PEOPLE RESOURCES

La séparation et le divorce

Source : Homeweb

L'échec d'un mariage ou d'une union de fait entraîne souvent des émotions négatives chez les deux partenaires (et chez leurs enfants).

Si vous avez décidé que la séparation ou le divorce représente la meilleure option, il importe que vous et votre ex-conjoint preniez les mesures nécessaires pour faire en sorte que tous – surtout les enfants – se sentent pris en compte et soutenus.

Si vous avez des enfants, faites passer leurs besoins en premier.

Montrez à vos enfants (par vos paroles et vos actes) qu'ils passent avant tout. Essayez de prévoir leurs questions et soyez prêt à y répondre. Rassurez-les en leur disant que vous allez tous survivre à cette période, et que la vie va finir par reprendre son cours, mais en suivant un chemin différent. Ne leur cachez pas vos sentiments ni les raisons de votre séparation, mais communiquez-les d'une manière adaptée à leur niveau de compréhension, et ne critiquez jamais l'autre parent en présence de vos enfants.

Définissez vos buts et gardez-les à l'esprit.

Songez à ce qui est pour vous l'idéal dans les circonstances, et essayez toujours de faire en sorte que tout le monde y gagne. Demandez-vous : Quel serait le meilleur scénario pour les enfants? Quelle serait la meilleure façon de procéder, juridiquement et financièrement? Quel sera le rôle des membres de la famille élargie?

Obtenez de l'aide quand vous en avez besoin.

Ce n'est pas le temps de jouer les héros et «d'attendre que les choses se tassent». Si vous vous sentez émotionnellement stressé, cherchez à obtenir de l'aide professionnelle par l'intermédiaire de votre PAEF. Celui-ci pourrait aussi être un bon point de départ pour obtenir des conseils juridiques ou financiers (p. ex. counselling, coaching, consultation, ateliers, groupe d'entraide). Le counselling peut également aider vos enfants à exprimer leurs sentiments au sujet de la situation et à apprendre à faire face à leurs émotions et aux changements qu'ils vivent.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls en cette période difficile. Vous pouvez vous adresser à votre fournisseur du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

Canada :

- Composez le 1 877 847-4525
- Courriel : support@resourcesforyourlife.com
- Visitez le site http://ca.resourcesforyourlife.com CODE : BMWeCare
- Téléchargez l'application ICONNECT YOU dans l'App Store ou dans Google Play. MOT DE PASSE : 149301

PEOPLE RESOURCES

États-Unis :

- Composez le 1 800 466-8282
- Code d'accès : 8282
- Consultez le www.AlternativesEAP.com
- Téléchargez l'application Alternative EAP dans l'App Store ou dans Google Play

Ne vous laissez pas dominer par vos émotions.

La colère donne une fausse impression de pouvoir et de force. La véritable force réside dans la capacité de voir la situation dans son ensemble, telle qu'elle est vraiment, et d'y réagir avec lucidité et compassion. Si vous avez des enfants, dites-vous qu'il est malsain pour eux de vous voir vous accrocher à votre amertume.

Gardez-vous en bonne santé.

L'intensité de vos émotions et du stress que vous vivez entraîne parfois un effet sur la santé tel qu'il peut perturber votre appétit et votre sommeil. Durant cette période difficile, il importe encore davantage de prendre soin de votre santé. Prenez des repas nutritifs, faites de l'exercice, dormez suffisamment et évitez de consommer trop d'alcool ou de caféine.

Après le divorce.

Communiquez ouvertement et clairement avec votre ex-conjoint au sujet des enfants. Vous devez tous les deux suivre de près leur développement – positif ou négatif. Et ne passez jamais par vos enfants pour exprimer tout message de colère ou de déception par rapport à votre ex-conjoint.

Envisagez les diverses options de procédures de divorce : l'une des meilleures pourrait être de collaborer avec un médiateur (vous résolvez vos disputes avec l'assistance d'un tiers neutre).

La médiation (avec un médiateur formé en counselling) peut être une meilleure méthode que le recours aux tribunaux, et ce, pour deux raisons : 1) la médiation permet aux deux conjoints de donner leur opinion sur la manière dont ils comptent réorganiser leur famille, et 2) elle peut les aider à s'exprimer et à se faire comprendre, sans déclencher de colère ou de ressentiment mutuels.

Si vous connaissez quelqu'un en instance de séparation ou de divorce

Soyez disponible et accessible. Dites-lui qu'il peut vous appeler en tout temps pour obtenir votre soutien. Encouragez-le et rassurez-le. Et surveillez les signes indicateurs de comportements malsains comme moyens de faire face à la situation (p. ex. consommation excessive d'alcool ou usage de drogues).

Gardez-vous de juger cette personne ou de lui offrir des conseils non sollicités. Vous ne feriez qu'empirer la situation. La meilleure chose à faire, c'est de lui prêter une oreille attentive.

Ses enfants pourraient aimer aussi avoir quelqu'un à qui se confier. Si vous avez de bonnes relations avec eux, vous pourriez être cette personne.