



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.

## Vivre un divorce

Le fait de vous séparer d'une personne avec qui vous espériez passer votre vie entraînera inévitablement de la douleur. Vous éprouverez de l'accablement et vous aurez l'impression d'avoir raté votre vie, surtout si vous êtes entouré de familles qui vous semblent heureuses.



Pour apprendre à gérer la séparation et le divorce, vous devez d'abord comprendre le stress émotionnel et physique qui en découle. Lorsque vous aurez compris ces sentiments et que vous aurez appris à prendre soin de vous, vous pourrez non seulement gérer votre divorce, mais aussi vous épanouir.

### Le stress émotionnel

La séparation et le divorce, en plus de causer un stress énorme, entraînent aussi un stress secondaire qui touchera les personnes et les familles de nombreuses façons.

- **Elles auront l'impression d'avoir échoué.**
- **La chaleur, l'amitié et la sécurité financière et la sexualité qu'elles avaient ou qu'elles croyaient avoir pourront leur manquer.**
- **Les parents, qui sont maintenant seuls, doivent soudainement assumer de plus grandes responsabilités.** Ils auront moins de temps à consacrer aux enfants, dont les besoins seront dorénavant plus difficiles à combler, et des conflits pourraient surgir au sujet des soins à prodiguer aux enfants.
- **Le parent qui n'a pas la garde des enfants éprouvera de la culpabilité, du ressentiment et il se sentira seul.** Il craindra aussi que les enfants l'oublient ou se retournent contre lui.

### Le stress physique

Comme dans toute situation stressante, le corps ressentira les répercussions du stress sous forme de maux de tête, de maux de dos, d'ulcères, d'asthme et de rhumes et de grippes plus fréquents. Même si le divorce vous apporte un soulagement, des symptômes physiques du stress pourront quand même se manifester.

### Des stratégies d'adaptation à l'intention des personnes divorcées

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

Même si le divorce vous fait souffrir, il pourrait aussi vous permettre de tisser de nouveaux liens, de vous perfectionner et d'évoluer. Voici des suggestions pour vous aider à surmonter cette période difficile de votre vie :

- **Reconnaissez vos émotions.** Il est normal de vous sentir seul, frustré ou même désespéré. Assurez-vous d'exprimer vos sentiments et votre anxiété.
- **Si cela vous soulage, accordez-vous la permission de pleurer et de crier.**
- **Demandez de l'aide.** Vos amis, des parents, un groupe d'entraide ou un thérapeute pourront vous apporter du soutien. Parfois, une caresse, un appel téléphonique ou une lettre feront toute la différence.
- **Prenez des risques.** Entreprenez une nouvelle activité. Vous aurez ainsi l'occasion d'oublier vos problèmes et de rencontrer des gens.
- **Prenez soin de votre corps.** Surveillez votre alimentation et évitez de consommer de l'alcool.
- **Faites de l'exercice** en pratiquant une activité qui vous plaît.
- **Gâtez-vous** : prenez un long bain ou lisez au lit avant de vous endormir.

### **Le temps consacré à vos enfants**

Le divorce est beaucoup plus difficile pour les enfants et, plus que jamais, ils auront besoin de votre amour et de votre soutien. Voici de petits gestes quotidiens qui aideront les enfants à se sentir aimés et appuyés :

- Peu importe les difficultés de votre journée de travail, accueillez vos enfants en leur faisant une grosse caresse et en leur manifestant de l'affection pour qu'ils sachent qu'ils vous ont manqué et que vous reconnaissiez leurs besoins.
- Que ce soit au moment du bain, du coucher, dans la cuisine ou ailleurs, si vous prenez le temps d'écouter vos enfants, les activités quotidiennes peuvent se transformer en manifestations d'amour.
- N'oubliez pas de prêter attention aux petits détails; ils pourront inciter vos enfants à aborder avec vous des questions plus sérieuses.

- Évitez de parler en mal de votre ex-conjoint. Vos enfants ont besoin de l'amour et du soutien de leurs deux et ils pourraient se sentir obligés de prendre parti.
- Parlez du divorce à vos enfants, dans des mots appropriés à leur âge. Les enfants se croient souvent responsables des problèmes familiaux. Rassurez-les en leur disant qu'ils ne sont pas à blâmer et que leurs deux parents les aiment.

Le stress du divorce pourrait causer à chacun des membres de la famille des problèmes qui dureront longtemps. Si votre relation de couple n'a pas fonctionné, le divorce peut se révéler un véritable soulagement et l'occasion d'effectuer un changement positif. Prenez soin de vous et manifestez du respect à l'égard de votre ex-conjoint, surtout si vous avez des enfants.