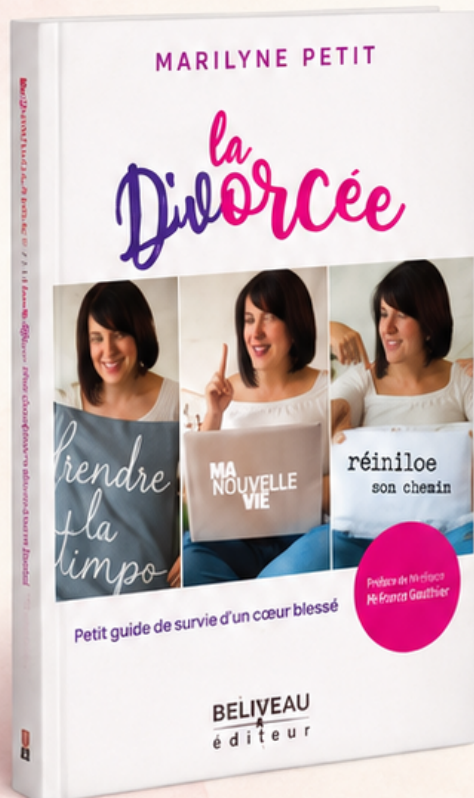




*Avant de
reconstruire...*

**prends soin
de ton cœur** 



Quelques pages pour t'accompagner
au cœur de la tempête

Extraits du livre

*Petit guide de survie
d'un cœur blessé*

Par Marilynne Petit

Coach • Thérapeute • Fondatrice de
Séparation, divorce et nouveau départ

Avant de commencer...



Chère amie,

Si tu tiens ce petit document entre tes mains aujourd'hui, c'est probablement parce que ton cœur traverse une période où tout semble plus lourd.

Je connais cet endroit..

Je connais les nuits trop longues, les questions qui tournent sans arrêt, les peurs qui prennent toute la place et cette impression que plus rien ne sera jamais comme avant.

Lorsque j'ai vécu ma propre séparation, j'aurais tellement aimé qu'une personne puisse s'asseoir près de moi et simplement me dire :

« Tu vas t'en sortir. Pas aujourd'hui peut-être...
mais un jour, oui. »

C'est exactement ce que j'aimerais être pour toi aujourd'hui.

Les pages qui suivent sont des extraits choisis de mon livre
Petit guide de survie d'un cœur blessé.

Je les ai sélectionnées parce que je crois qu'elles pourront t'apporter un peu de réconfort, d'espoir et peut-être même quelques réponses au milieu de cette tempête.

- ♥ Prends ton temps.
- ♥ Lis-les doucement.
- ♥ Souligne les passages qui te parlent.
- ♥ Reviens-y lorsque tu en ressentiras le besoin.

Et surtout... n'oublie jamais que tu n'es pas seule.

Je suis heureuse de faire un petit bout de chemin avec toi.

Avec toute mon affection,

Marilyne Petit 



Mot du cœur de l'auteure

Mon divorce aura été l'une des plus grandes épreuves qu'il m'ait été donné de vivre. J'ai vu mon monde s'écrouler, mon couple, ma propre personne ainsi que ma vision de la belle « petite famille parfaite ». Ben oui, parce que c'est de ça qu'on avait l'air ! « Le couple, la famille... le gros bonheur ! »

J'ai eu le cœur brisé et je me suis sentie abandonnée, même si c'est moi qui ai poussé à la séparation et au divorce. Ben oui ! Comme la plupart des femmes, j'ai tranché. Il faut dire qu'avant ça, j'ai longtemps « thérapisé » mon couple.

J'ai donc fait des thérapies, des formations en développement personnel et j'ai lu des centaines de livres. « Dérange-toi pas, mon chéri, je vais travailler sur moi et pour nous deux. » Ça ressemblait presque à ça !

Alors, j'ai évolué et changé, oui, beaucoup changé, mais le problème, c'est que j'étais la seule à le faire et plus je travaillais sur moi, plus l'écart entre nous devenait grand.

La séparation, on y pense, on la décide, ensuite on la fait et après il faut vivre avec ! Chacune de ces étapes m'a fait vivre de grandes émotions et de nombreuses remises en question.

Ce fut une période vraiment difficile, remplie de deuils pour la **maman** et pour la **femme** que j'ai eue à redécouvrir et à reconstruire tellement cette épreuve m'a démolie. Aujourd'hui, je suis une nouvelle femme, mais ce fut d'abord un long processus qui m'a même menée à la dépression et pendant lequel je me suis souvent sentie seule.

Pourtant, je suis loin d'être seule, car selon les statistiques, c'est plus d'une personne sur deux qui se sépare ou se divorce. On dit que le divorce est le facteur le plus stressant après la mort d'un conjoint, suivi de la séparation entre conjoints ; c'est donc peu dire qu'une séparation ou un divorce laissent des traces pour ceux qui les vivent.

Des épreuves, j'en ai eu plusieurs dans ma vie ! La plus grande, avant que je passe à travers un divorce, a été d'accompagner mon fils malade depuis sa naissance, en ayant eu peur de nombreuses fois pour sa vie. On pourrait ajouter à ça tout ce que j'ai mis volontairement de côté pour être 100 % **maman** afin de m'occuper de mon fils malade, mais aussi de nos deux autres enfants, de ma famille... y compris mon mari. Alors, lorsque tu perds ta raison d'être, ce qui donne un sens à ton quotidien, ce pour quoi tu te lèves le matin... c'est une méchante débarque.

Pour assumer ce rôle, j'ai dû mettre mes possibilités de carrière de côté, mon fonds de pension, mes avantages sociaux, mon autonomie financière, ma sécurité quoi... et accepter d'être au « crochet » de mon mari. Mais quand le mari et le « crochet » débarquent, que le *deal* de départ ne tient plus... c'est le cas de le dire, tu prends une méchante débarque !

Et toi ?

Si tu tiens ce livre entre tes mains, c'est que tu as le cœur blessé, peut-être même brisé en mille morceaux. Je te comprends donc !

Alors, tu as choisi le bon livre...

Si tu es déjà séparée ou divorcée et que tu as le cœur en miettes...

Si tu es en processus de le faire et que tu trouves cela difficile...

Si tu l'as fait et que tu dois maintenant te reconstruire et recoller les morceaux de ton cœur brisé...

Si tu n'arrives pas à tourner la page, à passer à autre chose et continuer ta vie...

Et finalement, si tu commences à te sentir mieux et que tu te demandes si tu es prête à connaître de nouveau l'amour. Si tu veux faire un dernier petit ménage !!!

La Divorcée, Petit guide de survie d'un cœur blessé saura t'aider !

Aucune recette miracle !

Tu dois d'abord savoir que ce livre ne t'offrira aucune recette magique ou miraculeuse, ni de clé infaillible qui va tout guérir en 21 jours ou encore tout transformer de ta vie et de ta personne en un tour de main... Non, je ne te fais pas cette promesse, parce qu'on parle ici de TA VIE et que tu en es la grande Déesse, celle qui a le pouvoir de décider de changer les choses ou non.

Ce petit guide, j'aurais aimé l'avoir eu lorsque je me suis moi-même divorcée. Tu ne trouveras pas de grandes théories scientifiques ou de concepts révolutionnaires. Ce que je partage ici, c'est mon vécu de divorcée, ce sont les prises de conscience et les découvertes que j'ai faites sur le sujet (j'ai lu tellement de livres), les outils que la coach que je suis a appliqués pour elle-même et qui l'ont aidée à se reconstruire.

Dans ce livre, j'ai mis mon cœur, mon vécu, mes réflexions et je l'ai écrit en pensant à toutes ces femmes, divorcées ou séparées, qui auront ou qui ont eu à traverser cette difficile épreuve. Ça, c'est pour moi : faire en sorte que ça compte !

Je me suis sentie bien seule tout au long de ce processus de guérison. J'ai donc conçu ce livre pour que tu puisses t'y déposer comme si nous avions rendez-vous ensemble : la Divorcée, la coach et toi. Mais aussi un rendez-vous avec toi-même, celle que tu étais avant la séparation, celle que tu seras pendant et celle que tu seras après, lorsque tu seras une divorcée ou une séparée heureuse.

Et ça, n'en doute pas, tu y arriveras !

Mais avant, il faut que tu saches que pour guérir de ta peine d'amour et être en mesure de créer ta nouvelle vie, tu devras solliciter toutes tes ressources intérieures et utiliser certains ingrédients importants :



L'amour de soi
L'accueil et le lâcher-prise
Les prises de conscience
Le temps
L'humour

L'introspection et l'ouverture
Les petits soins
La responsabilisation et les actions
Des «elles»
Psychologue ou coach au besoin

Il est peut-être trop tôt pour que tu le constates, mais ta séparation ou ton divorce n'est pas la fin du monde. Il est la fin d'un monde, celui où débute ta nouvelle vie, celui qui a permis que tu sois ici maintenant à tenir ce livre dans tes mains.

Je souhaite que ce guide te permette de découvrir la « Belle » que tu es, mais que tu ne sais pas encore que tu es ou que tu as oublié que tu l'étais... La séparation ou le divorce amènent avec eux cette chance incroyable, celle de te redécouvrir et de rebâtir une vie qui te ressemble.

De mon cœur à ton cœur !

Marilyne xxx

Avant-propos

J imagine-toi assise dans une voiture qui roule dans la nuit. Ses phares n'éclairent qu'à quelques mètres devant. La route est longue, sinueuse et cahoteuse par moments. Tu te laisses guider par ton GPS qui te fait prendre tantôt l'autoroute, tantôt des petits chemins de campagne et même à l'occasion la voie de contournement. Tu as confiance, et ce, malgré le fait que tu ne vois pas loin à l'horizon. Comme la route est longue, tu te mets à douter de l'exactitude des données de ton GPS, mais tu remarques au passage des panneaux de signalisation t'indiquant que tu es sur la bonne voie. Cela te rassure et te permet de continuer à rouler. Tu avances kilomètre par kilomètre, toujours vers ta destination.

Assise derrière le volant, tu es confiante que dans la noirceur, les phares de ta voiture éclaireront ta route même s'ils ne le font que quelques mètres à la fois. Imagine-toi maintenant avancer dans ta vie avec cette même confiance que le chemin à suivre te sera montré au fur et à mesure que tu avanceras.

En ce moment, peut-être te sens-tu perdue et seule. Tu ne vois probablement pas très loin en avant et tu ne sais pas trop comment tu feras pour continuer parce que tu as mal. Lorsque tu envisages ton futur, tu deviens peut-être inquiète et tu as peur, car il fait noir.

Le processus de guérison d'une rupture amoureuse ressemblera à cette route dont tu ne vois qu'à quelques mètres devant. Pour te reconstruire, tu devras faire confiance à ton GPS intérieur afin qu'il te guide vers les ressources et les outils qui te permettront d'arriver à la destination que **TU** auras choisi d'inscrire à l'intérieur de celui-ci.

Si tu y crois et le décide, ton cœur saura te guider vers la bonne destination à suivre, et ce, même si ta route n'est éclairée que quelques mètres à la fois.

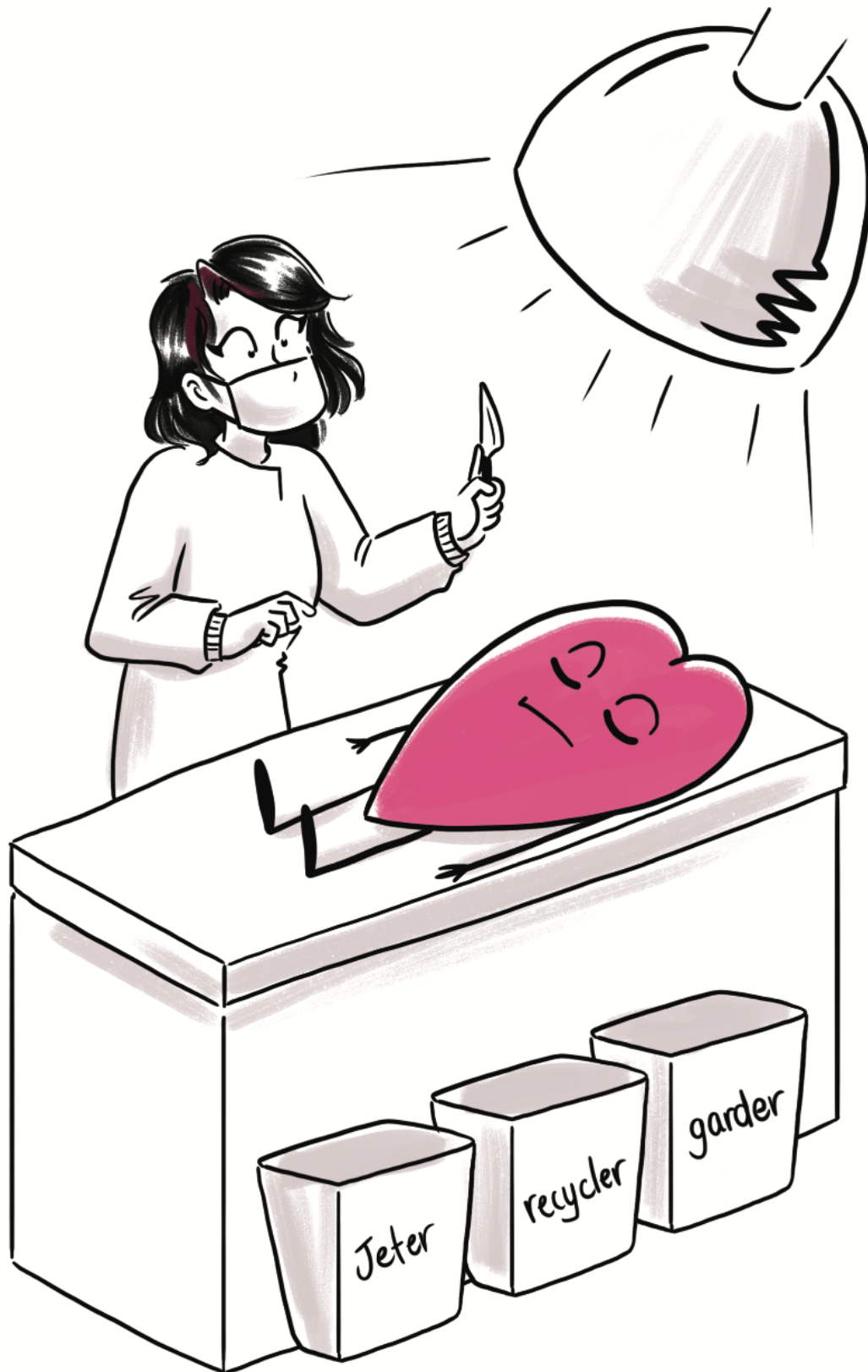
La destination finale te semble loin ? Ce sera à toi de célébrer ton avancée, kilomètre par kilomètre s'il le faut, mais ne t'arrête surtout pas, car loin devant, il y a un soleil qui brille pour toi.

Accueille et accepte le fait que tu ne saches peut-être pas encore quoi inscrire dans ton GPS. Les outils proposés dans *La Divorcée, Petit guide de survie d'un cœur blessé* agiront comme des panneaux routiers pour t'indiquer la route à suivre. Sa mission est justement de t'aider à mettre en lumière ce dont tu as besoin pour te reconstruire et bâtir cette nouvelle vie que sera la tienne.

Bonne route vers ta nouvelle vie !



Le cœur brisé





La Divorcée s'«Ex»prime!

« Le mariage est la cause principale du divorce. »

OSCAR WILDE

« **P**our le meilleur et pour le pire, jusqu'à ce que la mort vous sépare », avait dit ce jour-là monsieur le curé. J'ai dit oui à ça et j'y croyais vraiment ! Je me souviens encore que l'Ex avait répondu à la blague : « Ah ! c'est pour la vie ? J'avais compris pour la nuit ! » Nos invités avaient bien ri, mais quant à moi, je riais jaune un peu et je n'étais pas certaine d'avoir trouvé ça drôle.

C'était un bon vivant l'Ex, tsé, le bon gars qui fait souvent des blagues. C'est ce qui m'avait d'ailleurs charmée au début... et qui me tombait quelquefois sur les nerfs à la fin. J'ai lu, je ne me souviens plus où, que ce qui nous attire au début devient souvent ce qui nous éloigne. Dans mon cas, ses *jokes* ne me faisaient plus rire, premièrement, parce que je les connaissais par cœur et, deuxièmement, parce que mon besoin de communiquer et d'être entendue (sérieusement) passait souvent justement inaperçu à cause de celles-ci... Et là, mesdames, vous me comprendrez sûrement parce que pour nous, les femmes, communiquer, c'est important... en tout cas pour moi.

Ah ! ces besoins non comblés et non exprimés, j'te dis que ça te bousille un couple ça ! Oui, car on tient ça pour acquis, on présuppose qu'il les saura, qu'il les comprendra, qu'il les devinera, qu'il les verra. Euh... non, vraiment pas ! C'était pourtant clair (pour moi) qu'il était important qu'il m'écoute attentivement lorsque j'en aurais besoin et... que mes affaires de fille, c'était du sérieux !

Ouais ! Alors les besoins et les attentes non comblés, les colères non exprimées, les présuppositions et les nombreuses *jokes*... ça lui faisait perdre des points, ça nourrissait mon ressentiment et c'était carrément un éteignoir à amour. Ça te faisait ça, à toi aussi ?

Bref, on en reparlera... Mais revenons au mariage !

Étant catholique pratiquant, il était important pour l'Ex qu'on se marie à l'église. De mon côté, j'étais contente de le faire, mais je me serais aussi contentée d'une simple cérémonie symbolique et d'une belle bague à mon doigt en guise d'engagement. Avec le recul, je me dis que nous avons bien fait, car ce fut plus simple de régler le partage du patrimoine familial grâce au divorce.

Un « méchant party » bien organisé et arrosé, nous ont dit les invités qui ont eu beaucoup de plaisir ! L'Ex a eu son mariage à l'église et moi, la bague et la belle robe de princesse. Une belle robe de couleur crème qui cachait magnifiquement bien mes sept mois de grossesse. (Oui, je suis une pécheresse, nous avons consommé avant le mariage.) Une journée extraordinaire qu'est celle d'un mariage, mais qui, malheureusement, passe beaucoup trop vite ! Il me semble que je n'ai rien vu !

Seize années plus tard, nous nous sommes retrouvés parents de trois magnifiques garçons, propriétaires d'une jolie et grosse maison en banlieue de Québec dans laquelle habitaient la belle petite famille, un chien et un chat. Nous y avons vécu de beaux moments, nous étions somme toute heureux bien que nous ayons traversé nos difficultés comme tout le monde et que nous ayons dû jongler avec les hauts et les bas de la maladie de notre fils aîné. Je dois l'avouer, la vie ne nous a pas épargnés avec toutes les épreuves qu'elle a mises sur notre route, mais malgré ça, nous formions un couple fort et complice aux dires de plusieurs qui furent surpris d'apprendre notre rupture.

Alors, comment en sommes-nous arrivés là ?

L'Ex et moi, nous ne nous chicanions presque jamais (on aurait peut-être dû), mais au fil du temps, les amoureux se sont carrément perdus, laissant toute la place aux **parents** qui, eux, faisaient par contre une excellente équipe. L'Ex était le seul soutien financier, car j'avais quitté mon emploi pour rester à la maison pour m'occuper de notre fils malade et, du coup, de nos deux autres fils qui ont suivi. J'étais donc une maman à la maison, comme on dit... même si c'est un travail en soi de s'occuper de trois enfants à temps plein, dont un très malade.

La venue des enfants pour un couple, c'est déjà un défi, et lorsque l'un de ceux-ci demande des soins particuliers et qu'il est souvent hospitalisé, ça contribue à l'éloignement mental et physique des amoureux. Notre réalité familiale faisait en sorte que nous n'avions que très rarement des moments d'amoureux et que nous avions beaucoup de soucis face à la santé précaire de notre fils.

Mais il n'y avait pas que ça ! Dans mon processus de reconstruction de la **Femme**, j'ai fait des découvertes (oui, ça fait ça, les ruptures) qui m'ont confirmé que ça devait probablement arriver, de toute façon. D'abord pour ce qui nous avait attiré l'un et l'autre au départ et parce que, sur plusieurs points, nous étions bien différents. On en reparlera plus loin.

Il était où le bonheur ?

En tout cas, plus dans notre couple ! Bien que nous ayons été deux, je me sentais seule et lorsque je lui en parlais, il me disait : « Ben voyons, je suis là pourtant ! Pourquoi tu me dis ça ? » Très honnêtement, je ne savais pas trop pourquoi je ressentais cette solitude, mais ce que je sais, c'est que j'étais malheureuse.

Après le divorce, j'ai compris que ce vide que j'avais ressenti assez tôt dans la relation venait en partie de mon manque d'amour envers moi-même et que la **petite fille** en moi n'était jamais rassasiée par l'amour de mon Ex. Est-ce ce sentiment qui nous a éloignés et qui a fait mourir notre amour ? Peut-être... Quoi qu'il en soit, je sentais un malaise dans mon cœur et mon corps commençait à crier pour que je l'entende. J'avais l'impression que nous ne parlions pas le même langage, lui dans sa tête et moi dans mon cœur.

En fait, je dirais (et tu comprendras plus loin) que **la maman** était comblée, **la mère** était débordée, **la femme** étouffait et se sentait perdue, **la petite fille** n'arrivait plus à supporter toutes les blessures rouvertes et **l'amoureuse**, elle, était en fin de vie.

L'Ex, c'était un bon mari et un bon papa, c'était donc **MOI** le problème, que je me disais. J'ai pris à ce moment-là beaucoup de la responsabilité sur mes épaules. J'étais la *sauveuse* qui allait sauver notre mariage et, en bonne « Germaine », j'allais gérer ça moi, le couple, la famille pis *toute*...

J'ai alors décidé de travailler (et d'investir... parce que ça coûte cher tout ça) sur moi : j'ai consulté, lu des livres, suivi des formations en développement personnel et je suis même devenue une coach (de vie) en épanouissement personnel.

C'est à travers toutes ces démarches que je me suis mise à observer et à évaluer mon couple. J'ai compris à ce moment-là que je n'étais pas la seule responsable de cet écart qui se creusait entre lui et moi. J'ai fait les devoirs demandés par la psy : la liste de mes valeurs, la liste de ce que je voulais et de ce que je ne voulais pas ou plus, la liste des « pour » (je me sépare) et des « contres » (je ne me sépare pas).

J'ai fait alors le triste constat qu'on se dirigeait droit vers une séparation et que mon **amoureuse** était bien mal en point. Juste de réaliser cela... ce fut *toff* ! Mais, mon Dieu que je ne voulais pas ça ! ! !

Je ne le voulais pas pour mes enfants, la famille, la sécurité, l'argent, pour tout ce que nous avions bâti et rêvé de faire encore. De plus, avec mon statut de « maman à la maison », j'étais sans revenu, sans assurances, sans avantages sociaux et sans fonds de pension, aucune sécurité. Qu'elle sorte d'avenir avais-je devant moi ? C'était terrifiant !

Pour le bien de la famille, j'avais quitté le marché du travail depuis de nombreuses années, alors pour moi, c'était la jungle... et les finances, c'est lui qui gérait cela ! Ça me faisait peur et je me sentais vraiment prisonnière de cette situation. Me séparer pour aller où ?

Pour faire quoi ? Comment je ferais pour arriver ? J'approchais la cinquantaine, je n'étais plus une jeune poulette pour qui il serait facile de se *retrouver* et même possiblement de me trouver un emploi. Du moins, c'était ma croyance à ce moment-là.

J'avais énormément peur de l'inconnu et de me retrouver seule. Tout ce que j'étais, tout ce que je faisais était en fonction du « Nous » : de lui, de nos enfants et de notre famille. Mon univers, c'était d'être à la maison avec mes enfants. Ma seule et unique mission... en prendre soin et leur partager de « MOI », leur enseigner la vie quoi ! J'existais à travers ma famille, alors je ne voulais pas et ne pouvais pas briser ça !

Et en plus, on sait qu'un divorce, ça appauvrit les familles, alors il n'en était pas question. Il fallait empêcher ça et sauver mon couple.

J'ai donc convaincu l'Ex qu'il serait bon de faire une thérapie de couple. Il fallait qu'on aille au bout de cela et qu'on se donne toutes les chances.

Le premier psychologue que nous avons consulté nous a dit après trois rencontres que notre couple était mort. C'était bien mal parti ! Son commentaire a grandement affecté notre confiance envers notre couple, mais aussi envers le psychologue que nous payions justement pour nous aider à lui redonner vie.

Lorsque j'ai avisé ce psy que nous arrêtions les séances, il m'a alors dit que c'était une stratégie pour nous faire bouger. Cela a marché, nous avons effectivement bougé, mais vers un autre psy. Nous avons besoin que celui qui allait nous accompagner croie en nous, mais visiblement, ce n'était pas le cas. Je dois avouer cependant que depuis cette expérience avec lui, il restait un doute dans mon esprit : et s'il avait raison ? Étions-nous en train de vouloir ressusciter un mort ?

Après quelques consultations avec le psychologue numéro 2, l'Ex a décidé que nous arrêtions, car selon lui, ça n'allait pas assez vite pour les sommes investies. Il disait ne pas aimer parler de ses affaires, comme plusieurs hommes d'ailleurs. Mais disions-nous justement les vraies affaires ? Il est certain que les résultats n'arrivent pas si tu ne fais pas les réflexions, les devoirs et surtout les actions demandées par le thérapeute. Peut-être que pour lui, c'était déjà réglé dans sa tête, alors à quoi bon ?

« Ça ne donne rien de continuer avec le psy, je suis fait comme ça et je ne changerai pas ! » avait-il dit. Cette simple phrase m'avait brisé le cœur. Oui, parce qu'elle réveillait chez moi la blessure d'abandon de la **petite fille** (tu comprendras au chapitre *Le cœur et ses histoires*).

Si je décortique la phrase à travers le filtre de mes blessures, pour moi, ça voulait dire : « *Tu n'es pas assez importante et tu n'en vaux pas la peine ! Notre couple n'en vaut pas la peine et il est impossible pour moi de me battre pour notre couple, je ne bougerai pas.* »

Je t'abandonne ici ! » Imagine le scénario, toé ! C'est comme si on m'arrachait le cœur et qu'on l'écrapoutillait avec le pied. J'avais tout simplement le cœur brisé... De mon côté, j'avais tant investi dans ce couple.

En fait, ce que la **femme** (ou la **petite fille** en moi) aurait souhaité entendre, c'est ce qu'on voit souvent dans les films d'amour : « Je t'aime, ma chérie, je ne veux pas te perdre, tu es extraordinaire, je sais que jamais, je ne retrouverai quelqu'un comme toi, alors je vais tout faire pour que ça change. » Ouais ! Y'a juste dans les films ou dans les histoires qu'il y a des Roméo qui sont prêts à mourir pour leur Juliette.

Il fallait que je me rende à l'évidence, mon homme à moi n'était pas un prince. Il n'arriverait pas au galop sur son cheval blanc pour réconforter le cœur de sa douce à grands coups de *je t'aime* ! Non, lui, il conduisait plutôt une Volkswagen et ne donnerait pas de coups d'épée dans l'eau. Notre beau conte de fées avait l'épée de Damoclès directement au-dessus de sa tête et la fin serait de toute évidence bien différente de celle que nous sommes habituées de lire dans les livres de contes : « Ils vécurent heureux *un temps*, eurent trois enfants et divorcèrent ! »

Disons que mon réveil a été brutal et assez différent de celui de la *Belle au bois dormant* et en plus, à l'inverse des histoires, mon prince à moi venait de se transformer en crapaud. Ouais, je sais, je suis pas mal bonne pour me faire des histoires à l'eau de rose.

Ah ! Je t'y prends là ! Si tu souris, c'est que tu te reconnais peut-être là-dedans, toi aussi.

Évidemment, ce n'est pas tout à fait ce qu'il a voulu faire... m'abandonner. Il ne m'aimait probablement juste plus assez et il était aussi malheureux que moi dans cette relation. D'ailleurs, tu lui demanderais de te raconter sa version et celle-ci serait probablement très différente de la mienne. C'est normal, parce que je te transmets l'histoire avec ma vision, mes croyances et mes blessures.

C'est moi la méchante !

Dans mon processus de réflexion, j'étais bien ambivalente. Un jour, c'était oui, on se sépare ! Le lendemain, c'était non ! Un jour, c'était un maudit bon gars, le lendemain, il me tombait sur les nerfs. Un jour, je l'aimais, le lendemain, je ne le savais plus... Ce n'était pas facile à décider et comme il me disait, notre situation n'était pas si pire que ça, ce n'était pas vraiment mieux ailleurs et personne n'est parfait... Sauf moi, évidemment (c't'une joke !).

Bon, je reviens à mon histoire... Alors, après avoir laissé passer du temps, après avoir réfléchi encore et encore en refaisant de nombreux scénarios dans ma tête, après avoir fait de l'insomnie, de l'anxiété, pleuré en silence, je me suis lentement détachée. J'ai réalisé que ça ne pouvait plus continuer ainsi, même si ça me faisait beaucoup de peine. Mais comment faire sans devoir briser ma famille ?

J'aurais pu décider de barricader mon cœur, fermer les yeux, me trouver un amant, tourner mon attention sur autre chose et rester pour mes enfants jusqu'à ce qu'ils partent de la maison. Trouver mon bonheur ailleurs que dans mon couple, mais c'était déjà ce que je faisais depuis un petit moment (sauf l'amant, bien sûr) et je me sentais mourir en dedans.

C'est lorsque mon mal-être est devenu plus grand et plus lourd que toute la peine et les difficultés qu'entraînerait un divorce que j'ai décidé de lui en parler.

J'ai décidé pour moi, pour lui et pour nous deux ! Parfois, je me demande encore ce qui se serait passé si je n'avais pas osé. En serions-nous au même point à vivre dans ce couple qui n'en était plus vraiment un ? Aurions-nous pu éviter le divorce ?

Pour avoir la réponse à ces questions, il aurait fallu faire les choses différemment. Je crois qu'un couple peut effectivement surmonter ce genre de remise en question, mais pour cela, il faut que les deux personnes y croient et veulent bien le faire. Que chacun s'observe, prenne sa part de responsabilité et accepte de faire les changements nécessaires à la renaissance du couple et de l'amour.

En poussant vers la séparation, dans mon cœur, j'ai hérité du rôle de la méchante qui brisait la famille et lui, celui du méchant qui n'a rien voulu faire pour sauver notre couple.

Alors, au nom de mon amour de moi-même, je me suis choisie, j'ai bousillé ma famille et fait vivre le divorce à mes enfants. La vois-tu la CULPABILITÉ ? ? ?

Longtemps, je me suis sentie coupable, surtout lorsque j'ai vu les chamboulements dans la vie de chacun, la réaction et la peine de mes fils. Je suis consciente que cela a été difficile aussi pour mon ex-mari, parce que ce n'est pas ce qu'il aurait souhaité lui non plus, ni pour lui et moi, ni pour nos enfants et ni pour notre famille. Nous y perdions tous les deux et devant nous, c'était l'inconnu de notre nouvelle vie.

Nous n'avons pas réussi notre mariage, mais côté divorce, on gagne la médaille d'or !

Je me souviendrai toujours de notre dernière de cinq rencontres que nous avons eues avec la médiatrice. Avant de nous quitter dans le stationnement, nous nous sommes fait un long câlin que je qualifierais « d'adieu d'amoureux ». Le cœur gros et les yeux remplis de larmes, nous nous sommes souhaité le meilleur pour la suite des choses, parce que c'était maintenant officiel, nos routes se séparaient, nous quitions le navire pour prendre des directions différentes et bâtir un nouveau futur l'un sans l'autre.

Nous venions d'apposer notre signature sur des documents qui rendaient officielle la rupture de notre amour et nous rendaient une liberté que j'aurais souhaité ne pas nécessairement retrouver, même si je l'avais demandée.

Tout au long de ces rencontres, nous avons décidé des points importants de notre nouvelle vie : le partage de nos biens communs, les décisions relatives à la garde de nos enfants, à la maison et à la pension alimentaire qui, dans mon cas, était plus que nécessaire. La seule chose qui nous unissait maintenant était nos souvenirs, nos trois merveilleux enfants et ces rôles de parents que nous allions devoir assumer jusqu'à notre mort.

Notre divorce s'est passé à l'image de ce qu'aura été notre mariage, c'est-à-dire dans le respect, le partage, la générosité et la bonne entente. Je n'ai pas fait fortune avec cette séparation, lui non plus d'ailleurs, mais nous avons équitablement fait le partage pour nous assurer que l'un et l'autre ne soient pas perdants, et pour cela, je me sens privilégiée.

Je suis très consciente que pour plusieurs, ça ne se passe pas aussi facilement. Certaines (surtout si c'est elles qui ont décidé) devront *dealer* avec un ex-conjoint qui, blessé et en colère, pourra se montrer rigide et intransigeant avec une seule idée en tête : se venger et les faire payer. Ces femmes se retrouvent alors les grandes perdantes et souvent en difficulté financière après la séparation. C'est peut-être ton cas.

Tandis que pour d'autres, et c'est le cas pour plusieurs complices et amies autour de moi, quitteront en laissant presque tout à leur Ex par culpabilité envers lui ou envers les enfants, ou encore pour acheter la paix. Ce n'est qu'une fois la poussière retombée et après avoir vécu cette nouvelle réalité de divorcée qu'on regrette de ne pas avoir tiré un peu plus sur la couverture.

Peut-être qu'on devrait prévoir une séparation lorsque ça va bien. Bien avant que l' amoureux ou l'amoureuse se transforme tout à coup en *Séraphin Poudrier* ou en *Monsieur Scrooge* et qu'on en vienne à se chicaner pour savoir qui a payé quoi ou qu'on se tire les cheveux pour une fourchette ou quelques débarbouillettes, faisant oublier qu'il y a déjà eu de l'amour entre les deux.

Moi, j'ai lavé ses toilettes par culpabilité !

Pour que ce soit plus simple pour nous deux et pour ne pas déstabiliser les enfants encore plus (on les *scrape* déjà assez avec le divorce), l'Ex a loué une maison à 300 pieds (91 mètres) de la mienne. Les enfants garderaient leurs amis, la même école et seraient proches de l'un et de l'autre pendant la garde partagée, et ce serait plus simple pour déménager.

Pas besoin de camion de déménagement, on transporterait ça « à mitaine » comme on dit. Alors le fameux matin du déménagement, je traverse donc avec les enfants pour aider papa à s'installer dans son nouveau chez-lui. « Vous allez être bien ici », qu'on leur dit... La larme à l'œil et le cœur en miettes, on essaie de convaincre nos enfants (ou nous-mêmes... je n'en suis pas certaine), mais c'est notre décision, on doit assumer et être forts !

Lors de ce fameux adieu d'amoureux qui avait eu lieu dans le stationnement de la médiatrice, je lui avais dit : « J'aimerai toujours l'**homme** et le **père** que tu es. » De son côté, il avait ajouté que lui aussi et qu'en tant que **mère** de ses enfants, il m'aimerait toujours et serait toujours là pour moi. »

« N'oublie pas que tu l'as aimé... n'oublie pas que tu l'as aimé... n'oublie pas que tu l'as aimé... » C'est ce que je me répétais sans cesse tel un mantra dans ma tête pendant que j'étais agenouillée à frotter et laver sa cuvette de toilette.

Ben oui, toé... Je te vois sourciller là... J'ai bien lavé sa toilette ! Alors c'est en famille que nous avons installé l'Ex dans son nouveau chez-lui... C'était de toute beauté à voir, toé chose !

Je me souviens qu'un de ses amis, qui s'était joint à nous pour le déménagement, nous avait félicités tous les deux de notre maturité, lui qui avait vécu ça vraiment autrement lors de son propre divorce.

Lorsque la culpabilité nous tient, on en fait des choses Pour moi, j'étais la méchante qui avait déclenché le tout... et en plus, qui gardais la maison. La moindre des choses était que je l'aide à s'installer, car ça l'aidait lui, mais aussi moi avec mon sentiment de culpabilité.

La culpabilité, tu connais ?

Chez moi maintenant !

C'est avec enthousiasme que j'ai ouvert la porte d'entrée. Pile à l'heure, le livreur m'a souri tout en faisant signe à son collègue de reculer le camion.

J'étais tellement excitée ! Elles étaient enfin là ! Elles, qui représentaient le début d'une nouvelle vie ! Elles, que j'avais tant souhaitées, reflets de ma féminité, cette partie de moi que j'avais trop longtemps refoulée dans cet environnement masculin qu'était mon ancien foyer avec un mari, trois fils et un chien.

Depuis ce coup de cœur, je savais que c'était avec elles que je voulais poursuivre. Elles avaient leur place toute prête dans mon nouveau havre de paix. Ce serait magnifique, elles étaient tout simplement parfaites pour moi !

Les deux hommes sont montés dans la boîte arrière du camion et moi, du coin de l'œil, je surveillais leur sortie pour enfin voir celles que j'attendais...

Étonnée, j'ai dit aux livreurs qui entraient dans la maison avec d'immenses boîtes : « Eh ! excusez-moi, mais il doit y avoir une erreur, ça ne doit pas être ce que j'ai commandé ! »

Le plus grassouillet des deux livreurs, *chique* de gomme dans la bouche, m'a répondu : « Quoi donc, madame ? ! ? ! »

Et moi, embêtée, de répondre : « Des grosses boites ? J'ai commandé des causeuses, moé... »

Et là, les deux hommes se mettent à rire jusqu'à ce que « monsieur grassouillet » ajoute : « Ahhhh !!! Ben là, madame, vous avez les instructions et les morceaux, alors il faut maintenant les monter vos belles causeuses... C'est ça du IKEA, ma p'tite madame ! »

L'heure d'après, j'étais assise parmi les grosses boites, dans ce fouillis qu'était devenu mon salon, le « ma p'tite madame » résonnant en boucle dans ma tête ! Un peu découragée, je ne savais pas trop par où commencer. Dans mon autre vie, ce n'était pas moi qui montais les meubles, cette tâche était celle de l'Ex. Et je réalisais finalement qu'il était pas mal bon là-dedans !

Les fleurs qu'on venait de me livrer n'étaient bien juste qu'un motif sur le tissu de mes magnifiques nouvelles causeuses en devenir, tandis que, dans mon discours émotif, je me répétais : « *Ma p'tite madame... ma p'tite madame !!! J'vais vous en faire moé, une p'tite madame ! Je vais leur montrer.* »

Alors, tournevis à la main, j'essayais de déchiffrer les différents plans m'expliquant les milliers d'étapes à franchir avant de voir un semblant de causeuse. Mais tout d'abord, je devais démêler les millions de vis et de petites pièces nécessaires. J'avais l'impression de faire des blocs Lego comme mes fils.

C'est ainsi que je commençais ma nouvelle vie de femme à tout faire... celle d'une divorcée !

Après en être venue à bout, m'asseoir sur mes belles causeuses fleuries IKEA, montées par moi-même, était presque une jouissance et frôlait l'exploit. De un, parce que « la p'tite madame » avait réussi seule, et de deux, parce qu'elles étaient magnifiques, des fleurs, du rose... tout ce qu'il y a de plus féminin.

J'avais grandement besoin de rose dans ma vie, pour cette **femme** qui dormait au fond de moi et que je devais reconstruire. On dit que le rose est la couleur de la douceur et c'était de cela dont j'avais besoin, car depuis les derniers mois, je m'étais souvent flagellée et réprimandée.

La séparation, c'était la décision de l'Ex et de moi-même, sauf que c'était moi « la méchante », rappelle-toi, qui a initié le tout... sinon, je crois qu'on en serait encore au même point, dans un cul-de-sac.

Au nom de mon bonheur, j'ai brisé ma famille, je l'ai appauvrie et je nous ai privés de nos enfants une semaine sur deux. Belle croyance, tu me diras ! Aujourd'hui, j'ai cheminé... on en reparlera.

Ça faisait une semaine que l'Ex n'habitait plus à la maison et mes enfants avaient quitté la veille pour une première semaine chez leur père.

J'ai donc passé ma deuxième soirée de séparée sans enfants, enroulée dans ma doudou rose sur une de mes nouvelles causeuses, déchirée entre le bonheur d'être libre et le sentiment de vide que ressentait mon cœur brisé.

Laisse-moi te dire que ce n'est pas juste mon « popotin » que mes causeuses auront soutenu. Elles m'auront servi de petit cocon quand j'étais roulée en petite boule à broyer du noir et à pleurer des heures, et elles auront été d'un grand réconfort tout au long de mon processus de guérison.

Et par chance aussi que, pour des « causeuses », elles n'étaient pas trop bavardes parce qu'elles ont aussi été témoins de mes états d'âme, des longues discussions téléphoniques avec ma mère, des peines d'amour et potins des copines, de mes premières recherches sur les sites de rencontres et de mes premières *dates* qui, soit dit en passant, n'ont pas marché.

La Divorcée a dû, bien malgré elle, construire ses nouvelles causeuses, mais c'est assise sur ces dernières qu'elle a imaginé le monde, mais surtout reconstruit le sien.

Bon ben là... je crois que tu as rendez-vous avec la coach !

À tantôt !

La Divorcée xxx



Rendez-vous avec la coach!

*« Lorsqu'un événement malheureux survient, nous avons trois possibilités :
le laisser définir notre vie, le laisser nous détruire
ou nous en servir pour devenir plus forts. »*

INCONNU

Que tu sois celle qui a laissé ou encore celle qui a été laissée, tu es blessée et tu souffres en ce moment, sinon tu ne tiendrais pas ce livre dans tes mains. Peut-être as-tu le cœur brisé et tu te sens toi aussi démolie de l'intérieur ? Tu as mal et tu te demandes probablement comment tu feras pour passer à travers ça ? Tu ne peux imaginer comment tu arriveras à remplir ce grand vide laissé par la rupture ? Je sais... je suis passée par là !

Ça vient peut-être tout juste de se passer ou ça fait déjà quelque temps, mais tu ne te sens pas tout à fait libre ? Tu restes peut-être accrochée et tu sens que tu n'as pas complètement tourné la page ?

Si ce n'est pas ta première rupture, tu avais peut-être oublié que ça fait si mal ou tu vis cette peine d'amour bien différemment des autres ? La bonne nouvelle, c'est que tu sais qu'on en guérit... tu l'as déjà fait !

Une rupture amoureuse, c'est un événement marquant dans une vie et qui peut avoir plusieurs conséquences sur notre vie future. Pour le moment, tu vis certainement un méli-mélo d'émotions qui t'empêchent probablement de voir qu'il peut aussi y avoir plusieurs aspects positifs. Et c'est correct que tu ne les voies pas en ce moment. Ça viendra !

Tu penses souvent à lui ? En fait, tu ne peux t'en empêcher et de même que parler de ta rupture à qui veut bien l'entendre ? C'est comme plus fort que toi... et tu as l'impression que c'est ton seul sujet de conversation et de peut-être même exaspérer les gens avec ton histoire, comme si tu radotais ou jouais à la victime ? Et ça, tu n'aimes peut-être pas ça.

Sache que ce qui te semble du radotage est tout à fait normal. En parler et revenir sur les circonstances de la rupture et sur le récit des événements de la vie commune fait partie du processus de deuil de la relation. Il est normal et nécessaire d'en parler, parce que ça te

permet de lentement intégrer la réalité de la perte. Alors le guide t'apportera l'espace nécessaire pour te permettre de te déposer, de prendre conscience et de te faire avancer dans ton processus de guérison.

Tu es triste et tu pleures ? Ça aussi, c'est normal ! Dans son livre *La rupture amoureuse*, Lisa Letessier explique qu'une rupture amoureuse est susceptible de provoquer trois états, soit la tristesse, considérée comme une émotion limitée dans le temps. Le chagrin, qui est généralement de durée plus longue et peut même entraîner des symptômes dépressifs durant quelques jours ou quelques mois. Et finalement la dépression qu'on reconnaît par différents symptômes qui peuvent perdurer pendant plusieurs semaines ou plusieurs mois ; soit la diminution ou l'augmentation significative de l'appétit, de l'insomnie ou de l'hyper-somnie, la fatigue, une diminution de la concentration, une humeur triste quasiment toute la journée, une perte de plaisir, d'intérêt et de motivation, une dévalorisation de soi, de la culpabilité. Si tu reconnais ces symptômes chez toi et qu'ils t'affectent depuis un bon moment, il serait sage de consulter un médecin qui pourra te guider.

Tu sais, j'ai moi-même fait une dépression. J'ai eu à prendre des médicaments et une psychologue m'a accompagnée pendant plusieurs mois, ce qui m'a grandement aidée à surmonter cette épreuve.

Comme le dit la citation ci-haut, face à une épreuve, tu as trois possibilités : la laisser « te » définir et définir ta vie, la laisser te détruire en restant une victime pour la vie ou t'en servir pour devenir plus forte, mieux te connaître et te permettre de faire ce qu'il faut pour vivre ta vie rêvée.

Alors demander de l'aide, c'est une belle marque d'amour envers soi, ça demande du courage, ce qui est admirable, et ça te permettra souvent d'aller mieux plus rapidement et d'avancer plus loin. Qui sait ce que cette rupture de permettra d'accomplir dans quelque temps ?

Mais bon, avant de parler de ton futur et de penser à ta nouvelle vie, réfléchissons et observons ton état du moment, ta relation passée et surtout occupons-nous de ton cœur brisé.

Car en ce moment, tu as peut-être l'impression qu'un tsunami ou une tornade vient de passer dans ta vie, démolissant ce que tu avais bâti pour ton couple, pour ta famille, pour ton avenir. Je suis d'accord, ça frappe fort !

Quand survient un tremblement de terre, une tempête tropicale ou un tsunami, la première chose qui est faite avant de penser à reconstruire, c'est décombrer les survivants, procéder à l'évaluation des dégâts, à l'inventaire des pertes, faire de nouveaux plans et finalement rebâtir.

En ce moment, tu constates les dégâts (ou peut-être pas encore), tu vois (ou peut-être pas) tous les morceaux de ton cœur brisé.

Tu ne sais pas trop par où commencer ? C'est justement la mission de ce guide de t'accompagner, alors commençons sans plus tarder.

Es-tu prête ?



N'oublie pas d'aller télécharger
le Petit Kit de survie d'un cœur blessé
au www.la-divorcee.com

J'aimerais entretenir une relation amicale avec mon Ex. Être capable de le côtoyer lors d'événements importants. Être capable de lui dire que je trouve qu'il a l'air bien et le penser pour vrai. Lui souhaiter du bonheur tout plein. Mais elle ? Pas encore capable !

COMPLICE CÉLINE

Autopsie d'un cœur brisé !

Comment se sont passées les procédures de ton divorce ou de ta séparation si vous étiez conjoints de fait ? Quels sont tes sentiments face à cela ? En es-tu sortie gagnante ou déçue et amère parce que tu as perdu beaucoup ? Certaines complices ont vécu des moments très difficiles de même que beaucoup d'injustice lors des négociations. J'espère que pour toi, ça se passe bien et que tu as du soutien et de l'aide, sinon je t'invite à demander, c'est important.

Je ne parlerai pas des procédures ni expliquerai comment on se divorce dans ce guide et c'est par choix. Il y a différentes ressources qui peuvent t'aider avec ça, tu en trouveras d'ailleurs à la fin du livre.

Que nous passions par le divorce, la séparation, la fin de fréquentations, nous atterrissons toutes à la même place, seules avec notre cœur blessé, et c'est de lui que j'aimerais qu'on s'occupe.

Alors, comment va ton cœur?

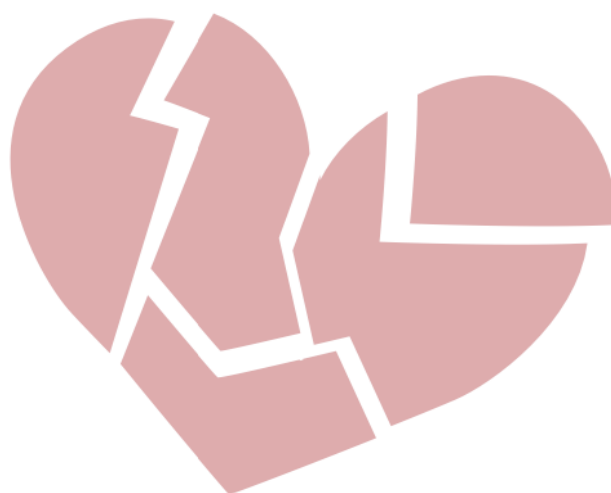
Tu as l'impression d'être trahie, abandonnée ou rejetée ? Tu es déçue car tu as donné beaucoup de TOI dans cette relation et tu aurais aimé qu'il en fasse autant ? Tu as peut-être des enfants avec lui ou vous aviez prévu en avoir ? Tu l'aimais et tu te voyais avec lui pour la vie ? Vous aviez une maison et des biens communs ? Vous aviez prévu des voyages, des projets de couple ? Tout ça vient de s'envoler en fumée...

Ça fait mal au fond de ton cœur?

Et si un chirurgien décortiquait tous les morceaux brisés de ton cœur, que trouverait-il ? Laisse parler ton cœur, il en a long à dire ! Prends le temps de réfléchir à la situation et de ressentir toutes les émotions qui t'habitent, puis inscris les mots sur ces morceaux (émotions, sentiments).

Il est difficile pour toi de mettre des mots sur ce que tu ressens ? Cette liste t'aidera :

- Abandonnée
- Brisée
- Colère
- Confusion
- Découragement
- Dénî
- Désespoir
- Diminuée
- Douleur
- Honte
- Insultée
- Laide
- Non aimable
- Pauvre
- Rejetée
- Remords
- Sans importance
- Sans valeur
- Seule
- Trahie
- Tristesse



Profites-en pour faire un petit bilan.

Mon bilan émotionnel :

- | | |
|----------------------|-----|
| • ma peine | /10 |
| • ma colère | /10 |
| • ma déception | /10 |
| • ma douleur | /10 |
| • mon amour pour moi | /10 |

J'ai marié un ange, je me suis divorcé du diable!

COMPLICE FRANCE

Et maintenant, je fais quoi avec toutes ces émotions ?

Pour l'instant, je te dirais de simplement prendre soin de toi et de t'aimer le plus fort que tu peux.

Comment on fait ça ?

- En reconnaissant et en acceptant d'abord que tu aies des émotions.
- En étant à l'écoute de ton ressenti. Accepte qu'en ce moment, tu sois fragile et vulnérable.
- Si tu as besoin de pleurer, eh bien, pleure !
- Trouve-toi une ou un confident et vide-toi le cœur !
- Accepte et donne-toi le droit d'avoir des pensées négatives envers ton Ex (des gros mots, de la colère). Écris-les même, ça te fera du bien.
- Ne te mets pas de pression si tu n'es pas la « top positive » en ce moment.
- Donne-toi du temps ! J'aime dire : « Laisser au temps le temps de faire son temps. »
- Ménage-toi, ne te mets pas en situation d'échec. Contourne les obstacles et remets à plus tard les grandes décisions ou situations qui te demandent d'investir temps et énergie.
- Demande de l'aide à des amis (es) et à ta famille ! Et surtout, laisse-toi aider si on te l'offre.
- Consulte une psychologue, une thérapeute ou un coach si tu en sens le besoin.
- Manifeste-toi de l'amour à toi-même par des petits mots ou des petites attentions.
- Sois consciente que tu puisses avoir de mauvaises et de bonnes journées. C'est normal, tu vis un méli-mélo d'émotions et tu fais de nombreux petits deuils au quotidien.

Et toi, qu'aimerais-tu faire ? Qu'est-ce qui te ferait du bien ?

N'en ajoute pas !

Es-tu une experte dans l'art de te faire du mal ?

- Tu sais que tu te feras du mal, mais tu ne peux pas t'en empêcher ?
- Tu regardes régulièrement son Facebook pour voir ce qu'il fait.
- Tu recherches le profil Facebook de sa nouvelle blonde et tu te compares.
- Tu souhaites qu'il regrette terriblement votre rupture et qu'il te supplie de le reprendre.
- Tu jouis de bonheur en t'imaginant que tu le rejettes à ton tour.
- Tu compares ses comportements du temps qu'il était avec toi à ceux qu'il a maintenant avec sa nouvelle chérie.
- Tu pourrais faire compétition à Stephen King tant les scénarios que tu crées dans ta tête sont dignes de grands films d'horreur.
- Tu es toujours à te remémorer les beaux moments passés avec lui... en oubliant les raisons de votre rupture.
- Tu analyses tous ses comportements avec toi afin d'y trouver le moindre petit signe qui démontre qu'il t'aime encore ou qu'il regrette et qu'il est malheureux.
- Tu es bien installée dans le rôle de la victime et lui dans celui du grand méchant.
- Tu questionnes tes enfants sur la nouvelle blonde de leur père.
- Tu le crois plus heureux que toi et tu mesures son bonheur avec le tien.
- Tu passes régulièrement devant chez lui pour voir s'il est là ou s'il est avec quelqu'un.
- Tu te trouves des excuses pour le texter ou lui parler.
- Tu espères encore qu'il revienne.
- Tu n'acceptes pas votre rupture.

Que fais-tu d'autre qui n'est pas dans cette liste ?

Quel besoin combles-tu en faisant ça et par quoi pourrais-tu le remplacer qui serait beaucoup plus aidant pour toi ?

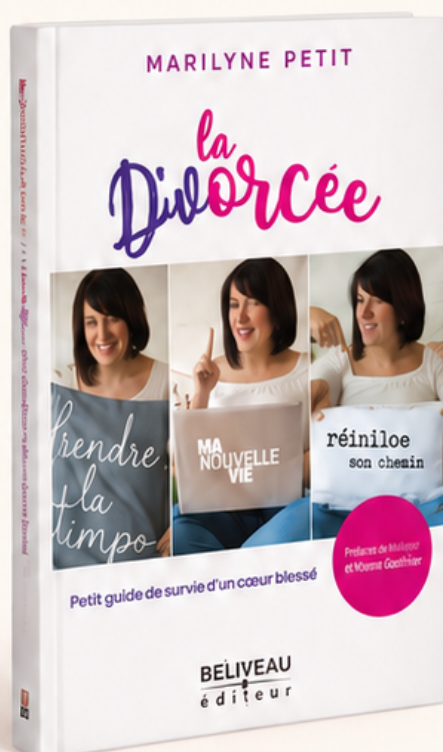
Et maintenant...

J'espère sincèrement que ces quelques pages auront apporté un peu de douceur à ton cœur.

Si elles t'ont fait du bien, sache qu'elles ne représentent qu'un tout petit aperçu de *Petit guide de survie d'un cœur blessé*.

Lorsque j'ai écrit ce livre, je ne voulais pas simplement raconter mon histoire. Je voulais créer le livre que j'aurais aimé recevoir lorsque ma vie s'est écroulée. Un livre qui rassure, qui fait réfléchir, qui fait parfois sourire... mais surtout, un livre qui rappelle que, même après les plus grandes tempêtes, il est possible de retrouver la paix.

Si tu souhaites poursuivre cette lecture, je serai heureuse de continuer ce chemin avec toi.



Petit guide de survie d'un cœur blessé

Un compagnon de route pour t'aider à traverser le deuil amoureux et reconstruire ta vie, une étape à la fois.



Scanne ici pour commander
ton exemplaire