



CARNET DE TRAVAIL

Livret co-parental

Ce carnet est ton espace de travail personnel. Il n'est pas destiné au juge il est destiné à toi.

Réponds honnêtement, prends le temps qu'il faut, rature si nécessaire.

Quand tu es satisfait de tes réponses, recopie-les dans le livret de présentation.

Nom/Prénom du parent : _____

Nom/Prénom de notre enfant : _____

Date de rédaction : _____

Ce document est un outil de travail personnel. Il ne remplace pas un accompagnement juridique.

— AVANT DE COMMENCER

Une seule règle : ne réponds pas comme tu voudrais être, réponds comme tu es.

- **POURQUOI REMPLIS-TU CE LIVRET AUJOURD'HUI ?
ÉCRIS-LE EN UNE OU DEUX PHRASES, DANS TES PROPRES MOTS.**

- **QU'EST-CE QUE TU ESPÈRES QUE CE TRAVAIL VA CHANGER EN TOI ?**

CHAPITRE 1 — PORTRAIT DU PÈRE

· Qui je suis comme père aujourd'hui

Ce chapitre n'est pas une liste de qualités à valoriser.
C'est un point de départ honnête. Il n'y a pas de bonnes réponses il y a les tiennes.

AVANT LA SÉPARATION

AVANT LA SÉPARATION, QUEL PÈRE ÉTAIS-TU ? PAS L'IDÉAL LE RÉEL. COMMENT ÉTAIS-TU PRÉSENT ? COMMENT ÉTAIS-TU ABSENT ?

CE QUI A CHANGÉ

DEPUIS LA SÉPARATION, QU'EST-CE QUI A CHANGÉ DANS TA FAÇON D'ÊTRE PÈRE ? EN MIEUX, EN MOINS BIEN, LES DEUX ?

MES VRAIES FORCES

QUELLES SONT TES VRAIES FORCES COMME PÈRE — CELLES QUE NOTRE ENFANT RESSENT CONCRÈTEMENT, PAS CELLES QUE TU VOUDRAIS AVOIR ?

CE QUI ME COÛTE

DANS TA FAÇON D'ÊTRE PÈRE, QU'EST-CE QUI TE COÛTE ? CE QUE TU ÉVITES, CE QUE TU GÈRES MAL, CE QUE TU REMETS À PLUS TARD.

LE REGARD DE NOTRE ENFANT

SI NOTRE ENFANT DEVAIT TE DÉCRIRE À QUELQU'UN QU'IL NE CONNAÎT PAS, QUE PENSES-TU QU'IL DIRAIT, HONNÊTEMENT ?

CE QU'IL VIT VRAIMENT

COMMENT VIT-IL SA VIE EN CE MOMENT, SELON TOI ? PAS COMME TU AIMERAIS QU'IL LA VIVE, COMME TU PENSES QU'IL LA VIT VRAIMENT.

CE QUE J'AI À REGARDER EN FACE

Y A-T-IL DES COMPORTEMENTS QUE TU AS EUS DEPUIS LA SÉPARATION DES MOTS, DES ATTITUDES, DES DÉCISIONS QUI ONT MIS VOTRE ENFANT DANS UNE POSITION DIFFICILE ? NOMME-LES.

CE QU'IL ATTEND ENCORE DE MOI

QU'EST-CE QUE VOTRE ENFANT A BESOIN DE TOI QUE TU NE LUI DONNES PAS ENCORE ?

Avant de passer au chapitre suivant : relis ce que tu as écrit. Est-ce honnête ? Y a-t-il quelque chose que tu as évité d'écrire ? Si oui, écris-le maintenant.

CHAPITRE 2 — NOTRE ENFANT

· Le voir tel qu'il est vraiment

Ce chapitre ne parle pas du conflit. Il parle de notre enfant comme personne. Si tu te retrouves à parler de l'autre parent en répondant, relis la question.

QUI IL/ELLE EST

DÉCRIS VOTRE ENFANT EN 5 MOTS. PAS COMME TU VOUDRAIS QU'IL SOIT MAIS TEL QU'IL EST.

SON MONDE

QU'EST-CE QUI LE FAIT RIRE ? QU'EST-CE QUI L'INQUIÈTE ? QU'EST-CE QU'IL AIME FAIRE QUAND PERSONNE NE LE REGARDE ?

UNE BONNE JOURNÉE POUR LUI

À QUOI RESSEMBLE UNE BONNE JOURNÉE POUR VOTRE ENFANT ?

CE QUE LA SITUATION LUI A PRIS

QU'EST-CE QUE LA SITUATION ENTRE SES PARENTS LUI A PRIS CONCRÈTEMENT : DANS SON QUOTIDIEN, DANS SON COMPORTEMENT, DANS SON RAPPORT AU MONDE ?

LES CHANGEMENTS QUE J'AI REMARQUÉS

AS-TU REMARQUÉ DES CHANGEMENTS CHEZ LUI DEPUIS LA SÉPARATION ? HUMEUR, SOMMEIL, ÉCOLE, RELATIONS AVEC SES AMIS. NOMME-LES SANS LES MINIMISER.

CE DONT IL A BESOIN DE MOI

QU'EST-CE QUE NOTRE ENFANT A BESOIN DE TOI QUE PERSONNE D'AUTRE NE PEUT LUI DONNER ?

CE QU'IL N'OSE PAS ME DEMANDER

QU'EST-CE QU'IL N'OSE PEUT-ÊTRE PAS TE DEMANDER ?

CHAPITRE 3 — NOTRE VISION

· Où nous allons

Ce chapitre part de là où tu en es, pas d'un idéal abstrait. Une vision réelle, construite sur ce que tu sais maintenant de toi et de lui.

LES VALEURS QUE JE VEUX LUI TRANSMETTRE

QUELLES VALEURS VEUX-TU QUE NOTRE ENFANT RETIENNE DE TOI, EN GRANDISSANT ?

CE QU'IL DIRA DE MOI

QU'EST-CE QUE TU VEUX QU'IL DISE DE TOI À SES PROPRES ENFANTS UN JOUR ?

DANS 1 AN

DANS 1 AN, À QUOI RESSEMBLE CONCRÈTEMENT TA RELATION AVEC VOTRE ENFANT PAS L'IDÉAL ABSOLU, CE QUI EST RÉELLEMENT ATTEIGNABLE SI TU FAIS LE TRAVAIL AUJOURD'HUI ?

DANS 3 ANS

DANS 3 ANS, QU'EST-CE QUI EST DIFFÉRENT DANS LA FAÇON DONT NOTRE ENFANT TE FAIT CONFIANCE ?

CE QUE ÇA EXIGE DE MOI

POUR QUE CETTE VISION DEVIENNE RÉELLE, QU'EST-CE QUE TU DOIS CHANGER, PAS L'AUTRE PARENT, PAS LE SYSTÈME, TOI ?

MON OBSTACLE PRINCIPAL

QUEL EST L'OBSTACLE PRINCIPAL QUI RISQUE DE TE FAIRE DÉVIER DE CETTE VISION ? NOMME-LE HONNÊTEMENT.

CHAPITRE 4 — MES ENGAGEMENTS CO-PARENTAUX

· Ce que je choisis de faire

Ce chapitre ne parle pas de l'autre parent comme personne. Uniquement de ce que toi tu t'engages à faire.

Teste chaque réponse : est-ce que cet engagement tient si l'autre parent ne change pas ? Si non, reformule.

LA PLACE DE L'AUTRE PARENT DANS LA VIE DE NOTRE ENFANT

Avant de parler de tes engagements, une étape nécessaire : voir l'autre parent comme parent pas comme ex, pas comme adversaire.

SES QUALITÉS COMME PARENT

QUELLES SONT SES QUALITÉS EN TANT QUE PARENT, PAS EN TANT QUE PARTENAIRE, EN TANT QUE PARENT DE NOTRE ENFANT ?

CE QU'IL/ELLE APPORTE À NOTRE ENFANT

QU'EST-CE QUE NOTRE ENFANT AIME CHEZ LUI/ELLE ? CE QU'IL/ELLE LUI APPORTE QUE TOI TU NE PEUX PAS LUI APPORTER DE LA MÊME FAÇON ?

CE QUE NOTRE ENFANT PERDRAIT

QU'EST-CE QUE NOTRE ENFANT PERDRAIT SI L'AUTRE PARENT DISPARAISSAIT DE SA VIE ?

Cette question est difficile. C'est normal. C'est exactement ce type de réponse qui dit quelque chose de fort sur toi comme père.

MES ENGAGEMENTS

COMMENT JE PARLE DE L'AUTRE PARENT AUJOURD'HUI

COMMENT PARLES-TU DE L'AUTRE PARENT DE NOTRE ENFANT DEVANT LUI AUJOURD'HUI ?

COMMENT JE M'ENGAGE À EN PARLER

COMMENT T'ENGAGES-TU À EN PARLER DEMAIN ?

ORGANISATION AUTOUR DE NOTRE ENFANT

COMMENT VAS-TU STRUCTURER LES ÉCHANGES D'INFORMATION CONCERNANT VOTRE ENFANT : ÉCOLE, ACTIVITÉS, SANTÉ ? QUEL CANAL, QUELLE FRÉQUENCE, QUEL TON ?

LA GESTION DES DÉSACCORDS

QUAND UN DÉSACCORD SURGIT SUR UNE DÉCISION VOTRE ENFANT, COMMENT T'ENGAGES-TU À LE GÉRER ?

LE CONFLIT DE LOYAUTÉ

CE QUE NOTRE ENFANT N'A PAS À PORTER

EST-CE QUE, MÊME SANS LE VOULOIR, TU AS MIS VOTRE ENFANT EN POSITION DE CHOISIR UN CAMP, DE PORTER UN MESSAGE ENTRE SES PARENTS, OU D'ENTENDRE DES CHOSES QUI NE SONT PAS DE SON ÂGE ?

LE PROTÉGER À L'AVENIR

COMMENT T'ENGAGES-TU À LE PROTÉGER DE ÇA, CONCRÈTEMENT, LA PROCHAINE FOIS QUE LA TENSION MONTE ?

MES APPUIS

**QUI OU QUOI T'AIDE À TENIR CES ENGAGEMENTS QUAND C'EST DIFFICILE ?
(ACCOMPAGNEMENT, ENTOURAGE, COMMUNAUTÉ, PROFESSIONNEL.)**

CHAPITRE 5 — NOTRE QUOTIDIEN

· Ma présence concrète

Ce chapitre documente la réalité concrète de ta présence. Ce n'est pas une liste d'accomplissements c'est un état des lieux honnête. Ce qui manque encore, note-le aussi : ça te montre ce qu'il reste à construire.

MON ESPACE DE VIE

COMMENT TON ESPACE DE VIE EST-IL ORGANISÉ POUR ACCUEILLIR VOTRE ENFANT ? A-T-IL UN ENDROIT À LUI CHEZ TOI ?

SON SENTIMENT D'ÊTRE CHEZ LUI

QU'EST-CE QUE VOTRE ENFANT TROUVE CHEZ TOI QUI LUI DONNE LE SENTIMENT D'ÊTRE CHEZ LUI, PAS CHEZ TOI, CHEZ LUI ?

ORGANISATION PRATIQUE

QUELLE EST L'ORGANISATION ACTUELLE DES TEMPS AVEC NOTRE ENFANT : RYTHME, HÉBERGEMENT, TRAJETS ?

QUI GÈRE QUOI

QUI GÈRE QUOI DANS LA LOGISTIQUE QUOTIDIENNE ? SOIS PRÉCIS.

SUIVI SCOLAIRE

COMMENT ES-TU IMPLIQUÉ DANS LA SCOLARITÉ DE NOTRE ENFANT ? RÉUNIONS, BULLETINS, DEVOIRS, CONTACT AVEC LES ENSEIGNANTS. Y A-T-IL DES DOMAINES OÙ TA PRÉSENCE EST INSUFFISANTE ?

SUIVI MÉDICAL

COMMENT ES-TU IMPLIQUÉ DANS SON SUIVI MÉDICAL ? ES-TU INFORMÉ DE SES RENDEZ-VOUS, DE SON ÉTAT DE SANTÉ ? CE QUE TU NE SAIS PAS ENCORE, QU'EST-CE QUE TU VAS METTRE EN PLACE ?

ACTIVITÉS & LOISIRS

QUELLES ACTIVITÉS PRATIQUE NOTRE ENFANT ? DANS LESQUELLES ES-TU IMPLIQUÉ ?

CHAPITRE 6 — LETTRE À NOTRE ENFANT

· Ta voix, ses mots

Tu arrives au dernier chapitre. Ce chapitre est différent. Il n'y a pas de bonnes réponses. Il n'y a que ta voix.

**Cette lettre n'est pas pour le juge.
Elle est pour votre enfant. Écris-la comme si personne d'autre ne la lirait jamais.**

Avant d'écrire, trois questions préparatoires

CE QUE JE N'AI JAMAIS DIT

■ QU'EST-CE QUE TU N'AS JAMAIS DIT À VOTRE ENFANT MAIS QUE TU VOUDRAIS QU'IL SACHE ?

CE QUE JE LUI DOIS

■ QU'EST-CE QUE TU LUI DOIS COMME HONNÉTÉTÉ SUR CE QU'IL A TRAVERSÉ À CAUSE DE LA SITUATION ENTRE SES PARENTS ?

CE QUE JE VEUX LUI PROMETTRE

■ QU'EST-CE QUE TU VEUX LUI PROMETTRE ET QUE TU ES RÉELLEMENT PRÊT À TENIR ?

— POUR CLÔRE CE CARNET

Relis ce que tu as écrit.

Qu'est-ce qui te surprend toi-même ?

Es-tu prêt à être ce père au quotidien pas seulement sur le papier ?

Toujours l'enfant au centre.



PAPA INVISIBLE

Ce document a été rédigé dans l'intérêt supérieur de notre enfant.