



Besoin de parler :

Tel jeunes1-800-263-2266

www.teljeunes.com

Jeunesse j'écoute1-800-668-6868

www.jeunessejecoute.ca

Ces services sont gratuits, confidentiels et accessibles 24h/24, pour tous les enfants et les jeunes du Québec.

Jevi1-866-277-3553

www.jevi.qc.ca

Centre d'appel pour répondre aux besoins immédiats des personnes à la recherche d'aide.

Tu peux aussi te rendre à la maison des jeunes près de chez toi ou parler aux professionnels de ton école.

Pour nous joindre :

St-Hyacinthe

Tél : (450) 773-2225

Fax : (450) 773-8742

Longueuil

Tél : (450) 448-3732

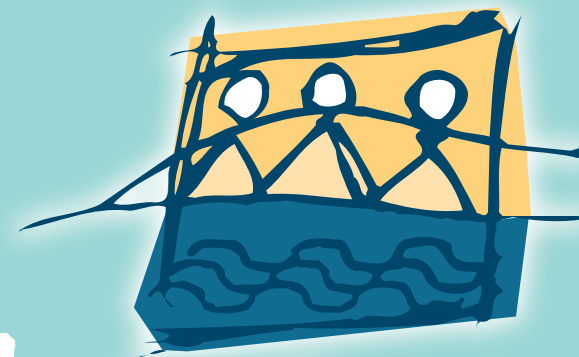
Fax : (450) 448-4242

services@petitpont.org

Sans frais : 1 866-773-2225

www.petitpont.org

Ce dépliant a été produit avec la collaboration financière du ministère de la Justice du Canada.
Tous droits réservés. © Janvier 2013



Le petit pont

« L'Enfant, le coeur de notre mission »

Mes parents se séparent



Du changement...

Depuis quelque temps, tes parents se chicanent plus que d'habitude. Puis un jour, ils te disent qu'ils vont se séparer ou divorcer.

Tu as peut-être plein de questions comme :



« Et moi dans l'histoire ? »

Une séparation ou un divorce implique que tes parents ne vivront plus ensemble. Cela ne veut pas dire que tes sentiments envers eux doivent changer.



Leur séparation n'est pas de ta faute !

Ils t'aiment et restent tes parents pour la vie.

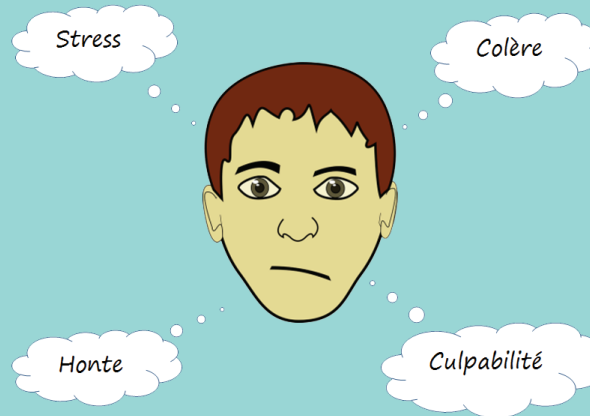
N'oublie pas que tu es autant chez toi chez ton père que chez ta mère.



Discutes avec tes parents si tu as envie de garder certains objets qui sont importants pour toi, (ton chat, ton ordinateur, etc.)

Comment je me sens...

Il est normal que tu ne comprennes pas tous les sentiments que tu ressens. Peut être es-tu triste de voir tes parents se séparer et content(e) de ne plus les voir se chicaner.



Toutes ses émotions sont normales.

SI TU NE TE SENS PAS BIEN, PARLE À QUELQU'UN EN QUI TU AS CONFIANCE !!




Aspects juridiques

Il se peut que tes parents soient en désaccord pour savoir avec qui tu vas habiter (semaine et fin de semaine). Il est possible que ce soit un juge qui décide.



Si tu le souhaites, tu peux demander à être entendu par le juge. Si tu le souhaites, tu pourras aussi rencontrer un avocat et lui expliquer ce que tu aimerais. Le juge n'est pas obligé d'accepter toutes tes demandes. Il évaluera ce qui est le mieux pour toi.

Petits trucs qui font un grand bien

- **Journal intime** pour écrire tes pensées; 
- **Carton du positivisme** : Écris quelque chose qui s'est bien passé dans ta journée;
- **Écris une histoire ou une bande dessinée** avec un personnage qui vit les mêmes choses que toi;
- **Activité** : Fais une activité que tu aimes. L'exercice donne de l'énergie !
- **Relaxation** : Prends 3 grandes respirations et ferme les yeux. Cela te fera du bien !