



Livre

**Auteur(s)** : Simon-Schecroun, Céline (Auteur) ; Mademoiselle Eve (1981-...) (Illustrateur)

**Titre(s)** : Mon p'tit cahier séparation [Texte imprimé] / Céline Simon-Schecroun ; illustrations, Mademoiselle Eve...

**Editeur(s)** : 52-Langres Impr. de Champagne). ; Paris : Solar éditions, DL 2019. ; Paris : Solar éditions, DL 2019.

**Collection(s)** : (Mon p'tit cahier).

**Résumé** : Une fois la décision prise de se séparer, les parents se retrouvent immédiatement confrontés aux inquiétudes quant aux conséquences d'un tel changement pour leur enfant. Comment le préserver dans ces moments difficiles et lui assurer toute la sécurité affective dont il a besoin pour bien grandir ? Comment l'aider à vivre au mieux une situation qu'il n'a pas choisie voire redoutée ? S'il est inimaginable de lui demander d'accepter avec plaisir ce grand bouleversement, il est bien possible de faire en sorte qu'il puisse trouver une stabilité dans cette nouvelle configuration, pour grandir heureux et serein. Au programme de ce Mon p'tit cahier Séparation : La séparation, ça commence tout-petit : bien gérer les premières séparations (naissance, travail, le sommeil, la marche, école...), les règles d'or du parent sécurisant, les 6 clés pour bien gérer les émotions. Bien annoncer la séparation : les questions à se poser en amont, le pas à pas pour l'annoncer, en fonction de son âge et de son tempérament, les phrases à dire pour rassurer, et celles à éviter, apprendre à l'écouter. Choisir la bonne procédure de séparation : garde alternée ou garde exclusive, les bonnes questions à se poser, les règles d'or à respecter pour le préserver. Aider chacun à trouver sa place : un programme en 5 étapes pour une coparentalité sereine, les 10 règles d'or pour une communication apaisée, les 3 conseils pour préserver son enfant des conflits, les objectifs à viser pour se rendre disponible et attentif à lui. Installer un quotidien rassurant : les 10 commandements pour accepter de se séparer de son enfant, la boîte à outils pour l'aider à trouver ses repères, un programme pour concilier séparation et vie scolaire, la check-list avant de passer le relais au co-parent, les 4 règles d'or pour une transition zen. Se reconstruire et se projeter : un programme pour repartir du bon pied, accepter la nouvelle vie du co-parent, les règles d'or de la famille recomposée.

**Notes** : Bibliogr. p. 95.

**Sujet(s)** : Séparation (psychologie) Garde conjointe des enfants Enfants de divorcés \*\* Psychologie

**Indice(s)** : 155.6 ; 150



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
6099320064	Livre	Adulte	D 155.6 SIM	Sorti	0