

Sandrine Mercy



50 exercices pour

# SURMONTER SON DIVORCE, SA SÉPARATION



● Éditions  
EYROLLES

# Exercice n°00 :

## Ce livre est-il fait pour vous ?

Parmi les propositions ci-dessous,  
cochez celles qui vous correspondent.

- Vous vous demandez pourquoi il/elle ne vous aime plus.
- Vous n'arrivez pas à imaginer une vie sans votre ex.
- Il vous est arrivé de rester prostré(e) sous la couette.
- Vous vous inquiétez de l'équilibre de vos enfants.
- Vous avez besoin de lui parler régulièrement, même pour vous disputer.
- Prioriser les étapes de votre reconstruction est difficile.
- Vous éprouvez des difficultés à prendre des décisions et à les tenir.
- Jour et nuit, les mêmes questions tournent en boucle dans votre tête.
- Vous ne pensez jamais pouvoir retrouver un partenaire.
- Vous perdez pied dans votre vie personnelle et/ou professionnelle.

**De 1 à 5 réponses :** votre quotidien est rythmé par les souvenirs et une perte de sens. Suivre le coaching de l'ouvrage vous permettra de prendre votre avenir en main.

**De 6 à 10 réponses :** il est normal de ressentir de la douleur et de mettre du temps à tourner la page car la séparation amoureuse est la deuxième cause de traumatisme après le deuil. Ce programme en 50 exercices vous accompagnera lors des prises de décisions engageantes pour vous, vers la construction d'une nouvelle vie qui vous ressemble.

50 EXERCICES  
POUR SURMONTER  
SON DIVORCE,  
SA SÉPARATION

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Relecture/correction : Jeanne Labourel  
Mise en pages : PCA

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020  
ISBN : 978-2-212-57402-9

**Sandrine Mercy**

50 EXERCICES  
POUR SURMONTER  
SON DIVORCE,  
SA SÉPARATION

● Éditions  
**EYROLLES**

**Sandrine Mercy** est coach de vie motivationnelle et première coach divorce certifiée en France. Elle accompagne les hommes et les femmes vivant une rupture amoureuse sur le chemin de la guérison, en les aidant à remettre du sens dans leur vie.

Plus d'informations sur [divorce-solutions.fr](http://divorce-solutions.fr)

# | SOMMAIRE

Introduction .....	9
<b>1. Je pose les fondamentaux .....</b>	<b>11</b>
Exercice 1 : À quelle étape de ma séparation en suis-je ? .....	11
Exercice 2 : J'affirme .....	17
Exercice 3 : J'écris .....	19
Exercice 4 : Je fais le point sur ma situation .....	21
Exercice 5 : Je dresse la liste de ce que je peux et ne peux pas dire aux enfants .....	25
Exercice 6 : Je choisis mes batailles pour les enfants .....	27
Exercice 7 : Je collabore au plan de coparentalité .....	29
Exercice 8 : J'étudie mon plan financier .....	35
Exercice 9 : Je définis mon rituel de félicitation .....	37
<b>2. Je décide d'entrer dans le processus .....</b>	<b>39</b>
Exercice 10 : Je prends conscience de mes modèles destructeurs....	39
Exercice 11 : Je prends conscience de mes capacités à m'autosaboter .....	41
Exercice 12 : J'identifie mes forces .....	43
Exercice 13 : Je crée ma « to do list » .....	47
Exercice 14 : J'apprends à ne pas communiquer avec mon « ex » .....	49
Exercice 15 : Mon « ex » ne respecte pas les décisions, les règles prises .....	54
Exercice 16 : Je n'arrive pas à tenir mon engagement de zéro communication avec mon « ex » .....	56

<b>3. Je décide d'aller de l'avant</b> .....	59
Exercice 17: J'efface mes ritournelles .....	59
Exercice 18: Je pratique la gratitude .....	61
Exercice 19: J'identifie mes émotions .....	63
Exercice 20: Je fais le point sur mes émotions et mon histoire ....	66
Exercice 21: Je me débarrasse des émotions désagréables.....	68
Exercice 22: Je construis mon équipe gagnante .....	75
Exercice 23: Je m'entraîne au séquençage.....	78
Exercice 24: Je me mets en mode tornade blanche.....	82
Exercice 25: Je change de look .....	86
Exercice 26: Je décide d'un rendez-vous avec moi-même .....	88
Exercice 27: J'adopte le bon état d'esprit .....	91
Exercice 28: Je change mes habitudes .....	94
Exercice 29: Je débute mon plan d'action.....	96
<b>4. Je décide de guérir</b> .....	99
Exercice 30: J'auto-évalue le chemin parcouru .....	99
Exercice 31: J'apprends à tourner mes Pourquoi? en Comment?.....	101
Exercice 32: Je commence à prendre le contrôle.....	103
Exercice 33: Je valide mes valeurs .....	105
Exercice 34: Je définis mes besoins .....	110
Exercice 35: Je prends conscience de mes talents.....	113
Exercice 36: J'accepte mes qualités.....	114
Exercice 37: Je fais le point sur mes émotions .....	116
Exercice 38: Je m'interroge sur mes croyances .....	120
Exercice 39: J'élimine mes rancunes .....	123
Exercice 40: Je tire un trait sur mon histoire .....	126
Exercice 41: Je pardonne.....	129
Exercice 42: Je suis prêt pour le lâcher-prise.....	135



<b>5. Je détermine le cadre de ma nouvelle vie</b> .....	137
Exercice 43: J'imité ma star préférée .....	137
Exercice 44: Je m'entraîne à dire « je » .....	142
Exercice 45: J'apprends à dire non .....	144
Exercice 46: J'écris ma liste des interdits.....	147
Exercice 47: Je détermine mes choix.....	149
Exercice 48: Je pose mes limites.....	151
Exercice 49: Je décide de mes changements.....	155
Exercice 50: Je trace le cadre .....	157
Exercice bonus: Je réponds à la question « Qui suis-je ? » .....	160
<b>Conclusion</b> .....	163
<b>Annexe 1 - La liste des émotions</b> .....	165
<b>Annexe 2 - La liste des besoins</b> .....	167
<b>Annexe 3 - La liste des talents</b> .....	169
<b>Bibliographie</b> .....	171



# I INTRODUCTION

Un divorce, une séparation, c'est la deuxième cause de traumatisme après le deuil. On peut décider de laisser le temps faire son affaire ou bien prendre son avenir en main et le construire, pas à pas, pour obtenir la vie de ses rêves. Ce ne sont pas de grands mots ! Vos maux sont soignables, plus rapidement que vous ne pouvez l'imaginer et, surtout, plus efficacement. Vous avez le pouvoir de changer, d'éviter de trop souffrir et de subir.

Quel que soit le chemin que vous avez déjà parcouru dans votre séparation, j'ai pensé ce cahier d'exercices depuis les premiers instants de l'effroyable douleur de la décision de mettre fin à votre vie de couple, des premières heures de la séparation, jusqu'à la reconstruction de votre vie. Peut-être n'êtes-vous pas encore conscient que vous entrez sur le chemin de la transformation, que vous allez devoir faire un grand nombre de choix, prendre de multiples décisions aux conséquences aussi impactantes qu'engageantes pour vous, vos enfants, votre entourage.

C'est le rôle du coach divorce : être à vos côtés, vous soutenir dans les moments difficiles, devenir votre partenaire de réflexion pour se concentrer sur votre avenir et votre transformation. Je mets à votre disposition des outils pour que vous preniez des actions, traitiez les menaces et les obstacles.

Ce livre d'exercices s'appuie sur des années de recherches en coaching, d'études en neurosciences, en psychologie positive en France, au Royaume-Uni et aux États-Unis. Je suis par ailleurs l'unique coach divorce certifiée en France par le seul institut de formation des coachs en divorce, basé en Floride : le CDC. Je suis également membre de l'ICF : la Fédération internationale de coaching.

J'ai conçu cette méthode en pensant être à vos côtés à chaque instant. Chaque exercice cherche à vous apporter de la clarté, à vous encourager dans votre propre découverte en toute responsabilité et à vous soutenir afin de prendre les meilleures décisions pour votre futur. J'ai construit cette méthode pour vous.

## CHAPITRE 1

# JE POSE LES FONDAMENTAUX

Vous entrez dans un processus de transformation pour lequel vous n'avez pas les clés. Vos seules certitudes sont l'incertitude, la souffrance, les peurs. Vos ressentis, vos actes, vos comportements sont dictés par des montagnes russes émotionnelles. Ces flux plus désagréables les uns que les autres, rarement plaisants, vous empêchent de vous poser les bonnes questions. Il est évident que, dans cet état, s'interroger de manière à trouver les solutions pour un avenir dont vous ignorez tout est le véritable enjeu. C'est pourquoi nous allons ensemble commencer par poser les bases : identifier où vous en êtes dans le processus, adopter les premiers bons réflexes pour vous apporter du bien-être, déposer votre histoire et éliminer une source de souci et/ou de conflit : *quid* de vos enfants ?



### Exercice 1: À quelle étape de ma séparation en suis-je ?

Dans le processus de guérison d'une séparation, nous nous voilons souvent la face, nous manquons de réalisme. C'est humain ! Tous ceux qui traversent ces premières épreuves pensent qu'en agissant de la sorte ils vont mieux. De plus, nos repères sont intégralement bouleversés,

mis sens dessus dessous, handicapant un peu plus notre capacité de réflexion. Je vous demande de répondre aux questions suivantes avec la plus grande des honnêtetés de manière à identifier à quelle étape du processus vous vous situez. Pour ce faire, prenez le temps de penser à vos réponses et, surtout, ne regardez pas le résultat avant ! Je sais, je serais aussi tentée de la faire, mais ne cédez pas à la tentation ! Il ne s'agit pas d'un test psychologique qui déterminerait une connaissance qui vous serait familière. Il s'agit de fixer en toute transparence un point de départ à votre reconstruction ou, si vous préférez, de prendre la meilleure photo possible de votre situation.

### Répondez aux questions par oui ou par non.

	Oui	Non
J'ai des douleurs physiques, comme des maux de dos.	♣	
J'en veux à mon partenaire d'avoir mis fin à notre relation.	♦	
Je cherche toutes les solutions pour revenir à une vie de famille ou une vie à deux plus calme.	♥	
Je commence à faire des projets, même de petites choses.	☀	
Je crois qu'il peut revenir, c'est une passade.	♥	
Je sais que mon histoire d'amour/mon mariage est terminé.	☀	

1. Ou elle, bien évidemment. Cette remarque vaut pour l'ensemble du livre, au cours duquel il nous a semblé plus simple de ne pas écrire il/elle à chaque fois (et le masculin l'emportant dans la langue française, « il » générique désigne également « elle »).

	Oui	Non
Je m'interroge beaucoup sur moi. Par exemple: qu'est-ce qui ne va pas chez moi? Qu'est-ce que je pourrais changer?	♠	
Je manque totalement d'énergie, même le matin quand je me lève.	♣	
Je me pose de nombreuses questions qui commencent par Pourquoi. Par exemple: pourquoi cette séparation est-elle arrivée? Pourquoi il ne m'aime plus?	♠	
Je n'ai envie de répondre à aucune question que mon entourage me pose, même mes enfants.	♣	
Je ne trouve rien de rationnel dans cette décision de se séparer, je rumine toujours les mêmes questions.	♦	
Je suis capable de prendre des décisions.	☀	
Je parle de mon histoire, de ce qui m'arrive, de mes soucis chaque fois que j'en ai l'occasion (soyez honnête dans la réponse: revisitez votre dernière semaine, les gens que vous avez rencontrés et le nombre de fois dont vous en avez parlé).	♦	
Je pense à tout un tas de stratagèmes pour le reconquérir.	♠	
Je préférerais rester sous la couette que de préparer un repas pour mes enfants, ou aller travailler.	♣	
Je remets en cause chaque décision que je prends.	♥	
Je ressens un flot d'émotions s'abattre sur moi, telles que la frustration, l'anxiété, le stress, de nombreuses peurs.	♦	
Je continue à vivre comme d'habitude, comme si aucune décision de séparation n'avait été prise.	♥	
Je trouve que ma vie s'améliore, je pourrais honnêtement dire que je vais beaucoup mieux.	☀	

	Oui	Non
Lorsque je réfléchis à la situation, je me pose des questions qui commencent par « Et si... » (« Et si je travaillais moins ou plus ? » ; « Et si, je perdais du poids ? » ; « Et si je faisais les choses différemment ? »).	♠	

### Analyse des réponses

Comptabilisez vos réponses positives, et notez le nombre de symboles correspondants obtenu.

Vous avez un **maximum de cœurs** : vous êtes dans le déni. Votre relation est bien finie, mais vous ne pouvez pas y croire. En ce moment, votre cœur parle plus que votre raison. Vous êtes en train de mettre en place des stratagèmes de survie pour que la peine ne s'installe pas. Il faut immédiatement arrêter. Vous allez vous perdre. À partir de maintenant, vous devez être courageux : il faut impérativement que vous fassiez face à vos émotions. L'avenir incertain vous effraie : c'est normal. Mais ensemble, nous allons y faire face. Ne cherchez pas à faire le bilan de ce qui était bien ou pas. Vous allez vous épuiser et c'est inutile. Ne pensez pas non plus que votre compagne ou compagnon va revenir. Vous vous faites du mal inutilement. Même si c'est beaucoup vous demander à ce stade, faites-moi confiance, et surtout, *faites-vous* confiance.

Vous avez un **maximum de carreaux** : vous êtes en pleine colère. Il faut que vous fassiez très attention à vous, car cet état peut s'installer pour longtemps, voire devenir un mode de vie et surtout vous empêcher d'aller de l'avant. Je vous invite même à consulter un coach quelque temps qui vous permettra de sortir de cet état et de le gérer. En ce moment, vous avez envie d'entrer dans des batailles



et vous commencez à être plongé dans la réalité. Vous avez peut-être aussi envie de vengeance. Vous devez comprendre que vous êtes presque en état de survie. Votre cerveau est en train de transformer votre peine en colère. Et cette colère prend une place trop importante dans votre vie et votre organisation. Vous devez absolument vous en débarrasser.

Vous avez un **maximum de piques** : vous êtes dans la négociation. Vous croyez que vous êtes encore dans la relation et vous vous employez à changer votre comportement pour maintenir une forme de relation. Vous devenez l'expert de la conjugaison des compromis. En fait, vous êtes en plein leurre et vous perdez du temps de reconstruction. Je sais que cet état est complètement normal. L'incertitude de l'avenir engendre une trouille bleue et vous pensez que fermer les yeux sur tout ce qui n'allait pas est préférable. Arrêtez de vous auto-persuader. Vous mobilisez trop de ressources personnelles, vous les employez à contresens. Vous devez revenir très vite sur votre nouvelle planète et mettre votre énergie à travailler sur vous.

Vous avez un **maximum de trèfles** : vous traversez la phase de la dépression, vous avez du mal à faire face au quotidien. Vous ne pouvez pas vous empêcher d'espérer que la situation revienne à la normale, et pourtant... Tout ce que vous considériez comme normal n'existe plus. Vous êtes en train de porter tout le poids des émotions de la séparation. Vous vous posez des milliers de questions qui sont sans réponse. Vous avez des multitudes de peurs liées au déménagement, à la recherche d'un travail, à la crainte de perdre votre travail, d'affronter votre future ex-belle-famille, d'être présent pour vos enfants, de gérer vos enfants... Vous vous sentez dépassé. Vous devez vivre cet état pour avancer dans le processus, mais attention, traverser cet état ne signifie pas pour autant de le vivre sans rien faire. Ce cahier d'exercices va vous être très utile. Cependant, si vous sentez que