DOSSIER DE PRESSE

JOURNÉES DU DIVORCE ET DE LA SÉPARATION

7ème édition

14-15 mars 2026

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

Paris/Lorient, le 21 janvier 2026

DIVORCE ET SÉPARATION : 11 EXPERTS RÉUNIS POUR AIDER LES FAMILLES À TRAVERSER CETTE ÉPREUVE SANS SE PERDRE

Les 14 et 15 mars 2026, la 7ème édition des Journées du Divorce et de la Séparation rassemblera gratuitement en ligne avocats, notaire, médiateurs et professionnels de l'accompagnement pour répondre aux questions concrètes des personnes en instance de séparation.

Paris/Lorient, le 21 janvier 2026 — En France, près de 130 000 divorces sont prononcés chaque année, touchant plus de 350 000 personnes. Concernant les enfants, 480 000 enfants sont touchés directement par un divorce chaque année et environ 1 million vivent dans des familles recomposées. Face à ce bouleversement de vie majeur, la plupart des personnes concernées se retrouvent seules, sans repères fiables, confrontées à des choix juridiques, financiers et humains dont elles ignorent souvent les conséquences.

Pour la septième année consécutive, Sandrine Mercy, première coach divorce certifiée en Europe francophone, organise les Journées du Divorce et de la Séparation, un événement gratuit réunissant onze des meilleurs professionnels français du divorce pour apporter des réponses structurées à ceux qui traversent cette épreuve.

« Un divorce est un traumatisme », explique Sandrine Mercy. « Nous recevons régulièrement des personnes qui ont commis des erreurs juridiques irréversibles, qui se sont ruinées financièrement, ou dont les enfants ont été abîmés par un conflit qui aurait pu être évité. Ces Journées existent pour transmettre l'information au moment où elle est la plus nécessaire et réparer des histoires personnelles d'adultes et d'enfants. »

UN PROGRAMME CONSTRUIT POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS RÉELLES

Contrairement aux conférences théoriques, les Journées du Divorce et de la Séparation ont été pensées comme un parcours structuré abordant l'ensemble des enjeux d'une séparation : juridiques, financiers, parentaux et émotionnels.

Au programme des deux journées :

- Le rôle réel du juge aux affaires familiales et comment préparer une audience
- Pension alimentaire et prestation compensatoire : ce que dit la loi
- Protéger ses enfants du conflit parental et poser un cadre stable
- Se séparer d'un profil psychologique particulier (manipulation, emprise, violence psychologique)
- Gérer le stress et retrouver de la stabilité intérieure
- La médiation familiale comme alternative au conflit judiciaire
- Le rôle du notaire dans la séparation des biens
- Remettre de l'ordre dans sa vie au service de ses enfants
- Reprendre les reines de son existence

INFORMATIONS PRATIQUES

Dates : Samedi 14 et dimanche 15 mars 2026
Format : 100% en ligne (Zoom)
Horaires : Samedi 9h30-18h / Dimanche 10h-18h
Tarif : **GRATUIT**
Inscriptions : divorce-solutions.fr

LE DIVORCE EN FRANCE : LES CHIFFRES

130 000 divorces par an	**260 000** adultes concernées
480 000 enfants touchés par un divorce chaque année	**1.7 million** d'enfants dans des familles recomposées
82 000 PACS dissous chaque année	**320 000** procédures par an
3 000 - 8 000€ coût moyen divorce	**12-18 mois** délai audience JAF

CONSÉQUENCES D'UN DIVORCE MAL ACCOMPAGNÉ

- Les femmes perdent en moyenne 20% de leurs revenus post-divorce
- 85% des gardes d'enfants attribuées aux mères (résidence principale)
- 30% des pensions alimentaires non payées ou irrégulières
- 40% des familles monoparentales vivent sous le seuil de pauvreté
- 34% : taux de pauvreté des mères avec enfants au moment du divorce

Sources : INSEE, ministère de la Justice, CAF & fondations des femmes

Tous ces chiffres ne tiennent pas compte des séparations

PROGRAMME DES JOURNÉES

SAMEDI 14 MARS 2026 : COMPRENDRE ET POSER LES BASES

9h30 - 18h00

9h30 • Réussir sa séparation : les premiers choix qui changent tout (Sandrine Mercy)

10h00 • Des outils concrets pour un divorce plus apaisé (Maître Bonfils)

11h00 • Comprendre le rôle du juge aux affaires familiales (Maître Canet)

12h00 • Collaborer efficacement avec son avocat (Maître Koutchouk)

13h00 • Gérer le stress : apaiser son système interne (Maya Cristien)

14h00 • Traverser son divorce sans se perdre (Chloé Oudiz)

15h00 • La prestation compensatoire : comprendre pour mieux décider (Maître Bouria)

16h00 • La pension alimentaire : règles et idées reçues (Maître Bizien)

17h00 • Le rôle du notaire (Judith Régnier)

18h00 • Coaching divorce particulier (Sandrine Mercy)

DIMANCHE 15 MARS 2026 : DÉCIDER, PROTÉGER ET AVANCER

10h00 - 18h00

10h00 • Boîte à questions : vos blocages, leurs réponses juridiques (Maîtres Bonfils & Bizien)

11h00 • La médiation en couple : un cadre pour se séparer sans s'épuiser (Brigitte Ploix-Gaydon)

12h00 • L'audition de l'enfant : tout ce qu'il faut savoir (Maître Bouria)

13h00 • Divorce, séparation et enfants : poser un cadre qui protège (Sandrine Mercy)

15h00 • Se séparer d'un profil psychologique particulier (Sandrine Mercy)

16h00 • Sophrologie : retrouver le calme au milieu du chaos (Anne Sorgue)

17h00 • Comment sortir de l'histoire et reconstruire sa vie (Sandrine Mercy)

11 EXPERTS RECONNUS, TOUS BÉNÉVOLES

Maître Emmanuelle Bizien

Avocate en droit de la famille | Cannes

Maître Emmanuelle Bizien est avocate à Cannes, pratiquant en droit de la famille et du patrimoine. Elle accompagne ses clients avec pragmatisme et bienveillance dans les moments difficiles de leur vie.

Maître Sophie Bonfils

Avocate spécialiste du droit de la famille, des personnes et du patrimoine & médiatrice | La Rochelle

Maître Sophie Bonfils exerce à La Rochelle et accompagne ses clients sur toutes les questions juridiques liées au droit de la famille, des personnes et du patrimoine, avec une approche à la fois rigoureuse et humaine.

Maître Nadia Bouria

Avocate | Belgique & France

Maître Nadia Bouria est avocate franco-belge, spécialisée notamment dans les divorces transfrontaliers. Elle accompagne ses clients avec expertise et humanité.

Maître Alice Canet

Avocate & médiatrice en droit de la famille

Maître Alice Canet est avocate spécialisée en droit de la famille et de la protection de l'enfance, avec une approche centrée sur le bien-être des enfants.

Maya Cristien

Accompagnement corporel et émotionnel

Maya Cristien accompagne les personnes dans la gestion du stress et des émotions à travers des approches corporelles et somato-émotionnelles.

Maître Sonia Koutchouk

Avocate-Médiatrice droit de la famille et du patrimoine | Paris

Maître Sonia Koutchouk est avocate et médiatrice à Paris, pratiquant le droit de la famille. Elle privilégie essentiellement les solutions amiables et apaisées. Elle est très impliquée auprès de son barreau pour faire évoluer les pratiques.

Sandrine Mercy

Coach divorce certifiée, spécialiste de la réduction des conflits | Fondatrice des Journées du Divorce et de la Séparation

Sandrine Mercy est la première coach divorce certifiée en Europe francophone. Formée aux neurosciences appliquées, elle accompagne les personnes en instance de séparation pour leur permettre de reprendre le contrôle de leur vie. Elle est également auteur de 2 ouvrages, conférencière et lauréate du Prix des Lys D'or 2026 Catégorie Parentalité, Education & Transmission – Prix UNICEF.

Chloé Oudiz

Spécialiste de l'accompagnement des divorces & séparations

Chloé Oudiz est coach divorce certifiée et accompagne les personnes dans la gestion et la réduction des conflits familiaux, avec une approche centrée sur la communication et l'apaisement.

Brigitte Ploix-Gaydon

Médiation de couple

Brigitte Ploix-Gaydon est médiatrice spécialisée dans l'accompagnement des couples en séparation vers des solutions amiables et respectueuses de chacun.

Judith Régnier

Notaire & médiatrice droit de la famille

Judith Régnier est notaire, spécialisée en droit de la famille. Elle accompagne les couples dans la séparation des biens et les aspects patrimoniaux du divorce.

Anne Sorgue

Sophrologue diplômée

Anne Sorgue est sophrologue diplômée, spécialisée dans la gestion du stress et l'accompagnement des transitions de vie.

« Ce qui nous réunit, c'est la conviction qu'une séparation peut se traverser sans destruction, à condition d'être correctement accompagné. »
— Maître Sophie Bonfils

UN IMPACT MESURABLE DEPUIS 2019

99%	**90%**	**87%**
de satisfaction	"Ma vie a changé dès le lendemain"	ont évité des erreurs coûteuses

TÉMOIGNAGES

« En pleine séparation, je m'inquiétais pour mes enfants, j'avais peur de ne plus les voir et l'émotion était insupportable. Grâce à ces 2 journées, j'ai compris mes droits et toutes les possibilités qui s'offraient à ma famille pour prendre soin d'eux et les protéger.

Je ne subis plus les injonctions de leur mère et je pense que nous avons même trouvé un bon équilibre de communication dans l'intérêt des enfants. »

— Vincent, participant 2025

« Avant les JDS, j'étais paralysée. Je ne savais pas par où commencer, je pensais que tout allait m'exploser à la figure.

Les deux journées ne m'ont pas donné de solutions toutes faites. Mais elles m'ont permis de comprendre ce qui se jouait vraiment.

Trois mois après, je ne suis pas sortie d'affaire. Mais je ne subis plus. Je sais ce que je fais. Je sais pourquoi. Et ça change tout. »

— Catherine, participante 2024

« Je pensais que mon ex était juste impossible. Que rien ne pourrait jamais fonctionner entre nous pour les enfants.

Pendant les JDS, j'ai compris quelque chose. Ce n'était pas que mon ex était impossible. C'est que je ne savais pas comment communiquer avec elle sans déclencher un conflit.

J'ai testé le lendemain. Pour la première fois en six mois, on a pu se parler sans que ça explose. »

— Marc, participant 2023

À PROPOS DE SANDRINE MERCY

Sandrine Mercy est la première coach divorce certifiée CDC en Europe francophone.10 ans d'exercice.

Formée aux neurosciences appliquées et à l'accompagnement des transitions de vie, elle a fondé les Journées du Divorce et de la Séparation en 2019 pour répondre à l'absence de cadre structuré accompagnant les personnes en instance de séparation.

Autrice de deux ouvrages de référence sur le divorce, elle intervient régulièrement dans les médias et auprès des entreprises sur l'impact du divorce sur la productivité et le bien-être au travail. (*guérir de son divorce, sa séparation et le guide des parents qui divorcent, se séparent – Comment protéger ses enfants*)

« En 2019, je constatais que la plupart des personnes que j'accompagnais arrivaient trop tard, après avoir commis des erreurs irréversibles. Il manquait un espace structuré, fiable, accessible à tous et gratuit. J'ai réuni les meilleurs experts français du divorce pour créer ce cadre. »

PARCOURS

- Première coach divorce certifiée en Europe francophone
- Coach parentale en situation de divorce, séparation
- Coach en transition de vie certifiée
- Lauréate du prix des Lys d'or 2026 catégorie Parentalité, Éducation et Transmission (prix UNICEF)
- Formée aux neurosciences appliquées
- Autrice de 2 ouvrages sur le divorce
- Conférencière en entreprise
- Intervenante médias

SITE WEB

www.divorce-solutions.fr

CONTACT PRESSE

Sandrine Mercy

Coach divorce certifiée | Fondatrice des Journées du Divorce et de la Séparation

Email : decidezvotrevie@gmail.com
Téléphone : *06 66 70 02 41*
Site web : /www.divorce-solutions.fr

Disponible pour :

- ✓ Interviews presse écrite
- ✓ Interviews radio (studio ou téléphone)
- ✓ Interviews TV (déplacement Paris/Bretagne ou duplex)

Délai de réponse : 24-48h

KIT MÉDIA DISPONIBLE SUR DEMANDE

VISUELS HAUTE DÉFINITION

- Portrait Sandrine Mercy (300 dpi)
- Photos des 11 experts participants
- Visuel de communication JDS 2026

INFOGRAPHIES

- Les chiffres du divorce en France
- Les 5 erreurs les plus fréquentes
- Impact du divorce sur les enfants

VIDÉOS

- Teaser événement 2026 (1 à 5 minutes)
- Témoignages participants

TÉMOIGNAGES

- 10 témoignages anonymisés
- Citations d'experts

ANGLES ÉDITORIAUX SUGGÉRÉS

- Santé publique : "Le divorce, angle mort du système de santé"
- Justice : "Justice familiale saturée : les citoyens s'organisent"
- Enfance : "Comment éviter de traumatiser les enfants"
- Économie : "Divorce et précarité : les femmes paient le prix"
- Innovation : "Les neurosciences au service du divorce"