

Ma famille à moi

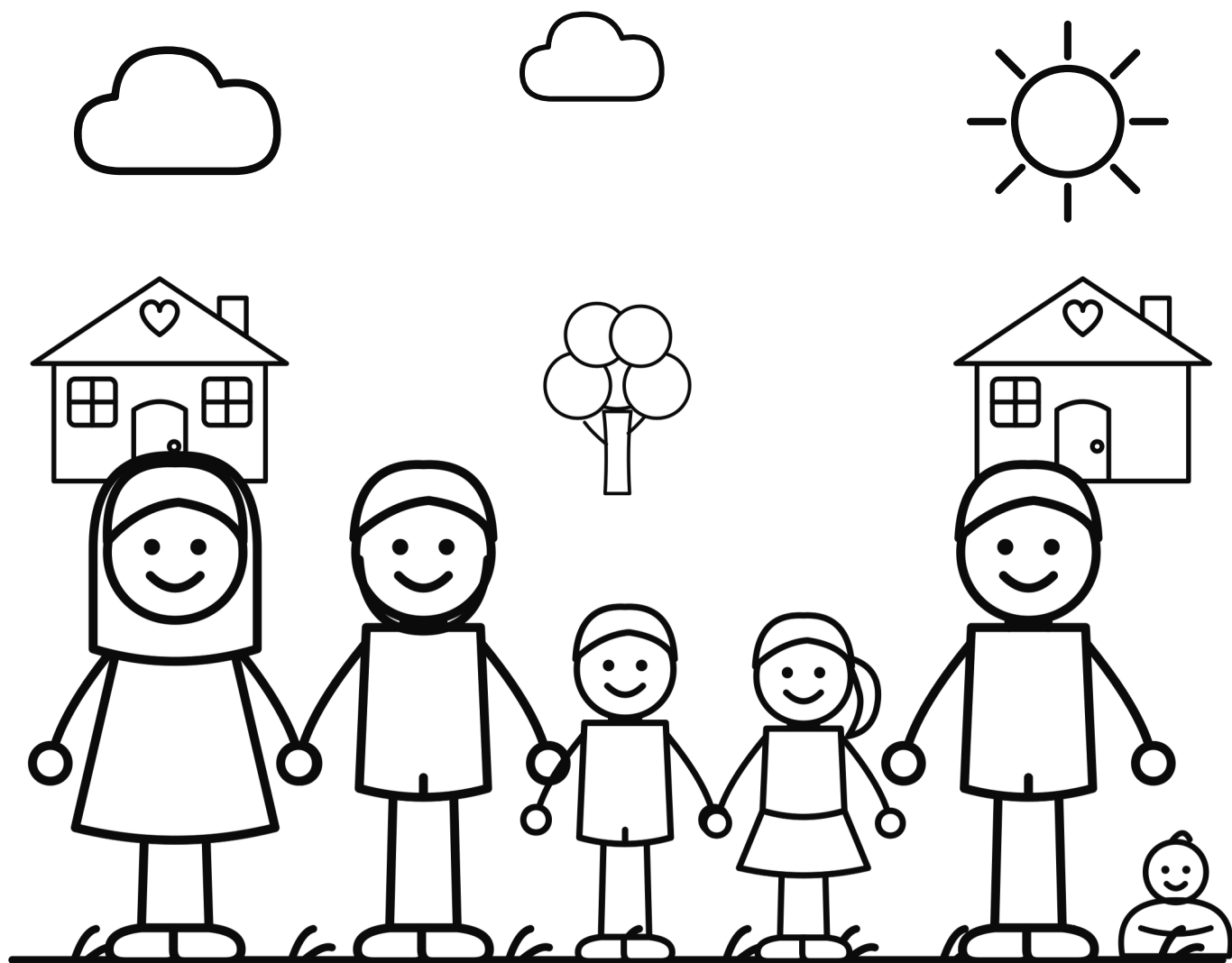
à colorier, à raconter, à aimer

Une page, une couleur, une histoire : la tienne.



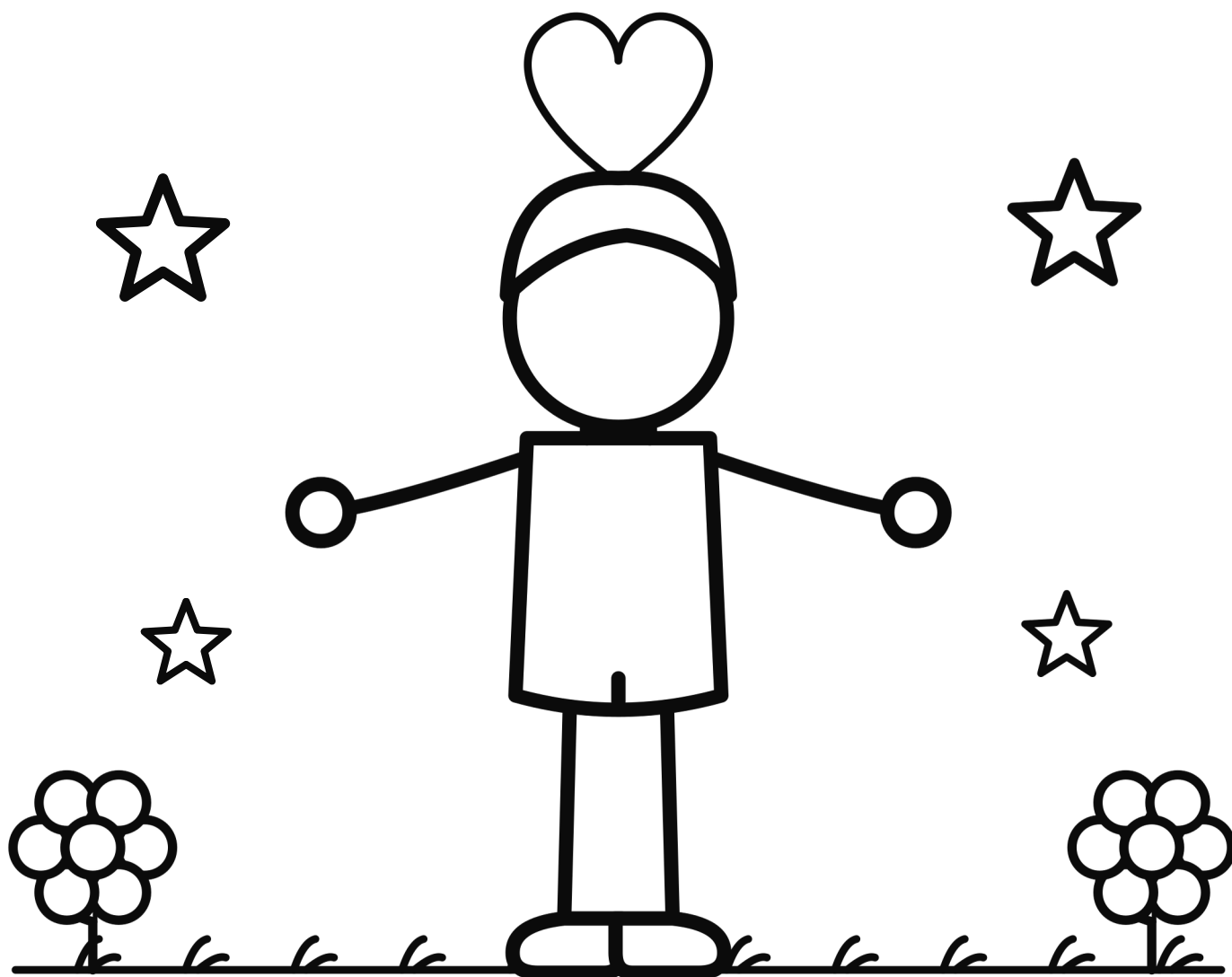
Ma famille à moi

Un cahier de coloriage pour les enfants qui ont plusieurs maisons



Ce cahier appartient à :

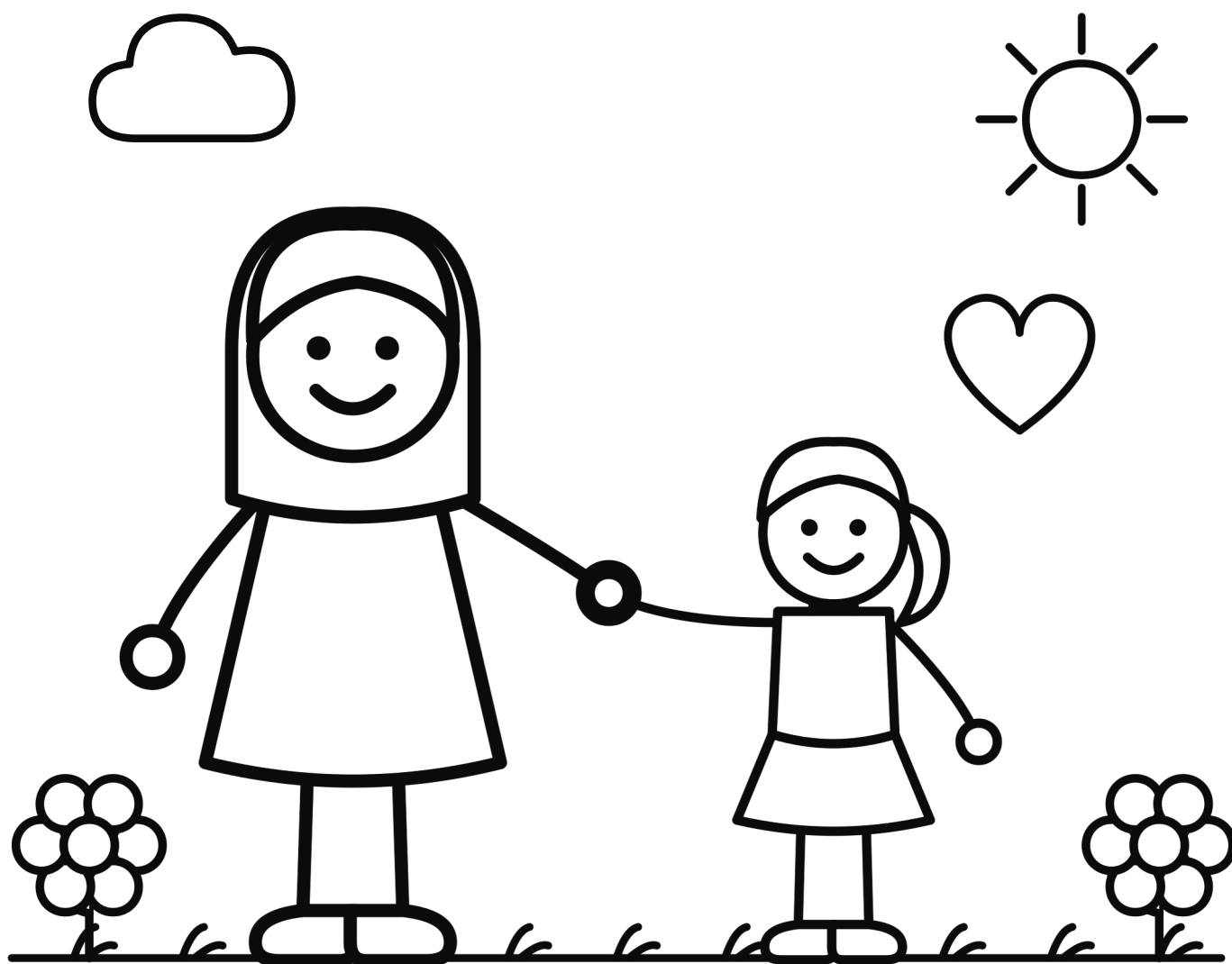
Moi, c'est moi



Au milieu de tous ces changements, il y a moi.
Dessine ton visage : comment te sens-tu aujourd'hui ?

Je m'appelle

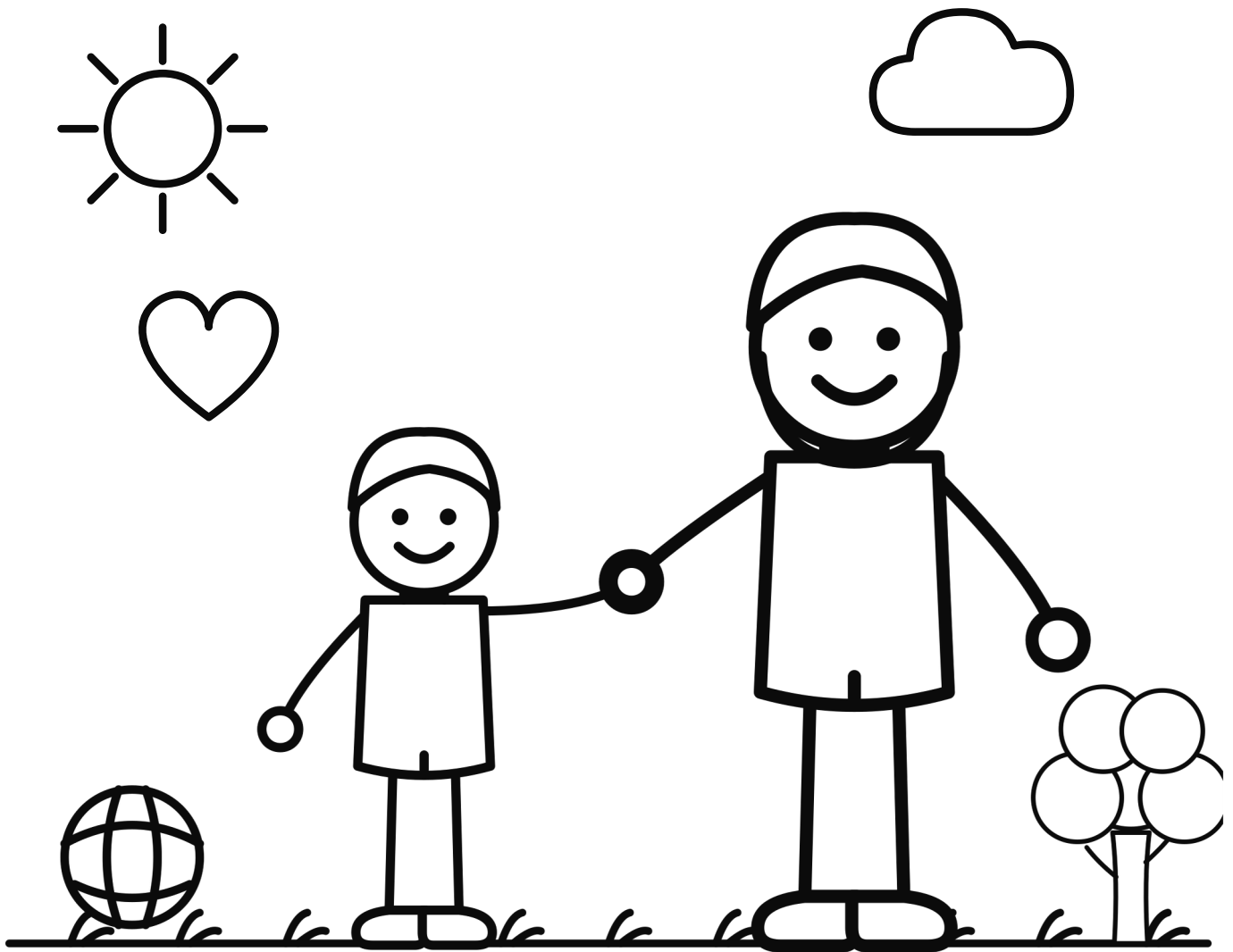
Maman restera toujours ma maman



Même si elle habite dans une autre maison,
elle reste ma maman pour toute la vie.

Ma maman s'appelle

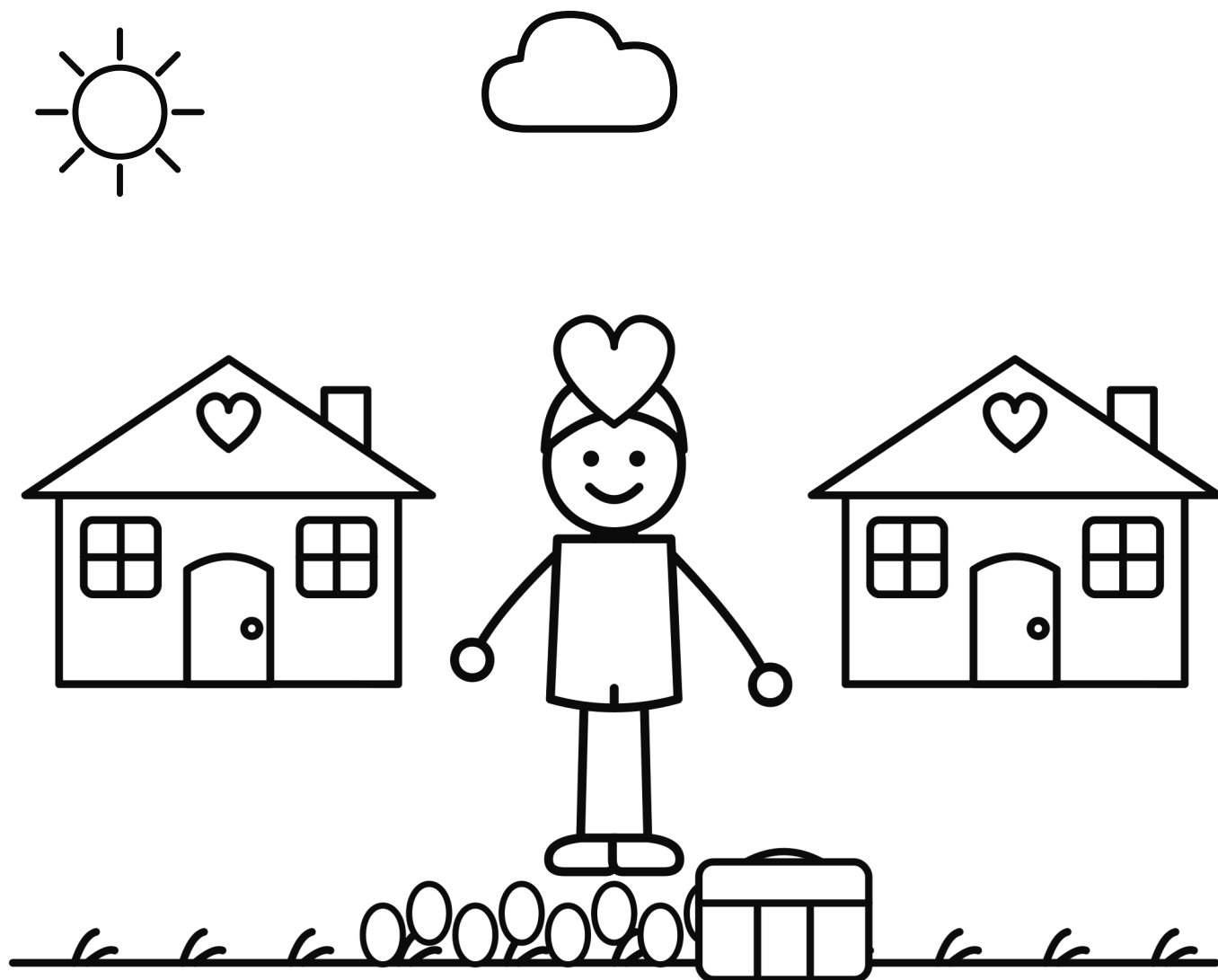
Papa restera toujours mon papa



Même si je ne le vois pas tous les jours,
il reste mon papa pour toute la vie.

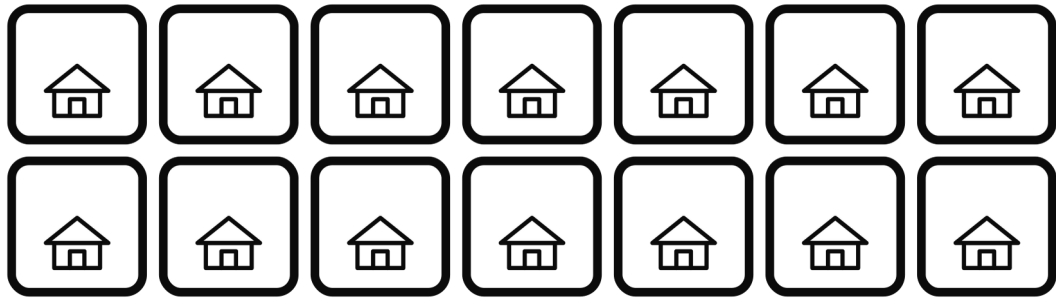
Mon papa s'appelle

J'ai deux maisons



Deux maisons, deux chambres, deux lits...
et le même enfant aimé dans les deux.

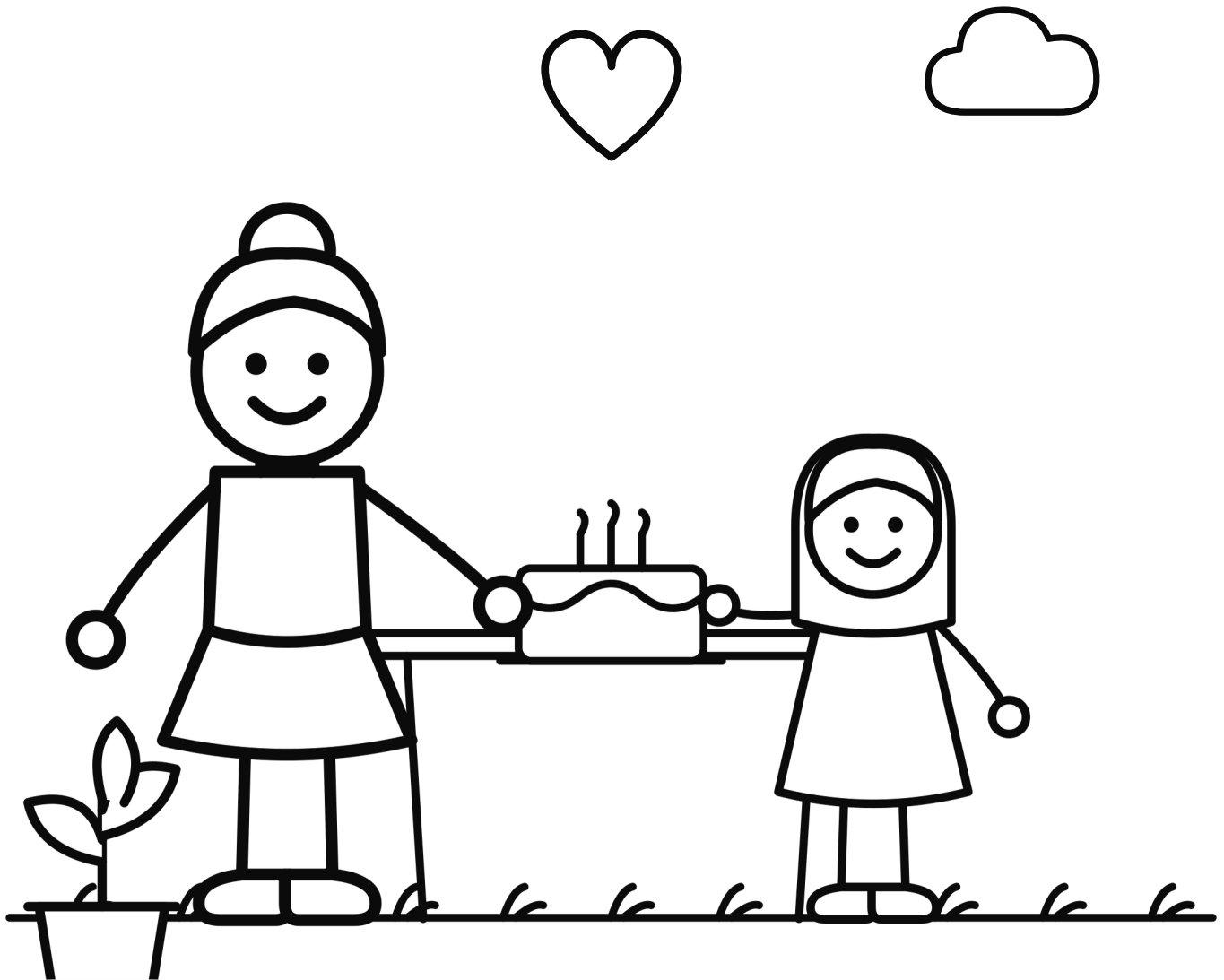
Une semaine ici, une semaine là



Colorie d'une couleur les jours chez l'un, d'une autre couleur les jours chez l'autre.
Le calendrier, c'est l'affaire des grands : moi, je sais juste où je dors ce soir.

Cette semaine, je suis chez

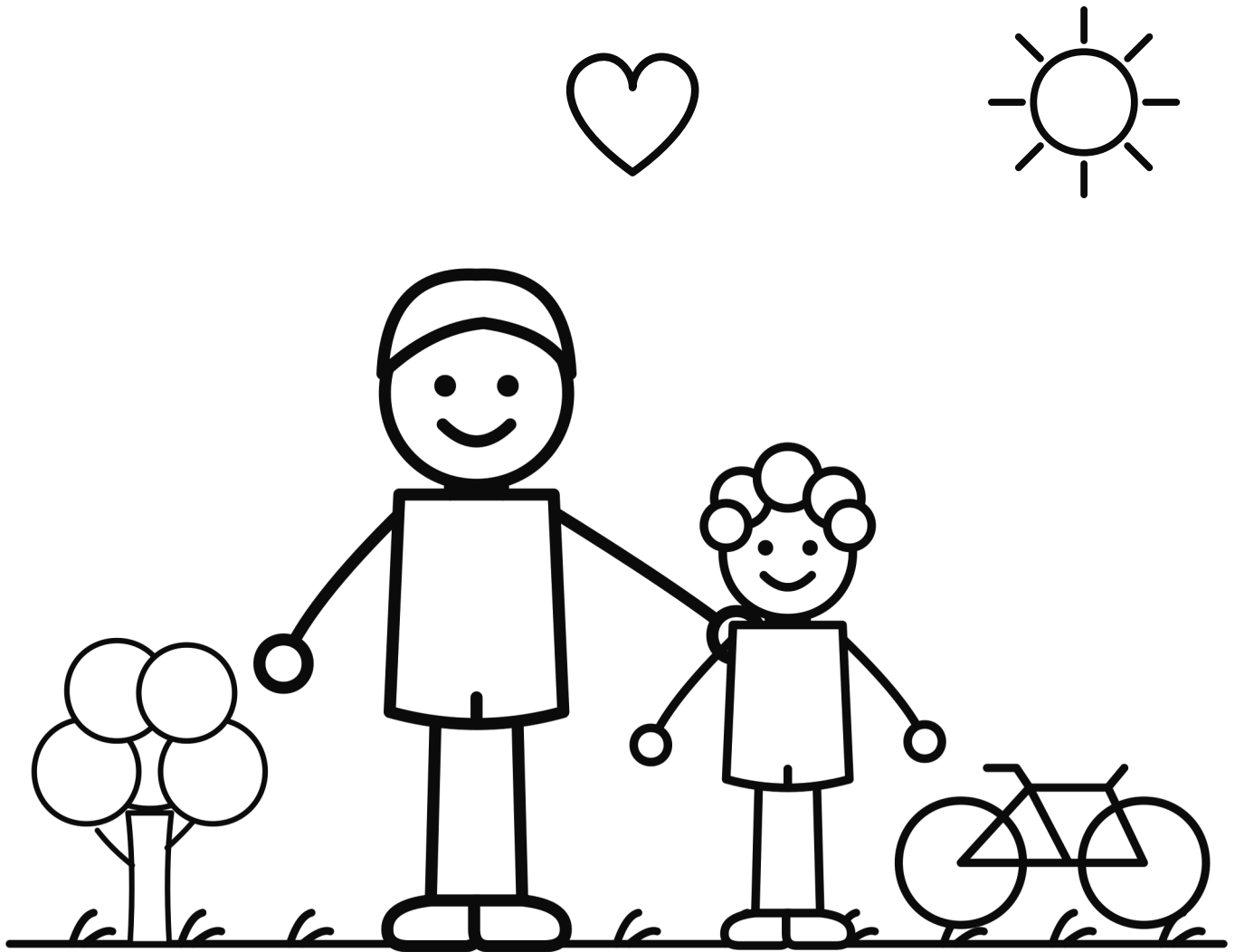
L'amoureuse de mon papa



Ce n'est pas ma maman, et personne ne lui demande de l'être.
C'est une grande personne de plus qui prend soin de moi.

Elle s'appelle

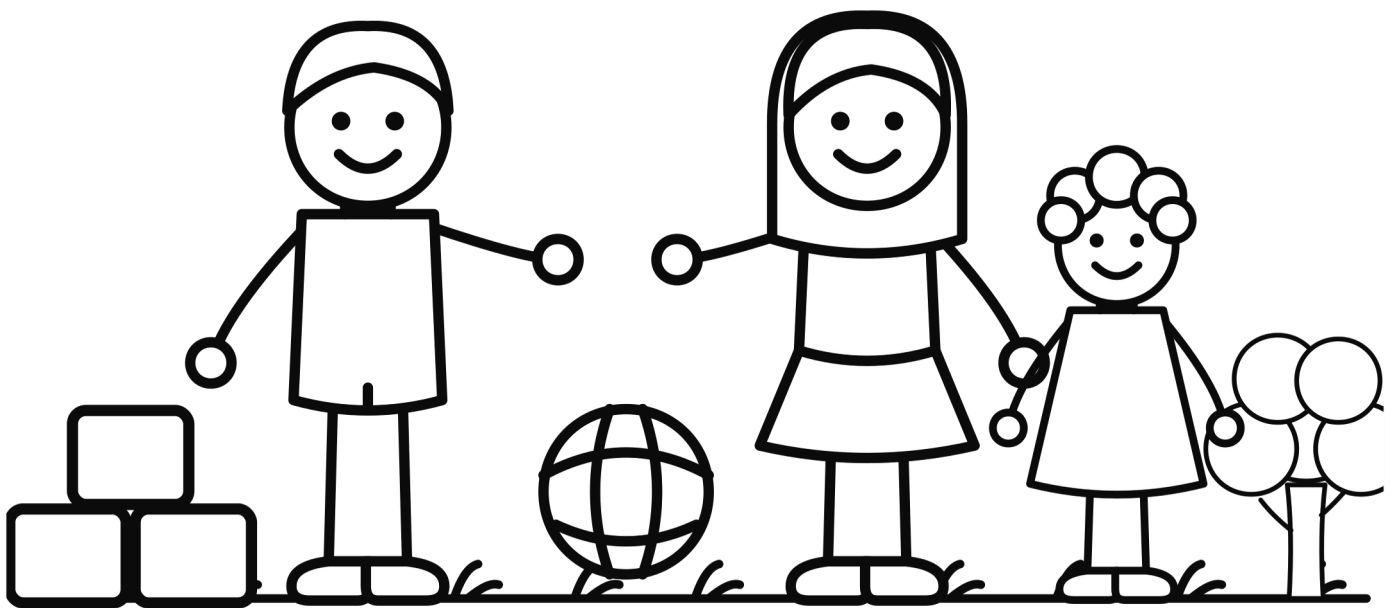
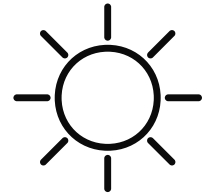
L'amoureux de ma maman



Il ne remplace pas mon papa : il a sa propre place.
On peut aimer quelqu'un sans prendre la place de personne.

Il s'appelle

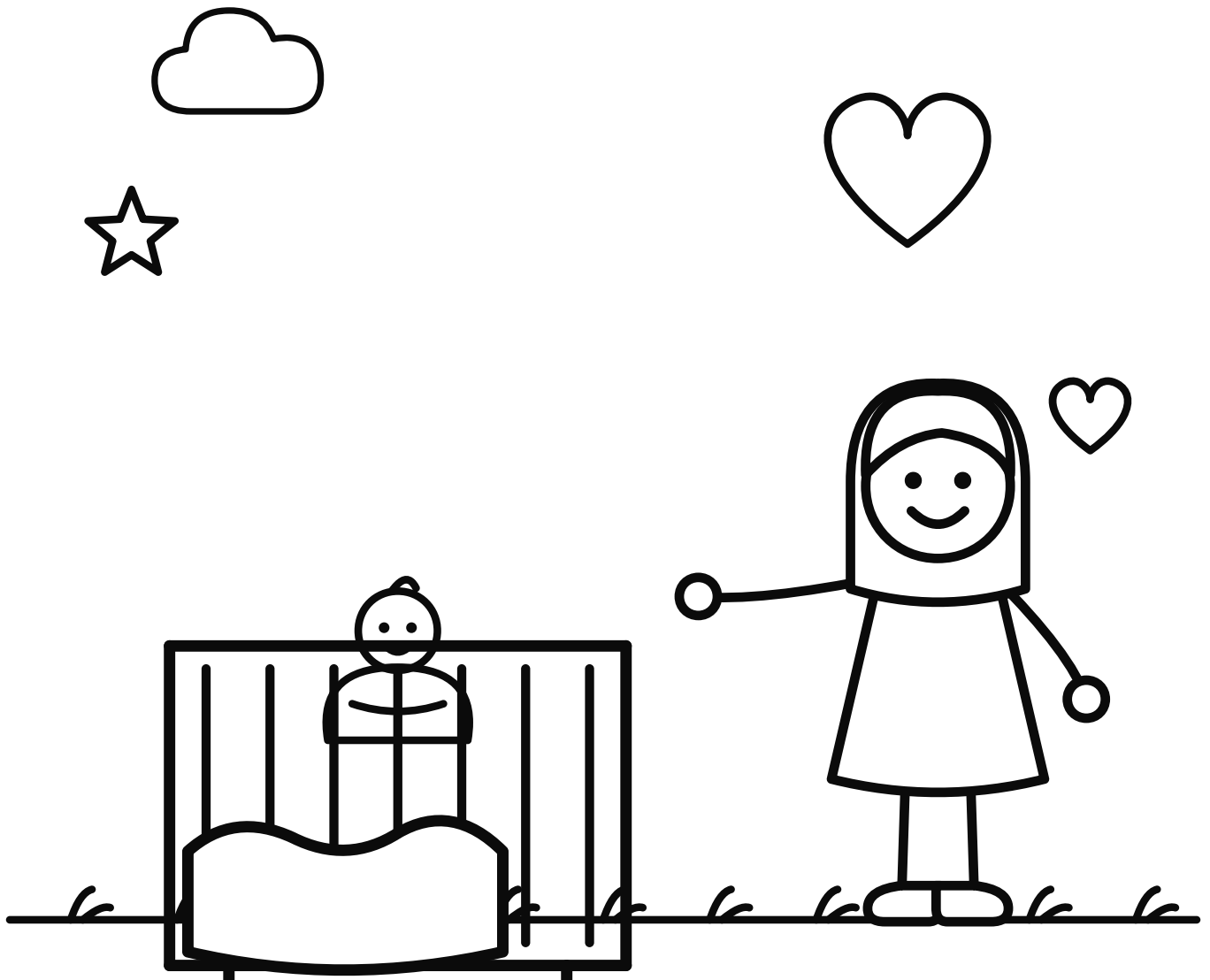
Les enfants de l'autre maison



On n'est pas obligés de s'adorer tout de suite.
On apprend à se connaître, petit à petit.

Ils s'appellent

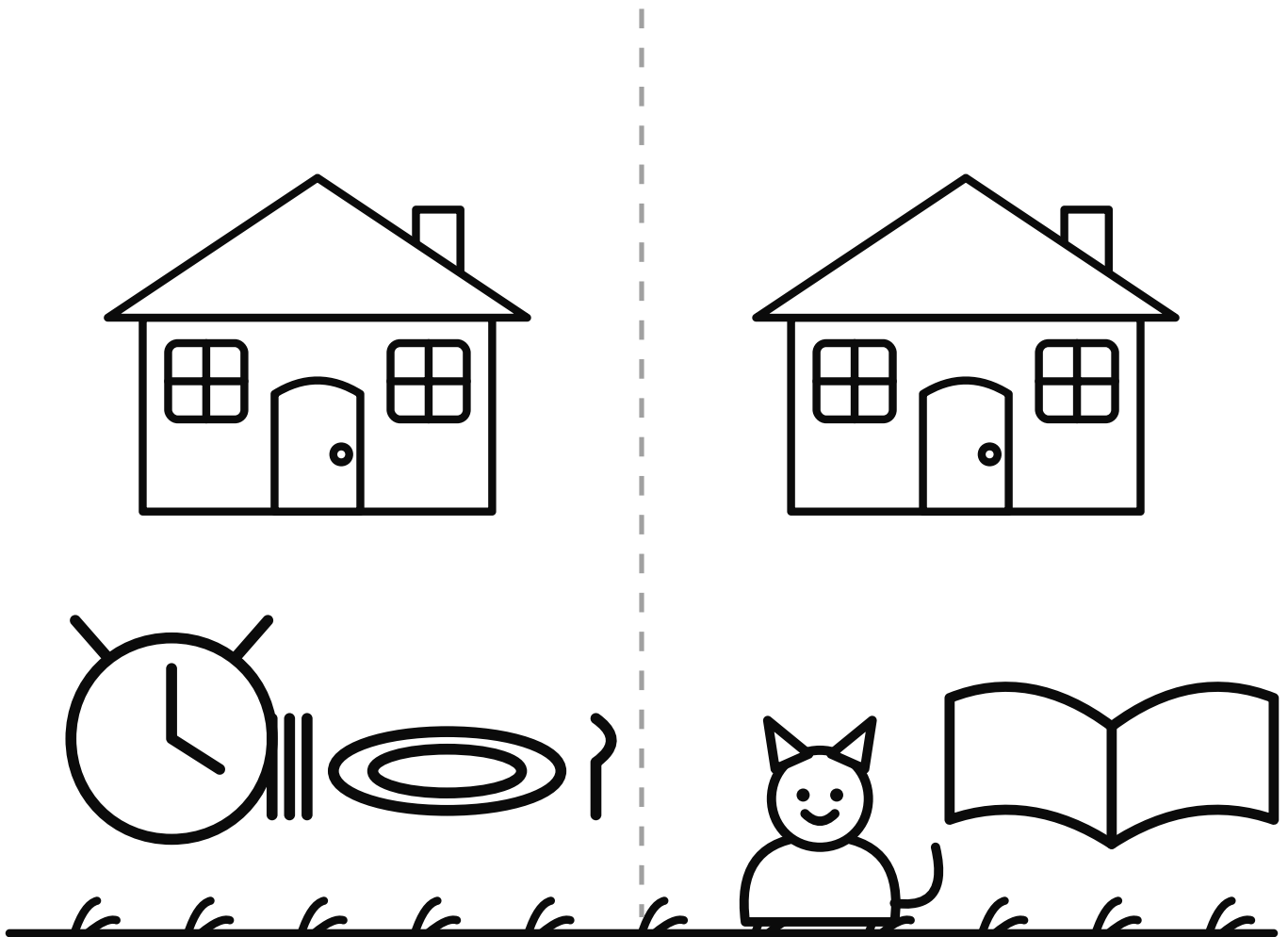
Quand un bébé arrive



Un cœur, ça ne se coupe pas en parts.
Ça s'agrandit.

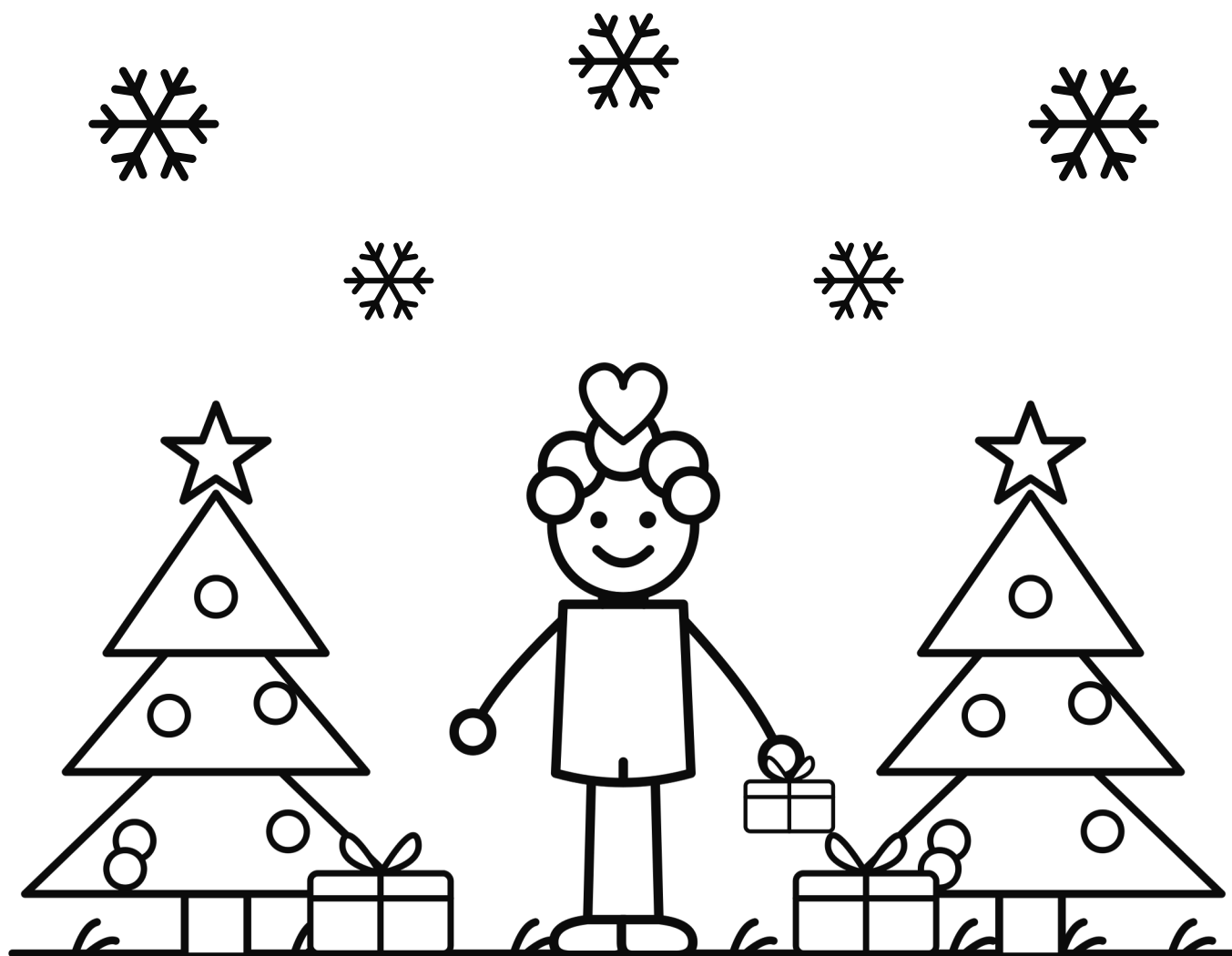
Le bébé s'appelle

Chaque maison a ses habitudes



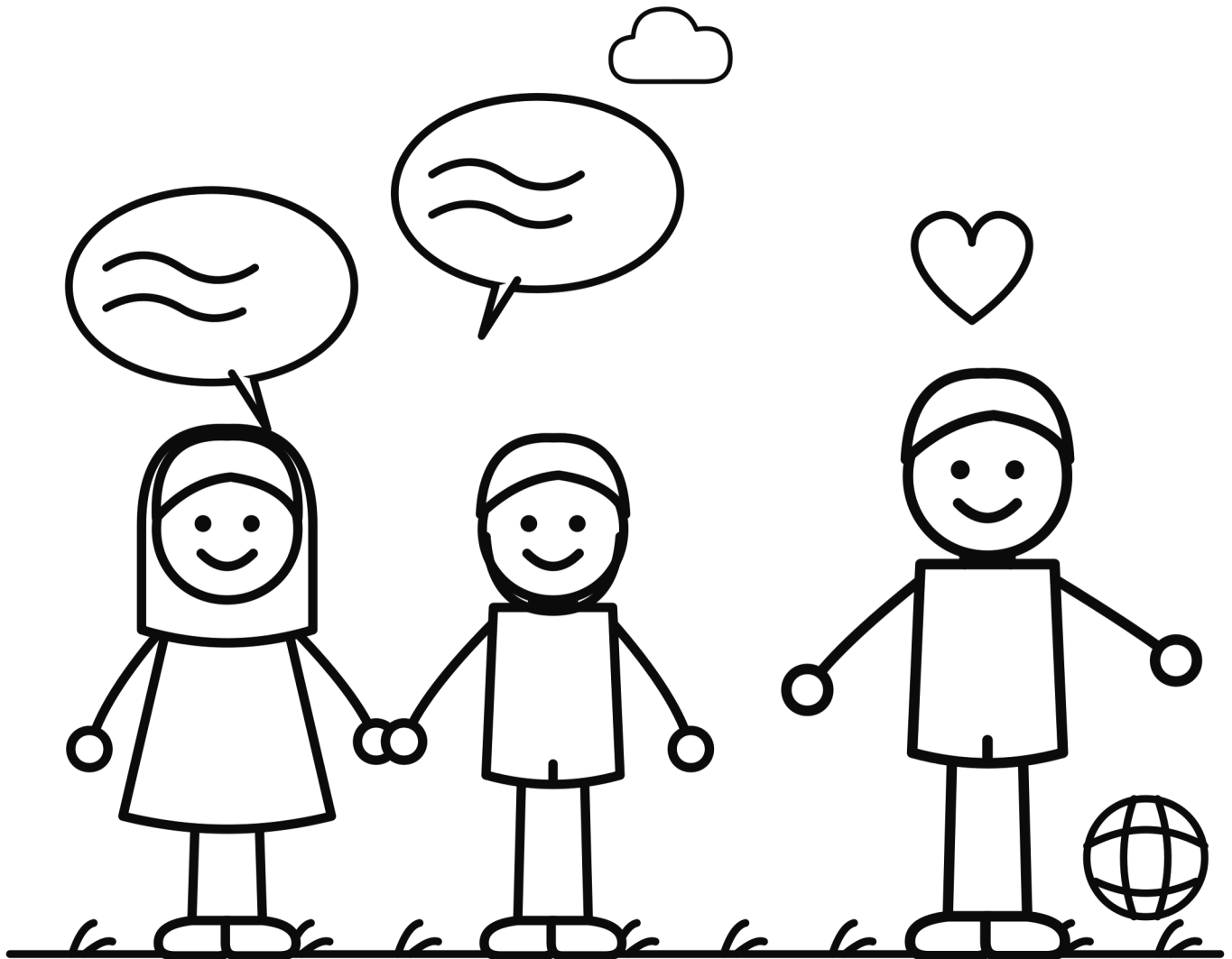
Ici on dîne tôt, là on se couche plus tard.
Ce n'est ni mieux ni moins bien : c'est différent, et je peux m'y habituer.

Noël dans mes deux maisons



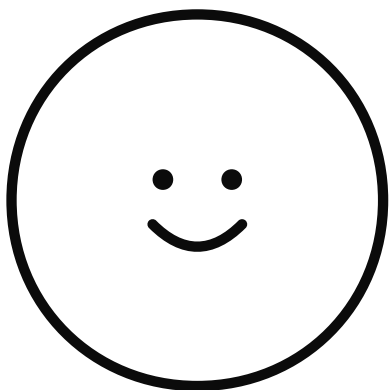
Deux sapins, deux fêtes, deux fois des câlins.
Je n'ai pas à choisir : j'ai le droit d'être content(e) des deux côtés.

Les affaires des grands

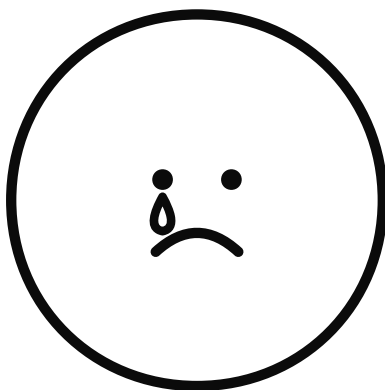


Ce que les grands ont à se dire, ils se le disent entre eux.
Moi, mon travail, c'est d'être un enfant.

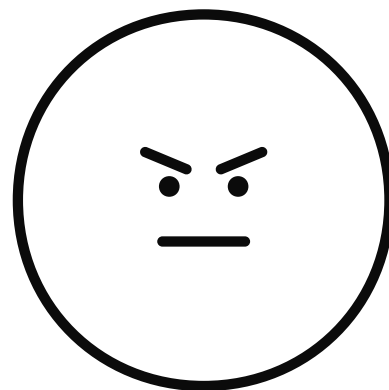
Toutes mes émotions ont le droit d'exister



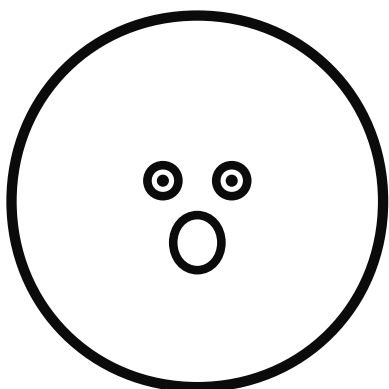
la joie



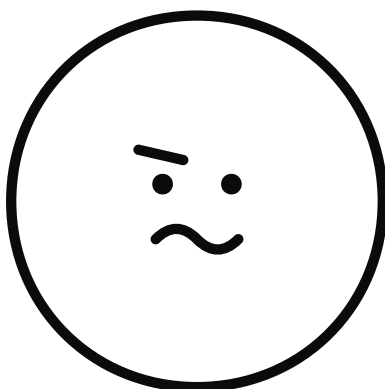
la tristesse



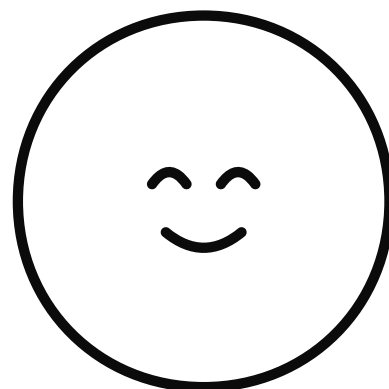
la colère



la peur



la jalousie

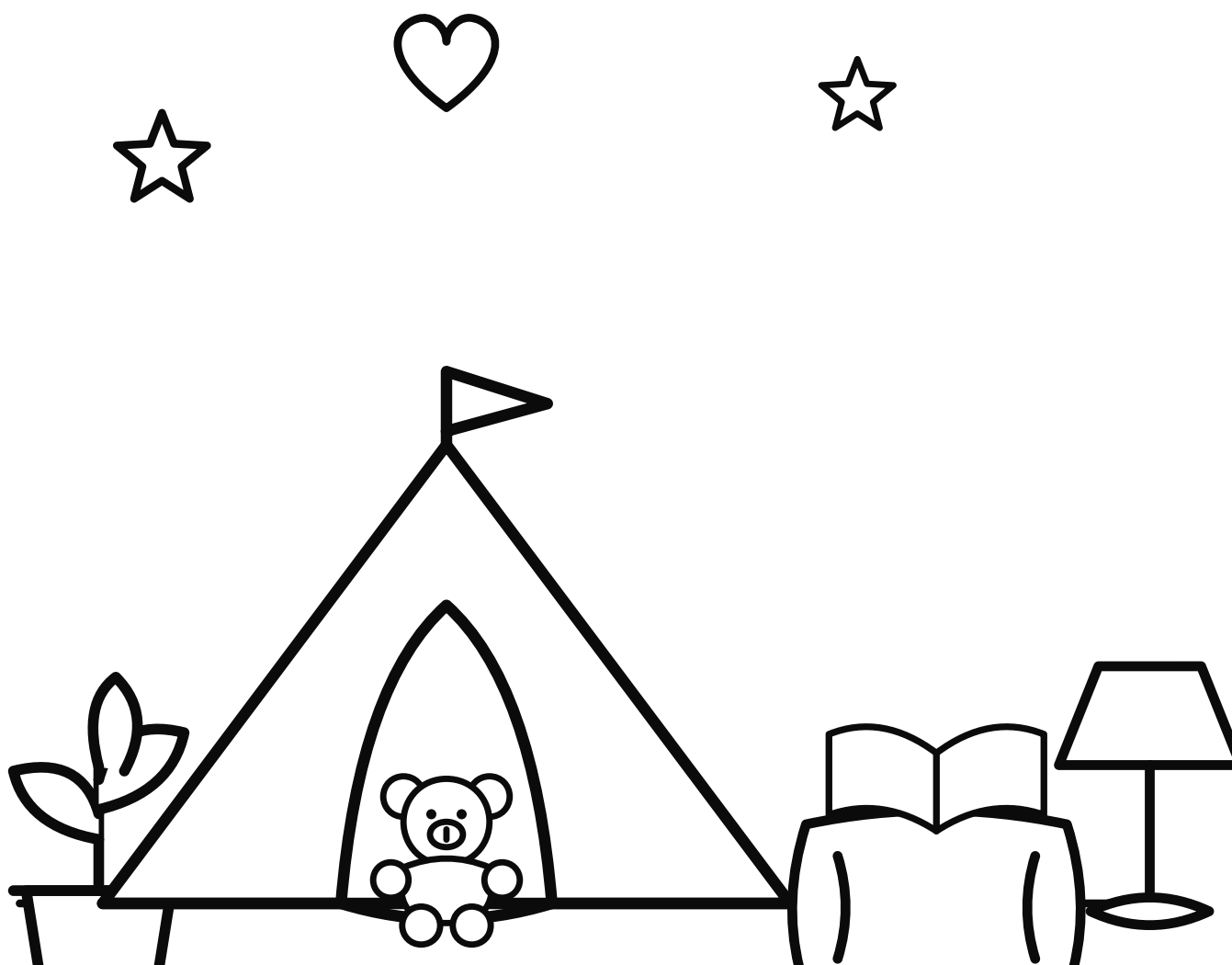


le soulagement

Colorie les émotions que tu as ressenties cette semaine.

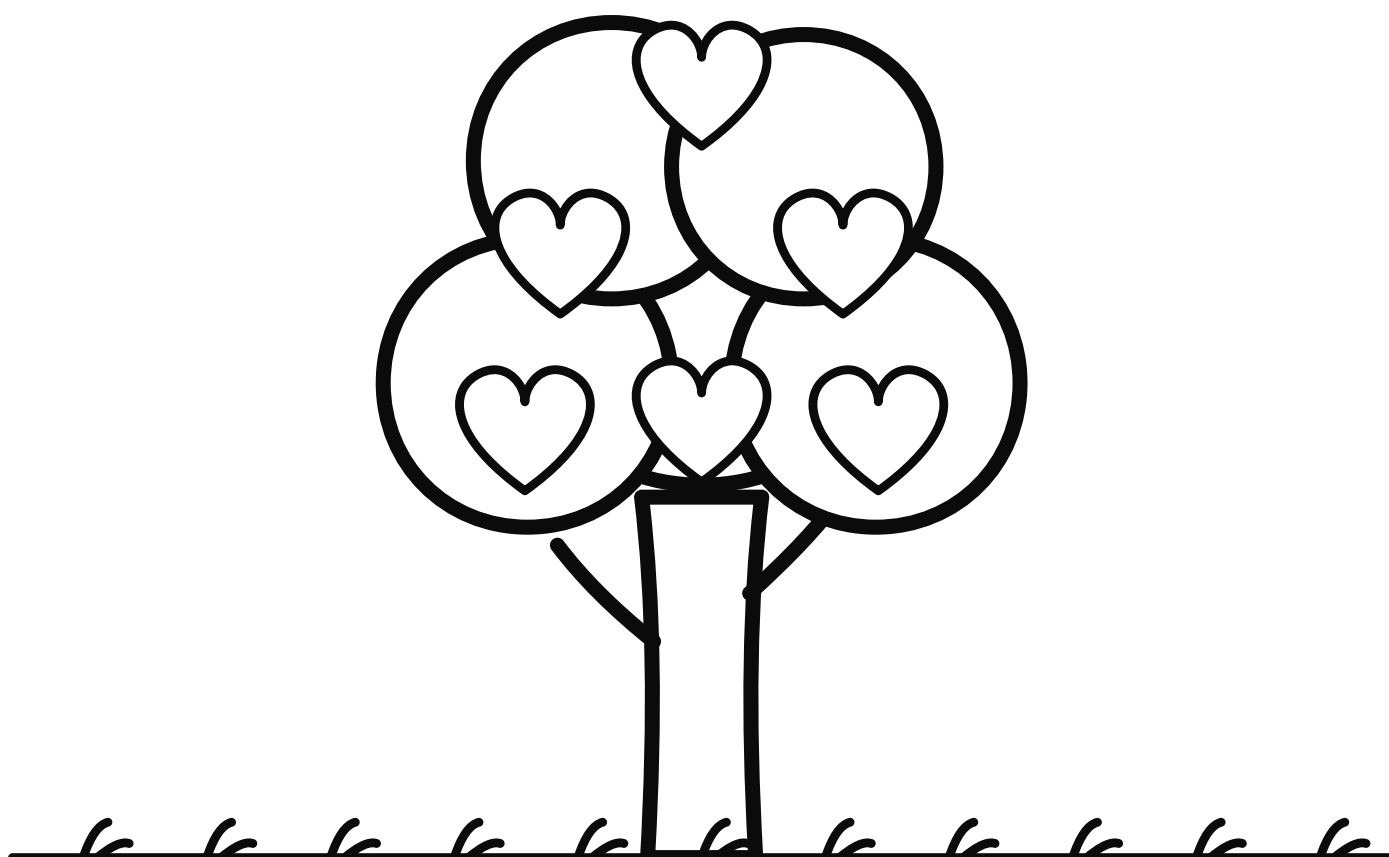
Aucune n'est interdite, aucune n'est méchante.

Ma bulle à moi



Dans chaque maison, j'ai le droit d'avoir un petit coin rien qu'à moi,
avec mes affaires et mon doudou.

L'arbre des gens qui m'aiment



Écris dans chaque cœur le prénom d'une personne qui prend soin de toi.
Tu peux en ajouter autant que tu veux.

Aux adultes qui accompagnent

Ce cahier n'est pas un test, ni un outil de diagnostic. C'est un support pour ouvrir la parole autrement : en coloriant, l'enfant occupe ses mains, baisse la garde, et dit parfois en trois mots ce qu'une longue discussion n'obtiendrait pas.

Comment l'utiliser

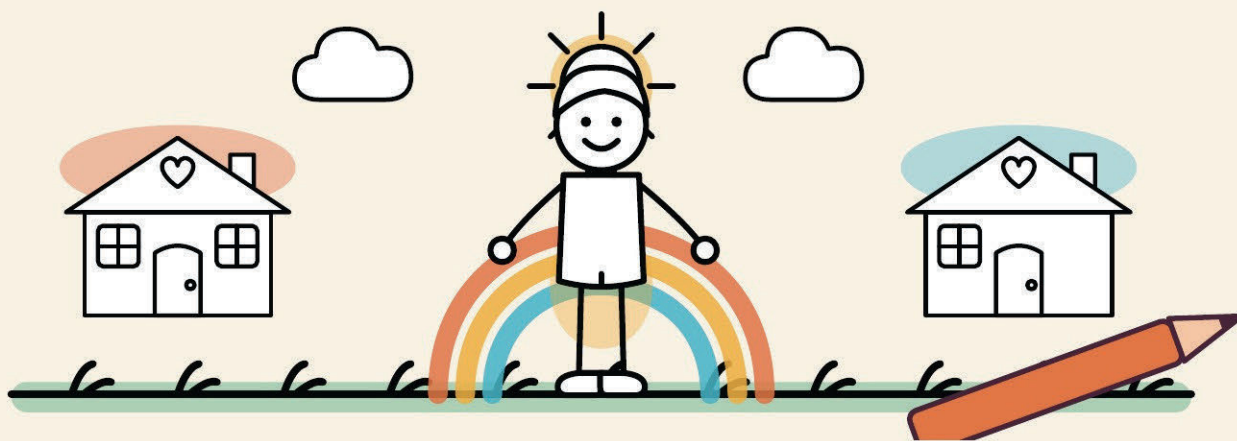
- Une page à la fois, sans obligation d'aller dans l'ordre.
- Coloriez à côté de lui plutôt qu'en face : c'est moins impressionnant.
- Lisez la phrase du bas à voix haute, puis laissez le silence faire son travail.
- S'il saute une page, ne forcez pas : elle reviendra peut-être plus tard.

Ce qui aide

- Nommer les rôles avec les mots justes : un beau-parent n'est ni un parent de remplacement, ni un intrus. Il a sa propre place, et cette place a besoin d'être dite.
- Laisser l'enfant aimer tout le monde librement, sans avoir à choisir un camp.
- Garder les sujets d'adultes (organisation, pension, désaccords) entre adultes.
- Accueillir toutes les émotions, y compris la colère et la jalousie, sans les corriger.

Ce qui alerte

Repli durable, troubles du sommeil, chute scolaire, douleurs répétées sans cause médicale, propos très inquiets pour un adulte de la famille : ces signaux méritent l'avis d'un professionnel de l'enfance. Ce cahier accompagne, il ne soigne pas.



Quand la famille change de forme, les mots manquent. Les crayons, non.

Ce cahier accompagne les enfants qui vivent entre deux maisons. Page après page, il pose des mots simples et justes sur ce qu'ils traversent : les deux parents qui le restent pour toujours, l'amoureux ou l'amoureuse qui ne remplace personne, les enfants de l'autre maison, le bébé qui arrive, les semaines qui alternent, Noël en double. Rien à expliquer, rien à réussir : juste colorier — et parler, si l'envie vient.

Dans ce cahier

- 15 pages à colorier, dessinées au trait épais, dès 4 ans
- Les prénoms de sa famille à compléter, page après page
- Une page « Mes émotions » : joie, colère, tristesse, peur, jalousie, soulagement
- L'arbre des gens qui l'aiment, à remplir avec lui
- Une page pour les adultes : comment l'utiliser, ce qui aide, ce qui alerte

Hanaa Lahlou est coach, psycho praticienne et experte en développement comportemental. Fondatrice de Sépar'Action, et la méthode SACRÉE, elle accompagne les parents séparés et les familles recomposées à travers la séparation sans y laisser les enfants.

*« Il n'a pas à choisir entre ceux qu'il aime.
Il a juste à colorier. »*

Dès 4 ans

15 pages

Format A4

hanaalahlou.com • Sépar'Action