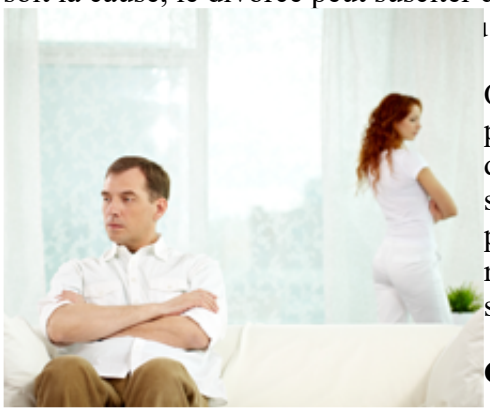
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La vie après le divorce

La fin d'un mariage peut se révéler une grande source de stress pour vous et votre famille. Quelle qu'en soit la cause, le divorce peut susciter des émotions douloureuses et troublantes. La colère, la tristesse et



divorce, même si la relation de couple était houleuse au départ.

Que le mariage ait duré deux ans ou vingt ans, il faut du temps pour se remettre d'un divorce. Bien que chacun réagisse de façon différente, la plupart des gens prendront quelques années à s'adapter aux changements qu'entraîne le divorce. Même si la vie pourrait vous sembler sombre dans les moments qui suivent la rupture d'une relation de couple, souvenez-vous que vous *pouvez* surmonter la situation et que *vous le ferez*.

Gérer vos émotions

Retrouver un équilibre émotionnel après un divorce exige des efforts. Ce processus peut s'accompagner d'une tristesse, d'une colère et d'une frustration intenses. En plus de vous aider à surmonter votre douleur, le fait de reconnaître ces émotions représente une étape importante du processus de guérison. Le fait de parler à un ami ou de rédiger un journal vous permettra de mieux gérer vos sentiments.

Certaines personnes sont tellement dévastées par les aspects juridiques du divorce que leur rétablissement émotionnel tarde à se produire. En réalité, pour aller de l'avant, vous devez admettre que votre mariage est terminé et adopter une identité qui ne soit pas liée à votre ancien partenaire.

Admettez-le : un divorce peut porter un coup terrible à votre identité personnelle et à votre estime de soi, surtout si vous n'êtes pas à l'origine de la rupture. Bien qu'il soit tentant de s'attarder aux aspects négatifs de votre personnalité, de celle de votre partenaire et-ou de votre nouvelle vie de célibataire – une attitude pessimiste ne pourra que contribuer à la réalisation de vos prédictions. Surveillez votre discours intérieur et, lorsqu'une petite voix négative se fait entendre, faites-la taire immédiatement : remettez en question la validité de son discours et renforcez votre opinion positive et optimiste en ce qui a trait à vous et à la situation. Même si vous ne pouvez gérer tous les détails de la situation, vous *pouvez* la gérer de façon positive.

Alors que vous entreprenez une nouvelle étape de votre vie, saisissez cette occasion d'apprendre et de grandir. Examinez en toute honnêteté votre rôle dans la relation de couple et reconnaissez votre part de responsabilité dans cette rupture. Tirez des leçons de vos erreurs et prenez la résolution de faire de meilleurs choix à l'avenir. Si vous le pouvez, efforcez-vous de faire la paix avec votre ancien conjoint. Le pardon vous soulagera d'un grand poids.

Durant cette période de changement, il est important d'atténuer votre stress. Pour vous détendre, faites de la méditation, écoutez de la musique, faites-vous donner un massage ou pratiquez un passe-temps. Réservez-vous du temps personnel (si court soit-il) et récompensez vos efforts.

Seul – ensemble

Ignorez le désir de vous en remettre seul. Un soutien émotionnel est essentiel à votre rétablissement et de nombreuses personnes peuvent vous aider à surmonter cette période difficile de votre vie. Vos amis et les membres de votre famille peuvent vous apporter du réconfort. Ouvrez-vous à eux. Vous

découvrirez probablement que votre meilleure source de soutien sera une personne qui a déjà vécu un divorce.

Vous pourriez aussi vous joindre à un groupe d'entraide dans votre collectivité ou consulter un professionnel. Ces types de ressources vous aideront à faire de votre divorce une chose du passé et à voir l'avenir d'un meilleur œil.

Faire ce qui vous convient le mieux

Bien que ce soit parfois difficile à réaliser, surtout si vous aidez aussi des enfants à surmonter la fin de votre relation, n'oubliez pas vos besoins et prenez soin de vous. Consacrez du temps aux gens qui vous soutiennent, pour qui vous êtes important et qui vous donnent un regain d'énergie. Réduisez au minimum vos autres sources de stress et, si vous le pouvez, réduisez votre charge de travail. Ne craignez pas de refuser une demande.

Un vieil adage dit qu'il faut vivre un jour à la fois. Jusqu'à ce que votre vie reprenne un cours plus normal, évitez le plus possible de prendre des décisions importantes. Avant d'effectuer un changement de carrière, de déménager dans une autre ville ou d'entreprendre une nouvelle relation de couple, donnez-vous le temps de vous rétablir émotionnellement.

Prendre soin de votre santé

En raison du stress qu'entraîne le divorce, vos habitudes santé pourraient être reléguées aux oubliettes. Vous serez tenté de consommer des aliments vides, de sauter des repas ou même d'utiliser l'alcool et les drogues pour vous évader. Vous aurez de la difficulté à trouver le temps de pratiquer des activités physiques et vos habitudes de sommeil seront perturbées. Vous pourriez donc être plus sujet à souffrir d'une maladie ou d'une baisse d'énergie à un moment où vous avez besoin de toutes vos facultés.

Efforcez-vous de consommer des repas équilibrés, de prendre de bonnes nuits de sommeil et d'adopter une routine d'activité physique qui vous conviendra. La pratique d'un sport ou un programme de conditionnement physique vous aidera à évacuer la colère et la frustration, tout en vous permettant de demeurer en forme. Si vous constatez que vous délaissez vos habitudes santé, assurez-vous de communiquer avec un professionnel pour obtenir du soutien et des ressources.

Demeurer calme

Si vous cherchiez une raison de demeurer en bons termes avec votre ancien partenaire après le divorce, la voici. Même si vous êtes furieux, vous devez trouver un moyen de demeurer calme, de mettre votre colère de côté et d'être raisonnable – surtout en présence des enfants. Vous devez absolument éviter de parler en mal de votre ancien conjoint ou de lui faire des reproches. Même si vous avez obtenu un divorce, cette personne est toujours l'un des parents de vos enfants.

Tout comme vous, vos enfants doivent s'adapter à leur nouvelle structure familiale. Il est donc important d'en parler avec eux et de leur consacrer du temps afin de les aider à vivre cette étape de leur vie. Le maintien d'une routine familière leur procurera le réconfort associé à la stabilité. Assurez-vous qu'ils comprennent qu'ils n'ont rien à voir avec le divorce et que leurs deux parents les aiment et les soutiennent.

Si vos enfants traversent une période émotionnellement difficile, consultez un professionnel afin de leur apporter un soutien individuel ou familial.

Vivre avec les difficultés financières du divorce

Pour aller de l'avant, il est important de bien gérer vos finances. Le coût élevé d'un divorce, combiné à la perte d'un deuxième revenu, pourrait vous obliger à vivre sur un budget réduit. Apprenez rapidement à gérer vos finances afin de prévenir des difficultés financières dans les mois et les années à venir.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

Établissez un nouveau plan budgétaire afin de vous redonner un sentiment de sécurité, à vous et à votre famille. Grâce à une bonne planification, vous pourrez redresser votre situation et atténuer votre stress.

Dressez une liste de vos dépenses mensuelles telles que le téléphone, le chauffage, l'électricité, le transport, l'hypothèque ou le loyer, les primes d'assurance et autres dépenses habituelles. Utilisez cette information pour établir un nouveau budget qui vous permettra de couvrir ces coûts et d'épargner un peu d'argent tous les mois.

Avez-vous vraiment besoin d'acheter cette nouvelle robe ou ce nouveau veston? Après une rupture, il se pourrait que vous deviez vous adapter à un nouveau mode de vie. Examinez vos habitudes en matière de dépenses et déterminez celles que vous pourriez éliminer. Surveillez les dépenses qui ne sont pas vraiment nécessaires, par exemple, les petits achats spontanés. Cherchez des moyens de réduire vos dépenses mensuelles. Essayez de rembourser vos prêts et évitez de vous créer de nouvelles dettes. En payant vos factures avant l'échéance, vous éviterez que des frais financiers vous soient facturés et vous conserverez une bonne cote de solvabilité.

Afin de vous aider à couvrir des dépenses imprévues qui pourraient se présenter, il serait bon de vous créer un petit coussin. Ouvrez un nouveau compte d'épargne et déterminez le montant que vous pouvez y verser tous les mois. Même s'il s'agit d'un petit montant, celui-ci finira par s'accumuler; il vous servira de protection dans l'éventualité d'une perte d'emploi ou d'une maladie soudaine.

Mettez votre nouveau budget par écrit et efforcez-vous de le respecter. Si vous désirez obtenir de l'aide pour organiser vos finances ou établir un budget, consultez un comptable ou un planificateur financier.

Surmonter la situation et aller de l'avant

Peu à peu, votre deuil s'atténuera et vous pourrez aller de l'avant. Cependant, si vous avez de la difficulté à surmonter votre tristesse ou si vous avez l'impression qu'elle nuit à votre travail et à votre vie quotidienne, vous pourriez souffrir de dépression. N'hésitez pas à communiquer avec un médecin ou un autre professionnel de la santé afin d'obtenir l'aide dont vous avez besoin.

Si le divorce met fin à votre mariage, il peut aussi représenter le début d'un nouveau chapitre positif de votre vie. Maintenant que vos finances sont saines et que vous avez retrouvé votre santé émotionnelle, vous êtes prêt à prendre un nouveau départ. Saisissez cette occasion de réfléchir à ce que vous voulez vraiment. Explorez de nouveaux centres d'intérêt, tissez de nouvelles amitiés et créez de nouveaux rêves. Un jour, vous pourriez souhaiter vivre à nouveau en couple ou décider que vous aimez votre vie de célibataire. Quel que soit votre choix, vous surmonterez ce divorce et vous vivrez pleinement une vie enrichissante.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.