

Penny Rich

10 étapes pour surmonter l'épreuve du divorce



Penny Rich

10 étapes pour surmonter l'épreuve du divorce

Collection essenCiel

empreinte
— temps présent.

Sommaire

Introduction 9

1. Se séparer... même si c'est difficile 15

2. Se faire une raison... ou s'effondrer 23

3. Votre séparation sur le plan juridique...
une étape incontournable 35

4. Comment restaurer... un cœur brisé 57

5. Un foyer brisé... et seul 65

6. Repartir à zéro... la peur au ventre 75

7. Pour le meilleur... oublier le pire 83

8. Je me vengerai... parole de divorcé 91

9. L'ex-termination... comment gagner à ce jeu ? 97

10. Aimer et chérir... à compter de ce jour 109

À l'intention de la famille 119

Ressources utiles 123

Introduction

Le **divorce** n. m. (latin *divortium*, de *divertere*, se séparer), dissolution du mariage civil prononcée par jugement.

C'est ainsi que le Larousse définit le divorce. Personnellement – et je parle d'expérience – ma conviction est que pour *survivre à long terme, l'union de deux cœurs et de deux esprits doit être fondée sur le respect mutuel, la confiance, l'amour, la bonté, l'attention réciproque, l'engagement mutuel, l'esprit d'équipe et, plus généralement, sur la capacité à évoluer et à changer ensemble. Sans cela, la relation ne résistera pas.*

Cette définition est toute simple, et pourtant elle semble beaucoup exiger des individus du XXI^e siècle qui aspirent manifestement plutôt à exercer leurs droits, à être indépendants, et à jouer « chacun pour soi ». Il n'est ainsi pas surprenant que dans les pays occidentaux, les plus propices à la liberté, la moitié des mariages se solde aujourd'hui par un divorce.

Au Royaume-Uni, le mariage dure en moyenne onze ans et demi. Pour les couples qui « vivent ensemble » sans se marier, la durée moyenne de la relation est seulement de trois ans (Office of National Statistics).

Si votre mariage ou votre relation atteint son point de rupture, vous n'êtes donc pas seul dans ce cas. Des centaines de milliers de personnes traversent cette épreuve à l'instant même où vous lisez ces lignes. La séparation et le divorce sont au « top 5 » des expériences de vie les plus stressantes, comme un deuil, un déménagement, un mariage ou un changement d'emploi. La fin d'une relation comme dans le cas de ces cinq situations, conduit à faire l'expérience de la perte. Faire ses cartons, réduire les dimensions de son espace de vie, déménager, prendre des décisions et planifier quantité de démarches en très peu de temps, vivre avec moins de ressources ou chercher un travail, éprouver de façon intense la culpabilité, la peur, la douleur, la colère, le chaos, occasionnent un bouleversement émotionnel important.

Ce livre retrace le périple de la fin d'une relation. Il souhaite vous aider à trouver les ressources nécessaires pour surmonter cette épreuve.

À qui s'adresse ce livre ?

Je souhaite que ce livre vienne en aide à chacun des protagonistes impliqués dans ce qui s'annonce comme la fin

d'une histoire « où ils vécurent heureux ». La réalité d'aujourd'hui, c'est que l'on ne supporte plus cette personne que l'on a, un jour, suffisamment aimée pour la choisir comme partenaire. C'est pourquoi il est si difficile, si éprouvant et tellement douloureux d'envisager la séparation. Ce livre s'adresse donc à tous ceux qui traversent cette épreuve :

- Hommes et femmes, couples mariés ou non mariés.
- Vous dont la relation est devenue critique, que vous décidiez finalement de rester ensemble, de vous séparer ou de divorcer.
- Parents, enfants témoins de la rupture, amis, membres de la famille.
- À tous ceux qui s'aventurent, d'un pas incertain, vers la séparation ou le divorce.

Comment utiliser ce livre ?

J'ai écrit ce livre pour rendre compte des événements qui jalonnent la fin d'une relation, tels qu'ils s'enchaînent le plus souvent, afin de vous accompagner étape par étape. Évitez donc de lire les chapitres au hasard. Ce livre vous ouvrira alors les yeux, le cœur et l'esprit et vous préparera à ce qui vous attend.

Nous aborderons, au fil des chapitres, les thèmes suivants :

- Prendre la décision de séparation.
- Vivre les répercussions émotionnelles.
- Répondre aux questions juridiques.
- Soulager la douleur.
- Faire face au changement et surmonter le chaos.
- Gérer l'inquiétude et la peur.
- Tenter de positiver.
- Exprimer sa colère ou son désir de revanche.
- Communiquer avec son « ex ».
- Aborder sa nouvelle vie et y prendre plaisir.

Pourquoi ce livre ?

Nous étions cinq amis – avec quatorze enfants quand nous étions tous réunis! – à avoir traversé, au même moment, l'épreuve de la séparation ou du divorce. Et même si nos histoires étaient toutes singulières, nous vivions des expériences semblables, en même temps. Ce que vous trouverez dans ce livre est le fruit de ma récolte : des conseils pratiques et des recettes personnelles que j'ai rassemblés en puisant à de bonnes sources. Sous des titres de chapitres un peu humoristiques – le rire nous a tous aidés au cours de ce périple – chaque page propose une leçon que j'ai trouvée importante.

Ce livre ne parle cependant pas de moi ; il parle de vous et de votre parcours qui semble, pour le moment, conduire à une impasse, celle du divorce. Mais, paradoxalement, ce chemin vous conduira peut-être vers un nouveau départ, celui de divorcé « risque-tout ». Je ferai toutefois quelques références à mon histoire, aux moments opportuns.

Pour vous aider à comprendre ce qui m'est personnellement arrivé, en voici un très bref résumé :

En 2009, après vingt-deux ans de mariage, j'ai divorcé au terme d'une longue et douloureuse année. Aucun tiers n'était responsable. Aujourd'hui, mon ex-mari ne me parle plus ; mes filles, adolescentes, n'ont voulu ni me voir ni me parler pendant plus d'un an. Je n'en suis pas encore pleinement « remise », mais le temps guérit les blessures et je ne me réveille plus, chaque matin, avec ce poids énorme sur le cœur. J'essaie de profiter vraiment de ma nouvelle vie.

Le divorce est une odyssée et comme toutes les grandes aventures, il nous apprend beaucoup sur la vie et sur nous-même. J'espère de tout cœur que la lecture de ce livre rendra votre parcours personnel moins difficile.

1 | Se séparer... même si c'est difficile

Si vous lisez ce livre, c'est peut-être que votre relation tend à se détériorer depuis un certain temps déjà. La séparation et le divorce n'arrivent pas du jour au lendemain sans crier gare. Et l'on ne cesse pas d'aimer quelqu'un si facilement. Depuis longtemps déjà, des semaines, des mois, des années peut-être, vous hésitez à prendre la décision de mettre un terme à votre relation. C'est pourquoi, et de plus en plus, votre vie n'est que tristesse, disputes, déni de la réalité, désaccords, tempête émotionnelle. Vous êtes confronté à votre plus grand dilemme : dois-je me battre pour sauver mon mariage, faire tout mon possible pour restaurer cette relation ou est-il plus sage d'abandonner ?

Il n'existe pas de réponse simple à cette question, surtout lorsque des enfants sont concernés ou que votre relation dure depuis de longues années. La décision finale dépend principalement des raisons pour lesquelles *vous* ne vous sentez plus capable d'aimer. Il se peut que, petit à petit, vous vous soyez éloignés l'un de l'autre au point de mener

mener maintenant des vies séparées. Votre conjoint vous a peut-être déjà quitté, vous laissant seul devant le fait accompli. Votre relation est peut-être assombrie par une certaine violence, physique ou mentale? Vous vivez avec un conjoint qui s'est avéré menteur et il vous est dorénavant difficile de lui faire confiance? Des ennuis financiers ou d'autres préoccupations personnelles vous ont éloigné l'un de l'autre? Peut-être vous est-il infidèle, ou alors vous disputez-vous sans cesse? Vous manquez de respect mutuel, d'une vie sexuelle épanouissante, d'attention ou simplement du sentiment d'être aimé. Vous vous sentez comme piégé, incapable de respirer.

Les raisons peuvent être diverses et multiples et, si vous ne parvenez pas à progresser et à changer ensemble, alors vous finirez par avoir des besoins si différents que vous vous éloignerez de plus en plus l'un de l'autre. Ce constat peut être fait chaque fois qu'une relation échoue. Vous étiez, hier encore, comme les deux doigts de la main mais les choses ont changé et, avec le temps, votre vie ensemble est devenue si contraignante que vous finissez par détester ce qu'autrefois vous aimiez chez votre partenaire.

Quelles que soient leurs spécificités, toutes les ruptures ont un point commun : la décision de mettre fin à l'histoire qui unit deux personnes qui se sont aimées au point de s'être promis un jour, fidélité « pour toujours » prend beaucoup de temps et provoque beaucoup de souffrance.



Idée reçue

Se séparer ou divorcer, c'est céder à la facilité

Cette affirmation n'est pas juste. Mettre fin à une relation est un des défis les plus difficiles à relever.

Êtes-vous certain de votre choix ?

Bien que vous éprouviez un choc devant l'évidence que votre relation est bel et bien terminée, cette prise de conscience peut, paradoxalement, vous procurer finalement un certain soulagement. Lorsque la vie est source de trop de blessures et de trop de tristesse, nous arrivons à un point de non-retour où la situation de crise contraint à prendre des décisions radicales. Il est cependant très important de bien clarifier les raisons qui *vous font* penser que la fin est inéluctable car c'est cette conviction qui vous donnera la force d'affronter les difficultés qui vous attendent sur le chemin vers un futur nouveau et différent.

Lorsque vous êtes blessé, que vous vous sentez rejeté et que vous êtes en colère, vous pouvez être tenté de réagir de manière excessive et « foncer » vers le divorce. Par contre, si vous êtes sûr de votre choix et des raisons qui l'ont motivé, vous éprouverez un certain soulagement à l'idée de tourner la page pour entrer dans une nouvelle vie. Quelle que

soit votre situation et avant de passer à l'action, il vaut donc mieux prendre de la distance par rapport à votre détresse et vos émotions et clarifier certains points :

- Ai-je donné le meilleur de moi-même dans mon couple ?
- Si je mets fin à cette relation, serai-je plus malheureux que je ne le suis à présent ?
- Est-ce qu'il me reste encore quelque chose à tenter pour sauver la situation ?

Répondez avec sincérité et notez ce que vous pensez puis réfléchissez bien à vos réponses afin de les approfondir. Ne laissez aucun élément externe vous influencer. Votre situation financière et vos enfants ne doivent pas interférer car :

- Un parent plus heureux rendra son enfant heureux.
- Les enfants grandiront et quitteront le foyer, mais il vous faudra continuer à vivre *votre* vie, le plus joyeusement possible.
- Le bonheur et l'amour ne s'achètent pas.

Il est important que vous compreniez profondément ce qui motive *votre* décision. Elle ne concerne que *vous* et *votre* conjoint, car c'est de *votre* relation dont il est question. Si vous cernez et comprenez bien les raisons pour

lesquelles vous pensez que votre histoire est terminée, alors vous surmonterez plus facilement les sentiments de perte, d'échec et de peur qui surviennent inévitablement quand une relation profonde, autrefois comblée par l'amour prend fin.

Si vos conclusions vous font hésiter ou si vous avez encore quelques doutes, souvenez-vous...



Concept clé

Il n'y a pas de honte... à revenir sur une décision

La plupart des couples font beaucoup d'efforts pour sauver leur mariage et n'abandonnent pas sur un coup de tête.

Si vous n'êtes pas *tout à fait* sûr de vous

Face à un choix aussi décisif et avant de prendre cette décision importante, la meilleure solution est certainement d'en parler à une personne de confiance et d'être à l'écoute de ce qu'elle vous dira pour vous aider à y voir plus clair. Quand le cœur est meurtri, il est souvent difficile d'ignorer ses émotions et de faire des choix rationnels. Faites part de vos doutes à vos amis les plus proches et confiez-leur vos inquiétudes et vos dilemmes.



Post-it

Conservez, tout au long de ce processus, la liberté de changer d'avis même si un grand nombre de personnes a été informée des raisons qui vous conduisaient à envisager la séparation

Si vous voulez éviter de demander conseil à vos relations personnelles, faites alors appel à un professionnel : un pasteur ou un prêtre, un médiateur qualifié, un conseiller conjugal. Vous pourrez lui confier plus ouvertement vos inquiétudes en étant plus assuré du respect de la confidentialité de vos propos.

Que vous cherchiez du soutien auprès de vos amis ou de professionnels, ne vous sentez pas obligé de suivre leurs conseils à la lettre, surtout s'ils s'avisent de vous dire ce que vous *devriez* faire. Prenez en compte leur avis sur ce que vous *pourriez* faire, mais ne vous laissez pas enfermer dans des appréciations sur ce qui serait bien ou mal. Leur opinion vous aidera simplement à mieux percevoir ce qui vous semble bon pour vous. Une fois que vous aurez pris cette précaution, la décision que vous prendrez sera la bonne.



Développement personnel

Accepter votre décision

10 étapes pour pour surmonter l'épreuve du divorce

Penny Rich

La fin d'une relation conduit à faire l'expérience de la perte. Faire ses cartons, réduire les dimensions de son espace de vie, déménager, prendre des décisions et planifier de nombreuses démarches en très peu de temps, vivre avec moins de ressources ou chercher un travail, éprouver la culpabilité, la peur, la douleur, la colère, le chaos, occasionnent un bouleversement émotionnel important.

L'auteure de ce livre offre conseils pratiques et réconfort à ceux qui doivent surmonter, une séparation. Elle présente les textes législatifs et les personnes ressources à contacter. En encourageant les personnes concernées à exprimer leurs émotions et à faire le deuil de ce qui a été perdu, elle les invite à reconstruire leur vie après cette épreuve.

Pour celles et ceux qui font face à une séparation ou à un divorce et pour leur entourage.

Penny Rich est journaliste et rédactrice dans de nombreux magazines féminins. Elle est spécialisée dans les problématiques familiales.

ISBN 978-2-35614-079-1



9 782356 140791

8,00 €

www.editions-empreinte.com