

Penny Rich  
**10 étapes pour  
surmonter l'épreuve  
du divorce**



## 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.*



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

était tout-à-fait compréhensible compte tenu des circonstances – et je vous encourage fortement à ne pas le craindre.

Il est normal d'être triste, endeuillé et totalement abattu face à la perte d'une relation qui a beaucoup compté à vos yeux. Que vous soyez à l'initiative de la rupture ou pas, le sentiment de perte est bel et bien présent. Et même si vous ne souhaitez pas éprouver la profonde tristesse qui vous envahit maintenant, celle-ci est néanmoins indispensable et vous aidera à faire face à la perte de ce qu'était, ou aurait pu être, votre vie. Vos souvenirs, vos espoirs, vos projets et vos rêves font aujourd'hui partie du passé.



Concept clé

Il n'y a pas de honte... à pleurer

Il est beaucoup plus sain et moins stressant d'exprimer ses émotions que de les refouler.

## **Un chagrin légitime**

Les experts comparent l'impact émotionnel d'une séparation ou d'un divorce à celui que l'on ressent suite au décès d'un proche. Selon eux, le deuil d'un être cher nécessite de franchir cinq étapes successives. Mais il est impossible d'estimer la durée et la difficulté de ce processus pour chacun. Après une séparation définitive, dix-huit mois à quatre ans sont nécessaires à la plupart des gens pour retrouver un équilibre et se sentir de nouveau heureux. Certains n'ont besoin que de quelques mois ; d'autres éprouvent encore des difficultés des dizaines d'années plus tard. Il n'y a pas de bonne façon de faire, et celui qui tenterait de vous dire « il est temps de passer à autre chose, il faut que tu t'en remettes » est certainement dans l'erreur.

Vous vous rendrez compte, que vous traverserez ces cinq phases émotionnelles à plusieurs reprises. Comme des requins

qui vous encerclent, c'est au moment où vous vous croirez enfin libéré de tout sentiment de colère ou de déprime qu'ils viendront de nouveau vous déstabiliser. Vous vivrez ce parcours émotionnel de façon personnelle mais vous serez sûrement confronté à une ou plusieurs de ces phases, si ce n'est aux cinq.

Pour vous aider à les identifier, vérifiez si les formulations suivantes vous semblent familières :

- *Choc/déni* : Il vous arrive de penser ou de dire : « C'est sûrement une crise de la quarantaine, il reviendra » ; « Cela ne peut pas nous arriver à nous ! » ; « Je croyais qu'on était heureux, et voilà ce qui arrive » ; « Cela fait des semaines que l'on n'a pas pris du temps pour nous, mais on va trouver une solution ».
- *Colère/rancune* : Vous éprouvez et dites des choses telles que : « Comment ose-t-elle me traiter de la sorte ? » ; « De toutes façons, elle ne m'a jamais aimé » ; « Je ne lui pardonnerai jamais ce qu'il a fait » ; « J'ai épousé le roi des idiots ! Infidèle, menteur, quelle brute immature et égoïste ! ».
- *Marchander/supplier* : Vous vous laissez aller à dire : « Je t'en prie Seigneur, si tu permets qu'il revienne, je te promets que je... » ; « Chéri, j'ai changé, donne-moi une chance de te convaincre que ce serait bien que je revienne » ; « Je sais que tu m'aimes encore, je ferai tout ce que tu voudras, dis-moi simplement ce que tu attends de moi ».
- *Culpabilité/dépression* : Vous éprouvez parfois : « Je n'en peux plus de tout cela » ; « Est-ce que cette douleur disparaîtra un jour ? » ; « Ma vie est fichue. Je suis moche, grosse, je ne suis bonne à rien et je ne trouverai jamais plus l'amour » ; « Tout est de ma faute. Si seulement j'avais... » ; « Je ne sais pas quoi faire » ; « Tout le monde s'en moque ».
- *Résignation/espoir* : Vous accédez parfois à de nouvelles

postures : « Je n'aime pas ce que je suis en train de vivre, mais je vais m'en sortir » ; « Je ne peux pas continuer à vivre dans le passé » ; « Voilà, je ne peux rien faire de plus » ; « C'est bel et bien fini, maintenant il faut que je passe à autre chose ».

## **Le ressentiment**

Ces différentes étapes vont jalonner le chemin qui mène à la séparation ou au divorce mais que ferez-vous de toutes ces émotions ? Au début de ce chapitre, j'évoquais un raz-de-marée émotionnel car c'est ainsi que je l'ai vécu – un torrent agité et tourbillonnant qui submerge à chaque instant le quotidien et vient perturber tous vos rêves. Les experts, en décrivant le deuil en cinq étapes peuvent nous laisser penser que la tâche est aisée, mais il n'en est rien. Certains jours, il vous arrivera de ressentir – une ou plusieurs, si ce n'est toutes – les émotions suivantes :

*le choc, la tourmente, l'inquiétude, la peine, l'anxiété, la tristesse, l'abandon, la peur, la culpabilité, la honte. Vous vous sentirez peu apprécié, non désiré, mal aimé, repoussant, contrarié, sans énergie, déprimé, affolé, en colère, indécis, au bord des larmes, effrayé, furieux, dévasté, perdu, mélancolique, bon à rien, stressé, incapable de trouver le sommeil, hostile, désemparé, plein de regrets, seul.*

Au cours des prochaines semaines, vous pourrez, si vous le souhaitez, cocher les émotions que vous ressentez. Vous serez certainement surpris de voir à quel point les sentiments qui vous traversent sont multiples. Il y a encore seulement deux ans, j'aurais pu facilement les cocher toutes, au cours d'une même journée, et en trouver d'autres encore ! Gardez constamment à l'esprit que ce bouleversement émotionnel est tout-à-fait normal et parfaitement sain. Il fait partie de la démarche de séparation.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Le recours à un avocat est obligatoire.

En termes de délai et de coût, la procédure de séparation de corps ne sera ni plus courte, ni plus économique, ni plus facile que la procédure de divorce.

Il est important de souligner que :

- L'époux contre lequel est présentée une demande de séparation de corps peut en retour solliciter le divorce et inversement.
- L'époux contre lequel est présentée une demande en divorce pour altération définitive du lien conjugal ne peut pas en retour solliciter un jugement de séparation de corps.
- Si le Juge aux Affaires Familiales reçoit simultanément une demande en divorce et une demande en séparation de corps provenant des deux conjoints, il examine d'abord la demande en divorce, qu'il prononcera si les conditions en sont réunies. Si ce n'est pas le cas, il examinera alors la demande en séparation de corps. Mais lorsque ces demandes sont toutes deux fondées sur la faute, le Juge les examine simultanément et, s'il les accueille, il prononce à l'égard des deux conjoints le divorce aux torts partagés.

## **Quelles sont les effets de la séparation de corps sur la vie conjugale ?**

Sur le plan personnel

Les époux restent mariés mais cessent de vivre ensemble. Le devoir de cohabitation cesse. Le Juge doit donc décider de l'attribution du logement et du sort des enfants.

Les autres conséquences et obligations nées du mariage subsistent, notamment les devoirs de fidélité et d'assistance. Toutefois, le Juge est en général assez tolérant pour apprécier leur violation.

Chaque époux peut également continuer à user du nom de l'autre sauf si – à la demande de l'un d'eux – le jugement, prononçant la séparation, l'interdit.

Sur le plan financier

La séparation de corps a plusieurs effets :

La séparation de corps entraîne toujours l'adoption de la séparation des biens comme nouveau régime matrimonial. Le devoir de secours demeure, ce qui veut dire qu'il n'y a pas de prestation compensatoire comme c'est le cas lors d'un divorce. Une pension alimentaire pourra quand même être versée à l'époux le plus démuné. Pour en fixer le montant, le Juge prendra en compte les ressources et les besoins de chacun des époux. Cette pension sera attribuée sans prendre en considération les torts. Elle peut être accordée par le jugement prononçant la séparation de corps, ou par un jugement ultérieur.

### **Comment mettre fin à une séparation de corps ?**

Le régime de la séparation cesse si les époux reprennent leur vie commune ou s'ils divorcent.

Reprise de la vie commune

Pour avoir une valeur juridique, la reprise de la vie commune doit être constatée par un notaire ou déclarée à l'Officier d'État Civil, à la mairie dont dépend le domicile conjugal.

Le régime matrimonial de la séparation de biens sera maintenu sauf si le couple choisit un autre régime matrimonial.

« Conversion » en divorce

Dans tous les cas, la séparation de corps peut être convertie en divorce. La demande en divorce se fait par requête déposée devant le Tribunal de Grande Instance. La représentation par un

avocat est obligatoire.

La demande de conversion en divorce peut être faite par un seul des époux, deux ans au moins après le jugement de séparation de corps. Le divorce sera alors automatiquement prononcé.

Si la séparation de corps a été décidée par consentement mutuel, elle ne peut être convertie en divorce que par une nouvelle demande des deux époux, et pour une procédure de divorce par consentement mutuel. Il n'est donc plus possible d'invoquer une faute de son conjoint.

Sur demande conjointe des époux, la conversion n'est pas soumise au délai de deux ans.

Quand les conditions de la conversion en divorce sont réunies, le Juge n'a aucun pouvoir d'appréciation, il doit obligatoirement prononcer le divorce. Mais il doit quand même y avoir un jugement.

La séparation de corps représente une alternative au divorce, qui peut sembler moins pénible sur le plan psychologique ou symbolique. Il faut cependant considérer qu'il s'agit d'une procédure lente, tout aussi onéreuse qu'un divorce, et même plus coûteuse si elle est finalement convertie en divorce.

En outre, le lien marital n'étant pas dissous, cette procédure ne permet pas de se remarier, ce qui explique peut-être que cette procédure soit finalement peu utilisée.

Cette période de séparation laisse aux couples le temps de mûrir leur décision et d'entreprendre, éventuellement, une thérapie de couple.

Les statistiques montrent cependant que la plupart des couples qui entreprennent cette démarche, même avec les meilleures intentions, voient leur situation évoluer progressivement vers un chaos indescriptible.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

situation.

Voici donc trois conseils pratiques de développement personnel pour vous accompagner dans la gestion de vos ressources, vous guider dans vos choix et les tâches à accomplir. Toutes ces choses qui semblent impossibles, difficiles ou qui restent inscrites sur des listes interminables, dont on ne vient jamais à bout, participent au sentiment de chaos général consécutif au divorce.

## 1. Gérer les ressources

Le divorce occasionne souvent d'importants changements au niveau des ressources financières. Un simple tableau Excel peut alors vous sauver la vie !

Avoir une idée précise de vos revenus et des dépenses auxquelles vous ne pouvez échapper vous aidera à appréhender plus paisiblement cette nouvelle responsabilité. Vous apprendrez ainsi à maîtriser votre budget et à prendre les bonnes décisions lorsqu'il vous faudra combler un déficit : réduire une dépense ? Augmenter vos revenus en travaillant davantage ? Renoncer au traiteur en préparant vous-mêmes vos repas ? Mettre en action d'autres compétences que vous possédez ?

Préparez votre tableau et mettez-le à jour régulièrement, au gré des circonstances qui peuvent évoluer rapidement dans cette période de grands changements.

## 2. Faire des choix

Les possibilités de choix qui s'offrent à vous lors d'un divorce sont presque trop nombreuses. En effet, les limites imposées jusqu'à présent par la vie de couple disparaissent au moment de la séparation. Et devant tant de potentialités, prendre une décision devient un vrai casse-tête : déménager à l'étranger ? Me rapprocher de ma famille ? De l'école des enfants ? Alors armez-

vous de courage et allez de l'avant. Une façon simple d'organiser ses pensées consiste à les mettre par écrit. Inscrivez sur une feuille de papier la décision ou le dilemme qui vous pose problème. Puis, tracez deux colonnes intitulées « Les pour » et « Les contre ». Dressez ensuite la liste des aspects positifs et négatifs dans la colonne appropriée, et analysez le résultat de manière objective. Cette méthode, très simple, vous permettra de prendre des décisions de façon plus rationnelle et objective sans trop d'implication émotionnelle.

### 3. Tolérer un certain chaos

Le divorce ajoute une charge considérable aux responsabilités qui étaient déjà les vôtres et vous ne pouvez y échapper. Remettre cette contrainte à plus tard ne fait qu'aggraver votre stress. La liste des choses à faire semble pourtant sans fin : ouvrir un nouveau compte bancaire, changer l'intitulé des factures, modifier de nombreux documents, d'assurances maladie, de mutuelle... Le secret consiste à garder le sens des priorités et à accepter que vous ne pouvez pas tout faire en même temps. Petit à petit, vous réussirez à accomplir toutes ces tâches. Chaque semaine, notez sur une feuille de papier « la liste-des-choses-que-je-vais-essayer-de-faire » et classer-les par ordre de priorité. Vous ne réaliserez pas toujours toutes les tâches inscrites sur cette liste mais vous aurez fait le plus urgent ! À la fin de la semaine, prenez le temps d'apprécier ce que vous êtes déjà parvenu à accomplir et soyez content de vous. Puis reportez ce qui n'est pas encore fait sur la feuille de la semaine suivante. Vous serez ainsi tout à la fois satisfait de vos progrès et encouragé à poursuivre vos efforts.

## 6| Repartir à zéro... la peur au ventre

Vous êtes, à présent, officiellement divorcé. Vous avez réglé les aspects financiers de votre séparation. Vous êtes parvenu à un accord et vous connaissez maintenant les ressources dont vous allez disposer. Vous avez probablement déménagé. Pour votre entourage, cette histoire est close. Tout le monde s'attend à vous voir commencer une « nouvelle vie ». Ne leur en voulez pas. Ils ne perçoivent pas du tout combien cette situation est, pour vous, encore effrayante, oppressante et insurmontable. Les attentes des autres sont source d'inquiétude et de stress supplémentaire dans cette situation qui exige déjà tant de vous. Tout vous angoisse et plus vous laissez ces émotions vous envahir, plus l'espoir d'un apaisement s'éloigne.

*Je ne retrouve plus rien ; je ne gagnerai jamais assez d'argent ; l'idée de passer Noël seul me terrifie ; je ne me sens pas capable de donner un second souffle à ma carrière ; je n'ai pas la force d'entamer une nouvelle formation ; je ne sais même pas quelle formation n'intéresserait ; je n'ai pas envie de sortir ; on ne m'accordera jamais un prêt immobilier ; mon loyer est trop cher ; je ne tiendrai pas longtemps si mes enfants ne se décident pas à me parler bientôt ; je ne saurai plus jamais rire... Quel tableau ! Il arrive même parfois que le simple fait de ne pouvoir surmonter l'angoisse devienne source d'angoisse !*



Concept clé

Il n'y a pas de honte... à s'inquiéter

Mais soyez prévenu : l'angoisse s'auto-entretient.

Il existe plusieurs façons de briser le cycle infernal dont l'éternel angoissé est prisonnier mais la plus efficace consiste à identifier l'origine du problème. Pour couper court à ces pensées

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

pardonner. Une fois que l'on a pardonné, on peut oublier et avancer. Et comme, dans votre situation, vous avez peut-être aussi besoin de vous sentir pardonné, alors rappelez-vous cette promesse biblique : « Si vous pardonnez aux hommes leurs offenses, votre Père céleste vous pardonnera aussi<sup>4</sup> ».



Post-it

**Tout le monde, ou presque, mérite une seconde chance**



Développement personnel

**Accepter de pardonner**

Cet exercice vous aidera à abandonner vos émotions négatives et à vous sentir mieux. Il se résume en un mot : pardon. Ce concept n'est pas très à la mode mais il est précieux pour traiter les désirs de revanche. Essayez, encore une fois, de vous détourner du passé pour regarder vers l'avenir. Analysez en quoi vous êtes soulagé que votre ex-conjoint ne fasse pas partie de votre nouvelle vie.

Dans un exercice de développement personnel précédent, vous avez fait la liste des points négatifs et positifs de votre situation. Maintenant, en revenant sur les méfaits réels ou ressentis que votre ex-conjoint vous a fait subir, notez ce que vous aimeriez lui faire subir pour vous venger et vous sentir apaisé.

Sur une feuille de papier, tracez deux colonnes. Intitulez la première « Ce qu'il a fait effectivement, ce que j'en ai ressenti et que je n'ai pas apprécié » et la deuxième « Ce que j'aimerais faire pour me sentir mieux ». Ensuite, inscrivez dans chaque colonne tout ce qui vous vient à l'esprit. Finalement, détruisez ce document en le jetant au feu. Personne d'autre que vous n'a besoin d'en avoir connaissance et, sur un plan thérapeutique, le

fait de brûler cette feuille de papier symbolisera votre volonté de lâcher-prise. Il vous semblera ensuite plus facile de pardonner et d'oublier. Le pardon vous apportera la paix de l'esprit.

Il peut cependant arriver que certaines choses vous paraissent impardonnables mais il est important qu'elles restent l'exception.

---

<sup>3</sup> Mathieu 7,12.

<sup>4</sup> Mathieu 6,14.

## **9| L'ex-termination... comment gagner à ce jeu ?**

Si ce livre vous a procuré une quelconque aide, vous êtes maintenant certainement en mesure d'accepter que tout ce qui concerne votre ex-conjoint n'est pas nécessairement négatif. Cependant, votre ex-époux, n'a probablement pas lu cet ouvrage ! Il se peut donc que vous soyez encore la cible de ses accusations et que vous souffriez d'une mauvaise communication. Vous avez peut-être encore des détails à régler et, si vous avez des enfants, certaines décisions ou projets nécessitent toujours l'avis de leurs deux parents. Apprendre à communiquer intelligemment s'avère alors essentiel.

Après une rupture, certains couples parviennent à maintenir une relation amicale quand d'autres préfèrent rester ennemis. N'oubliez pas que c'est votre relation conjugale qui a été rompue ; ne laissez pas cette rupture avoir raison de votre relation familiale. Il est très important de considérer en priorité les besoins de vos enfants. Rappelez-vous également qu'être cordial l'un avec l'autre, dans l'intérêt de toutes les parties, ne vous oblige en aucun cas à être des amis. Rien ne vous oblige à organiser un dîner aux chandelles ou à partir en vacances ensemble ! Cependant, même dans les westerns, les ennemis jurés que sont les cowboys et les indiens savent brandir le drapeau blanc et formuler des projets de paix.

Dans le cas présent, toute conversation peut être rendue difficile par les « petites voix » qui interfèrent dans vos échanges – ce qui arrive inmanquablement si votre ex-conjoint a construit une nouvelle relation. Que cela vous plaise ou non, les opinions, les besoins et les souhaits du nouveau partenaire sont souvent pris en compte lorsqu'il fait irruption dans la vie de

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

appeler, de jour ou de nuit, aux moments les plus inopportuns.

- **Compatissez.** Vous n'avez pas à leur dire ce qu'ils doivent faire. Accompagnez-les simplement dans leur réflexion afin qu'ils fassent les meilleurs choix même si vous n'approuvez pas leur décision.

- **Soyez optimistes et positifs.** Votre amour pour eux et vos encouragements, leur transmettront une lueur d'espoir. Répétez-leur qu'ils vont s'en sortir et que l'avenir sera plus rose.

- **Soyez un réel soutien.** Ils peuvent avoir besoin d'aide financière, de garde d'enfants, d'un conseiller conjugal ou d'un avocat. Vous pouvez même vous organiser entre amis ou en famille afin vous répartir les tâches. Tout le monde bénéficiera de cette initiative.

- **Soyez disponible.** Maintenez malgré tout une vie sociale « normale » et des événements festifs pendant cette période chaotique. Un bon repas en famille le weekend, une sortie au cinéma, une longue promenade dans la nature permettront à chacun d'oublier provisoirement sa peine, son stress et ses inquiétudes.



**Post-it**

**Dans quelque temps, ce divorce ne sera plus qu'un mauvais souvenir pour vous tous**

# Ressources utiles

## Sites juridiques

[www.justice.gouv.fr](http://www.justice.gouv.fr)

[www.vos-droits.justice.gouv.fr](http://www.vos-droits.justice.gouv.fr)

<http://vosdroits.service-public.fr/particuliers/N159.xhtml>

<http://www.dossierfamilial.com/famille/couple/les-quatre-procedures-de-divorce-57107>

## Ouvrages pour aller plus loin

### Législation

*Divorce, le guide pratique 2015*, Emmanuèle Vallas, Prat, 2014

*Le Divorce pour les nuls*, Martine Valot-Forest, First, 2010

*Rupture du couple : effets patrimoniaux. Divorces et séparation, rupture de PACS et de concubinage*, Yann Favier, Ellipses Marketing, 2015

### Reconstruire sa vie

*Après la rupture : Reconstruire sa vie après un divorce ou une séparation*, Bruce Fisher, Dunod, 2005

*Le divorce : Dépasser la blessure, construire l'avenir*, Jacques Poujol & Rosite Boucaud, Empreinte Temps Présent, 2007

### Enfants

*Les parents se séparent*, Catherine Dolto, Colline Faure-Poirée, Frédérick Mansot, Gallimard Jeunesse, 2008

*Les enfants du divorce. Psychologie de la séparation parentale*, Gérard Poussin, Elizabeth Martin-Lebrun, Dunod, 2011

*Le divorce. Comment aider les enfants à passer le cap*, Emily Menendez-Aponte, Signe, 2009

*Vivre seul avec papa et maman*, Catherine Dolto, Colline Faure-

Poirée, Gallimard Jeunesse, 2006

Église

*Jésus et le divorce*, John Paul Meier, Cerf, 2015

*L'Église et les divorcés remariés : un nouveau regard*, François Sejourné, DDB, 2003

*Mariage, divorce, remariage, Réflexion biblique, historique et pastorale*, Jean-Pierre Bory, Daniel Bresch, Pierre Wheeler, François-Jean Martin, Excelsis, 2004

*Quand votre divorce est prononcé, Comment guérir de la blessure et réapprendre à aimer*, David Hawkins, Farel, 2002

Dans la même collection

*10 étapes pour vaincre l'insomnie*

Dr Simon Atkins

*10 étapes pour arrêter de fumer*

Dr Simon Atkins

*10 étapes pour sortir de la dépression*

Sue Atkinson

*10 étapes pour surmonter l'addiction au jeu*

Lisa Ustok & Joanna Hughes

*10 étapes pour surmonter la dépendance à l'alcool*

John McMahon

*10 étapes pour surmonter le deuil*

Sue Mayfield

*10 étapes pour surmonter les troubles alimentaires*

Dr Kate Middleton & Jane Smith

*10 étapes pour vaincre l'anxiété*

Dr Kate Middleton