

Des clés pour surmonter l'épreuve de la rupture

Psycho. Le divorce est la deuxième cause de traumatisme après le deuil. Comment prendre son avenir en main et le reconstruire ? Recommandations d'une experte.

Entretien

Sandrine Mercy,
coach divorce certifiée (1).

Existe-t-il des séparations heureuses ?

Chaque désunion est unique. Mais quel que soit l'âge ou le sexe, c'est toujours un choc émotionnel, même pour ceux qui en sont à l'origine. Les repères sont bouleversés. On est noyé dans les ennuis, les obligations, les peurs. La déchirure est d'autant plus difficile à vivre que vous n'avez pas les codes pour la dépasser. Vous ne perdez pas seulement l'autre mais aussi votre propre identité.

Que faire pour se reconstruire ?

Un divorce, c'est une transition. Dénier, colère, négociation, dépression, acceptation, les épreuves se succèdent mais ne durent pas. Pour savoir où vous en êtes, commencez par faire le point sur vous-même. Identifiez vos émotions, avec la plus grande honnêteté. Écrire régulièrement vous permettra de gagner en clarté, de faire le tri dans les informations. Fixez les actions à entreprendre. Il est important de se faire accompagner par des professionnels en fonction de sa situation (avocat, assistante

féliciter régulièrement, vous fabriquez naturellement de la dopamine et de la sérotonine, les hormones du bonheur !

Il faut aussi s'accorder du temps pour soi, dites-vous ?

Oui, bougez. Programmez des activités physiques, culturelles, culinaires avec un membre de votre équipe. Sortez, oxygénez-vous, même si c'est seulement une heure par jour. Et accordez-vous du temps, un rendez-vous fixe, au moins deux heures par semaine, pour vous détendre, décrocher du téléphone, des applis et des écrans.

Comment savoir si on est sur le chemin de la guérison ?

Lorsque vous reprenez le contrôle de votre vie, que les rancunes s'éliminent. Pour tourner la page, le pardon à soi et à l'autre est essentiel. Changez les « pourquoi ? » en « comment ? ». Posez vos limites, apprenez à dire « je », à dire « non ». Vous serez guéri(e) lorsque vous saurez à nouveau qui vous êtes.

Fabienne MARAIS.

(1) Fondatrice du site divorce-solutions.fr

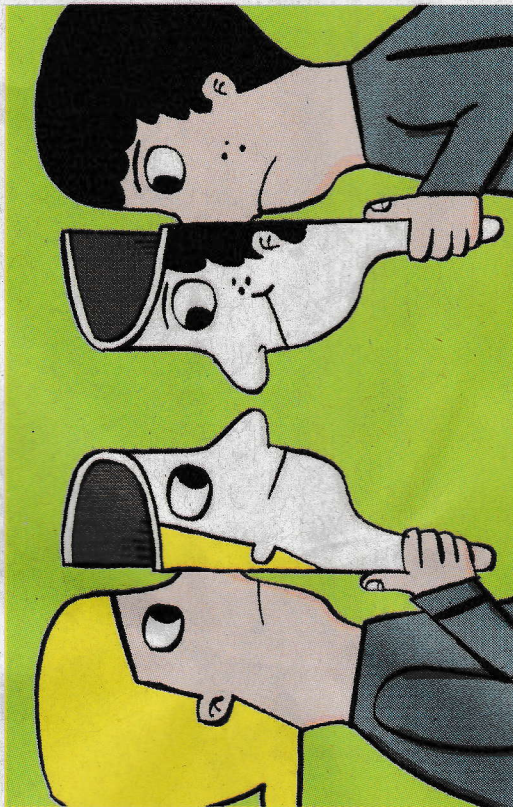


PHOTO : CHARLES DUVERTRE

social, fiscaliste, thérapeute, etc.). On réunit aussi son équipe gagnante : quelques proches qui vous soutiendront, vous apporteront des conseils, de la gaieté. C'est le moment de choisir les amis que l'on garde. C'est vous qui décidez seul(e) maintenant, vous êtes libre.

Comment agir pour aller de l'avant ?

Une fois les modalités de coparentalité fixées d'un commun accord et

prises en place, on apprend peu à peu à changer ses habitudes. De nouveaux modes de comportement vous permettront de vous détacher. En premier lieu, il faut prendre ses distances avec son ex. Identifiez vos forces, vos qualités, vos besoins avec lucidité et travaillez vos valeurs. Arrêtez les comparaisons et les jugements, libérez-vous de votre culpabilité. Notez les événements positifs quotidiens, même s'ils ne sont pas nombrueux au début. Pensez aussi à vous