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