

5 ACTIONS SIMPLES



POUR (RE)CRÉER DU LIEN AVEC TON
ENFANT DÈS AUJOURD'HUI



Bonjour,

Bienvenue dans ce guide qui va te permettre de **poser 5 briques stratégiques pour créer du lien avec ton enfant** et cela quelque soit ta situation.

Il est important que tu comprennes très vite que la relation avec ton enfant ne peut **pas attendre demain**.

Attendre que la situation aille mieux ou attendre qu'elle se dégrade. Attendre que **ton ex** retombe sur terre et te facilite la tâche. Qu'**une baguette magique** apparaisse et te donne des solutions toutes faites que tu puisses utiliser sans trop d'effort, avec des résultats instantanés et magiques.

Non, tout cela n'existe pas...

Quand on parle de relation, on parle de deux personnes différentes qui ont des **besoins et des attentes** distinctes.

Quand on veut **créer du lien** avec quelqu'un, on doit créer une alchimie, **une recette** si tu veux et ensuite la faire évoluer au fil du temps car les goûts change et c'est ce qu'il se passe avec ton enfant.

Donc il faudra passer par 2 étapes clé auxquelles tu ne peux pas échapper :

1. Chercher, tâtonner et trouver
2. Développer et t'adapter

Ce guide à pour unique but de te tendre la main et de t'attirer vers la seule solution de tout papa séparé qui vit à distance de son enfant : **passer à l'action et se mettre en mouvement.**



Ce guide est pour toi si...

TU ES UN PAPA SÉPARÉ (MÊME EN GARDE ALTERNÉE)

TU ES LE PAPA DES 4 JOURS OU MOINS

TU VIS UNE SITUATION D'ÉLOIGNEMENT GÉOGRAPHIQUE

TU VIS UNE SITUATION D'ALIÉNATION PARENTALE

Et que...

TU ES DÉCIDÉ À AGIR

TU NE VEUX PAS ATTENDRE DEMAIN

TU SAIS QU'IL VA FALLOIR QUE TU AGISSES

BEAUCOUP DE CHOSES NE DÉPENDENT QUE DE TOI



Moi, je m'appelle Greg

Je suis un simple papa, comme toi, et **en 2012, j'ai subi un divorce qui a transformé ma vie à tout jamais.**

J'ai alors **2 enfants de moins de 10 ans** qui vont vivre une garde alternée durant 2 années. **Je deviens ensuite le papa des 4 jours par mois** et je suis dans cette situation **où la relation** que l'on croyait acquise **avec ses enfants bascule.**

C'est à ce moment là que **je réalise** que je dois tout faire pour **continuer à me connecter à mes enfants** et développer ma relation avec eux **malgré la distance** et le peu de temps passé ensemble.

Je teste alors énormément de chose pour y arriver et c'est cette expérience que je mets à ta disposition aujourd'hui avec ses 5 actions simples pour t'aider à créer, à **trouver ta recette**, celle qui fonctionnera **avec ton enfant et toi.**

Suite à cette séparation, je crée **la communauté "papas divorcés"** où plus d'un milliers de papas séparés trouvent un endroit bienveillant, loin des regards accusateurs, un endroit où l'on **trouve de l'aide** et on parle **vrai.**

J'accompagne des centaines de papas depuis près de 10 ans sur tous les domaines liés à la séparation (ou presque...) que cela soit la résolution de conflits avec l'ex, la relation avec les enfants ou le processus de séparation ou encore les finances personnelles...



Il est important que tu comprendes ces vérités

LA VIE DE PAPA SÉPARÉ EST TRUFFÉE D'EMBUCHES
ELLE EST DURE ET INJUSTE

ELLE NÉCESSITE DU COURAGE ET DE L'ENVIE

ELLE NÉCESSITE UNE VOLONTÉ DE NE PAS SUBIR MÊME SI
LES RÉSULTATS NE SONT PAS RAPIDES

ELLE NÉCESSITE DE LA RÉSILIENCE ET DE LA CONSTANCE



Mais si tu y crois et avance...

LES CHOSES VONT CHANGER UN JOUR OU L'AUTRE

TU VAS TROUVER TA VOIE

TU PEUX FAIRE BOUGER DES MONTAGNES

TU TE REGARDERAS DANS LE MIROIR AVEC FIERTÉ

TU N'AURAS AUCUN REGRET PARCE QUE TU AURAS

DONNÉ LE MEILLEUR DE TOI MÊME



C'est dans cet état d'esprit que je désire que tu sois

Et pour une seule raison : ton enfant compte sur toi !

C'est ce que j'ai réalisé lorsque mes enfants ont commencé à vivre des situations difficiles chez leur maman. Ce n'était pas forcément de sa faute à 100% mais, à ce moment là, j'étais frustré de ne pas pouvoir faire plus. De faire mieux. De ne pas être là.

Mais la relation, le lien, la connexion que j'ai créé avec eux m'a permis de les soutenir. Ils savaient que quoiqu'il arriveraient dans leur vie, leur papa serait toujours là.

Dans les bons et les mauvais. Et tu dois être prêt à répondre à l'appel quand le moment sera venu.

Même si aujourd'hui tu as peu de relation ou que tu n'en n'as pas du tout, tu dois te préparer.

Ces 5 actions actions que je vais te présenter ne sont pas révolutionnaires, elles sont simples. A la portée de ton enfant.

Il faudra juste que tu les fasses... encore et encore. Tu vas semer des graines et certaines vont fleurir et d'autres vont mourir.

Il faut l'accepter. Ensuite à toi de faire différemment. Tu as en toi toutes les ressources pour y parvenir.

J'y suis parvenu. Tu y arriveras.



Note pour les papas aliénés

Si aujourd'hui tu n'as plus de contact avec ton enfant, sache que tu n'es pas impuissant. Ce que tu fais en silence, dans l'ombre, a une valeur immense.

Ce mini-guide te propose 5 actions concrètes pour nourrir le lien invisible, celui que ni la distance ni le silence ne peuvent briser.

Ton amour est vivant.

Ta présence peut exister même à travers l'absence.



Astuce 01 : Passe par une personne de confiance

Astuce 02 : Archive tout ce que tu entreprends



Pour chaque action, je te propose une variante adaptée à ta situation marqué dans un encart avec une croix rouge



Action 1

✓ Envoie un message vocal de présence, un message d'amour



ANCRER LA PRÉSENCE INTÉRIEURE, RESTER DISPONIBLE SANS ENVAHIR.

Ton enfant a besoin de sentir que tu penses à lui, même sans réponse possible de sa part.

Enregistre un message vocal court (30 sec) avec ta voix ou envoie un texto. Parle-lui simplement.

Tu peux passer par ton ex si ton enfant n'a pas de téléphone. Tu peux demander à ton ex d'appeler 2 minutes juste pour qu'il l'entende de ta voix. Rassure la que sera court et pas intrusif

Attention : ne répète pas cela tous les jours. Ne braque pas ton ex et assure toi qu'elle le fasse dans un moment qui lui convient à elle. Ne force pas les choses.

Exemple : "Coucou mon grand, je pense fort à toi aujourd'hui. J'espère que tu passes une belle journée. Papa t'embrasse fort."



Variante sans contact : tu archives le message dans un dossier que tu auras préparé pour ton enfant



Action 2

✓ Partager un souvenir positif



CULTIVER LA MÉMOIRE AFFECTIVE, PRÉPARER UNE TRANSMISSION FUTURE

Le souvenir ravive le lien, donne à ton enfant de la matière au dialogue.

Choisis une photo de vous deux, d'un moment fort ou drôle que vous avez vécu ensemble et envoie lui. Ajoute un message personnel.

Exemple : "Tu te souviens de ce moment-là ? C'était magique. On se le refait bientôt ?"



Crée un album mémoire personnel (photos, écrits) où tu notes chaque souvenir que tu aimerais partager un jour.

Tu peux aussi prendre ceux du passé, l'idée ici est de véhiculer les projets que tu imagines faire et que tu pourras faire le moment venu.



Action 3

✓ Le mini défi à distance



NOURRIR L'IMAGINATION DE LA RELATION FUTURE.

L'interaction ludique relance la complicité et favorise les interactions avec ton enfant.

Lance un petit jeu sympa (dessin, devinette, photo, blague) et commence le premier. Il est important que tu sois le moteur. Toujours. C'est toi qui aux manettes de toutes les actions qui peuvent créer le lien.

Attention : Il faut que tu varies les défis pour ne pas lasser ton enfant. 5 jours de blagues, ça devient lourd ;-)

Exemple : *"Défi du jour : dessine-moi comme un super-héros et je fais pareil !."*



Fais le défi, conserve le et date le. Fais ces petits gestes d'intention forte que découvrira plus tard ton enfant. Il comprendra alors que tu as toujours été là.



Action 4

✓ Écrire une lettre sincère
et légère

CONTINUER À EXPRIMER TON AMOUR DE FAÇON CONCRÈTE, MÊME DANS L'ABSENCE

Mettre des mots posés sur tes sentiments renforce la profondeur du lien que tu développes avec ton enfant.

Même 4-5 lignes suffisent, tu n'a pas besoin d'en faire des tonnes. Envoie une carte, une lettre ou un mail.

Exemple : *"Je voulais juste te dire que je suis fier de toi. Ce que tu es, ce que tu fais, ta façon de grandir... Je suis là, toujours."*



Même sans réponse, écrire maintient le fil du lien affectif. Une fois par mois, écris-lui une lettre que tu garderas précieusement. Tu peux la faire en 2 exemplaires, une que tu envoies et l'autre que tu conserve si jamais elle n'était pas remise



Action 5

✓ Planifier un "moment futur"



SE CONNECTER À L'ESPOIR ACTIF, GARDER UNE DYNAMIQUE D'AMOUR TOURNÉ VERS L'AVENIR.

Nous avons tous besoins de nous projeter vers nos rêves et les enfants aussi.

Imagine les activités de demain, les lieux à visiter, les voyages à entreprendre, les choses à voir ensemble.

Attention : Ce moment futur doit être réaliste et tu dois faire en sorte de le réaliser. L'idée est que ta parole donnée a de la valeur

Exemple : "Un jour, on ira ensemble au zoo / à la montagne / au cinéma, c'est promis !" → **SOIT PRÉCIS**



L'espoir actif est une force puissante. Imagine et note une expérience que tu aimerais vivre avec ton enfant. Rêve et planifie sur papier un moment que tu aimerais vivre avec ton enfant.

Écris le plan, l'idée, le lieu, les sensations attendues.



4 raisons de passer à l'action

RÉAFFIRMER TA PRÉSENCE : CHAQUE GESTE MONTRE À TON ENFANT (OU À TOI-MÊME) QUE TU PENSES À LUI MALGRÉ LA DISTANCE OU LE SILENCE

1

2

CES ACTIONS INTERROMPENT LA SPIRALE DU DOUTE ET TE RAPPELLENT QUE TU AS UN RÔLE ESSENTIEL A JOUER.

CRÉER UN RÉCIT COMMUN : ENSEMENTER DES SOUVENIRS ET DES PROJETS, TU POSES LES BASES D'UNE HISTOIRE QUE VOUS ÉCRIREZ ENSEMBLE.

3

4

RENFORCER LA CONFIANCE : TON ENFANT SAURA QU'IL PEUT COMPTER SUR TOI, MÊME DANS L'ADVERSITÉ.



4 conséquences qui en découlent

UN SENTIMENT DE SÉCURITÉ RENFORCÉ POUR L'ENFANT :
IL PERÇOIT UN PILIER STABLE DANS SA VIE.

1

2

UNE BAISSÉ DE L'ANXIÉTÉ POUR TOI : TU PASSES DE
L'IMPUISSANCE À L'ACTION, RETROUVANT UN SENTIMENT
DE MAÎTRISE

UNE OUVERTURE ÉMOTIONNELLE : CES PETITS ACTES
RÉGULIERS FACILITENT LE DIALOGUE QUAND LES BARRIÈRES
TOMBENT.

3

4

UN TERREAU POUR LA RÉCONCILIATION : QUAND LE LIEN SE
ROUVRIRA, IL LE FERA SUR UNE BASE SOLIDE ET
BIENVEILLANTE.



CES 5 GESTES, CONJUGUÉS À TA CONSTANCE, PEUVENT TRANSFORMER L'ABSENCE EN PROMESSE D'UN LIEN RENOUVELÉ, CRÉER UNE CONNEXION DURABLE, BÂTIR UNE RELATION ÉPANOUISSANTE AU FIL DU TEMPS.



Ces étapes ne sont que le démarrage d'un processus que je te propose d'explorer ensemble.

Je te propose de découvrir la formation super papa à distance. Véritable feuille de route complète pour créer ta stratégie, t'aider à transformer la relation que tu as (ou que tu auras) avec ton enfant et la rendre solide, forte et durable dans le temps.



EN SAVOIR PLUS