



Couple un jour. Parents toujours.
Séparation et coparentalité

La séparation

marque la fin du couple...

Pas de la famille!



Épargnons

notre enfant notre conflit :

Différencions nos rôles

de conjoints et de parents.

Quelques pistes à suivre

et pièges à éviter
pour une séparation sereine.



Reconnaître en quoi votre ex-conjoint peut être un bon parent



Choisir le moment opportun pour lui parler et parler en "je"



Rester centré uniquement sur le conflit conjugal



Refuser ou freiner la communication et ne parler qu'en "tu"



Admettre sa propre responsabilité dans la situation



Ecouter le point de vue de l'autre et faire preuve de tolérance



Penser que l'autre est seul responsable



Faire des reproches, juger et faire des suppositions

Moins le niveau de notre conflit est élevé

Mieux notre enfant vit notre séparation.

Préservons nos enfants

Saisir les opportunités d'apaiser notre conflit
et d'améliorer notre relation parentale



IMPORTANT

Nous et notre enfant,
**formons et formerons
toujours une famille.**

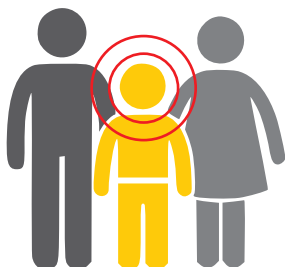
Notre enfant a besoin que nous lui montrions notre affection et qu'il a le droit d'aimer ses deux parents.



Soyons conscients que,
parents et enfant, nous vivons
la séparation avec

un rythme différent.

Admettre que notre enfant et l'autre parent
vivent des sentiments différents des nôtres



La priorité !
c'est de rester centrés sur

les besoins de notre enfant.

La priorité ! c'est de rester centrés sur les besoins de notre enfant.
Le rassurer sur sa place auprès de chacun de ses parents.
Prendre le temps de l'informer des changements à venir.
Lui laisser le temps de s'y habituer! »

Nous pouvons faire en sorte...

Que ça se passe bien

En tant que parent nous faisons pour le mieux.
Par amour pour nos enfants!



Soyons acteurs

de la suite que nous souhaitons
donner à notre séparation,

**en tant que parents
partenaires.**

Rechercher l'apaisement avec notre ex-conjoint

Favoriser au maximum la recherche d'accords au sujet de notre enfant

Nous pouvons vous conseiller!

L'intervenant du SEASP peut vous apporter une aide sur mesure
(organisation de la prise en charge de votre enfant, communication parentale...)

Si nécessaire, l'intervenant du SEASP va proposer de vous accompagner
pour d'autres prestations (médiation, travail de coparentalité, thérapie familiale).