

TES PARENTS SE SÉPARENT



**TES PARENTS SE SÉPARENT ?
ILS SONT SÉPARÉS ?
ILS DIVORCENT ?**

Tu te poses des questions et tu ne sais pas
à qui en parler ?

Même si tu as beaucoup de copains autour de toi dont
les parents se séparent ou sont séparés, ce n'est
pas facile quand tu dois faire face à cette situation.

Peut-être tu vas reconnaître certaines
de ces émotions ...



TU ES INQUIET ?

- ▶ Tu te demandes comment cela va se passer.
- ▶ Tu ne sais pas comment tu vas réagir dans une nouvelle maison ou une nouvelle école.
- ▶ Tu voudrais savoir si tu auras un coin à toi.
- ▶ Tu ne sais pas si tu vas avoir des relations avec tes deux parents.
- ▶ Tu as peur de moins voir celui de tes parents qui ne vivra pas le quotidien avec toi.
- ▶ Tu te dis que ta famille va avoir des difficultés financières.



TU ES TRISTE ?

- ▶ Tu ne comprends pas pourquoi ils se séparent.
- ▶ Tu ne supportes pas qu'un parent dise du mal ou critique l'autre.
- ▶ Tu peux être triste de ne plus voir tes deux parents tous les jours.
- ▶ Tu peux ne pas vouloir quitter tes amis, ton quartier, ton école si tu dois déménager.

Ce que tu peux faire

- ▶ Parler à une personne à qui tu fais confiance.
- ▶ Confier tes inquiétudes à quelqu'un en qui tu as confiance.
- ▶ Tenir un journal à qui tu peux tout dire.



TU ES EN COLÈRE ?

- ▶ Contre tes parents : parce qu'ils ne restent pas ensemble et que tu crois qu'ils séparent la famille.
- ▶ Parce qu'ils te demandent où tu veux vivre et que tu ne veux pas choisir.
- ▶ Parce que tu n'as plus envie de voir ton père ou ta mère.
- ▶ Contre un parent que tu crois responsable du divorce.
- ▶ Contre toi car tu te sens responsable ou coupable de leur séparation?



TU ES SOULAGÉ ?

- ▶ Parce qu'avant de se séparer tes parents se disputaient sans cesse.
- ▶ Parce que tu étais souvent pris à témoin.
- ▶ Parce que tu ne pouvais plus dormir ou te concentrer sur tes activités.
- ▶ Parce que tu découvres que la séparation ne t'a pas retiré un de tes deux parents.
- ▶ Parce que tes parents ont une meilleure relation entre eux.

- ▶ Écrire à tes parents, à des personnes qui comptent pour toi.
- ▶ Faire une activité artistique (peinture, dessin, musique ou sportive).
- ▶ T'adresser à un professionnel.

IL EST NORMAL QUE TU ÉPROUVES TOUS CES SENTIMENTS

- Tu n'as **pas demandé** ce changement.
- Tu n'es **pas responsable** de cette situation.
- Tu n'as pas à te **sentir coupable**.
- Tu as le **droit de t'exprimer** pour dire ce que tu ressens et tes souhaits, même si ce n'est pas toi qui décide.
- Tu peux en **parler librement** avec ton avocat, un professionnel de ton établissement scolaire, un psychologue...

Le rendez-vous avec le professionnel est **un temps pour toi**, tu peux librement exprimer tes ressentis, tes besoins et il est là pour te soutenir.

Des notes seront prises. Lors de la relecture des notes sur ce que tu as dit tu pourras demander à retirer des mots, des demandes ou en ajouter. Ces notes ne sont pas données à tes parents mais pourront être lues pour leur expliquer ce que tu as dit.

À la fin seuls tes parents prendront les décisions sur l'organisation de la famille
Tu n'es pas responsable de ces décisions.