



RESSOURCES DU CABINET CSMQ

Séparation et divorce

**Un guide pratique pour traverser
cette transition au Québec**

Prendre soin de soi, préparer les démarches
et trouver le soutien adapté à sa situation.

Des repères et des exercices à ton rythme

Avec ou sans enfants

Accompagnement à Chambly et en ligne

Édition de septembre 2026 | cabinetcsmq.com

Comment utiliser ce guide

Une séparation peut bouleverser la vie affective et demander, en même temps, des décisions très concrètes. Ce guide s'adresse aux adultes qui vivent une rupture, une séparation ou un divorce au Québec, avec ou sans enfants.

Le Cabinet CSMQ propose ici des repères pour clarifier tes besoins, préparer les prochaines démarches et reconnaître le moment où un soutien extérieur serait utile. Tu peux lire une section à la fois et laisser de côté ce qui ne correspond pas à ta situation.

Les exercices sont des invitations à réfléchir, sans score ni diagnostic. Tu peux les imprimer et les remplir à la main. Garde tes réponses dans un endroit où tu te sens à l'aise de les conserver.

Ton parcours de lecture

La sécurité avant les démarches	3
Comprendre ce qui est difficile	4
Faire le point sur tes besoins	5
Retrouver des repères au quotidien	6
Préparer les échanges avec ton ex	7
Accompagner les enfants	8
Comprendre les démarches au Québec	9
Préparer les documents utiles	10
Choisir le bon soutien	11
Ton plan pour les sept prochains jours	12
Faire une première demande au Cabinet CSMQ	13
Sources et ressources	14

Ce guide est éducatif. Il ne remplace pas une évaluation clinique ni un conseil juridique adapté à ta situation. Les repères juridiques et les coordonnées ont été vérifiés le 7 septembre 2026.

La sécurité avant les démarches

Si tu as peur de la réaction de ton partenaire ou de ton ex, les conseils habituels sur la communication ou l'organisation à deux peuvent ne pas convenir. La séparation peut être une période où la violence ou le contrôle s'intensifient. [1]

Quand demander une aide spécialisée

Menaces, surveillance, contrôle de l'argent, harcèlement ou peur de dire non méritent d'être pris au sérieux. Tu peux contacter une ressource même si tu hésites à appeler ce que tu vis de la violence. [1]

Danger immédiat : appelle le 911.

Violence conjugale : 1 800 363-9010

SOS violence conjugale, par téléphone, 24 heures sur 24.

Pensées suicidaires : appelle ou texte le 988

Soutien disponible 24 heures sur 24 au Canada.

Détresse ou besoin d'orientation : 811, option 2

Info-Social, un service gratuit et confidentiel. [1-3]

Préparer la suite avec du soutien

Avant d'annoncer un départ ou de proposer une rencontre, parle à une ressource spécialisée si tu crains une réaction. Elle peut t'aider à réfléchir au moment, au lieu et aux moyens de demander de l'aide. Utilise, si possible, un appareil auquel l'autre personne n'a pas accès. [1]

En présence de violence ou de contrôle, ne cherche pas à appliquer seul les exercices d'échange de ce guide. Une démarche conjointe doit être évaluée en fonction de la sécurité. Les enfants ont aussi besoin d'une protection adaptée.

Ressources [1], [2] et [3] en fin de guide. Le formulaire du Cabinet CSMQ ne remplace pas un service d'urgence.

Comprendre ce qui est difficile

Une rupture peut modifier plusieurs repères à la fois : la présence de l'autre, les habitudes à la maison, les relations avec les proches et les projets pour l'avenir. Tu peux regretter certains moments de la relation tout en souhaitant qu'elle se termine.

La séparation peut susciter des réactions émotionnelles vives et demander une adaptation importante aux changements familiaux. Le soutien peut aider à distinguer les enjeux affectifs des décisions à prendre. [4]

Préciser ce qui pèse le plus

Essaie de terminer une de ces phrases. Tu n'as pas besoin d'une explication complète.

- « Le moment de la journée que je trouve le plus difficile est... »
- « Ce que cette séparation change pour moi, concrètement, c'est... »
- « La question que je me pose le plus souvent est... »

Observer les effets sur ton quotidien

Des difficultés de sommeil, une fatigue marquée, l'isolement ou des inquiétudes envahissantes peuvent signaler que tu as besoin de soutien. Si ces difficultés persistent, s'aggravent ou t'empêchent d'assumer tes activités habituelles, consulte. [5]

Tu peux demander de l'aide sans attendre une crise. Une première conversation peut servir à préciser ce dont tu as besoin et à choisir la bonne ressource.

La difficulté que je souhaite aborder en premier

Faire le point sur tes besoins

Choisis un moment où tu peux écrire sans te presser. Note ce qui est vrai aujourd'hui; tu pourras revenir à cette page si tes besoins changent.

Ce qui me demande le plus d'énergie en ce moment

Ce qui pourrait rendre les prochaines 24 heures plus soutenables

Une chose qui doit être réglée bientôt et une chose qui peut attendre

Une personne ou une ressource à qui demander de l'aide

Si écrire augmente ton malaise, tu peux arrêter. Tu peux aussi utiliser une seule question comme point de départ avec une personne de confiance ou un professionnel.

Retrouver des repères au quotidien

Tu peux commencer par un quotidien praticable, même imparfait. Manger régulièrement, préserver des heures de sommeil et garder contact avec des personnes de confiance font partie des moyens recommandés pour traverser une période difficile. [5]

Réduire le nombre de décisions

Pour les prochains jours, essaie de choisir à l'avance un repas simple, une personne à appeler et un moment pour t'occuper d'une démarche. Cette proposition peut te servir à organiser ton temps sans vouloir tout régler en même temps.

Demander une aide précise

Au lieu de répondre « ça va » par automatisme, tu peux formuler une demande concrète : « Est-ce que tu peux m'accompagner à mon rendez-vous ? » ou « Peux-tu m'aider à classer mes papiers pendant une heure ? »

Préparer les moments qui te préoccupent

Une soirée seul, une fête ou un changement d'horaire peut te sembler difficile à envisager. Tu peux prévoir une activité accessible ou une présence. Ce plan reste ajustable : il sert à te donner une option.

Un moment à préparer cette semaine

L'aide précise que je pourrais demander

Si ton état se détériore ou que les stratégies du quotidien ne suffisent plus, une consultation peut t'aider à faire le point. En cas de pensées suicidaires, appelle ou texte le 988. [2, 5]

Préparer les échanges avec ton ex

Cette section concerne les échanges qui peuvent se faire en sécurité. En présence de peur, de menaces ou de contrôle, consulte d'abord les ressources de la page 3.

Pour les messages pratiques, tu peux essayer de traiter un seul sujet à la fois, de préciser ce que tu demandes et d'éviter de régler par texto toute l'histoire de la relation. Pour les coparents, des communications brèves et centrées sur les besoins des enfants peuvent aider à garder un cadre. [6, 7]

Un exemple de message pratique

« Pour le rendez-vous scolaire de jeudi à 16 h, peux-tu me confirmer demain si tu seras présent? Je pourrai ensuite transmettre la réponse à l'école. »

Avant d'envoyer un message non urgent, relis-le en te demandant si son objet et la réponse attendue sont clairs. Les ententes ou ordonnances applicables restent à respecter; fais-toi conseiller si tu ne sais pas comment procéder.

Le sujet précis de mon message

Le fait utile et la demande que je souhaite formuler

Le moyen d'échange approprié à ma situation

Repères de communication : Justice Canada [6, 7]. Les exemples et les exercices sont proposés pour ce guide.

Accompagner les enfants

Les enfants peuvent avoir des questions très concrètes : où ils dormiront, qui viendra les chercher et ce qui restera pareil. Adapte tes mots à leur âge et dis clairement ce qui est connu, sans promettre ce qui n'est pas encore décidé. [8]

Une explication simple

Tu pourrais dire : « Nous allons vivre séparément. Ce n'est pas de ta faute et tu n'as pas à régler la situation. Nous te dirons comment les prochaines journées vont se passer. » Adapte ces mots à la réalité et aux conditions de sécurité.

Leur laisser une place hors du conflit

Évite de leur confier la transmission des messages ou de leur demander de prendre parti. Préserve autant que possible des repères familiers et laisse-les poser leurs questions. Les besoins de sécurité peuvent nécessiter un cadre particulier. [6, 8]

Repérer un besoin de soutien

Si un changement de comportement, de sommeil ou de fonctionnement t'inquiète, demande conseil à un professionnel. Les réactions varient selon l'âge et la situation; un accompagnement peut aider à comprendre les besoins de l'enfant. [8]

Ce que mon enfant sait et ce qui reste à lui expliquer

Un repère que je peux préserver cette semaine

Le Québec propose des séances d'information sur la parentalité après la rupture. Consulte les modalités actuelles et l'inscription auprès du ministère de la Justice. [9]

Comprendre les démarches au Québec

Les démarches dépendent du type d'union, des enfants, des biens et des ententes existantes. Cette page sert à préparer tes questions à un professionnel du droit.

Mariage ou union civile

Pour les personnes mariées, vivre séparément ne met pas fin au mariage; le divorce y met fin. L'union civile suit ses propres règles de dissolution. Fais vérifier les effets de ta situation sur les biens, le logement et les obligations familiales. [10]

Union de fait et union parentale

Les conjoints de fait ne sont pas automatiquement soumis aux mêmes règles que les personnes mariées. Il faut toutefois vérifier si le régime d'union parentale s'applique. [10, 11]

Depuis le 30 juin 2025, ce régime se crée notamment lorsque des conjoints de fait deviennent parents d'un enfant commun à compter de cette date, font vie commune et se présentent publiquement comme un couple. Certaines familles avec un enfant né avant cette date peuvent y adhérer volontairement. Des droits et obligations particuliers en découlent. [11]

Médiation familiale

Un médiateur familial accrédité peut aider à discuter des modalités de la séparation. Il ne décide pas à votre place. La pertinence de cette démarche, notamment en présence de violence ou d'un déséquilibre important, doit être évaluée. Les critères du programme et les frais sont à vérifier. [12]

Avant de signer une entente ou de prendre une décision importante sur le logement, les biens ou les enfants, obtiens un conseil juridique adapté. En cas de danger, demande immédiatement de l'aide pour ta sécurité.

La question juridique que je veux clarifier en premier

Préparer les documents utiles

Cette liste sert à préparer une rencontre, sans déterminer tes droits. Rassemble seulement les documents auxquels tu as légalement accès. Tu peux noter ce qui manque et demander à un professionnel comment l'obtenir.

- ☐ Pièces d'identité et coordonnées utiles pour mes démarches.
- ☐ Contrat de mariage, d'union civile ou de vie commune, s'il existe.
- ☐ Documents relatifs à l'union parentale, s'il y a lieu.
- ☐ Ententes, jugements et correspondance juridique déjà reçus.
- ☐ Informations sur le logement, le bail ou la propriété.
- ☐ Revenus, dépenses courantes et engagements financiers à préciser.
- ☐ Documents pertinents concernant les enfants et leur organisation.
- ☐ Questions sur les assurances, les prestations ou les changements à déclarer.

Mettre de l'ordre dans les démarches

Pour chaque organisme, vérifie les démarches et les délais directement auprès de lui. Ne présume pas que tous utilisent les mêmes critères pour reconnaître une séparation. Le guide du Québec permet de repérer les organismes concernés. [10]

Le document ou renseignement à chercher en premier

L'organisme ou la personne à contacter et la date prévue

Avant de modifier un compte commun, de déplacer des fonds ou de signer un engagement, renseigne-toi sur les conséquences pour ta situation.

Choisir le bon soutien

Tu peux avoir besoin de plusieurs formes d'aide. Pour une même séparation, une question affective, une démarche juridique et un besoin d'hébergement peuvent demander des ressources différentes.

Pour ce que tu vis au quotidien

Un professionnel en santé mentale peut explorer avec toi les difficultés et les objectifs de soutien. Le type d'intervention dépend de sa formation et de son champ de pratique. Au Cabinet CSMQ, l'orientation permet de chercher une ressource adaptée à ta demande. [13]

Pour tes droits et les ententes

Un professionnel du droit peut répondre aux questions sur les conséquences de la séparation. La médiation familiale est une démarche distincte; vérifie sa pertinence et les qualifications de la personne qui l'offre. [10, 12]

Pour une situation urgente ou dangereuse

Les ressources de la page 3 sont les bons points de départ. N'attends pas une réponse à une demande de consultation ordinaire si tu as besoin d'une aide immédiate.

Avant de prendre rendez-vous

- Explique ce qui est le plus difficile et ce que tu aimerais obtenir.
- Demande le titre professionnel, l'approche et les modalités du suivi.
- Vérifie les honoraires et, si pertinent, la couverture de ton assurance.
- Précise tes besoins d'horaire, de lieu ou de consultation en ligne.

Ma demande en une ou deux phrases

Ton plan pour les sept prochains jours

Tu peux choisir une ou deux actions seulement. Ce plan est une proposition d'organisation personnelle, pas un calendrier de rétablissement. Ajuste-le selon ton énergie, tes obligations et ta sécurité.

Pour prendre soin de moi je choisis

Pour alléger une démarche je vais demander

La personne ou la ressource que je contacterai

Mon prochain petit pas et le moment prévu

À la fin de la semaine ce que je souhaite réévaluer

Si ce plan te semble trop lourd, commence par un appel ou une seule demande d'aide. Si ta situation devient urgente, utilise les ressources de la page 3.

Faire une première demande

Tu peux nous contacter pour expliquer ce que tu traverses et explorer les possibilités d'accompagnement. Tu n'as pas à connaître à l'avance le titre du professionnel qui pourrait te convenir.

Un exemple pour commencer

« Je vis une séparation. Ce qui est le plus difficile en ce moment, c'est... J'aimerais obtenir du soutien pour... Je préférerais consulter à Chambly / en ligne. »

Notre formulaire propose notamment le motif « Séparation, divorce ». Les possibilités de suivi en personne à Chambly ou en ligne dépendent du service, de la situation et des disponibilités. [13]

Faire une demande de consultation

Nos coordonnées

Cabinet CSMQ

1729, avenue Bourgogne
Chambly (Québec) J3L 1Y8

450 489-0882

info@cabinetcsmq.com
cabinetcsmq.com/contact

Pour poursuivre ta lecture

Découvrir la démarche individuelle
Lire nos repères sur le deuil et les pertes
[Explorer les autres articles du Cabinet CSMQ](#)

Pour une urgence, utilise les ressources de la page 3. Une demande en ligne ne constitue pas une prise en charge immédiate.

Sources et ressources

Les liens ci-dessous sont cliquables. Les numéros dans le guide renvoient à ces ressources. Les exercices et les exemples sont proposés comme outils de réflexion; ils ne constituent pas des instruments d'évaluation.

[1] **SOS violence conjugale** · [SOS-info 2026, aide et sécurité lors d'une séparation.](#)

[2] **9-8-8** · [Ligne d'aide en cas de crise de suicide.](#)

[3] **Gouvernement du Québec** · [Info-Social 811.](#)

[4] **Ordre des psychologues du Québec** · [Le psychologue dans le processus de séparation du couple.](#)

[5] **Gouvernement du Québec** · [Gérer le stress, l'anxiété et la déprime.](#)

[6] **Justice Canada** · [Faire des plans, section 3, le rôle parental après la séparation.](#)

[7] **Justice Canada** · [Faire des plans, annexe A, communications électroniques.](#)

[8] **Justice Canada** · [Faire des plans, section 2, ce que vos enfants peuvent éprouver.](#)

[9] **Gouvernement du Québec** · [Séance sur la parentalité après la rupture.](#)

[10] **Gouvernement du Québec** · [Quand un couple se sépare.](#)

[11] **Gouvernement du Québec** · [L'union parentale et ses conditions.](#)

[12] **Gouvernement du Québec** · [Définition et but de la médiation familiale.](#)

[13] **Cabinet CSMQ** · [Formulaire de contact et orientation.](#)

Consultation des ressources : 7 septembre 2026. Les renseignements et les programmes peuvent évoluer. Vérifie les modalités directement auprès des organismes concernés.