



Ce n'est pas de ma faute. J'ai le droit d'aimer mes deux parents.



Deux maisons, une même place dans mon cœur.

Être au cœur d'un conflit de séparation

Même si mes parents se chicanent, je reste important(e).

Mieux comprendre.
Des repères pour t'aider.
Tu n'es pas seul(e).



- MES ÉMOTIONS
- MES QUESTIONS
- MES DEUX MAISONS
- MON SOUTIEN
- MON AVENIR

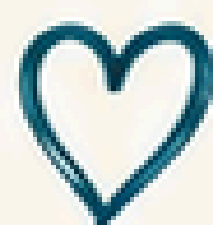
Être au cœur d'un conflit de séparation

MIEUX COMPRENDRE, ME PROTÉGER
ET TROUVER MA PLACE

Même si mes parents se chicanent,
je reste important(e)
et j'ai le droit d'être bien !



À PROPOS DE CE GUIDE



Ce guide s'adresse à toi si tes parents vivent une séparation et que tu te sens parfois pris(e) au cœur de leurs conflits. Que tu sois plus jeune ou adolescent(e), il t'offre des explications simples pour mieux comprendre ce qui se passe, des exemples concrets et des outils pour t'aider à vivre cette période plus sereinement.

Tu y trouveras des idées pour mieux gérer tes émotions, pour te protéger et pour conserver ta confiance en toi.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de t'informer, de te soutenir et de t'aider à trouver ta place, afin que tu puisses te sentir plus en sécurité et plus bien malgré la séparation de tes parents.

Tu n'es pas seul(e).
Tu as le droit d'être bien.



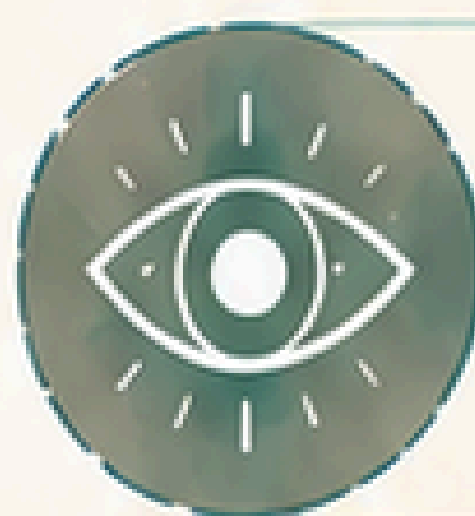
CE QUE TU TROUVERAS DANS CE GUIDE

COMPRENDRE



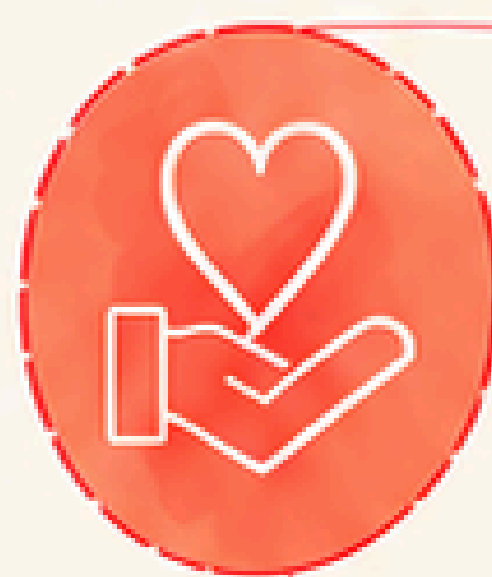
- comprendre ce qu'est une séparation et ses impacts;
- démystifier les idées reçues;
- mieux comprendre tes émotions et celles de tes parents.

OBSERVER



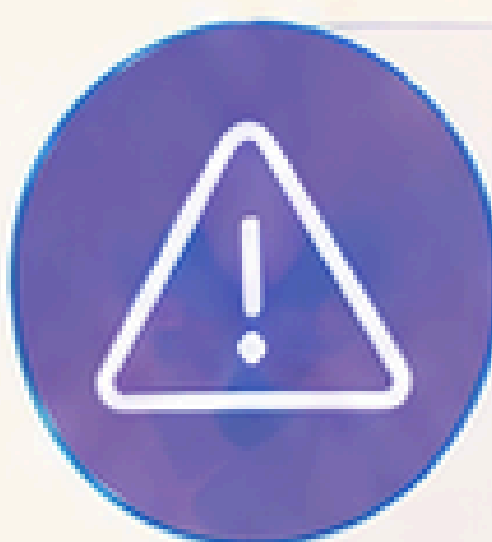
- reconnaître les signes que c'est difficile pour toi;
- distinguer ce qui est normal du préoccupant;
- identifier ce qui peut t'aider et te protéger.

ACCOMPAGNER



- stratégies concrètes pour te sentir mieux;
- outils simples à utiliser au quotidien;
- idées pour communiquer et trouver ta place;
- façons de prendre soin de toi.

QUAND CONSULTER



- situations où il est important de demander de l'aide;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources disponibles pour toi.



CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION ET
MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés

MENTION DU SITE

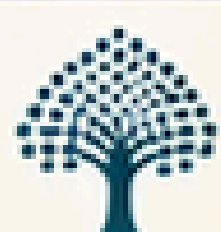
psychoeducatrice.net



Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si tu as des inquiétudes concernant ta situation, consulte un professionnel qualifié
ou les ressources d'aide disponibles.



Ta voix compte.
Tu as le droit
d'être heureux(se).



psychoeducatrice.net



Quand mes parents se séparent... mais que le conflit continue

La séparation de tes parents marque la fin de leur vie de couple. C'est un grand changement qui peut amener plusieurs émotions. Pour plusieurs jeunes, cette transition se passe bien ou devient plus facile avec le temps.

Mais parfois, même après la séparation, les tensions, les chicanes ou les désaccords continuent. Les parents ne vivent plus ensemble, mais ils peuvent encore se disputer, avoir de la difficulté à communiquer ou ne pas être d'accord sur différentes décisions.



Deux réalités différentes

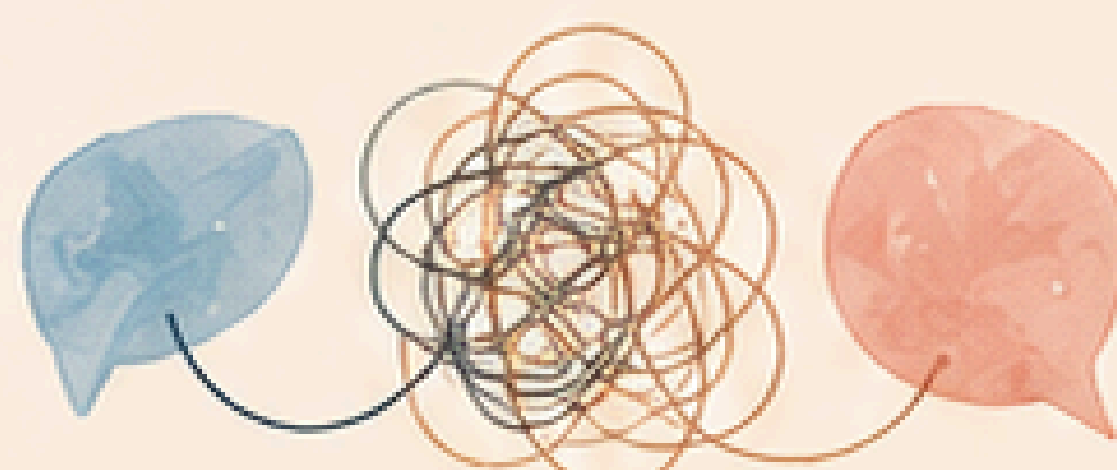
La séparation

- Les parents décident de ne plus vivre ensemble comme un couple.
- C'est un changement familial important.
- Même si c'est difficile, plusieurs jeunes s'adaptent naturellement avec le temps.
- Les deux parents peuvent rester importants dans ta vie.



Le conflit qui continue

- Les désaccords, les chicanes ou les tensions se poursuivent après la séparation.
- Les parents peuvent avoir de la difficulté à communiquer, à se faire confiance ou à prendre des décisions ensemble.
- Les conflits peuvent être plus ou moins fréquents et intenses.
- Cela peut avoir un impact sur ton bien-être, même si tu ne vis plus sous le même toit.

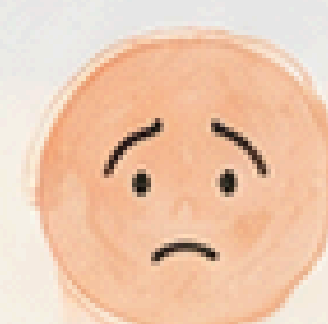


Ce que tu peux ressentir

Chaque jeune vit la séparation et le conflit à sa façon. Tu peux ressentir plusieurs émotions, parfois en même temps.



Tristesse



Inquiétude



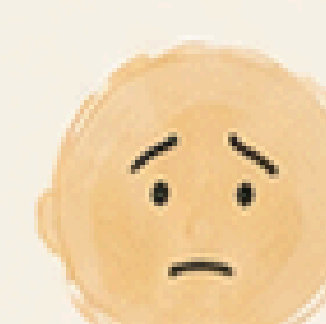
Colère



Confusion



Stress



Culpabilité



Impuissance



Soulagement
(parfois)

Rappelle-toi

- ♥ Tes émotions sont normales et importantes.
- ♥ Tu n'es pas responsable de la séparation ni des conflits.
- ♥ Tu as le droit d'aimer tes deux parents.
- ♥ Il est possible de vivre des moments difficiles et aussi des moments plus positifs.

Activité : ma réalité, mes mots

- 1 Quels changements as-tu vécus depuis la séparation de tes parents ?
(Ex. : déménagement, nouvelle routine, moins de temps avec un parent...)

- 2 Qu'est-ce qui est le plus difficile pour toi maintenant ?

- 3 Qu'est-ce qui t'aide à traverser cette situation ?
(Ex. : une personne, une activité, une pensée, un endroit...)

Pourquoi leurs chicanes m'affectent autant ?

Même si ce ne sont pas tes chicanes, ton cerveau et ton corps réagissent comme s'il y avait un danger. C'est une réaction normale : tu es un être humain et ton cerveau est programmé pour repérer les signes de menace, surtout lorsqu'il s'agit de personnes importantes pour toi, comme tes parents.

Lorsque les conflits sont fréquents, intenses ou imprévisibles, ton système d'alerte peut rester plus sensible. Tu peux alors te sentir tendu, sur tes gardes ou avoir plus de difficulté à te concentrer, même quand il n'y a pas de chicane en cours.



Mon cerveau en mode alerte

Quand il y a des tensions entre tes parents, une partie de ton cerveau, appelée système d'alerte, s'active. Il te prépare à réagir rapidement, comme si tu avais un danger à éviter.



En mode alerte, ton cerveau peut :

- être plus attentif aux sons, aux voix et aux expressions faciales
- anticiper qu'une autre chicane va commencer
- avoir de la difficulté à te détendre
- avoir plus de pensées inquiétantes
- réagir plus vite ou plus fortement aux émotions

Des réactions qui peuvent se manifester de différentes façons

Chaque jeune réagit à sa manière. Il n'y a pas une seule bonne ou mauvaise réaction.



Je me sens triste ou découragé.



Je suis plus anxieux ou j'ai beaucoup d'inquiétudes.



Je me sens irritable ou je me mets plus en colère.



J'ai de la difficulté à dormir ou je suis souvent fatigué.



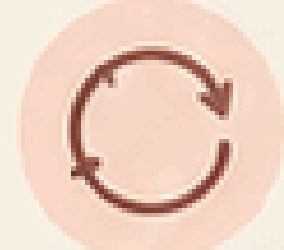
J'ai plus de difficulté à me concentrer à l'école.



J'ai parfois envie de m'isoler ou de ne parler à personne.

Ce qui peut amplifier mes réactions

Certains éléments peuvent rendre la situation plus difficile à vivre. Ils peuvent expliquer pourquoi tu te sens parfois plus stressé, triste ou en colère, même si la chicane n'a pas lieu devant toi.



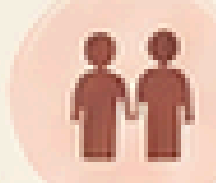
La fréquence des conflits



L'intensité des tensions



L'imprévisibilité (je ne sais pas quand ça va arriver)



La façon dont les conflits sont exprimés (cris, reproches, silence, messages, etc.)



La durée des conflits (avant, pendant et après la séparation)

Activité : mes signaux d'alerte

Apprends à reconnaître ce que tu ressens dans ton corps et dans ta tête lorsqu'il y a des tensions entre tes parents. Cela peut t'aider à mieux comprendre tes réactions et à trouver des stratégies pour te sentir mieux.



1 Quels sont les signes que je ressens dans mon corps ?

2 Quelles sont les pensées qui reviennent souvent dans ma tête ?

Quand je me retrouve pris entre les deux

Lors d'une séparation conflictuelle, il peut arriver que tu sois impliqué, même sans le vouloir, dans les chicanes ou les tensions entre tes parents. On appelle cela la triangulation. Cela signifie qu'un des parents, ou les deux, t'impliquent d'une façon ou d'une autre dans leur conflit.

Cette situation peut être très lourde à porter, car tu te retrouves au milieu des émotions des adultes. Ce n'est pas un rôle qui t'appartient.



C'est quoi la triangulation ?

C'est lorsqu'un enfant est entraîné, directement ou indirectement, dans le conflit entre ses parents. Cela peut se faire de différentes façons :

- on te demande de transmettre des messages;
- on te pose des questions sur l'autre parent;
- on te confie des détails qui ne sont pas adaptés à ton âge;
- on te demande de prendre position ou de « choisir un camp »;
- on te fait sentir responsable du bien-être de l'un des parents.



Comment je me sens quand je suis au milieu ?

Vivre l'un de ces rôles (ou plusieurs) peut t'amener à ressentir différentes émotions. Il est important de les reconnaître. Tes émotions sont des indices précieux qui t'aident à comprendre si une situation est difficile pour toi.

Stressé(e)

Coupable

Triste

En colère

Confus(e)

Impuissant(e)

Inquiet(ète)

Responsable des émotions des autres

Différents rôles qu'un jeune peut vivre

Tu peux te reconnaître dans un ou plusieurs de ces rôles. Parfois, ces rôles changent selon les moments.

Le messager

On te demande de transmettre des informations ou des messages.



Le confident

Un parent se confie trop à toi sur ses émotions ou sur des détails du conflit.



L'arbitre

On te demande ton avis ou de trouver des solutions.



L'allié

On te fait sentir que tu dois défendre un parent ou être de son côté.



L'espion

On cherche à savoir ce qui se passe dans l'autre maison.



Le protecteur

Tu te sens responsable du bien-être d'un parent et tu essaies de le consoler ou de le rassurer.



Activité : les rôles que je vis

Coche les rôles que tu vis parfois. Tu peux en ajouter d'autres dans les cases vides.

- ☐ Le messager
- ☐ Le confident
- ☐ L'arbitre
- ☐ L'allié
- ☐ L'espion
- ☐ Le protecteur
- ☐ Un autre rôle : _____
- ☐ Un autre rôle : _____



Réflexion

Quel est le rôle qui est le plus difficile pour toi ? Pourquoi ?

Est-ce que je dois choisir un côté ?

Quand tes parents sont en conflit, il est fréquent de ressentir une pression à choisir un camp, même si personne ne te le dit directement. Tu peux avoir l'impression que si tu aimes beaucoup l'un de tes parents, tu risques de décevoir l'autre, ou que tu dois être d'accord avec ce qu'il dit.

Cette situation crée ce qu'on appelle un **conflit de loyauté**. Il peut être très difficile, car tu tiens à tes deux parents.



Comprendre le conflit de loyauté

Le conflit de loyauté survient lorsqu'un jeune se sent pris entre deux personnes importantes, comme deux parents. Tu peux ressentir des émotions contradictoires et avoir peur de blesser l'un ou l'autre, même quand tu ne fais rien de mal.

Tu peux te sentir :

- coupable quand tu passes un bon moment avec l'un de tes parents
- obligé de cacher certaines choses
- tendu à l'idée de faire un choix
- responsable du bien-être de tes parents
- poussé à donner ton opinion ou à prendre position



Des situations qui peuvent créer un conflit de loyauté

- Un parent parle mal de l'autre devant toi.
- On te demande ton avis sur l'autre parent.
- On te dit que l'autre parent ne t'aime pas assez.
- On te fait des commentaires qui te mettent dans un rôle d'adulte.
- Tu as l'impression qu'il faut choisir chez qui tu es le plus souvent.
- Tu entends des disputes ou des messages entre tes parents.
- Tu sens que l'un des parents est triste ou en colère et que tu dois le consoler.



Tu as le droit d'aimer tes deux parents

Tu peux aimer, respecter et avoir une bonne relation avec tes deux parents, même s'ils sont en conflit. Aimer un parent ne veut pas dire trahir l'autre. Tes liens avec chacun sont uniques et peuvent être différents.



Ce n'est pas à toi de choisir un camp.
Ce n'est pas à toi de régler leurs conflits.
Tu as le droit d'avoir ta propre relation avec chacun.

Des idées vraies (ou fausses) ?

Encerle Vrai ou Faux pour chaque énoncé.



Si je suis bien avec un parent, je trahis l'autre.	Vrai	Faux
Je peux aimer mes deux parents.	Vrai	Faux
Je dois être d'accord avec ce qu'un parent dit sur l'autre.	Vrai	Faux
Je peux avoir des opinions différentes de celles de mes parents.	Vrai	Faux
C'est normal de ressentir parfois de la culpabilité.	Vrai	Faux
Je suis responsable de leur bonheur.	Vrai	Faux

Activité : mes liens avec chacun de mes parents

Prends un moment pour réfléchir à ta relation avec chaque parent. Écris ou dessine ce que tu aimes, ce qui est important pour toi et ce qui est spécial dans cette relation. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Ma relation avec ma mère



- Ce que j'aime faire avec elle : _____
- Ce que j'apprécie chez elle : _____
- Un bon souvenir ensemble : _____
- Ce qui est important pour moi dans notre relation : _____



Ma relation avec mon père



- Ce que j'aime faire avec lui : _____
- Ce que j'apprécie chez lui : _____
- Un bon souvenir ensemble : _____
- Ce qui est important pour moi dans notre relation : _____



Réflexion

Comment pourrais-tu te rappeler, les jours plus difficiles, que tu peux avoir une relation unique avec chacun de tes parents, sans avoir à choisir un camp ?

Ce n'est pas à moi de régler leur conflit

Il est normal de vouloir aider les gens qu'on aime, surtout quand on les voit en difficulté. Mais lorsque tes parents sont en conflit, ce n'est pas ton rôle de trouver des solutions, de les réconcilier ou de prendre leurs décisions.

Tu es important dans leur vie, mais la responsabilité de leur relation, de leur séparation et des décisions qui s'y rattachent appartient aux adultes.



Pourquoi ce n'est pas ton rôle ?

Tu n'as pas le pouvoir de changer leurs décisions ni leurs sentiments. Même si tu fais de ton mieux, tu ne peux pas contrôler leurs émotions, leurs choix ou la façon dont ils se parlent.

Essayer de régler leur conflit peut :

- augmenter ton stress
- te faire sentir responsable de ce qui se passe
- te donner l'impression que c'est de ta faute
- te faire perdre de l'énergie pour ce qui est important pour toi (école, amis, activités, repos)
- te placer dans une position qui ne t'appartient pas



Ce qui t'appartient... et ce qui ne t'appartient pas

Ce qui m'appartient

- Mes émotions et mes réactions
- Ma façon de prendre soin de moi
- Mes pensées
- Mes choix
- Ma relation avec chacun de mes parents
- Demander du soutien
- Mes activités, mes amitiés, mes projets

Ce qui ne m'appartient pas

- Les raisons de leur séparation
- Leurs décisions d'adultes
- Leurs émotions
- Leur façon de se parler
- La réconciliation (ou non)
- Les problèmes entre eux
- Le contenu de leurs discussions
- La manière dont ils gèrent leur colère ou leur stress

Des pensées fréquentes... et une autre façon de voir les choses

« Si je fais un effort, ils vont peut-être se réconcilier. »



Ce n'est pas à moi de les réconcilier. Je peux être bien dans ma vie, même s'ils restent séparés.

« C'est peut-être de ma faute. »



La séparation et les chicanes ne sont pas de ma faute. Les adultes ont leurs propres raisons et responsabilités.

« Je dois les aider à parler calmement. »



Ce n'est pas mon rôle de leur faire passer des messages ou de les convaincre. Je peux me concentrer sur ce qui m'aide, moi.

Je remarque quand j'essaie de régler leur conflit



Coche les situations qui te ressemblent parfois :

- ☐ Je donne mon avis pour qu'ils se réconcilient.
- ☐ Je prends parti pour l'un ou l'autre.
- ☐ J'essaie de calmer un parent en colère.
- ☐ Je demande des nouvelles de l'autre parent.
- ☐ Je me sens responsable de leur bonheur.
- ☐ Je transporte des messages d'un parent à l'autre.
- ☐ Je m'inquiète beaucoup de savoir s'ils vont se reparler.
- ☐ Autre situation : _____

Activité : je me recentre sur ce qui dépend de moi

Complète les deux colonnes. Si tu as de la difficulté, tu peux commencer par les exemples.



3 choses que je peux faire pour prendre soin de moi cette semaine :

- Exemple : bien dormir

1. _____
2. _____
3. _____



3 choses qui me font du bien et sur lesquelles je veux mettre mon énergie :

- Exemple : voir mes amis

1. _____
2. _____
3. _____



Un rappel pour moi :

Si je me sens pris entre mes parents ou responsable de leur conflit, quelle phrase pourrait m'aider ?

1. _____
2. _____
3. _____

Quand un parent parle mal de l'autre

Dans un contexte de séparation difficile, il peut arriver qu'un parent parle négativement de l'autre. Il peut critiquer ses décisions, son style de vie ou ses qualités comme parent. Ces commentaires peuvent te mettre mal à l'aise, te faire sentir pris au milieu ou te donner l'impression que tu dois prendre position.

Même si cela peut sembler anodin au début, ce type de discours peut, avec le temps, affecter ton bien-être, ta relation avec chacun de tes parents et ta façon de voir la situation.



Pourquoi un parent peut-il en parler négativement ?

Lorsqu'une séparation est difficile, un parent peut :



- vivre beaucoup d'émotions (colère, tristesse, déception);
- ressentir le besoin de se confier, même si cela t'expose à des propos difficiles;
- avoir du mal à accepter certaines décisions de l'autre parent;
- se sentir incompris ou seul;
- utiliser tes réactions pour se sentir soutenu ou en contrôle.

Même si tu peux comprendre que ton parent soit en colère ou blessé, il est important de te rappeler que ce n'est pas à toi d'écouter ces critiques ni de régler leurs différends.

Comment cela peut m'affecter ?

Entendre souvent des commentaires négatifs sur l'autre parent peut te faire ressentir différentes émotions :

Tristesse

Colère

Culpabilité

Confusion

Stress

Inquiétude

Doute

Loyauté partagée

Cela peut aussi influencer la façon dont tu perçois l'autre parent, même si tu as toujours eu une bonne relation avec lui.

Tu peux te sentir obligé de défendre ton parent, de cacher ce que tu penses réellement ou de couper contact avec l'autre parent pour éviter les tensions.

Des phrases que tu pourrais entendre

« Ton autre parent ne pense qu'à lui. »

« Il/elle n'est pas un bon parent. »

« Tu verras, tu comprendras quand tu seras plus vieux. »

« Tu devrais lui dire de faire ceci... »

« Tu es la seule personne en qui j'ai confiance. »



Des stratégies pour te protéger

Tu ne peux pas toujours empêcher ces situations, mais tu peux adopter des stratégies qui peuvent t'aider :

- ☐ Ecouter sans nécessairement réagir ou prendre position.
- ☐ Rappeler doucement que tu n'es pas à l'aise d'entendre des commentaires négatifs.
- ☐ Changer de sujet ou t'éloigner lorsque c'est possible.
- ☐ Parler à un adulte de confiance si cela revient souvent.
- ☐ Te rappeler que tu as ta propre relation avec chacun de tes parents.
- ☐ Te concentrer sur ce qui est important pour toi et ton bien-être.



Activité : mes limites

Relis les situations ci-dessous et indique ce que tu pourrais faire si cela t'arrive. Il n'y a pas une seule bonne réponse.

Situation

Un parent dit que l'autre n'est pas un bon parent.



Ce que je peux faire

Un parent me demande de lui répéter un message ou une information concernant l'autre.



Un parent me demande mon avis sur une décision de l'autre parent.





Mes phrases à moi

Choisis ou crée des phrases que tu te sens à l'aise d'utiliser (si la situation est sécuritaire pour toi). Tu peux les adapter à ta réalité.

- J'aime mes deux parents. _____
- Je ne veux pas être au milieu. _____
- Je préfère ne pas en parler. _____
- Je me sens mal à l'aise quand j'entends des commentaires négatifs. _____
- Je ne veux pas transmettre de messages. _____
- Autre phrase que j'aimerais utiliser : _____



Quand on me pose des questions sur l'autre maison

Il arrive souvent que des gens posent des questions sur l'autre maison : à l'école, dans ta famille, avec des amis ou même des adultes bien intentionnés. Ces questions peuvent te mettre mal à l'aise, te rendre triste, fâché(e) ou créer de la confusion. Tu n'es pas obligé(e) de tout raconter. C'est correct de choisir ce que tu veux dire et à qui tu veux le dire.



Pourquoi ces questions peuvent être difficiles ?

Même si les gens les posent souvent par curiosité ou par gentillesse, ces questions peuvent :

- te rappeler le conflit entre tes parents ;
- te faire sentir pris(e) entre les deux ;
- te mettre de la pression pour choisir un camp ;
- te donner l'impression de devoir te justifier ;
- réveiller des émotions difficiles.



Tu as le droit de fixer tes limites

Tu décides ce que tu veux partager. Tu as le droit de :

- ✓ répondre ou ne pas répondre ;
- ✓ garder ta vie privée ;
- ✓ donner une réponse simple ;
- ✓ changer de sujet ;
- ✓ mettre fin à la conversation si tu n'es pas à l'aise.



Des réponses simples que tu peux utiliser

Voici quelques exemples de réponses que tu peux adapter selon la situation.

« Je préfère ne pas en parler. »

« Ça va bien, merci ! »

« C'est une question personnelle. »

« Je n'ai pas envie d'en discuter maintenant. »

« Je suis bien dans mes deux maisons. »

« Je préfère changer de sujet. »

Comment réagir selon la personne ?



Avec des amis

- Utilise une réponse simple.
- Tu peux aussi poser une question en retour pour changer de sujet.



Avec un adulte (école, entraîneur, etc.)

- Tu peux dire que c'est une question personnelle.
- Si tu te sens mal à l'aise, tu peux demander de l'aide ou parler à un adulte de confiance.



Avec la famille élargie

- Tu peux leur dire que tu préfères ne pas en parler.
- Tu peux aussi leur dire ce qui t'aiderait, par exemple : « J'aimerais qu'on évite de parler de ça. »

Activité : mes réponses à l'avance

Pense aux situations où on te pose souvent des questions sur l'autre maison. Écris 2 ou 3 réponses que tu pourrais utiliser.

Situation

Un ami me demande :
« C'est comment chez ton autre parent ? »



Comment je pourrais répondre

Un membre de ma famille demande : « Tu préfères quelle maison ? »



Un adulte à l'école me demande :
« Pourquoi tu n'es pas plus souvent avec ton autre parent ? »





Ce qui m'aide

Coche les stratégies qui t'aident lorsque tu te sens mal à l'aise avec ce type de questions. Tu peux en ajouter d'autres.

- ☐ Utiliser une réponse courte.
- ☐ Changer de sujet.
- ☐ En parler à un adulte de confiance.
- ☐ Prendre quelques respirations pour me calmer.
- ☐ Me rappeler que je n'ai pas à choisir un camp.
- ☐ Me concentrer sur ce qui me fait du bien.
- ☐ Autre stratégie : _____



Réflexion

Comment te sens-tu quand quelqu'un te pose une question sur l'autre maison ? Qu'est-ce qui pourrait t'aider dans ces situations ?

Quand un parent se confie trop à moi

Parfois, un parent peut te parler de ses problèmes, de sa peine, de sa colère ou de ses inquiétudes concernant l'autre parent. Il peut aussi te demander ton avis, te partager trop de détails ou te faire sentir responsable de son bien-être. Même si cela peut te donner l'impression d'être important(e) pour lui, ce n'est pas ton rôle d'être son confident, son conseiller ou son soutien émotionnel.

Tu es son enfant, pas son ami ni son thérapeute. Tu as le droit d'être protégé(e) de ces confidences qui peuvent être lourdes, confuses ou stressantes.

« Je ne sais pas quoi répondre quand il me dit toutes ses peines... »

« J'ai besoin d'en parler... Tu es la seule qui me comprend. »

Pourquoi cela peut être difficile ?

Entendre un parent se confier trop peut avoir un impact sur toi, même s'il ne le veut pas. Cela peut :

- te faire sentir triste, inquiet(e) ou en colère ;
- te donner un sentiment de responsabilité ;
- te faire douter ou te sentir pris(e) entre les deux parents ;
- nuire à ta relation avec l'autre parent ;
- prendre beaucoup de place dans ta tête ;
- rendre plus difficile de te concentrer sur tes propres besoins (école, amis, loisirs, repos).



Des exemples de confidences inappropriées

« Ton autre parent me fait vivre un enfer. »

« Je n'en peux plus, tu es la seule personne qui me comprend. »

« Ne dis rien à ton autre parent, mais... »

« Je ne sais pas comment je vais m'en sortir. »

« Tu crois que j'ai raison ? Dis-moi ce que tu en penses. »

« Ton autre parent n'est pas un bon parent. »

Ce n'est pas ton rôle

Tu peux écouter, montrer que tu comprends et que tu tiens à ton parent, mais tu n'as pas à régler ses problèmes ni à prendre position. Il est normal de te sentir mal à l'aise ou dépassé(e) lorsque ton parent se confie trop.

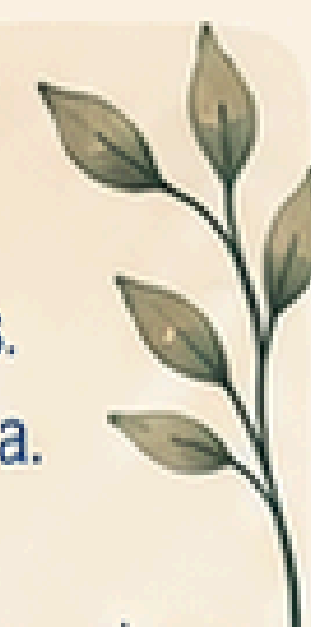


- Tu as le droit de mettre des limites.
- Tu as le droit de changer de sujet.
- Tu as le droit de dire que tu te sens mal à l'aise.
- Tu as le droit d'aller chercher du soutien pour toi.



Des stratégies pour te protéger

- ☐ Écouter sans te sentir obligé(e) de trouver des solutions.
- ☐ Rappeler doucement que tu préfères ne pas parler de ça.
- ☐ Changer de sujet ou proposer une activité différente.
- ☐ Prendre soin de toi après la conversation (respiration, musique, parler à un ami, écrire ce que tu ressens).
- ☐ Parler à un autre adulte de confiance si la situation se répète ou te fait beaucoup de peine.



Activité : trouver mes mots

Choisis 2 ou 3 phrases parmi celles-ci ou écris les tiennes. Tu pourras les utiliser si un parent se confie trop à toi.

« Je comprends que tu sois fâché(e), mais je me sens mal à l'aise d'en parler. »

« Je tiens à toi, mais je ne me sens pas à l'aise de parler de ça. »

« Je préfère ne pas prendre position. C'est une décision d'adultes. »

« J'ai besoin de changer de sujet maintenant. »

Ma propre phrase :



Que puis-je faire pour moi ?

Après une conversation difficile, il est important de prendre soin de toi. Coche ce qui pourrait t'aider et ajoute tes idées.

- ☐ Prendre quelques respirations profondes.
- ☐ Écrire dans un journal ce que je ressens.
- ☐ Écouter ma musique préférée.
- ☐ Faire une activité qui me fait du bien.
- ☐ Parler à un ami ou à un autre adulte de confiance.
- ☐ Me rappeler que ce n'est pas à moi de régler les problèmes d'adultes.
- ☐ Autre idée : _____



Réflexion

- Comment te sens-tu quand un parent se confie trop à toi ?

- Quelles stratégies aimerais-tu essayer la prochaine fois ?

Quand une chicane éclate devant moi

Entendre ou voir ses parents se chicaner peut être très bouleversant. Même si ces conflits ne sont pas dirigés contre toi, il est normal de se sentir triste, stressé(e), en colère ou même de se sentir responsable. Ces réactions sont humaines et compréhensibles. Les chicanes entre adultes font partie de la vie, surtout lors d'une séparation, mais tu n'as pas à les gérer ni à prendre parti.



Pourquoi c'est difficile ?

Quand une chicane éclate devant toi, ton corps et ton cerveau réagissent comme s'il y avait un danger. Tu peux ressentir :

- de la peur, du stress ou de l'anxiété ;
- de la tristesse ou de la colère ;
- de la confusion ;
- un sentiment d'impuissance ;
- l'impression d'être responsable ;
- de la difficulté à te concentrer ou à t'endormir.

Ces réactions sont normales. Elles montrent que tu tiens à tes parents et que cette situation t'affecte.



Rappelle-toi : ce n'est pas ta faute

Les chicanes entre adultes sont liées à leurs propres émotions, leurs différences et leurs décisions. Tu n'es pas responsable de leurs conflits. Tu n'as pas à les régler et tu n'as pas à choisir un camp.



Des phrases à te répéter

- Ce n'est pas ma faute.
- Je ne suis pas responsable de leurs émotions.
- J'ai le droit de me sentir mal.
- Je fais de mon mieux.
- Je peux demander de l'aide.
- Les adultes doivent régler leurs problèmes eux-mêmes.

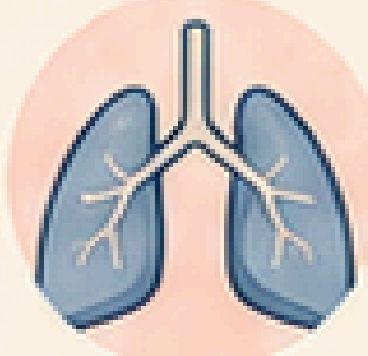


Que faire sur le moment ?

Voici des stratégies qui peuvent t'aider lorsque tu entends ou tu vois une chicane.



M'éloigner si je le peux (aller dans ma chambre ou une autre pièce).



Prendre quelques respirations lentes (inspire 4 secondes, expire 6 secondes).



Me distraire avec une activité qui me fait du bien (musique, lecture, dessin, jeu).



Parler à une personne de confiance lorsque c'est possible (après la chicane).

Comment je me sens ?

Après une chicane, prends un moment pour identifier ce que tu ressens. Tu peux cocher plusieurs émotions.

- | | |
|--|--|
| ☐  Triste | ☐  Impuissant(e) |
| ☐  En colère | ☐  Découragé(e) |
| ☐  Stressé(e) | ☐  Fâché(e) |
| ☐  Anxieux(se) | ☐  Inquiet(ète) |
| ☐  Confus(e) | ☐  Autre : _____ |

Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion ?



Activité : mon plan personnel

Réfléchis aux situations qui t'aident et crée ton propre plan pour te sentir plus en sécurité et plus calme lorsque une chicane éclate devant toi.



1. Mes signaux d'alerte

Comment je sais qu'une chicane commence ?



2. Mes stratégies

Qu'est-ce qui m'aide sur le moment ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



3. Mes personnes ressources

À qui je peux parler après ?

1. _____
2. _____
3. _____



Réflexion

- Qu'est-ce qui m'aide le plus à me calmer ?

- Y a-t-il une nouvelle stratégie que je pourrais essayer la prochaine fois ?

- Comment puis-je prendre soin de moi après une chicane ?

- Qu'est-ce que j'aimerais dire à mes parents sur l'impact de leurs chicanes, si je me sentais à l'aise de le faire ?

Ce qui m'appartient... et ce qui appartient aux adultes

Dans une séparation, plusieurs choses changent et cela peut être déroutant. Il peut être difficile de savoir ce qui est réellement de ta responsabilité et ce qui appartient aux adultes. Se rappeler de cette distinction peut t'aider à te sentir moins coupable, moins stressé(e) et plus en contrôle de ce qui est vraiment entre tes mains.

Qu'est-ce qui est vraiment mon rôle ?

Ce qui m'appartient

Ce sont les choses sur lesquelles tu as du contrôle et qui concernent directement ta vie et ton bien-être.

- Mes pensées, mes émotions et mes réactions.
- Mes choix et mes comportements.
- Mes besoins et ce que je veux partager.
- Mes efforts à l'école, dans mes activités et avec mes amis.
- La façon dont je prends soin de moi (sommeil, alimentation, activités qui me font du bien).
- Les personnes de confiance à qui je peux parler.
- La façon dont je m'adapte aux changements.
- Mon droit de dire ce qui m'aide et ce qui est difficile pour moi.

Ce qui appartient aux adultes

Ce sont des responsabilités qui reviennent à tes parents ou à d'autres adultes de confiance. Tu n'es pas responsable de ces décisions, même si elles t'affectent.

- Leurs émotions, leurs frustrations et leur stress.
- Leurs conflits et la façon dont ils les régulent.
- Les décisions concernant la séparation, la garde et les aspects légaux.
- Leurs finances et leur situation de logement.
- Leurs nouvelles relations amoureuses.
- Leurs conversations avec les autres adultes (avocats, médiateurs, etc.).
- La façon dont ils gèrent leur propre bien-être.

LEUR RESPONSABILITÉ

Leur chemin

Leurs choix

Pourquoi cette distinction est importante ?

Lorsque tu portes des responsabilités qui ne t'appartiennent pas, tu peux te sentir anxieux(se), coupable, impuissant(e) ou en colère. Te rappeler de cette distinction t'aide à :

- ✓ être moins stressé(e);
- ✓ te concentrer sur ce que tu peux vraiment changer;
- ✓ te rappeler que tu fais déjà beaucoup;
- ✓ te donner la permission de demander de l'aide;
- ✓ préserver ton énergie pour ce qui est important pour toi.

Des exemples du quotidien

Lis les situations ci-dessous et indique si cela t'appartient (moi) ou si cela appartient aux adultes.

Situation	Moi	Adultes
Je me sens triste après une chicane entre mes parents.	☐	☐
Mes parents décident de vendre la maison.	☐	☐
Je choisis d'en parler à un(e) ami(e) de confiance.	☐	☐
Mon parent est fâché de l'autre parent.	☐	☐
Je décide de quelle activité je veux faire cette fin de semaine.	☐	☐
Mes parents décident de leur horaire de garde.	☐	☐
Je fais un effort pour bien dormir.	☐	☐
Mes parents choisissent d'avoir un nouveau conjoint.	☐	☐

Activité : ma liste personnelle

Complète les deux colonnes avec des exemples qui te ressemblent. Tu peux t'inspirer de ta vie quotidienne.

Ce qui m'appartient (dans ma vie)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ce qui appartient aux adultes (dans ma famille)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Réflexion

- Y a-t-il des responsabilités d'adultes que tu portes parfois sans t'en rendre compte ? Lesquelles ?

- Comment pourrais-tu te rappeler, dans ces moments-là, que ce n'est pas à toi de les porter ?

- Quelles sont trois choses que tu veux garder comme priorité dans ta vie en ce moment ?

Une phrase à me rappeler

Choisis la phrase qui te parle le plus ou écris la tienne.

« Je fais déjà beaucoup, et c'est suffisant. »

« Je peux me concentrer sur ce que je peux contrôler. »

« Je n'ai pas à porter des responsabilités qui ne m'appartiennent pas. »

J'ai le droit d'aimer mes deux parents

Même si mes parents ne vivent plus ensemble, je peux continuer d'aimer mes deux parents. Mon cœur n'est pas divisé et je n'ai pas à choisir. Chaque parent fait partie de mon histoire et a une place importante dans ma vie. Aimer mes deux parents est normal et possible, même si leur relation d'adulte est difficile.



Pourquoi je peux aimer mes deux parents ?

L'amour que j'ai pour un parent n'enlève rien à celui que je porte à l'autre. Mon cœur peut avoir de la place pour mes deux parents, même s'ils sont différents, même s'ils se chicanent, même si je passe du temps dans deux maisons.



Des idées fausses qui peuvent me faire du mal

Certaines personnes peuvent dire ou penser des choses qui sont fausses. Voici quelques exemples et la vérité :

Idées fausses	La réalité
✗ « Tu dois choisir un camp. »	✓ Je n'ai pas à choisir. J'ai le droit d'aimer mes deux parents.
✗ « Si tu aimes l'un, tu trahis l'autre. »	✓ Mon amour n'est pas une trahison. Chaque relation est unique.
✗ « Tu ne devrais pas parler de ton autre parent ici. »	✓ Je peux parler de mes deux parents, avec respect.
✗ « Tu ne l'aimes plus parce que tu passes moins de temps avec lui. »	✓ L'amour ne se mesure pas au temps. Je peux aimer un parent même si je le vois moins souvent.

Ce qui m'aide à garder ma place

Voici des idées qui peuvent t'aider à te rappeler que tu as le droit d'aimer tes deux parents et que c'est possible d'avoir une bonne relation avec chacun d'eux, à ta façon.

- ✓ Me rappeler que chaque parent a ses forces et ses qualités.
- ✓ Apprécier les bons moments passés avec chacun.
- ✓ Être moi-même dans les deux maisons.
- ✓ Parler positivement de l'un sans me sentir coupable.
- ✓ Accepter que mes parents soient différents.
- ✓ Me concentrer sur ce que je peux contrôler : ma façon d'être, mes paroles et mes actions.



Activité : ce que j'apprécie chez chacun

Prends un moment pour réfléchir à ce que tu aimes chez chaque parent. Tu peux écrire, dessiner ou faire une liste.



Ce que j'apprécie chez mon papa ou l'autre parent :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Ce que j'apprécie chez ma maman ou l'autre parent :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Mon message à mes parents

Si tu le souhaites, écris un message à chacun de tes parents. Tu peux leur dire ce que tu apprécies, ce qui est important pour toi ou ce que tu aimerais qu'ils comprennent.

Cher papa (ou autre parent),

Chère maman (ou autre parent),



Réflexion

- Qu'est-ce qui est important pour moi, peu importe dans quelle maison je suis ?

- Comment puis-je prendre soin de ma relation avec chacun de mes parents, à ma façon ?

- Y a-t-il des choses que je peux me répéter quand je me sens coupable d'aimer mes deux parents ?



Passer d'une maison à l'autre quand mes parents sont en conflit

Passer d'une maison à l'autre peut être un défi, surtout quand tes parents sont en conflit. Tu peux te sentir stressé(e), triste, en colère ou même coupable. Ces changements peuvent être fatigants, mais il existe des façons de te préparer et de prendre soin de toi pour que ces transitions soient plus faciles.

Pourquoi c'est plus difficile quand mes parents sont en conflit ?

Les conflits peuvent créer de la tension et de l'insécurité, même si tu n'es pas directement impliqué(e).

- Tu peux te sentir pris(e) entre les deux.
- Tu pourrais craindre les réactions de tes parents.
- Les transitions peuvent être plus stressantes.
- Tu peux te sentir triste de quitter un parent.
- Il peut être plus difficile de te concentrer sur tes propres besoins.
- Tu peux avoir l'impression de devoir « marcher sur des œufs ».



Ce qui peut m'aider

Certaines stratégies peuvent rendre les transitions plus douces et t'aider à te sentir plus en sécurité.

- Préparer mes affaires à l'avance pour éviter le stress.
- Avoir une routine (ex. : même journée, même moment).
- Utiliser des stratégies d'apaisement pendant le trajet (musique, respiration, livre, etc.).
- Me rappeler que je n'ai pas à régler les conflits de mes parents.
- Me donner la permission de ressentir mes émotions.

Ma liste pour être prêt(e)

Voici une liste que tu peux adapter pour t'aider à ne rien oublier et à te sentir plus en contrôle.

- ☐ Vêtements pour quelques jours
- ☐ Objets importants (médicaments, lunettes, chargeur, etc.)
- ☐ Objets réconfortants (toutou, livre, etc.)
- ☐ Mes affaires d'école
- ☐ Produits d'hygiène personnelle
- ☐ Collations
- ☐ Ce qui me fait du bien (musique, casse-tête, carnet, etc.)
- ☐ Autre : _____



Mes stratégies pour le trajet

Le trajet entre les deux maisons peut être un moment difficile. Voici des idées que tu peux essayer.

- Écouter ma musique préférée.
- Prendre quelques respirations lentes.
- Lire un livre ou écouter un balado.
- Regarder par la fenêtre et remarquer ce qui m'entoure.
- Penser à quelque chose de positif qui m'attend dans l'autre maison.
- Écrire mes pensées dans un carnet.

Activité : mon plan de transition

Réponds aux questions suivantes pour créer ton propre plan.

Qu'est-ce qui m'aide à me sentir mieux pendant le trajet ?

Quelles sont mes priorités quand j'arrive dans l'autre maison ?

Comment puis-je prendre soin de moi si je me sens triste, en colère ou stressé(e) ?

Réflexion

- Qu'est-ce qui est le plus difficile pour toi quand tu passes d'une maison à l'autre ?

- Quelles stratégies aimerais-tu essayer la prochaine fois ?

- Y a-t-il une personne à qui tu pourrais parler si tu as confiance pour lui dire comment tu te sens ?



Trouver les mots pour dire ce que je vis

Il n'est pas toujours facile d'expliquer ce que l'on ressent, surtout quand plusieurs émotions sont mêlées. Trouver les mots peut t'aider à mieux te comprendre, à te sentir écouté(e) et à obtenir le soutien dont tu as besoin. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de s'exprimer. L'important est d'être honnête et de parler avec les mots qui te ressemblent.

Parfois,
j'ai plein de choses
dans ma tête,
mais les mots
sont difficiles
à trouver...

Des émotions qui se mélangent

Quand tes parents se séparent ou sont en conflit, il est normal de vivre plusieurs émotions en même temps. Tu peux te sentir :

Triste

En colère

Inquiet(e)

Coupable

Confus(e)

Soulagé(e)

Découragé(e)

Stressé(e)

Espoir

Ces émotions peuvent changer d'un jour à l'autre et certaines peuvent être difficiles à expliquer. Les nommer est un premier pas pour te sentir mieux.

Une façon simple d'expliquer ce que je vis

Voici une structure qui peut t'aider à trouver tes mots. Tu peux l'utiliser pour parler à un parent, à un autre adulte de confiance ou à un intervenant.



1. Je me sens...

« Je me sens triste, stressé(e), en colère, confus(e)... »



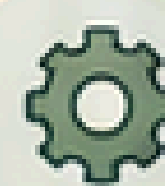
2. Quand...

« Quand vous vous chicanez... »
« Quand je passe d'une maison à l'autre... »



3. Parce que...

« Parce que je me sens pris(e) entre vous... »
« Parce que je ne sais pas quoi penser... »



4. J'ai besoin...

« J'ai besoin d'être écouté(e)... »
« J'ai besoin d'avoir plus d'informations... »



5. Ce qui pourrait m'aider...

« Ce qui pourrait m'aider, c'est... »
« J'aimerais que... »

Outils pour m'aider à trouver mes mots

Voici quelques moyens que tu peux essayer lorsque c'est difficile de t'exprimer.



Écrire

Tu peux écrire dans un journal, une note ou un message texte.



Utiliser des images

Un dessin ou un schéma peut parfois en dire plus que des mots.



Prendre du temps

Tu peux demander un moment calme pour réfléchir avant d'en parler.



Parler à quelqu'un de confiance

Choisis une personne qui t'écoute sans te juger.

Exemples de phrases que je peux utiliser

Tu peux t'inspirer de ces phrases et les adapter avec tes propres mots.

« J'ai beaucoup de choses dans ma tête et c'est parfois difficile d'en parler. »

« Je me sens pris(e) entre vous et ça me fait de la peine. »

« J'ai besoin que vous m'écoutez sans vous chicaner. »

« J'aimerais comprendre ce qui se passe, mais avec des mots simples. »

« J'ai besoin de savoir que je peux continuer d'aimer mes deux parents. »

« Je ne veux pas choisir un camp. J'ai juste besoin d'être rassuré(e). »

Activité : j'écris ma lettre (ou mon message)

Prends un moment pour écrire une lettre, un courriel ou un message à l'un de tes parents ou à un autre adulte de confiance. Tu peux t'inspirer des questions ci-dessous.

Cher(ère) _____,

Merci d'avoir pris le temps de me lire. ♥

Signature : _____

Questions qui peuvent t'aider

- Qu'est-ce que je vis en ce moment ?
- Qu'est-ce qui est difficile pour moi ?
- Qu'est-ce que j'aimerais que cette personne comprenne ?
- Qu'est-ce dont j'ai besoin ?
- Qu'est-ce qui pourrait m'aider à me sentir plus bien ?
- Y a-t-il autre chose que je souhaite dire ?

Réflexion

- Quelle est l'émotion la plus difficile pour moi à exprimer ? Pourquoi ?

- À qui est-ce que je me sens le plus à l'aise d'en parler ? Qu'est-ce qui fait que je me sens en confiance avec cette personne ?

- Quelle est une petite action que je peux faire cette semaine pour mieux exprimer ce que je vis ?

Construire mon équipe de soutien

Tu n'as pas à vivre cette période seul(e). Avoir autour de toi des personnes de confiance peut t'aider à te sentir compris(e), soutenu(e) et moins stressé(e). Ton équipe de soutien est composée de personnes qui t'écoutent, te respectent et qui peuvent t'aider de différentes façons, selon tes besoins.

Qui peut faire partie de mon équipe ?

Voici des exemples de personnes qui peuvent t'offrir du soutien. Toutes ces personnes n'ont pas le même rôle, mais elles peuvent toutes être importantes.



Mes parents (même s'ils sont en conflit, chacun peut m'aider).



Un autre membre de la famille
(grand-parent, oncle, tante, cousin, etc.).



Un(e) ami(e) de confiance.



Un adulte de confiance à l'école
(enseignant(e), éducateur(trice), technicien(ne), etc.).



Un(e) intervenant(e) ou un(e) professionnel(le)
(psychologue, psychoéducateur(trice), travailleur(se) social(e), etc.).



Une activité ou un animal de compagnie
(parce qu'ils peuvent aussi m'apporter du bien-être !).

Les qualités d'une bonne personne de soutien

Les personnes qui m'aident n'ont pas besoin d'avoir toutes ces qualités, mais en avoir plusieurs permet de me sentir bien soutenu(e).

- ♥ Elle m'écoute vraiment.
- ♥ Elle me croit.
- ♥ Elle respecte mes émotions et mes opinions.
- ♥ Elle ne me juge pas.
- ♥ Elle me laisse être moi-même.
- ♥ Elle me rassure et m'encourage.
- ♥ Elle respecte mes limites.
- ♥ Elle m'aide à trouver des solutions.

Des personnes différentes peuvent m'aider pour des choses différentes.

Mon réseau de soutien

Écris dans chaque cercle les noms des personnes qui font partie de ton équipe de soutien. Tu peux en ajouter d'autres dans les espaces vides.

Ma famille
(ex. : maman, papa, grand-parent, etc.)

Mes ami(e)s

À l'école

Professionnel(le)s

Autres
(ex. : voisin, entraîneur, animal, etc.)

♥ Mon équipe peut changer avec le temps. C'est correct !
Je peux toujours ajouter de nouvelles personnes.

Activité : mon plan de soutien

Réponds aux questions pour réfléchir à la façon dont tu peux utiliser ton équipe de soutien.

- 1 À qui est-ce que je me sens le plus à l'aise de parler ? Pourquoi ?

- 2 Dans quelles situations ai-je le plus besoin de soutien (ex. : quand je suis triste, quand je me sens en colère, lors des transitions) ?

- 3 Quelles sont les personnes que je pourrais contacter la prochaine fois que j'aurai besoin d'aide ?

Réflexion

- Qu'est-ce que ça me fait de savoir que je ne suis pas seul(e) ?

- Y a-t-il une personne à qui je pourrais parler, mais que je n'ai pas encore osé contacter ?

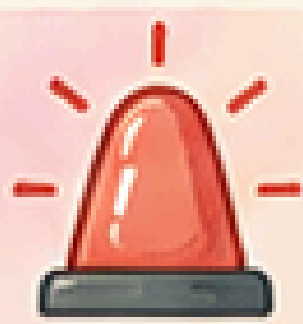
- Comment puis-je demander de l'aide lorsque j'en ai besoin ?

- Qu'est-ce que je peux faire pour entretenir mes relations de soutien ?

Écoute
Soutien
Respect
Confiance
Je ne suis pas seul(e)

Quand demander de l'aide rapidement ?

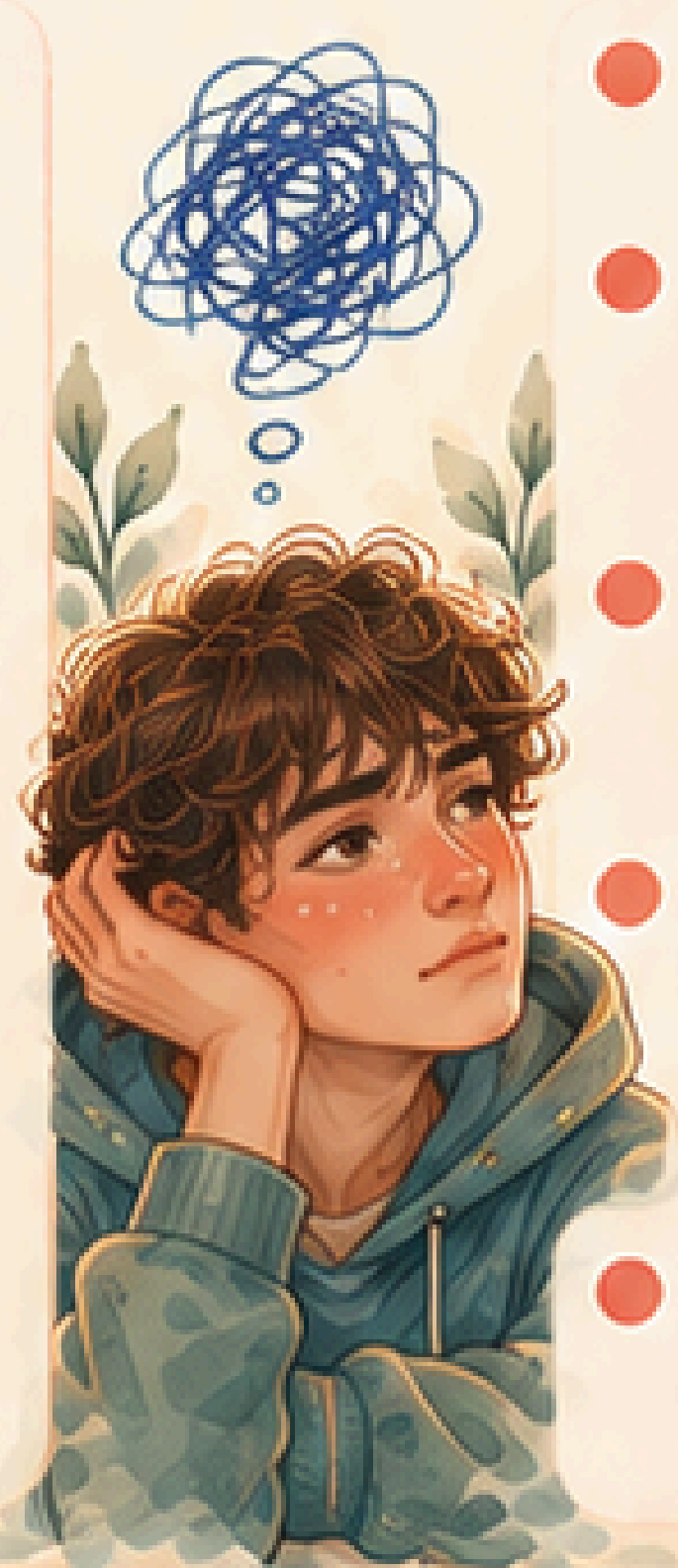
Il est normal de vivre des émotions difficiles lorsque tes parents sont en conflit ou se séparent. Parfois, ces émotions deviennent tellement intenses qu'il est important de demander de l'aide rapidement. Ce n'est pas un signe de faiblesse, mais plutôt un geste courageux pour prendre soin de toi.



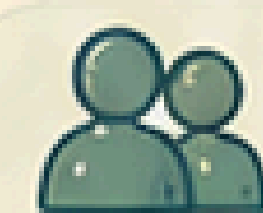
Des signes qui indiquent qu'il est temps de demander de l'aide

Si tu reconnais plusieurs de ces signes chez toi, il peut être important de parler rapidement à un adulte de confiance ou à un professionnel.

- Je me sens très triste, anxieux(se) ou en colère la plupart du temps.
- Je me sens dépassé(e) et je n'arrive plus à garder le contrôle.
- J'ai souvent des pensées négatives sur moi-même.
- Je m'isole et je n'ai plus envie de voir mes amis, de faire mes activités ou d'aller à l'école.
- J'ai de la difficulté à dormir ou je fais souvent des cauchemars.
- Je ressens des symptômes physiques (maux de tête, maux de ventre, etc.) qui reviennent souvent.



- J'ai l'impression de porter un poids trop lourd.
- J'ai des pensées de me faire du mal ou de mettre fin à ma vie.
- Je vis des conflits importants à la maison qui me font sentir en insécurité.
- Je me sens obligé(e) de prendre parti ou je vis beaucoup de pression lié(e) aux conflits de mes parents.
- J'ai l'impression que plus rien ne m'aide et que la situation ne s'améliorera jamais.



À qui en parler ?

Voici des personnes qui peuvent t'écouter et t'aider.



Un de mes parents

Même si la relation est difficile, tu as le droit de lui dire comment tu te sens.



Un autre adulte de confiance

Un grand-parent, un(e) oncle ou tante, un(e) enseignant(e), un(e) entraîneur(e), etc.



Un intervenant(e) à l'école

Psychoéducateur(trice), conseiller(ère) d'orientation, technicien(ne) en éducation spécialisée, etc.



Un professionnel(le) de la santé

Psychologue, travailleur(se) social(e), médecin (CLSC), etc.



Les situations qui nécessitent une aide rapide

Si l'une de ces situations se présente, il est important d'agir rapidement et d'en parler à un adulte de confiance ou à un professionnel.

- ! Tu as des pensées de te faire du mal ou de mettre fin à ta vie.
- ! Tu te sens en danger chez toi ou dans l'une des maisons.
- ! Tu vis de la violence (verbal, physique, psychologique).
- ! Tu te sens complètement dépassé(e) et tu ne sais plus comment gérer ce que tu ressens.



Que puis-je faire tout de suite ?

Voici quelques actions concrètes pour t'aider lorsqu'un moment difficile se présente.

- 1 En parler à un adulte de confiance.
- 2 Écrire ce que je ressens.
- 3 Utiliser une stratégie d'apaisement (ex. : respiration, musique, marche).
- 4 Contacter une ressource d'écoute.
- 5 Me rappeler que je ne suis pas seul(e) et que de l'aide existe.

Je peux demander de l'aide même si je ne sais pas exactement quoi dire. L'important, c'est d'en parler.



Activité : mon plan d'action

Complète les cases ci-dessous pour t'aider à savoir quoi faire si tu traverses un moment difficile. Tu peux garder cette page et y revenir au besoin.



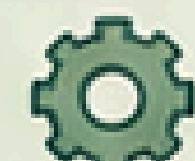
Personnes à contacter en premier :

- _____
- _____



Ressources à appeler ou à écrire :

- _____
- _____



Stratégies qui m'aident à me calmer :

- _____
- _____
- _____



Ce qui me rappelle que je peux y arriver :

- _____
- _____
- _____



Réflexion

- Quels sont les signes qui me montrent que j'ai besoin d'aide rapidement ?

- À qui me sens-je le plus à l'aise d'en parler ? Pourquoi ?

- Quelle est la première petite action que je peux poser si je me sens débordé(e) la prochaine fois ?



Ressources

pour t'informer et te faire soutenir

Tu n'es pas seul(e) dans ce que tu vis. Il existe des personnes, des organismes et des outils qui peuvent t'aider à mieux comprendre la situation, à exprimer ce que tu ressens et à trouver des solutions. Voici des ressources fiables et adaptées aux jeunes pris au cœur des conflits de séparation.



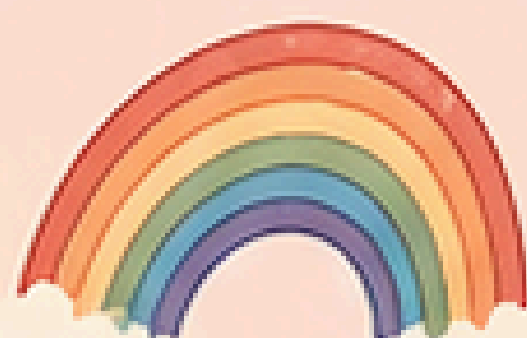
Organismes de soutien

Ces milieux offrent une écoute confidentielle et des espaces de parole pour les jeunes pris au cœur des conflits familiaux.



Perspective Famille

Service Ados (12-17 ans) et accompagnement pour les enfants dès 4 ans. Aide individuelle pour gérer tes émotions et naviguer à travers les conflits de loyauté. Services offerts en personne à Québec ou en visioconférence.



Réseau d'aide aux familles en transition (RAFT)

Propose le Programme Arc-en-ciel, conçu pour les enfants de 6 à 12 ans vivant les bouleversements de la séparation. Des ateliers adaptés pour t'aider à exprimer ce que tu vis.



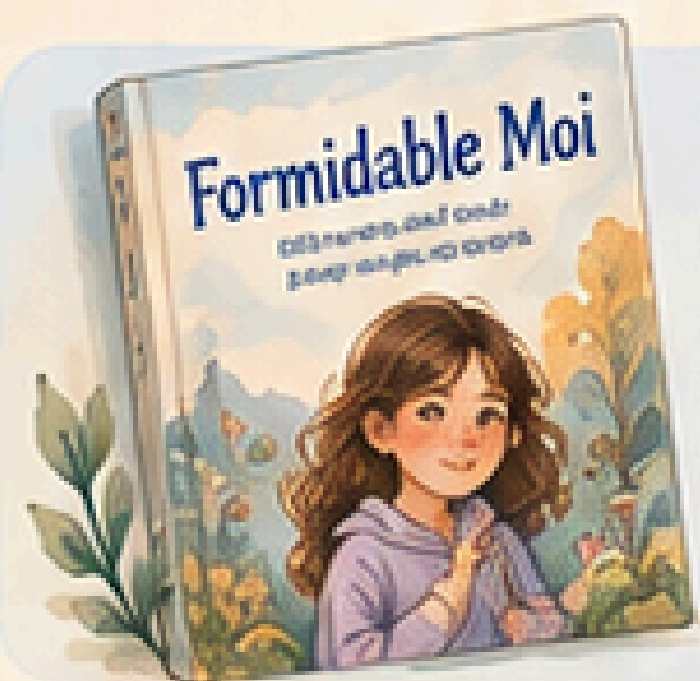
Les CLSC de la région de Québec

Par le biais des services Jeunes en difficulté (JED), tu peux contacter Info-Social au 811 (accessible 24/7) pour obtenir un suivi psychosocial gratuit avec un intervenant local.



Livres et guides pratiques

Disponibles dans les librairies locales ou le réseau des bibliothèques de la ville de Québec.



Formidable Moi apprend à vivre avec des parents séparés

Éditions Midi Trente

Livre-outil pour les 6 à 12 ans. Écrit par des psychologues québécoises. Rempli d'exercices concrets pour t'aider à désamorcer le stress et l'anxiété liés à la séparation.



La séparation racontée aux enfants

Ariane Hébert, Éditions de Mortagne (2024)

Une histoire de solidarité entre cousins face à la rupture parentale, suivie d'une section d'auto-observation pour t'aider à identifier ta propre résilience.



L'Enfant du divorce

Catherine Tobin (2024)

Témoignages de jeunes qui racontent l'avant, le pendant et l'après d'une séparation conflictuelle. Un bon outil pour ne pas te sentir seul(e) au monde, surtout si tu es un(e) grand(e) adolescent(e).

S'informer

Se faire écouter

Avancer à mon rythme

Il existe des gens
qui peuvent t'aider.
Tu as le droit de demander
du soutien.



Sites web informatifs et interactifs

Des plateformes virtuelles pensées pour que tu t'informes à ton propre rythme.



Families Change (Section Ados)

Plateforme canadienne d'aide adaptée à ton âge. La section Ados aborde les aspects juridiques de la garde, les disputes des parents et des façons saines d'exprimer ton opinion sans te sentir coupable. Contenu interactif, clair et respectueux.



Éducaloi (Espace Jeunesse)

Portail québécois qui propose des capsules juridiques vulgarisées pour les adolescents. Tu peux y comprendre tes droits, par exemple à quel âge ton avis peut être entendu par un juge en matière de garde.



Balados (Podcasts)

Pour écouter des conseils ou des témoignages d'autres jeunes en toute discrétion.



S'équiper pour se séparer

Gouvernement du Québec

Balado qui explique de manière accessible la médiation, la gestion de crise post-rupture et les droits des enfants. Très utile pour comprendre ce qui se passe autour de toi dans l'appareil judiciaire et social.



DÉFIS – Dialogues sur l'enfance, la famille et l'intervention sociale

CRUJeF (Centre de recherche universitaire sur les jeunes et les familles)

Balado basé à Québec qui aborde la santé mentale des jeunes et les réalités familiales complexes. Idéal pour les grands adolescents qui s'intéressent à ces sujets.



Ma boîte à ressources

Après avoir parcouru cette page, choisis 2 ou 3 ressources que tu aimerais essayer. Explique pourquoi elles t'intéressent et quand tu pourrais les utiliser.

1

2

3

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise ressource. L'important, c'est de trouver ce qui te fait du bien !