



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



**Écouter** 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).