

Mes parents se séparent



Aujourd'hui, j'ai appris une nouvelle.
Mes parents se séparent.

Ils se séparent, car ils ne s'aiment plus
comme des amoureux.

Avant



Maintenant



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Même si mes parents ne sont plus amoureux,
ils m'aiment encore.

Mes parents vont toujours m'aimer.



Quand des parents se séparent, ce n'est pas la faute des enfants.

Ce n'est pas de ma faute si mes parents se séparent et qu'ils ne sont plus amoureux.

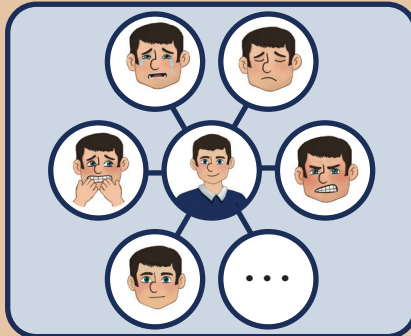
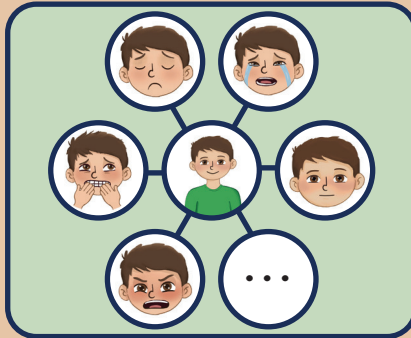
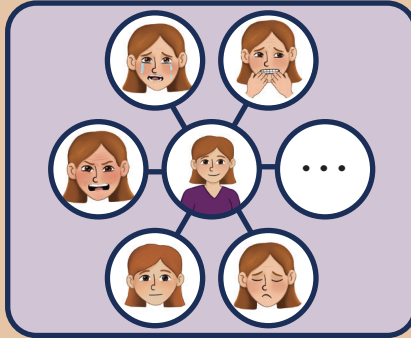
Si je trouve ça difficile, je peux en parler à mes parents ou à la personne de mon choix.



Chaque personne vit la séparation d'une façon différente.

Moi et mes parents pouvons ressentir de la tristesse, de la colère, de la peine, de la peur, etc. Il se peut aussi que je ne ressentente rien.

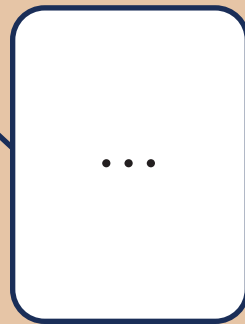
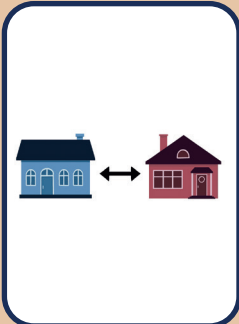
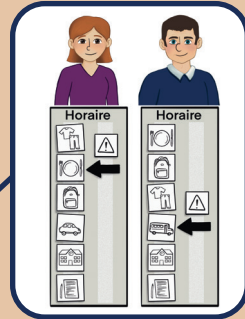
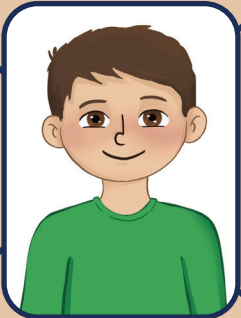
C'est correct de vivre différentes émotions, à différents moments.



Quand des parents se séparent, il y a des changements pour chaque personne de la famille.

Voici les différents changements possibles:

- mes parents vont vivre dans deux maisons différentes;
- mon horaire va changer d'une maison à l'autre;
- les règlements peuvent changer d'une maison à l'autre;
- je vais peut-être devoir changer de maison à certains moments;
- je vais peut-être vivre avec d'autres personnes que je ne connais pas, un peu ou beaucoup;
- etc.



Les changements peuvent être difficiles, mais il y aura toujours une place pour moi et mes choses, dans mes deux maisons.

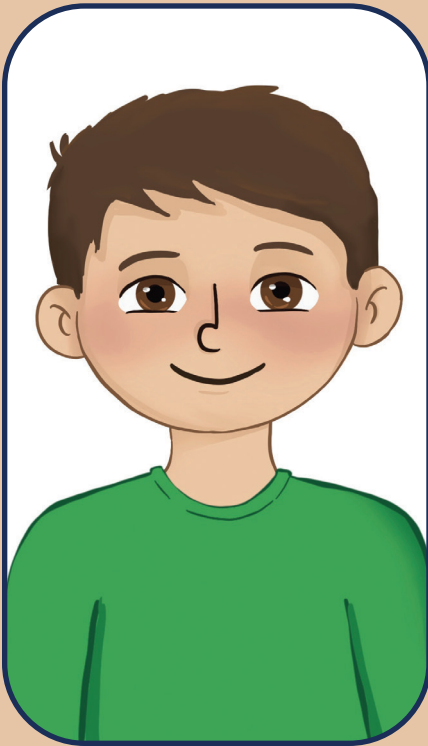
Mes parents et d'autres personnes seront là pour m'aider à placer mes choses et à me sentir bien dans mes deux maisons.

Je peux choisir quelques objets que je vais garder avec moi, d'une maison à l'autre.



Si je m'ennuie d'un de mes deux parents, je peux:

- en parler à mon parent avec qui je suis ou à une autre personne;
- appeler mon autre parent pour lui parler;
- faire une activité qui me fait du bien;
- regarder des photos;
- écouter de la musique;
- etc.



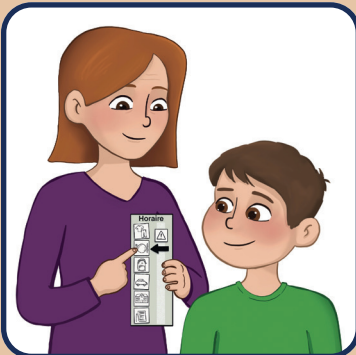
Quand des parents se séparent, il se peut qu'ils soient moins disponibles pour parler, pour jouer ou faire autre chose.

À la maison, mon horaire peut changer.

Par exemple:

- l'heure du repas peut changer;
- la routine du coucher peut-être modifiée;
- les activités de jour, de soir et fin de semaine peuvent varier;
- etc.

C'est mon parent qui décide. Mon parent va me dire s'il y a des changements à mon horaire. Si je trouve ça difficile, je peux en parler à mon parent.



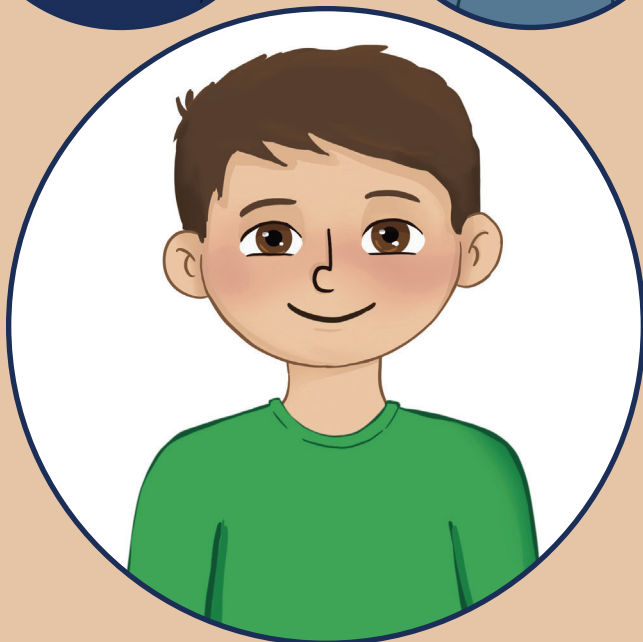
La séparation, ça apporte beaucoup de changements. Ça arrive à plusieurs personnes.

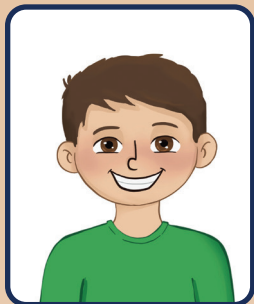
Ça arrive à plusieurs parents de ne plus être amoureux et de se séparer. Les parents aiment leur enfant pour toujours.

Mes parents vont toujours être là pour m'aider et m'aimer.



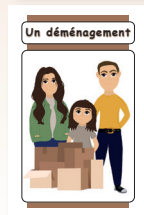
Tout le monde est fier de moi quand je réussis à demander de l'aide, pour bien vivre la séparation de mes parents.





Bravo! J'ai réussi!
Je suis fier de moi
parce que j'ai réussi à
demander de l'aide,
quand j'en ai eu besoin.

Dans la même collection :



Texte :

Mélanie Bernard, Éducatrice spécialisée

Brigitte Bourque, Éducatrice spécialisée

Marie-Chantal Forgues, Spécialiste en activités cliniques
CISSSL de Lanaudière

Marie-Eve Desmarais, Directrice de la SARL

Illustrations :

Raphaëlle Solis-Martineau, Illustratrice | Graphiste

Graphisme et impression :

Imprimerie Lanaudière

Révision :

Raphaël Durocher

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière



SOCIÉTÉ DE L'AUTISME
Région Lanaudière

www.autismelanaudiere.org