



Animer un groupe soutien auprès des pères en contexte de rupture conjugale

Exemple de Pères séparés Inc.

Présenté par:

Patrick Cavalier

Coordinateur et accompagnant coparental

30 mars, 2021



- **Faire son deuil d'une séparation et donner un sens à ses pertes**
- **Décrire le déroulement de l'accompagnement d'un GdS**
- **Résumer les conditions gagnantes d'un GdS.**

MISSION

Depuis 1998

Accompagner & informer les pères séparés et les hommes dans la transition de vie liée à la rupture d'union;

- maintenir la relation père-enfant
 - s'assurant de leur santé et bien-être dans l'esprit de la coparentalité.
- ... prévenir le comportement suicidaire, le conflit de couple et la violence conjugale.

VALEURS

- Accueil dans le non-jugement
- Respect dans la diversité
- Présence, Patience, Persévérance et Pardon (4P)
- Coparentalité
- Justice participative

Animer un groupe de pères: - Exemple de Pères séparés Inc.



Accompagner la séparation, un deuil?

Depuis 1998



Une grande souffrance, difficile à éradiquer, mais elle ne peut être que passagère

La séparation ...

- Une **épreuve sans précédent** qui bouleverse la vie des personnes concernées et de leur famille.
- Elle **affecte toutes et tous de bien des façons**, dans ce que nous sommes, dans notre humanité la plus profonde : **estime de soi, le regard des autres, projet de vie, valeurs familiales...**

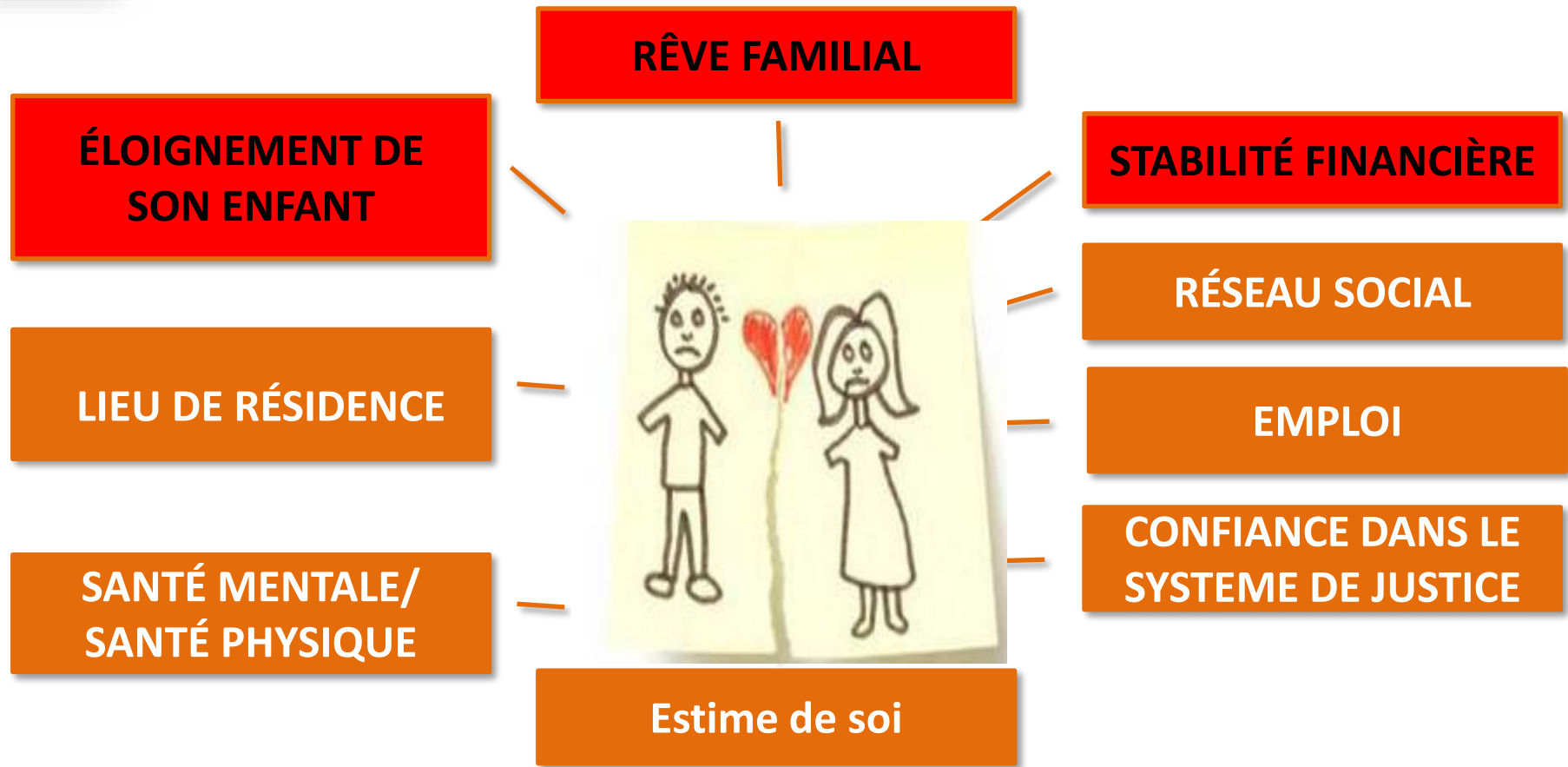
2^e-3^e POSITIONS du divorce et de la séparation sur l'échelle d'évaluation du **niveau de stress**.

Source: Association canadienne pour la santé mentale



La séparation: de multiples pertes possibles

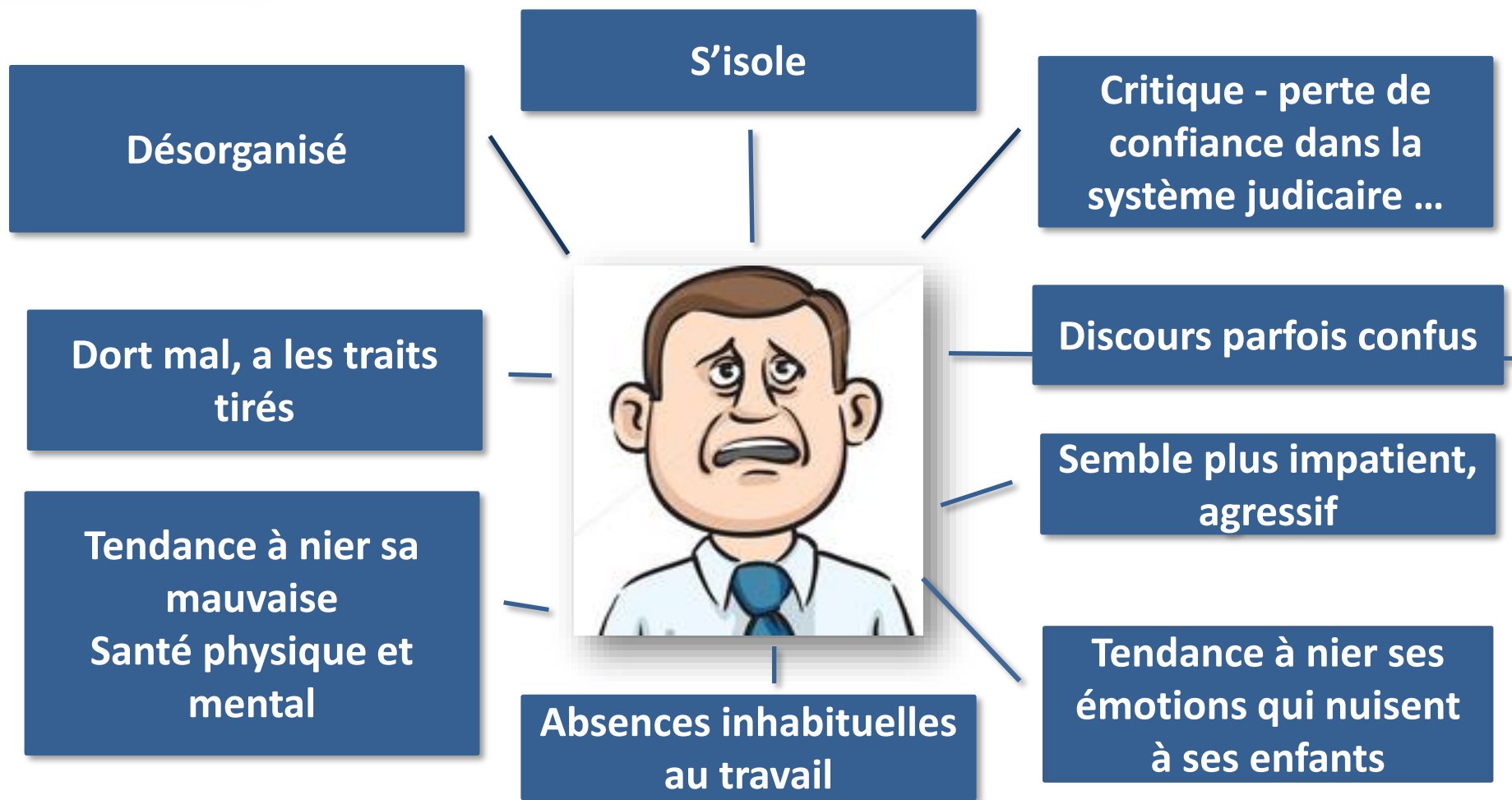
Une transition de vie



En même temps, elle peut permettre de grandir



Lors d'une séparation : quelques signes, attitudes et comportements possibles





Une perspective de l'évènement de la séparation

Le deuil – la séparation

1. Faire son deuil « passer à travers sa douleur ».
2. Un processus émotionnel et psychologique qui tend vers la séparation.
3. Ce processus de deuil fait parti du processus normal de la vie et non une sorte de maladie!
4. ... donc la séparation pourrait être qualifiée comme une dépression situationnelle et temporaire, si on sait se faire aider!
 - on plie mais on ne casse pas, comme le roseau!





Comment fidéliser la papa à participer à un groupe soutien avec des papas?

- La **douleur de la perte/éloignement** de son enfant:
 - que la demande d'aide dépasse la fierté d'homme traditionnel.
- « **Si tu ne prends pas soin de toi** comment penses-tu prendre soin de ton enfant »?
- **L'enfant à besoin de** plus d'attention durant la séparation:
 - « ... un enfant vit un deuil différemment d'un adulte »





Le deuil: passer à travers la douleur!



AVANT

Relation conjugale



Pères Séparés inc.
Separated Fathers inc.

APRÈS

Relation coparentale



Regroupement
POUR LA Valorisation
DE LA Paternité

Animer un groupe de pères: - Exemple de Pères séparés Inc.



Le déroulement de l'accompagnement d'un Groupe de Soutien

- Logistique
- Plan de Match
- La séparation et le deuil

Depuis 1998



- Fréquence:
 - Hebdomadaire en français.
 - Bimensuel en anglais.
- Hybride: Zoom et/ou papa sur place.
- Durée: +/- 3,5 heures.
- Nombre: 4 à 6 papas: 20 à 30 min chacun.
- Groupe ouvert



Plan de Match pour la soirée

A. Accueil chaleureux (On jase de tout et de rien: 18:00-18:15)

1) Début : 30 min.

- a. Annonce (on se branche vers 18 h et on débute à 18 h 15).
- b. Règles du jeu / fonctionnement – Zoom.
- c. Méditation guidée de 5-7 minutes.
- d. Pourquoi venir à un GDS à PSi ? (Échange entre participants)
- e. Pourquoi faire son deuil ? Explication du deuil (10-15 min)

2) Milieu : Tour de table - 20 à 30 min. chacun avec échanges.

- a. 1^{ière} fois : Raconter mon histoire au complet.
2^{ième} et + : Selon où se trouve le papa à travers les étapes du deuil.
- b. Quel est le défi majeur que je vis présentement ?
- c. Quels sont les forces que j'ai besoin de travailler pour m'en sortir?
- d. Je suis à quelle étape de mon deuil aujourd'hui, par rapport à la dernière fois?

3) Fin : Qu'est-ce que je retiens de ma soirée ? (Fin 21 h 30)



« Étiquette Zoom » :

- ✓ On partage en toute quiétude, on lève la main, on éteint son micro quand l'autre parle.

Règles de fonctionnement durant le partage:

- ✓ Parler au « je ».
- ✓ Écouter avec l'intention d'écouter.
- ✓ Ne pas juger/éviter les généralités.
- ✓ Ne pas interrompre.
- ✓ Respecter son temps de parole.
- ✓ Éviter de donner des conseils.



1.D Les objectifs des GdS à PSi ?

- Briser l'isolement.
- Partager les mêmes difficultés ; on n'est pas seul.
- Retrouver mes forces en écoutant mes pairs.
- Passer du blâme à ce qui est dans notre contrôle.
- Donner de l'espoir.
- Qu'est-ce que je veux léguer à mon enfant de cette épreuve?
- Me donner une autre perspective: « Sortir de la boîte ».
- Faire face à sa souffrance pour mieux passer à travers.



2. Tour de table - 20 à 30 min. chacun avec échanges

Papa qui vient pour une première fois :

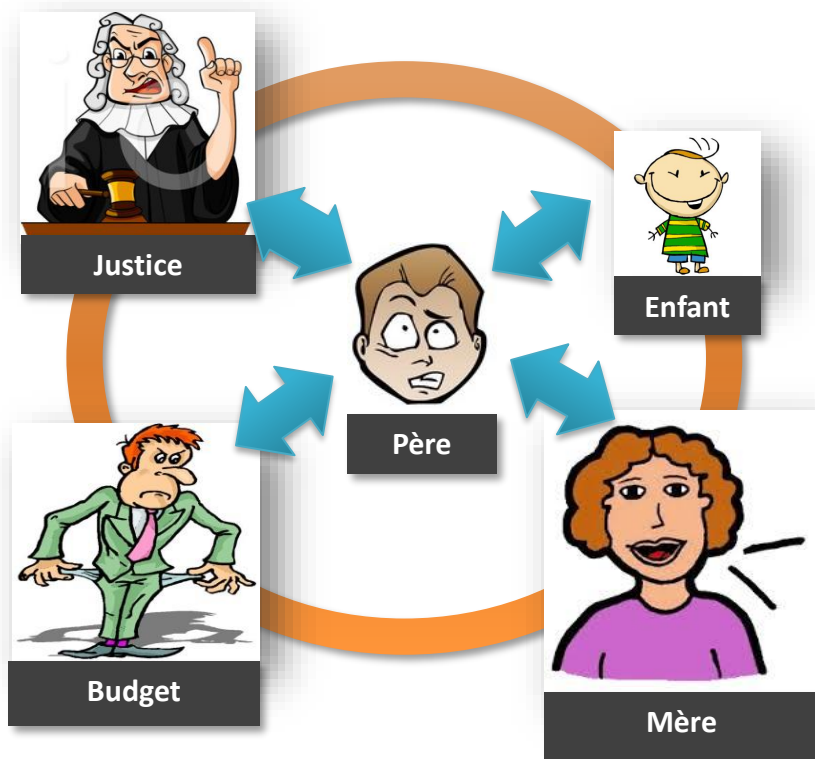
- Raconter l'histoire de ma séparation.
- Nommer les pertes et les émotions liées à ma rupture.
- À quelle étape de mon deuil suis-je ?

Papa qui est venu plusieurs fois :

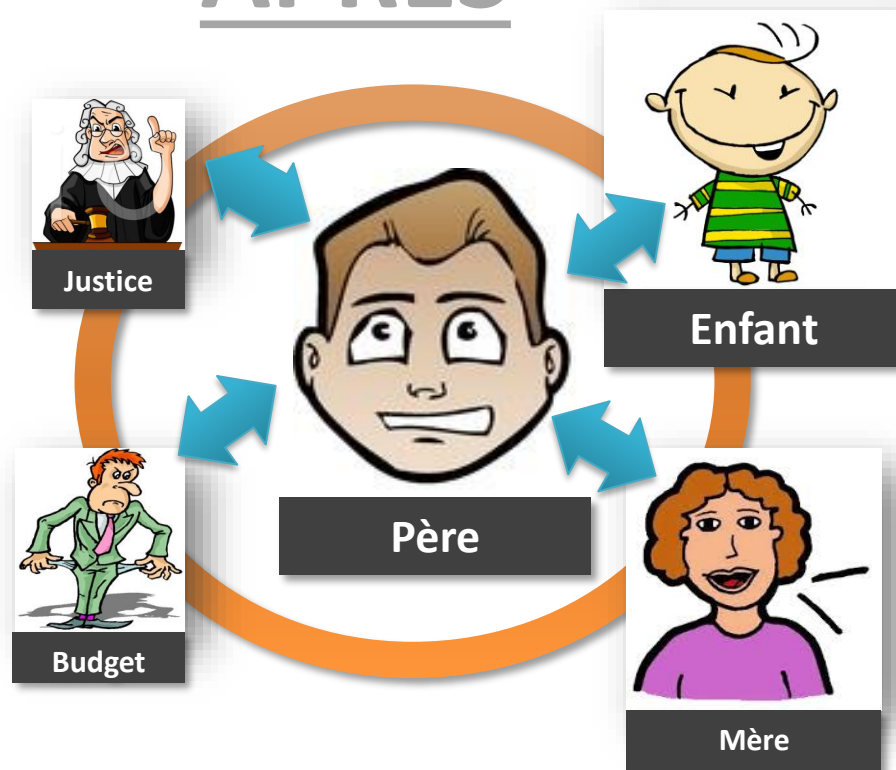
- Comment ce sont passées les fêtes, en + de la pandémie ?
- Quel est son plus grand défi aujourd'hui ?
- Ses 3 plus grandes forces qui l'ont aidé à le surmonter ?
- Dans quelle étape de son deuil est-il aujourd'hui ? Depuis la dernière fois?



AVANT



APRÈS





Ce que je retiens de ma soirée

*De
l'espoir!*

*J'étais pas mal
craintif en m'en
venant ce soir,
c'était pas mal
wow!*

*J'avance plus
ici que toutes
mes
thérapies!*

*Je réalise
que je me
suis
tellement
oublié!*

*Maudite
belle
solidarité!*

*J'ai été surpris
d'entendre des
papas aussi
doux!*

J'apprends!

*Ca m'a fait
tellement du bien
de savoir que je
suis pas seul à
vivre ça!*





Groupe de Soutien

- Les conditions gagnantes afin de recevoir des papas séparés en contexte de séparation.



1-Conditions Gagnantes: La force d'un groupe pour les papas

1. Groupe de Soutien vs Groupe de thérapie:
 - Un objectif, un cadre, une structure ... souple!
 - Briser l'isolement et effet de solidarité!
2. Accompagnement vs Thérapie:
 - « Comment » et non « Pourquoi »?
3. Groupe ouvert vs Groupe fermé:
 - Flexibilité – respecter les contraintes des pères!
4. GdS à distance par ZOOM vs en présentiel:
 - S'entraider même à distance et ... moins intimidant?
5. GdS et Santé mentale:
 - L'effet « Télomère » : Oui, c'est scientifiquement prouvé!



2- Conditions gagnantes prendre soin des papas séparés.

1. Prendre le temps d'écouter et de valoriser.
2. Prendre le temps de communiquer les objectifs et les enjeux.
3. Avoir un cadre et une structure claire avec souplesse.
4. Prendre le temps de raconter son histoire, c'est thérapeutique.
5. Accueillir et s'accueillir sans jugement.
6. Permettre de reprendre confiance en soi.
7. Miser sur l'entraide de ses pairs aide à faire son deuil.
8. Faire confiance à sa capacité et à son amour parental.

Animer un groupe de pères :

Exemple de Pères séparés Inc.

*Ce que je fuis, me suit!
Ce à quoi je fais face, s'efface.*

Devenir solidaire pour ne pas être solitaire!

Merci

Présenté par:
Patrick Cavalier
Coordinateur et accompagnant coparental
<https://www.peres-separes.qc.ca>
18 février, 2021

