

MES PARENTS DIVORCENT

JE DÉMÉNAGE

MA GRANDE SŒUR A QUITTÉ LA MAISON

MA MAISON EST EN TRAVAUX

JE RENTRE AU COLLÈGE

JE VAIS AVOIR UN PETIT FRÈRE

GROS CHANGEMENTS EN VUE!

Qu'ils soient petits, moyens ou énormes, les changements bouleversent souvent la météo du cœur. Astrapi te donne des conseils pour traverser la tempête !

Astra+ ÉMOTIONS

Photo : AdobeStock

TEMPÊTE À L'HORIZON!

Tu vivais ta vie tranquillement...

Et tout d'un coup, pouf, le vent se lève. Une nouvelle école, un déménagement, un bouleversement dans ta famille... Quelque chose va profondément changer dans ta vie.

Au début, tu es peut-être sous le choc, tu ne veux pas y croire ! Tu les aimais, tes habitudes, tu t'y sentais en sécurité, et tu n'avais pas du tout prévu d'en changer. Tu te sens petit(e), fragile... ou terrifié(e) si ça se trouve ! Et si tu ne réussissais pas à faire face ?

C'est comme une tornade qui s'annonce. Et même les nouvelles un peu excitantes ne sont pas forcément si faciles à accepter. Un petit frère ou une petite sœur... Il peut y avoir du bon, d'accord. Mais dans ta tête, c'est la pagaille !



« On a déménagé super vite »

Il y a un an, pendant qu'on était en vacances, le premier étage de notre maison s'est écroulé à cause d'une fuite d'eau. On a déménagé en toute urgence, ça a été un énorme choc ! Déjà, je n'aime pas trop le changement, alors quand en plus, il n'est pas du tout préparé... C'était dur à vivre, j'ai eu peur de perdre tous mes souvenirs.

Marylou, 10 ans



« J'ai déjà peur du collège »

Moi, ce qui me fait peur comme changement, c'est le collège. Mais j'y pense déjà. Ça me fait peur parce que je ne sais pas du tout comment ça va se passer. Le collège, c'est grand, alors on risque de se perdre, on a plusieurs profs, et il paraît qu'ils sont souvent plus sévères. Je sais que les changements, après on s'habitue, mais quand même !

Louis, 9 ans



DANS L'ŒIL DU CYCLONE

Te voilà en plein dans la tempête, ça tangué, ça bouge, ça secoue... Au fond de toi, tu le sais bien : la vie, c'est une grande aventure et tout ne peut pas toujours rester pareil. Mais tu n'as rien demandé, toi, tu n'as pas choisi.

Tenir la barre, garder le cap ! Tu te sens parfois seul(e) dans le gros temps, tu fais le dos rond et tu serres les dents sans oser te plaindre. Et pourtant, si tu oses raconter la tempête qui te traverse, tu vas certainement te sentir un peu mieux, tu verras.

Alors n'oublie pas de demander de l'aide. Et petit à petit, le vent va retomber. Une nouvelle vie t'attend, et bientôt, tu l'aimeras comme elle est. Peut-être même encore plus que celle d'avant !



« Mes parents ont divorcé »

Ma maman a un nouveau mari qui a trois enfants. Moi, avant, j'avais juste une petite sœur... et là, on se retrouve carrément à cinq enfants ! On s'entend bien mais ça change quand même beaucoup la vie. En plus, Papa est avec une femme qui a une fille de l'âge de ma petite sœur !

Malone, 10 ans et demi



« Ma maison est en chantier »

En ce moment, toute la maison est en travaux, je ne la reconnais plus du tout. Je préférerais la vie d'avant. Papa et Maman m'expliquent que la maison sera plus grande et mieux. Mais moi, je préférerais comme elle était avant ! Et pour l'instant, elle est toute cassée.

Milo, 7 ans



LE CALME APRÈS L'OURAGAN



Et voilà, tout a changé.

Mais, mais... on dirait que tu commences à t'habituer ! Tu as moins peur, tu commences à accepter. Et tu sais, plein de philosophes l'ont dit : l'un des secrets du bonheur, c'est d'apprendre à accepter ce qui ne dépend pas de nous.

Et puis, tiens, et si tout n'était pas si affreux après ce changement ? La vie est certes différente, mais peut-être pas si épouvantable. Non seulement tu as survécu, mais en plus, tu as grandi... beaucoup grandi.

Tu as appris à faire face à une nouvelle situation, et à vivre avec. Tu as compris que tu étais plus fort(e) que ce que tu croyais. Voilà de quoi être super fier(e), mais aussi sacrément confiant(e). Maintenant, tu sais que le calme revient toujours après la tempête !

« J'adore mon nouveau petit frère »

Moi, quand on m'a annoncé que j'allais avoir un petit frère, je me suis posé plein de questions. Je ne savais pas si j'avais envie. Et puis maintenant, mais qu'est-ce que je ferais sans lui ? Impossible d'imaginer la vie sans ce petit frère. Je préfère vraiment ma vie d'aujourd'hui. Même si parfois, il m'énerve pas mal.

Abel, 10 ans



« Je me suis habituée à cette nouvelle vie de famille »

La même année, mes deux grandes sœurs ont quitté la maison pour leurs études. Au début, j'étais triste, j'ai même dormi dans leur chambre pour me sentir près d'elles. Le seul truc bien, c'était que j'avais plus la parole ! Et puis je me suis habituée, c'est normal, c'est la vie d'une famille. Heureusement, elles reviennent un week-end sur deux, c'est super.

Diane, 10 ans



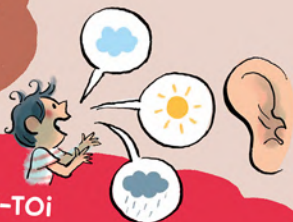
RAPPELLE-TOI!

Un grand changement t'attend ? Astrapi te donne 5 conseils à retenir. Essaie de les suivre autant que tu pourras !



ACCEPTES TES ÉMOTIONS

Quand un changement déboule, c'est archi-normal d'être traversé(e) par tout un tas de sentiments. Ne fais pas comme s'ils n'étaient pas là. Regarde-les plutôt en disant : « OK, bonjour ! Ma vie va changer, eh oui... » Tu peux aussi écrire ou griffonner grâce à ton carnet des émotions d'Astrapi !



POSE DES QUESTIONS

Prépare-toi, si tu peux, en demandant aux grandes personnes comment ça va se passer précisément. Ou bien discutes-en avec des enfants qui ont vécu la même chose. Par exemple, si tu as amis qui sont déjà au collège, ils sauront te rassurer au sujet de la 6^e !



CONFIE-TOI

Surtout, n'hésite pas à parler de tes émotions. Il y a tes parents, bien sûr, mais aussi peut-être un grand-parent, un oncle, une marraine, ta maîtresse ou ton maître ? Parler avec un adulte à qui tu fais confiance t'aidera à trouver ta façon à toi de t'arranger avec ce changement.

LAISSE-TOI LE TEMPS

C'est parfois difficile à croire au début, mais tu vas t'habituer à ta nouvelle vie, même si cela peut prendre plusieurs semaines ou plusieurs mois. Alors ne t'impatiente pas trop : petit à petit, tu vas apprendre à vivre différemment. Parole d'Astrapi !



APPELLE À L'AIDE SI BESOIN

Si tu as trop de mal avec ce changement, demande à tes parents de t'emmener voir un(e) psychologue. C'est une sorte de docteur spécialiste des problèmes qui trottent dans la tête. Il ou elle t'aidera à parler si c'est difficile, et aussi à affronter de façon plus douce ce qui t'arrive.

