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 <u>www.jevi.qc.ca</u>

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

Longuevil

Tél: (450) 448-3732

fax: (450) 448-4242

services@petitpont.org

Sans Frais: 1866-773-2225

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»

Maman et papa se séparent



Du changement ...

Depuis quelque temps, tu remarques que papa et maman ne vont pas bien et qu'ils se chicanent plus que d'habitude. Puis un jour, maman ou papa te dit qu'ils vont se séparer ou divorcer.

Tu as peut-être plein de questions comme:

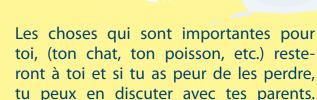


« Qu'est-ce qui va se passer avec moi ? »

Une séparation ou un divorce veut dire que tes parents ne vivront plus ensemble.

Rassure-toi!! Ce n'est pas de ta faute et tu n'as pas à choisir entre les deux. Ils t'aiment et restent tes parents pour la vie.

N'oublie pas que tu es autant chez toi chez papa que chez maman.

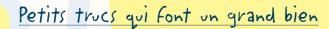


Comment je me sens ...

Il est normal que tu ne comprennes pas ce qui se passe à l'intérieur de toi. Peut être es-tu triste et heureux en même temps? Tu as de la peine de voir tes parents se séparer et tu es aussi content(e) de ne plus les voir se chicaner.

Aspects juridiques

Si tes parents n'arrivent pas à s'entendre pour savoir avec qui tu vas être la semaine, la fin de semaine ou lors des vacances, il se peut que ce soit un juge qui décide. Ne t'inquiète pas, il verra ce qui est le mieux pour toi.



- Journal intime : Utilise ton journal pour écrire tes pensées;
- Carte du sourire: Le soir, écris quelque chose de joyeux sur ta journée et décore ta carte;
- Écris une histoire ou une bande dessinée en y mettant un personnage qui vit les mêmes choses que toi;
- Activité: Fais une activité que tu aimes seul ou avec tes amis(es). L'exercice donne de l'énergie!
- Relaxation: Prends 3 grandes respirations et ferme les yeux.
 Cela te fera du bien!



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



