



GUIDE PARATIQUE DU PAPA DIVORCE

Mon expérience de papa divorcé

RESUME

Ma femme a demandé le divorce après 8 années de mariage et l'arrivée de 2 enfants. Voici tout ce que j'ai vécu depuis notre séparation : cohabitation, gestion des enfants, les modes de garde, ma reconstruction...Je vous livre les étapes pour reprendre votre vie en main. Avançons pas à pas ensemble.

Greg

[Blog papadivorce.com](http://Blog.papadivorce.com)



Le guide pratique du papa divorcé

Sommaire

1 - AVANT-PROPOS.....	3
2 - MON HISTOIRE	4
3 - GERER LA COHABITATION	5
GERER LA MAISON	5
GERER LES ENFANTS	6
GERER VOTRE ARGENT	7
4 - ANNONCER LA SEPARATION AUX ENFANTS	8
5 - GERER SON DEMENAGEMENT	9
LA REPARTITION DES BIENS	9
LE BUDGET NOUVEL APPART	9
FAITES PARTICIPER LES ENFANTS	11
6 - GERER LES ENFANTS PENDANT SON TEMPS DE GARDE.....	12
LES ROUTINES	12
LES REPAS.....	13
LES VETEMENTS	13
L'EDUCATION	14
LA VIE SOCIALE.....	15
LE WEEKEND	15
L'IMPORTANCE DES MOMENTS DE QUALITE	17
CE QUE J'AI CHANGE	18
7 - LA RELATION AVEC VOTRE EX	21
LA COMPETITION	21
LES CRITIQUES.....	22
VOTRE RELATION.....	22
CE QUE J'AI CHANGE	23
8 - COMMENT J'AI GERE LE DOUTE, LA TRISTESSE ET LA COLERE.....	25
LA SOLITUDE	25
LA COLERE	25
LE DOUTE.....	26
MES RECOMMANDATIONS.....	26
9 - LA VIE AMOUREUSE	29
MON EXPERIENCE.....	29
CELLES DE MON EX-FEMME.....	31
A VOUS DE VOIR.....	32
10 - LA GESTION DES CONFLITS.....	33



EXEMPLE – L'ACTIVITE SPORTIVE DE MON FILS	33
POURQUOI CET EXEMPLE ?	33
LA MAUVAISE COMMUNICATION.....	34
L'IMPORTANCE D'ACQUERIR UN SUCCES	35
AVEC UN PEU DE REcul	36
AGIR RAPIDEMENT.....	36
CONCLUSION	37
 11 - LES CHOIX DIFFICILES	38
PARTIR	38
L'ELOIGNEMENT GEOGRAPHIQUE.....	38
LA DEMANDE DE GARDE.....	39
 12 - RETOUR SUR LES DIFFERENTS MODES DE GARDE	41
UNE SEMAINE SUR DEUX (DU DIMANCHE SOIR AU DIMANCHE SOIR)	41
UNE SEMAINE SUR DEUX (DU VENDREDI APRES L'ECOLE AU VENDREDI APRES L'ECOLE)	41
LA GARDE PLEINE CLASSIQUE	41
LA GARDE PLEINE CLASSIQUE AMELIOREE	42
UNE AUTRE POSSIBILITE.....	42
 13 - CONCLUSION	43



1 - Avant-propos

Cela fait maintenant plus de 4 ans que j'ai décidé de partir du domicile familial. Quatre années où j'ai vécu énormément de choses. Des bas, des gros bas pour tout vous dire mais aussi des hauts, des situations et des moments inespérés !

La séparation est en elle-même un nouveau départ, c'est le coup de feu du départ d'une finale olympique. Certainement pas du 100m, plutôt du marathon ou du décathlon. Votre décathlon.

Il y a plusieurs disciplines à affronter, plusieurs avec lesquelles vous êtes fort ou vous pensez l'être. D'autre où clairement vous avez des lacunes ou vous avez tout à apprendre.

Je les passe en revue : changement de logement, cuisine, budget, relation familiale, gestion de vos enfants, relation avec l'ex-conjoint, avec vos amis, gestion de vos échecs, de vos doutes, votre travail, modes de gardes, tensions, conflits... Et il y en a certainement encore d'autres que vous ne soupçonnez pas.

Ce livre s'adresse donc à vous.

Je n'ai pas la prétention de vous donner un chemin à suivre pour vous permettre de gagner la médaille d'or. Loin de là. Mon seul souhait est de vous faire partager mon expérience, mes échecs et vous faire bénéficier de petits conseils qui pourront surement vous permettre de faire la différence dans tel ou tel domaine de votre situation actuelle.

Je voulais terminer par vous dire que vous n'êtes pas seul, d'autres comme vous et moi avons traversé ces épreuves et en sont sortis plus forts, grandis, la tête haute.

Avançons ensemble, pas à pas, sur ce difficile chemin de la vie de papa divorcé.



2 - Mon histoire

J'ai été marié à mon ex-compagne 12 ans, exception faite des 4 dernières années où nous étions séparés et pendant lesquelles une interminable procédure de divorce s'est déroulée.

Ma vie de couple n'a jamais été un long fleuve tranquille. Elle a toujours été alternée de moments formidables et de périodes de secousses (oui, comme les perturbations dans un avion). Si vous avez fait des maths, je la comparerai volontiers à une sinusoïdale mais avec une pente descendante assez prononcée.

Pendant cette période sont nés mes deux premiers enfants. Un garçon puis une fille, espacé de 4 ans environ. Je suis extrêmement chanceux de les voir, ils sont formidables et sincèrement, je ne sais pas ce que j'ai fait pour mériter ces deux trésors.

Il y a donc 4 ans, j'ai décidé de partir de mon appartement et d'y laisser ma femme et mes enfants. Tout de suite en lisant cette phrase, vous pourriez en tirer la conclusion classique suivante : Greg a rencontré quelqu'un qui lui a fait prendre cette décision et il a donc logiquement abandonné sa femme et ses enfants.

A vrai dire, je n'avais pas pensé que l'on puisse imaginer ce scénario mais avec le recul, je me suis rendu compte que c'est la réaction facile et toute trouvée, prête à être utilisée dans la tête de tout le monde. La vérité est beaucoup plus compliquée que cela et je l'ai appris à mes dépens. Il y a tant de préjugés dans notre façon de voir les choses.

Pour résumer, comme je trompais certainement ma femme, épouse parfaite au foyer (en congé parental à ce moment-là), il était clair que je prenais mon appartement pour vivre d'amour et d'eau fraîche avec une belle inconnue.

Je vous avoue que cela peut me faire sourire maintenant. En fait, c'est tout le contraire qui s'est déroulé. Inversez les rôles et vous vous mettez deux minutes à ma place. Je me lève tous les matins pour aller bosser (1h20 de RER B. J'en vois sourire et compatir) et subvenir aux besoins de ma famille alors que madame profite de son temps libre (les enfants sont à l'école ou chez la nounou) pour se faire plaisir.

Voilà la raison de mon départ. Quand je suis parti, je n'avais rencontré personne, il m'était juste impossible de cohabiter sereinement avec une personne qui trouvait un équilibre parfait et assumé de s'éclater avec ses amants et rentrer retrouver son mari aimant et ses enfants ensuite à la maison.

Je ne pouvais pas prétendre que tout allait bien, que demain serait meilleur et continuer ma vie de famille pour donner le change aux enfants. Les enfants ont 2 et 6 ans à cette époque.



3 - Gérer la cohabitation

J'ai donc annoncé à ma femme que « nous c'était fini » au mois de mars et ai déménagé au mois de juillet suivant. Et il a bien fallu cohabiter pendant ce temps-là.

Note pour les femmes qui lisent ce livre et mon blog (vous êtes nombreuses et je vous en remercie beaucoup) : lorsqu'un homme dit que c'est fini, c'est vraiment fini. Il essaiera avant de jouer les sparadraps (c'est-à-dire recoller les choses) mais croyez-moi, quand c'est fini, c'est vraiment fini. Pas la peine de chercher à lire entre les lignes.

J'ai été alors amené à définir un équilibre dans la gestion de notre vie ensemble c'est à dire, entre mon ex-femme, mes enfants et moi.

Le plus évident, c'est la gestion des enfants car le reste continue d'être traité de la même manière (les factures, les courses, la gestion de la maison...).

Gérer la maison

Cela semble bateau mais il vous faudra bien définir qui fait quoi et quand. Si vous devez cohabiter en attendant la vente de votre bien immobilier ou en attendant que l'un ou l'autre ne trouve un autre lieu pour emménager, il peut se passer du temps.

Pendant ce temps, vous devez faire au mieux pour que tout se passe sans encombre. Vous vous séparez, cela veut dire que vous êtes en situation d'échec et il y a sûrement des conflits potentiels à chaque sujet de conversation. Il faut les tuer dans l'œuf. Et une définition claire des rôles de chacun est primordiale.

Voici une check liste pour vous aider :

- Le ménage (qui, quand)
- Les courses (qui, quand)
- La cuisine (qui, quand, pour qui)
- Les vêtements – lavage, repassage (qui, quand, pour qui)
- Les finances (qui, combien, pour quoi)
- Les enfants (qui, quand)

Je ne m'attarde pas sur les aspects pratiques de la tenue de votre maison. Si vous ne vous mettez pas d'accord sur les tâches ménagères, votre maison va devenir un taudis, sale, pas rangée. Il n'est pas souhaitable que vos enfants vivent dans de telles conditions.

Il y a lieu de revoir votre organisation si vous ne vous étiez pas déjà réparti les tâches ménagères avant, quand tout allait bien entre vous.



Gérer les enfants

Pour les enfants, il faut aussi jouer en bonne intelligence. Si un des parents va tous les soir chercher les enfants à l'école, il va de soi qu'il serait assez peu intelligent de vous séparer les jours de la semaine en deux et que chacun se débrouille avec ses contraintes horaires.

Vous devez avoir déjà une organisation, par exemple l'un qui conduit les enfants le matin, l'autre, qui les récupère le soir. Continuez-la ! Ce qui fonctionne doit rester en l'état. Pas besoin de se créer de nouveaux problèmes.

Il y a par contre une grande nouveauté, c'est la répartition du temps que vous aviez ensemble :

1. Après l'école, pendant les jours de semaine
2. Les weekends.

Cela n'a pas l'air évident au premier abord mais pour moi il était impossible de continuer à faire « comme avant » c'est à dire passer à table et faire des activités tous ensemble comme si de rien n'était.

Mon avis est qu'il convient de marquer la différence. Si la finalité est la séparation, le divorce, il faut que les enfants le sentent graduellement. Pourquoi ne pas les épargner en attendant le plus tard possible le changement ?

Tout simplement pour les 2 raisons suivantes :

1 – Vous venez de passer par des tensions et la séparation une clarification des choses, qui amène, elle-même, un faux calme dans votre couple. Cet état va rassurer les enfants qui vont penser naturellement que tout va bien alors que cela n'est pas vrai.

2 – Attendre jusqu'au bout c'est leur donner à un moment une grande claque par surprise. Les mettre devant le fait accompli. Je trouve cela horrible personnellement.

A vous de peser le pour et le contre mais mentir aux enfants n'était pour ma part pas une option. Je hais le mensonge, alors pourquoi mentir aux personnes que j'aime le plus.

Voici rapidement comment, j'ai procédé. Ma femme voulait profiter de ses weekends pour s'amuser avec ses amis. A l'époque elle faisait de la moto et donc partait très souvent pour toute la journée pendant les weekends. Ça m'allait très bien comme ça. J'ai toujours adoré m'occuper de mes enfants. Me mettre à quatre pattes pour mettre les pièces rondes dans les trous carrés, c'est mon dada ;-)

Je gardais donc très souvent les enfants le weekend. Quand elle n'avait rien de prévu, fait assez rare, c'est moi qui prenais un peu de repos en famille ou entre amis.

Pendant la semaine, je rentrais pour manger avec mes enfants. C'est donc ma femme qui s'occupait alors de la toilette et de faire à manger aux enfants. Je rentrais, elle sortait. C'était très fréquent comme mode opératoire. Je pouvais aussi m'octroyer une sortie ou



l'autre pendant la semaine comme prendre un apéro avec des collègues après le boulot cependant, je rentrais pour coucher mes enfants.

Pour moi, il était important d'être présent pour voir mes enfants avant qu'ils se couchent. Après tout, ce n'était pas moi qui vomissais la vie de famille. Moi j'ai toujours aimé cela. Encore plus maintenant.

Gérer votre argent

Notre mode de fonctionnement n'a pas beaucoup changé car nous avons un compte personnel chacun et un compte joint pour les prélèvements et les dépenses du foyer.

Si ce n'est pas le cas pour vous, ne tardez pas et **ouvrez un compte où vous virez votre paie**. Il y a beaucoup de banque en ligne avec zéro frais de fonctionnement et une carte gratuite. Allez-y ! Je suis moi-même chez ING et j'en suis extrêmement content. Je gère tout à partir de l'application sur mon smartphone, elle est tout simplement géniale !

J'ai une carte Master Card gratuite et je ne paie pas d'Agio. C'est très important car quand vous partirez, vous aurez besoin de ne pas perdre d'argent et votre banque classique ne sera pas là pour vous aider en cas de découvert (frais de gestion, de dossier, de découvert etc...).

Pour le petit exemple, quand je suis à découvert chez ING d'environ 200€ ou 300€, je ne paie que 0,30€ de frais de découvert. Et rien de plus. Le bonheur.

Si jamais, vous décidez d'aller sur une banque en ligne, je vous laisse mon code parrainage [ING DIRECT](#) (vous gagnez des sous et moi aussi ;-)) je vous remercie d'avance de l'utiliser !

ZEZFEHS

Précision :

Je ne travaille pas de loin ou de près pour ING. Je ne touche rien si vous allez chez eux. Moi, je vous parle de ce que je connais, c'est tout.

Une fois ce compte ouvert, répartissez proportionnellement votre participation aux frais du foyer.

C'est très simple, si vous ramenez 2/3 des finances, vous payer 2/3 de tout et vous virez la somme sur le compte commun.

Vous pouvez aussi vous répartir les charges et distribuer les frais. Par exemple, vous payer le loyer et votre conjointe paie les courses, vous internet et elle l'assurance etc...

Attention tout ce qui est personnel ne doit pas être pris en compte ! (Téléphone portable, abonnement à tel ou tel service, magazines...).

Maintenant, c'est chacun pour soi et ce qui a de commun est géré en bonne intelligence.



Une fois ce sujet clos, vous êtes à même de **faire vos comptes**, de mettre de l'argent de côté et d'envisager sereinement votre départ ou tout simplement la suite des choses. **Mettez tout de suite de l'argent de côté** pour la suite.

Si vous ne faites pas cette étape rapidement, vous allez vous en mordre les doigts car déménager ça coûte cher. Divorcer ça coûte cher. Ne pas penser à cette réalité équivaut un peu à vous tirer une balle... dans chaque pied !

Rappelez-vous que vous courrez un décathlon et sans les jambes, c'est mission impossible.

4 - Annoncer la séparation aux enfants

Je m'en souviens très bien. Nous avons décidé de le faire à deux, un soir de semaine, après le repas.

Franchement, c'est un mauvais souvenir, pénible car c'est quand même blesser ses enfants en direct. Leur annoncer que le monde dans lequel ils évoluent et ont leurs repères va brutalement changer, ce n'est pas facile.

Avec le recul, je me suis rendu compte que ce n'était pas tout à fait vrai. Déjà parce que la vie de notre couple avait produit de l'insécurité chez les enfants (absences répétées au domicile impossible à justifier aux enfants). Qu'il est difficile de répondre aux questions auxquelles nous n'avons pas de réponse ou pire encore, auxquelles nous avons la réponse mais nous ne pouvons pas la partager avec ses enfants.

Ensuite, l'annonce de la séparation n'est que la confirmation de leur crainte. Ils ont déjà assisté à des tensions, vu votre désarroi, bref, ils ne sont pas dupes.

C'était pour moi que l'annonce était le plus difficile à faire. Pourquoi ? Tout simplement car elle amène les enfants dans une réalité que je ne voulais pas pour eux. Moi-même étant enfant de parents divorcés, répéter l'erreur de mes parents et faire vivre cela à mes propres enfants a tout simplement été atroce.

Il a bien fallu que je me rende à l'évidence : je ne suis pas mieux que mes parents.

Après cette annonce, mes enfants ont tout simplement demandé s'ils pouvaient aller jouer. Point barre.

Bien entendu, les questions viennent après. Il faut s'y préparer et y répondre sans mentir. Ces questions reviendront tout au long de votre vie.

Pourquoi êtes-vous séparés avec maman ?

A chaque âge, la question revient et votre réponse doit être adaptée à l'âge. A 2 ans ou 6 ans, vous n'apportez pas le même niveau de réponse qu'à 12 ou 15 ans. Chaque chose en son temps.



5 - Gérer son déménagement

La répartition des biens

C'est une étape indispensable de la séparation. Le moment venu, et cela le plus tôt possible, prenez le temps avec votre conjointe, de **lister tous vos biens** et de vous les attribuer.

Je ne parle pas ici de la télévision ou du lecteur MP3 mais plutôt **des choses qui comptent et qui coûtent de l'argent**. L'électroménager par exemple car racheter un frigidaire ou un lave-linge n'a pas le même coût que celui de votre table de chevet ou votre lampe Star Wars.

Évaluez avant votre départ ce dont vous avez besoin. Faites le tour de vos proches et voyez s'ils sont en capacité de vous prêter de l'électroménager. Par exemple, j'ai laissé le frigidaire et le lave-linge car quelqu'un pouvait m'en donner un. J'ai préféré prendre la literie et j'ai eu raison. Un an après, mon ex-femme a dû racheter un frigo et un lave-linge car ils sont tous les deux tombés en panne. Mon lit est quant à lui toujours impeccable 😊.

Ne prenez pas le risque avec l'électroménager de plus de 6-7 ans. Le calcul est mauvais et le risque élevé. Il est programmé pour tomber en panne.

J'ai laissé les chambres des enfants parce que je voulais leur créer un espace nouveau et surtout pas leur démonter leur chambre qu'ils affectionnaient tant. Si j'avais fait cela, même si nous aurions eu un accord avec mon ex-femme, j'aurais pris cher et aurais été rendu responsable par mon ex-femme auprès des plaintes de mes enfants.

Vous voyez le tableau non ?

Le budget nouvel appartement

A moins que vous puissiez vous faire loger gratuitement si un de vos proches à un appartement à vous prêter (vous êtes chanceux), vous aller devoir soit faire une demande de logement social (ça va prendre des années) ou vous tourner sur le parc locatif privé.

Il va falloir être très concentré et ne rien oublier dans la longue **liste des frais** à déboursier pour vous loger. Vous ne pouvez pas vous permettre de démarrer à l'arrache car quelqu'un aura l'œil sur vous. Il ne sera pas amical. Pour plus de précisions, vous pouvez lire mon article [3 réalités de votre vie de papa divorcé concernant votre ex-femme](#).

Je vous dis cela dans le cas où vous opteriez pour une garde alternée pour vos enfants comme mon ex-femme et moi avons décidé de mettre en place lors de mon départ.



Notre choix c'est rapidement porté sur une semaine chacun, du dimanche soir au dimanche soir. Il y a d'autres choix, je vous en ferai part plus tard.

Ne négligez rien lors de votre emménagement. **Reproduisez le confort que vous aviez** avant dans votre nouveau logement. Je vais aller dans la caricature expressément pour vous faire comprendre ce point de réflexion.

Imaginez votre enfant rentrer chez sa mère et lui annoncer que papa le fait dormir sur le canapé car il n'a pas encore reçu le lit ou encore que ce soit pizza tous les soirs car la plaque ou le four n'est pas installé. Si vous faites cela, vous savez tout de suite ce qu'il va se passer par la suite. Et cela va vous poursuivre.

Il y a donc plein de choses à racheter, à ne pas oublier. **Faites-vous aider** par vos parents, vos amis. Plus vous êtes nombreux à réfléchir à un problème, plus vous avez de chances de le solutionner. Ne faites pas les choses tout seul dans votre coin.

Pour terminer, je vous conseille de **continuer à participer aux frais du domicile** que vous quittez. J'entends déjà les « mais pourquoi ? Tu te rends compte... ! ça ne va pas la tête ! ... ».

Partir du domicile familial est considéré comme un abandon de celui-ci. En vérité, c'est au moment où vous passez devant le juge aux affaires familiales que le feu vert est donné pour la séparation physique. Pas avant.

Si comme moi, vous le faites avant car vivre au même endroit que votre conjointe relève de l'exercice de survie des Marines américains au milieu de la jungle du Vietnam, **je vous conseille de prendre vos précautions.**

Lorsque je suis parti, **j'ai tout de suite mis en place un virement automatique depuis mon compte personnel vers le compte joint avec une mention « FRAIS COMMUNS »**. Je vous préviens tout de suite c'est très difficile financièrement. Vous venez de payer 3 loyers, auxquels s'ajoutent l'électricité, les charges, l'eau, la nourriture, l'essence, les impôts etc.... et en plus vous devez payer double.

Fort heureusement il n'y a pas de règle fixe et **vous ne pouvez pas payer plus que vous ne pouvez**. Pour ma part, j'ai pris en charge la moitié du loyer de madame et les impôts locaux (de mémoire, je versais 450€ par mois).

Usez de bon sens, vous ne pouvez pas vous tirer une balle dans le pied pour madame. Il faut vous préserver tout en participant à vos obligations. Cette somme est sortie de nulle part dans mon cas. Elle était le fruit d'un rapide calcul entre ce qui était faisable et ce que je trouvais raisonnable. En plus, comme je travaillais et que madame était en congé parental, je savais que j'allais devoir verser une pension alimentaire quoiqu'il arrive et même si nous avions une garde alternée 50-50.

Ne discutez pas, faites-le c'est tout. C'est ce qu'il faut faire. Ne vous créez pas des problèmes supplémentaires pour la suite. Appliquer la grille des pensions alimentaires si vous vous y retrouver. ANTICIPEZ !



Faites participer les enfants

Autant que je me souviennne de cette époque, pour mes enfants, c'était tout simplement l'aventure. Ils ont peut-être eu une appréhension mais je les ai tout de suite impliqués dans mon choix.

Une fois mon logement trouvé, à 10 minutes à pied du domicile familial, je leur ai proposé de le visiter. Le logement était neuf, situé au 3^{ème} et dernier étage d'un petit immeuble. Ils ont tout de suite aimé.

Je leur ai partagé ma vision de l'aménagement et montré leur nouvelle chambre. Tout était vide mais leur imagination a tout de suite explosé. Les enfants sont pleins d'idées. J'en ai gardé quelques une pour marquer le coup. La fois d'après, tout était en place et fonctionnel. Ils avaient leur lit superposé, une bibliothèque commune et un meuble de rangement chacun pour leur jouet.

Il ne manquait plus que la partie décoration. C'est là un réel avantage pour vous, faites participer les enfants. J'ai, pour ma part, acheté des toiles et leur ai demandé de peindre une œuvre d'art pour l'accrocher dans leur chambre. En parallèle, j'ai développé les photos de nos premières vacances d'été du mois Juillet et nous avons ensemble créé des guirlandes de photos. De la corde, du masking-tape sympa (autocollant stylé) et des punaises auront suffi à créer leur ambiance.

La chambre était rapidement adoptée.



6 - Gérer les enfants pendant son temps de garde

Les routines

La chose la plus élémentaire pour vous lorsque vous allez accueillir vos enfants chez vous, va consister à trouver votre rythme. Il est de coutume, chez le papa, cela soit plus cool, plus détendu et à l'inverse, plus stricte chez la maman.

Personnellement, j'ai vite été tenté par cette facilité. J'y ai d'ailleurs goûté. Allumer ma télévision le matin, laisser les enfants tranquilles, faire ce qu'ils veulent sans leur prendre la tête, tout cela a ces avantages il est vrai.

D'une manière ou d'une autre, j'y ai vite renoncé. Je me suis vite rendu compte que ce n'était que la continuité de ce qui se passait chez mon ex-femme et que je passais pas mal de temps à répéter les mêmes choses, à m'épuiser et que je ne voulais pas de ce genre de relation avec mes enfants.

J'ai entamé la révolution. Fini la télévision. Ma meilleure décision. Elle n'apporte rien. Elle fait juste de vos enfants des zombies et pire encore, elle vous remplace dans votre rôle le plus important, celui d'éduquer vos enfants.

J'ai alors créé ce que j'appelle des routines, sans m'en rendre compte. J'ai défini les règles et je les ai faites appliquer. Ni plus ni moins. Le bénéfice a été total. Des repas interminables de discussion le matin au petit déjeuner et le soir également. Des échanges et discussions riches, des fous rires incroyables ou avant il n'y avait que le silence des enfants face au monologue de la télévision.

Si vous devez ne serait-ce que changer une chose chez vous. Faites ceci, prenez la place de la télévision. Je n'ai pas eu à me battre, le changement a été accepté facilement, à vrai dire, je ne me souviens même pas en avoir parlé.

C'est trivial d'instaurer des routines. La plus simple est celle que tout le monde fait à peu près : on rentre, on range ses chaussures, son manteau (dans le placard, pas sur une chaise à la va vite), on se lave les mains, on goûte (si pas déjà fait à l'école), on prend le bain ou la douche, on joue, on mange, on lit, on dort.

Adaptez ceci comme bon vous semble mais voici quelques bénéfices de la mise en place de routine :

- Fini les réprimandes, chacun sait ce qu'il a à faire
- Fini l'énervement
- Fini la perte d'énergie supplémentaire après la journée de boulot
- Bienvenue à la sérénité, au calme
- Bienvenue au partage
- Bienvenue aux temps de qualité avec les enfants

Vous pouvez [lire mon article sur mon blog papadivorce.com](http://www.papadivorce.com) en complément.



Les repas

Quel casse-tête au démarrage ! Cuisiner, ça prend du temps ! C'est bien vrai mais tout cela résulte d'un constat sans appel : je n'ai que peu souvent eu l'occasion de faire la cuisine. C'est un nouveau domaine auquel il faut se frotter tout de suite.

Si vous ne voulez pas basculer dans le classique jambon pâtes (celui de la pub IKEA : « Ah bon ? Toute la semaine ?) il va falloir se retrousser le manche et utiliser votre cerveau. Pour les repas soyez malin !

J'ai écrit [un article très apprécié à ce sujet](#) mais en voici la substance.

Ne réinventez pas la roue. Personnellement, j'ai acheté un livre de cuisine pour les enfants et j'en ai tiré quelques recettes sympas, mais assez prenantes en temps. Moi, le soir, **ma priorité c'est de passer du bon temps avec mes enfants** et pas m'acharner sur des mesures de farine ou des dosages que je vais rater et qui vont me faire perdre du temps avec mes enfants.

Du coup, j'ai ouvert la porte de **Picard**. Oui, il y a tout ce que vous voulez. Des légumes, du poisson, de la viande et c'est varié. Contrairement au supermarché où vous naviguez dans tous les rayons pour au final vous perdre, chez Picard tout est en face de vous.

Respectez juste des règles élémentaires d'équilibre et variation des repas :

- Viande ou poisson
- Légumes
- Pâtes, pomme de terre, riz ou semoule

Vous gardez tout dans votre congélateur pour la semaine suivante. Je dis cela car quand vous êtes seul, vous faites comme moi, vous ne cuisinez pas, vous n'en avez tout simplement pas envie.

MON CONSEIL est de **mettre votre énergie ailleurs**, dans la **pâtisserie** ! [Un gâteau au yaourt](#) est tellement facile à faire le soir, une fois vos enfants couchés, et fera la joie de ceux-ci le lendemain au petit déjeuner. CROYEZ-MOI, **les gâteaux sont une valeur sûre**. Vous pouvez y consacrer quelques heures pour épater vos enfants.

Les vêtements

La garde-robe des enfants est un sujet auquel vous allez devoir vous frotter. Personnellement, mon ex-femme et moi avons commencé en faisant une semaine sur l'autre une valise (en fait la valise était pour moi car les enfants ont gardé tous leurs vêtements chez leur maman).

Ce système n'est vraiment pas viable, je vous avertis. Il y a deux contraintes majeures qui m'ont amené à mettre fin à ce transfert de vêtements :

1. Mon ex-femme ne regardait visiblement pas la météo



2. Je devais laver les vêtements avant de les rendre

Pour la météo, c'est évidemment très embarrassant de ne pas pouvoir couvrir ou découvrir suffisamment les enfants lorsque vous les habiller le matin pour les amener à l'école. Les températures chutent mais vous n'avez que des vêtements de fortes chaleurs dans la valise ! Aïe !

Je me suis personnellement beaucoup heurté à des « j'ai oublié... » ou des « bah non ça va aller avec ce que je t'ai mis... ».

Quelques semaines plus tard, j'ai décidé d'acheter les vêtements de mes enfants. Oui, c'est avoir une double garde-robe. Non, ce n'est pas rentable financièrement. Le bénéfice est ailleurs, il faut regarder la partie confort de vie, tranquillité au quotidien. On évite aussi des incompréhensions et des tensions avec l'ex. Bref, que du positif.

L'autre point négatif était que je devais rendre en l'état les vêtements dans la valise, c'est à dire, lavés et repassés. Vous voyez la limite ? La machine du samedi soir, le repassage du dimanche et encore si le linge avait bien séché. Là encore, source de tensions inépuisable car je n'avais pas le temps ou les circonstances faisaient que cela n'était pas fait. Et vous, que préférez-vous faire ? Repasser ou passez du temps avec vos enfants que vous ne voyez qu'une semaine sur deux ?

Pour moi le choix a été très rapidement fait.

L'éducation

Lorsque vous êtes en couple, vous formez une équipe et dans chaque équipe sont utilisées les meilleures compétences (qualités) de chaque coéquipier. Quand vous vous séparer de votre conjointe, il va sans dire que l'équipe n'existe plus et au lieu de continuer à évoluer en sport collectif, vous entrez dans le mode du sport individuel.

Chaque joueur a ses propres qualités et ses propres défauts. C'est à ce moment que peuvent apparaître des différences dans l'éducation portée aux enfants. Si vous êtes dans mon cas, vous êtes avec une personne qui ne vous ressemble pas, tant par votre éducation, milieu social que par le caractère intrinsèque de l'individu.

Il y a fort à parier que ça va piquer en termes d'éducation. Moi, je l'ai pleinement vécu et contrairement au stéréotype, il y avait fort à parier que c'était plus cool chez maman. Si vous passez peu à table, que la télévision est toujours allumée ou encore que vous fassiez manger vos enfants sur la table basse devant la télévision, à moins que votre ex-conjoint fasse de même, il peut y avoir des moments compliqués.

Il fallait en moyenne deux jours entiers avant que mes enfants ne se réadaptent à mes règles et que je puisse obtenir satisfaction. Deux jours sur sept, c'est quand même beaucoup d'énergie passée à répéter les mêmes choses, à se réapproprier les routines par exemple.



Je vous rassure quand même, au fil du temps, les enfants s'adaptent mais il en ressort de ma réflexion personnelle que ce mode de garde n'est vraiment viable que si les deux parents sont à peu près égaux sur les modalités d'éducation.

Je l'avoue, je n'aurais peut-être pas pu soutenir la différence sur le long terme. Sans volonté de votre ex-femme de faire un tant soit peu d'effort pour équilibrer l'éducation, vous allez passer votre temps à faire la police et les bénéfices seront tout de suite perdu après la semaine passée chez l'autre parent.

Je connais quand même plusieurs couples séparés pour qui cela fonctionne bien mais il faut des prérequis de base que mon ex-femme et moi ne partagions tout simplement pas.

La vie sociale

Un point très important de votre vie de papa divorcé consiste à entretenir une vie sociale équilibrée. J'entends par là que vous ne vous enfermez pas dans votre cocon avec vos enfants pendant votre période de garde pour vous lâcher le reste du temps.

Les enfants aiment énormément voir du monde. Plutôt que de vivre comme un moine avec vos enfants, pensez à inviter et organiser des événements chez vous. Que se soit la famille ou des amis, ne vous empêchez pas de voir des gens ou d'aller chez des amis parce que vous avez des enfants. **Faites-les participer.**

Il va sans dire que la fiesta est plutôt réservée aux moments où vous êtes seul. Vous voyez peu vos enfants, ce n'est tout simplement pas pour les refourguer à une baby-sitter pour aller bourlinguer le vendredi ou samedi soir. En tout cas c'est mon avis. Vous avez un weekend sur deux pour faire la fête, choisissez le bon !

Si l'organisation d'un repas chez vous vous fait peur, respectez cette règle : faites simple ! Une crêpe party ou une raclette et le tour est joué ! Demandez à vos amis de ramener chacun une partie du repas et tout se passera pour le mieux.

N'hésitez pas un seul instant. Vos enfants seront ravis de voir vos amis, de leur parler et de participer encore un peu plus à votre vie sociale.

Le weekend

Le weekend va devenir « sacré » pour vous. C'est le moment crucial de votre semaine avec vos enfants. Il est important de ne pas rester « glander » sur le canapé. Alors que la semaine est généralement speed et que toutes les tâches s'enchaînent rapidement, vous n'avez sûrement pas l'occasion de profiter de vrais moments avec vos enfants.

Sauf si vous avez suivi mes conseils et instauré des routines qui vous permettent maintenant d'optimiser votre temps le soir et profiter quand même un peu avec vos enfants avant de les emmener dormir.



Le weekend se compose de deux jours. Je vous conseille fortement de faire deux activités planifiées. Une le samedi et l'autre le dimanche.

S'il fait beau, sortez, même au parc pour jouer au ballon ou faire un peu de vélo, se balader dans la forêt.

Bouger vous, même une petite balade au marché ou à la boulangerie (plus l'achat d'une friandise) vous garantit de faire passer un bon moment à vos enfants.

Mais soyez attentif et participatif à ce que font vos enfants. Il ne s'agit pas de gardiennage mais bien de participation. Cela veut dire deux choses :

1. Vous vous impliquez / investissez personnellement
2. Vous partagez après coup sur ce que vous avez vécu ensemble

Beaucoup de parents ne sont que des spectateurs des activités qu'ils proposent à leurs enfants. Ils vont au musée et ne s'intéressent pas aux œuvres d'art sur lesquelles s'arrêtent leurs enfants. Ils jouent le rôle d'accompagnateur juste histoire de dire qu'ils ont fait faire quelque chose à leur enfant.

Ne rentrez pas dans cette catégorie de parent ! Jamais ! Bouger vous et posez des questions : qu'est-ce que tu aimes ? Pourquoi tu regardes ça ? T'en penses quoi ? Ah bon, Il n'y avait pas pensé etc...

S'il y a bien une catégorie d'individu qui a toujours quelque chose à dire sur tout, c'est bien celle des enfants ! Ils sont intarissables de commentaires qui sont souvent décalés, ce qui crée des moments uniques.

Si vous restez à la maison, faites des choses manuelles. Moi dès que je me suis retrouvé seul dans mon appartement, j'ai décidé de créer des bureaux pour mes enfants et chaque semaine il y avait une étape que je partageais avec eux.

J'ai aussi acheté deux livres sur les pliages en papier (Origami) pour animer des ateliers avec mes enfants.

Je vous conseille de posséder des jeux de sociétés ou vous pouvez faire des parties rapides et bien rigoler avec vos enfants, [comme je le partage avec vous dans cet article](#). Jeux de plateau, cartes, jeux d'adresse vous permettront de **passer des moments de qualités avec vos enfants**.

Je vous ai aussi parlé de mettre de l'argent de côté tout au début de ce livre. Cet argent peut et doit servir pour vos enfants. Il sera destiné à alimenter une petite cagnotte qui vous permettra d'emmener les enfants en vacances ou en weekend à la mer par exemple. Aujourd'hui, avec des solutions comme Air BnB, il n'y a rien de plus facile que de trouver un petit appartement pas cher à la mer pour apporter un peu d'aventure à vos weekends.

Enfin, vous pouvez tout en restant chez vous animer des ateliers de pâtisserie. Les enfants aiment beaucoup cela, et surtout mettre les doigts dans les plats ! Profitez-en et tirez avantage de faire ce que normalement les mamans font.



Si vous avez une passion, vous pouvez aussi la partager avec vos enfants. Moi je fais de la guitare et de la photo. Rien de plus simple que d'acheter pour Noël un petit appareil photo à vos enfants et de partir en ballade spéciale photo !

Il y a peu de temps, c'est ce que j'ai fait et je leur ai donné un défi : photographier un sujet en rapport avec ma sortie. Vous auriez vu à quel point ils étaient concentrés sur la tâche et comment ils ont aimé ce moment passé avec eux.

Bien sûr, je m'adapte aux enfants, je ne pars avec eux pour réaliser un objectif de « grand ». Si je veux shooter Notre dame en pause longue au coucher de soleil pour améliorer ma technique, je le fais quand je suis seul. Là il est question de faire plaisir aux enfants tout en partageant ma passion alors JE ME METS A LEUR NIVEAU : les photos d'insectes ou de canard feront l'affaire ☺ !

Je réalise que les adultes, par facilité, partagent leur passion ou centre d'intérêt avec leurs enfants cependant ils le font pour de mauvaises raisons. La plus élémentaire étant de pouvoir faire ce qui leur plaît sans que les enfants ne les dérangent pour autre chose.

L'autre raison, encore plus triste, est qu'ils le font parce qu'ils ne s'intéressent pas aux centres d'intérêt de leurs enfants. Jouer au LEGO ou à la Barbie les ennue profondément alors il préfère la console de jeux ou autre de leur activité en substitution.

Le résultat de ce comportement est tout simplement que les enfants ne s'intéresseront plus à leur monde d'enfant et ne vivront que partiellement aux activités de leur âge.

Mettez-vous à genou et demandez à votre enfant à quoi il a envie de jouer avec vous et faites-le ! Les études scientifiques montrent qu'un enfant a besoin en moyenne de trente minutes de votre temps pour jouer avec vous à ses jeux à lui.

30 minutes ! Sérieusement ! Sans dérangement ! Qui n'a pas trente minutes par jour à consacrer à ses enfants pour jouer aux petites voitures ou aux princesses. Alors arrêtez de vous trouver des excuses et coupez votre iPhone et votre télévision et allez jouer avec vos enfants !

L'importance des moments de qualité

Je viens tout juste d'en parler mais il est important de d'insister sur le temps de qualité **que vous devez à vos enfants.**

Si vous n'étiez pas du genre à vous occuper de vos enfants et que vous avez demandé ou accepté une garde alternée, c'est le bon moment pour changer vos habitudes.

Mettez en pratique les conseils que je vous ai donnés ci-dessus. Commencez doucement si une demi-heure est trop d'un coup, faites 15 minutes.

Ne vous prenez pas la tête, **laissez les enfants vous guider**, ils vous dicteront les règles du jeu ! Il est vraiment important, sauf quand il s'agit de jeux de société, de laisser vos enfants faire ce qui leur passe par la tête. C'est leur moment, laissez-leur.



En plus, ils ont certainement plus d'imagination que vous ;-).

Au cours des quatre dernières années, j'ai fait le triste constat qu'on ne jouait pas assez avec mes enfants. Cela s'est transformé en des demandes incessantes dès leur arrivée à la maison. Soyez attentif à leur demande et accordez-leur du temps.

Cela vaut tout l'or du monde. « C'était super, on a joué au Playmobile avec papa et il était une princesse ! ». C'est le genre de commentaires que vous devriez entendre régulièrement chez vous.

Et quelle satisfaction quand des mois plus tard, votre fils ou fille vous rappelle avec un « tu te souviens quand on a joué à ça, c'était trop bien ! ». Là vous savez que vous avez marqué un point et que le souvenir restera gravé dans la mémoire.

Dernier conseil, faites des repas un moment de qualité. Passez à table avec vos enfants et discutez avec eux. N'allumez surtout pas la télévision à ce moment-là. Même pour les informations, vous les avez de toute manière sur votre smartphone et les connaissez sûrement déjà toutes.

Mes enfants, une fois à table, sont des moulins à parole en puissance et je dois faire la circulation et gérer les temps de parole de chacun ! C'est le moment de la journée que nous préférons le plus car nous sommes ensemble et tout le monde fait la même chose, participe et en tire des choses positives.

Combien de fois n'avons-nous pas eu de moment de fou rire à table tous ensemble ?!

Quand je me rappelle mon ancienne habitude de manger avec la télévision allumée qui vampirisait toutes les attentions, je me dis amèrement que j'ai perdu énormément de moments géniaux et de souvenirs inestimables avec mes enfants. Quelle folie !

Ce que j'ai changé

Vous l'aurez compris, le principal changement dans ma vie a été de supprimer la télévision. Je l'ai toujours mais elle est éteinte la plupart du temps. Je l'allume le matin pour deux mauvaises raisons que je suis en passe d'éliminer.

La première est d'accéder à la météo et décider si je sors en short ou en doudoune. Avouez qu'à l'heure du smartphone cette raison est bidon ! La semaine où j'avais les enfants, je l'élimine complètement, sans pitié.

Cela peut vous paraître compliqué et c'est ce que je pensais quand j'ai pris cette décision. Comment les enfants vont réagir ? ça va être la fronde et la guerre totale ! Mais aucune de mes craintes ne se sont avérées correctes.

Les enfants n'ont pas fait de remarques, ils ont juste fait autre chose et autre chose que la télévision, c'est 100% positif.



Au final, j'ai gagné du temps de qualité avec eux. Nous prenons le petit déjeuner tous ensemble et même à 07h30 du matin, l'ambiance est déjà à son comble. Les discussions fusent, les blagues aussi !

Je me suis quand même créé une nouvelle difficulté, c'est de bien regarder la montre pour ne pas être en retard. Mais cumulé avec ma routine du matin, j'étais tous les jours 10 minutes en avance devant l'école, ce qui crée aussi un autre moment de qualité, au calme dans la voiture.

Si vous voulez être stressé le matin, ne rien partager à part des cris et des répétitions de demande pour s'habiller, aller à table, manger plus vite, continuer à laisser la télévision allumée. Il y aura toujours une image en plus à regarder, un dessin animé à terminer etc...

Si vous voulez passer le l'autre côté, celui des bien heureux, coupé cette maudite boîte à image ! Pas la semaine prochaine, maintenant ! Et commencez à vivre ☺.

La deuxième raison était de me servir de la télévision comme d'un minuteur. C'est le côté pervers de mon utilisation matinale de la télévision. Au lieu de me servir de mon four ou de mon microonde, ou de ma montre ou de mon téléphone, je me sers de la télévision pour garder un œil sur mon timing.

Et, bien oui, comme je sais que je vais être attiré par les images, je vais donc avoir très souvent, dès que je passe devant, l'heure d'affichée et je vais pouvoir me situer dans le temps.

Quelle erreur ! C'est le cercle vicieux au complet. Je n'ai pas fait un gros calcul mais ce sont près de 30 minutes que je passe devant ma télévision le matin lorsque j'ai.

Je n'ai pas fait l'exercice plus tard que ce matin (au moment où j'écris ces lignes). Je n'ai pas allumé la télévision. J'ai constaté deux choses :

1. J'ai enchaîné rapidement toutes les tâches d'obligation (douche, couche, habillage des enfants puis le mien, préparation du petit déjeuner pour tous).
2. J'ai pris le temps de manger tranquillement (tout en papotant avec tous, sans courir après la montre).
3. J'ai joué pendant 20 minutes avec mon fils de deux ans.

Il y a encore moyen d'optimiser le temps mais avouer qu'en supprimer cette toute petite chose, le résultat est déjà assez important.

J'ai aussi remarqué qu'en regardant les informations le matin, j'étais submergé de choses inutiles et inintéressantes, que j'avais déjà sûrement eu le temps de survoler à partir de mon smartphone.

Je me demande même si par moment, je ne restais pas devant ma télévision juste au cas où les news évolueraient devant mon nez.

Une autre chose que j'ai changé c'est **l'anticipation**. Je me suis rendu compte que je pouvais faire des choses simples et efficaces le soir une fois les enfants couchés.

Je vous donne quelques exemples à mettre en pratique :



1. Préparer le petit déjeuner (assiettes, couverts, verres, serviettes, confitures, pâte à tartiner. Tout sauf les produits qui doivent rester frais) : 5 minutes
2. Préparer les vêtements des enfants avant de les coucher : 5 minutes et plus besoin de la météo le lendemain matin
3. Lancer le lave-vaisselle
4. Lancer une machine à laver
5. Préparer un gâteau pour le petit déjeuner

Je pars du principe que je ne me mets pas devant la télévision le soir pour regarder un film déjà vu une dizaine de fois ou découvrir un nouveau navet une émission de télé réalité « débilisante ».

Attention, à me relire, on me prendrait pour un Ayatollah mais je regarde aussi la télévision. Mon propos est que bien souvent, celle-ci est inutile et on s'en sert comme prétexte facile pour ne pas faire autre chose.

Personnellement, j'aime le sport et je ne crache absolument pas sur un match de foot. Je me fais même souvent inviter pour pouvoir en profiter. Mais si je rate un film, une émission ou un match, ce n'est absolument pas dramatique.

Je priorise juste mes envies et celles-ci ne sont pas centrées sur le programme télé.

J'en ai déjà parlé sur mon blog mais je le répète ici, la mise en place de routine peut vous changer la vie.

Créer des séquences de tâches à faire tous les jours dans le même ordre à vos enfants (et à vous), va vous permettre de vous libérer du temps pour ce qui vous est agréable.

Lorsque j'avais mes enfants une semaine sur deux, j'ai très vite compris que seul à gérer les enfants et sans règles précises, j'allais droit dans le mur. Je fais un boulot où j'ai pas mal de responsabilité et je dois souvent être dans la réaction. Il y a toujours une part de stress importante.

Il m'a vite semblé évident que je ne voulais pas continuer dans cet état d'esprit une fois rentré chez moi. Bon, la semaine où je suis seul, c'est très facile d'être zen. Par contre, celle avec les enfants, il y a tout de suite énormément d'occasions pour se fâcher, être énervé et se coucher frustré de sa soirée.

Quand on est parent, il y a une activité omniprésente quotidienne et harassante : **faire à la place des enfants (ranger principalement)**.

Changez cela ! Une fois fini cette corvée, vous vous libèrerez tellement de temps.

J'ai appris progressivement à mes enfants à exécuter ce que j'attendais d'eux dès le premier pas franchi à la maison :

1. On retire les chaussures tout de suite et elles vont dans le placard
2. On se lave les mains (mes murs sont blancs et le sont restés)
3. On prend le goûter si pas pris à l'école
4. On se relave les mains



5. On contrôle ou on fait les devoirs
6. On va à la douche un par un (avec accompagnement suivant l'âge)
7. On prend son pyjama avant d'aller à la SDB
8. On met les vêtements sales dans le panier prévu à cet effet
9. On range la serviette (suivant l'âge)
10. On joue, soit ensemble, soit seul suivant les envies
11. Je prépare à manger
12. On mange
13. On joue, soit ensemble, soit seul suivant les envies
14. On lit avant de se coucher
15. Dodo sans comédie

Cela peut sembler militaire de lire cette liste d'une traite mais réfléchissez-y une seconde. N'est-ce pas ce que vous faites tous les soirs ? Bien-sûr que si !

J'ai gardé cet ordre tous les jours et les enfants ont adhéré. Pas tout de suite bien évidemment mais j'ai rabâché, j'ai accompagné et j'ai interrogé (Qu'est-ce que l'on fait maintenant les enfants ? On mange ! Très bien les enfants).

Au final, tout le monde s'y retrouve. Croyez-moi sur parole, tentez cette expérience, persévérez et une fois la routine en place, vous n'avez plus qu'à faire le chef d'orchestre sans énervement. Le futoire et les jours où les enfants n'en font qu'à leur tête devenant l'exception.

Vous devez adapter votre rythme à votre situation. Dans mon cas, je récupérais mes enfants à 19h. Le temps de rentrer à la maison, si je voulais profiter d'eux, je n'avais pas le choix, il fallait faire « optimisé et efficace » !

7 - La relation avec votre ex

La compétition

Dès votre rupture et mis en application au moment où vous trouvez un logement, la compétition est officiellement ouverte.

Ce n'est sûrement pas vécu de la même manière par tout le monde mais elle n'en demeure pas moins vraie pour tous.

C'est à cause de cela que ma relation avec mon ex-femme s'est vite dégradée. J'ai vite senti cette animosité et dédain de la part de mon ex qui épiait tout ce que je faisais.

C'était comparable au round d'observation entre deux boxeurs. Si l'un fait un pas, l'autre le fait aussi. Une sortie pour une sortie, un cadeau pour un cadeau. Pour ma part mon ex-femme a toujours fait dans la surenchère, allant jusqu'au point de non-retour du ridicule.

Suivez ce conseil : **vivez votre vie**, avec vos envies et votre manière de faire.



S'il il y a bien une chose que vous pouvez laisser de côté, c'est bien le regard que porte votre ex sur votre nouvelle vie. Vous êtes grand et vous n'avez pas besoin de copier l'autre, vous aussi vous pouvez être créatif. Si c'est madame qui vous copie sans cesse, laissez faire et ne faites pas de remarque, cela va même vous surprendre mais vous en rigolerez bien au bout du compte !

Pour la petite anecdote, madame ne pensait pas que je serai capable d'aménager mon appartement et d'avoir un lieu parfaitement adapté pour mes enfants. Je l'ai donc invitée à venir découvrir où vivaient ses enfants (oui après la séparation, les enfants appartiennent à leur mère et vous, vous passerez souvent pour le gars qui passait par là un jour de grand froid et d'extrême ennui et vous faisiez l'affaire).

Quelle surprise pour elle de voir que mon appartement était bien décoré et que les enfants avaient un vrai petit cocon, et en plus, bien rangé (pas comme chez elle apparemment, d'où sa surprise).

Les critiques

En quittant le domicile conjugal et en acquérant votre indépendance, vous rentrez dans le rôle stéréotypé du boulet qui ne sait ni se servir d'une machine à laver, ni d'un aspirateur et encore moins s'occuper correctement d'un enfant.

Il y a comme une amnésie ambiante qui s'empare de l'esprit féminin.

Dans certains cas, cela peut être vrai, on ne va pas se la jouer grand maître Jedi non plus sur tous les plans. Cependant, il faut faire face aux critiques, aux agressions et au continuuel : **Mais comment vas-tu t'en sortir ?**

Cela a commencé dans mon cas par un "dans quel logement riquiqui je faisais vivre SES enfants".

Oui vous constaterez aussi souvent que pour la futur Ex-Femme ce sont plus les siens que les vôtres, comme déjà expliqué ci-dessus.

Votre relation

Il est important de ne pas surenchérir. Prenez sur vous et exercez-vous à donner la preuve du contraire par l'exemple.

N'oubliez pas que ce que vous entendez d'agaçant venir se logger dans vos oreilles et dans votre mémoire, c'est aussi ce que vos enfants entendent au quotidien.

La balle est donc dans votre camp. **Soyez exemplaire** et rectifiez le tir par des actions et des paroles équilibrées. Tout comportement inapproprié comme des noms d'oiseau ou encore le « smatch, piqué, retourné de volée in da face » ne servira qu'à vous dévaloriser auprès de vos enfants.



Bref, rendez coup pour coup et vous laisserez des plumes car les mamans ont cet avantage (qu'il vous faudra combler au possible) avec les enfants qui est de jouer sur le côté sentimental et affectueux.

Je résume. Même si votre ex-femme n'aurait pas volé une bonne réflexion, ne le faites pas car cela se transformera en scène de pleur devant vos enfants et vous connaissez la suite : Qu'est-ce qu'il y a maman ? Pourquoi tu pleures ? C'est papa, il est très méchant avec maman... bla bla connerie un, deux, trois, votre cote de popularité en berne etc...

Je peux vous le dire que je l'ai vécu maintes fois car je n'étais pas préparé à « être intelligent ». Je n'y avais même pas réfléchi pour tout vous dire. Mais une fois le retour cinglant des enfants, vous pouvez toujours surenchérir car l'énervement et l'injustice viendront alimenter votre potentiel colère à l'encontre de votre ex-femme mais c'est un cercle vicieux où vous creuserez inlassablement votre tombe.

Enfin, vous aurez quand même droit au classique "c'est quand même mieux chez maman vous avez chacun votre chambre !" si c'est le cas mais sachez que ce n'est qu'une façon de se rassurer car le compétiteur que vous êtes est bien plus qu'à la hauteur. **Gonflez les pectoraux, daddy is in the place !**

Clairement à ce moment-là je comprends aussi que cela ne s'arrêtera pas de sitôt : les comparaisons, les piques, les critiques... La tentation sera toujours de répondre de manière cinglante, mais gardez votre sang froid et passez à autre chose. **Vous savez ce que vous valez.**

Ce que j'ai changé

Mis devant ce triste constat que je ne pleurerai jamais devant mes enfants et que je ne succomberai jamais au chantage affectif, il me fallait réagir autrement. Ce fut un long chemin et un effort continu. J'y travaille toujours.

Mais j'ai pris du recul, analysé mes échecs, et bâti une stratégie. On est toujours plus fort en se servant de ces échecs comme une opportunité d'amélioration ou une étape vers son objectif.

J'ai changé ma communication. J'ai arrêté de vouloir « avoir raison » de manière frontale, « bête et méchante ». Même quand c'est tout simplement une histoire de bon sens. Votre ex-femme ne supportera tout juste pas que vous lui preniez le rôle du donneur de leçon. Donc pas la peine de lui assener des vérités simples sans y ajouter des tonnes d'enrobage.

Mise en pratique simple :

1. Dressez les qualités de votre ex-femme sur une feuille de papier
2. Dressez ses défauts sur la même feuille et dans une colonne séparée
3. Composez votre recette, sélectionnez ceux avec lesquels vous êtes à l'aise
4. Testez votre plat ;-)



Au de-là de la métaphore gastronomique, c'est tout simplement un sujet que vous devez maîtriser depuis longtemps ! Il vous faut juste remettre en pratique ce qui fonctionnait quand votre couple fonctionnait.

Utilisez les traits de caractère de votre ex-femme pour communiquer sereinement et facilement avec elle. Et même si **vous devez prendre sur vous** car ça sera le cas la plupart du temps, dites-vous que c'est pour la bonne cause, en l'occurrence VOS ENFANTS !

A vous de tenter, modifier, adapter vos angles d'attaques. C'est à vous d'agir. Si vous attendez de l'autre qu'il s'adapte à vous et accepte sans concession tout ce que vous dites, soit vous êtes extrêmement chanceux, soit vous êtes un doux rêveur.

Et si vous rêvez, le réveil risque d'être brutal.

En conclusion, vous avez tout entre vos mains pour y arriver et c'est une bonne nouvelle. Et chaque occasion de communiquer peut-être un nouveau terrain d'expérimentation.

Dernière chose, vous pouvez commencer à l'écrire, par SMS si vous ne vous sentez pas à l'aise au premier abord. Une fois que vous avez trouvé une manière de communiquer qui fonctionne, continuer un temps par SMS.

Passez à la version orale quand vous vous sentez confiant et que vous êtes à l'aise avec votre nouvelle manière de communiquer.



8 - Comment j'ai géré le doute, la tristesse et la colère

La solitude

La solitude est un passage qui me paraît quasi obligé lorsque vous vous séparez ou divorcez et entamez une vie de parent solo. Avoir un vis-à-vis ou plutôt ne plus en avoir amène un certain vide et cela, peu importe les circonstances qui vous ont amené à ce stade.

C'est sans doute par moment ce vide qui conduit deux personnes séparées à « remettre le couvert » car il est plus facile de reprendre l'autre plutôt (zone de confort) que de se créer de nouveaux moyens de combler ce vide.

Mais ce n'est pas seulement de cette solitude là que je voudrais vous parler. Celle qui est vraiment difficile à encaisser, à vivre, voir à survivre, c'est celle liée à **l'absence de ses enfants**. Avoir ses enfants en 24/7 et passer à une semaine sur deux, dans mon cas, a vraiment été une torture mentale.

Je me suis retrouvé seul chez moi, un peu à errer comme un zombie. Tantôt devant la télé sans même la regarder, tantôt en vadrouille chez des amis sans y être vraiment. C'est un sentiment assez étrange, un peu comme si je n'étais pas vraiment dans mon corps ou pas ancré dans l'instant présent.

Quoi que je fisse, je pensais à eux et ils me manquaient. Cela a duré un certain temps. Je vous le dis clairement, ce sentiment de vide quand mes enfants ne sont pas là est juste terrible. Il conduit invariablement vers une sorte de tristesse.

La colère

« Pourquoi ai-je à subir cette situation ? » Pourquoi si, pourquoi cela ? Evidemment, j'ai pesté. Je ne vous l'ai pas encore dit mais je suis moi-même enfant de parents divorcé. Quelle déception de répéter et de faire subir à mes enfants ce que j'ai vécu.

Je ne suis finalement pas meilleur que mes propres parents. Je m'étais promis de ne jamais faire subir cela à mes enfants. Quelle claque ! Quelle désillusion ! Mon égo en a pris un sacré coup au passage.

Ce sentiment de colère, contre moi-même et contre mon ex, a pris également sa place dans ce triangle infernal de sentiments. L'absence de mes enfants me faisant me sentir seul, je prenais plaisir à me laisser aller soit à la tristesse soit à la colère quand je n'avais pas la force de réagir de manière positive. Il est beaucoup plus simple de réagir comme cela, car aucun effort n'est à fournir. Tout vient tout seul. Sésame ouvres toi !

Je dois dire que la colère n'aide pas à prendre du recul mais bien au contraire, elle joue sur le fait de ressasser et donc revivre les blessures subies. Je n'en retire aucun bien. Elle



empêche d'avancer, de se projeter et de rebondir. C'est vraiment un sentiment à réprouver et à effacer le plus vite possible.

Le doute

Ai-je fait le bon choix ? Combien de fois ai-je passé cette question en revue dans ma tête ? Des milliers de fois je pense. Le doute peut être positif car il éveille votre raison et vous permet de vous poser des questions pertinentes.

Il est par contre important d'y répondre au plus vite sinon elles reviendront avec nouveau degré de complication, en fonction de ce que vous avez vécu depuis le moment où vous vous les êtes posées la première fois.

Douter peut aussi vous faire regarder en arrière et vous donner envie de prendre la Doloréane pour changer certaines choses. Je pense que ce genre de doute ne vaut pas la peine de s'attarder dessus. **Si vous prenez des décisions, réfléchissez avant.** Le doute positif, c'est avant les décisions qu'il faut l'avoir. Après, cela ne sert à rien. Il faut avancer.

Si vous êtes dans ce cas, avancez, ne regardez pas en arrière. **Ce qui est fait est fait.** Au besoin, demandez pardon mais avancez et assumez vos choix. C'est ce qu'il y a de plus important. Les décisions que vous prenez auront toutes des conséquences, bonnes ou mauvaises, l'important est de douter avant et d'être convaincu de vos choix une fois que vous avez mis en route la première.

Mes recommandations

Je suis sorti de cette spirale progressivement et il n'y a pas de formule magique. Pour moi le plus important est de prendre conscience que **vous êtes le pilote de votre vie.**

Soyez en convaincu.

Les circonstances actuelles, qu'elles soient subies ou voulues, positives ou négatives, ne doivent jamais vous perdre de vue que **le patron c'est vous.**

« C'est qui le patron ? ». Visionnez au moins 10 fois la publicité pour la location de véhicule SIXT. Oui, celle avec le monsieur à la tête bizarre tout habillé en orange.

C'est cadeau, rigolez, réfléchissez, **boost yourself** :

- [T'es un champion](#)
- [C'est moi le patron](#)

Bien sûr, ce n'est pas en regardant une vidéo YouTube que vous allez changer votre état d'esprit. Quoique...



Mes recommandations seront simples mais oh combien importantes :

- **Ne vous isolez pas**, ça ne sert à rien, forcez-vous un peu, sortez et voyez du monde
- **Faites des choses pour vous**, n'importe quoi mais un truc que vous aimez faire
- **Faites un truc intéressant** (apprendre une langue, le tango argentin, le ping-pong...)
- **Ne vous surchargez pas** en activités (une ou deux, maximum, mais de manière studieuse)
- **Trouvez une personne à qui vous confier** (que vous pouvez appeler quand vous le voulez)
- **Prenez du temps pour réfléchir** (se poser, prendre des décisions, étudier les possibilités)
- **Fixez-vous des objectifs** (à court et à moyen terme, professionnel, personnel, peu importe le sujet, trouvez des choses à améliorer chez vous, pas chez les autres)
- **Notez les dans un carnet de suivi ou sur une feuille collée au mur** (Et ouvrez ce carnet une fois par semaine pour noter ce que vous avez fait pour faire avancer vos objectifs)
- **Soyez reconnaissant** (Même combat, une liste sur une feuille, trouvez 10 sujets, focalisez-vous dessus)

Je vous livre quelques objectifs que j'ai effectué :

1. J'ai développé mon réseau social en allant boire quelques apéritifs avec des collègues en sortant du bureau.
2. J'ai rejoué de la guitare et appris une liste de 10 morceaux que je voulais maîtriser.
3. J'ai listé les aspects positifs de ma vie :
 - a. Mes enfants
 - b. Mon travail
 - c. Ma santé
 - d. Mon logement
 - e. Ma liberté
 - f. Mon appétit (et oui...)
 - g. Mes vacances
 - h. Ma famille
 - i. Mes amis fidèles
 - j. Trouvez les vôtres
4. J'ai équipé mon appartement
5. J'ai décoré mon appartement avec mes enfants
6. J'ai fait participer mes enfants à toutes les tâches
7. J'ai refait du sport (ok un peu)
8. J'ai emmené mes enfants en vacances
9. J'ai trouvé des activités participatives à faire avec mes enfants





L'idée essentielle est de se bouger et d'agir. Il est vrai que j'ai eu du mal à démarrer et que ma semaine sans les enfants s'est souvent résumée à un métro-boulot-télézombie-dodo.

Mais ça ne me correspondait pas. J'ai pris le temps de réfléchir à ce que je souhaitais être et faire et je me suis mis en marche. Démarrer reste le plus difficile mais qu'avez-vous à perdre ?

La réponse est simple : **rien du tout**.

Ce qui peut éventuellement vous bloquer est uniquement la peur de l'inconnu ou la sortie de votre zone de confort – qui reste située entre votre canapé et le meuble télé. Jouer à la console tous les soirs n'a aucun sens en soi.

Si vous n'avez pas envie de sortir et d'aller à la rencontre des autres, ce qui est totalement compréhensible, commencer à lire des livres inspirants sur cette thématique de vous bouger et prendre votre vie en main. Trouvez des eBooks gratuits ou peu chers. C'est tout à fait le genre de lecture qui vous prouveront qu'autre chose est possible et vous encouragera à aller de l'avant et arrêter de vous morfondre ou être en colère tout seul dans votre coin.

Votre colère doit être tournée en matière positive. Enfermée en vous, elle ne fera que vous pourrir la vie sans jamais atteindre la source de celle-ci. Alors prenez la décision de la laisser tomber. C'est avant tout un acte volontaire. C'est tout aussi simple que de décider de se lever de son lit le matin à la sonnerie du réveil. Prenez cette décision maintenant !

9 - La vie amoureuse

Mon expérience

C'est une longue histoire qui commence 4 mois après ma séparation avec mon ex-femme. Pour aller tout de suite à la fin, sachez juste que je suis remarié depuis l'été 2016.

J'ai rencontré ma future femme au travail, jusque-là rien d'original, et notre relation a débuté à l'été 2012. C'est à peu près au moment où j'ai déménagé de l'appartement que je partageais avec mon ex-femme.

Dès le début, tout était assez clair dans ma tête, il n'était pas question que j'implique mes enfants dans cette relation. Elle a donc démarré secrètement, sans rien laisser filtrer lorsque j'avais mes enfants une semaine sur deux. Il y a plusieurs raisons à cela :

- Mes enfants venaient à peine de vivre la séparation
- Je ne voulais pas impliquer émotionnellement les enfants
- Je voulais bâtir cette relation pour moi



- Le timing n'était pas optimum

Je ne vais pas écrire 30 pages sur mon expérience mais vous partager ce qui a marché pour moi. Ce n'est surement pas le seul « modèle » possible mais l'usage de précautions maximum lorsque vous avez des enfants me paraît tout indiqué.

J'ajoute au passage que je suis tombé sur quelqu'un d'exceptionnel tant de patience que de compréhension.

J'ai donc décidé de faire grandir et renforcer cette relation à deux avant tout. Les moments difficiles que nous avons vécus ensemble dès le départ de notre relation nous a permis de construire une relation forte.

Nous avons vécu (ensemble mais à distance) :

1. Mon premier été de papa séparé (vacances en solo avec les enfants)
2. La mise en place de la garde alternée dès Septembre
3. Mes premières semaines sans les enfants
4. Les moments de tristesse et de colère associés

J'aurai attendu au final un peu plus de 6 mois pour présenter « mon amoureuse » à mes enfants. J'ai commencé à tout doucement à avoir des conversations au téléphone pour donner la puce à l'oreille et puis un jour je leur ai annoncé que j'avais une amoureuse.

Les enfants ont été très contents de l'apprendre et ils m'ont demandé à quoi elle ressemblait. Ils avaient alors 3 et 6 ans. Je leur ai demandé s'ils voulaient la rencontrer. Leur réponse a été positive. Nous avons donc attendu le weekend suivant de garde pour organiser cette rencontre.

Je me souviens très bien de la réaction de mes enfants quand la sonnerie de l'interphone a retenti. « C'est elle ! » ont-ils tout de suite crié. Et puis, intimidés, ils se sont cachés sous la table à manger. On en rigole encore tous ensemble.

Mon amoureuse n'est pas arrivée tout de suite 100% du temps dans la vie de mes enfants. Malgré la rencontre, il me paraissait important de continuer à m'en occuper seul la plupart du temps.

C'est encore de manière progressive que nous avons égrainé les moments où elle était avec nous, chez moi pour aboutir à une présence régulière et acceptée sans souci. De toute manière, il n'y a jamais eu de réticence, elle a été tout de suite adoptée. C'est quelqu'un de génial avec les enfants et elle leur a permis très souvent d'avoir de solides repères.

Avant de lui donner toute la place qu'elle méritait, nous sommes partis en vacances une semaine tous ensemble. Le baptême du feu. A la montagne, au sport d'hiver, et c'était la première fois pour mes enfants. Nous avons passé de magnifiques vacances.

Pour résumer, j'ai bien pris mon temps avant de sauter le pas et d'introduire mon amoureuse dans la vie de mes enfants et prendre place dans notre quotidien. Je pense



qu'il est important de ne pas jouer avec les sentiments des enfants. Je l'ai donc fait au moment où je savais qu'elle serait encore là dans les prochaines années et que nous avions un projet commun à savoir bâtir ensemble une famille à notre image.

Pour terminer, sachez juste que je ne l'ai jamais laissée en spectatrice de ma vie avec mes enfants. Je lui ai donné carte blanche pour s'en occuper comme elle l'entendait. Pour être plus précis, elle a eu tout de suite, toute latitude pour s'occuper de mes enfants comme si c'était les siens.

Notamment pour les réprimandes et les punitions, il était très important pour moi que mes enfants comprennent qu'elle était mon égal, qu'ils ne pourraient pas s'engouffrer dans la faille « c'est pas ma mère » et que moi-même je ne créerai pas de différence.

Et ça a fonctionné. Les enfants ont tout de suite reconnu son autorité et se sont pliés avec amour à notre duo fantastique. Il n'y a pas eu de passages difficiles. Les seuls que je me souviens étant liés à la réaction de mon ex-femme.

Celles de mon ex-femme

C'est très simple, elle a fait exactement tout l'inverse de moi. Pour le peu que je me souviens, et ce dont elle m'a raconté, elle a enchaîné des relations secrètes (comprendre sans impliquer les enfants), ce qu'elle avait déjà commencé à faire depuis des années.

Tout cela a duré jusqu'au moment où mon ex-femme a appris l'existence de mon amoureuse et a changé tout à coup de comportement. Elle a ensuite pris un ami qui s'entendait bien avec les enfants avec qui « elle a tenté le coup », c'est-à-dire qu'il a emménagé très rapidement à son domicile et s'est beaucoup occupé des enfants tout de suite. Cela a duré quelques mois et puis il s'en est allé.

Deuxième déception et expérience de séparation pour mes enfants. Après cette séparation, ils n'étaient pas très bien et regrettait le départ cet homme.

Il a été remplacé deux mois après par le « numéro 2 » qui a tout de suite rencontré les enfants (au Quick si je me rappelle bien, non pas que cela ait une grande importance) et a emménagé peu de temps après cette rencontre. Leur relation a duré un an environ. Il s'occupait beaucoup des enfants car il travaillait en horaires décalées et avait donc beaucoup de temps pour eux. « Numéro 2 » a développé une vraie relation avec mes enfants qui l'aimaient beaucoup.

Mais malheureusement pour eux, la relation de mon ex-femme avec lui s'est dégradé au bout de six mois et les cris et engueulades devant les enfants ont pris le pas sur tout le reste.

Mes enfants ont très mal vécu cette période, ils en sont sortis marqués et jusqu'à pas très longtemps, ils me parlaient encore de « numéro 2 » (sans doute car leur maman leur en parlait aussi) bien qu'une nouvelle personne partage la vie de leur maman.

NB : C'est à ce moment que j'ai demandé la garde de mes enfants.



« Numéro 2 » est parti au mois d'Avril (définitivement car il y a eu les rebondissements entre Février et Avril), je m'en rappelle car nous rentrions de New York avec les enfants. Il y a des moments qui marquent dans une vie.

Au mois de mai, « numéro 3 » a remplacé « numéro 2 » et lui aussi a déposé ses affaires quelques semaines après sa rencontre avec les enfants. Il aura donc fallu à peine plus d'un an pour que mes enfants connaissent 3 ruptures et 3 « figures masculines » différentes. Je ne parlerai même pas du modèle familial et des repères donnés aux enfants. Je ne m'égarerai pas sur le terrain du jugement de valeur.

NB : la juge aux affaires familiale a trouvé cela tout à fait normal et pas perturbant pour les enfants. Sans doute elle-même a eu le même parcours amoureux. J'écris cela pour les papas qui pourraient vivre la même situation et qui pourraient espérer que le bien-être des enfants soit pris en compte dans une procédure de demande de garde. Circulez, il n'y a rien à voir.

A vous de voir

Voilà pour mon expérience, celle que j'ai moi-même vécue et puis celle qu'a vécu mes enfants.

C'est effectivement à vous de voir qu'elles sont vos priorités, comment vous voyez l'avenir et qu'elle est l'importance de l'exemple que vous voulez donner à vos enfants.

Sont-ils votre priorité ou est-ce votre petite personne ?

Il va sans dire que c'est sûrement un peu des deux mais il ne faut surtout pas oublier qu'ils existent et ne sont pas des objets de décoration vivants. Ils ont leur mot à dire et prendre en compte leurs états d'âme avant les siens fait partie du devoir du parent. Enfin, c'est ce que je pense et c'est qu'on m'a inculqué (merci papa et maman au passage).

Nous ne sommes pas égaux devant l'éducation, les valeurs mais rien n'excuse de se faire passer avant ses enfants. Rien. Surtout après un divorce ou une séparation.

Vos enfants porteront toute leur vie les stigmates de votre séparation. Ne l'oubliez pas et agissez sagement. Vos enfants ne méritent pas la rapidité mais la qualité. L'adage vite fait bien fait n'existe que pour quelque chanceux ou naïf. L'avenir de vos enfants ne doit pas dépendre d'un coup de dé. Ne les jouez pas au Lotto.

C'est un parti pris et c'est important d'en avoir. Faites preuve de personnalité et ne vous laissez pas embarquer, même si vous êtes amoureux et planez à 15 000. ;-)



10 - La gestion des conflits

Cette partie est très importante et c'est sans doute le point d'orgue de ce livre. Je vous ai présenté une méthodologie permettant d'établir une stratégie de communication en vue d'aboutir (ou tenter de) à la réalisation de vos objectifs.

En principe, le conflit est une situation sociale (difficile) où deux personnes poursuivent compétitivement un même objectif et de manière simultanée. Il apparaîtra donc très rapidement des divergences entre vos méthodes et celle de votre ex.

Exemple – L'activité sportive de mon fils

Votre ex et vous voulez le bien être de votre enfant. Vous voulez tous les deux l'inscrire à une activité extra-scolaire (votre objectif commun). Des divergences vont survenir sur le choix de l'activité et sur l'emploi du temps associé. En fonction des intérêts (cachés ou pas) de chacun, des positionnements différents vont être adoptés.

Si votre enfant veut faire absolument telle ou telle activité, le conflit sera limité au lieu d'inscription et aux horaires. Si votre enfant ne sait pas réellement ce qu'il veut faire, votre ex-femme et vous allez tenter d'orienter la décision.

Il y a deux ans, mon ex-femme voulait inscrire mon fils au bicross alors qu'il commençait juste le vélo et ne possédait pas assez d'assurance selon mon point de vue. J'ai partagé ce fait avec elle, craignant que la pratique de ce sport ne le décourage au vu des compétences requises. Elle n'a rien voulu savoir, elle ne savait pas car elle ne fait pas de vélo et n'a pas acheté de vélo pour son fils chez elle. Mais le bicross, c'est classe !

Autre point de désaccord, les contraintes horaires. A cette époque, je venais de perdre la garde de mes enfants car je venais de déménager et il m'était presque impossible d'emmener mon fils à une activité le samedi matin. Pour la petite info, je ne peux pas me consacrer à un seul de mes enfants alors que j'en ai trois et que nous nous voyons 4 jours par mois. A première vue, ce fait n'est jamais pris en compte par le conjoint qui lui peut profiter de ses enfants les 26 autres jours du mois.

Pour la petite histoire, heureusement, le club de bicross a organisé une séance de test afin de confirmer que les nouveaux inscrits ont bien le niveau pour participer aux entraînements.

Ce test ne tombant pas au bon moment pour mon ex-femme, elle ne l'a pas emmené et donc mon fils n'a pas fait cette activité.

Pourquoi cet exemple ?

La raison de vous partager cet exemple est très simple. Il y a deux points importants.



Le premier est tout simplement de vous montrer que lorsque vous n'êtes pas le parent ayant la garde, il vous sera tout simplement impossible de vous mettre en travers du chemin de la volonté de votre ex-femme. Et cela même si vous savez de but en blanc que le choix est mauvais et que c'est une évidence.

Le deuxième est de vous montrer que ce genre de situation est très crispante et vous amènera à de la colère et de l'énervement, départ de probables disputes. Il est important de l'éviter. Vous n'avez de choix que de présenter les choses avec une communication simple et efficace. Mon objectif était de donner ma connaissance de la situation. Mon fils n'est pas à l'aise sur un vélo, il n'a pas encore assez d'expérience. Il aime quand la route est plate, et au bicross, c'est tout le contraire.

Voilà les informations que je devais faire prendre en compte à mon ex-femme et m'assurer qu'elle les avait bien comprises.

La mauvaise communication

« Je pense qu'inscrire notre fils au bicross, c'est vraiment une mauvaise idée. Il n'y arrivera pas et tu vas le dégouter du vélo. »

C'est ce genre de phrase qui sortira dans 99% des cas, car vous serez énervé et vous vous lancerez dans des propos énoncés sans détours, sans emballage et qui seront pris pour un reproche personnel par votre ex. Et elle n'aura pas tort.

La forme compte tout aussi bien que le fond de votre message. Essayons autrement.

« Tu sais j'ai bien réfléchi à ton idée d'inscrire Nicolas au bicross. Tu sais, j'ai pu l'observer et il n'est pas très à l'aise encore sur son vélo. On a même fait une ballade le weekend dernier et lorsque les chemins ne sont pas plats, dès que ça monte un peu, il met le pied à terre et n'apprécie pas trop les chemins avec des bosses. J'ai un peu peur que l'inscrire cette année ne soit un peu tôt.

Il pourrait peut-être attendre de prendre encore un peu d'assurance avant de l'emmener au bicross ? ça serait dommage qu'il soit déçu du vélo alors qu'il vient juste de commencer et qu'il prend du plaisir à se balader ? Qu'en penses-tu ? »

Vous notez la différence ? J'ai posé le contexte, je n'ai pas jugé, j'ai juste partagé mes observations et lui laisse le choix final.

En définitif, je ne peux pas lui dire *« non c'est une connerie monumentale »* mais je peux lui donner des éléments d'analyse qui lui feront peut-être arriver aux mêmes conclusions que moi. Rien de plus. J'ai fait mon possible. Le reste ne dépend pas de moi.

Vous l'aurez compris, la gestion de conflit passe par un mode de communication adapté. Vous devez apprendre à gérer vos émotions. Et ce n'est pas chose aisée.

Petite astuce :



Lorsque vous sentez le ton monter lors d'une conversation où visiblement vous n'avez pas la même approche ou ne recherchez visiblement pas le même but, je vous conseille de quitter le navire. Ecourtez la conversation. Le jeu n'en vaut pas la chandelle.

Simulez une urgence « *Je dois te laisser, j'ai une urgence/ un appel à passer / un appel important à prendre mais je souhaite que tu y réfléchisses et on en reparle la prochaine fois, est ce que cela te convient ?* ».

Si vous proposez une démarche d'ouverture et demander l'approbation de votre ex, il y a peu de chance qu'elle vous raccroche au nez. Vous pouvez même admettre que cela va trop loin.

« *Ecoutes, je pense qu'il vaut mieux en rester là pour le moment, on risque de s'embrouiller pour pas grand-chose, je vais y réfléchir et je te propose d'en reparler demain si cela te convient. Prenons un moment pour y réfléchir chacun de notre côté. On se rappelle et je suis certain qu'on prendra la bonne décision ensemble la prochaine fois.* »

Appliquez cette règle aussi souvent que nécessaire. Il ne s'agit pas de s'avouer vaincu mais de limiter d'autres dégâts collatéraux bien plus importants. Croyez-moi, si votre ex veut que votre fils, peu à l'aise en vélo, soit jeté en pâture au milieu des cadors et soit placé rapidement comme rebu du club de bicross, laissez là !

Au pire, quand votre fils viendra se plaindre à vous, vous pourrez lui dire la vérité. Vous saviez que cela ne se passerait pas bien mais maman n'a rien voulu entendre. Point.

Comment ? Ah, je n'ai pas parlé **des dégâts plus importants** qui pourraient survenir en cas de conflit direct sur ce type de sujet ? Apprenez plutôt de mon expérience.

Je me suis embrouillé avec mon ex-femme il y a deux ans sur un sujet dont je ne me rappelle même plus les détails, sans doute sans importance. J'ai insisté comme une brute (enfin je pense) et le résultat a été le suivant : Je n'ai pas pu avoir de nouvelles de mes enfants pendant la période de vacances qui venait d'être entamée. 10 jours entiers sans avoir l'image ou le son de mes enfants.

Au bout de 3 jours d'harcèlement téléphonique, madame m'a envoyé un petit SMS pour me dire que si je voulais avoir des nouvelles de mes enfants, je n'aurais qu'à leur demander quand je les récupérerai à la fin de vacances.

Sympa. Vous imaginez bien ce que cette réaction a pu susciter chez moi. Une escalade en bonne et due forme. Cela ne m'a été d'aucun secours. Bien au contraire.

L'importance d'acquiescer un succès

L'objectif numéro un pour vous est d'acquiescer un succès. Il sera un **puissant stimulant** pour générer **les succès suivants** et un levier sur lequel vous allez pouvoir capitaliser. En gros, ce premier succès doit devenir votre bras armé.



Il permettra de bâtir une solide **fondation** sur laquelle vous aller pouvoir vous appuyer en cas de nouvelle tension.

« Tu te rappelles ce sujet sur lequel nous nous étions accroché, et que nous avons réussi à aboutir ensemble à... ».

Valoriser l'autre est le meilleur moyen de désamorcer un conflit naissant. *« Faisons comme la dernière fois, t'en souviens-tu..., avoues que c'est quand même plus sympa quand ça se passe comme ça... ».*

Vous avez tout à gagner en créant une ambiance de collaboration (non contrainte) que seul un premier succès, même si obtenu après beaucoup d'efforts et concessions, peut vous apporter. Il créera un terrain propice où la méfiance ou la défiance aura moins son mot à dire.

En de tel cas, faites un pas en arrière : *« Ecoutes, moi j'aurai préféré faire comme ceci mais tu as l'air décidée et sûre de toi donc ok, faisons comme tu l'entends et si cela ne marche pas ... ».*

En cas de succès, il ne faut surtout pas oublier de faire l'éloge et complimenter cette expérience. Tout simplement pour encourager l'autre à continuer dans ce sens et maintenir une dynamique sur d'autres sujets en suspend où en devenir.

Avec un peu de recul

Quand je suis sur la défensive, je me sens forcément d'une manière ou un autre attaqué. C'est un constat sans appel. Je dois alors prendre conscience que mon opinion et celle de mon ex-femme peuvent tenir ensemble dans notre espace vital commun.

En plus, il y a certainement un endroit où nos deux opinions peuvent se rejoindre et nous permettre d'avoir tous les deux une certaine satisfaction.

Je dois aussi me demander pourquoi je me sens attaqué tout en faisant preuve d'honnêteté :

- Cela vient-il des mots que j'ai entendus ?
- Une opposition de valeur ?
- Suis-je moins certain de moi une fois avoir eu à faire à l'opposition ?
- Mon opinion est la bonne et je sais que l'échec sera la finalité en cas d'autre voir explorée

Agir rapidement

Le conflit pourrait être, de manière théorique éclaté en 5 phases :

1. **Le désaccord** : les opinions divergent
2. **Les tensions** : on tente de soumettre l'autre



3. **Le blocage** : la communication est rompue sur le sujet
4. **L'éclatement** : on s'emporte à la première pique assassine (provoquée ou non)
5. **La solution** : commencer une communication contrôlée et positive

Plus tôt vous prenez conscience du gain que vous avez à obtenir un consensus, plus vite vous vous débarrassez du stress et de l'affect négatif sur votre vie au quotidien.

Attention, les phases 1, 2 et 3 peuvent s'enchaîner en un temps record. Il est de votre vigilance de vous assurer de ne pas arriver (ou le moins souvent) à l'étape 4.

Le danger pour vous se situe à cette phase. C'est cette étape qui a conduit à ma punition « bête et méchante » de ne plus avoir mes enfants au téléphone pendant 10 jours.

Conclusion

Je vous vois venir avec la question qui vous brûle les lèvres. Arrêtez de froncer les sourcils.

Mais pourquoi devrais-je, moi, faire des efforts alors que mon ex-femme n'en fera pas un dixième ?

Votre question est toute légitime et elle m'a traversé l'esprit des centaines de fois. Elle le fait encore assez souvent.

Voici quelques éléments de réponse :

- **Si ce n'est pas vous qui faites les efforts, qui le fera ?**
- **Pour qui faites-vous ces efforts ?**
- **N'êtes-vous pas une meilleure personne si vous faites cet effort ?**
- **Ne valez-vous pas mieux ?**
- **Vais-je laisser des conflits avec mon ex me pourrir la vie ?**

Posez-vous ces questions. Trouvez vos propres réponses. Vous avez toutes les clés en main.

Important : sachez que vous ne tirerez aucune gloire de toute cette démarche. Elle restera certainement cachée dans l'ombre mais vous saurez toujours que les succès obtenus viennent de votre positionnement initial et de votre propre volonté à créer quelque chose de positif pour vos enfants et pour VOUS.



11 - Les choix difficiles

Partir

J'ai déjà évoqué au début de cet ebook le premier choix difficile que j'ai eu à prendre lorsque j'ai décidé de laisser mon appartement à mon ex-femme pour le bien être de mes enfants.

Partir, c'est renoncer à plusieurs choses : son confort, ses repères, sa légitimité, son identité, sa présence...

Partir c'est vraiment difficile ! Mais également libérateur.

Si vous décider de partir, vous aurez des moments de doutes, de regrets, de colère et tout ne s'améliorera pas de sitôt. **Mais partir, c'est avant tout décider et décider c'est être maître de son destin, de sa vie.**

Le meilleur est devant vous. Vous pouvez le graver sur votre frigo et vous accrocher à cela. Si vous partez c'est que derrière, il y a quelque chose de négatif et dont vous ne voulez plus être dépendant.

Si le négatif est derrière vous, le positif est forcément devant. L'autre challenge sera de l'atteindre mais ce n'est pas notre but pour le moment.

L'éloignement géographique

Au bout de deux années, j'ai pris la décision de déménager et donc de ne plus être en mesure de continuer la garde alternée mise en place avec ses bons et moins bons aspects.

Cette décision est survenue pour plusieurs raisons :

1. J'ai rencontré la femme de ma vie
2. Elle est propriétaire d'un appartement et ne peut pas vendre
3. Je mets 1h20 pour me rendre à mon travail
4. Je paie un loyer exorbitant pour la ville
5. La ville se dégrade à vitesse grand V
6. Je vis une semaine sur deux à deux adresses
7. J'avance dans ma vie et ma vie n'est pas ici

Je pourrai encore continuer un peu cette liste mais c'est déjà pas mal comme raison.

Il faut cependant que je sois réaliste sur un sujet associé, le plus gros frein reste la peur de ne pas avoir mes enfants avec moi au quotidien. Mais, j'ai pris le temps de réfléchir à ce sujet et c'est en tout état de cause que je demande un changement de domiciliation de la garde de mes enfants. J'explique mon projet et la procédure qui traîne déjà depuis 2 ans alors que tout est calé (garde alternée, séparation des biens, pension alimentaire) va prendre une autre tournure.



Ce fut un choix difficile. Difficile car je connaissais les risques et j'étais dans l'inconnue concernant la finalité. Je savais aussi que ma démarche servirait de tremplin pour mon ex-femme pour tenter de me mettre des bâtons dans les roues.

A ce moment-là de ma vie, elle est assez furax que j'ai trouvé quelqu'un. Elle a demandé le divorce, enchaîne les relations mais n'avale pas que j'ai trouvé une stabilité dans ma vie et que j'ai bâti solidement ma nouvelle relation. On y reviendra plus tard.

Bref, je savais qu'elle allait se déchaîner et que les enfants allaient trinquer. Je le savais et c'est ce qu'il s'est passé.

Mon choix c'est aussi fait car je savais que mon bonheur passait par un détachement de plus de ma relation avec elle. Je m'éloigne, j'officialise les fondations de mon nouveau couple et de fait, c'est un peu comme si elle devait encore faire face à un certain échec personnel.

Ce choix fut dur mais au combien salutaire et presque 3 ans après, je ne regrette rien. Ma situation est bien meilleur qu'avant et je suis en paix.

La demande de garde

Si vous ne l'aviez pas compris, j'ai toujours pris soins de mes enfants, dans les petits et les grands détails et il n'était pas question que je n'embarque pas mes enfants avec moi.

C'est donc par le dialogue et le compromis que j'ai exposé mon projet à mon ex-femme. J'ai commencé à lui en parler quasiment dès mon départ du domicile familial. Bien qu'à ce moment-là, je n'étais qu'à un stade d'hypothèse.

La distance de mon lieu de travail étant un souci antérieur à notre séparation, nous avions même le projet de nous rapprocher (de Paris).

C'est toujours en toute transparence que je lui disais que la situation était temporaire.

A cette époque, son deuxième « ami » en deux ans avait emménagé chez elle, principalement pour l'aider avec les enfants. La relation avec ce monsieur n'a pas été si mauvaise que cela. Ils s'occupaient vraiment bien des enfants et ceux-ci l'aimaient vraiment en retour.

Cette situation peut paraître déroutante et elle l'est. Madame ne s'en sortait tout simplement pas pendant sa semaine et me ramenait souvent les enfants avec des tirades que j'aurais dû enregistrer « Je suis trop contente de te les donner, ils sont insupportables. » ou encore « La prochaine fois, je vous abandonne sur l'autoroute ! »

Bref, l'avantage de sa relation avec ce monsieur résidait sur le fait qu'il avait accès facilement à un parc de logement et donc permettre un rapprochement collectif pour continuer la garde alternée.

Après pas mal de discussion à 4, nous avons un accord. J'ai même proposé qu'en attendant ce rapprochement (car il y avait peu de chance que nous déménagions en



même temps), il y ait un parent de la semaine et un du weekend (à elle de choisir) et que dans tous les cas, je continuai à lui verser la pension (même si elle avait les enfants que le weekend pendant la période de transition).

Vous pouvez observer que j'y avais vraiment mis du mien !

Tout a volé en éclat quelque jour après car le gars l'a larguée. Visiblement le couple n'allait pas au mieux. Il ne me restait d'autre option que de demander la garde, j'ai d'ailleurs pris les devants en lui annonçant, il n'y avait aucune surprise.

Autre effort consenti par moi-même, j'ai monté son dossier de demande de logement pour qu'elle puisse atterrir près de mon futur logement dès le début de ce projet de déménagement. On l'avait fait au cas où (deux ans en arrière) car ça prend du temps et qu'au bout du compte, ça ne coûtait rien et elle pouvait très bien décliner ou arrêter la demande quand elle le voulait. Elle n'a jamais envoyé cette demande.

J'ai donc épuisé tous les recours pour que cela se passe bien. C'était tout bénéfice pour elle car à ce moment-là elle projetait d'ouvrir un commerce sur Paris et le rapprochement était une aubaine.

Dernière motivation pour ma demande de garde de mes enfants et la plus importante : **Mes enfants me l'ont demandé eux-mêmes.** Je ne m'attarderai pas sur ce point cependant, tout au long de la démarche, ils ont été parti prenante et sans leur insistance répétée (car j'ai fait appel de la décision pour eux), j'y aurai sans doute réfléchi à quarante-deux fois (avant de le faire égoïstement).

Au final, j'ai perdu la garde de mes enfants et les enfants en ont été très attristés (mais trop petits pour avoir droit au chapitre). Deux ans après cette décision, ils ne la comprennent toujours pas.

Madame a transformé sa défense en « je suis une mauvaise mère, monsieur veut me prendre MES enfants ». Elle enchaînait son troisième larron à domicile en 14 mois sans s'inquiéter des conséquences sur les enfants mais la juge a écrit que je troublais mes enfants avec ma relation stable. Le jour de l'audience, la cour était composée intégralement de femmes : mauvais signe.

Je ne polémiquerai pas sur ce sujet mais sachez que vous n'êtes en mesure de vous battre contre la machine judiciaire acquise à 99% à la cause des mamans. Si en plus vous êtes au chômage et avez des difficultés pour joindre les deux bouts, sachez que vous êtes la meilleure personne pour assurer un brillant avenir à vos enfants. **Incroyable et stupéfiant.**

Vive la France. Allez les bleus !



12 - Retour sur les différents modes de garde

Plutôt que de vous faire un résumé de mes expériences, je vais faire synthétique et lister les pours et les contres (selon moi).

Une semaine sur deux (du dimanche soir au dimanche soir)

Pour :

- Voir ces enfants à part égale
- Assurer le suivi scolaire
- Repères géographiques des enfants
- Repères sociaux des enfants

Contre :

- Weekend limité au retour le dimanche soir
- Problème en cas de rythme différent des deux parents
- Problème en cas d'éducation différente des deux parents
- Manque de continuité entre les parents
- Dépendance potentielle à l'un des parents
- Empiètement potentiel d'un des parents sur l'autre

Une semaine sur deux (du vendredi après l'école au vendredi après l'école)

Pour :

- Weekend sans la limitation de retour le dimanche à 19h00

Contre :

- Terminer la semaine sur la dépose des enfants à l'école le vendredi matin

La garde pleine classique

Pour :

- Continuité de l'éducation des enfants par un parent
- Continuité du suivi scolaire par un parent
- Un parent profite des bons moments (vacances + weekend)

Contre :

- Voir ses enfants 4 jours par mois
- Pas de possibilité d'équilibrage en cas de déséquilibre (école, éducation, vie au quotidien)
- Aucun impact sur l'autre parent
- Isolation en cas de conflit



La garde pleine classique améliorée

J'ai demandé à mon ex-femme un aménagement de la garde pleine pour obtenir en plus d'un weekend sur deux et la moitié des vacances scolaires :

- Le weekend en sortie de vacances scolaire les années paires
- Une semaine de vacances supplémentaires (alterné entre Février et Pâque une année sur deux)

Pour :

- Possibilité de partir à sa convenance en vacances en hiver ou au printemps
- Plus de temps avec les enfants

Une autre possibilité

Un de mes amis a mis en place, en relation avec une pédopsychiatre, un autre type de garde alternée (temps partagé à 50% entre les deux parents).

L'un des parents a le mardi et le jeudi, l'autre le lundi et le mercredi (récupération de l'enfant à l'école ou la crèche).

Ensuite il y a partage de la période du vendredi au lundi matin, donc du weekend.

Je ne me positionnerai pas sur ce mode d'alternance mais le bénéfice semble clairement au niveau de l'enfant qui bouge beaucoup et voit donc ses deux parents un jour sur deux la semaine. L'autre avantage se positionne sur le weekend que le parent ayant droit peut profiter dans son intégralité, soit du vendredi soir au lundi matin.



13 – Conclusion

Votre lecture de ce livre se termine. Je ne vais pas épiloguer énormément. J'espère tout simplement que vous y avez trouvé quelque chose à en tirer, un conseil, une expérience similaire qui vous aura réconforté ou encore mieux, que cette lecture vous aura motivé à **vous bouger et prendre votre vie en main** et à apporter les améliorations nécessaires pour être mieux dans votre vie de papa divorcé.

Quoiqu'il arrive, sachez que vous n'êtes pas seul ! Nous sommes des centaines de milliers ! Malheureusement mais aussi heureusement ! C'est pour cela que vous me lisez aujourd'hui.

Sachez que vous avez de l'importance pour moi et que si vous souhaitez me faire un retour, me laisser un petit mot d'encouragement (moi aussi j'en ai besoin ☺) ou me poser une question, [n'hésitez pas à m'écrire](#) ou continuer à [visiter mon blog](#) pour participer aux commentaires !

Un énorme merci pour votre lecture. Si vous êtes arrivé à cette ligne, vous faites parties des 5% de lecteurs motivés et cela prouve une chose, vous allez y arriver !

Je vous souhaite une bonne continuation et plein de courage pour la suite.

Le meilleur est devant vous.

Greg du blog papadivorcé.com