



Bienvenue chez Elaë-coaching





Elle

COACH DE VIE CERTIFIÉE

Vivre sereinement après une séparation ou un
divorce :

conseils et astuces

Tu traverses un passage compliqué en ce moment ? Une séparation, un divorce, ou tu es devenu(e) parent solo ?

Sache que tu n'es pas seul(e) et que cette période peut devenir une opportunité pour te réinventer et bâtir une vie harmonieuse.

Ensemble, explorons comment surmonter cette épreuve et retrouver l'équilibre. Je sais pas simple à croire, mais tu vas y arriver 🦋 ✨

Comprendre la Séparation : Une Étape Incontournable

La séparation est une étape profondément éprouvante, souvent classée parmi les événements les plus stressants de la vie, presque à égalité avec le deuil. 😞

Comprendre la courbe du deuil peut aider à appréhender les émotions complexes et variées qui surgissent lors d'une rupture.

La courbe du deuil, initialement développée par Elisabeth Kübler-Ross, décrit cinq étapes distinctes par lesquelles les individus passent lorsqu'ils font face à une perte significative :

- Le Dénier : Cette première étape se caractérise par un refus de croire à la réalité de la séparation. C'est une réaction de protection qui permet d'amortir le choc initial. On peut se dire "Ce n'est pas possible" ou "Ça ne peut pas m'arriver".
- La Colère : Une fois le déni dissipé, la douleur émerge souvent sous forme de colère. Cette émotion peut être dirigée contre l'ex-partenaire, soi-même, ou même des tiers perçus comme responsables. La colère peut se manifester par des sentiments d'injustice et de ressentiment.
- Le Marchandage : À cette étape, on tente souvent de négocier ou de trouver des compromis pour inverser la séparation. On peut faire des promesses ou des ajustements en espérant une réconciliation, avec des pensées du type "Si seulement j'avais fait ceci ou cela..."
- La Dépression : La prise de conscience de la réalité de la perte entraîne souvent une période de tristesse profonde. Cette étape est marquée par un sentiment de vide et de désespoir. Les pleurs, l'isolement et une baisse d'énergie sont courants.
- L'Acceptation : Enfin, l'acceptation arrive lorsque l'on commence à accepter la réalité de la séparation et à envisager un avenir sans l'autre. Cela ne signifie pas nécessairement que tout est résolu, mais qu'on est prêt à aller de l'avant et à reconstruire sa vie.



Il est important de noter que ces étapes ne se déroulent pas toujours de manière linéaire et que chaque personne vit son deuil de manière unique. 💔💔💔

Certaines étapes peuvent être revisitées plusieurs fois avant d'arriver à une véritable acceptation. 🌈🌈🌈

En comprenant ces étapes, il devient possible de mieux gérer les émotions associées à la séparation et de progresser vers la guérison. Si vous vous sentez submergé par ce processus, sachez que vous n'êtes pas seul.

Des ressources et des accompagnements existent pour vous soutenir à chaque étape de cette transition difficile. 🤝

Comprendre et accepter tes émotions

D'abord, parlons de tes émotions.

La séparation peut provoquer un véritable tourbillon : tristesse, colère, soulagement, peur de l'avenir...
C'est normal, et tu as le droit de ressentir tout ça 😊

Ne te juge pas trop sévèrement. 😊😊 d'accord?

Parle de ce que tu ressens à tes amis et à ta famille
et si cela est trop difficile d'en parler, alors écris-le, cela va t'aider de la même manière
ou même crie-le si ça t'aide !

La méditation et les exercices de respiration peuvent aussi être de bons alliés pour apaiser ton esprit. S'accorder le droit de ressentir et d'exprimer ses émotions est une première étape vers la guérison. 🦋

Un bon podcast pour méditer ou pour commencer à méditer? J'écoute Harry de "Je médite tous les jours" ❤️

Créer une nouvelle routine et trouver un équilibre

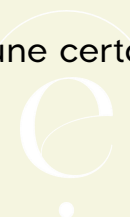
Ensuite, parlons organisation.

Créer une nouvelle routine, ça peut sembler banal, mais c'est super important !!!

Une structure quotidienne stable peut apporter un peu de réconfort à toi et à tes enfants (si tu en as)
Planifie des moments agréables, des repas ensemble, et des pauses détente.

Ce n'est pas toujours facile, mais avoir un cadre peut vraiment aider à se sentir plus serein(e). Crois-moi !!

Établir une nouvelle routine te permet de reprendre le contrôle sur ton quotidien et de trouver une certaine stabilité.





Maintenir une communication saine avec ton ex-partenaire

La communication avec ton ex, ce n'est peut-être pas ce que tu préfères faire, mais c'est crucial 😊😊
et je sais que tu es en colère, peut-être frustré(e) ou même très triste, mais tu n'as pas le choix!! va falloir trouver la force et le courage de le faire, si tu as des enfants et si tu veux qu'ils souffrent le moins possible !
Et essayons de rester courtois et centrés sur leurs besoin 😊

Il existe des applications de coparentalité qui peuvent faciliter les choses.

Une communication, même sommaire, c'est moins de conflits, plus de sérénité pour tout le monde.

Une bonne communication peut réduire considérablement le stress et les tensions, et c'est bénéfique pour toute la famille.

Même pour toi, et n'oublie pas, les enfants ont besoin de l'autre parent, ils ne se séparent pas eux ! 😊😊

Trouver du soutien et ne pas rester isolé

Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, bien au contraire. Ce n'est pas facile, je te l'accorde, mais il suffit d'essayer 😊

Parle à tes amis, ta famille, ou rejoins des groupes de soutien pour parents solos.
Il y a toujours quelqu'un pour écouter et aider.

Et si tu le souhaites, je suis là pour t'accompagner, te guider, et te soutenir dans ce parcours. ❤️

Le soutien social est crucial pour naviguer cette période difficile et se sentir moins seul(e). Ne baisse pas les bras, agit pour ne pas rester seul(e) que cela soit avec un thérapeute ou des amis.





Prendre soin de toi pour mieux prendre soin de tes enfants

Il est facile de s'oublier quand on est parent solo, mais ton bien-être est essentiel.

Prends du temps pour toi, même si ce n'est que quelques minutes par jour.
Un bain relaxant, une promenade, ou un bon bouquin peuvent faire des miracles.
Te ressourcer te permettra d'être plus présent(e) et disponible pour tes enfants.

En prenant soin de toi, tu montres aussi à tes enfants l'importance du bien-être personnel 🌸
et tu sais quoi? si tu sais, faire la différence entre “**penser à soi**” et “**penser qu'à soi**” alors tu as tout compris, il n'y a aucun mal de “penser à soi” 😍

Se projeter dans l'avenir et reconstruire

Enfin, regarde vers l'avenir. Redéfinis tes objectifs, tant personnels que professionnels.

Commence par des petits pas : reprends une activité qui te plaît, envisage une formation, ou lance-toi dans un projet passionnant.

Petit à petit, tu retrouveras confiance en toi et construiras une vie qui te ressemble.
Se projeter dans l'avenir te permet de voir au-delà des difficultés actuelles et de retrouver un sentiment d'espoir et d'optimisme.
cela va t'aider à te mettre en action et peut-être même à rencontrer de nouvelles personnes 🌸🌸🌸



HAÉ coaching
“seul en chemin mais jamais
sans soutien”

Les Vertus de l'Échec : les 9 enseignements après une séparation

Lors d'une séparation ou d'un divorce, il est courant de ressentir un profond sentiment d'échec. Cependant, l'échec, souvent mal perçu, recèle en réalité de nombreuses vertus. Voici neuf enseignements essentiels qu'il peut t'apporter, particulièrement utiles dans le contexte d'une séparation :

1/ Apprendre à Accepter le Changement : L'échec te confronte à l'inévitable réalité du changement. En acceptant ce changement, tu t'ouvres à de nouvelles possibilités et à un renouveau personnel.

2/ Renforcement du Courage : Traverser un échec exige du courage. Chaque fois que tu affrontes tes peurs et tes doutes, tu deviens plus fort et plus résilient.

3/ Révélation de Traits de Personnalité : L'échec met en lumière certains aspects de ta personnalité. Il t'aide à mieux te connaître, à identifier tes forces et à travailler sur tes faiblesses.

4/ Leçon d'Humilité : L'échec te rappelle que tu n'es pas infailible. Il t'apprend à rester humble et à apprécier les succès avec une perspective équilibrée.

5/ Accélération de la Progression : L'échec, en te montrant ce qui ne fonctionne pas, te permet souvent de progresser plus rapidement. Il te pousse à ajuster tes stratégies et à trouver des solutions plus efficaces.

6/ Ouverture aux Nouvelles Opportunités : Chaque échec ferme une porte, mais en ouvre souvent d'autres. Il t'incite à explorer de nouvelles avenues et à considérer des possibilités que tu n'avais pas envisagées auparavant.

7/ Prise de Hauteur : Face à l'échec, tu es forcé de prendre du recul. Cette perspective plus large te permet de mieux comprendre tes actions et leurs conséquences, et de voir la situation dans son ensemble.

8/ Rajustement des Objectifs : L'échec te donne l'occasion de revoir tes objectifs. Peut-être n'étaient-ils pas réalistes ou alignés avec tes véritables aspirations. En réajustant tes objectifs, tu peux avancer de manière plus cohérente et satisfaisante.

9/ Poussée à l'Amélioration Continue : Enfin, l'échec te pousse à devenir meilleur chaque jour. Il te motive à apprendre, à grandir et à te surpasser constamment.

Ces enseignements sont essentiels pour traverser une séparation. L'échec, loin d'être une fin, est une opportunité de croissance et de transformation 🌟

En acceptant cette réalité, tu peux transformer une période difficile en une chance de devenir plus fort(e), plus sage et plus confiant(e).

Chaque échec te rapproche d'une meilleure version de toi-même et te prépare pour les défis futurs. 🤔🤔



HAE coaching
"seul en chemin mais jamais
sans soutien"



Podcasts et lectures recommandés

Pour t'accompagner dans ce voyage, voici quelques ressources que je te recommande vivement 🌳☀️

Podcasts :

- "Quelque chose à vous dire de Pamela Morinière

Ce podcast propose des conseils pratiques et des discussions sur la façon de traverser un divorce et de construire une vie épanouissante après la séparation - Jour de sortie le lundi deux fois par mois

Lectures :

- "Les quatre accords toltèques" de Don Miguel Ruiz


Bien que ce livre ne soit pas spécifiquement sur le divorce, il propose des principes de vie qui peuvent être extrêmement utiles pendant une période de transition. Les quatre accords offrent des conseils pour vivre plus sereinement et en harmonie avec soi-même et les autres.

Conclusion

Traverser une séparation ou un divorce, c'est un défi de taille, mais c'est aussi une chance de grandir.

En acceptant tes émotions, en réorganisant ton quotidien, en maintenant une communication saine, et en prenant soin de toi, tu peux trouver un nouvel équilibre et une sérénité.

Si tu as besoin d'un accompagnement personnalisé, n'hésite pas à me contacter💖

www.elae-coaching.com - contact@elae-coaching.com - +33.6.51.20.78.54 -  elae_coaching

Ensemble, nous transformerons cette période de transition en une étape positive vers une vie épanouissante ✨



Prends soin de toi 💖
elae-coaching



ELAE coaching
"seul en chemin mais jamais
sans soutien"