



CHOC psychologique de la séparation

N°1 Effets d'un choc de vie

LA SOUFFRANCE
- Evitement
- Sens

LA RECHERCHE
- Le blâme de l'autre
- Se regarder soi,
- Culpabiliser

L'EFFET DE CETTE RECHERCHE SUR SOI :
- prise de conscience
- un être nouveau

ISSUE NORMALE :
Etat amélioré
«Mieux qu'avant»

STRESS
N°2 après le décès d'un proche

N°2 2 moments forts pour les adultes et les enfants

1-Recevoir l'annonce de la décision de divorcer, le tribunal

2-Cessation de la vie commune : la réalité de la séparation prend forme, séparation d'avec le conjoint et les enfants se matérialise

N°3 Le processus de décision : un long cheminement

Celui/Celle qui ignore le cheminement, tente de faire changer la décision (cf processus du deuil)

80% par les femmes

La personne qui prend la décision est généralement + sereine

Celui qui subit ressent une agressivité, perte d'équilibre

Très fortes émotions, stress, crise : **MOMENT CRITIQUE** pour prendre des décisions importantes et durables (résidence des enfants, liquidation, etc).

Risques de remises en cause
Préalable : Rétablir l'équilibre, dialoguer avant de décider

Trop fâchés + trop émus pour percevoir
la souffrance de leurs enfants
que leurs disputes ont un impact sur leurs enfants, sur leur bien-être

N°4 Anatomie du couple pendant la séparation

Besoin d'avoir raison

Utilisation du blâme

Qualité d'écoute faible

Insécure + Inquiet

Ne croient pas qu'après la séparation, s'entendront mieux

Perception fausse du vécu de l'autre

« Je fais tout mon possible, pas l'autre »