

Coparentalité : des rôles différents, mais complémentaires

De manière générale, la coparentalité permet de guider son enfant vers l'autonomie ; chacun à sa manière avec des forces qui sont différentes, mais complémentaires.

Comme les besoins de votre enfant changent tout au long de sa vie, le rôle de parent est appelé lui aussi à se modifier. Parfois, un des parents jouera un rôle plus important et votre sentiment de compétence se transformera au fil du temps.

Cela demande une constante adaptation et de nombreuses remises en question.

Je suis le principal parent à donner des soins

- ▶ Souvent, les fonctions de « coordonnateur » ou « coordonnatrice » vous reviennent ;
- ▶ Vous savez tout sur les habitudes alimentaires de votre enfant, le fonctionnement de la garderie, le dossier scolaire, etc. ;
- ▶ Vous gérez les rendez-vous chez les spécialistes : dentiste, orthophoniste, etc. ;
- ▶ Vous êtes secondé par l'autre parent qui vous donne un peu de répit et aide physiquement votre enfant dans ses besoins de base, mais pas toujours comme vous le feriez ;
- ▶ Vous avez parfois l'impression que sans vous et votre vigilance, votre famille se dirigerait vers un gouffre.

Vous vous reconnaissez ? Bienvenue dans le monde des ou superparents, un titre qui, parfois, devient épuisant. Pour assumer ces obligations sans perdre le souffle, vous pouvez :

- ▶ Déléguer certaines tâches à des personnes de confiance ;
- ▶ Utiliser les services d'aide à domicile ou demander l'aide de votre réseau ;
- ▶ Faire confiance à votre enfant tout en étant alerte aux signaux qu'il vous envoie.



Votre rôle est important dans le développement de vos enfants, celui qui est autiste et les autres. Même en déléguant une partie de vos responsabilités, vous resterez toujours la personne qui connaît le mieux :

- ▶ Votre enfant ;
- ▶ Les intervenants ;
- ▶ Les trucs qui fonctionnent ;
- ▶ Les choses à éviter.

En bref, vous êtes la personne qui :

- ▶ Assure sa stabilité et la continuité des services ;
- ▶ Est un repère pour les enfants ;
- ▶ Apporte un soutien pour le père et tous les membres de la famille.

Et aux yeux de votre enfant autiste, vous représentez l'abri, la protection, la compréhension et l'amour.

Je suis l'autre parent

À l'annonce du diagnostic, vous avez sans doute perdu vos repères. Vous ne savez pas vraiment comment répondre aux besoins de cet enfant aux comportements un peu étranges. En plus, vous n'avez pas l'impression de « connecter » avec votre enfant autiste.

Pourtant, au quotidien, vous vous impliquez beaucoup pour le nourrir, le changer, le laver, l'habiller, etc., au point où parfois vous avez le sentiment d'en faire plus pour votre enfant autiste que pour ses frères et sœurs. Vous effectuez ces tâches nécessaires, mais vous trouvez difficile d'organiser des jeux ou des activités qui lui permettraient d'évoluer et de développer une relation différente et complémentaire à celle de votre conjoint ou conjointe.

Il peut arriver que le regard des autres vous affecte. Que vous sentiez que les personnes que vous croisez ne voient dans votre enfant que ce qui choque ou qui gêne.

Pour sortir de l'isolement :

- ▶ Exprimez vos besoins et vos questionnements ;
- ▶ Participez activement aux rencontres avec les professionnels ;
- ▶ Faites des sorties ou des activités individuelles avec chacun de vos enfants ;
- ▶ Suivez des formations en autisme ;
- ▶ Participez à des activités avec d'autres familles d'enfants autistes.

Plus vous connaissez les particularités des autistes, plus il sera facile de créer des liens avec votre enfant. Peu à peu, vous arriverez à repousser les limites de votre enfant :

- ▶ En le taquinant gentiment pour qu'il s'adapte à la nouveauté ;
- ▶ En jouant physiquement avec lui pour le sensibiliser au respect des règles ;
- ▶ En lui faisant découvrir le monde pour affronter l'inconnu.

Pour l'épanouissement de votre enfant, jouez pleinement votre rôle de parent.

La relation de couple

Les parents réagissent souvent différemment au diagnostic de leur enfant. Ces réactions peuvent créer des tensions au sein de votre couple. C'est particulièrement le cas lorsque l'un des parents fait beaucoup de recherche sur l'autisme et les façons d'intervenir, alors que l'autre n'accepte pas le diagnostic dans un premier temps.

D'autres facteurs de stress peuvent s'ajouter :

- ▶ La confusion face au fonctionnement des organismes, les sources de financement, les demandes et la paperasserie ;
- ▶ La perte de revenus si l'un des parents quitte son emploi pour s'occuper de l'enfant ;
- ▶ Les désaccords sur les meilleures interventions ;
- ▶ Les inquiétudes à propos de la famille et des amis qui prennent leurs distances ;
- ▶ L'incertitude à long terme concernant la retraite, les vacances et autres projets d'avenir.

Avec le calendrier chargé des consultations et des rencontres, il est important de trouver du temps pour vous retrouver l'un et l'autre et discuter de projets à court et à long terme.





Pour entretenir une bonne relation de couple :

- ▶ Continuez à communiquer entre vous, surtout en cas de divergences d'opinions sur l'implication du diagnostic ou sur le choix des traitements ;
- ▶ Collaborez et obtenez le plus de renseignements possible sur l'autisme ;
- ▶ Demandez à votre partenaire comment vous pouvez améliorer sa journée et partagez les responsabilités et les tâches quotidiennes ;
- ▶ Passez des moments tous les deux, aussi courts soient-ils, pour vous amuser et vous détendre comme avant que votre enfant ne reçoive son diagnostic.

Il existe des ressources pour vous permettre d'entretenir de bonnes relations de couple tout en vous occupant d'un enfant handicapé. La consultation d'un thérapeute matrimonial et familial ou d'un conseiller professionnel peut s'avérer très utile pour les couples qui ont besoin d'une aide supplémentaire. Ces professionnels peuvent vous aider à résoudre les problèmes et à rétablir une relation solide.

Et si le couple éclate...

En situation de divorce ou de séparation, vous devez développer des stratégies pour répondre aux besoins nombreux de votre enfant et contribuer à son bien-être.

Pour relever ce défi, il faut :

- ▶ Partager des responsabilités familiales ;
- ▶ Respecter l'autre dans une perspective de soutien au rôle parental ;
- ▶ Adopter des valeurs et des attitudes communes pour respecter le besoin de stabilité de votre enfant.

Il peut être plus difficile de partager les responsabilités familiales avec un enfant autiste, surtout si la situation nécessite la présence soutenue de l'un des parents à la maison. Parce que chaque parent entretient des relations différentes avec lui, l'enfant peut également avoir du mal à s'adapter aux changements de garde et de milieu de vie. L'entente entre les parents sur les valeurs et les attitudes à adopter nécessitent qu'elles se prennent en fonction du bien-être de votre enfant.

Comment trouver de l'aide ?

Pour vous aider, informez-vous sur le processus de médiation familiale. La médiation familiale est un moyen de tenter de régler les conséquences d'une rupture sans en débattre en cour. Un médiateur impartial du milieu juridique ou du milieu psychosocial vous aidera à conclure une entente équitable.

