

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.