

ÉTIQUETTE DU COURRIEL Pour les parents qui vivent une rupture¹

Vous pouvez utiliser le courriel pour discuter avec l'autre parent de questions touchant vos enfants. Même si le courriel demeure un moyen pratique de communiquer de l'information, il peut également donner lieu à des malentendus si vous n'êtes pas clair. Quand nous communiquons en personne, nous utilisons souvent des signes non verbaux (sourires, froncement de sourcils, larmes, ton de voix) pour montrer ce que nous ressentons. Le courriel ne permet pas d'envoyer ces signes. Cela peut être utile quand nos émotions sont trop fortes, mais cela peut aussi causer des problèmes si les mots peuvent être interprétés de différentes manières.

Voici quelques conseils utiles :

1. Soyez bref et allez directement au but. Si vous avez plus d'une question, numérotez-les pour qu'il soit plus facile à l'autre parent de suivre les divers points que vous soulevez.
2. Inscrivez le sujet de votre courriel dans la ligne de mention objet. Cela permettra aux deux parents de suivre les courriels traitant de questions diverses.
3. N'écrivez pas en LETTRES MAJUSCULES. Les lettres majuscules signifient que vous êtes en train de CRIER!
4. Faites preuve de courtoisie — un *s'il-te-plaît*, un *merci* et un ton amical peuvent aider énormément.
5. Essayez d'utiliser des courriels différents pour traiter des responsabilités parentales et des questions financières. Ce sont là des points différents qui devraient être abordés séparément.
6. Si vous êtes sous le coup de l'émotion lorsque vous devez écrire un courriel (peut-être venez-vous de recevoir un courriel très troublant), éloignez-vous et prenez un peu de temps pour réfléchir. Relisez le courriel que vous venez de recevoir pour vous assurer que vous n'y avez pas lu quelque chose qui n'y était pas. Rédigez votre courriel une fois que vous avez l'esprit clair.

7. Essayez de vous en tenir aux faits. Évitez de critiquer l'autre parent.
8. N'ignorez pas les courriels que vous recevez de l'autre parent. Répondez rapidement et brièvement lorsqu'une réponse est requise. Même si l'autre parent ne fait que vous transmettre de l'information et qu'il n'est pas nécessaire d'y donner suite, il est de bon usage d'au moins en accuser réception. Par exemple : « Je vais amener Emma dîner chez mes parents. » Réponse : « Merci de m'en informer. »
9. Adressez vos courriels seulement à l'autre parent. Les nouveaux conjoints, les proches et les amis ne devraient pas participer à l'échange de courriels.
10. Souvenez-vous : Les courriels constituent un registre de vos communications. Rédigez-les comme si une tierce personne pouvait les lire.

« La communication avec les êtres est le résultat d'une conquête longue et difficile que l'on fait à la fois avec son esprit et avec son cœur »

Jean Château

¹ Le document étant inspiré du guide sur les arrangements parentaux après le divorce de justice Canada au site suivant : <http://www.justice.gc.ca/fra/df-fl/parent/fdp-mp/index.html>