

Merci de bien vouloir diffuser cette lettre

à tous les parents séparés
(ainsi qu'à tous ceux qui pourraient être sensibilisés par la situation des enfants du divorce)

"Les 20 demandes d'un enfant de parents séparés"



"Chère Maman, Cher Papa ,

N'oubliez jamais: je suis l'enfant de vous deux . Maintenant, vous ne vivez plus ensemble, mais j'ai besoin aussi bien de l'un que de l'autre.

Ne me demandez pas si j'aime plus l'un ou l'autre. Je vous aime tous les deux tout autant. **Ne critiquez donc pas l'autre devant moi. Car cela me fait mal.**

Aidez-moi à maintenir le contact avec celui d'entre-vous chez qui je ne suis pas. Formez son numéro de téléphone pour moi, ou écrivez-moi son adresse sur une

enveloppe. Aidez-moi, à Noël ou à l'occasion de son anniversaire, de lui confectionner ou de lui acheter un beau cadeau. De mes photos, faites-en toujours une copie pour l'autre.

Conversez comme des adultes . Mais conversez. **Et ne m'utilisez pas comme messager entre vous – encore moins pour des messages qui rendront l'autre triste ou furieux.**

Ne soyez pas triste quand je vais chez l'autre. Celui que je quitte ne doit pas penser que je ne l'aimerai plus d'ici quelques jours. Je préférerais toujours être avec vous deux. Mais je ne peux pas me couper en deux – seulement parce que notre famille s'est déchirée.

Ne prévoyez jamais rien durant le temps qui m'appartient avec l'autre. Une partie de mon temps est à ma Maman et à moi; une partie de mon temps est à mon Papa et à moi. Soyez compréhensifs.

Ne soyez ni étonnés ni fâchés quand je suis chez l'autre et que je ne donne pas de nouvelles. J'ai maintenant deux maisons. Et je dois bien les distinguer – sinon je ne m'y retrouve plus du tout. **Ne me passez pas à l'autre, à la porte de la maison, comme un paquet.** Invitez l'autre pour un court instant à l'intérieur et conversez. Quand je suis recherché ou ramené, laissez-moi un court instant avec vous deux. Ne détruisez pas ce moment en vous fâchant ou vous disputant.

Laissez-moi être ramené par quelqu'un d'autre de la Maternelle ou de chez des amis si vous ne pouvez supporter le regard de l'autre.

Ne vous disputez pas devant moi . Soyez au moins aussi poli que vous le seriez avec d'autres personnes, comme vous l'exigez aussi de moi.

Ne me racontez pas des choses que je ne peux pas encore comprendre. Discutez-en avec d'autres adultes, mais pas avec moi.

Laissez-moi amener mes amis chez tous les deux. Je souhaite qu'ils puissent connaître ma Maman et mon Papa et les trouver sympa.

Mettez-vous d'accord au sujet de l'argent. Je ne souhaite pas que l'un en ait beaucoup et l'autre très peu. Il faut que ce soit bien pour tous les deux, ainsi je pourrai être à l'aise chez tous les deux.

N'essayez pas de m'habituer à la surenchère. De toutes les façons, je ne pourrais jamais manger tout le chocolat que j'aimerais.

Dites-moi franchement s'il vous arrive de ne pas pouvoir boucler le budget. Pour moi, le temps est bien plus important que l'argent. Je m'amuse bien plus avec un jouet simple et comique qu'avec un nouveau jouet.

Ne soyez pas toujours "actifs" avec moi. Cela ne doit pas toujours être quelque chose de fou ou de neuf quand vous faites quelque chose avec moi. Pour moi, le plus beau c'est quand nous sommes simplement heureux en train de jouer et que nous ayons un peu de calme.

Laissez le plus possible de choses identiques dans ma vie, comme c'était avant la séparation. Cela commence par ma chambre, ensuite sur les petites choses que j'ai faites tout seul avec mon Papa ou ma Maman.

Soyez aimable avec les grands-parents. Ils m'aiment et je les aime, ils veulent aussi être à mes côtés. Vous seriez aussi à mes côtés si je n'allais pas bien ! Je ne veux pas perdre, en plus, mes grands-parents.

Soyez "fairplay" avec le nouveau compagnon que l'un d'entre-vous rencontre ou a déjà rencontré. Je dois aussi m'entendre avec ces autres personnes. Je préfère quand vous ne vous espionnez pas jalousement l'un l'autre. Ce serait de toute façon mieux pour moi si vous rencontriez rapidement tous les deux quelqu'un que vous aimiez. Vous ne serez plus aussi fâché l'un envers l'autre.

Soyez optimistes.

Vous n'avez pu gérer votre couple, mais laissez-nous au moins le temps que cela se passe ensuite bien. [Relisez toutes mes demandes](#)

Peut-être en discuterez-vous. Mais ne vous chamaillez pas. **N'utilisez pas mes demandes pour faire des reproches à l'autre,** aussi mal qu'il ait pu être avec moi ou que vous ayez cru qu'il le soit.

Si vous ne faites pas cela, vous n'aurez pas compris comment je me sens et ce dont j'ai besoin pour me sentir heureux."