



Se reconstruire après une séparation ou un divorce

Sandrine Mercy est coach divorce certifiée (la seule en France) et coach certifiée ICF. Elle est l'auteure du livre "50 exercices pour surmonter son divorce, sa séparation", paru aux éditions Eyrolles.



Finir une histoire de couple est un processus, un voyage. Plusieurs chemins restent empruntables : celui de ne rien faire et d'attendre d'aller mieux, celui de se battre contre des moulins à vent, ou celui de décider de transformer positivement cette épreuve pour une vie riche, assumée et pleine de sens. Voici quelques étapes pour y parvenir.

Un divorce ou une séparation peuvent provoquer un choc violent. Ce peut alors être un tsunami émotionnel, une perte de repères, un aveuglement sur son identité, un sentiment d'échec, une démultiplication des peurs pour ses enfants et face aux incertitudes de l'avenir. Parfois, dans le cas de violences conjugales, de maltraitements psychologiques, la séparation peut aussi prendre la forme d'une libération.

Chaque histoire est différente et pourtant l'enjeu reste le même : se reconstruire et s'épanouir. Une séparation est un processus, un chemin à parcourir, un voyage dans lequel chacun ignore les étapes, les embûches et les pièges éventuels. En réaction à chaque événement qui se produira sur sa route, chacun.e va procéder à des changements, par réflexe de survie et en réaction aux circonstances. Nous sommes tous humain !



[Visualiser l'article](#)

Une importante transition de vie

Il y a tant à considérer, à penser, à ajuster lors de cette sortie de route du mode automatique imposé par la vie à deux ou la vie de famille, au bout de tant d'années, que l'on oublie que la réponse n'est pas un changement mais une transition de vie. Contacter un avocat, trouver un travail, déménager, inscrire les enfants dans une nouvelle école, représentent des changements. Cela induit que vous réalisez une action concrète que le contexte impose. S'adapter à son nouveau statut, comprendre quelles actions mettre en place pour y parvenir, intégrer son évolution interne, réaliser que le passé appartient au passé et que nous ne serons plus jamais les mêmes correspondent à une transition. Et c'est bel et bien ce que représente une rupture: elle concerne moins la perte de l'autre que la difficulté éventuelle à retrouver sa propre identité et à définir ce que l'on souhaite pour soi.

La fin de l'histoire d'amour contraint à un nouveau départ. Pour ne pas commettre les mêmes erreurs, avoir des attentes calibrées et s'épanouir, il faut donc se réinventer. Un divorce ou une séparation nous font expérimenter cette transition, qu'elle soit assumée ou subie. Le temps nous fera comprendre que cette fin est une deuxième naissance pour laquelle il faut se mettre en action. Je ne dis pas que c'est facile, mais j'affirme que c'est possible, et voici comment s'y prendre pour mettre toutes les chances de son côté.

S'observer avec honnêteté

Après une séparation, la vie s'ouvre à vous, quelles que soient les étapes que vous avez franchies, que votre séparation soit récente ou que vous jongliez avec ces tourments depuis des années. Pour éviter de rester bloquée dans l'histoire de votre séparation, il est fondamental de vous observer avec la plus grande des honnêtetés et de constater le chemin parcouru et celui qui reste à parcourir. Cette introspection est d'autant plus importante que vous avez des enfants et/ou qu'en ce moment précis vous pensez que vous n'allez pas si mal, que vous avez évolué, que votre histoire appartient au passé.

À l'écoute de ses émotions

En l'état, vous aurez à nettoyer vos émotions. L'image du rouleau compresseur est la meilleure qui me vienne à l'esprit. Celles et ceux qui l'ont expérimenté savent à quel point son poids est dévastateur. Certain.es en développent des maladies qui engendrent une exclusion sociale, la perte d'un travail, les fâcheries avec les enfants, la famille, ou des comportements compulsifs.

Dompter la solitude

Prendre conscience de ses modèles destructeurs, être au clair avec les illusions de sa vie aidera à franchir cette première étape qui consiste à vouloir désapprendre les automatismes de la vie passé. Cette histoire est belle et bien terminée. Votre principal adversaire n'est pas votre ex-partenaire, mais le poids de la solitude, très souvent associé à celui des habitudes. Vous avez besoin de solutions nouvelles et pourtant votre cerveau ne vous renvoie que des mécanismes de pensées en "mode survie". Il vous renvoie simplement ce que vous lui avez appris tout au long de votre existence.

Transformer les "pourquoi" en "comment"

Casser ce schéma de réflexion est primordial. Il évite de tomber dans les pièges dictés par le contexte. Transformer vos interrogations commençant par «pourquoi» en «comment» boostera votre imaginaire. Trouvez votre mantra qui déroutera chaque fois que nécessaire votre mode de raisonnement habituel. La gestion des émotions, couplée à l'envie de penser différemment, vous permettra de vous mettre en action et relancera votre imaginaire.

Transformer ses habitudes



[Visualiser l'article](#)

Procéder au changement des habitudes, établir des organisations nouvelles, chercher des activités, des personnes qui vous feront du bien, contribuent à votre transition. Vous verrez à quelle vitesse votre créativité se mettra en ordre de marche. C'est elle qui sera moteur de votre évolution. Vous voudrez peut-être ensuite changer de look, refaire votre intérieur, vous réorienter professionnellement, reprendre des études, avoir des relations et une organisation différente avec vos enfants... Vous gagnerez en énergie.

Éviter le dernier piège de sa reconstruction

C'est à ce moment qu'il faudra bien être consciente du piège qui se dresse sur votre chemin. Il vous faudra résister pour ne pas tomber sous le charme d'une tentation, souvent temporaire, qui vous fera prendre le risque de retourner en arrière. Vous aurez avancé sur le chemin de votre reconstruction, mais il vous faudra encore maintenir quelques temps l'effort pour retrouver cette belle confiance en vous et en votre avenir radieux. Car il reste une dernière étape. Alors que vous venez de poser le contour de vos nouvelles fondations, il vous reste à les consolider.

Créer son avenir

Libérée de vos croyances, reprenant une belle confiance en vous, vous serez en mesure de faire le bilan en toute objectivité de votre histoire terminée. Ce n'est qu'une fois l'inventaire réalisé que vous serez en capacité de tourner la page. Vous pourrez pardonner à l'autre, sans rancune, sans culpabilité, sans colère. Débarrassée du joug des émotions, vous vous pardonnerez à vous-même.

Ainsi, vous poserez vos limites de l'acceptable et de l'inacceptable, vous saurez répondre à la question cruciale: qui suis-je, vous n'aurez plus de difficulté à assumer vos priorités et à faire vos propres choix. Vous serez emplie de cette belle confiance en vous et pourrez vivre comme vous n'avez jamais imaginé pouvoir vivre : en toute autonomie, avec une grande liberté pour une vie riche de sens et créative.