

«Puisque j'ai raté mon mariage, j'aimerais réussir mon divorce»

«N

otre mariage aura duré cinq ans. La première année, ce fut un rêve. Très vite, j'ai été enceinte. Notre fille est née après dix-huit mois de mariage, et là, les choses se sont gâtées. Mon mari avait l'air heureux

de cette naissance, mais il n'a pas supporté de partager mon amour avec sa fille. Il était de plus en plus absent, ne me donnant aucun soutien. Quand j'ai recommencé à travailler, ça a empiré. Il y a quelques semaines, il m'a avoué qu'il avait quelqu'un d'autre et qu'il voulait divorcer. Comme je me doutais de quelque chose, cela n'a pas été le «choc». Ce que je voudrais maintenant, c'est réussir mon divorce, puisque j'ai raté mon mariage.»



◆ Par Rosette Poletti, infirmière, pédagogue et psychothérapeute
matinpsycho@bluewin.ch
www.rosettepoletti.ch

Divorcer à l'amiable, si c'est la seule solution

Avec la collaboration de Barbara Dobbs

P arfois, le divorce est indispensable, c'est la seule solution lorsque l'engagement pris ne fonctionne plus. Il vaut mieux alors, «tourner la page», passer à autre chose avant que la relation s'envenime à tel point que l'amour des débuts se transforme en haine destructrice. Malgré tout, le divorce est une épreuve, il s'agit d'accepter que ce que l'on espérait, ce en quoi on croyait, la solidité du couple, que cela vole en éclats. Certains époux s'en veulent tellement, leur désir de vengeance est si fort qu'ils détruisent pour le plaisir de faire du mal.

Se parler en adultes

Heureusement, il y a d'autres chemins sont possibles. Il faut trouver des moyens de se parler en adultes. C'est essentiel! Que ce soit en présence d'un médiateur neutre ou seuls, face à face, il y a tant de points à clarifier qu'il vaut mieux donner beaucoup de soins à ces négociations. Le divorce est beaucoup moins traumatisant lorsque les deux conjoints peuvent s'entendre sur un certain nombre de points essentiels. Par exemple:

- ▶ Qui occupera la maison familiale?
 - ▶ Qui gardera les enfants?
 - ▶ Qui les prendra durant les week-ends et les vacances?
 - ▶ Quelle sera la pension alimentaire et qui la versera à qui?
 - ▶ Qui gardera les meubles?
 - ▶ Comment se régleront les dettes communes?
- Il y a tant de questions à régler! Toutes les fois qu'il est possible de résoudre un problème sans se disputer devant les tribunaux, c'est plus avantageux. Divorcer, ce n'est pas forcément une compétition avec un gagnant et un perdant, il est possi-

Tootl Comey/Taxi/Gettyimages



ble de trouver des solutions qui permettent à chacun de se sentir gagnant.

Divorcer, c'est devoir faire face à une nouvelle réalité qui peut être basée sur la coopération et sur une certaine compréhension de part et d'autre.

Lorsqu'il y a des enfants, le divorce est aussi une épreuve pour eux. Ne plus avoir son père ou sa mère avec soi tous les jours, c'est une forme de deuil. S'adapter à un nouveau conjoint du père et/ou de la mère est loin d'être facile à vivre! On oublie parfois que l'amour envers un enfant ne va pas de soi

et que l'approvisionnement réciproque prend du temps.

Quand le divorce se déroule relativement «bien», sans haine, le père ou la mère parlera de son ex-conjoint de manière plus positive à son enfant, et évitera les critiques destructrices qui l'affectent profondément. En effet, s'il ne s'agit plus que d'un ex, il ou elle reste aux yeux de cet enfant pleinement son père ou sa mère.

Les proches des parents, oncles, tantes, grands-parents, gagnent aussi à s'abstenir de toute critique contre l'ex en présence de l'enfant, c'est ainsi

qu'ils peuvent le soutenir à travers cette épreuve.

Des rites pour mieux vivre le divorce

Entre 30 et 50% des couples divorcent en Europe, selon les pays. Ces séparations peuvent être longues, pénibles, voire dévastatrices.

Il existe des rites de mariage, de baptême, funéraires, mais peu de rites de divorce. Pourtant, cela faciliterait le cheminement psychologique. C'est pourquoi des psychologues et des conseillers conjugaux ont proposé de rédiger des faire-part

spécifiques ou d'organiser des cérémonies de divorces. Certains couples le font déjà et y trouvent une forme de soutien à ce qu'ils vivent. Ces rites ou rituels peuvent être très divers,

Pour aller plus loin

◆ «La rupture. Comment l'affronter, l'accepter, s'en sortir» Par Sonia Dubois, avec Olivier Macé, Flammarion, 2007

◆ «Guide du divorce et de la séparation» Par Frank Méjean, Ed. Marabout, 2008

spontanés ou, au contraire, plus organisés, avec la présence d'un «officiant».

Exemple de faire-part

«Chers parents et amis, Après cinq ans de vie commune, durant lesquels nous avons eu la joie d'accueillir notre fille, nous sommes arrivés à un point de notre situation de couple où, pour diverses raisons importantes, nous avons décidé de prendre des chemins séparés. Océane habitera chez sa maman et rejoindra son papa régulièrement. Nous désirons remercier chacun d'entre vous en particulier pour l'affection, l'amitié, le soutien que vous nous avez généreusement offerts durant ces cinq années écoulées. Nous espérons que vous continuerez à nous offrir votre amitié alors que nos routes se séparent et qu'un nouveau chemin commence pour nous trois. Ci-dessous vous trouverez nos adresses, téléphones et mails. Nous nous réjouissons d'être en contact avec vous!

Recevez, chers parents et amis, nos plus amicaux messages!» Selon les circonstances du divorce, ce projet n'est pas toujours réalisable. L'un des conjoints peut le faire en son nom propre. Ce message a l'avantage de couper court aux rumeurs et d'informer clairement. Il rend «publique» une décision et peut faciliter le lâcher-prise. Il ne s'agit que d'un exemple parmi d'autres, bien sûr! A vous, chère correspondante, nous souhaitons beaucoup de courage et à chacun de vous, amis lecteurs, nous souhaitons une très belle semaine. ◊

«Lâcher prise»

Dont un chapitre est consacré aux rites du divorce, par Poletti, Ed. Jouvence, 1999

◆ «Garder intact le plaisir d'être ensemble. Prévenir le désamour» Par Yves-Alexandre Thalimann, Ed. Jouvence, 2009