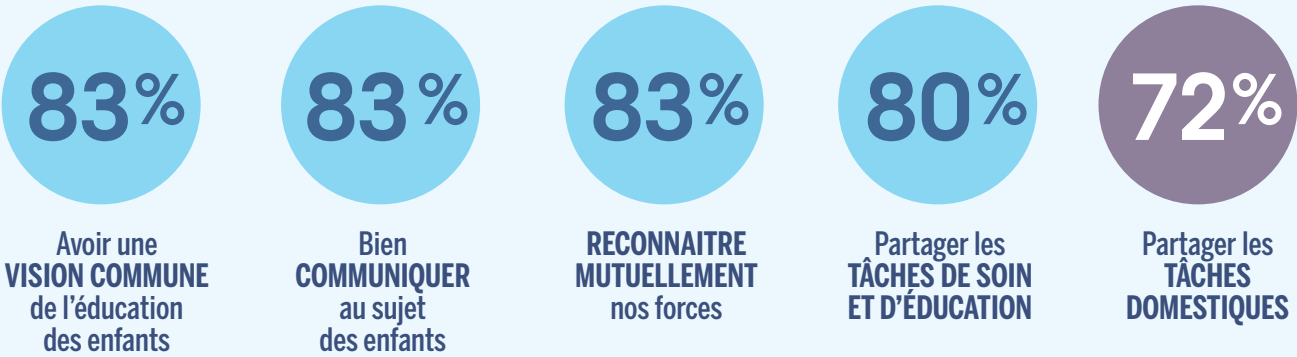
TYPE DE FAMILLE



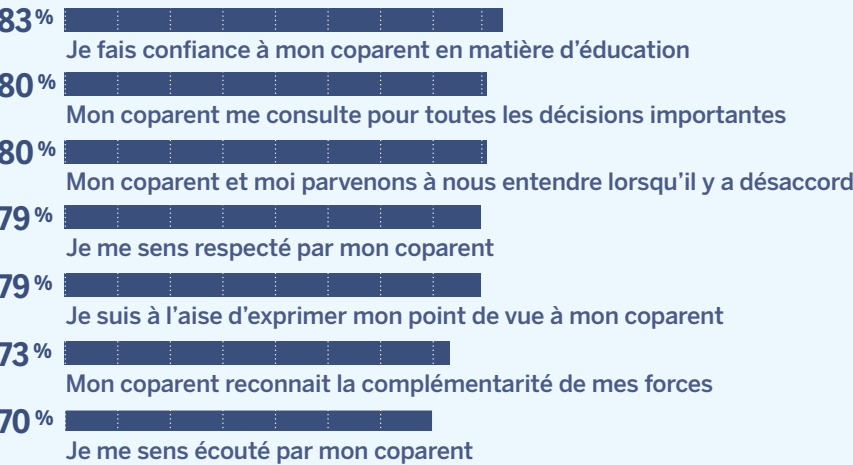
Rôle coparental exercé par :



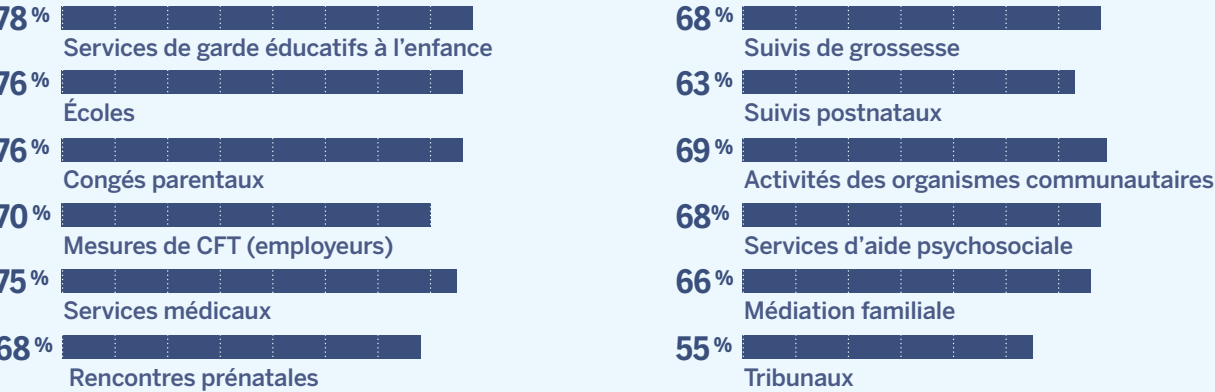
FACILITÉ À S'ENTENDRE AVEC LE COPARENT



Comportements coparentaux
(% toujours ou souvent)



Perception de la prise en compte des besoins des deux coparents
(% beaucoup ou modérément)



Les avantages associés à une bonne relation coparentale

Dans l'ensemble, les études montrent qu'une bonne relation coparentale (que les parents soient en couple ou séparés), est associée **au bien-être et au bon développement de leurs enfants** (tous âges et toutes configurations familiales), **à une meilleure expérience parentale des pères**, ce qui est essentiel pour qu'ils puissent bien exercer leur rôle de parent, ainsi qu'**au bien-être des pères, des mères et de l'ensemble de la famille**.

Principaux impacts positifs

Pour l'enfant

- Augmentation du sentiment de sécurité
- Meilleure capacité à se mettre à la place des autres, à mieux comprendre leurs émotions et leurs états internes (empathie)
- Amélioration de l'estime personnelle
- Favorise les performances académiques et la persévérance scolaire
- Plus grande adaptation psychosociale ; moins de troubles de comportement (agressivité, anxiété)

Pour les coparents

- Moins de pression et de stress, meilleure gestion des défis liés au rôle parental
- Favorise une bonne santé mentale
- Meilleure estime de soi et plus grand sentiment de compétence parentale
- Favorise l'engagement paternel, disponibilité et sensibilité du père pour l'enfant
- Améliore la qualité des interactions et de la relation d'attachement mère-enfant

Pour le fonctionnement familial

- Favorise la qualité de la relation entre les coparents, qu'ils soient en couple ou séparés
- Soutient la conciliation famille-travail
- Amène un partage plus égalitaire des tâches

Pour les organisations offrant des services à la famille

- Meilleure compréhension des dynamiques familiales, plusieurs leviers pour soutenir les familles
- Contribue à un meilleur équilibre de l'équipe coparentale et de la famille, avec des répercussions positives à la fois sur les enfants et sur les coparents
- Permet des interventions plus efficaces, grâce aux effets plus profonds et à plus long terme que permet l'implication de toute l'équipe familiale
- Contribue à mieux rejoindre les pères et les coparents, à favoriser leur participation et leur implication dans les organisations

Selon le sondage SOM :

95%

Tout à fait ou
plutôt d'accord

« Faire équipe
entre coparents favorise
un meilleur développement
de l'enfant. »

93%

Tout à fait ou
plutôt d'accord

« Il est important
que les coparents fassent
équipe pour s'occuper
de leurs enfants. »

93%

Tout à fait ou
plutôt d'accord

« Faire équipe
entre coparents favorise
un meilleur partage
de la charge mentale. »

Les déterminants de la coparentalité

Dans le contexte des bénéfices nombreux et reconnus d’une bonne relation coparentale pour l’enfant, pour les parents et pour le fonctionnement familial, on a ainsi tout intérêt de mieux soutenir cette relation. Plusieurs études recensées documentent de façon plus spécifique les prédicteurs (ou déterminants) d’une bonne relation coparentale. Autant de pistes d’intervention qui relèvent des caractéristiques de l’enfant, des parents, des relations au sein de la famille et de celles liées à des événements spécifiques ou à des facteurs contextuels.

Facteurs individuels et familiaux

Caractéristiques des enfants, p.ex. :

- Âge
- Sexe
- Tempérament
- Développement atypique

Caractéristiques des parents, p.ex. :

- Sexe
- Style d’attachement
- Santé mentale
- Modèles parentaux

Caractéristiques de la relation entre les parents, p.ex. :

- Relation conjugale ou avec l’expartenaire
- Stratégies de communication
- Perceptions et attitudes à l’égard des rôles parentaux

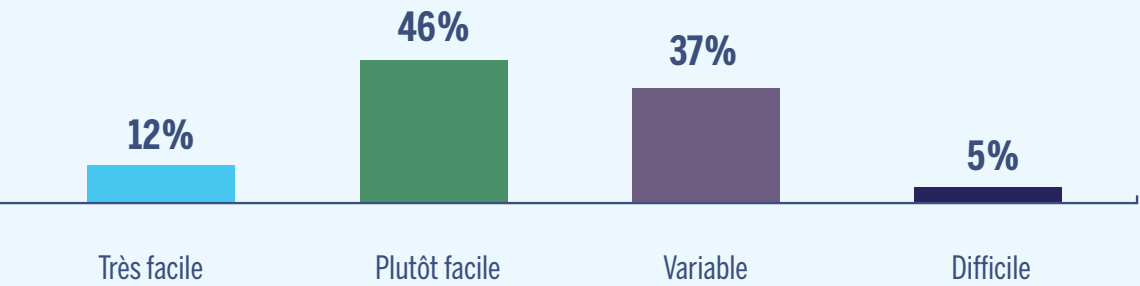
Facteurs contextuels

Caractéristiques liées à l’environnement, p. ex. :

- Stress socioéconomique
- Soutien
- Facteurs historiques et culturels
- Congés parentaux
- Événement ponctuel

Selon le sondage SOM :

Facilité à s’entendre avec le coparent (indice global)



Les personnes possédant les caractéristiques suivantes sont proportionnellement plus nombreuses parmi les sous-groupes :

Très facile

- Enfant moins de 2 ans (16 %)
- Famille nucléaire ou intacte (13 %)
- Pères (16 %)
- Beaux-pères (19 %)
- Aucun conflit lors de la séparation (24 %)
- 55 ans et plus (21 %)
- Scolarité universitaire (14 %)

Variable

- Famille recomposée (55 %)
- Difficulté à concilier famille et travail (45 %)
- 18 à 24 ans (53 %)
- Coparent avec un problème de santé ou trouble (46 %)
- Enfant avec un problème de santé ou trouble (45 %)
- Mères (42 %)
- Belles-mères (58 %)

Plutôt facile

- Enfant 13-17 ans (49 %)
- Famille nucléaire ou intacte (50 %)
- Pères (50 %)
- Scolarité universitaire (49 %)
- Revenu familial entre 150 et 199 k \$ (51 %)

Difficile

- Beaucoup de conflits lors de la séparation (26 %)
- Famille monoparentale (16 %)
- Famille recomposée (13 %)
- Revenu familial < 60 k \$ (12 %)
- Coparent avec un problème de santé ou trouble (8 %)
- Enfant avec un problème de santé ou trouble (7 %)
- Difficulté à concilier famille et travail (7 %)
- Mères (7 %)

Quelques enjeux particuliers

Certaines caractéristiques sont associées à un degré de défi plus grand pour la coparentalité, donnant lieu à certains enjeux particuliers.

Les conflits conjugaux

Les habiletés développées dans une relation conjugale (par exemple, communication, soutien, accord sur les valeurs) sont utiles lorsqu'il s'agit d'enjeux liés à l'enfant. En contexte de séparation conjugale, la qualité de la relation entre les ex-conjoints entre directement en lien avec le développement social et cognitif des enfants. L'absence de cohésion entre les parents entraîne un ensemble de difficultés : troubles de comportement, troubles anxieux et dépressifs, attachement anxieux, etc.

Selon le sondage SOM, **24 % des coparents** ayant connu une séparation conjugale ont vécu un degré élevé de conflit

La santé mentale des parents

Les parents aux prises avec un problème de santé mentale ou dont le conjoint ou la conjointe éprouve un tel problème ressentent davantage de stress et se sentent généralement moins soutenus par leur partenaire. La dépression est un facteur de risque important pour la relation coparentale, en raison de ses effets délétères non seulement pour le parent ayant une dépression, mais aussi sur les autres systèmes composant la famille, tels que la relation coparentale, la relation de couple et la relation parent-enfant..

Selon le sondage SOM, un des coparents éprouve un problème de santé physique ou mentale, une maladie ou un trouble dans **20 % des équipes coparentales**

Les besoins particuliers des enfants

Selon les données de l'Enquête québécoise sur la parentalité, la présence de besoins particuliers chez l'enfant entraîne un stress parental plus élevé. Comparativement aux autres parents, les parents d'enfants ayant un problème de santé ou de développement rapportent un niveau de défi plus grand associé à la relation coparentale, une perception plus faible du niveau de soutien du conjoint ou de la conjointe ainsi qu'une perception plus élevée de n'être jamais soutenus par leur entourage lorsqu'ils n'en peuvent plus, ou de l'être rarement.

Selon le sondage SOM, un des enfants éprouve un problème de santé physique ou mentale, une maladie ou un trouble pour **27 % des coparents**

La vulnérabilité socioéconomique

Selon une étude réalisée en 2022 portant sur la vulnérabilité en contexte de paternité, les pères avec un faible revenu ont 2,2 fois plus de chances de se trouver en situation de détresse psychologique, 1,6 fois plus de chances de ne pas se sentir valorisé par leur coparent et 1,8 fois plus de chances d'avoir des divergences avec leur coparent quant à leur vision de l'éducation des enfants.

Selon le sondage SOM, **17 % des coparents** ont un revenu familial annuel inférieur à 60 000 \$

Parents issus de l'immigration

En contexte migratoire, les parents tendent à se rapprocher, sentant qu'en l'absence de leur famille élargie, ils doivent s'entraider pour y arriver. L'adaptation culturelle peut toutefois entraîner des défis, notamment lorsque les rôles parentaux associés au genre diffèrent dans la société d'accueil, et doivent apprendre à négocier différemment les rôles et responsabilités au sein de la famille.

Selon le sondage SOM, **14 % des coparents** sont issus de l'immigration

Burnout parental

Le burnout parental se traduit par un épuisement intense dans l'exercice du rôle de parent, une distanciation émotionnelle et un sentiment de perte d'efficacité. Il peut affecter le bien-être des enfants, notamment sur le plan émotionnel et relationnel. Souvent présenté comme un problème individuel, il s'inscrit pourtant dans des contextes marqués par des normes parentales exigeantes, une charge mentale inégalement répartie et un manque de soutien. Une coparentalité collaborative, fondée sur le travail d'équipe et la reconnaissance mutuelle, constitue un levier essentiel pour réduire l'isolement et soutenir le bien-être des familles.

Selon le sondage SOM, l'exercice des responsabilités parentales représente une grande source de stress pour **14 % des coparents**

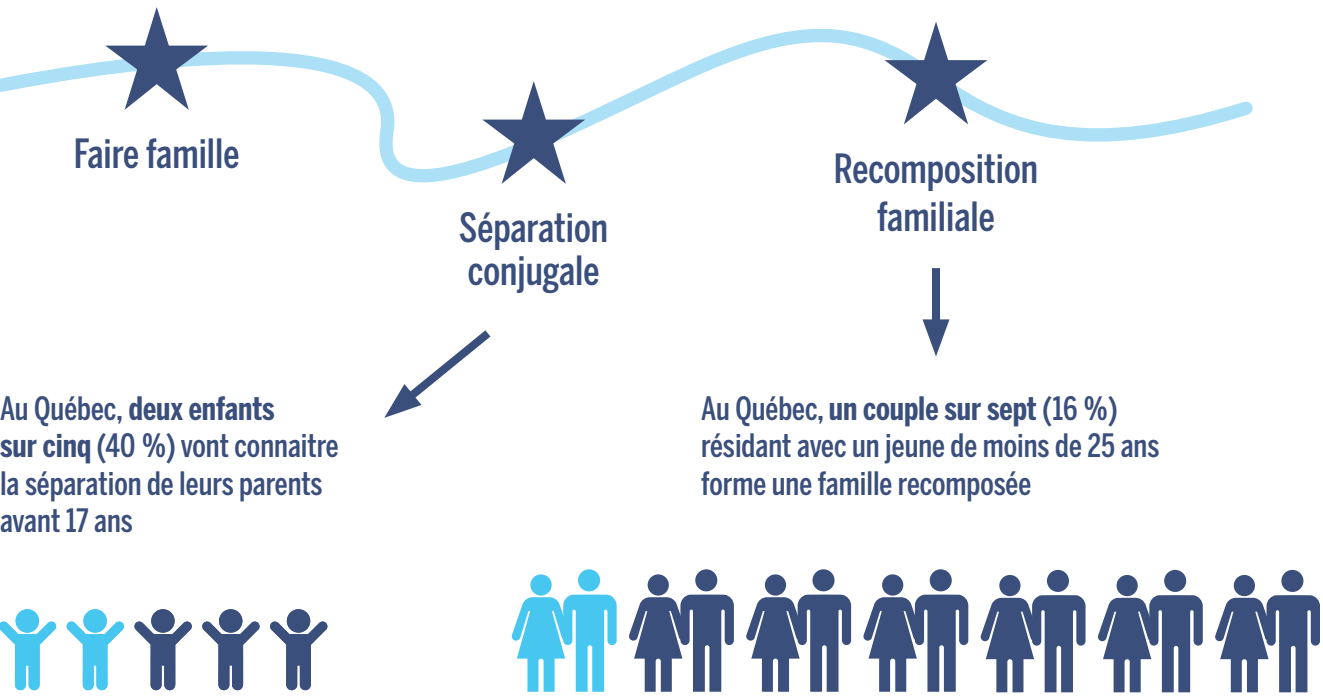
Coparents d'expression anglaise

Selon l'Enquête québécoise sur la parentalité, les familles d'expression anglaise font face à plusieurs facteurs de vulnérabilité, notamment des difficultés d'accès aux services (services de garde, soutien à la famille, activités communautaires pour le développement des enfants), des vulnérabilités accrues dans le développement des enfants et une précarité financière plus fréquente. Les coparents d'expression anglaise sont également plus susceptibles de se sentir dépassés par leurs responsabilités parentales que les coparents d'expression française.

Selon le sondage SOM, **19 % des coparents** sont d'expression anglaise

Famille vs trajectoire familiale

La relation coparentale se construit progressivement, à travers différentes étapes d’une trajectoire familiale au cours desquelles les coparents apprendront à se connaître sous un nouveau jour. Chacune de ces étapes nécessite une période d’expérimentation et d’adaptation influençant comment les coparents définiront les rôles parentaux : qui fait quoi, comment les responsabilités sont partagées, comment le quotidien s’organise, etc. Cette façon dynamique d’entrevoir la famille implique d’accorder une attention particulière aux transitions qui marquent le passage de chacune de ces étapes.



Selon le sondage SOM :

Proportion des coparents pour qui la coparentalité représente un grand défi ou un défi modéré, selon les périodes

47 % Pendant la période périnatale (grossesse à 2 ans)	47 % Pendant la petite enfance (2 à 5 ans)	42 % Pendant l'enfance (6 à 12 ans)	50 % Pendant l'adolescence (13 à 17 ans)	73 % Au moment de la séparation conjugale	55 % Au moment de la recomposition familiale
--	--	---	--	---	--

Des périodes sensibles

Certaines périodes présentent des défis plus importants pour les coparents.

La périnatalité

C'est le point de départ, marqué par la transition à la parentalité (naissance d'un père et d'une mère), mais aussi par la transition à la coparentalité (naissance de l'équipe coparentale).

- Nouvelle dynamique familiale
- Partage de nouvelles tâches et responsabilités
- Besoins et attentes de chacun des coparents ne sont pas toujours les mêmes
- Émotions et réactions vécues différemment ou en différé.

La séparation conjugale

Transition majeure que connaîtront près d'un couple coparental sur deux, la séparation conjugale implique de réinventer la relation coparentale à l'extérieur de la conjugalité.

- Période de transition complexe pour les coparents
- De plus en plus fréquente en période périnatale (enjeux particuliers)
- Changements dans la routine familiale
- Tensions émotionnelles et difficultés de communication
- Défi de prioriser les besoins des enfants, en mettant de côté les différends

La recomposition familiale

Autre transition majeure, la recomposition familiale se caractérise par l'apparition de nouvelles figures parentales (beaux-parents) et familiales (nouvelle fratrie). On parle alors de supra-coparentalité.

- Modification de la dynamique familiale (arrivée d'un beau-parent, d'une nouvelle fratrie)
- Ajustements sur le plan des routines, des règles de vie, des liens affectifs
- Adaptation à de nouvelles relations et de nouvelles dynamiques
- Défis multiples pour les enfants et les parents (ex. : conflit de loyauté, difficulté à trouver sa place, redéfinition des rôles)

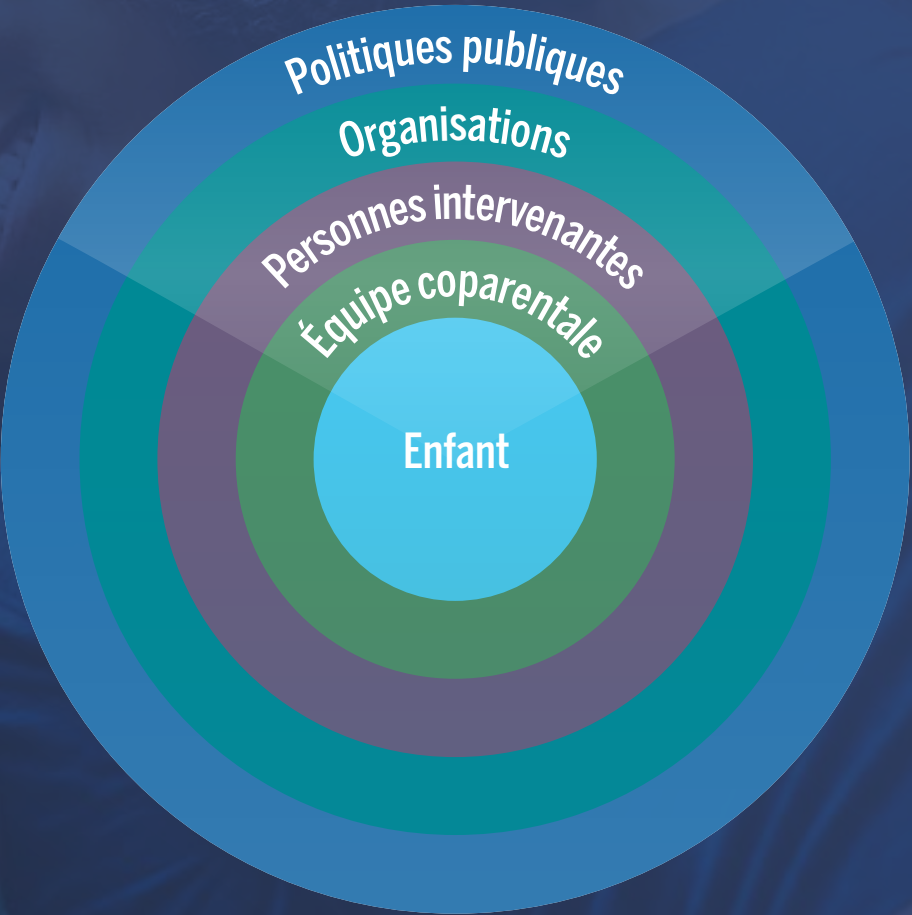


PARTIE 2

**AGIR POUR MIEUX SOUTENIR
LA COPARENTALITÉ**

Soutenir l'adoption d'une approche
coparentale dans le développement
des politiques publiques et l'offre
de services aux familles

Adopter une approche coparentale, c'est prendre en compte les besoins de l'équipe coparentale afin de permettre aux coparents de mieux collaborer pour s'occuper de leurs enfants. Ces besoins sont influencés par des caractéristiques propres à l'enfant et à l'équipe coparentale, rendant ainsi chaque intervention unique. Cela exige des personnes intervenantes une bonne capacité à comprendre les réalités coparentales et à adapter chaque intervention de manière à permettre aux coparents de mieux collaborer. À l'échelle des organisations qui soutiennent les familles, cela implique l'adoption de pratiques qui favorisent la collaboration coparentale. Les politiques publiques agissent sur chacun de ces niveaux, soit en soutenant directement les enfants ou les coparents, ou en favorisant des conditions d'interventions et des pratiques organisationnelles sensibles aux réalités coparentales.



Enfant

Des caractéristiques propres à l'enfant influencent la façon dont ses parents collaborent

Équipe coparentale

La qualité de la collaboration entre les coparents est influencée par des caractéristiques propres à chaque coparent et par des dynamiques relationnelles propres à l'équipe coparentale

Personnes intervenantes

La conduite de l'intervention peut être faite de manière à favoriser la collaboration des coparents

Organisations

De bonnes pratiques permettent de rejoindre, accueillir, inclure et soutenir les équipes coparentales

Politiques publiques

Peuvent soutenir les organisations, les personnes intervenantes, les coparents et les enfants d'une manière qui favorise la collaboration coparentale

10 chantiers pour soutenir la collaboration coparentale

1

PLACER LA COPARENTALITÉ AU COEUR DE L'ACCOMPAGNEMENT PÉRINATAL
Pour apprendre à faire équipe, il faut commencer dès le départ.

2

UTILISER LE LEVIER DE L'ASSURANCE PARENTALE AFIN DE FAVORISER LE PLEIN ENGAGEMENT DE TOUS LES COPARENTS
L'engagement précoce et égalitaire de tous les coparents produit des effets durables pendant toute la trajectoire coparentale.

3

ADOPTER UNE VISION COPARENTALE DANS LES STRATÉGIES DE SOUTIEN À LA CONCILIATION FAMILLE-TRAVAIL
La possibilité d'équilibrer les responsabilités liées au travail et à la famille accroît la capacité des coparents à se soutenir mutuellement.

4

SOUTENIR L'ADOPTION D'UNE APPROCHE COPARENTALE DANS LES SERVICES PUBLICS ET LES SERVICES COMMUNAUTAIRES AUX FAMILLES
Faire de toutes les interventions auprès des familles un levier pour favoriser la collaboration coparentale.

5

AGIR DE FAÇON CIBLÉE POUR RÉDUIRE LA VULNÉRABILITÉ SOCIOÉCONOMIQUE DE CERTAINS COPARENTS
Favoriser l'égalité des chances pour tous.

6

ACCROÎTRE LES RESSOURCES POUR LES COPARENTS D'ENFANTS AYANT BESOIN DE SOUTIEN PARTICULIER
Réduire le stress et les défis parentaux qui y sont associés permet aux coparents de mieux se soutenir et de mieux collaborer.

7

METTRE EN OEUVRE UNE STRATÉGIE DE PRÉVENTION ET DE SOUTIEN EN SANTÉ MENTALE EN CONTEXTE COPARENTAL
Assurer le bien-être de tous les coparents.

8

DÉVELOPPER DES APPROCHES ADAPTÉES POUR SOUTENIR LES COPARENTS VIVANT DES RÉALITÉS DIVERSIFIÉES
Reconnaître et intégrer la diversité des identités, des parcours et des contextes de vie des coparents, notamment ceux issus de l'immigration, de la diversité sexuelle et de genre, les coparents d'expression anglaise et les coparents autochtones.

9

DÉVELOPPER UNE STRATÉGIE DE SOUTIEN À LA COPARENTALITÉ LORS D'UNE SÉPARATION CONJUGALE ET UNE RECOMPOSITION FAMILIALE
Réduire les conflits de séparation et soutenir les coparents dans la poursuite de leur trajectoire coparentale après leur union.

10

METTRE EN OEUVRE UNE CAMPAGNE NATIONALE DE SENSIBILISATION À LA COPARENTALITÉ ET À L'ENGAGEMENT DE TOUS LES COPARENTS
Agir sur les normes sociales associées aux rôles parentaux et proposer un nouveau regard sur la collaboration entre coparents.

1

Placer la coparentalité au coeur de l'accompagnement périnatal

Pour apprendre à faire équipe,
il faut commencer dès le départ.

La période périnatale constitue un moment charnière dans la trajectoire familiale. C'est durant cette période que se construisent les premières bases de la relation coparentale : partage des rôles, communication, soutien mutuel, sentiment de compétence parentale et engagement auprès de l'enfant. Or, les services périnataux demeurent encore largement centrés sur la mère et rejoignent inégalement les autres coparents. Mieux intégrer l'approche coparentale en périnatalité implique de reconnaître pleinement le rôle de tous les coparents, de soutenir leur engagement précoce et de faire des services périnataux un levier pour favoriser la collaboration coparentale dès les premiers moments de la vie familiale.

Selon le sondage SOM :

La proportion des coparents qui estiment que les mesures suivantes aideraient beaucoup ou modérément :



Avoir un lit pour le père
(ou le coparent de la mère)
lors des nuits entourant
l'accouchement



Inclure le suivi de la relation
coparentale dans les rendez-vous
de suivi de grossesse



Inclure des contenus spécifiques
sur la coparentalité dans
les rencontres prénatales



Inclure le père (ou le coparent
de la mère) comme bénéficiaire
des services de suivi de grossesse
au même titre que la mère

Nos propositions concrètes

*En cohérence avec l'objectif 1.1 du Plan d'action en périnatalité et petite enfance,
centrer les services en périnatalité autour de la cellule familiale :*

- 1.1 Adapter les formulaires de manière à inclure systématiquement de l'information sur le coparent dans les formulaires et outils de service en périnatalité.
- 1.2 Adapter les environnements et les pratiques lors d'un séjour à l'hôpital : offrir la possibilité au coparent de dormir et de manger sur place ou à proximité, ajouter une chaise pour le coparent et un rideau, autoriser les visites en soirée, impliquer le coparent activement dans les soins et l'allaitement (ex. : peau à peau), etc.
- 1.3 Adapter les services de suivi de grossesse de manière à reconnaître l'importance de l'accueil et de l'intégration du coparent à titre de parent en devenir, et non pas uniquement à titre de partenaire de la mère.
- 1.4 Adapter les rencontres prénatales, tant dans leur contenu que dans leur forme, afin de rejoindre davantage les coparents. Intégrer dans ces rencontres des contenus visant à soutenir la transition à la coparentalité.
- 1.5 Lors du suivi postnatal, accorder une attention particulière aux besoins de la mère, du bébé, mais aussi du coparent.
- 1.6 Prévoir, lorsque nécessaire, des moments de consultation individuelle entre le coparent et les personnes intervenantes et professionnelles qui accompagnent le couple coparental avant, pendant et après la naissance.

Accroître le financement des organismes communautaires qui accompagnent les familles pendant la période périnatale :

- 1.7 Déployer un programme de financement des organismes communautaires soutenant les pères et les coparents en période périnatale afin d'accroître l'offre de services leur étant destinée et de mettre en oeuvre des initiatives structurantes dans plusieurs régions du Québec.

2

Utiliser le levier de l'assurance parentale afin de favoriser le plein engagement de tous les coparents

L'engagement précoce et égalitaire de tous les coparents produit des effets durables pendant toute la trajectoire coparentale.

Les congés parentaux influencent profondément la façon dont les responsabilités parentales se répartissent au sein des familles. Lorsque tous les coparents disposent de conditions favorables pour s'engager tôt auprès de l'enfant, les effets positifs se prolongent bien au-delà de la petite enfance : meilleur partage des responsabilités, engagement parental accru, soutien mutuel et réduction de la charge mentale. Dans cette perspective, le Régime québécois d'assurance parentale constitue un levier puissant pour favoriser une coparentalité plus égalitaire, flexible et adaptée aux réalités contemporaines des familles.

Selon le sondage SOM :

La proportion des coparents qui estiment que les mesures suivantes aideraient beaucoup ou modérément :



Offrir un congé par le père (ou le coparent de la mère) lors d'un deuil périnatal



Allonger le congé de paternité

Nos propositions concrètes

Permettre au père ou au coparent non-porteur de prendre un congé plus long à la naissance de l'enfant :

2.1 Ajouter 3 semaines au congé de paternité.

Reconnaître l'engagement du père ou du coparent non-porteur dans le cas d'un deuil périnatal :

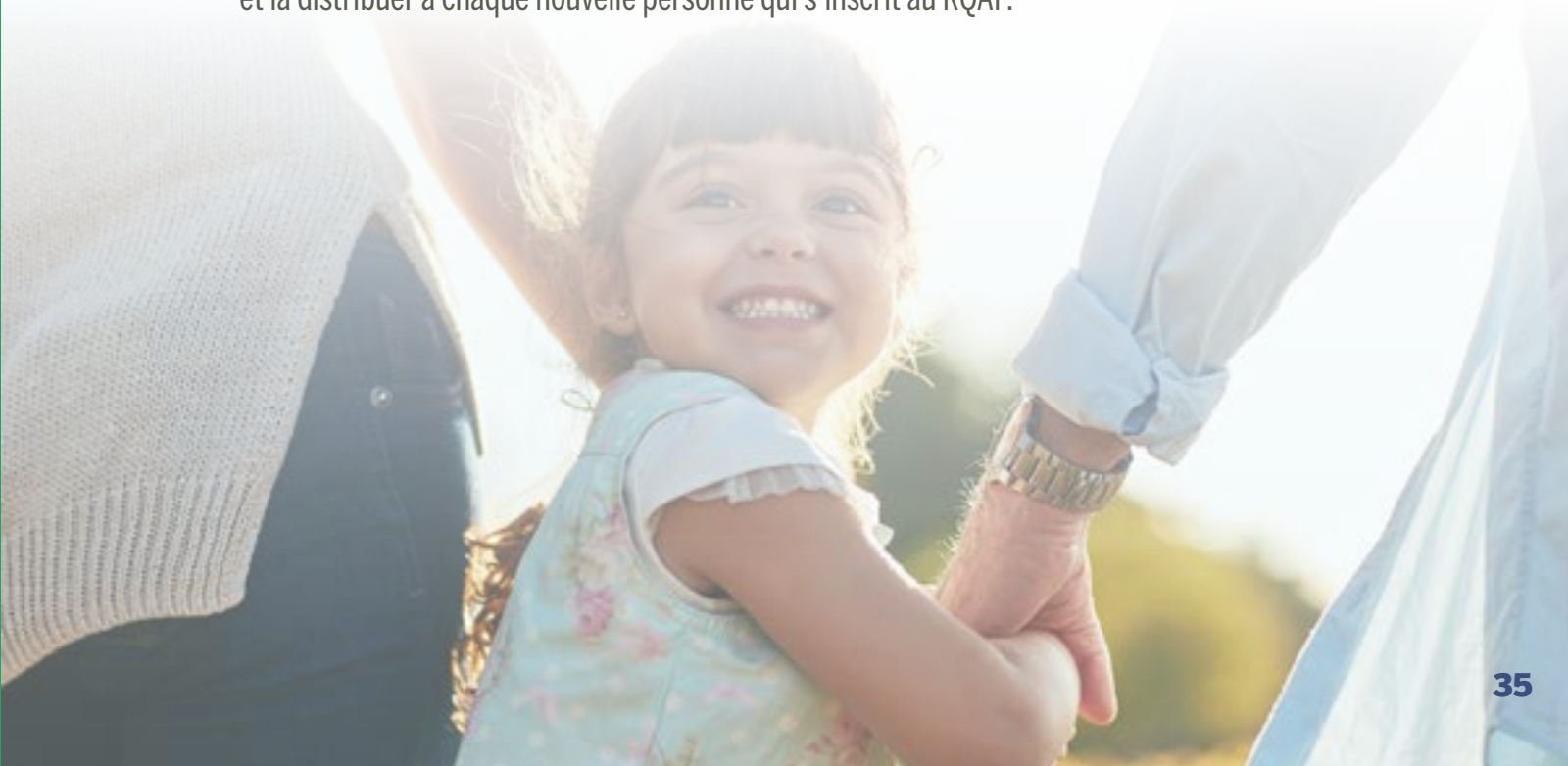
2.2 Permettre au père ou au coparent non-porteur de se prévaloir des prestations de paternité du RQAP lorsque la perte de grossesse survient après 20 semaines.

Favoriser un meilleur accès au congé parental pour les coparents moins favorisés socio-économiquement :

2.3 Augmenter le seuil d'admissibilité à la majoration des prestations parentales afin de le faire passer à 54 345 \$, soit l'équivalent du premier palier d'imposition du Québec (cela signifie concrètement que les parents gagnant un revenu annuel de 54 345 \$ ou moins auraient droit, selon les paramètres du régime de base, à un taux de remplacement du revenu de 85 %, au lieu de 70 %.)

Profiter de la portée universelle du RQAP pour en faire un levier d'information et de communication aux parents sur la transition à la coparentalité :

2.4 Développer une trousse d'outils sur la transition à la coparentalité (information et références) et la distribuer à chaque nouvelle personne qui s'inscrit au RQAP.



3

Adopter une vision coparentale dans les stratégies de soutien à la conciliation famille-travail

La possibilité d'équilibrer les responsabilités liées au travail et à la famille accroît la capacité des coparents à se soutenir mutuellement.

La capacité des parents à concilier leurs responsabilités familiales et professionnelles influence directement la qualité de la relation coparentale. Lorsque les milieux de travail offrent peu de flexibilité ou reposent sur des attentes incompatibles avec la réalité familiale, les tensions augmentent et le partage des responsabilités devient plus difficile. À l'inverse, des pratiques favorisant l'équilibre famille-travail permettent aux coparents de mieux se soutenir, de mieux répartir les tâches et de réduire la pression vécue au quotidien. Soutenir la coparentalité implique donc de mieux intégrer les réalités familiales dans les politiques et pratiques des milieux de travail.

Selon le sondage SOM :

Proportion des coparents pour qui il est très difficile ou plutôt difficile de concilier famille et travail :

34%

La proportion est plus élevée chez les coparents nés à l'extérieur du Canada (48 %), les coparents d'enfants de 5 ans et moins (41 %), les coparents résidant dans la grande région de Montréal (38 %) et ceux pour qui l'entente coparentale est difficile (48 %)

Nos propositions concrètes

Accompagner les coparents dans leur préparation à la coparentalité et à la conciliation famille-travail-études :

- 3.1 Dans les rencontres prénatales de groupe, aborder la notion de conciliation famille-travail-études en lien avec celle du partage des tâches et des responsabilités parentales et favoriser un dialogue entre les coparents à ce sujet.
- 3.2 Développer et diffuser des outils d'information aux coparents en devenir pour les aider à planifier leur conciliation famille-travail-études.

Soutenir l'avènement d'une culture organisationnelle qui reconnaît les réalités des coparents et leurs besoins en matière de conciliation famille-travail-études :

- 3.3 Sensibiliser et accompagner les organisations, particulièrement dans les secteurs à prédominance masculine, afin qu'elles tiennent mieux compte de ces réalités dans leurs mesures et politiques de conciliation famille-travail-études.
- 3.4 Sensibiliser les syndicats à l'importance des réalités coparentales en matière de conciliation famille-travail-études afin qu'ils puissent jouer un rôle d'influence et de soutien dans la mise en place de mesures intégrant ces réalités.

Bonifier l'accès à des congés pour obligations familiales :

- 3.5 Ajouter au RQAP une banque de 10 journées de prestations parentales mobiles par enfant pour chaque coparent, utilisables en journées complètes ou en demi-journées jusqu'au 6e anniversaire de l'enfant, afin de soutenir les obligations familiales liées à la santé, au développement et aux transitions de la petite enfance.
- 3.6 Faire passer le nombre total de congés annuels pour obligations familiales permis dans la Loi sur les normes du travail de 10 à 15, et le nombre de jours rémunérés, de 2 à 3.

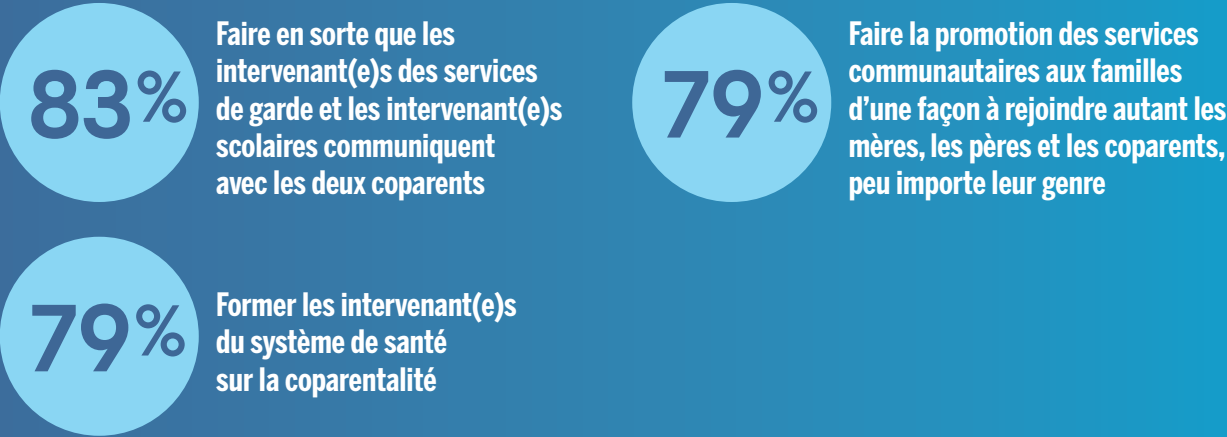
4 Soutenir l'adoption d'une approche coparentale dans les services publics et les services communautaires aux familles

Faire de toutes les interventions auprès des familles un levier pour favoriser la collaboration coparentale.

Les personnes intervenantes et les organisations qui accompagnent les familles jouent un rôle déterminant dans le développement de la relation coparentale. Par leurs interventions, leurs pratiques, leurs communications et la façon dont ils accueillent les familles, ils influencent la manière dont les coparents apprennent à collaborer, à partager les responsabilités et à se reconnaître mutuellement dans leur rôle parental. Pourtant, plusieurs services demeurent encore centrés sur un seul parent et rejoignent inégalement les autres coparents. Mieux intégrer l'approche coparentale dans les services publics et communautaires implique donc d'adapter les pratiques, les environnements et l'organisation des services afin de favoriser la participation, l'engagement et la complémentarité de tous les coparents.

Selon le sondage SOM :

La proportion des coparents qui estiment que les mesures suivantes aideraient beaucoup ou modérément :



Nos propositions concrètes

Soutenir l'adoption de bonnes pratiques chez les personnes intervenantes :

4.1 Former et outiller le personnel intervenant des services publics et des services communautaires afin que leurs interventions servent de levier à une meilleure collaboration coparentale.

Favoriser une organisation de services répondant aux besoins des coparents :

4.2 Adapter les formulaires et les dossiers de manière à inclure systématiquement de l'information sur le coparent.

4.3 Transmettre l'information et communiquer de façon systématique avec les deux coparents.

4.4 Adapter les lieux et les environnements de manière à les rendre accueillants et adaptés à la présence des coparents (avoir une chaise pour chacun, proposer un décor représentatif des équipes coparentales, adopter un vocabulaire et des images inclusifs des équipes coparentales dans les communications, etc.)

4.5 Offrir des modalités de service facilitant la participation de tous les coparents (horaires, tarifs, etc.)

Soutenir une stratégie d'accompagnement et de reconnaissance des organisations pour la mise en oeuvre d'une approche coparentale :

4.6 Prenant exemple sur des initiatives comme Concilivi, financer la mise sur pied, par une organisation tierce, d'un programme d'accompagnement et de reconnaissance pour les organisations du milieu communautaire désirant mettre en place une approche coparentale. Ce programme devrait inclure une démarche comprenant de la formation et le développement d'une « charte de la coparentalité » détaillant les mesures que l'organisation met en place pour soutenir la coparentalité des utilisateurs de ses services.

5

Agir de façon ciblée pour réduire la vulnérabilité socioéconomique de certains coparents

Favoriser l'égalité des chances pour tous.

Les difficultés économiques et les inégalités sociales fragilisent la capacité des familles à maintenir un équilibre coparental satisfaisant. Le stress financier, la précarité résidentielle, l'insécurité alimentaire ou les contraintes liées au travail accentuent la pression exercée sur les coparents et limitent leur capacité à collaborer sereinement. Certaines familles vivent également des obstacles supplémentaires liés à leur situation sociale ou économique. Réduire ces vulnérabilités et améliorer l'accès aux ressources essentielles constitue une condition importante pour soutenir le bien-être des familles et favoriser des relations coparentales plus stables et égalitaires.

Selon le sondage SOM :

Proportion des coparents avec un revenu familial annuel inférieur à 60 000 \$ pour qui l'entente coparentale est difficile :



Il s'agit d'une proportion 2,4 fois plus élevée que pour l'ensemble des coparents.

Nos propositions concrètes

Bonifier l'Allocation famille afin que toutes les familles québécoises disposent d'un revenu suffisant pour permettre le plein engagement de tous les coparents :

- 5.1 Bonifier le montant de base de 500 \$ pour tous les enfants et de 2 000 \$ supplémentaires pour les enfants de moins de 6 ans.
- 5.2 Bonifier de 500 \$ le supplément pour familles monoparentales pour tous les enfants.
- 5.3 Augmenter le seuil de réduction pour atteindre 75 000 \$ pour les couples et 55 000 \$ pour les familles monoparentales, éliminer le montant minimal et ajuster les taux de réduction (8 % et 6 % selon l'âge de l'enfant).

Sortir la coparentalité de son angle mort à l'aide sociale :

- 5.4 Documenter, à partir d'une analyse différenciée selon le sexe dans une perspective intersectionnelle (ADS+), les trajectoires de garde partagée à l'aide de données qualitatives, de sources indirectes et de données administratives désagrégées.
- 5.5 Abolir le critère de « vie maritale » à l'aide sociale en étendant l'individualisation des prestations sur laquelle se fonde, depuis 2023, le Programme de revenu de base de cette même loi.
- 5.6 Prévoir une prestation spéciale pour les coparents ayant un droit de garde inférieur au seuil de 40 %.

Accroître l'accès à des ressources spécifiques de soutien et d'accompagnement pour les coparents plus vulnérables socioéconomiquement :

- 5.7 Améliorer l'accès au suivi Olo et renforcer ses conditions de succès, notamment en favorisant l'engagement des pères et coparents dès le début du suivi.
- 5.8 Offrir un financement bonifié aux organismes communautaires qui offrent des services d'aide alimentaire ou d'aide au logement afin de leur permettre d'élargir l'accès à leurs services.

6

Accroître les ressources pour les coparents d'enfants ayant besoin de soutien particulier

Réduire le stress et les défis parentaux qui y sont associés permet aux coparents de mieux se soutenir et de mieux collaborer.

Les familles dont un enfant présente des besoins particuliers composent souvent avec une charge émotionnelle, organisationnelle et financière plus importante. Ces réalités peuvent accentuer le stress parental, complexifier le partage des responsabilités et fragiliser la relation coparentale. Pourtant, lorsque les coparents disposent de ressources adéquates et de soutien adapté, la collaboration parentale devient un puissant facteur de résilience pour toute la famille. Mieux soutenir ces familles implique donc de développer des services, des mesures de répit et des environnements plus sensibles aux défis particuliers qu'elles rencontrent au quotidien.

Selon le sondage SOM :

Proportion des coparents dont un des enfants a un problème de santé ou un trouble pour qui l'entente coparentale est difficile :



Il s'agit d'une proportion 1,4 fois plus élevée que pour l'ensemble des coparents.

Nos propositions concrètes

Approfondir les connaissances des réalités spécifiques vécues par les coparents d'enfants ayant besoin de soutien particulier :

- 6.1 Soutenir la réalisation d'études scientifiques afin de mieux documenter ces réalités.
- 6.2 Former, outiller et mobiliser les personnes professionnelles et intervenantes psychosociales aux enjeux spécifiques de la coparentalité lorsqu'un enfant a des besoins de soutien particulier.

Développer un programme de soutien communautaire à la coparentalité pour les coparents d'enfants ayant besoin de soutien particulier :

- 6.3 Accroître l'accès à des ressources d'accompagnement psychosocial, à du répit et à des espaces collectifs pour les coparents d'enfants ayant besoin de soutien particulier.
- 6.4 Bonifier les subventions disponibles pour l'adaptation du milieu de vie pour les familles ayant un enfant en situation de handicap.

Mobiliser les milieux de travail :

- 6.5 Sensibiliser et accompagner les milieux de travail pour accroître leur compréhension des réalités des coparents d'enfants ayant des besoins de soutien particulier et favoriser la mise en oeuvre de pratiques permettant de mieux les soutenir.

7

Mettre en oeuvre une stratégie de prévention et de soutien en santé mentale en contexte coparental

Assurer le bien-être de tous les coparents.

La santé mentale des coparents influence directement leur capacité à communiquer, à se soutenir mutuellement et à assumer leurs responsabilités parentales. Lorsqu'un parent vit une difficulté psychologique ou un épuisement important, les répercussions touchent souvent l'ensemble de l'équipe coparentale et du fonctionnement familial. Pourtant, les liens entre santé mentale et coparentalité demeurent encore peu pris en compte dans les services et les politiques publiques. Mieux soutenir les coparents dans cette réalité implique de renforcer la prévention, la sensibilisation, la formation et l'accès à des ressources adaptées aux besoins des familles.

Selon le sondage SOM :

Proportion des équipes coparentales dont un des deux coparents a un problème de santé ou un trouble pour qui l'entente coparentale est difficile :



Il s'agit d'une proportion 1,6 fois plus élevée que pour l'ensemble des coparents.

Nos propositions concrètes

Approfondir les connaissances des réalités spécifiques vécues par les coparents vivant une difficulté de santé mentale¹ :

- 7.1 Soutenir la réalisation d'études scientifiques sur la santé mentale et la coparentalité afin de mieux documenter ces réalités, dans une perspective de prévention et de sensibilisation.
- 7.2 Identifier les pratiques et les stratégies à développer pour mieux soutenir la coparentalité lorsqu'un des coparents a un problème de santé mentale.

Former le personnel intervenant :

- 7.3 Offrir, au personnel intervenant auprès des coparents vivant une difficulté de santé mentale, une formation portant sur les pratiques et stratégies à adopter pour mieux soutenir la coparentalité lorsqu'un des coparents a un problème de santé mentale. Cette formation devrait notamment aborder les enjeux touchant à la sécurité des enfants, au partage des tâches et aux adaptations requises en fonction de l'évolution de la situation ou de l'état du coparent dont la santé mentale est affectée.

Accompagner les coparents :

- 7.4 Intégrer l'approche coparentale dans les interventions du personnel intervenant auprès de coparents vivant une difficulté de santé mentale.
- 7.5 Lorsque la difficulté de santé mentale est vécue pendant la période postnatale, offrir un service de relevailles supplémentaire.
- 7.6 De manière générale, soutenir l'accès à des services de répit pour les coparents lorsque l'un de ceux-ci vit une difficulté de santé mentale.

¹ La santé mentale est reconnue comme une composante essentielle de la santé et correspond à un état de bien-être permettant à une personne de surmonter les obstacles de la vie, de se réaliser, d'être productive et de participer à la vie de sa communauté (Plan d'action interministériel en santé mentale, p. 3). Lorsque cet état n'est pas optimal, la capacité des coparents à collaborer et à se soutenir mutuellement se trouve altérée. Or, l'impact de la santé mentale d'un coparent sur diverses composantes de la coparentalité est encore peu documenté dans la littérature scientifique, particulièrement lorsqu'il s'agit de la santé mentale des pères.

8

Développer des approches adaptées pour soutenir les coparents vivant des réalités diversifiées

Reconnait et intégrer la diversité des identités, des parcours et des contextes de vie des coparents, notamment ceux issus de l'immigration, de la diversité sexuelle et de genre, les coparents d'expression anglaise et les coparents autochtones.

Les familles québécoises se caractérisent par une grande diversité de parcours, de structures et de réalités culturelles, sociales et identitaires. Les expériences vécues par les coparents issus de l'immigration, de la diversité sexuelle et de genre, des communautés autochtones ou des communautés d'expression anglaise peuvent notamment comporter des défis particuliers en matière d'accès aux services, de reconnaissance ou d'adaptation des interventions. Soutenir la coparentalité de façon inclusive implique de développer des pratiques et des politiques capables de reconnaître cette diversité et d'y répondre de manière adaptée, respectueuse et équitable.

Nos propositions concrètes

Développer des approches adaptées :

8.1 De manière générale et transversale, et ce, pour l'ensemble des propositions énoncées dans le présent document, adopter une approche qui reconnaît et intègre la diversité des identités, des parcours et des contextes de vie des coparents, notamment ceux issus de l'immigration, de la diversité sexuelle et de genre, les coparents d'expression anglaise et les coparents autochtones.

Soutenir la mise en oeuvre de ces approches :

8.2 De manière à réaliser l'objectif des propositions précédentes, offrir au personnel intervenant auprès de l'ensemble des familles de la formation et des outils de soutien à l'intervention intégrant des principes de sécurisation culturelle, d'inclusion et de lutte contre les discriminations, afin de mieux soutenir les coparents vivant des réalités diversifiées, notamment ceux issus de l'immigration, de la diversité sexuelle et de genre, les coparents d'expression anglaise et les coparents autochtones.



9

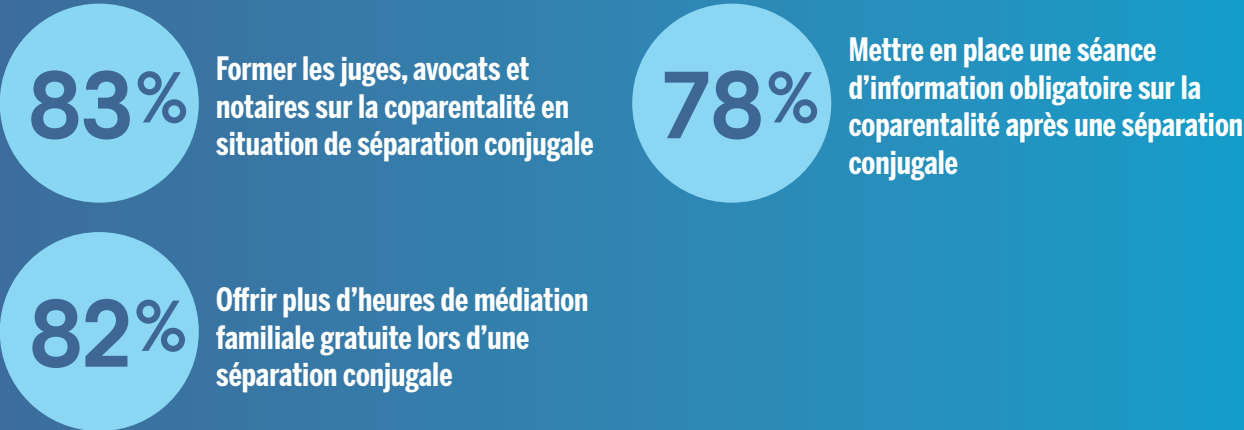
Développer une stratégie de soutien à la coparentalité lors d'une séparation conjugale et d'une recomposition familiale

Réduire les conflits de séparation et soutenir les coparents dans la poursuite de leur trajectoire coparentale après leur union.

La séparation conjugale et la recomposition familiale constituent des transitions majeures dans la trajectoire des familles. Même lorsque la relation conjugale prend fin, la relation parentale, elle, se poursuit. Les coparents doivent alors réinventer leur façon de collaborer dans un contexte souvent marqué par des tensions émotionnelles, des changements organisationnels et l'apparition de nouvelles figures parentales. Soutenir les familles durant ces transitions est essentiel afin de réduire les conflits, favoriser la stabilité des enfants et préserver une collaboration coparentale centrée sur leur bien-être.

Selon le sondage SOM :

La proportion des coparents qui estiment que les mesures suivantes aideraient beaucoup ou modérément :



Nos propositions concrètes

Mettre en œuvre des mesures pour faciliter la transition et améliorer la collaboration des couples coparentaux qui se séparent :

- 9.1 Rendre la médiation familiale plus attrayante et plus efficiente.
- 9.2 Promouvoir le droit collaboratif et les formes alternatives de justice en matière familiale.
- 9.3 Améliorer l'accessibilité et l'efficacité de la justice en matière familiale.
- 9.4 Suivre et documenter les effets de la mise en œuvre de la réforme du Droit de la famille sur le bien-être des mères, des pères et des enfants.
- 9.5 Former les personnes professionnelles du droit sur les réalités des pères et des coparents.

Mieux accompagner les coparents lors d'une séparation conjugale ou d'une recomposition familiale

- 9.6 Former, outiller et mobiliser le personnel intervenant psychosocial soutenant les familles en contexte de séparation conjugale ou de recomposition familiale afin de favoriser l'intégration d'une vision coparentale.



10

Mettre en oeuvre une campagne nationale de sensibilisation à la coparentalité et à l'engagement de tous les coparents

Agir sur les normes sociales associées aux rôles parentaux et proposer un nouveau regard sur la collaboration entre coparents.

Les normes sociales et les stéréotypes associés aux rôles parentaux influencent profondément la façon dont les responsabilités familiales sont perçues, réparties et exercées au sein des familles québécoises. Ces représentations peuvent limiter l'engagement de certains coparents, accentuer les inégalités dans le partage des responsabilités et freiner le développement de relations coparentales plus égalitaires et collaboratives. Favoriser une culture valorisant l'engagement de tous les coparents implique donc de sensibiliser la population aux effets positifs de la collaboration coparentale, de promouvoir des modèles familiaux diversifiés et de mieux faire connaître la coparentalité comme levier de bien-être pour les enfants, les parents et les familles.

Selon le sondage SOM :

76%

Proportion des coparents qui estiment que, dans la société québécoise, on doute davantage des compétences des pères que de celles des mères pour s'occuper des enfants

Nos propositions concrètes

Mettre en place une campagne sociétale de promotion de la coparentalité visant à :

- 10.1 Sensibiliser les coparents à l'importance de discuter de coparentalité et de planifier en amont des difficultés (vision commune des soins et de l'éducation, partage des tâches et responsabilités, conciliation famille-travail, etc.)
- 10.2 Valoriser l'engagement de tous les coparents et promouvoir une vision non stéréotypée des rôles parentaux.
- 10.3 Faire connaître les ressources de soutien à la coparentalité.
- 10.4 Promouvoir les bénéfices d'une bonne coparentalité pour les enfants, les coparents, les familles et toute la société.
- 10.5 Favoriser l'expression du point de vue des enfants.





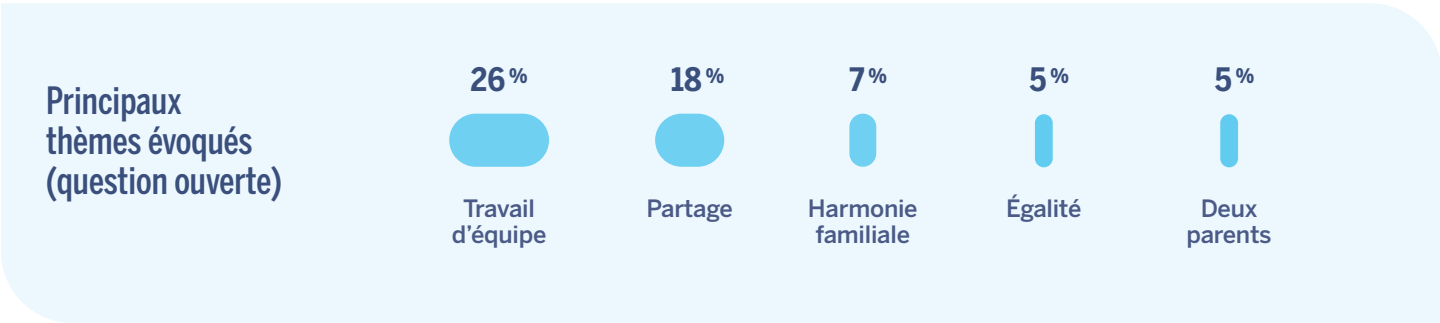
ANNEXES

Annexe 1 : Faits saillants du sondage SOM auprès des coparents québécois

CONSTAT 1

La coparentalité se conçoit à la fois dans sa dimension opérationnelle (faire équipe, partager les tâches) et relationnelle (harmonie, égalité).

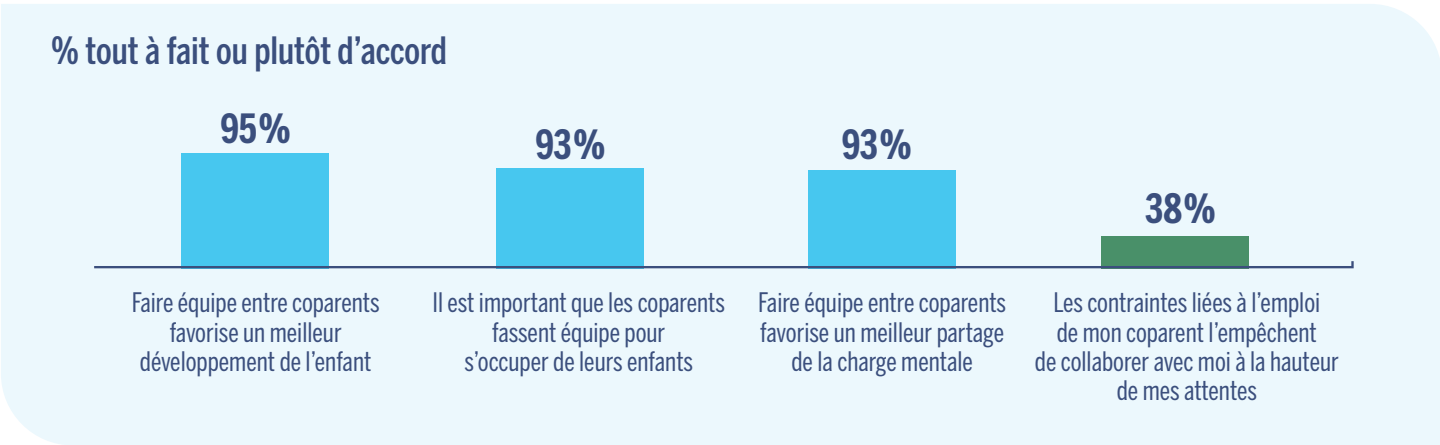
Ces deux dimensions sont vraisemblablement interreliées.



CONSTAT 2

L'importance de la coparentalité est unanimement reconnue.

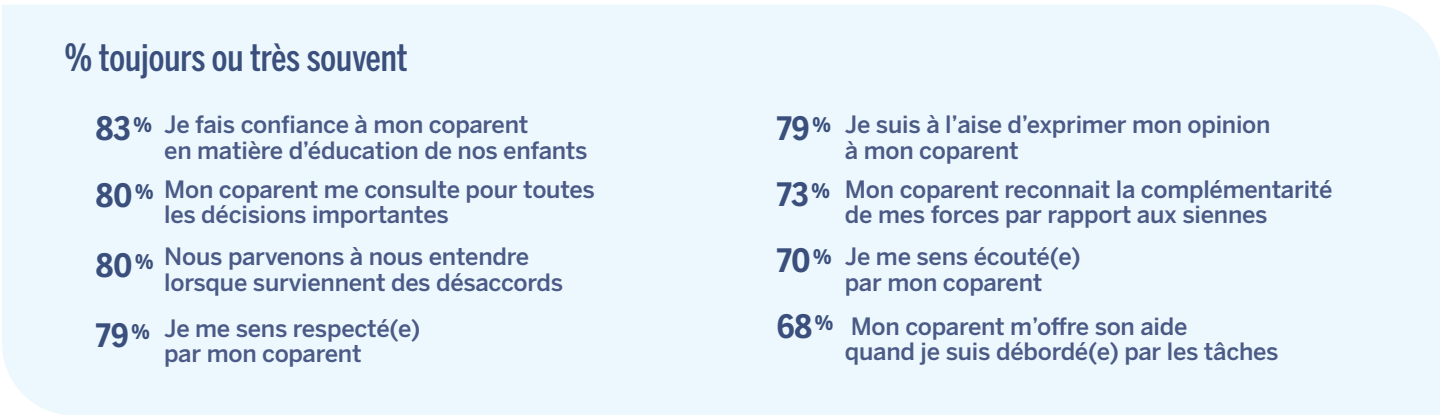
Le principal défi repose donc dans sa mise en oeuvre.



CONSTAT 3

Les coparents se font confiance, se consultent et se sentent respectés par l'autre davantage qu'ils sentent que leur complémentarité est reconnue, qu'ils sont écoutés ou qu'ils s'offrent de l'aide.

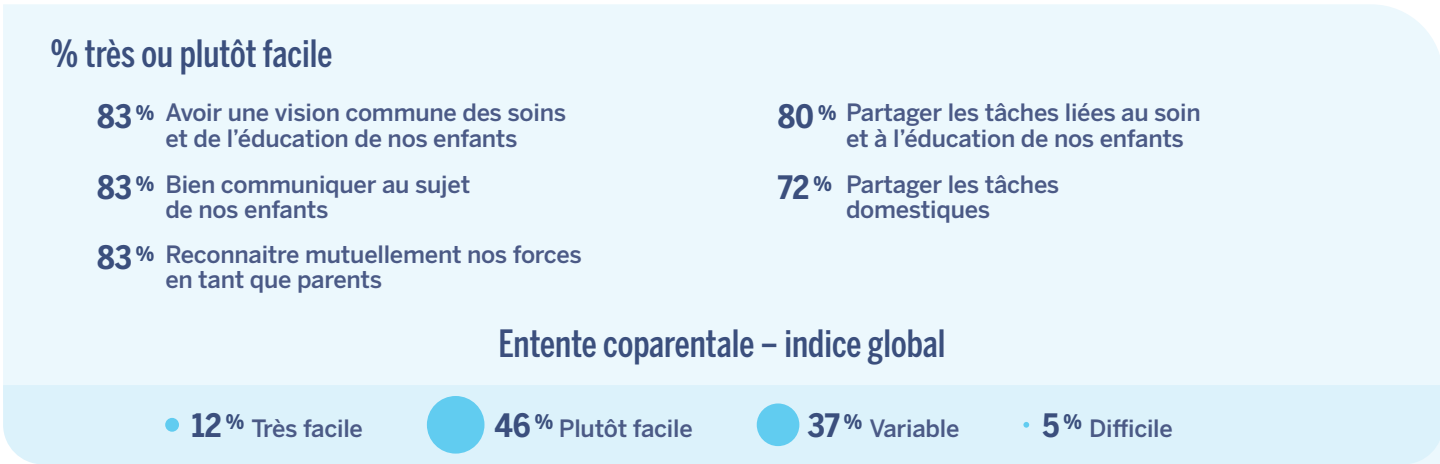
Les principes sont plus faciles à adopter que sont les gestes à poser.



CONSTAT 4

Le partage des tâches domestiques est la dimension pour laquelle les coparents éprouvent le plus de difficulté.

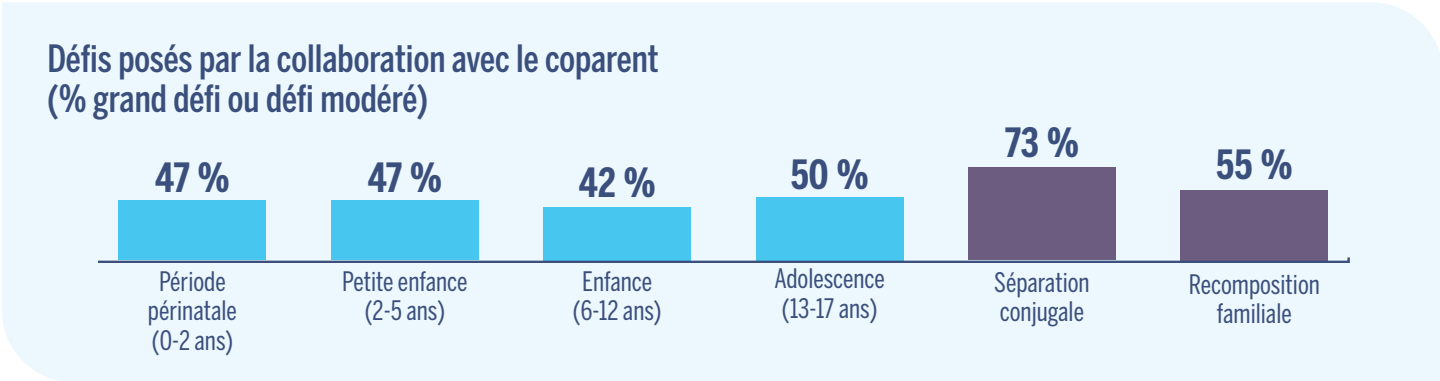
En comparaison, les difficultés associées au partage des tâches liées aux soins et à l'éducation des enfants sont moindres.



CONSTAT 5

La coparentalité pose son lot de défi à chaque étape de la trajectoire des familles.

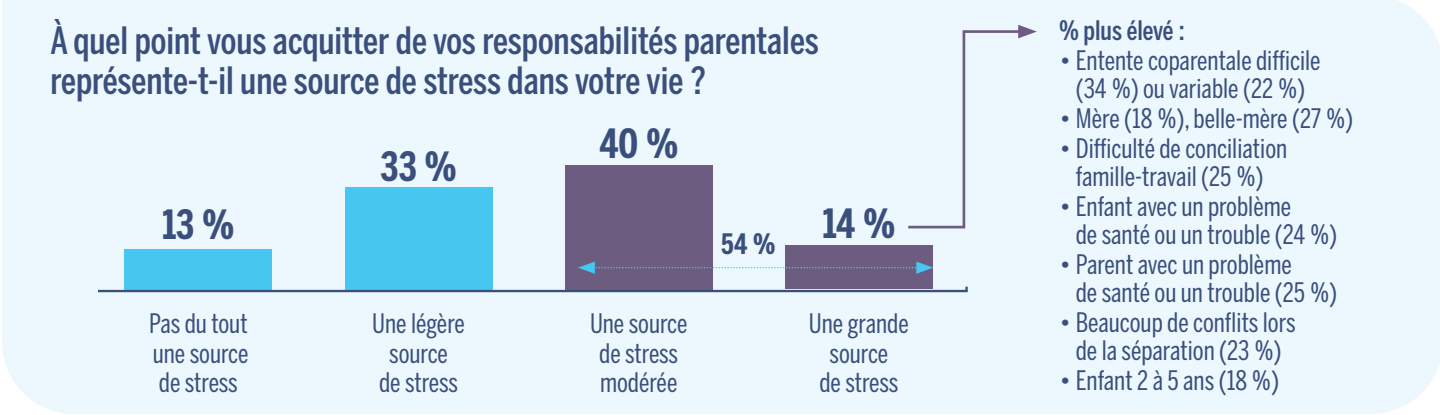
Mais c'est lors d'une séparation conjugale que ces défis atteignent leur degré le plus élevé.



CONSTAT 6

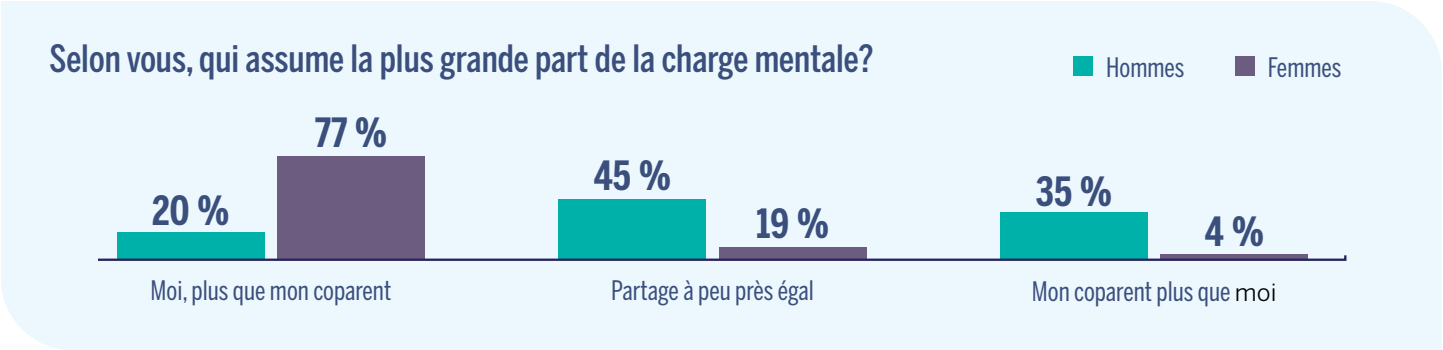
Les responsabilités parentales sont génératrices de stress pour plus de la moitié des coparents.

Pour un coparent sur sept, il s'agit d'une grande source de stress.



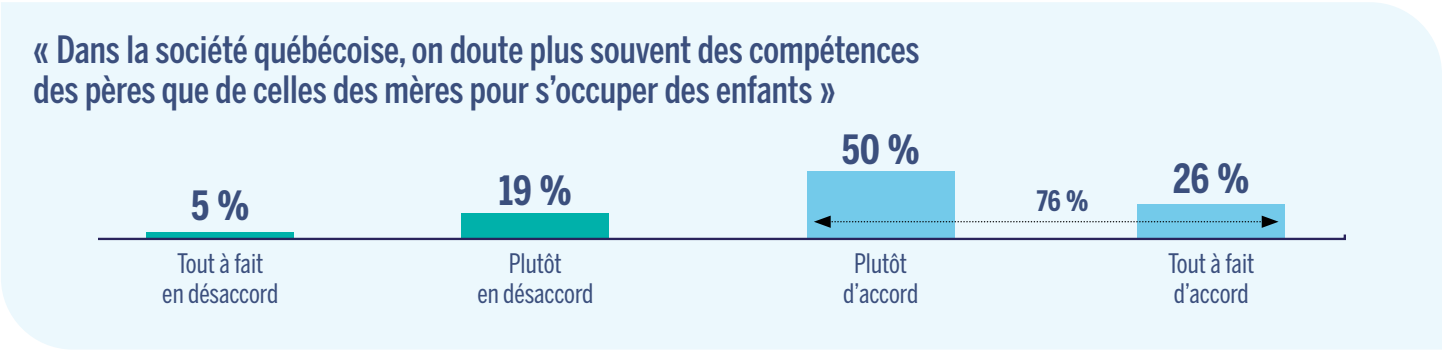
CONSTAT 7

Trois mères sur quatre estiment assumer une plus grande part de la charge mentale.
En comparaison, 20 % des pères affirment assumer une plus grande part de cette charge.



CONSTAT 8

Trois coparents sur quatre sont d'avis que, dans la société québécoise, on doute davantage des compétences des pères que de celles des mères. La valorisation de l'engagement paternel constitue sans aucun doute un levier pour l'amélioration de la coparentalité à l'échelle sociétale.



CONSTAT 9

Comme voie d'amélioration des services et des politiques publiques pour mieux soutenir la coparentalité, quatre priorités se dessinent : une bonification du congé parental, une plus grande place pour le coparent dans l'expérience périnatale, une communication systématique avec les deux coparents, une amélioration des interventions lors d'une séparation conjugale. À quel point les mesures suivantes pourraient (ou auraient pu) améliorer votre capacité à faire équipe avec votre coparent ?

(% beaucoup / modérément)	
86 % Un congé pour le père/le coparent lors d'un deuil périnatal	80 % Allonger le congé de paternité
83 % Que les CPE/services éducatifs/écoles communiquent avec les deux coparents	83 % Former les juges/avocats/notaires sur la coparentalité en période de séparation
81 % Un lit pour le père/le coparent lors de l'accouchement	82 % Offrir plus d'heures de médiation familiale gratuite lors d'une séparation

MÉTHODOLOGIE DU SONDAGE

Le sondage a été réalisé par SOM auprès de 2 817 parents québécois qui habitent avec au moins un enfant mineur et qui ont un coparent, soit 1417 mères et 1400 pères. La collecte de données a été effectuée en ligne entre le 29 janvier et le 12 février 2026. Les données ont été pondérées pour s'assurer d'une bonne représentativité de la population cible selon l'âge, le genre, la scolarité, la première langue officielle parlée du parent et la région.

Annexe 2 : faits saillants du sondage auprès d'organisations partenaires

Sentiment d'être bien outillé-e pour soutenir la coparentalité, besoins d'accompagnement identifiés et préférences en matière de formation

- 1

Un sentiment d'être outillé.e globalement élevé pour soutenir la coparentalité

 - 89 % des répondant-e-s se sentent bien ou très bien outillé-e-s
- 2

Mais ils ont des besoins de formation ciblés et diversifiés

 - Concepts et pratiques de la coparentalité (56 %)
 - Communautés de pratiques et de savoirs (53,5 %)
 - Adaptées à des contextes spécifiques (46 %)
- 3

ET il y a une demande très forte pour des outils concrets

 - D'intervention à utiliser avec les parents (79 %)
 - De sensibilisation pour les parents (79 %)
 - Pour renforcer l'approche coparentale dans les organisations (68 %)

- 5 catégories de besoins identifiées
- 1. Séparation – conflit
 - 2. Violence conjugale
 - 3. Immigration et interculturalité
 - 4. Santé mentale
 - 5. Diversité familiale et besoins spécif. enfants

Difficultés observées chez les parents et principaux obstacles à la mise en oeuvre d'une approche qui soutient pleinement la coparentalité

- 4

Des difficultés complexes et multidimensionnelles dans le développement de la coparentalité

 - Défis relationnels et dynamique coparentale
 - Conciliation famille-travail et contraintes organisationnelles
 - Séparation et recomposition familiale
 - Immigration
 - Culture et stéréotypes
 - Violence conjugale
 - Enfants à besoins particuliers
 - Période périnatale
 - Santé mentale
 - Services communautaires/institutionnels
 - Politiques publiques
- 5

Des défis pour intégrer pleinement la coparentalité dans les pratiques

 - Contraintes organisationnelles et ressources limitées
 - Formation et culture d'intervention en coparentalité
 - Barrières culturelles et linguistiques
 - Participation des coparents aux services
 - Réalités familiales complexes (violence conjugale, santé mentale, séparation, conciliation famille-travail)
 - Aucun obstacle identifié (minoritaire)

Si votre organisation disposait d’une enveloppe additionnelle pour réaliser un projet en coparentalité, sur quoi souhaiteriez-vous que porte ce projet ?

6 Des projets concrets et ciblés pour soutenir la coparentalité

PÈRES

- Groupes de soutien et espaces de parole
- Groupes spécifiques (p.ex. : pères solos)

PÈRES ET MÈRES

- Ateliers, groupes de discussion
- Activités centrées sur diverses composantes de la coparentalité
- Groupes ciblés (coaching parental)
- Thématiques ciblées

INTERVENANT.ES ET MILIEU DE PRATIQUE

- Activités de formation et de sensibilisation : bonnes pratiques en coparentalité – dynamique de couple vs enfant
- Communautés de pratiques et de savoirs
- Réalités spécifiques d’enfants : autisme, handicap

PARTENAIRES

- Sensibilisation des milieux de travail et employeurs
- Sensibilisation auprès des partenaires de l’organisme

CAMPAGNE SOCIÉTALE

- Sensibilisation et valorisation de l’engagement des 2 parents

Ce que nous retenons du sondage :

1. Les milieux sont engagés et se sentent globalement outillé-e-s

La majorité des répondant-e-s se sentent bien outillé-e-s pour soutenir la coparentalité, ce qui témoigne d’une base solide sur laquelle s’appuyer.

2. Les besoins en formation et en outils demeurent importants

Les milieux demandent davantage de formations, de communautés de pratiques et d’outils concrets pour intervenir dans des contextes familiaux complexes.

3. La coparentalité est influencée par des facteurs multiples et systémiques

Les défis vécus par les parents et les organisations dépassent la relation parentale et impliquent des enjeux sociaux, organisationnels, culturels et juridiques.

4. Des leviers d’action clairs sont identifiés

Le financement du milieu communautaire, l’amélioration des politiques familiales, l’accessibilité des services et la sensibilisation sociale sont au cœur des priorités.

Quelles mesures de politique publique devraient être mises en oeuvre en priorité pour mieux soutenir la coparentalité au sein des familles québécoises ?

7 Pour soutenir de façon durable la coparentalité au Québec



La démarche en bref



Nombre de répondant-e-s = 112

Le RVP a mené une démarche de consultation auprès des personnes et organisations partenaires concernées par la coparentalité.

Un court sondage a été diffusé afin de recueillir des données sur :

- L’expérience des parents ;
- Les pratiques organisationnelles en place ;
- Les mesures jugées pertinentes pour mieux soutenir la coparentalité ;
- Les politiques publiques pouvant en favoriser le développement.

Il comportait des questions fermées (6) et ouvertes (5)

Les résultats ont servi à alimenter l’élaboration de propositions structurantes rendues publiques lors de la Semaine Québécoise de la Paternité, en juin 2026

À noter : Plusieurs secteurs non représentés (réseau de l’éducation, municipalités, services de garde éducatifs, organisations des Premières Nations, organismes de concertation et centres de pédiatrie sociale)

Une forte mobilisation du milieu communautaire

- Majoritairement des organismes communautaires Familles (42 %)
- Organismes communautaires (14 %)
- Périnatalité (12,5 %)
- RSSS (CIUSSS, CISSS, CLSC, DPJ) (11,5 %)

Des répondant-e-s principalement en position de décision et d’intervention

- Gestionnaires, directeur-trices, coordonnateur-trices (42 %)
- Intervenant-es (38 %)

Documentation scientifique (articles, livres, chapitres de livres)

- Bateson, N., & Cotugno, A. (2020). La coparentalité au regard des familles contemporaines. Dans S. D'Amore (Dir.), *Les défis des familles d'aujourd'hui : Approche systémique des relations familiales* (pp. 43-58). De Boeck supérieur. <https://www.cairn.info/les-defis-des-familles-d-aujourd-hui--9782807330849.htm>
- Dubeau, D., Coutu, S. et Devault, A. (2013) Mère et père, du parent à la coparentalité . Dans G. Bergonnier-Dupuy, H. Join-Lambert & P. Durning, (Eds.), *Traité d'éducation familiale* (p. 117-134), Paris : Dunod.
- Dubeau D., Devault, A. et de Montigny, F. (2012). La coparentalité, le défi d'un travail d'équipe pour les parents. Dans F. de Montigny, A. Devault et C. Gervais (Eds.), *La naissance de la famille. Accompagner les parents et les enfants en période périnatale*(p.164-177), Montréal, Chenelière/Éducation.
- Dupont, S. (2022). Le cycle de vie des familles contemporaines. <https://doi-org.biblioproxy.uqtr.ca/10.3917/eres.dupon.2022.01>.
- Favez, N. (2017). *Psychologie de la coparentalité : concepts, modèles et outils d'évaluation*. Dunod.
- Favez, N. (2020). La coparentalité au regard des familles contemporaines. Dans D'Amore, S. (dir.), *Les défis des familles d'aujourd'hui : Approche systémique des relations familiales*. (pp. 43 -58). De Boeck Supérieur. <https://doi-org.biblioproxy.uqtr.ca/10.3917/dbu.damor.2020.01.0043>.
- Favez, N. (2021). La coparentalité en question. Dans V. Meyer (dirs.), *Parentalité(s) et après ?* (pp. 103-117). Érès. <https://doi.org/10.3917/eres.meyer.2021.01.0103>
- Feinberg, M. E. (2003). The internal structure and ecological context of coparenting : A framework for research and intervention. *Parenting: Science and Practice*, 3, 95-131
- Institut de la statistique du Québec (2024). « L'expérience parentale au Québec en 2022. Une analyse comparative selon le fait d'avoir ou non au moins un enfant avec un problème de santé ou de développement » [En ligne], L'Institut, Québec, 35 p. [statistique. quebec.ca/fr/fichier/experience-parentale-2022-enfant-probleme-sante-developpement.pdf].
- Laurin, J., Perrier, R., Laniel, S., & Morin, L. (2021). Dépression parentale et conséquences sur la coparentalité. Dans G. Piché, A. Villate et S. Bourque (Dir.), *Trouble mental chez les parents : enjeux familiaux et implications cliniques*(pp. 33-50). Les Presses de l'Université Laval : Québec.
- Lévesque, S., Bisson, V., Charton, L., & Fernet, M. (2020). Parenting and Relational Well-being During the Transition to Parenthood: Challenges for First-time Parents. *Journal of Child and Family Studies*, 29(7), 1938–1956. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01727-z>
- Pauzé, R. (2020). Carte conceptuelle du fonctionnement familial. État des connaissances. Projet des cartes conceptuelles. Centre de recherche universitaire sur les jeunes et les familles (CRUJeF), Université Laval. <https://www.crujef.ca/sites/crujef.ca/files/Documentation/Cartes%20conceptuelles/Carte%20conceptuelle%20FONCTIONNEMENT%20FAMILIAL.pdf>
- Pierce, T. (2024). Être parent au Québec en 2022 : La relation coparentale du point de vue des pères. Su-pèreConférence, Montréal, Québec, Canada. https://www.rvpaternite.org/wp-content/uploads/2024/03/RVP_RapportEnquete_200224-conf-ouverture.pdf

Documentation issue du RVP

- **Enquête sur la parentalité (2022) portant sur 20 000 parents + résultats plus spécifiques portant sur pères séparés (réf. T. Pierce)** <https://www.rvpaternite.org/publications/etude-coparentalite-pere-eqp2022/>
- **Sondage Léger sur l'engagement paternel (pères québécois vs canadiens)** <https://www.rvpaternite.org/publications/sondages-peres-quebecois-champions-canadiens/>
- **Sondage Léger sur vulnérabilité des pères** <https://www.rvpaternite.org/publications/un-pere-sur-sept-a-besoin-d-aide-2022/>
- **Conciliation travail –famille : a) rapport D. Gabrielle** [https://www.rvpaternite.org/publications/conjuguer_au_masculin_la_cft/et b\) mémoire sur assurance parentale \(données RQAP\) https://www.rvpaternite.org/publications/memoire-reforme-rqap2020/](https://www.rvpaternite.org/publications/conjuguer_au_masculin_la_cft/et_b) memoire sur assurance parentale (donnees RQAP) https://www.rvpaternite.org/publications/memoire-reforme-rqap2020/)
- **Sondage sur périnatalité (mesures de la relation coparentale)** https://www.rvpaternite.org/wp-content/uploads/2024/10/RVP_12Strategies_291024-Web.pdf
- **Pères et séparation conjugale : 12 stratégies concrètes** https://www.rvpaternite.org/wp-content/uploads/2024/10/RVP_12Strategies_291024-Web.pdf
- **Sondage 2020 sur la coparentalité** https://www.rvpaternite.org/publications/sondage_confinement_coparentalite2020/
- **Conférence d'ouverture de Diane Dubeau, Su-PèreConférence 2024** <https://www.rvpaternite.org/wp-content/uploads/2025/03/SCP-2025-conf-Ouverture.pdf>
- **Outils en coparentalité** <https://www.rvpaternite.org/pappa-presentation/coparentalite-2023-2026/>
- **Plateforme périnatalité** <https://www.semainedelapaternite.org/fr/nvelles20230612-plateforme-strategique>



Faire équipe

POUR QUE TOUTE
LA FAMILLE Y GAGNE

Semaine Québécoise
DE LA Paternité



Regroupement
pour la Valorisation
de la Paternité