

Divorcée et plus heureuse

LE DIVORCE NE SIGNE PAS FORCÉMENT L'ÉCHEC DE VOTRE COUPLE ET UN AVENIR AMOUREUX EN BERNE... IL PEUT, AU CONTRAIRE, SE RÉVÉLER COMME LA PREMIÈRE ÉTAPE D'UNE VIE DE FEMME SÉRÈNE ET LIBRE. TROIS EXPERTS VOUS LIVRENT LEURS EXPÉRIENCES ET LEURS CONVICTIONS : PHILIPPE DEVILLENEUVE¹, THÉRAPEUTE ET MORPHOPSYCHOLOGUE, ÉLODIE MULON², AVOCATE ET PRÉSIDENTE DE L'INSTITUT DU DROIT DE LA FAMILLE ET DU PATRIMOINE ET L'HUMORISTE ANNE ROUMANOFF³ QUI A FAIT DE SON RÉCENT DIVORCE LE SUJET D'UN LIVRE JOYEUX.

Vous avez le droit d'être heureuse après un divorce !

Gilles Devilleneuve, thérapeute, en est certain... Un divorce peut être synonyme de sérénité à condition de gérer les moments clés, avec tact et stratégie.

Je repère quand l'histoire touche à sa fin

Gilles Devilleneuve : Si votre relation n'est plus fluide et que vous semblez réaliser des efforts

au quotidien, la séparation est proche. D'autres signes sont annonciateurs... Ainsi, soyez vigilante si votre compagnon montre moins d'entrain lorsque vous évoquez des projets envisagés ensemble par le passé. Si vous remarquez que vous renoncez à vos envies, à vos besoins et accumulez des frustrations, il est également urgent de réagir. Ces comportements prouvent que vous êtes arrivés à la fin d'un chemin commun.

A portrait of Anne Roumanoff, a woman with long, wavy brown hair, smiling warmly. She is wearing a colorful, patterned blouse with large letters in blue, yellow, and red on a white background. The background is a solid, vibrant purple.

" EN COUPLE OU
DIVORCÉE, LE PLUS
IMPORTANT EST, AVANT
TOUT, D'ÊTRE EN ACCORD
AVEC SOI-MÊME ET DE NE
PAS OUBLIER DE RIRE!"
Anne Roumanoff

J'aborde le sujet du divorce au bon moment

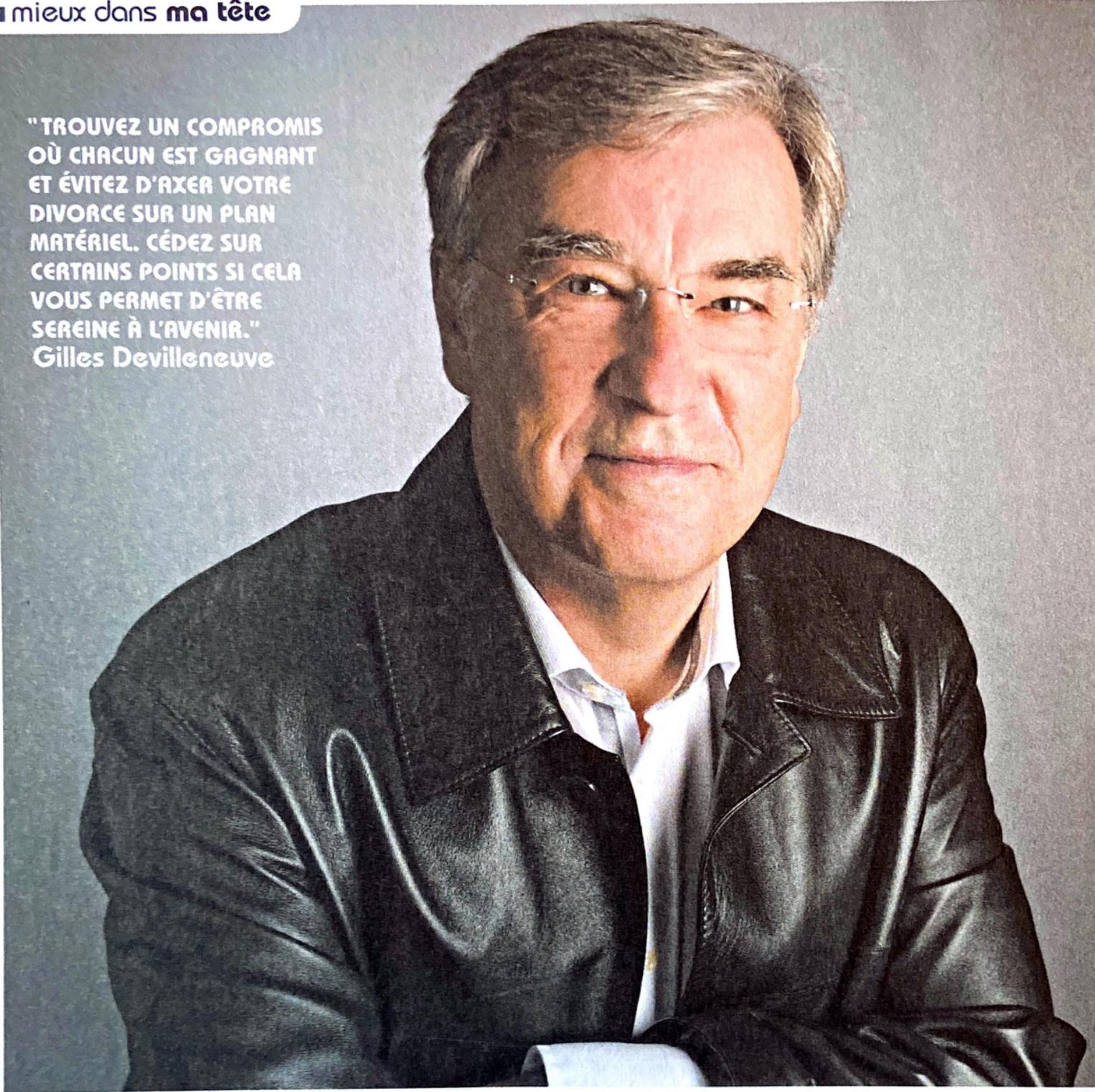
Gilles Devilleneuve : Anticipez la conversation afin de ne pas avoir l'impression de subir la situation. Soyez factuelle et ne laissez pas l'émotion prendre le dessus durant votre discours. Adressez-vous à votre conjoint sans l'agresser en employant uniquement le " je " et jamais le " tu ". Ne lui faites aucun reproche et expli-

quez-lui ce qui est important à vos yeux dans un couple et ce qu'il vous manque.

Je trouve les meilleurs compromis

Gilles Devilleneuve : Maintenez avec votre conjoint, si cela est possible, un dialogue direct. Ne cherchez en aucune manière à vous venger ni à l'écraser car en matière de séparation, cha-

"TROUVEZ UN COMPROMIS OÙ CHACUN EST GAGNANT ET ÉVITEZ D'AXER VOTRE DIVORCE SUR UN PLAN MATÉRIEL. CÉDEZ SUR CERTAINS POINTS SI CELA VOUS PERMET D'ÊTRE SÉRÈNE À L'AVENIR."
Gilles Devilleneuve



cun a sa part de responsabilité. Trouvez un compromis où chacun est gagnant et évitez d'axer votre divorce sur un plan matériel. Cédez sur certains points si cela vous permet d'être sereine à l'avenir. En parallèle, rassurez vos enfants en leur rappelant qu'ils ne sont pas responsables de la situation et que leurs deux parents seront toujours là pour eux.

J'ai envie de faire
de nouvelles rencontres amoureuses

Gilles Devilleneuve : Une fois le divorce prononcé, dressez la liste de vos besoins en tant que mère, femme et amie. De quoi êtes-vous capable aujourd'hui ? Qu'attendez-vous de la vie de couple ? Cette réflexion vous aidera à

rencontrer une personne qui réponde réellement à vos besoins et non à vos schémas mentaux. Faites-vous confiance et n'ayez pas peur de vous confronter aux autres. Assumez ce que vous aimez et ce que vous détestez. Ne cherchez pas à plaire à tout prix.

J'ai peur de retomber
entre les griffes de mon ex
au premier coup de mou !

Gilles Devilleneuve : N'idéalisez pas cette

vie passée qui ne vous convenait plus. Souvenez-vous objectivement des raisons qui vous ont incitée à divorcer.

Cela vous permettra de redéfinir au mieux votre nouveau territoire et vos nouveaux besoins.

Votre ex-mari ne fait plus partie de votre intimité. Prenez donc vos distances avec lui et ne cherchez pas à savoir ce qu'il vit dans sa nouvelle vie personnelle.

Rencontrez de nouveaux amis et multipliez les nouvelles activités. Vous avez le droit d'être heureuse après un divorce !

Mes expériences en tant que thérapeute mais aussi en tant qu'homme influencent les thématiques des ouvrages que j'écris

Gilles Devilleneuve : *Le Guide sur le respect* m'a été, par exemple, inspiré par l'évolution de la société et les remarques de mes patients. Le respect se travaille et il n'est pas inné. J'ai écrit également un guide sur la jalousie pour démontrer à mes patientes et patients qu'il était possible de se sortir de cette spirale. Je privilégie volontairement les livres de

petit format car ils se glissent dans la poche et se transmettent facilement à une personne de son entourage qui aurait besoin de solutions concrètes et pratiques. " (*P'tit guide face à la jalousie*, Éditions Lanore, 60 pages, 6,50 euros, *P'tit guide du respect*, Éditions Lanore, 68 pages, 6,50 euros. Plus d'informations sur www.gillesdevilleneuve.com).

Anne Roumanoff : une divorcée joyeuse !

Anne Roumanoff est une jeune quinquagénaire divorcée et heureuse de l'être ! Elle se confie avec sincérité et humour sur les conséquences positives que cet événement a pu engendrer sur sa vie de femme et d'artiste.

Mieux pour moi : Vos sources d'inspiration et votre regard sur le couple ont-ils changé

depuis votre divorce ?

Anne Roumanoff : Je m'inspire toujours de l'existence d'une façon générale et en particulier ma vie. Mon but est de trouver dans mon quotidien ce qui peut intéresser le public. Je suis d'ailleurs particulièrement attentive à sa réaction durant les spectacles. Concernant ma manière d'envisager le couple, je suis curieusement

plus détendue aujourd'hui. Cela est peut-être une question d'âge !

Mieux pour moi : Vous sentez-vous particulièrement proche de votre public féminin ?

Anne Roumanoff : J'ai toujours eu une relation très complice avec mon public qui est composé plus majoritairement de femmes. Toutefois, depuis la sortie de mon livre *Divorcée mais joyeuse !*¹, les femmes n'hésitent pas à me raconter, après mes spectacles et lors des séances d'autographe, le divorce qu'elles sont en train de vivre. Et souvent, elles en rigolent.

Mieux pour moi : L'humour peut-il être une arme de séduction pour une femme célibataire de 50 ans ?

Anne Roumanoff : L'humour est surtout un mode de communication immédiat avec l'autre. Il s'apparente à un langage commun qui crée tout de suite une connivence entre deux êtres humains. Pour ma part, j'aurais vraiment du mal à tomber amoureuse d'un homme sans humour.

Mieux pour moi : Un de vos sketches fait allusion à la drague sur les sites de ren-

contre. Cette tendance peut-elle être une opportunité pour la femme divorcée ?

Anne Roumanoff : Grâce à ces sites, le champ des possibles est beaucoup plus large qu'auparavant. Toutefois, cela peut aussi donner l'impression qu'un potentiel partenaire toujours plus grand, plus beau et plus intelligent est quelque part à portée de clic ! Certain(e)s de mes ami(e)s vivent ce zapping sentimental permanent. Ils enchaînent des rencontres superficielles et ressentent un grand sentiment d'insatisfaction. Rien d'étonnant car quel que soit le mode de rencontre, tout le monde recherche l'amour.

Mieux pour moi : Comment le divorce peut-il libérer une femme ?

Anne Roumanoff : Lorsqu'un couple ne fonctionne plus, nous réalisons parfois des efforts démesurés pour essayer de le maintenir en vie ou le réanimer. Après le divorce, nous n'avons plus à faire ce travail et nous pouvons ressentir une forme de soulagement. En couple ou divorcée, le plus important est, avant tout, d'être en accord avec soi-même et de ne pas oublier de rire !

1/ Éditions du Cherche Midi, 160 pages, 17 euros. Retrouvez l'actualité et les dates des prochains spectacles d'Anne Roumanoff sur www.anneroumanoff.com.

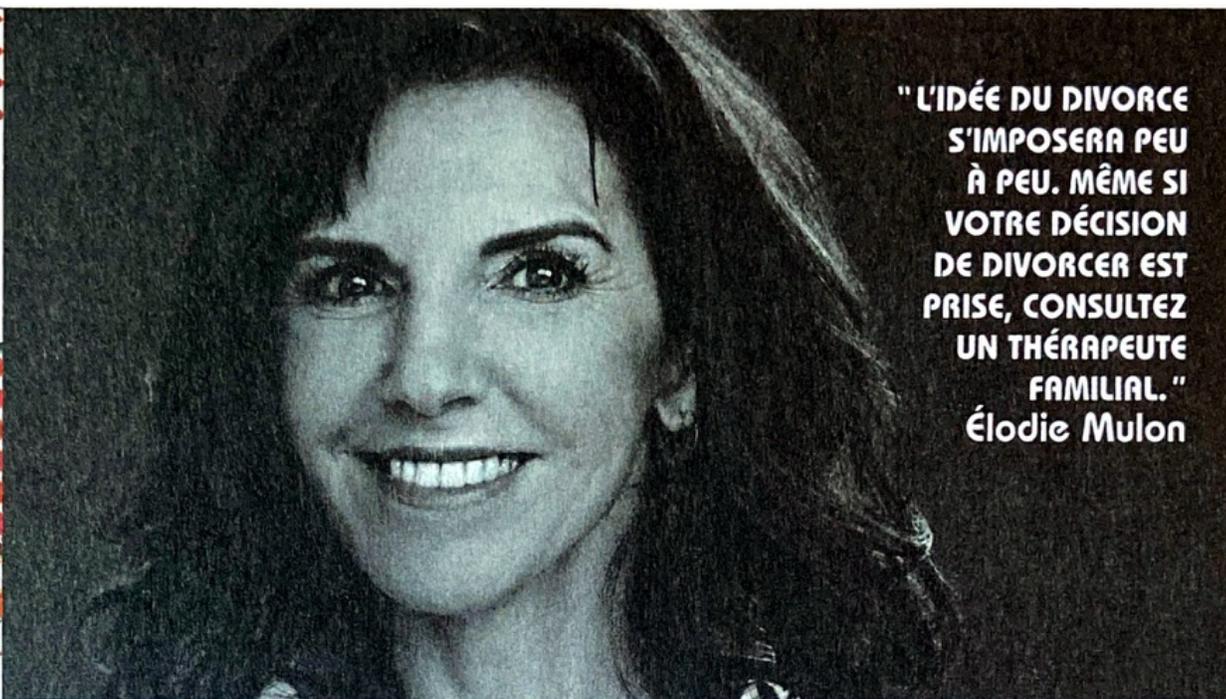
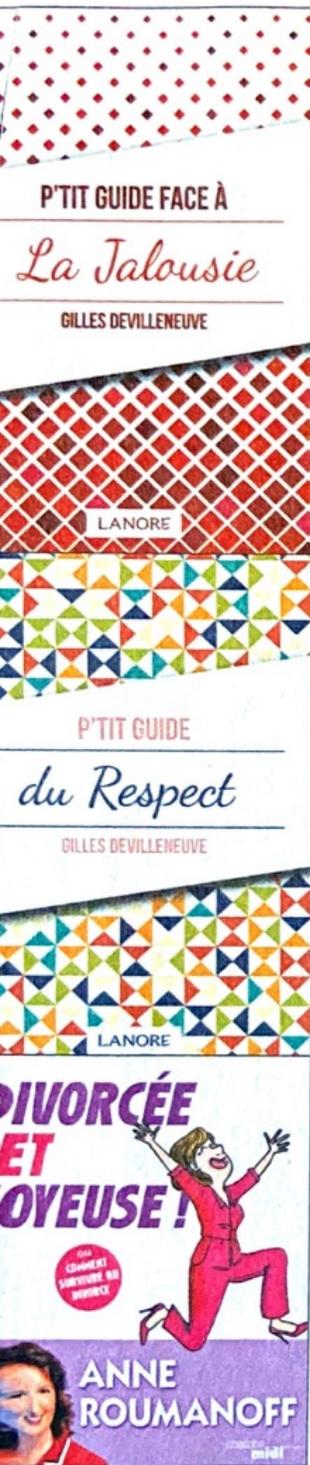
Certaines femmes se forcent à rester dans une vie de couple car elles ne connaissent pas leurs droits

Mieux pour moi : À quel moment est-il bon d'effectuer un premier contact avec un avocat ?

Élodie Mulon : Contactez ce professionnel dès que possible... Ce premier contact vous permettra de préparer votre dossier et d'être éclairée sur des points sensibles. Quelles conséquences concrètes engendre un divorce ?

Quelles sont les aides financières ?

Faute d'anticipation, certaines femmes se forcent à rester dans une vie de couple car elles ne connaissent pas leurs droits. Il est utile de savoir, pourtant, qu'une pension alimentaire peut être allouée durant la procédure. Une fois le divorce prononcé, une pension compensatoire peut également être perçue.



" L'IDÉE DU DIVORCE S'IMPOSERA PEU À PEU. MÊME SI VOTRE DÉCISION DE DIVORCER EST PRISE, CONSULTEZ UN THÉRAPEUTE FAMILIAL. "
Élodie Mulon

Mieux pour moi : Comment parler du divorce avec son conjoint ?

Élodie Mulon : Ne soyez pas blessante dans vos propos car vous risquez de déclencher une longue guerre. Évoquez calmement avec votre conjoint et à plusieurs reprises, les difficultés ressenties. L'idée du divorce s'imposera peu à peu. Même si votre décision de divorcer est prise, consultez un thérapeute familial. Votre mari estimera que vous avez tenté de sauver votre couple. Il n'en sera que plus apaisé et plus enclin à effectuer un divorce dans la sérénité.

Mieux pour moi : Comment trouver les meilleurs compromis avec le conjoint et les enfants ?

Élodie Mulon : L'avocat aide à trouver les solutions les plus adaptées. Si une cliente refuse la résidence alternée pour ses enfants, j'essaie de comprendre ce que cette réaction cache. Si cela va à l'encontre des enfants, je déclenche le dialogue et peut-être que la mère de famille changera d'avis. Concernant

le matériel, il est indispensable de déterminer d'abord vos besoins. Si la loi vous permet de réclamer une grosse part des biens de votre mari mais que vous n'êtes pas dans le manque, inutile de déclencher la guerre si les tensions sont déjà palpables. Votre apaisement et celui de vos enfants n'ont pas de prix et méritent quelques concessions financières.

Mieux pour moi : Quand est-il possible d'officialiser une nouvelle histoire ?

Élodie Mulon : Théoriquement, il est préférable d'attendre l'officialisation du divorce. Cela pourrait être considéré comme une faute. En réalité, il y a peu de conséquences. Toutefois, si vous vivez en concubinage avec un nouveau compagnon et que vous partagez les dépenses quotidiennes, votre prestation compensatoire sera diminuée. Dans tous les cas, privilégiez le bien-être de vos enfants. Observez une période de calme et présentez-leur votre nouveau conjoint seulement lorsque vous êtes certaine de la stabilité de votre nouveau couple.

Sarah Ellero

2/ Avocate au cabinet Mulon et associés et présidente de l'Institut du droit de la famille et du patrimoine. Élodie Mulon est aussi secrétaire du bureau du Conseil national des barreaux et ancien membre du Conseil de l'ordre des avocats : www.mulon-associes.com. Vous pouvez télécharger gratuitement le guide pratique Divorce par consentement mutuel édité par le Conseil de l'ordre des avocats : www.cnb.avocat.fr.