

JE VEUX DIVORCER mais...

Six spécialistes du divorce répondent à vos questions pour vous aider à franchir le pas. Car nombreuses sont celles qui sont envahies par les vagues d'interrogations et paralysées par la peur. Par ici les solutions!

Par **Amandine Scherer**

Question n° 1

“Et si mon entourage me regarde différemment ?”

Vania, 49 ans

La réponse de Sandrine Mercy

Coach en transition de vie*

«Il est tellement légitime de craindre le regard de ses enfants, de sa famille, de ses amis, voire de ses collègues face à la décision la plus cruciale de son existence... Cette décision demande tant de courage... Les jugements, la pression sociale, la crainte de perdre des liens familiaux ou amicaux sont autant de freins qui empêchent de franchir le pas, comme les incertitudes sur l'avenir, l'inconnu, la solitude, l'isolement, la perte d'un statut social... Une séparation est un processus dont nous ne sommes pas responsables. J'aime à penser que c'est un cadeau “mal emballé” de la vie, avec tout le potentiel de révéler une version épanouie de soi-même. Il ne s'agit aucunement d'un échec, même si la société conserve ses préjugés. C'est un nouveau chapitre de votre histoire, qu'il faut bien terminer pour oser façonner sa vie selon ses aspirations et découvrir des opportunités au-delà de ses espérances.»

* www.divorce-solutions.fr

PSYCHO

“En évoquant votre peur d'être seule, vous possédez déjà un bel atout. Cela veut dire que vous ne prenez pas cette décision à la hâte”

Question n° 2

“Je n'ai connu que lui sexuellement. Comment vais-je m'en sortir avec un nouveau partenaire?”

Audrey, 56 ans

La réponse de Virginie Baldeschi Psycho-sexologue*

«La peur est naturelle, l'important est d'apprendre à l'accueillir et de l'accepter, afin de ne pas être en lutte avec elle, ce qui pourrait l'intensifier et provoquer des comportements (éviter, crainte de la séparation qui serait pourtant bénéfique) à l'encontre de ses besoins et de ses désirs réels. Vous pouvez au contraire approfondir le sujet et essayer de comprendre ce qui vous fait peur: est-ce seulement l'inconnu? Avez-vous peur d'être jugée? De perdre le contrôle? Avez-vous peur de découvrir une nouvelle femme en vous? Peur du plaisir? Craignez-vous de décevoir votre/vos nouveau(x) partenaire(s)? Répétez-vous des mantras comme *“J'accueille la femme que je suis et je m'autorise à ressentir du désir et du plaisir avec un nouvel homme.”* N'oubliez pas que la nouveauté d'une belle rencontre est aussi propice à l'éveil de l'imaginaire, des fantasmes, des pensées érotiques qui nourrissent notre désir.»

* Auteure de *Vivre une sexualité épanouie grâce à la méditation de pleine conscience* (éditions La Musardine).

Question n° 3

“De quoi vais-je vivre si je n'ai jamais travaillé?”

Véronique, 63 ans

La réponse de Jennifer Dalvin

Avocate en droit des familles au sein du cabinet CCL

«Le Code civil, et donc la loi française, protège l'époux qui est sans ressources au moment du divorce. Le temps de la séparation, vous pouvez vous voir attribuer par le juge la jouissance du domicile conjugal de manière provisoire, à titre gracieux, et au nom du devoir de secours. Vous avez également droit à une pension alimentaire, déterminée en fonction des revenus et des charges de votre époux. Vous pouvez aussi jouir de la provision *ad litem*, une avance sur les frais de procédure que votre époux peut être condamné à verser. Attention, tout cela peut prendre plusieurs semaines ou mois... Une fois divorcée, les biens seront partagés en deux si vous n'avez signé aucun contrat de mariage, et vous pourrez percevoir une prestation compensatoire, une somme d'argent qui vous sera versée soit sous forme de rente, soit sous forme de capital, soit un mix des deux.»

Question n° 4

“Est-ce que je vais savoir vivre seule?”

Mathilde, 57 ans

La réponse de Muriel Mazet

Psychologue clinicienne et psychothérapeute*

«En évoquant votre peur d'être seule, vous possédez déjà un bel atout. Cela veut dire que vous ne prenez pas cette décision à la hâte, avec le risque de répéter les erreurs du passé. Prenez le temps de regarder votre crainte de la solitude et, si besoin, partagez-la pour y voir plus clair, au cours d'un accompagnement thérapeutique. En mettant à jour ce frein face à votre prise de décision, il me semble que vous êtes déjà sur le chemin de la solution.»

* Auteure de *Un voyage intérieur: cheminer vers soi sur les pas du Petit Prince* (éditions L'enfance des arbres).





Question n° 5

“Vais-je retrouver l'amour à mon âge ?”
Monique, 73 ans

La réponse de Marie-Estelle Dupont

Psychologue clinicienne*

«L'angoisse qui peut surgir est liée au fait qu'après 50 ans, les désillusions, les blessures non réglées nous donnent l'impression que notre “capital affectif” est entamé. On se sent découragée à l'idée de repartir de zéro, sans voir que cela représente une chance de se rencontrer en fonction de ce que l'on est aujourd'hui et non plus à travers les projections sociales et familiales de notre jeunesse. Épouser sa solitude, c'est la condition sine qua non pour être bien dans sa prochaine relation puisque l'on pourra choisir quelqu'un par désir, et non par manque, peur ou besoin. La question fondamentale est : “*En ai-je vraiment envie ?*” Parfois, cette réticence exprime simplement que ce n'est pas le moment, qu'on est encore épuisée émotionnellement de la rupture précédente, que l'on ne veut plus être déçue, avoir à s'adapter, à s'investir. On s'aperçoit qu'être seule permet de se concentrer sur ses passions et ses projets.»

* Auteure de Réussir son divorce (éditions Larousse).

Question n° 6

“Et si je me trompais ?”

Sophie, 57 ans

La réponse de Miali Alexandra Rasamijao

Coach et créatrice du site lanouvellemamansolo.fr

«Je vais parler de mon cas personnel en tant que femme. L'année 2014 est une année qui marque un tournant décisif dans ma vie jusque-là stable et sans saveur. C'est lors d'un soir où une dispute explose pour la première fois entre mon mari et moi, devant nos deux jeunes enfants, que je réalise qu'il faut rompre. Mais il y a un pas énorme à franchir entre savoir s'il faut rester en couple et décider de divorcer. De multiples inquiétudes m'assaillent. J'ai peur de me tromper et de devenir une mère célibataire qui ne s'en sort pas au quotidien... Le chemin n'a pas été facile mais il en valait la peine. En même temps que la séparation, j'ai créé lanouvellemamansolo.fr, un site pour les mamans solo. Avec le recul, je ne me suis pas trompée en divorçant. Je suis pleinement heureuse en faisant du conseil sentimental auprès de couples en difficulté, de familles recomposées en crise et de divorcés en quête d'amour. Divorcer, c'est faire face à l'inconnu et c'est angoissant. Mais c'est aussi s'autoriser une magnifique renaissance.»



MON EXPÉRIENCE DU DIVORCE

«Aimes-tu la femme que tu es en présence de ton mari ?» Cette phrase, assénée par mon ami psychiatre Christophe Faure, a provoqué en moi une véritable déflagration ! Il m'a paru évident que je n'aimais pas cette femme agacée, insatisfaite, en proie aux doutes, cette femme qui se rebellait contre certains choix qu'elle ne cautionnait pas, cette femme qui se sentait négligée et niée à l'aube de la prise de certaines décisions... En milieu de vie, en ayant fait un travail sur soi, on ne ressemble plus forcément à celle qu'on a été vingt ans plus tôt, on n'a plus forcément les mêmes objectifs, les mêmes désirs... On cherche à se rapprocher de ce que nous dicte notre petite voix intérieure. C'est ce qu'on appelle le processus d'individuation, une notion chère à Carl Jung... Dans un couple, cela nécessite beaucoup d'attention à l'autre, de respect et d'amour pour comprendre, accepter et s'adapter à l'évolution de l'autre. Il arrive qu'on prenne la décision de se séparer avant d'avoir fait un travail commun, indispensable me semble-t-il, pour surmonter les divergences et tenter de trouver de nouveaux équilibres en ayant comme priorité l'envie de vieillir ensemble ! J'ai vécu ma séparation et mon divorce comme une épreuve douloureuse. J'ai souffert du chagrin et des inquiétudes que nous infligeons, de fait, à nos enfants... Combien de nuits blanches ai-je passées, mon cerveau en ébullition... en proie aux angoisses liées aux problèmes économiques, administratifs, logistiques, à une nouvelle vie qu'il faut reconstruire, à des périodes de célibat qu'il faut affronter... Il m'a fallu des années avant de trouver un apaisement et de me dire que j'avais peut-être pris la bonne décision...»

© PETER DAZEV/GETTY IMAGES, DARRUS SALIM