

- Table des matières -

Au lecteur	7
1. Le processus de travail sur soi	9
Exemple des parents et de l'enfant	9
Le travail sur soi après un divorce	10
Une tentation	12
Un processus en spirale	13
Un avenir et de l'espérance	14
2. Le refus	15
Le divorce crée un état de choc	15
« Je ne peux pas y croire »	16
Les bienfaits du refus	16
Les dangers et les limites du refus	16
3. La colère	19
La colère est une émotion normale	20
Amertume ou pardon	21
4. Le marchandage	25
5. La dépression	27
La solitude	28
La culpabilité	32
6. L'acceptation	35
Analyser les causes de son échec	36
Comprendre ses scénarios et les redécider	37
Réorganiser sa vie	39
Tirer les leçons spirituelles de son divorce	41

7. Les « enfants du divorce »	47
Les réactions de l'enfant au divorce de ses parents	48
Comment parler du divorce à l'enfant	50
Le conjoint qui a la garde de l'enfant	52
Le conjoint qui n'a pas la garde de l'enfant	54
Les deux parents face à l'enfant	57
L'enfant et les substituts parentaux	60
8. L'aide de l'entourage	63
Le rôle plus particulier des responsables spirituels	68
Conclusion	71
Bibliographie	73