

## *Le récit de la séparation*

---

**Écriture guidée** : Durant les 20 prochaines minutes, nous aimerions que vous répondiez à des questions qui entourent la perte. Vous pouvez choisir l'une ou l'autre des questions ci-dessous qui sont spécifiques à la séparation, ou encore en choisir plusieurs. Chaque question est accompagnée de questions plus spécifiques qui peuvent vous aider. Au cours de cette session d'écriture, nous souhaitons que vous soyez attentif·ve aux émotions et aux pensées qui entourent la perte. Répondez aux questions choisies sans vous arrêter durant l'exercice. Ne vous préoccupez pas de la grammaire, de l'orthographe ou de la structure des phrases. Rappelez-vous que ce texte vous appartient et que vous êtes libre d'y écrire ce que vous souhaitez sans crainte du jugement.

---

- *Avant l'exercice, je me sens :*
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- *Après l'exercice, je me sens :*

### ***Questions spécifiques à la séparation***

Après qu'il soit clair que l'on va se séparer, il y a souvent un temps d'incertitude et de déchirement. L'anxiété se mélange à la colère et à la haine contre l'autre personne et le doute se mélange à l'espoir que la séparation ne soit pas définitive. On se sent trahi et souvent on ressent également de la honte.

1. Décrivez la personne dont vous vous êtes séparé·e: *Comment la décririez-vous ? Quel était son caractère ? ses qualités ? ses défauts ? Qu'aimiez-vous particulièrement chez cette personne ? Qu'est-ce qui faisait qu'elle était unique ?*
  
2. Décrivez un événement important vécu avec cette personne: *Racontez avec précision un événement important pour vous que vous avez vécu avec cette personne. Où était-ce ? Que faisiez-vous ? Comment cela s'est-il passé ?*
  
3. Décrivez le jour de la séparation : *Racontez les circonstances de la séparation. Quel jour était-ce ? Où étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Comment s'est passé cette rupture ? Pouvez-vous décrire le déroulement de la rupture ? Était-elle prévisible ou inattendue ? Avez-vous pu dire ce que vous ressentiez à votre partenaire ? Aviez-vous du soutien après la rupture ?*
  
4. Décrivez les antécédents de la séparation : *Y'a-t-il eu des signes indiquant que la relation s'effritait ? si oui, lesquels ? Quelles circonstances ont selon vous mené à la*

*séparation ? Avez-vous abordé la séparation en premier ou était-ce votre ex-partenaire ? Comment celle-ci a-t-elle été abordée ? Avez-vous essayé de sauver la relation ?*

5. Décrivez les jours suivants la séparation : Rappelez-vous des moments après la séparation. *Qu'avez-vous fait ? Avez-vous célébré votre nouveau statut ? Avez-vous fait quelque chose pour vous faire du bien ou vous distraire ? La séparation a-t-elle induit un changement de lieu de vie ? Si oui, comment le déménagement s'est-il passé ? Quels étaient vos besoins jours suivant la séparation ? Comment avez-vous vécu le fait d'être « célibataire » ?*

Souvent, des adieux n'ont même pas lieu ; les ami-e-s et les proches ne sont parfois pas au courant de la situation, voire même pas informé-e-s. C'est pourquoi, dans ce genre de situation, on peut se sentir seul-e et désorienté-e. Comment était-ce pour vous ?

*Avez-vous pu faire vos adieux ? Si oui, comment ?*

6. En tant que dernière formalité, le divorce officiel suit le temps de la séparation. Comment l'avez-vous vécu ?

- *Comment était le divorce pour vous ? Avez-vous des souvenirs particuliers concernant l'accord de séparation, l'audition ou la procédure de divorce ?*
- *Comment étaient les jours après le divorce ? De quoi pouvez-vous vous souvenir de ces jours et mois après le divorce ? Avez-vous revu votre ex-partenaire ? Comment était-ce ?*

7. Décrivez la souffrance liée à la séparation: *Qu'est-ce qui est le plus difficile pour vous aujourd'hui ? Quelles sont vos craintes ? vos doutes ? Peut-être êtes-vous en colère contre cette personne ? Vous sentez-vous seul-e ?*



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







