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.

Demeurer ensemble ou divorcer?

Au moment de votre mariage, vous pensiez que cet engagement durerait toute la vie. Bien que la notion « ils vécurent heureux » ait été créée à Hollywood, les films montrent rarement les querelles, les efforts du couple et les épreuves qui sont le lot d'une relation de longue durée.



Exprimez vos sentiments

Quelle que soit la raison qui vous incite à penser au divorce, la décision exige énormément d'introspection, de réflexion, d'analyse et de discussions autant pour vous que pour votre conjoint. Au cours de ce processus, les points suivants sont essentiels :

Soyez ouvert au changement. En ce moment, votre relation de couple est en panne. Si vous voulez qu'elle fonctionne, votre conjoint et vous devez accepter de revoir votre façon de communiquer, de vous comporter, ainsi que votre attitude à l'égard de votre relation.

Exprimez de vos besoins. Nombre de personnes trouvent décevant que leur conjoint ne devine pas leurs sentiments et leurs pensées. Ne critiquez pas votre conjoint s'il ne peut lire dans vos pensées : parlez positivement de vos besoins en termes concrets. Plutôt que de lancer des accusations telles que « tu ne fais jamais… », inversez les rôles et exprimez-vous en disant « j'ai l'impression… », « je pense… » ou « je veux… » En phrasant ainsi vos besoins, votre conjoint se sentira moins menacé et vous pourrez tous les deux explorer les failles dans votre relation.

Soyez honnête envers vous et votre conjoint. Si le fait d'ignorer ou de passer sous silence les problèmes majeurs entre vous et votre conjoint peut contribuer à aplanir les difficultés pour le moment, il est à prévoir qu'elles reviendront vous hanter. N'oubliez pas qu'il est impossible de résoudre un problème qui n'a pas été reconnu.

Réfléchissez à ce que vous pourriez faire pour améliorer votre relation de couple. Outre le fait de pouvoir énumérer les défauts de votre conjoint, qu'avez-vous fait pour améliorer votre relation récemment? Cherchez des moyens de manifester quotidiennement votre appréciation et votre soutien autant pour votre conjoint que pour votre relation, et vous pourriez constater un juste retour des choses.

Demandez de l'aide. Un tiers intervenant, par exemple, un conseiller matrimonial, votre conseiller spirituel ou votre programme d'aide aux employés, peut vous aider tous les deux à résoudre vos problèmes majeurs et vous fournir le point de vue objectif dont vous avez besoin pour surmonter les points de friction dans votre couple.

Demandez-vous si votre conjoint veut vraiment maintenir votre relation de couple. Il sera très difficile de raviver une relation si l'un de vous a déjà abandonné. Si votre partenaire refuse une intervention d'aide ou tout effort pouvant améliorer votre relation, vous pourriez être confronté à la dure réalité qu'un divorce est inévitable. Cependant, vous pourriez souhaiter consulter un professionnel qui vous aidera à mieux vivre la situation et à dresser un plan d'avenir positif.

Les réactions au divorce

Vous avez fait votre possible pour améliorer votre relation de couple et vous en êtes malheureusement arrivé à la conclusion que votre vie de couple est terminée. Le divorce est parmi les situations les plus difficiles à vivre; du fait qu'il signifie la fin d'une relation cruciale, il ressemble à la mort et peut déclencher un processus de deuil comprenant les phases et réactions suivantes :

Le choc/la négation. Au début, il est souvent difficile pour les partenaires d'accepter la fin de leur mariage, particulièrement s'ils ne l'ont pas choisie. Ils peuvent refuser de croire ce qui arrive et éprouver un sentiment d'irréalité ou une incapacité de réagir. Les partenaires peuvent aussi s'engager dans des rituels ou des activités quotidiennes qu'ils effectuaient avec leur conjoint ou se souvenir de conversations ou d'événements antérieurs.

La colère et la culpabilité. La colère est une émotion très forte qui peut s'exprimer de nombreuses façons. Les personnes peuvent devenir hostiles et amères envers leur ex-conjoint et le tenir responsable de l'échec de leur mariage, ou elles peuvent devenir facilement agitées et faire des crises. Une personne qui n'exprime pas sa colère pourra ressentir une grande culpabilité à l'égard de cet échec.

La négociation. Souvent, la personne essaiera de conclure un arrangement et offrira quelque chose dans le but de reprendre ce qui lui a été enlevé. Chez l'être humain, il s'agit d'une réponse normale à un changement négatif; il est tout à fait naturel de souhaiter que les choses redeviennent ce qu'elles étaient auparavant.

La dépression. Cette phase où une personne pleure l'échec de son mariage est peut-être la plus difficile. Elle pourra se sentir émotionnellement et physiquement vidée, indolente et sans but dans la vie. Il pourra souffrir de débordements émotionnels (par exemple, une crise de larmes). Son estime de soi sera particulièrement fragile, car elle se pensera indigne d'être aimée. Elle sera incapable de trouver du plaisir et de la joie dans des activités autrefois agréables et aura l'impression de subir une punition.

L'acceptation. C'est la phase finale du deuil, alors que la personne accepte l'échec et se rend compte que la vie doit continuer. Elle peut maintenant recentrer les objectifs d'avenir et établir de nouvelles relations.

Une personne en instance de divorce ne traversera pas nécessairement ces phases dans le même ordre, mais pourra revivre les mêmes phases plusieurs fois ou en vivre plusieurs en même temps. De plus, la détresse qu'entraîne le divorce pourra être à l'origine de symptômes physiques tels que maux de tête, maux de dos, insomnie, fatigue, troubles gastriques et intestinaux et ulcères.

Vivre un divorce et surmonter la situation

Il est important de reconnaître que, même si vous ne pouvez modifier les événements, il vous est possible de prendre soin de vous et de vous aider à traverser cette période de deuil.

- **Reconnaissez vos sentiments et accordez-vous la permission de les ressentir.** Trouvez des moyens de les exprimer (par écrit, en pleurant ou en parlant à un ami).

- **Prenez soin de votre santé et de votre corps.** Dormez suffisamment, faites de l'exercice, surveillez votre alimentation et évitez de consommer de l'alcool ou des drogues pour endormir votre douleur.

- **Établissez un réseau de soutien.** Il pourrait s'agir d'un groupe de soutien aux personnes divorcées, de demander de l'aide à des amis ou à des membres de la famille ou de consulter un conseiller professionnel pour obtenir un soutien psychologique.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information.

- **Ne prenez pas de décision majeure.** Pendant la période de six mois à un an suivant votre divorce évitez d'effectuer un changement de carrière, un déménagement pour une longue période, un achat important ou de vous remarier. Donnez-vous le temps de guérir et de retrouver votre équilibre.

- **Rétablissez une routine.** Développez de nouveaux rituels et des activités différentes de celles que vous partagiez avec votre conjoint. Délaissez vos vieilles habitudes, surtout si elles vous sont inutiles.

- **Créez-vous une vie sociale.** Ne vous isolez pas. Acceptez les invitations de vos amis. Essayez une nouvelle activité. Elle vous permettra d'avoir un moment de répit dans votre deuil et vous donnera l'occasion de rencontrer de nouveaux visages.

- **Apprenez à vous voir de façon globale.** Retrouvez vos sentiments, vos pensées et vos désirs les plus profonds – tout ce que vous aviez supprimé ou que vous étiez incapable de partager avec votre ancien conjoint. Prévoyez que votre nouvelle vie sera merveilleuse – vous le méritez!

Pour réussir à surmonter les tensions émotionnelles et physiques qui accompagnent le divorce, il faut d'abord les comprendre. Lorsque vous aurez reconnu vos sentiments et appris à prendre soin de vous durant cette période difficile de votre vie, vous découvrirez que vous pouvez non seulement composer avec le divorce, mais aussi y survivre et vous épanouir.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.