



MAMAN INVISIBLE

CARNET DE TRAVAIL

Se préparer à l'audience devant le JAF

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 satisfaite de tes réponses, recopie-les dans le livret de présentation.

Nom / prénom du parent :

Nom / prénom de l'enfant :

Date de rédaction :

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

© Maman Invisible, tous droits réservés.

Usage personnel uniquement. Toute reproduction, revente ou diffusion est interdite.

SOMMAIRE

Touche un titre pour y aller directement. Les signets de ton lecteur PDF font la même chose.

■ Avant de commencer	3
■ Chapitre 1 : Portrait de la mère	4
■ Chapitre 2 : Notre enfant	6
■ Chapitre 3 : Notre vision	8
■ Chapitre 4 : Mes engagements co-parentaux	10
■ Chapitre 5 : Notre quotidien	13
■ Chapitre 6 : Ma préparation avant l'audience	16
■ Chapitre 7 : Lettre à notre enfant	17
■ Pour clore ce carnet	19
■ Annexes : pièces à rassembler (JAF)	20

AVANT DE COMMENCER

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

- Pourquoi remplis-tu ce carnet 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 DE LA MÈRE

Qui je suis comme mère 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, quelle mère étais-tu ? Pas l'idéale, le réel. Comment étais-tu présente ? Comment étais-tu absente ?

CE QUI A CHANGÉ

Depuis la séparation, qu'est-ce qui a changé dans ta façon d'être mère ? En mieux, en moins bien, les deux ?

MES VRAIES FORCES

Quelles sont tes vraies forces comme mère, celles que notre enfant ressent concrètement, pas celles que tu voudrais avoir ?

CE QUI ME COÛTE

Dans ta façon d'être mère, 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 notre enfant dans une position difficile ? Nomme-les.

CE QU'IL ATTEND ENCORE DE MOI

Qu'est-ce que notre 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 notre enfant en 5 mots. Pas comme tu voudrais qu'il soit, 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 notre 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

À quoi ressemble concrètement ta relation avec notre enfant ? Pas l'idéal absolu, ce qui est réellement atteignable si tu fais le travail aujourd'hui.

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.

AVANT DE CONTINUER

Ce chapitre part du principe que l'autre parent, même en conflit avec toi, ne représente pas un danger pour notre enfant ou pour toi. Si ce n'est pas ta situation, si tu es dans un contexte de violence ou de danger réel, saute ce chapitre et passe au suivant. Ce n'est pas à toi de trouver de la bonne foi là où il n'y en a pas. Ce chapitre se retravaille autrement, avec ton avocat(e) ou un(e) professionnel(le), pas seule face à cette page.

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

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 mère.

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 notre enfant : école, activités, santé ? Quel canal, quelle fréquence, quel ton ?

La gestion des désaccords

Quand un désaccord surgit sur une décision concernant notre 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 notre 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 notre enfant ? A-t-il un endroit à lui chez toi ?

SON SENTIMENT D'ÊTRE CHEZ LUI

Qu'est-ce que notre 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 précise.

SUIVI SCOLAIRE

Comment es-tu impliquée 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 impliquée dans son suivi médical ? Es-tu informée 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 impliquée ?

UN MOMENT ORDINAIRE

Décris un moment récent avec notre enfant qui reste gravé. Pas un grand événement, un mardi soir, un trajet en voiture, un dîner.

MES PREUVES À RASSEMBLER

Liste ici, au fil de l'eau, tout ce qui te revient en tête comme preuve de ta présence. Tu retrouveras la liste complète et organisée pour un dossier JAF dans la section Annexes, à la fin de ce carnet.

CHAPITRE 6 : MA PRÉPARATION AVANT L'AUDIENCE

Un outil pour toi, pas pour le dossier

IMPORTANT

Cette section n'est pas un modèle à déposer au tribunal. Ce que le juge lira, c'est ce que ton avocat(e) rédige avec toi, dans les formes que la procédure exige. Ici, l'objectif est différent : t'aider à voir clair avant d'en parler avec ton avocat(e), pour que ce rendez-vous soit le plus utile possible. Ta chronologie des faits est déjà dans ton Classeur de pièces, page 4 : pas besoin de la refaire ici.

FAITS ET ÉMOTIONS

Pour chaque situation qui te pèse, sépare ce que tu peux prouver (message, témoin, document) de ce que tu ressens. Les deux comptent, mais ton avocat(e) a besoin de savoir lesquels sont lesquels.

LE FAIT, PROUVABLE	CE QUE JE RESSENS

CE QUI COMPTE LE PLUS POUR MOI

Si tu ne devais retenir que trois priorités pour notre enfant dans cette procédure, lesquelles seraient-elles ?

MES QUESTIONS POUR MON AVOCAT(E)

Qu'est-ce que tu ne comprends pas encore dans la procédure ? Note tout, même ce qui te semble une question bête.

CHAPITRE 7 : 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 notre 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 notre enfant mais que tu voudrais qu'il sache ?

Ce que je lui dois

Qu'est-ce que tu lui dois comme honnêteté 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 prête à tenir ?

BROUILLON DE TA LETTRE

Commence par son prénom. Rature, recommence, reformule. Une page sincère vaut mieux que trois pages construites.

Cher / Chère :

Fait à :

Le :

Signature :

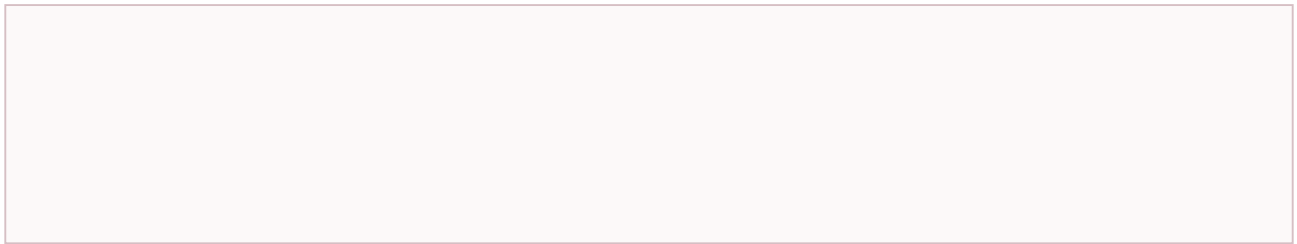
Cette lettre reste ici, avec toi. Tu es libre de la remettre en main propre à notre enfant, quand tu sentiras que c'est le bon moment.

POUR CLORE CE CARNET

Relis ce que tu as écrit. Qu'est-ce qui te surprend toi-même ?

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for the user to write their reflection on what surprised them.

Es-tu prête à être cette mère au quotidien, pas seulement sur le papier ?

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for the user to write their reflection on being a mother in daily life.

ANNEXES : PIÈCES À RASSEMBLER (JAF)

Pour un dossier JAF, ce qui aide, ce n'est pas la quantité de documents, c'est leur clarté. Classe-les par catégorie, date-les, et ne garde que ce qui est vraiment utile.

FRISE CHRONOLOGIQUE

La frise de ton Classeur de pièces, page 4, datée. Elle ouvre ton dossier.

A. ÉTAT CIVIL ET SITUATION ADMINISTRATIVE

Acte de naissance, livret de famille, et en priorité toute décision déjà rendue (jugement, ordonnance, convention homologuée).

B. ENVIRONNEMENT ET BIEN-ÊTRE DE L'ENFANT

Carnet de santé, certificats médicaux pertinents, bulletins, mots des enseignants, absences.

C. BLOCAGES ET COPARENTALITÉ CONFLICTUELLE

Échanges écrits (SMS, emails) en export complet, horodatés, sélectionnés pour leur pertinence.

D. SITUATION FINANCIÈRE ET BUDGET DE L'ENFANT

Avis d'imposition, justificatifs de ressources et de charges, dépenses engagées pour ton enfant.

E. MON IMPLICATION CONCRÈTE

Inscriptions aux activités, rendez-vous médicaux, présence aux événements scolaires, photos datées avec légende (qui, quand, où).

ATTESTATIONS DE TIERS

Range chaque attestation dans la catégorie qu'elle concerne. Toujours sur le formulaire officiel CERFA n° 11527 (vérifier la révision en vigueur sur service-public.fr), jamais sur papier libre.