

# Sommaire

Remerciements .....	5
Introduction .....	11
<b>Chapitre 1 - Vos premières décisions à prendre rapidement ! .....</b>	<b>13</b>
Comment annoncer à votre conjoint que vous souhaitez divorcer ? .....	14
Comment annoncer à vos enfants que vous allez divorcer ? .....	19
Comment annoncer à votre famille et à vos amis que vous divorcez ? .....	26
Comment cohabiter en période de transition dans votre logement familial ? .....	33
Avez-vous le droit de quitter le logement sans prévenir votre ex ? .....	36
Avez-vous le droit de ne plus payer la mensualité du prêt immobilier le temps de la procédure ? .....	38
Est-ce une bonne idée de vouloir conserver le logement familial ? .....	40
Comment décider entre louer ou acheter un nouveau logement ? .....	45
Quel est l'impact financier de votre séparation ? .....	52
Comment choisir votre avocat ? .....	57
Quel est le meilleur système de garde ? .....	61

Quelle décision prendre pour votre animal  
de compagnie ? ..... 66

Comment prendre les bons réflexes  
avec l'école de vos enfants ? ..... 68

**Chapitre 2 - Tout ce qui va changer pour vous  
et vos enfants** ..... 75

Que faire lorsque vous avez vos enfants seulement  
les week-ends ? ..... 76

Vos enfants partent chez votre ex : comment mieux  
vivre ce moment ? ..... 78

Votre enfant souhaite rester chez vous plus longtemps  
que votre droit de garde. Que pouvez-vous lui répondre ? ..84

Votre enfant sera-t-il traumatisé par votre divorce ? ..... 86

Comment va se passer le premier Noël, pour vous  
et vos enfants ? ..... 94

Comment réagir lorsque votre enfant vous demande  
de vous remettre ensemble avec votre ex ? ..... 98

Faut-il interdire à votre enfant de parler de votre vie  
privée à votre ex ? ..... 101

Comment gérer la situation lorsque vous découvrez  
que votre ex a présenté son nouveau partenaire  
à vos enfants ? ..... 107

Pourquoi les enfants ne comprennent-ils pas  
que votre ex les manipule, malgré vos explications ? ..... 110

**Chapitre 3 - Quelle sera votre nouvelle relation  
avec votre ex ?** ..... 115

Comment faire pour éviter les disputes devant  
vos enfants ? ..... 116

Comment ne plus provoquer de conflits au sujet  
des affaires de vos enfants ? ..... 121

Votre ex vous contacte plusieurs fois par jour.  
Quelle stratégie adopter ? ..... 123

Comment réussir à refuser l'aide régulièrement  
demandée par votre ex ? ..... 128

Comment gérer votre ex qui a encore des sentiments pour vous ?.....	132
Votre ex souhaite que vous restiez amis. Est-ce vraiment possible ?.....	134
Comment annoncer à votre ex que vous avez rencontré quelqu'un ?.....	138
Votre ex ne répond pas pour les prochaines dates de vacances scolaires. Que faire ?.....	140
Votre ex ne souhaite plus vous parler, les enfants vous transmettent tous ses messages. Est-ce normal ?....	144
<b>Chapitre 4 - Votre future vie amoureuse</b> .....	147
Comment refaire confiance après votre rupture ?.....	147
L'amitié homme-femme existe-t-elle vraiment ?.....	152
Que faut-il penser des sites et des applications de rencontres ? .....	157
Comment le fait d'avoir des enfants peut-il impacter vos relations amoureuses ? .....	164
Comment aborder le fait d'être divorcé lors d'une première rencontre ?.....	166
Comment savoir si vous êtes à nouveau dans une relation de couple ?.....	167
Comment éviter de reproduire les mêmes erreurs avec votre nouveau partenaire ? .....	170
Devez-vous protéger votre nouvelle relation en évitant de parler des conflits avec votre ex ?.....	174
Comment savoir si vous vivez une relation toxique ?.....	177
Comment organiser la première rencontre entre votre partenaire et vos enfants ?.....	181
Quelle place aura votre partenaire pour votre enfant ? ...	185
Conclusion.....	191
À propos de l'auteurice .....	193