

Introduction

Vous vous retrouvez face à un divorce, vous vous sentez dés-stabilisé et peut-être même coupable. Vous vous demandez comment annoncer cette nouvelle à vos proches, comment gérer les conséquences financières et affectives de cette séparation. Vous aimeriez savoir comment faire face aux problèmes avec vos enfants et comment construire votre nouvelle relation avec votre ex-conjoint.

Mais il est important de vous rappeler que vous n'êtes pas la seule personne dans cette situation. En effet, 128 000 divorces environ¹ (soit 256 000 divorcés) ont lieu en France. Il est normal de se poser des questions et de se sentir perdu. C'est pour cette raison que j'ai écrit ce livre pour vous accompagner dans cette épreuve. Il est le fruit de mes recherches, de mes expériences personnelles et professionnelles vécues auprès de centaines de divorcés que j'ai accompagnés.

Vous trouverez dans ce livre des réponses à toutes vos questions. Il a pour principal objectif de vous faire com-

1. INSEE Références, Tableaux de l'économie française, Mariages - Pacs - Divorces, <https://www.insee.fr/fr/statistiques/3303338?sommaire=3353488>

prendre que le divorce peut être synonyme de nouveau départ, qui demande beaucoup de courage, mais qui peut mener à une remise en question plus profonde, à un changement de vie et à une reconstruction personnelle. Vous allez comprendre que divorcer, c'est avant tout prendre un nouveau départ, c'est avoir le courage de se remettre en question, de changer de vie et de se reconstruire. Alors n'attendez plus, lisez ce livre et entamez votre nouvelle vie avec courage et détermination.

Précisions :

- Ce livre concerne toutes les situations de couple et toutes les personnes du couple, quel que soit leur genre, qu'elles soient à l'initiative du divorce ou non. Selon le cas, le prisme par lequel vous verrez les événements sera peut-être un peu différent mais vous permettra de comprendre le point de vue de l'autre.
- J'ai tenté, tout au long de l'ouvrage, d'utiliser les formulations les plus neutres possible. Les accords qui en résultent ne sont en aucun cas une généralisation sur le genre.
- Les exemples concernant les enfants et la parentalité sont parfois formulés en utilisant les termes papa et maman pour des raisons de compréhension. Les expressions plus neutres comme « Parent 1 » et « Parent 2 » m'ont semblé trop administratives et toute autre formulation trop spécifique pour rester générale. Veuillez m'en excuser.
- Cet ouvrage est à utiliser comme une boîte à outils. Vous pouvez le lire d'une traite ou chercher la question qui répond à vos besoins à un moment précis. Vous ne suivrez peut-être pas le parcours dans l'ordre du livre, et ce n'est pas grave.



Chapitre 1

Vos premières décisions à prendre rapidement !

Vous vous retrouvez face à des décisions importantes à prendre rapidement à la suite de votre séparation. Annoncer votre divorce à votre conjoint, vos enfants, votre famille et vos amis, bien vivre la cohabitation en période de transition dans votre logement familial, décider du sort du logement, de votre budget, de la garde de vos enfants et de votre animal de compagnie, tout cela peut sembler écrasant. Dans ce chapitre, je vous guiderai pas à pas pour prendre les meilleures décisions pour vous et votre famille.

Comment annoncer à votre conjoint que vous souhaitez divorcer ?

Si vous voulez que votre rupture soit longue et pénible, pleine d'hésitations, je vous conseillerais d'ouvrir la porte à une énième discussion. Vos amis l'ont vécu, vous l'avez déjà vécu. Cela fait des mois ou des années que vous êtes ensemble. Un soir, vous prenez votre courage à deux mains. Vous dites à votre conjoint la fameuse phrase « Il faut que je te parle ». Celle qui jette un grand froid. Vous continuez par un « Cela ne va plus entre nous. Tu ne fais plus attention à... Je ne supporte plus... J'ai essayé de te le dire plusieurs fois... ». Votre conjoint réagit par un « Cela ne peut pas s'arrêter comme ça... Pourquoi ?... Tu as rencontré quelqu'un ? » Et là, tout vous échappe ! Vous répondez à chaque question, vous vous défendez, vous vous expliquez. La discussion finit par s'arrêter. Et finalement, vous n'êtes plus sûr du tout que cela soit fini entre vous ni pour vous ni pour votre conjoint. Est-ce passé pour une nouvelle dispute ? Va-t-il y avoir une autre discussion plus tard ?

Les relations homme-femme se sont tellement complexifiées qu'on en a oublié l'essentiel. La seule chose qui compte, c'est de réussir votre rupture, pour le bien de tous. Quoi que vous fassiez, vous ne pourrez pas empêcher la personne que vous quittez de souffrir ou d'être blessée.

Si vous souhaitez terminer une relation que vous savez finie, je vous propose une méthode adaptée, car construite grâce aux conseils d'une thérapeute et améliorée au fil des années. Elle est efficace à 100 %. Il faut la suivre point par point. Elle est utilisée par tous les divorcés que j'ai accompagnés. Faites-le dignement, en souvenir des bons moments et en respect de celui ou celle qui a partagé votre vie.

Votre rupture doit être claire, ne faire place à aucun doute sur le fait que la relation est définitivement terminée. Ce moment est important pour la communication future que vous aurez avec votre ex.

Comment bien se préparer avant l'annonce ?

- **Faire la démarche d'aller voir seul un avocat.**

Cela est peu pratiqué en France, par peur que l'autre l'apprenne et qu'un conflit naisse, rendant le divorce à l'amiable inenvisageable. C'est possible même sans le dire à votre conjoint. C'est tout à fait votre droit. Prendre des informations avant d'annoncer cette grande décision vous sera bénéfique. Il s'agit de bâtir vos réflexions sur de bonnes bases en intégrant le point de vue légal de votre divorce. Cela vous permettra de mieux comprendre les conséquences concrètes de votre décision.

- **Rassembler votre énergie.**

L'objectif est d'être le plus stable émotionnellement. Parlez-en à un ami ou une amie de confiance pour partager votre décision de mettre fin à votre mariage et de l'annoncer à votre conjoint. Ne gardez pas cette décision pour vous seul. Prévoyez d'alléger votre agenda 24h avant votre rencontre.

- **Être prêt à s'adapter à toutes les réactions possibles de votre conjoint.**

C'est vous qui annoncez la fin de votre mariage, c'est donc à vous de vous adapter. Vous avez pris la décision de votre côté et vous lui rendez un verdict. Vous devez accepter de prendre toute la responsabilité d'avoir mis le point final à votre mariage pour pouvoir faire face aux réactions de votre conjoint.

Quand annoncer votre décision ?

Arrêtez de chercher le moment idéal pour faire votre annonce. Quand vous avez pris votre décision, il faut la partager le plus rapidement possible. Le risque en retardant ce moment pendant des semaines ou des mois, c'est de créer une tension palpable entre vous et votre conjoint. De plus, elle sera perceptible consciemment ou inconsciemment pour votre enfant.

Éviter le jour d'un événement important pour vous, votre conjoint ou votre enfant comme les anniversaires, le jour d'une promotion, d'un diplôme ou la semaine qui suit le décès d'un proche. Vous pouvez le faire avant ou après l'un de ces événements, comme vous le sentez. Et choisissez de le faire quand vous êtes seuls, vous et votre conjoint au calme.

L'annonce de votre décision réussie en 4 étapes

Vous l'avez compris, il vous faut être clair, décidé et sincère. Attention, l'ordre de la méthode est important. Les phrases sont des exemples pour illustrer les étapes, à vous de trouver vos propres mots.

Voici les 4 étapes à suivre en maximum 5 minutes :

1. « J'ai réfléchi et c'est définitif. »
2. « Nous ne sommes pas heureux, nous nous faisons du mal, ne détruisons pas nos souvenirs positifs. Il vaut mieux en rester là. »
3. « Je ne suis plus la personne qu'il te faut. Une autre personne appréciera mieux que moi ta personnalité. »
4. Conclure en prononçant la phrase : « C'est fini entre nous, j'ai décidé que je préfère arrêter notre relation. »

Voici une liste de mots à éviter lors de votre annonce :

- « Divorce », qui est un terme juridique très froid.
- « Il faut que je te parle. »
- « Je te quitte. »
- « C'est fini. »
- « Je ne t'aime plus. »
- « Nous pourrions rester amis. »
- « J'ai rencontré quelqu'un d'autre. »

Éviter les doubles messages comme : « Tu es vraiment la personne que j'ai aimée le plus de ma vie », « je n'avais jamais ressenti ce que j'ai ressenti pour toi, mais je te quitte » ou encore « je ne te mérite pas ». Vous essayez d'être gentil et de rendre la rupture plus douce. Mais d'un côté, vous dites à la personne qui a partagé votre vie qu'elle est extraordinaire et de l'autre, vous lui dites que vous partez. C'est cruel car elle est déjà dans le rejet et l'abandon. Elle entend qu'elle est la meilleure personne au monde mais que cela ne suffit pas.

Les réactions possibles à votre annonce

- « Tu as quelqu'un d'autre ? »

Il ne faut surtout pas répondre à cette question, que cela soit le cas ou pas. Vous marquez une première limite concernant la vie privée de chacun, liée à votre décision. On ne quitte pas une personne pour une autre. La comparaison se fera sans cesse pour votre ex-conjoint entre lui et votre nouveau partenaire. Et si c'est le cas, vous quittez une personne parce que votre relation ne vous convient plus. Puis vous refaites votre vie avec une autre. Cela a mis certainement une évidence sur la fin de votre

couple car vous étiez ouvert à autre chose mais ne faites pas de lien direct. La meilleure réponse est : « Cela n'est pas la question, cela serait une réponse trop facile. »

- « **Je ne l'accepte pas.** »

Vous devez lui répondre rapidement : « Peu importe, c'est ma décision, je ne te demande pas l'autorisation. »

- « **Je suis d'accord avec toi.** »

Votre ex-conjoint peut être d'accord sur le fait de divorcer et trouver que c'est la meilleure solution pour vous deux. Il y pensait mais il n'a pas osé prendre les devants comme vous l'avez fait.

- **Le silence.**

Mettez votre ego de côté si votre conjoint n'a aucune réaction en vous donnant l'impression que cela ne l'affecte pas.

Après l'annonce, il est normal de ressentir de la fatigue. Aussi, je vous conseille d'écourter afin d'éviter que les émotions s'en mêlent ou que votre attention diminue. Proposez d'en rediscuter ensemble dans une semaine pour aborder tout ou partie des points : prendre un avocat ensemble ou séparément, du mode de garde des enfants, du logement, de la pension alimentaire...

Que faire une fois votre décision exprimée ?

Les choses doivent changer directement après l'annonce. Il doit y avoir un avant et un après. L'autre peut avoir envie de vous faire réagir consciemment ou inconsciemment pour avoir une preuve que des sentiments existent toujours. Une distance doit être prise concrètement. La première chose à faire est de dormir tout de suite séparément. La seconde est de penser à l'annoncer à vos enfants, à votre famille et à vos amis.

Conclusion

En résumé, pour annoncer à votre conjoint que vous souhaitez divorcer, il faut :

1. Consulter un avocat.
2. Le dire dès que vous prenez la décision.
3. Suivre la méthode en 4 étapes en 5 minutes maximum.
4. Éviter les mots et les phrases délicates.
5. Stopper rapidement la conversation après votre annonce avant les grandes discussions et les plaidoyers pour vous convaincre de rester.
6. Comprendre que vous n'êtes pas responsable de l'autre, le quitter, c'est vous respecter et le respecter.

Il n'y a pas de rupture parfaite, elle doit simplement être sincère. Votre vie est une succession de choix. Vous avez choisi d'être avec une personne jusqu'à partager votre vie avec elle, de vous marier et de fonder une famille. Vous êtes responsable d'avoir choisi cette personne. Ne regrettez pas d'y avoir cru et vous avez eu raison d'oser ce que beaucoup n'osent pas, s'engager ! Maintenant, c'est fini et cette relation va vous permettre d'apprendre beaucoup sur vous et d'avancer vers un nouveau chapitre de votre vie.

Comment annoncer à vos enfants que vous allez divorcer ?

Une autre annonce qui vous fait peur, c'est bien celle que vous allez faire à vos enfants. Vous aimeriez tellement les protéger. Alors, voici les conseils que je vous recommande de suivre.

Qui doit être présent lors de l'annonce ?

Toute la famille doit être présente : vous, votre ex-conjoint et tous vos enfants, même les tout-petits. Il est important que vous annonciez ensemble votre divorce. Si vous ne le faites pas ensemble, ils vont entendre deux versions : la vôtre et celle de votre ex. Cela pourrait les perturber longtemps.

Que faire si votre ex-conjoint ne veut pas l'annoncer aux enfants ? Il ne veut pas être présent. Il n'accepte pas de divorcer. Donnez-lui la date à laquelle au plus tard vous allez leur annoncer. Cela lui laissera le temps de réfléchir et de, peut-être, finalement se joindre à vous.

Comment bien préparer votre annonce ?

L'idéal est de **vous préparer à deux pour vous mettre d'accord** sur ce que vous allez dire à vos enfants. Quels que soient vos sentiments envers votre ex-conjoint, efforcez-vous de faire passer l'intérêt de vos enfants avant tout. Vous pouvez être en conflit avec votre ex, mais l'objectif, à la suite de votre annonce, est que vos enfants aient une relation positive avec leurs deux parents.

Voici les points à suivre pour que chacun prenne son rôle de co-parent en mettant de côté vos éventuels désaccords personnels.

- Faites une liste de points à aborder.
- Mettez-vous d'accord à l'avance pour présenter les choses de façon claire et cohérente, avec des mots qui vous conviennent à tous les deux.
- Organisez-vous pour qu'au moment de l'annonce vous ayez des éléments concrets à dire à vos enfants : qui va habiter où ? Quand sont prévus les déménagements ? À quels moments ils seront chez l'un ou l'autre des parents...

Les préadolescents et adolescents voudront peut-être avoir davantage d'informations. Il est nécessaire que vous vous mettiez d'accord avec votre ex sur ce que vous êtes prêts à leur confier pour les aider à assimiler ce changement. Il est inutile de leur expliquer vos raisons, surtout si l'un des conjoints a été infidèle ou de dire qui a décidé de partir.

Si vous ne parvenez pas à faire cette préparation à deux, vous pouvez vous faire accompagner par une tierce personne, en prenant rendez-vous chez un spécialiste comme un psychologue ou un thérapeute ou un coach divorce pour prendre conseil.

Quand faire votre annonce avec vos enfants ?

Ça y est, vous savez quoi dire à vos enfants. Vous allez choisir maintenant le bon moment pour que les enfants aient le temps de digérer la nouvelle :

- Annoncez-leur plutôt **un vendredi soir après l'école ou un samedi matin**, afin qu'ils puissent profiter du week-end à la maison en famille pour y penser et poser leurs premières questions.
- Évitez de leur en parler au moment du coucher ou avant de les déposer quelque part.
- Ne leur apprenez pas la nouvelle la veille du départ d'un des deux parents.

Ne repoussez pas le moment pour leur dire car vous prenez le risque que vos enfants prennent la parole en premier, en vous disant : « Cela serait mieux si vous divorciez papa et toi » ou « Papa, maman ne t'aime plus ». Dans ces formulations, vous remarquerez qu'ils ne vous posent pas de questions mais attendent une confirmation de ce qu'ils perçoivent. Vos enfants tentent probablement de comprendre



la situation depuis longtemps. Cela veut dire que cela les a perturbés dans leur vie de tous les jours, à l'école, en les empêchant de bien dormir... Quel courage pour un enfant de dire ces phrases à l'un de ses parents, ne sachant pas comment il va réagir ! Il a estimé qu'il n'avait plus le choix.

Qui prend la parole ?

Vous pouvez **prendre chacun la parole**. L'un fait l'annonce, l'autre répond aux questions. Il peut arriver qu'au moment de votre prise de parole, vos émotions ou celles de votre ex s'évacuent en pleurant devant les enfants. Il est important de laisser s'exprimer les émotions de chacun et de donner un mouchoir pour reprendre doucement et finir l'annonce. Et si c'est trop dur pour votre ex-conjoint ou qu'il ne souhaite pas prendre la parole, ce n'est pas grave car ce qui compte c'est qu'il soit présent.

Que dire à vos enfants ?

Présenter les choses de façon claire. Essayez de mettre vos difficultés de côté. Cette annonce donnera le ton de votre future relation de co-parents devant vos enfants. **Employez le « nous » et commencez par dire les choses simplement.** Vous pouvez vous inspirer de ces phrases :

- « Nous avons décidé. »
- « Nous nous disputons trop. »
- « Nous ne nous aimons plus. »
- « Nous allons vivre dans des maisons séparées. »

Si vous avez des enfants jeunes, l'annonce se fera en deux temps. Une première annonce se fera avec tous les enfants, quel que soit leur âge, en leur donnant uniquement les informations essentielles. Et ensuite, vous aurez

une discussion avec chacun, pour adapter vos réponses en fonction de leur âge et de leur compréhension.

Les tout-petits et les enfants de 3 à 6 ans prennent tout au premier degré. Vous pouvez leur dire avec vos mots : « Papa et Maman vont se séparer. Maman va vivre dans une maison et Papa dans une autre maison. Tu vas avoir deux maisons et tu passeras du temps avec nous deux. Je serai toujours ta maman et papa sera toujours ton papa. Nous t'aimerons toujours. »

Pour vos enfants plus âgés, vous pouvez leur donner plus d'informations tout en posant des limites. Plus vos enfants sont grands, plus ils peuvent vous poser des questions. Soyez toujours clairs et fournissez-leur des informations concrètes, adaptées à leur âge :

- Dites-leur qu'ils ne sont pas responsables de cette situation, que vous les aimerez toujours et que vous resterez leurs parents.
- Expliquez-leur que deux personnes ne forment pas toujours un couple heureux pour le restant de leur vie. Et que vous serez tous les deux plus heureux en vivant séparément. Mieux vaut leur dire : « Nous avons essayé mais nous ne sommes plus heureux ensemble. »
- Dites-leur ce qui va changer et ce qui va rester comme avant.
- Aucun des parents ne doit juger l'autre, même si l'un des deux ne veut pas divorcer. Les adolescents ne comprennent pas encore la complexité des relations amoureuses entre adultes et certainement pas le principe du mariage.

Ce qu'il ne faut pas dire

- Ne donnez pas l'impression à vos enfants qu'ils doivent choisir leur camp. Expliquez à vos enfants qu'ils n'ont pas à prendre parti et qu'ils ne doivent jamais le faire. Insistez sur le fait que ce n'est pas parce que vous avez des problèmes avec l'autre parent que l'enfant doit en avoir aussi.
- Ne demandez pas à vos enfants chez quel parent ils souhaitent vivre au moment de l'annonce, ce n'est pas le bon moment. Laissez-leur du temps pour se faire à l'idée.
- Ne parlez pas des détails de la procédure.

Comment faire face à la réaction de vos enfants lors de votre annonce ?

Tout d'abord, le divorce est un sujet connu par les enfants, nettement plus que par les adultes. Le divorce est un sujet présent dans les cours d'école depuis la maternelle : les parents qui se séparent, deux maisons, deux Noël, les nouveaux amoureux et amoureuses des parents de leurs copains, les débats sur l'amour... Vos enfants sont beaucoup plus au fait que vous sur ce qui se passe après un divorce. Ils n'ont aucun tabou sur le sujet. D'ailleurs, il est possible que l'annonce de votre divorce soit rapidement diffusée à la maîtresse et à toute la cour d'école.

Ils peuvent directement vous poser des questions précises qui concernent leur propre vie :

- Est-ce que je vais déménager ? Où ?
- Est-ce que je vais toujours voir mes amis ?
- Est-ce que je ferai toujours mes activités extrascolaires ?
- Quand je verrai papa ou maman ?