

— Allez, hop ! dit Karim en soulevant de terre le lourd sac à dos qui contient nos **PROVISIONS** et ma gourde d'eau. Il m'aide à l'enfiler sur mes épaules, ce qui me fait basculer vers l'arrière.

Je lui lance un regard **INCENDIAIRE** et m'engage d'un pas ferme sur le petit sentier. Mon cousin me rattrape rapidement, sifflotant gaiement derrière moi.

Je l'envie.

J'aimerais me sentir légère comme lui, mais depuis que mes parents nous ont appris qu'ils se séparent, mon cœur pèse plus lourd que mon sac. Une **boule** s'est aussi installée dans ma gorge et semble grossir chaque fois que je m'interroge à propos de ce que va devenir ma si belle famille...

Perdue dans mes pensées, je remarque à peine la forêt de plus en plus dense autour de nous, jusqu'à ce que le bruit d'un cours d'**EAU** capte mon attention.

Devant nous, une étroite rivière **SCINTILLE** au soleil et frémit sous le vent. Pour permettre aux randonneurs de la traverser, un pont a été aménagé. À mi-chemin, il s'appuie sur un énorme roc surmonté d'un  géant.

AUTO-OBSERVATION

Loïc

Je me sens en colère contre mes parents. Leur décision est injuste. Ils bouleversent complètement nos vies, sans même nous demander notre avis à nous, les enfants !

Grand-mamie

Il est normal de se sentir fâché lorsque des changements importants se produisent dans notre vie, surtout si on a l'impression de ne pas avoir son mot à dire. Il arrive que les adultes prennent des décisions sans demander l'opinion des enfants. Sache que tes parents essaient probablement de faire ce qu'ils croient être le mieux, même si cela semble injuste pour toi en ce moment. Nommer tes sentiments est une bonne chose. Continue à en parler afin que tu puisses mieux comprendre et gérer ce que tu ressens.

Malorie

Je suis confuse. J'ai de la difficulté à comprendre pourquoi mes parents se séparent... ils se disputaient pourtant rarement ! Que s'est-il passé ?

Maman

Lorsque survient une séparation, la plupart des enfants se posent des questions et cherchent des explications. Parfois, les adultes ont des raisons de prendre des décisions qui échappent à la compréhension des enfants. Tous les couples ne se séparent pas à cause de disputes fréquentes. Il peut y avoir d'autres motifs, plus discrets, pour lesquels ils pensent qu'il est préférable de se quitter.

Morgane

Je me demande si mes parents se séparent à cause de nous, les enfants. Nous désobéissons parfois à leurs demandes et cela entraîne des tensions à la maison. Et si c'était notre faute ?

Papa

La séparation des parents est une décision complexe qui concerne leur relation et leurs sentiments en tant qu'adultes. Rassure-toi : même si, de temps en temps, il y a des tensions à la maison en raison de désaccords ou de défis avec les enfants, cela ne signifie pas que ce soit la cause d'une rupture. Une séparation n'est JAMAIS la responsabilité des enfants.

Il est très important que tu puisses nommer ce que tu ressens à une personne en qui tu as confiance, qui t'écoute attentivement et te comprend. Parler de tes sentiments est un moyen essentiel pour t'aider à mieux les comprendre et les gérer, mais aussi pour offrir à ton entourage l'occasion de te soutenir. Si tu as du mal à trouver les mots justes pour décrire tes émotions, tu peux utiliser des activités créatives comme le dessin, l'écriture ou même la musique.

- ☑ Souviens-toi que tu as déjà vécu des expériences difficiles.
 - ➔ Peut-être as-tu déjà fait face à des situations où il était compliqué de t'entendre avec quelqu'un.
 - ➔ Peut-être as-tu rencontré des embûches en pratiquant un sport ou en apprenant des matières scolaires.
 - ➔ Et peut-être as-tu déjà eu à affronter tes peurs.
- ☑ Rappelle-toi la manière dont tu as abordé ces défis.
 - ➔ Pose-toi des questions comme: «Comment ai-je réussi à gérer cela?» ou «Quelles stratégies ai-je utilisées pour surmonter ces obstacles?»

Ces expériences passées montrent que tu possèdes déjà des compétences et des ressources internes qui peuvent t'aider à traverser cette épreuve. Cela prouve aussi que tu es capable de triompher face à l'adversité et de trouver des solutions pour t'adapter à de nouvelles situations.

POUR LES PARENTS

POUR LES PARENTS

Voici quelques conseils qui pourront certainement vous aider :

Communiquez ouvertement

Expliquez la situation d'une manière adaptée à l'âge de l'enfant, en utilisant un langage simple et facilement compréhensible. Répondez aux questions et aux préoccupations de façon honnête, en évitant les détails inutiles. N'allez pas au-devant des interrogations afin de ne pas susciter de nouvelles inquiétudes chez l'enfant.

Montrez-vous calme face à l'inconnu

Il est naturel que votre enfant ait des questions sur ce qui se passe et sur les changements à venir. Si vous ne détenez pas toutes les réponses, soyez honnête à ce sujet, mais faites-vous rassurant. Expliquez à votre enfant que même si vous ne savez pas exactement comment les choses vont évoluer, vous êtes là pour l'aider à chaque étape du chemin. Cela renforcera la confiance que votre enfant a en vous en tant que figure parentale protectrice.

POUR LES PARENTS

☑ **Investissez du temps et de l'attention dans votre relation parent-enfant**

La solidité du lien entre votre enfant et vous est une constante qui peut servir de point d'ancrage pour mieux gérer les changements. Les enfants ont besoin de ressentir votre amour et de se sentir en sécurité, peu importe les bouleversements vécus. Une telle continuité l'aidera à s'adapter plus facilement aux restructurations nécessaires.

☑ **Encouragez votre enfant à exprimer ses émotions et reconnaissez ses ressources intérieures pour surmonter les défis**

Permettez à votre enfant de parler de ses émotions, quelles qu'elles soient. Démontrez votre empathie et votre soutien. Rappelez-vous que les enfants ont une capacité naturelle à s'adapter et à résoudre des problèmes. En mettant l'accent sur leur résilience et leur capacité à faire face aux défis, vous leur donnez la confiance nécessaire pour affronter les transitions à venir.