

# Maman et papa se séparent...

Que se passe-t-il dans mon cœur et dans ma tête?

**NON!!!** Papa et maman vont revenir ensemble. C'est comme un mauvais rêve!

**Je suis fâché!** Pourquoi ils me font ça... à moi??

**Je suis prêt à tout pour les réunir !** Je ferai tout ce qu'ils veulent...

**Je suis triste !** Est-ce que je vais arriver à m'adapter ? Qu'est-ce qui va m'arriver ?

**Je vais bien !**  
J'aime ma nouvelle vie même si c'est pas toujours facile !

**MA façon de vivre La séparation...**  
Écris comment tu te sens maintenant!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tu peux aussi écrire comment tu t'es senti depuis la séparation de tes parents et voir quelles étapes tu as déjà traversées. Ça t'aidera à voir que tu avances tranquillement, à TON rythme, vers du positif!

---

---

---

---

---

---

---

---

Tu peux demander à quelqu'un de t'aider à trouver à quelle étape tu es rendu.