

Salut toi !



Nous t'écrivons aujourd'hui parce que nous aussi on vit la même situation que toi. Nos parents se sont séparés et nous avons réussi à accepter et aimer notre nouvelle vie. La séparation de nos parents a modifié toute notre vie et comme toi, nous avons vécu un tourbillon d'émotions. Ne t'inquiète pas nous allons t'aider à surmonter cette épreuve et tu vas voir, que finalement ce n'est pas si pire que ça que tes parents se séparent.

Toi aussi quand tes parents t'ont annoncé qu'ils se séparaient tu avais beaucoup de questions en tête et tu te sentais perdu? Nous, nous avons demandé à nos parents où ils allaient habiter, si on allait changer d'école et s'ils nous aimeraient encore. Cela nous a vraiment aidés d'en parler avec eux. N'hésite pas à en parler avec eux, cela pourra t'aider à mieux comprendre les changements qui vont arriver et calmer tes inquiétudes.

Nous imaginons aussi que tous les changements que tu vis te font vivre plein d'émotions. C'est normal de ressentir de la peur, de la colère et de la tristesse. Nous on a ressentis surtout de la peur et de la tristesse, mais pour une situation qui se ressemble, les jeunes peuvent ressentir différentes émotions. Quand tu ressens ces émotions, tu peux essayer d'en parler avec quelqu'un en qui tu as confiance, aller faire du sport, lire un livre, crier dans un oreiller ou tout autre moyen qui marche pour toi. **L'IMPORTANT** c'est que tu te souviennes que tes parents vont toujours rester tes parents et qu'ils **NE** se séparent **PAS** de toi.

Je ne sais pas si toi aussi, mais nous, nous nous sentions coupables, car nous pensions que c'était à cause de nous que nos parents se séparaient. On se sentait vraiment mal et on a même essayé d'arrêter de se chicaner et de laver toute la maison. OUF ! C'était vraiment difficile et ça n'a rien changé.

Tu sais pourquoi?

Parce que la séparation de tes parents, ce n'est pas de ta faute et tu n'as rien fait pour que cela arrive. Rappelle-toi que tes parents vont toujours t'aimer et que la séparation est une décision d'adultes qui n'a rien à voir avec toi.

Sur ce je te dis au revoir et si tu as d'autres questions tu peux en parler avec tes parents ou lire notre prochaine lettre.

À plus ☺
Amélie et Jérôme