

On se sépare

MODE D'EMPLOI

1

Cette fois, c'est décidé: vous vous séparez. Le confinement, les fêtes ou autre... ont eu raison de votre amour. Mais par quoi commencer? Faut-il prendre un avocat, un appartement, en parler aux enfants? Voici les conseils de nos experts.

Christelle Gilquin
journaliste



PENSEZ ORGANISATION (MÊME PROVISOIRE)

C'est la toute première étape: comment allez-vous vous organiser dans un premier temps? Qui va vivre où? Quid de l'hébergement des enfants? « Il est important, note Valérie Claeys, médiatrice et coach, qui accueille les couples avant, pendant ou après une séparation, de prendre des mesures provisoires, même si elles n'ont rien à voir avec les solutions définitives qui seront adoptées plus tard. Elles permettent de mettre de la distance entre les ex-partenaires et d'ainsi laisser à chacun la possibilité de prendre du recul, de s'apaiser avant de commencer le véritable travail de fond. » « Si vous n'arrivez pas à vous mettre d'accord sur ces mesures provisoires, précise Stéphanie Degrave, avocate spécialisée en droit de la famille et médiatrice, le tribunal de la famille peut trancher très rapidement (parfois en quelques jours en cas d'urgence) et établir un cadre, par exemple pour un mois. » Mais ceci vaut uniquement pour les couples mariés, cohabitants légaux ou concubins avec enfants mineurs. Les concubins sans enfants mineurs devront s'adresser au tribunal de première instance.

2

PRENEZ VOS PREMIERS CONTACTS

UN AVOCAT ?

Le premier réflexe est souvent de se demander s'il faut prendre un avocat. Sachez que ce n'est pas forcément nécessaire (et heureusement, car avec des tarifs entre 75 et 220 € de l'heure hors TVA, le budget peut vite grimper) : si vous choisissez un divorce par consentement mutuel ou que vous vous séparez à l'amiable, vous pouvez mener la procédure de A à Z sans avocat. Mais vu la complexité de la matière, un avocat est néanmoins conseillé en cas de désaccord. « **Attention au choix de l'avocat, met en garde Stéphanie Degrave : il peut influencer la suite de la procédure.** Souvent, on le choisit par bouche-à-oreille. Il se peut que celui sur lequel vous tombez soit procédurier, adepte des actions en justice et vous entraîne dans un combat juridique, alors que vous auriez préféré quelque chose de plus consensuel. Si vous ne voulez pas la guerre, optez de référence pour un avocat qui a également une casquette de médiateur. »

Une démarche intéressante, et même conseillée, est de consulter un avocat une fois au préalable, histoire de connaître vos droits et devoirs, et les règles qui seront appliquées en fonction de votre contrat de mariage ou de votre statut conjugal (époux, cohabitants légaux ou concubins).

UN MÉDIATEUR ?

La loi du 18 juin 2018 promeut les modes alternatifs de résolution des conflits (médiation, droit collaboratif...). Consulter un médiateur est dès lors toujours une bonne idée (qui vous sera d'ailleurs fortement suggérée par le juge si vous débarquez au tribunal). Le médiateur (ou comédiateur s'il travaille en binôme) est un interlocuteur neutre et impartial qui ne vous donnera pas de conseils juridiques, mais vous aidera tous les deux à vider votre sac, à exprimer vos émotions, à restaurer le dialogue, à trouver des solutions ensemble et à rédiger des conventions, ce qui sera de bon augure pour la suite.

UN NOTAIRE ?

« C'est aussi une bonne solution si vous êtes dans une démarche consensuelle, estime Stéphanie Degrave, mais sachez que les notaires sont des juristes, ils rédigent des actes ou des conventions... mais ne sont pas là pour gérer les émotions. » **Le notaire sera de toute façon l'interlocuteur incontournable en cas de bien immobilier acquis en commun.**

3

PARLEZ-EN AUX ENFANTS

Pas facile de savoir quand l'annoncer aux enfants. Pas trop tôt : il faut d'une part que vous soyez certains de votre décision et, d'autre part, **comme ils poseront inévitablement des questions sur l'organisation pratique, que vous puissiez leur répondre.** L'étape devient bien sûr inévitable quand le départ de l'un des conjoints est programmé. « C'est probablement, estime Valérie Claeys, l'un des moments les plus difficiles dans une séparation. » « Et un moment clé dans la vie de l'enfant, ajoute Stéphanie Degrave. La manière dont elle est faite peut avoir des répercussions à long terme pour ce dernier. » →

QUELQUES CONSEILS

POUR EN PARLER AUX ENFANTS

→ Idéalement, annoncez-leur la nouvelle lorsqu'ils sont tous réunis (ils peuvent ainsi se soutenir entre frères et sœurs) et faites-le à deux. « La situation où l'un des conjoints quitte l'autre du jour au lendemain sans prévenir, rappelle Valérie Claeys, est vraiment traumatisante pour tout le monde et annonciatrice d'une séparation conflictuelle. Mieux vaut l'éviter, même si parfois le contexte l'impose. »

→ Essayez de partir de ce qu'ils savent déjà : « Est-ce que tu sais ce qui se passe entre papa et maman ? »

→ « Rassurez-les au maximum sur le fait que ce n'est pas leur faute, conseille Valérie Claeys, que cela ne concerne que papa et maman. Ils risquent en effet de croire que vous vous séparez à cause d'eux. » Bien sûr, rassurez-les aussi sur le fait que vous continuerez à les aimer comme avant et que vous resterez leurs parents quoi qu'il arrive.

→ Évitez de rentrer dans les détails sur les raisons de votre séparation (d'ailleurs, les connaissez-vous vraiment vous-même ?), mais insistez sur le fait que c'est une décision mûrement réfléchie.

→ Malgré les tensions, tâchez de rester courtois l'un envers l'autre. « Vivre le divorce de ses parents est un tsunami pour les enfants, constate Valérie Claeys, mais ce qui est encore plus difficile pour les enfants, c'est d'être pris au milieu du conflit de leurs parents. » Évitez donc de critiquer votre ex devant eux. « Ce sera parfois difficile, surtout au début, estime Valérie Claeys, mais n'oubliez pas que votre enfant vous aime tous les deux et que cela le blesse profondément de vous entendre vous critiquer mutuellement. Ce n'est pas parce que l'autre a pu être un 'mauvais' conjoint à vos yeux qu'il ne peut pas être un 'bon' parent. »



4

PRENEZ SOIN DE VOUS

Colère, tristesse, perte d'identité, sentiment de rejet et d'échec, vulnérabilité, détresse... « Émotionnellement parlant, confie Valérie Claeys, une séparation est très dure. On se sent très fragile. On peut même en arriver à agir de façon irrationnelle. » Une des difficultés est que l'on n'évolue pas toujours au même rythme que son ex. « Souvent le partenaire qui quitte pense à la séparation depuis longtemps, il a en quelque sorte déjà commencé son deuil, constate Valérie Claeys. Mais pour celui qui subit la décision, c'est un coup de tonnerre et tout reste à faire. »

C'est donc le moment ou jamais de prendre soin de soi. S'accorder des moments de détente, des petits plaisirs, trouver des (bonnes) personnes à qui parler, voire se faire accompagner par un psy pour mettre des mots sur sa souffrance, tenter de comprendre ce qui s'est passé et déterminer sa part de responsabilité. « Le problème, note Valérie Claeys, c'est que lorsqu'on est en état de choc, on est hermétique aux solutions proposées. Or, idéalement, il faudrait un minimum de sérénité pour prendre des décisions qui vont avoir un impact sur l'avenir. » Certes, le conflit est tout à fait humain et même utile au moment de la séparation pour casser les liens, mais mieux vaut qu'il ne s'éternise pas. « Une séparation fait souffrir, reconnaît Valérie Claeys, mais on peut éviter de rajouter de la souffrance à la souffrance en faisant payer la situation à l'autre, en prenant les enfants en otage... Ces attitudes ne font que retarder la mise en place d'une coparentalité harmonieuse, primordiale pour le bien-être des enfants... » « Il n'y a jamais de gagnant au sortir d'une guerre, affirme Stéphanie Degrave. Certes, vous pouvez vous battre et obtenir un hébergement principal, le choix d'une école... Mais une fois la victoire atteinte, il faudra gérer cet ex-conjoint qui risque de se désinvestir ou de vous faire payer sa défaite, à vous ou à vos enfants. »



6

ENTAMEZ LES PROCÉDURES

Si vous êtes mariés, vous avez le choix entre un divorce par consentement mutuel (vous êtes d'accord sur tout: le tribunal de la famille vient juste acter les conventions que vous avez rédigées ensemble ou à l'aide d'un médiateur ou d'un avocat) et un divorce pour désunion irrémédiable (si l'un des conjoints ne veut pas divorcer ou si vous n'êtes pas d'accord sur certains points: c'est le tribunal de la famille qui est également compétent).

Si vous êtes cohabitants légaux, une simple lettre à la commune suffira à acter votre séparation. En tant que cohabitants (légaux ou de fait), si vous êtes d'accord, vous pouvez vous contenter de rédiger des conventions scellant les modalités de votre séparation, éventuellement avec l'aide d'un médiateur. « Certains couples se contentent de conventions orales, constate Stéphanie Degrave, ce qui peut poser problème en cas de non-respect des décisions. » Mais si vous n'êtes pas d'accord, vous devrez passer devant le tribunal de la famille (cohabitants légaux) ou de première instance (concubins). •

Pour en savoir plus**À lire**

→ *Je me sépare : que faire ?*, Stéphanie Degrave, edipro.eu

→ *Je me sépare, je divorce*, brochure gratuite à télécharger sur notaire.be

Internet

Osetavie.be, le site de coaching de Valérie Claeys. Elle y propose notamment un forfait « Je fais le point sur mon couple » et « Je me sépare ».

Comédiation.be, le site de Valérie Claeys et Yves Dinsart, comédiateurs. Vous y trouverez (ainsi que sur leur chaîne Youtube Valérie Claeys & Yves Dinsart - CoMédiation) des conseils sur le couple et la médiation.

Triialogues.be, le site de Stéphanie Degrave et d'autres médiateurs familiaux agréés qui pratiquent la comédiation.

5

PRENEZ LE TEMPS

« Une fois que vous avez pris des décisions provisoires qui permettent à chacun d'être plus ou moins confortable, rassure Stéphanie Degrave, vous pouvez prendre votre temps. Il n'y a pas de démarches urgentes à faire. Inutile de vous précipiter au tribunal ! » « Les couples ont souvent envie que ça aille vite, constate Valérie Claeys. Ils ont l'impression que si ça va vite, ils passeront plus vite au-dessus de la souffrance. Mais on n'évitera pas la souffrance. Celle-ci est un passage obligé. » D'où l'importance de cette séparation provisoire qui va permettre à chacun d'entamer son travail de deuil, propice à un règlement plus serein de la séparation. « En médiation, témoigne Valérie Claeys, notre premier rôle est de mettre les deux partenaires au même rythme: laisser le temps à celui qui est quitté d'accepter l'inacceptable et freiner celui qui a pris la décision et qui est généralement pressé d'en finir. » La durée de la médiation est d'ailleurs variable, adaptée aux besoins de chaque couple.

