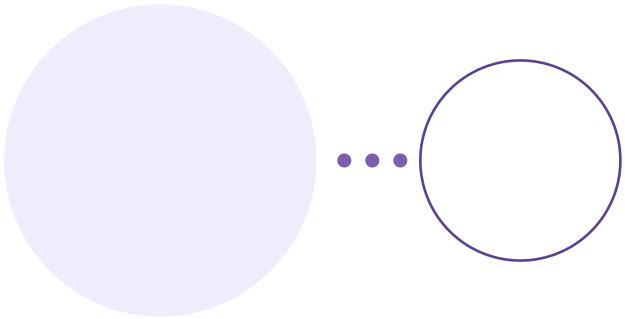
LES CAHIERS PRATIQUES ALLECTIO

Cahier n° 8 · extrait gratuit

Après une séparation : reprendre pied

Un cahier pratique pour traverser les premières semaines, organiser le quotidien et poser des règles claires avec votre ex.



> *Vous n'avez pas à tout comprendre ni à tout décider maintenant. Ce cahier vous aide à tenir le quotidien et à cadrer les échanges avec votre ex.*

Couple · Coparentalité · Famille · Amis

Version 0.9 · novembre 2026

allectio.app

MODE D'EMPLOI

Avant de commencer

Une séparation bouscule beaucoup de choses à la fois : le sommeil, le quotidien, les liens, parfois l'organisation des enfants. Ce cahier vous accompagne pendant les premières semaines, une étape à la fois, jusqu'à un bilan à un mois.

À qui s'adresse ce cahier

À toute personne qui vient de vivre une séparation, qu'elle l'ait choisie ou non, après une relation courte ou longue, avec ou sans enfants. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

Ce que vous aurez en main

- un plan simple pour le sommeil, les repas et le soutien ;
- la liste de ce qui change, et de ce qui peut attendre ;
- une version courte de votre histoire, pour moins ressasser ;
- des règles de contact claires avec votre ex ;
- des messages brefs et fermes, prêts à adapter ;
- des mots pour parler aux enfants, s'il y en a.

Ce que ce cahier ne fait pas

- Il ne fait pas disparaître le chagrin et ne dit pas qui a eu tort. Il aide à traverser les premières semaines avec plus d'appuis.
- Il ne remplace pas l'aide d'un professionnel : médecin, psychologue, médiation familiale, avocat ou notaire pour les questions juridiques.
- Il n'est pas fait pour les situations de violence, de menace, de harcèlement ou de surveillance (page 3).
- Ses exercices sont des outils de réflexion. Ils ne donnent ni score ni diagnostic.

Comment l'utiliser

- Commencez par la partie 1, même si d'autres questions vous semblent plus pressantes.
- Lisez d'abord l'exemple rempli, puis remplissez votre fiche, à la main si possible.
- Les parties 1 à 9 se font en quelques jours ou en quelques semaines. Gardez la partie 10 pour un mois après votre premier passage.
- Vos fiches sont pour vous. Rien ne vous oblige à les montrer, ni à votre ex ni à vos proches.

Trois entrées possibles

LA SÉPARATION EST TOUTE RÉCENTE

Commencez par les parties 1 et 2. Le reste peut attendre quelques jours.

DES ENFANTS SONT CONCERNÉS

Après la partie 1, lisez les parties 5, 6 et 7, puis remplissez la fiche de repères.

JE TOURNE EN BOUCLE

Lisez les parties 3 et 4, puis la partie 9 pour retrouver des repères à vous.

Les situations, les prénoms et les dialogues de ce cahier sont fictifs. Kim et Ariel peuvent être une femme ou un homme : à vous de les imaginer.

SOMMAIRE

Dans le cahier complet

	Avant de commencer	
1	Stabiliser l'essentiel	
2	Faire le point sur ce qui change	
3	Apprivoiser le « pourquoi »	DANS CET EXTRAIT
4	Limiter les ruminations	
5	Définir les règles de contact	
6	Écrire des messages brefs et fermes	
7	Parler aux enfants et les protéger	
8	Reporter les grandes décisions	
9	Reconstruire des repères à soi	
10	Faire le bilan à un mois	
	Fiche de repères, à imprimer	
	Ce que dit la recherche	
	Sources et prolongements	

VOTRE SÉCURITÉ D'ABORD

Ce cahier suppose que vous ne courez aucun danger. Or la période de séparation peut augmenter les risques de violence : menaces, harcèlement, surveillance de votre téléphone ou de vos déplacements, chantage autour des enfants ou de l'argent. Dans ces cas, ce cahier ne suffit pas et la médiation n'est pas adaptée : ne négociez pas en tête-à-tête les règles des parties 5 et 6. Parlez d'abord à une personne de confiance ou à un service spécialisé. Si un enfant est exposé, appelez le 119.

- **17 ou 112** : en cas de danger immédiat.
- **114** : urgence par SMS, si vous ne pouvez pas parler ou entendre.
- **3919** : écoute et orientation des femmes victimes de violences et de leur entourage, anonyme et gratuit. Ce n'est pas un numéro d'urgence.
- **116 006** : aide aux victimes, quel que soit le type de violence ; gratuit.
- **119** : enfance en danger, pour un enfant ou un adolescent en danger ou qui risque de l'être ; gratuit, jour et nuit.
- **3114** : si vous avez des idées suicidaires ou si un proche vous inquiète ; gratuit, jour et nuit.

Pour les démarches (plainte, mesure de protection, garde des enfants), un avocat ou une association d'aide aux victimes peut vous accompagner. Numéros valables en France, vérifiés en novembre 2026 sur des sites publics.

UN MOT SUR LE CHAGRIN

Après une séparation, le chagrin peut surprendre par sa force, même si vous avez choisi de partir ou si la relation allait mal depuis longtemps. Il vient souvent par vagues, à des moments inattendus. Ces vagues ne disent pas que vous avez fait le mauvais choix, ni que vous n'irez jamais mieux. En moyenne, elles s'espacent avec le temps, à un rythme qui varie beaucoup d'une personne à l'autre. Ce cahier ne cherche pas à les arrêter : il vous aide à tenir le reste pendant ce temps.

PARTIE 3

Apprivoiser le « pourquoi »

Après une rupture, le besoin de comprendre peut devenir envahissant. Chercher un sens aide ; exiger une explication complète, certaine et définitive épuise. Cette partie vous aide à trier ce que vous savez et à écrire une version courte de l'histoire.

Comprendre

Chercher ce qui s'est passé et ce que vous en retenez, pour aujourd'hui. Cela aboutit à une réponse provisoire, incomplète peut-être, mais suffisante pour avancer. Ensuite, vous pouvez vous arrêter.

Tout réécrire

Repasser chaque souvenir pour trouver la cause unique, la faute, le moment exact où tout a basculé. Chaque réponse appelle une nouvelle question, et vous vous sentez plus mal qu'avant.

EXEMPLE A · SANS EXPLICATION

Ce qu'Ariel sait	*« Le dimanche 12 mars, dans la cuisine, mon ex a dit : "Je ne me vois plus avec toi. Je ne veux plus essayer." »*
Ce qu'Ariel suppose	*« Les disputes sur le déménagement ont tout fait basculer. »*
Sans réponse, peut-être	*« Le moment exact où ses sentiments ont changé. »*
La version courte	*« Notre histoire a compté. Depuis un an, nous ne voulions plus la même vie, et mon ex l'a dit avant moi. »*

Ariel ne cherche plus la phrase qui expliquerait tout. Ariel fait le tri, puis écrit trois lignes à relire quand les questions reviennent, la nuit surtout.

UNE EXPLICATION DE VOTRE EX NE RÉGLERA PAS TOUT

Il est légitime de vouloir comprendre. Posez votre question une fois, au calme : « J'ai besoin de savoir ce qui a compté dans ta décision. » La réponse sera souvent partielle. « Je ne sais pas » ou « Je ne veux plus » sont aussi des réponses.

Si vous avez choisi de partir, vous pouvez donner une explication courte, honnête et sans reproche, puis la répéter si besoin, sans rouvrir le procès de la relation.

ENTRAÎNEZ-VOUS · JE LE SAIS OU JE LE SUPPOSE ?

1. « Mon ex a dit ne plus vouloir essayer. »
   ☐ je le sais ☐ je le suppose
2. « Mon ex n'a jamais vraiment tenu à moi. »
   ☐ je le sais ☐ je le suppose
3. « Depuis l'été, nous ne sortions plus. »
   ☐ je le sais ☐ je le suppose
4. « Tout est de ma faute. »
   ☐ je le sais ☐ je le suppose

Réponses : 1 et 3, vous le savez ; 2 et 4, vous le supposez. Une supposition reste une hypothèse, pas une certitude.

CE QUE DIT LA RECHERCHE

Revenir sur sa rupture peut aider ou nuire. Chez 210 jeunes adultes récemment séparés, en parler lors de quatre séances en neuf semaines a été associé à une image de soi plus claire, elle-même liée à moins de solitude (Larson et Sbarra, 2015). Mais chez des adultes séparés qui cherchaient beaucoup un sens, écrire librement sur leurs émotions a freiné la récupération (Sbarra et al., 2013). D'où un exercice court et structuré.

Ce que je sais, ce que je suppose

Une ligne par question qui revient. Dans la première colonne, notez seulement ce qui a été dit ou fait, avec une date si possible. Arrêtez-vous quand vous commencez à tourner en rond.

CE QUE JE SAIS (DIT, FAIT, DATÉ)	CE QUE JE SUPPOSE	CE QUI RESTERA PEUT-ÊTRE SANS RÉPONSE
Le dimanche 12 mars, dans la cuisine : « Je ne veux plus essayer. »	*Les disputes sur le déménagement ont tout fait basculer.*	*Le moment exact où ses sentiments ont changé.*

Ma version courte, pour aujourd'hui

Trois à cinq lignes, sans accuser ni vous accuser. Relisez-la quand les questions reviennent. Vous pourrez la réécrire au bilan, dans un mois.

« Ce que cette relation m'a apporté… »

« Ce qui est à moi, en dehors de cette histoire… »

« Si les questions reviennent cette nuit, je… »

EXTRAIT GRATUIT

La suite du cahier

Vous venez de trier ce que vous savez, ce que vous supposez et ce qui restera peut-être sans réponse. Le cahier complet vous accompagne ensuite dans le quotidien, dans les échanges avec votre ex, puis jusqu'au bilan à un mois.

Ce que vous y trouverez

- Stabiliser l'essentiel : sommeil, repas, soutien, avec un plan pour les mauvais jours.
- Faire la liste de ce qui change, et de ce qui peut attendre.
- Donner un cadre aux ruminations, sans vous interdire d'y penser.
- Fixer des règles de contact avec votre ex : fréquence, canal, sujets.
- Retrouver des repères à vous : activités, liens, amis communs.

Et quand cela se complique

- Répondre à un message blessant en quelques lignes brèves, aimables et fermes.
- Parler aux enfants, et les tenir à l'écart des tensions entre adultes.
- Reporter les décisions difficiles à défaire, même quand on vous presse.
- Faire le bilan à un mois et savoir quand demander de l'aide.
- Une fiche de repères d'une page, à réimprimer.

LE CAHIER COMPLET

20 pages au format PDF, à imprimer ou à remplir sur papier libre. Dix exercices, chacun précédé d'un exemple rédigé. Les sources scientifiques et leurs limites sont indiquées pour chaque idée.

Disponible sur allectio.app

En attendant, gratuitement

- L'article « Pourquoi tu veux une explication après une rupture », qui prolonge cet extrait.
- L'article « Divorce : comment traverser la séparation sans briser vos enfants », pour les parents.
- Dans l'application Allectio, le parcours « Anatomie d'une Erreur Relationnelle » : 4 chapitres gratuits.

VOTRE AVIS NOUS AIDE

Cet extrait vous a-t-il été utile ? Qu'est-ce qui vous a manqué ? Écrivez-nous à contact@allectio.app : chaque retour sert à améliorer la collection.