Divorcée ou séparée ?

Se reconstruire
et sortir de sa solitude en 3 mois

Parenthèses Coaching

LES 7 CLÉS

Divorcée ou Séparée ?

Les 7 clés pour se reconstruire et sortir de sa solitude en 3 mois

Vous venez de vous séparer ou divorcer de votre conjoint ? Vous vous retrouvez seule ?
Ce guide est fait pour vous !

Découvrez les 7 clés pour vous accompagner à vous reconstruire.

Connaissez-vous le nombre de divorces prononcés chaque année en France ?
Leur nombre est impressionnant, la moyenne des divorces prononcés chaque année est de près de 130 000.
Quand nous savons que près de 5 mariages sur 10 se terminent par un divorce.

Ces chiffres sont là, pour vous mettre dans la réalité de notre société.
Nous avons constaté que depuis des décennies, le nombre de divorces a considérablement augmenté. Voici pour exemple en 1972 le nombre de divorces était de 44 738.

Qui choisit le plus souvent de divorcer ?

Ce sont les femmes qui demandent le divorce dans près de trois quarts des divorces.
Ces chiffres sont la constituante d'une évolution considérable de notre société actuelle. Par le passé, les hommes prenaient l'initiative de la majorité des divorces. En partie parce que les femmes, sans activité professionnelle pour la plupart, dépendaient de leur mari.

Autres informations concernant les femmes et le divorce :

Près de 70% des femmes qui divorcent exercent une activité professionnelle ;

Dans plus de 80% des cas, ce sont les femmes qui obtiennent la garde des enfants ;

Dans les deux tiers des cas, la résidence du ménage est attribuée à la femme.

Ces données sur le divorce sont instructives car elles permettent de prouver concrètement que vous n'êtes pas un cas isolé.

Vous n'êtes pas seule à vivre cette expérience douloureuse. Même si vous vous posez beaucoup de questions, et que vous avez des doutes et de la confusion sur vous et sur les autres. Vous avez à votre disposition des experts de l'impulsion qui sauront vous redonner confiance en vous, vous permettront de retrouver l'estime de soi perdue, des professionnels qui vous accompagneront dans cette reconstruction délicate.

Vous pouvez solliciter l'accompagnement respectueux et bienveillant de nos coachs de vie, experts dans ce domaine.

Maintenant que vous savez que vous n'êtes plus seule, l'urgent pour vous maintenant est de savoir qu'il est possible de vous reconstruire après votre rupture, de vous retrouver, de vivre à nouveau la vie dont vous rêvez. Car maintenant, c'est vous le capitaine de votre bateau.

En attendant, découvrez les 7 clés pour retrouver vos repères, et vous reconstruire et sortir de la solitude.
Réapprenez à regarder loin, plus loin encore.

clé 1

Vous sentez-vous bien chez vous ?

Êtes-vous heureuse chez vous ?

Quand vous rentrez chez vous ? Que dîtes-vous ? « Chouette enfin la maison », ou bien « je ne m'y sens décidément pas bien dans cette maison » ?

La maison, votre chez vous, est fondamental : elle constitue le « ventre protecteur » et la « sécurité primordiale » (Haufmann, 1989).

Reconstruire sa vie nécessite donc d'abord d'être bien chez soi. Et si ce n'est pas le cas ou plus le cas, prendre la décision de déménager vous a probablement effleurer l'esprit, et cela semble une bonne première étape.

Cependant, déménager n'est pas neutre : cela implique du temps, un coût financier, un choc émotionnel inconscient, et beaucoup d'énergie sans compter que votre job vous tient aussi. Il s'agit alors de bien vous organiser et aussi de savoir demander de l'aide.

Le succès de cette étape réside dans le fait de prendre son temps. L'objectif du déménagement est de trouver un nouvel endroit où vous vous sentirez bien. La précipitation est mauvaise pour vous et votre entourage.

Pour vous aider dans votre choix, il est intéressant de vous poser les questions suivantes :
Dans l'idéal, si vous enlevez toutes les contraintes financières et matérielles, où aimeriez-vous habiter ? Dans une autre ville ? Un quartier précis ?

Est-ce que c'est possible ? Pour cela, vous pouvez consulter les tarifs sur des sites internet immobiliers ainsi que sur le site leboncoin.fr pour vérifier s'ils vous sont accessibles.

Les contraintes sont elles gérables ? Quel est le temps de trajet pour votre travail ? L'école des enfants est-elle proche ? Ainsi que les activités ?

Allez voir :
prenez des rendez-vous et allez sur place :
comment vous y sentez vous ?
Vous projetez-vous à cet endroit ?

Seulement déménager est une organisation mais c'est surtout un moyen de retrouver de la sérénité dans un endroit dans lequel vous aimez rester, avec vos enfants.

Déménager est un vrai choix, et certainement pas une fuite en avant.

Le fait de faire cette démarche, cela vous sort de votre routine, et peut servir de déclencheur pour votre future vie, même si vous restez. Ce peut-être une première action envisageable, un premier petit pas.

Il se peut aussi que vos enfants se sentent bien dans la maison familiale et que vous n'avez pas le cœur à les changer d'environnement (le divorce étant déjà assez difficile pour eux affectivement).

Alors, quelques aménagements peuvent parfois tout changer :

Modifier l'agencement : changer de chambre, casser une cloison pour ouvrir sur une autre pièce, se créer un nouvel espace personnel (bureau, sport, détente)

Un coup de frais : de l'huile de coude et une bonne peinture bio, et vous voilà dans une nouvelle maison. Quelles couleurs voudriez-vous y voir ?

Des objets au rebus : se débarrasser de vieux bibelots ou de cadres photos vous rappelant le passé et qui vous touchent peut s'avérer émotionnellement utile. Faire le ménage, permet à votre esprit d'en faire de même et vous soulager par la même occasion votre mental. C'est ce que nous appelons en coaching vider les poubelles mentales

Une déco revisitée : sans forcément tout racheter, quelques nouvelles touches agrémentent volontiers le changement : un tableau, une petite lampe, un fauteuil, etc. Faites participer vos enfants, ils en ont aussi besoin.

Vous l'avez compris, qu'il s'agisse de déménager ou bien de modifier votre domicile actuel, l'idée est de bien vous sentir chez vous. Cela représente la base du changement. Selon Maslow, le développement personnel ne peut se faire qu'à condition d'avoir assouvi les besoins primaires (un toit, de quoi manger et la sécurité).

clé 2

Avez-vous de la bienveillance envers vous-même ?

Et vous, comment vous traitez-vous ?

Le mot « bienveillance » est d'actualité et tendance. En coaching, il fait partie des fondamentaux et des qualités relationnelles du coach de vie.

Vous venez de vivre une rupture difficile. Même si le divorce est consenti, il n'empêche que cela reste des moments compliqués à gérer.

Qui en est responsable ?

C'est peut-être vous qui êtes à l'origine de ce divorce, vos raisons sont honorables, mais vous vous sentez coupable.

Vous prenez un « coup » sur la tête, qui se traduit par une lourde perte de confiance en soi et de confiance en l'autre également, tout du moins au début …

Voilà quelques phrases entendues ici ou là par nos clientes à ce sujet :

« Je ne réussis rien, même pas mon couple »

« Je ne suis même pas capable de garder un mari »

« J'étais en train d'étouffer »

« Je ne pensais plus pour moi »

« J'étais devenue transparente »

Avant de travailler sur la confiance en soi, l'idée de la bienveillance vis-à-vis de soi semble une bonne piste à explorer.

Oui vous êtes déjà bienveillante : avec vos enfants, vos ex parfois, vos amis, votre entourage. Vous éprouvez de la compassion pour eux, de l'empathie.

Et pour vous alors ?
Est-ce le même sentiment ?
Etes-vous bienveillante envers vous-même ?
Vous autorisez-vous à faire des erreurs ?
Vous pardonnez-vous vos dérapages ?

La bienveillance n'a de sens que si elle est dans l'équilibre : bienveillance vis-à-vis des autres comme vis-à-vis de vous-même.

Pourquoi vous octroyer un traitement spécial ?

Et si vous vous adressiez à vous, comme vous vous adresseriez à votre meilleure amie qui se trouverait dans la même situation ?

Se reconstruire après une rupture passe par cette bienveillance.

Vous êtes sur votre chemin d'apprentissage comme nous tous. La vie et ses aléas nous donne parfois du fil à retordre, mais quelle fierté de faire face à l'adversité et de franchir les obstacles !

Nelson Mandela disait à juste titre :
« Je ne perds jamais :
soit je gagne,
soit j'apprends ».

clé 3

Acceptez-vous votre rupture amoureuse ?

Et si finalement, divorcer ou vous séparer était une bonne chose pour vous et vos enfants ?

Plus de disputes, plus de frustrations, plus de jalousie, plus d'infidélité … Un nouveau cadre et un nouveau départ à la recherche de la reconstruction de soi.
Davantage de calme, de joie, d'accomplissement de soi, de récompenses des actes accomplis, d'épanouissement, d'ouverture, etc.

Et si vous vous disiez : « tiens, finalement, c'est une bonne chose que cet événement difficile me soit arrivé, sinon je n'en serai pas là aujourd'hui … » ?

Transformez ce que vous prenez pour échec, comme une opportunité de vie.

Ce qui peut parfois apparaître comme un échec, devient finalement une expérience enrichissante, avec le temps.

Regardez le passé, et observez les progrès et les apprentissages dont vous êtes l'auteur.

C'est dans l'adversité, que l'humain développe tout son potentiel d'intelligence inconscient.
Notre confort n'est-il pas issu de cette formidable capacité qu'ont les humains à avancer, à travailler au « toujours mieux » ?

Notre propre expérience est tirée du passé, c'est ce qui nous a construits, au fil de situations parfois tumultueuses, mais le résultat est là et c'est bien dans l'adversité que l'on progresse le plus.

N'est-ce pas lors des plus grandes catastrophes que les élans d'amour et de solidarités sont les plus forts? Ayez cet élan d'amour pour vous.

Prenez le recul nécessaire pour accueillir ce nouvel état de femme seule. N'avez-vous jamais eu cette impression d'être seule au milieu de la foule ?

La prise de recul de la situation peut être une bonne étape pour se retrouver après un divorce.

Accepter la rupture amoureuse ne signifie pas «ne rien faire ».

C'est au contraire revenir aux fondamentaux, saisir cette occasion où votre monde actuel s'écroule pour le reconstruire sur de nouvelles bases solides, vos bases choisies par vous-même. Pas celles de votre ex conjoint, pas celles de votre famille ou amis, mais bien les vôtres.
Cela signifie que vous retrouvez le sens de votre vie et faire enfin ce dont vous avez toujours rêvé.
Le pré-requis à ce nouveau sens est de se connaître.
Qu'est-ce qui vous fait vibrer ?
Qu'avez-vous toujours reporté ?

Quelle action avez-vous envie de mener et que vous n'avez pas pris le temps de mettre en œuvre ?

Le temps de l'acceptation

C'est aussi un temps pour soi ; pour vous : réapprenez à vous connaître, vous revisiter, être à l'écoute de vos sens et émotions …

Lorsque nous parlons d'introspection avec nos clientes, certaines ont comme premières réactions de déjà fait et nous disent : « ça fait longtemps que j'ai fait ce travail sur moi … »

C'est vrai que vous n'avez pas attendu un coach de vie pour vous poser des questions, et grand bien vous en a pris. Mais vous êtes-vous aussi poser les questions dérangeantes, celles qui vous permettent d'avancer ?

L'admission de vos faiblesses, de vos forces !

Il est intéressant de se mettre à jour. Ce que vous pensiez à 20 ou à 30 ans est-il toujours d'actualité ?

Vos valeurs d'autrefois sont-elles toujours les mêmes aujourd'hui ?

Aspirez-vous toujours aux mêmes rêves ?
En somme, ce que nous pensions de nous-mêmes n'est peut-être plus « update »

Ce travail sur soi est possible par l'accompagnement de nos coachs de vie, qui par leur questionnement, vont vous amener à trouver vos propres réponses, avec authenticité et sans jugement.

Il n'existe pas de bonnes réponses, ce sont les vôtres, celles qui vous conviennent, celles qui vous permettent d'avancer sur votre chemin.

Oscar Wilde disait :
« Soyez vous-même,
les autres sont déjà pris »

clé 4

Avez-vous rassuré vos proches ?

Quel impact votre situation a-t-elle sur votre entourage ?

Tout comme l'environnement physique, vos proches font partie de votre cadre, de votre vie de tous les jours.

Les enfants sont bien entendu à privilégier. Ils subissent la situation. Ils se retrouvent au milieu de disputes et tiraillements. Ce qui explique ce sentiment de culpabilité que vous pouvez parfois ressentir à leur égard.

Les rassurer et surtout les entourer d'amour et de bienveillance.
Une astuce lorsque vous ne savez plus comment communiquer avec vos enfants : utilisez la méthode de Rosenberg et la Communication Non Violente. Les grands principes sont énoncés dans un article que nous avons publié à ce sujet et que nous vous invitons à lire si le sujet vous intéresse.

Vos parents et amis

Une fois les enfants rassurés qu'ils ont des parents qui les aiment, discuter avec vos parents peut s'avérer utile s'ils sont toujours présents pour vous.

Il n'est pas question de vous justifier, simplement de leur expliquer votre situation, vos choix et les changements que cela implique. Vos parents peuvent être inquiets pour vous, c'est pour cette raison qu'il convient de les rassurer.

Pour les amis, 2 grandes situations coexistent :
Vos amis sont vos amis à vous : Certaines ou certains prendront position contre vous mais en grande majorité vous garderez un soutien amical incomparable.

Vos amis sont les amis de votre ex : et bien faites-vous une raison, certains resteront vos amis, et d'autres s'éloigneront.

Ce cas de figure est malheureusement fréquent dans nos coachings de vie, et c'est ce qui explique le syndrome de la femme seule après une rupture amoureuse. Seule et aussi débordée…

Il peut vous paraître difficile aussi de reconstruire un cercle amical à 40 – 50 ans, de gérer l'après divorce, de revivre après une rupture amoureuse. Pensez à ce que vous avez lu au début près de 50% des mariages finissent par un divorce.

Rassurer vos proches, fait partie intégrante de la bienveillance, comme nous l'avons vu avec la Clé n°2.

Vous continuez à donner un sens positif à votre vie et un comportement aligné.

A l'instar de Gandhi qui disait :
« Le secret du bonheur, c'est l'alignement entre ce que vous pensez, ce que vous dîtes et ce que vous faîtes. »

clé 5

Sur qui pouvez-vous compter pour vous aider ?

Evitez de rester seule trop longtemps

Cette clé est primordiale pour vous reconstruire après votre rupture amoureuse.

La raison principale est la solitude comme évoquée dans la clé précédente.
Trop de cas de coaching vont dans ce sens, c'est pourquoi nous attirons votre attention à ne pas rester seule trop longtemps. Garder des espaces pour vous de temps en temps pour vous ressourcer est salutaire pour votre bien-être ; sans pour autant rester cloitrer comme un ermite dans sa grotte.
Ce juste milieu est nécessaire à votre équilibre et vous le savez bien.

Voici quelques questions de clientes à ce sujet :

« Comment s'entourer de nouveaux amis après un divorce ? »
« Comment réapprendre à vivre seule après une rupture »
« Comment vivre seule après une séparation ? »
« Comment sortir de la solitude suite à une rupture ? »

Là encore, vous n'êtes pas seule. Non, vous n'êtes pas une extra-terrestre parce que vous vous posez ces questions.
Bienvenue dans le monde des humains ;-)

Forcez-vous à dire « oui »

Dites « oui » à un rendez-vous amical de temps à autre. Sortez, partagez, rencontrez …

Vous serez surprise de l'empathie de vos amis, de la bienveillance en votre égard.
Ouvrez-vous aux autres, intéressez-vous aux autres, vous permettra de dé-focaliser de vous-même.
Et puis, ce sont aussi des occasions de rencontrer de nouvelles personnes, soyez curieuse de la vie des autres, et pourquoi pas, plus, dans un second temps?
Osez demander de l'aide dans des périodes « basses » : gérer son divorce est source d'émotions, pas toujours simples.

Le moral dans les chaussettes, la confiance en soi qui dégringole, l'envie de rien sont autant de signes qu'il faut entendre : il est temps de s'entourer et d'appeler à l'aide. Vite une dose d'humain fera du bien…

Souriez, riez, prenez votre D.O.S.E de mieux-être (Dopamine «hormone de bien-être Oxygénation de votre sang et de vos tissus, Sérotonine «pour bien dormir» et Endorphine «pour chasser les idées noires»). Il existe des clubs pour rire et vous rencontrerez des personnes bonnes pour vous.

clé 6

Avez-vous décidé de qui vous voulez devenir et ce que vous voulez vraiment ?

Quels sont vos nouveaux objectifs ?

Pour savoir où aller, il faut connaître le point de départ.

Qui êtes-vous ?
Qu'est-ce qui est important pour vous ?

Ce travail d'introspection dont nous avons parlé dans une clé précédente est un processus incontournable.

Et finalement, grâce à cette rupture amoureuse, vous en êtes à vous poser des questions sur vous-même, vos aspirations profondes, et du sens que vous comptez donner à votre future vie.
Pas mal comme punition non ?

Revenez sur votre passé et posez-vous les questions suivantes :

Quelles sont les personnes qui m'ont permis d'avancer dans la vie ?
Que m'ont-elles réellement apporté ?

Si je peux me permettre un partage, j'ai fait le constat suivant, que ce sont les personnes qui m'ont été les plus difficiles, qui ont été les plus dures avec moi qui m'ont permis d'avancer. Les personnes gentilles m'ont permis de me rassurer et me stabiliser.

C'est l'équilibre dont nous avons besoin pour réussir en tant qu'être humain.

C'est vrai que lorsque tout va bien et que tout roule, il parait moins nécessaire de changer.

En parallèle, il va en découler des orientations concrètes : de nouvelles perspectives de travail, de nouveaux horizons de voyages, réveiller de vieux rêves enfouis …

Ca y est, tout s'éclaire : vous allez pouvoir enfin faire ce que vous voulez vraiment.

Souvent, dans nos coachings de vie, ce moment est un moment clé, charnière. La prise de conscience est le déclencheur que vous êtes sur le bon chemin, que vous êtes prête pour prendre votre vie en main.

Si vous vous laissez porter au gré du vent dans votre bateau, vous accosterez dans des ports que vous n'avez pas choisis, si vous décidez de mettre la main sur la barre et de pointer votre objectif du doigt vous pourrez l'atteindre.

Oui c'est possible, et oui vous en avez les capacités. Vous avez identifié votre objectif, mais pour c'est un peu comme manger un éléphant, un bon accompagnement vous permettre de manger votre éléphant morceau par morceau.

Le résultat sera à la hauteur de vos espérances.

clé 7

Quelle est la première action simple et réalisable pour vous, qui vous permet d'ouvrir votre première porte ?

Maintenant que vous savez dans quelle direction vous voulez aller, comment vous y prendre ?

Soyez convaincue de votre projet :

Y croire est synonyme de succès.

Des recherches en neurosciences sont formelles maintenant, quand on est convaincu de notre succès, notre subconscient nous aide à ouvrir les portes du bonheur.

Rappelez-vous avoir entendue des personnes passionnées ?

Cela transpire, cela se voit, leurs énergies sont contagieuses. Votre conviction ouvrira vos portes.

Impliquez-vous à 200 % et Osez :

Faites voler en éclat vos barrières, faites des choses que vous vous pensiez incapable de faire, poussez vos limites.

Faites voler en éclat vos croyances qui vous interdisent de vous mettre en action.
Car finalement, vous avez les limites que vous vous fixez vous-mêmes ?

Listez ici les risques et ce que vous avez :

A PERDRE A LE FAIRE

A PERDRE A NE RIEN FAIRE

A GAGNER A NE RIEN FAIRE

A GAGNER A LE FAIRE

Pensez à l'éléphant,
définissez vos « sous-objectifs » :

Si vous êtes au pied d'une montagne gigantesque que vous avez pour projet de gravir, l'objectif peut paraître irréalisable.

Par contre, programmer des étapes dans des gîtes confortables en sous-objectifs peut contribuer grandement à la réussite :

Jour 1 :
nous allons nous approcher de la montagne.
Jour 2 :
nous allons monter de 900 mètres et poser le camp pour la nuit.
Jour 3 :
nous poursuivons notre ascension de 1.000 m

Etc.

Gardez en tête les bénéfices de votre objectif :

Pourquoi faîtes-vous cela ?

Qu'est-ce que cela vous apporte ?

Souvent, c'est la fierté d'avoir été au bout de votre projet. Mais aussi vous allez retrouver une confiance renforcée, une énergie décuplée mélangée à une belle sérénité. Cela vous permettra de déployer cette réussite dans d'autres domaines de votre vie, d'apprécier vos succès, de vous aimer davantage d'être bienveillante envers vous-même.

« La médaille d'or a-t-elle une vraie valeur sans les efforts qu'il a fallu déployer pour y parvenir ? »
Citation de Philippe, co-fondateur et coach de vie Parenthèses Coaching.

Dirigez-vous vers la légèreté mentale de votre bien-être

Pour conclure

Déjà félicitation d'avoir passé les étapes du divorce. « Les 7 clés pour se reconstruire après une rupture » a pour objectif de vous redonner la confiance en vous, l'énergie, la force, le courage d'aller vers l'inconnu.

Vos commentaires par retour de mail, nous y sommes sensibles.

Vous reconstruire après votre divorce est un véritable enjeu pour vous, mais vous ne savez pas par où commencer, alors nos coachs de vie sont là pour vous accompagner vers vos futurs succès.

En cliquant sur ce lien, vous pourrez prendre rendez-vous pour un entretien gratuit de 15 minutes avec un coach de vie pour vous donner la première impulsion vers votre reconstruction.

A très bientôt et merci pour votre confiance,

L'équipe de Parenthèses Coaching
La 1ère plateforme de coaching de vie en France

www.parentheses-coaching.com
Mail : hello@parentheses-coaching.com

Parenthèses Coaching

Tous droits réservés Parenthèses Coaching / photos - fotolia / Conception - www.cali-com.com