

# L'aliénation parentale, ça brise des vies.

## FAITES PARTIE DE LA SOLUTION !

[alienationparentale.ca](http://alienationparentale.ca)



« Un enfant blessé dans son intégrité  
ne cesse pas d'aimer ses parents,  
il cesse de s'aimer lui-même. »

– Jesper Juul, auteur,  
thérapeute et conférencier

## L'ALIÉNATION PARENTALE : DE LA MALTRAITANCE

L'aliénation parentale se caractérise par la participation active d'un enfant qui prend part, sous influence d'un parent, au dénigrement, à la disqualification, à l'exclusion ou au bannissement de l'autre parent, sans fondement valable et ayant comme conséquence ultime la perte du lien avec un parent et son réseau.

Que le dénigrement soit direct ou indirect, conscient ou inconscient, les experts confirment qu'il s'agit de la maltraitance, au même titre que les autres abus.

## COMMENT S'INSTALLE UN TEL PHÉNOMÈNE ?

Généralement, le processus est progressif. Mais, parfois, il est à l'image d'un rapt d'enfant. Un parent blessé par la rupture peut se venger en utilisant l'enfant ; il peut aussi fusionner avec lui pour qu'il rejette l'autre parent, de manière consciente ou non.

- Le parent accentue et aggrave les défauts et lacunes du parent rejeté.
- Des légendes se développent et l'enfant commence à croire que le parent rejeté n'a pas de valeur et, dans certains cas, qu'il a des comportements abusifs.
- L'enfant développe une réponse anxieuse ou phobique à l'égard de ce parent, le fuit, le rejette.

## UNE VÉRITABLE BOMBE À RETARDEMENT

L'aliénation parentale menace l'intégrité, la sécurité et le développement des enfants.

Les effets à long terme peuvent engendrer de nombreux symptômes pathologiques :

- Des déchirures ou des clivages dans les relations.
- Des difficultés à nouer des relations intimes.
- Une faible confiance en soi.
- Un déficit dans la capacité de gérer la colère.
- Des symptômes psychomatiques, des troubles du sommeil et de l'alimentation.
- Une vulnérabilité psychologique et diverses formes de dépendance.
- Des relations conflictuelles avec les personnes détenant l'autorité.
- Des crises de colère sans prétexte valable (ce qui mène parfois au clivage social).
- De la culpabilité consciente ou non, d'avoir écarté son autre parent.
- Des tentatives de suicide.
- Le risque de reproduire ce modèle en devenant plus tard un parent rejeté.

## NE VOUS FIEZ PAS AUX APPARENCES !

Un enfant coincé avec un parent qui aliène vit une pression énorme. Pour s'en délester, il n'a souvent d'autre choix que de rejeter son autre parent. Lorsqu'il le fait, il peut sembler aller mieux aux yeux de tous. Cela donne l'impression que le problème était véritablement l'autre parent.

C'est malheureusement tout le contraire. Et c'est à ce moment que l'aliénation se cristallise. Elle devient alors beaucoup plus difficile à combattre.



## COMMENT AIDER ?

Le carrefour aliénation parentale Québec est voué au soutien des familles qui sont aux prises avec le phénomène de l'aliénation parentale. Il défend le droit des enfants à maintenir le contact avec leurs deux parents et leurs familles respectives, dans un contexte de coparentalité adéquat.

Cet organisme a pour objectif d'aider les familles et leur entourage à intervenir le mieux et le plus rapidement possible, dans l'intérêt de l'enfant, en leur offrant divers services, notamment :

- Un site Internet regroupant des informations, des ressources et des conseils concrets pour agir
- des cafés-rencontres
- des groupes de soutien
- Un groupe d'entraide privé sur Facebook
- Une trousse juridique
- Des actions de sensibilisation auprès de la population, des médias et des professionnels du milieu



Les cas de violence ou d'aliénation parentale nécessitent des services spécialisés et coordonnés entre les professionnels de la santé mentale et les juristes.



— Dre Francine Cyr,  
psychologue chercheuse  
à l'Université de Montréal

## Sauriez-vous reconnaître...

### les symptômes de l'aliénation parentale chez l'enfant ?

#### Ces 5 signaux sont très révélateurs :

- Rejet d'un parent et de sa famille élargie sans explication ou sans raison valable.
- Raisons du rejet frivoles ou évocation d'événements dont l'enfant ne peut se souvenir.
- Raisonnement rigide : un parent est parfait ; l'autre a tous les torts.
- Discours d'adulte, emprunté au parent aliénant.
- Changement d'attitude et de comportement selon le parent en présence.

### ... les comportements aliénants d'un parent ?

- Parler négativement de l'autre parent devant l'enfant.
- Organiser des activités en concurrence avec le temps réservé à l'autre parent.
- Interdire tout référence ou photo de l'autre parent.
- Induire de la culpabilité à l'enfant s'il manifeste son plaisir de voir l'autre parent ou son amour pour lui.
- Donner à l'enfant l'autorité de décider s'il veut visiter l'autre parent ou non.
- Ne pas inviter le parent à des événements importants ou ne pas l'en informer.
- Demander à l'enfant de garder des secrets ou d'espionner l'autre parent.
- Cultiver une dépendance chez l'enfant.
- Saper l'autorité de l'autre parent.
- Retenir de l'information concernant l'enfant que l'autre parent est en droit de connaître.

Pour une liste complète des manifestations de l'aliénation parentale, consultez notre site Internet.

Vous y trouverez aussi des solutions qui vous permettront d'intervenir adéquatement en fonction de chaque comportement observé.

J'ai été sévèrement aliénée par ma mère. J'ai été diagnostiquée « état dépressif » à l'âge de 11 ans, deux ans avant de terminer mon primaire. J'ai fait ma première tentative de suicide à l'âge de 13 ans, alors que j'étais en secondaire 1. J'ai été blessée, détruite dans mon fort intérieur. Et bizarrement, j'avais l'impression que ma mère y prenait plaisir. En quelque sorte, elle me détestait parce que je continuais d'aimer mon père.

Katherine (nom fictif),  
19 ans, enfant aliénée

### Soutenez le seul organisme québécois spécifiquement dédié à la sauvegarde du lien parent-enfant en cas de séparation conflictuelle à risque d'aliénation parentale !

En effectuant un don au Carrefour aliénation parentale Québec, vous contribuerez concrètement :

- À financer la mise en place d'un réseau de ressources panquébécois.
- À développer des outils éducatifs.
- À rendre accessibles des services d'écoute et de soutien à travers le Québec.

Faites un don en ligne :  
[alienationparentale.ca/fr/contribuer](http://alienationparentale.ca/fr/contribuer)

Organisme de bienfaisance enregistré :  
770882520 RR 0001  
Reçu d'impôt émis

Merci de votre générosité !

#### Pour nous joindre :

Carrefour aliénation Parentale Québec  
4545, avenue Pierre-De-Coubertin  
Montréal (Québec) H1V 0B2  
[info@alienationparentale.ca](mailto:info@alienationparentale.ca) // [alienationparentale.ca](http://alienationparentale.ca)

\* Johnson, Walters & Oleson (2005)

Illustrations : Geneviève Côté, « L'enfance en otage »,  
Sélection du Reader's Digest, avril 2018, selection.ca