

PACK

BONUS

Renforcer le lien avec votre enfant
après une séparation

INTRODUCTION

Ce pack a été conçu pour vous donner des actions simples, concrètes et immédiatement applicables pour renforcer le lien avec votre enfant.

Après une séparation, tout peut sembler fragile. Mais la relation avec votre enfant peut devenir encore plus forte... si vous adoptez la bonne approche.

Prenez ces outils comme un point de départ.

BONUS 1 — CHECKLIST

Les 7 actions simples pour recréer le lien avec votre enfant dès aujourd'hui

✓ 1. Offrez 10 minutes de présence totale

Sans téléphone, sans distraction. Juste vous et votre enfant.

✓ 2. Posez une vraie question chaque jour

Exemple :

“Qu’est-ce qui t’a rendu heureux aujourd’hui ?”

✓ 3. Accueillez ses émotions sans corriger

Même si vous n’êtes pas d’accord, écoutez avant de répondre.

✓ 4. Créez un rituel

Exemple :

- discussion du soir
- moment du coucher
- activité du week-end

✓ 5. Ne critiquez jamais l’autre parent devant lui

Cela crée de la confusion et de l’insécurité.

✓ 6. Rassurez-le verbalement

Dites clairement :

“Je suis là pour toi, quoi qu’il arrive.”

✓ 7. Demandez-lui ce qu’il aime avec vous

Vous serez surpris de ses réponses... et ça renforce le lien.

BONUS 2 — LES ERREURS INVISIBLES

Les 5 erreurs qui détruisent la relation avec votre enfant après une séparation

1. Compenser avec des cadeaux

Votre enfant n'a pas besoin de plus de choses... mais de plus de vous.

2. Éviter les émotions

Ne pas parler du sujet ne protège pas... ça éloigne.

3. Critiquer l'autre parent

Même indirectement, cela crée un conflit intérieur chez votre enfant.

4. Ne pas vraiment écouter

Entendre n'est pas écouter. Votre enfant a besoin d'être compris.

5. Minimiser ce qu'il ressent

Exemple :

“Ce n'est pas grave”

 Pour lui, ça l'est.



À retenir :

Ces erreurs sont souvent faites avec de bonnes intentions... mais elles créent de la distance.

BONUS 3 — LA PHRASE QUI CHANGE TOUT

La phrase qui peut rassurer votre enfant immédiatement

 Phrase à dire :

“Peu importe ce qui se passe entre nous, je serai toujours là pour toi. Tu peux tout me dire.”

 Quand l'utiliser :

- après un moment de tension
- quand votre enfant est fermé
- avant de dormir (moment idéal)

 Comment la dire :

- calmement
- sans pression
- sans attendre de réponse immédiate



Pourquoi ça fonctionne :

Parce que votre enfant a besoin d'une seule chose :

 **se sentir en sécurité avec vous**



CONCLUSION

Le lien avec votre enfant ne disparaît pas...il évolue.

Et avec les bonnes actions, il peut devenir encore plus fort qu'avant.

Ce que vous faites aujourd'hui compte énormément.