

Jean-François HOARAU

# 7 Etapes

pour sortir du Chaos Emotionnel  
après une séparation  
et prendre un Nouveau Départ



Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. ©



## AVANT-PROPOS

Bienvenue dans cet e-book !  
Je vais vous partager un parcours de 7 étapes indispensables qui vont vous permettre de sortir de la phase émotionnellement difficile qui suit une séparation ou un divorce, et de poser les fondements solides pour construire un nouveau chemin de vie qui corresponde à vos aspirations les plus profondes.

Car, oui, cette transformation est possible ! Vous allez ainsi pouvoir faire le point sur qui vous êtes; vous retrouver; identifier ce que vous ne voulez plus; et définir ce que vous souhaitez pour vous-même et pour les personnes qui comptent le plus pour vous.

Mais avant cela, je ne vous cache pas qu'il faudra apprendre à sortir de votre zone de confort, à prendre vos responsabilités, à ordonner vos actions, mais

surtout à agir dans le sens de ce que vous voulez obtenir !

En appliquant ces 7 étapes, vous vous mettrez déjà en chemin vers votre épanouissement...

L'objectif de cet e-book n'est pas de vous dire de manière détaillée "comment faire", car chaque personne aura des problématiques à résoudre et des objectifs qui lui sont propres.

En revanche, je tiens à vous transmettre les éléments essentiels pour rendre ces objectifs atteignables, mais également, que vous preniez conscience que c'est possible de transformer l'événement douloureux de la séparation ou du divorce en une opportunité de "façonner" une seconde partie de vie plus alignée sur vos attentes, car j'en suis la preuve vivante, comme j'aurai l'occasion de vous l'évoquer un peu plus loin.



## QUI SUIS-JE ?

Avant d'entrer dans le vif du sujet, je tenais à me présenter, pour que vous puissiez comprendre ce qui me permet de vous apporter des conseils en matière de transformations après une séparation.

Pour les personnes qui ne me connaissent pas encore, je suis Jean-François HOARAU, coach de vie, créateur et dirigeant de VENT FAVORABLE.

Je suis divorcé et père de 3 jeunes garçons, pour lesquels je bénéficie d'une garde alternée une semaine sur deux. J'habite l'Ile de la Réunion.

Depuis ma séparation en 2016, je suis passé par tous types d'émotions et d'épreuves, même par des choses très compliquées à vivre. Heureusement pour moi, j'étais déjà très sensibilisé au développement personnel, et

j'avais une forte détermination : me sortir de cette période compliquée et reconstruire une vie "normale" et une vie qui m'inspire.

Pas après pas, j'ai vécu les émotions, je me suis autorisé à les vivre, j'ai expérimenté l'acceptation. J'ai surtout pris ma vie en main et ma responsabilité dans ce qui avait pu se passer ; parce que les autres, on ne les changera pas. Ce sur quoi on a du pouvoir, ce sont ses propres réactions, ses émotions, et ce qu'on va faire de tout cela.

Je me suis formé au coaching de vie, et j'accompagne désormais les personnes séparées ou divorcées à prendre un nouveau départ vers une seconde partie de vie plus épanouie. Car les évolutions significatives que j'ai apportées dans chacun de mes domaines de vie témoignent du fait que l'on peut rebondir après un divorce.



ETAPE N° 1

Savoir où  
vous en êtes



Quelles que soient les particularités de votre situation, il est un fait incontestable : La séparation a mis fin à un mode de vie qui ne sera de toute façon plus jamais « comme avant ». Plusieurs caractéristiques de ce qui constituait jusque-là «votre vie» sont de toute façon modifiées, et pour certaines sans doute, il vous faudra en faire le deuil.

Alors, avant de faire des pas vers les changements auxquels vous inspirez, vous devrez au préalable savoir où vous en êtes. C'est le moment d'examiner chacun de vos domaines de vie et de constater avec lucidité les niveaux que vous avez atteints.

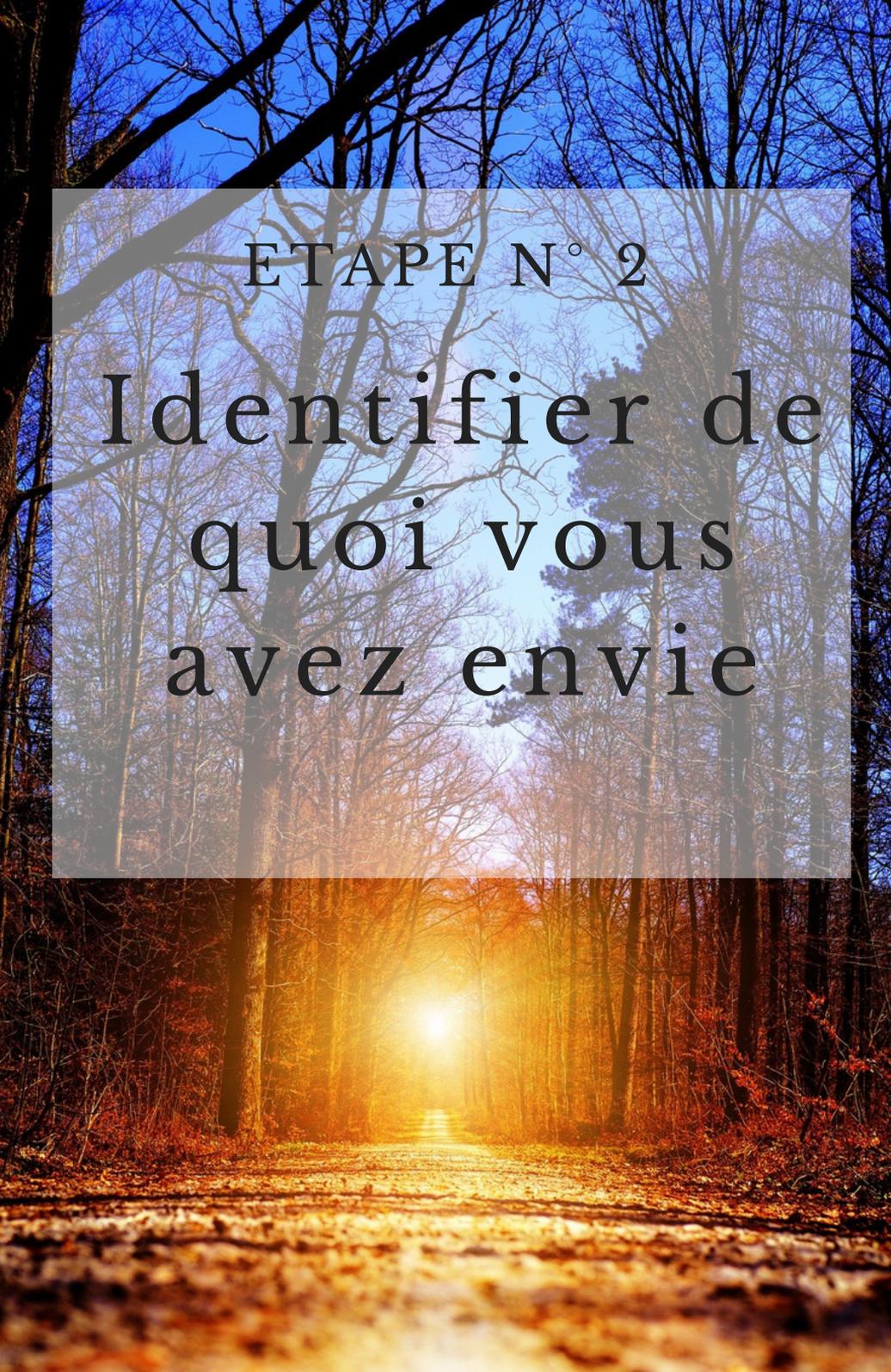
Qu'il s'agisse de votre activité professionnelle; de votre cadre de vie et de vos conditions matérielles et vos finances, de votre santé, de votre forme et votre bien-être; de vos relations amoureuses;

de vos relations sociales (Amis, famille); de vos loisirs et plaisirs; de votre développement personnel (estime de soi, confiance en soi, motivation); ou de votre spiritualité (votre rapport à quelque chose ou quelqu'un de plus grand que vous); il est indispensable de vous poser et faire le point.

Une fois réalisé cet état des lieux, il vous faudra identifier aussi les 2 ou 3 domaines de vie sur lesquels vous avez le plus envie d'avancer; car vous devrez établir des priorités : vous ne pourrez pas procéder à des changements importants en cherchant à relever des défis sur tous les "fronts".

Et dès lors que vous savez sur quels domaines vous voulez commencer à "bouger le curseur", vous définirez clairement où, justement, vous voulez placer ce curseur, en étant précis sur les objectifs que vous voulez atteindre.



A vertical photograph of a forest path. The path is covered in fallen leaves and leads towards a bright, glowing light source at the end of the path, creating a lens flare effect. The trees are mostly bare, suggesting autumn or winter. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the upper half of the image, containing text.

ETAPE N° 2

Identifier de  
quoi vous  
avez envie

A l'étape précédente, vous avez identifié les lignes que vous voulez bouger dans votre vie, et à quel niveau vous voulez les placer.

Il s'agit maintenant de vous représenter distinctement ce que vous voulez être, ce que vous voulez avoir, et ce que vous voulez faire.

Le changement est par nature un mouvement vers... Si vous ne savez pas précisément vers où vous voulez aller, il y a peu de chances que vous atteigniez votre destination; et que vous puissiez évaluer : "ça y est, je suis arrivé !".

Commencez par le court-terme : dans un an, qu'est-ce qui aura dû se passer pour que vous vous sentiez satisfait(e), que vous puissiez ressentir du bien-être ? Quels sont les premiers changements que vous aimeriez réussir ?

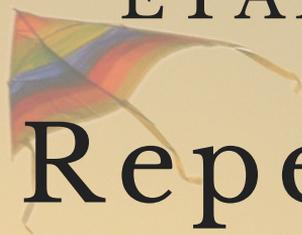
Ensuite, portez votre vision

beaucoup plus loin, regardez l'horizon ! A long terme, dans 5 ans, dans 10 ans, à quoi devra ressembler votre vie ? Soyez précis, dans tous les domaines. Détaillez, chiffrez, visualisez. Ne vous interdisez pas de rêver, tant que vous vérifiez bien que ce sont vos rêves à vous, et pas ceux que les autres auraient pour vous. Parlez de ce qui vous fait vibrer. Et ne vous censurez pas; ce n'est pas encore le moment d'imaginer des "possibles" et des "impossibles". Simplement, qu'est-ce qui vous fait envie ? Que souhaitez-vous pour vous-même et pour les personnes qui vous entourent ? N'employez pas le futur, utilisez le présent, avec des phrases comme "dans 10 ans, j'ai..., je suis, je fais...".

Et vous pouvez terminer cette "projection" par une réflexion sur ceci : à la fin de ma vie, qu'est-ce que je voudrais qu'on dise de moi, de mes accomplissements, de ce que j'inspire aux autres ?



ETAPE N° 3



Repérer ce  
qui compte  
le plus pour  
vous



Lorsque vous avez défini ce que vous voulez pour vous-même, il est indispensable de vérifier que tout cela est bien aligné avec vos valeurs. On peut en effet vouloir des choses qui ne correspondent pas à ce qui est important pour nous; à ce que nous sommes; à ce qui nous remplit; des choses qui entrent en conflit avec nos principales sources de motivation, ce à quoi nous fonctionnons et qui guide nos actions ou nous permet d'évaluer les actions des autres.

Il s'agit donc ici d'identifier votre système de valeurs, et de les hiérarchiser entre elles pour repérer celles qui sont les plus hautes et les plus soutenantes pour vous.

Qu'est-ce que votre vie démontre déjà, consciemment ou inconsciemment, de ce qui est important pour vous ?

Quels principes guident vos actions ?

Il existe une hiérarchie de valeurs entre ce qui est pas, peu, très important pour vous. Vos valeurs hautes peuvent d'ailleurs évoluer dans le temps, en fonction des circonstances.

A chaque fois que vous nourrissez une valeur haute, vous allez vous sentir rempli; à l'inverse, si vous ne les nourrissez pas, vous aurez tendance à vous sentir vidé(e), et avoir envie de vous remplir de l'extérieur avec des choses qui ne combleront qu'à court terme votre manque.

Votre système de valeurs constitue votre boussole interne, qui vous évitera de vous perdre sur des voies qui peuvent correspondre aux valeurs des autres, celles de la société, de l'environnement, dans lesquels vous évoluez; mais ne vous font pas vous sentir aligné(e).



A close-up, low-angle shot of a wooden sailing ship's steering wheel and rigging. The wheel is made of polished wood and is partially visible in the foreground. A hand is seen gripping the wheel. The rigging consists of thick ropes and wooden blocks. The background shows a clear blue sky and the dark blue sea. The text is overlaid on a semi-transparent white rectangular area in the upper half of the image.

ETAPE N° 4

Prendre le  
gouvernail  
de sa vie

Se séparer, divorcer, c'est, dans la majorité des cas, expérimenter des relations souvent compliquées avec son ancien(ne) conjoint(e), avec ses enfants, avec ses proches, avec des personnes de votre entourage, ... C'est aussi se confronter à des situations nouvelles, des événements extérieurs à soi qui impactent votre vie. C'est également subir, souvent dans la douleur, des conséquences de décisions que vous n'avez pas prises, de choix que vous n'avez pas faits, de comportements que vous n'avez pas souhaités ni provoqués.

Dans ce contexte, la tension émotionnelle est telle qu'on a souvent tendance à rendre les autres, l'environnement, le contexte, quelquefois la "fatalité" voire un prétendu "destin", responsables de ce qui nous arrive, et généralement de ce qui nous arrive de plus désagréable ou inconfortable.

Par facilité, certes inconsciente, nous distribuons ou endossons un des 3 rôles du "triangle dramatique" développé par Stephen Karpman à la fin des années 1960 et qui met en jeu des scénarios relationnels récurrents entre "Victime", "Sauveur" et "Persécuteur".

Prendre le gouvernail de votre vie, c'est choisir de vous placer en dehors de ce triangle dramatique, c'est assumer la responsabilité de vos actions; et décider d'agir sur ce qui est entièrement sous votre contrôle.

Ce que l'autre pense, dit, fait, la manière dont il agit, échappe à votre complète maîtrise. De même, vous avez la plupart du temps un pouvoir limité sur les événements extérieurs.

En revanche, là où vous avez du pouvoir, c'est dans le choix de ce que vous faites de ce qui vous arrive, de la manière dont vous allez appréhender les autres et les événements.



ETAPE N° 5

# Trouver ses Pourquoi



Après votre séparation, vous avez sans doute envie d'une vie différente, de sortir de vos difficultés, d'aller vers des améliorations significatives. Mais quel sens cela a t'il pour vous ?

Comme les bonnes résolutions du nouvel an qui finissent par tomber dans l'oubli au fil de l'année, vos objectifs de transformations de votre vie devront affronter les obstacles et les difficultés que vous rencontrerez, qu'ils soient externes à vous ou liés à vos propres croyances, et qui constitueront autant de raisons de vous détourner du chemin que vous voulez parcourir.

Ce qui sera donc déterminant, ce sera le sens que ces objectifs auront pour vous, votre « Pourquoi » suffisamment fort pour que vous conserviez une volonté et une détermination à toute épreuve, qui feront

que vous serez inarrêtable.

Pourquoi voulez-vous cela ?  
Quelle est votre intention la plus haute derrière ce projet ?

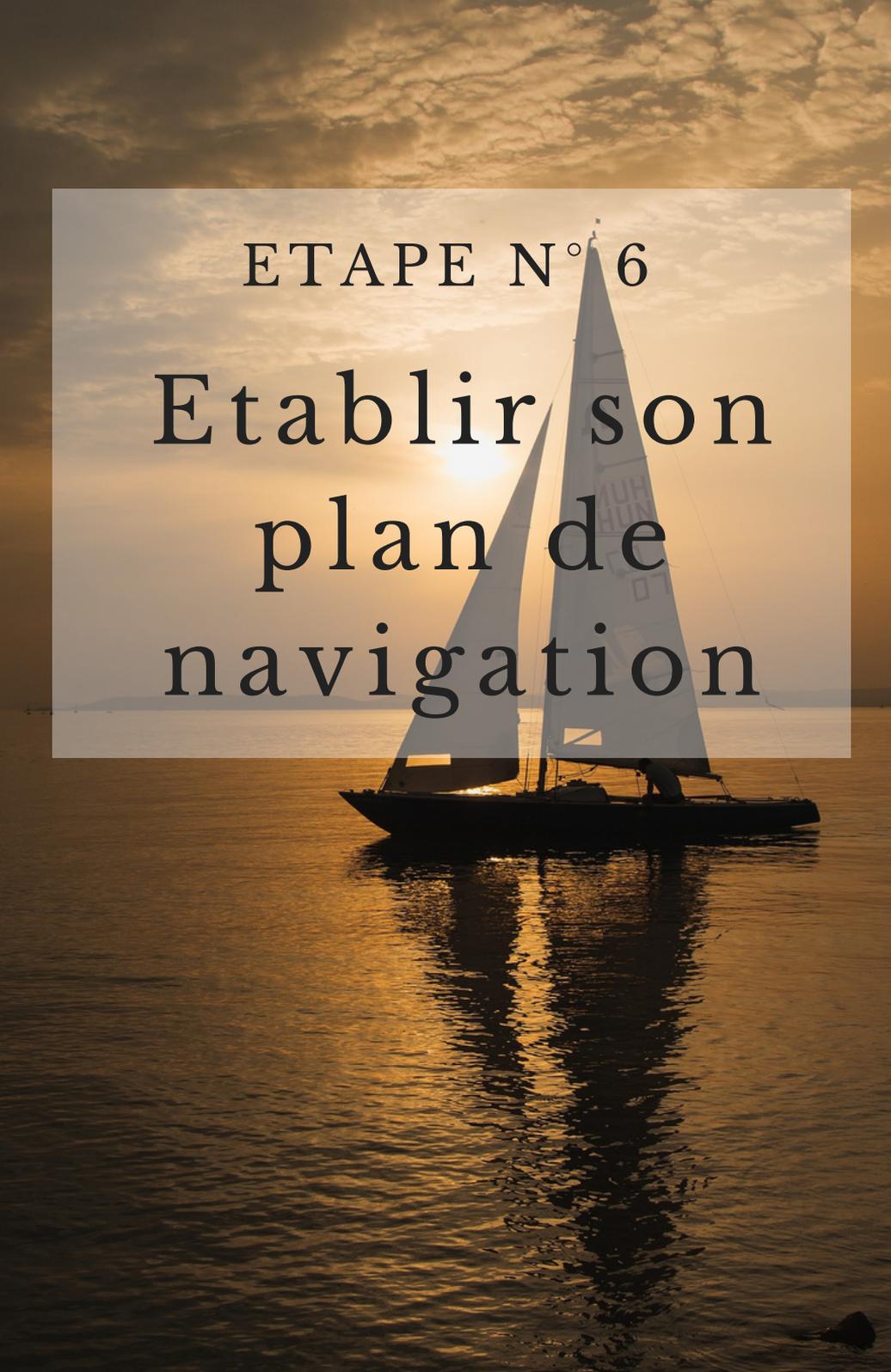
Donner du sens à vos objectifs va créer une motivation beaucoup plus forte, de l'implication pour passer ensuite à l'action.

Vos objectifs vont définir CE QUE vous voulez; le Sens POURQUOI vous le voulez.

Cette recherche du sens vous amènera à vous interroger sur les résultats que vous voulez obtenir, puis à comprendre les buts que vous visez derrière l'atteinte de ces résultats. Au-delà des buts, vous trouverez les finalités, et l'intention cachée derrière ces finalités.

Ce Pourquoi ultime créera une véritable attraction vers vos objectifs et vous servira à aligner les actions que vous mettrez en oeuvre.



A sailboat is silhouetted against a bright sunset sky. The sun is low on the horizon, creating a golden glow and reflecting on the water. The sailboat's reflection is clearly visible in the calm water. The text is overlaid on a semi-transparent white rectangle in the upper half of the image.

ETAPE N° 6

Etablir son  
plan de  
navigation

Après avoir précisé vos objectifs qui construiront cette "vie d'après" votre séparation; après avoir trouvé du sens à ces objectifs; il vous faudra passer à l'action et définir de "plan de navigation" qui vous conduira aux changements qui vous font envie.

C'est trivial, mais sans action, vous n'obtiendrez pas de résultats. Il va donc vous falloir mettre en place un plan d'actions efficace, découpé en plusieurs étapes successives.

Réaliser chacune des étapes permettra en effet de progresser plus rapidement et plus efficacement vers l'atteinte de vos objectifs. Et ce sera également l'occasion de célébrer des succès intermédiaires, qui alimenteront votre motivation sur le chemin que vous avez choisi de parcourir. Dans une logique de petits pas, vous comprendrez alors que si

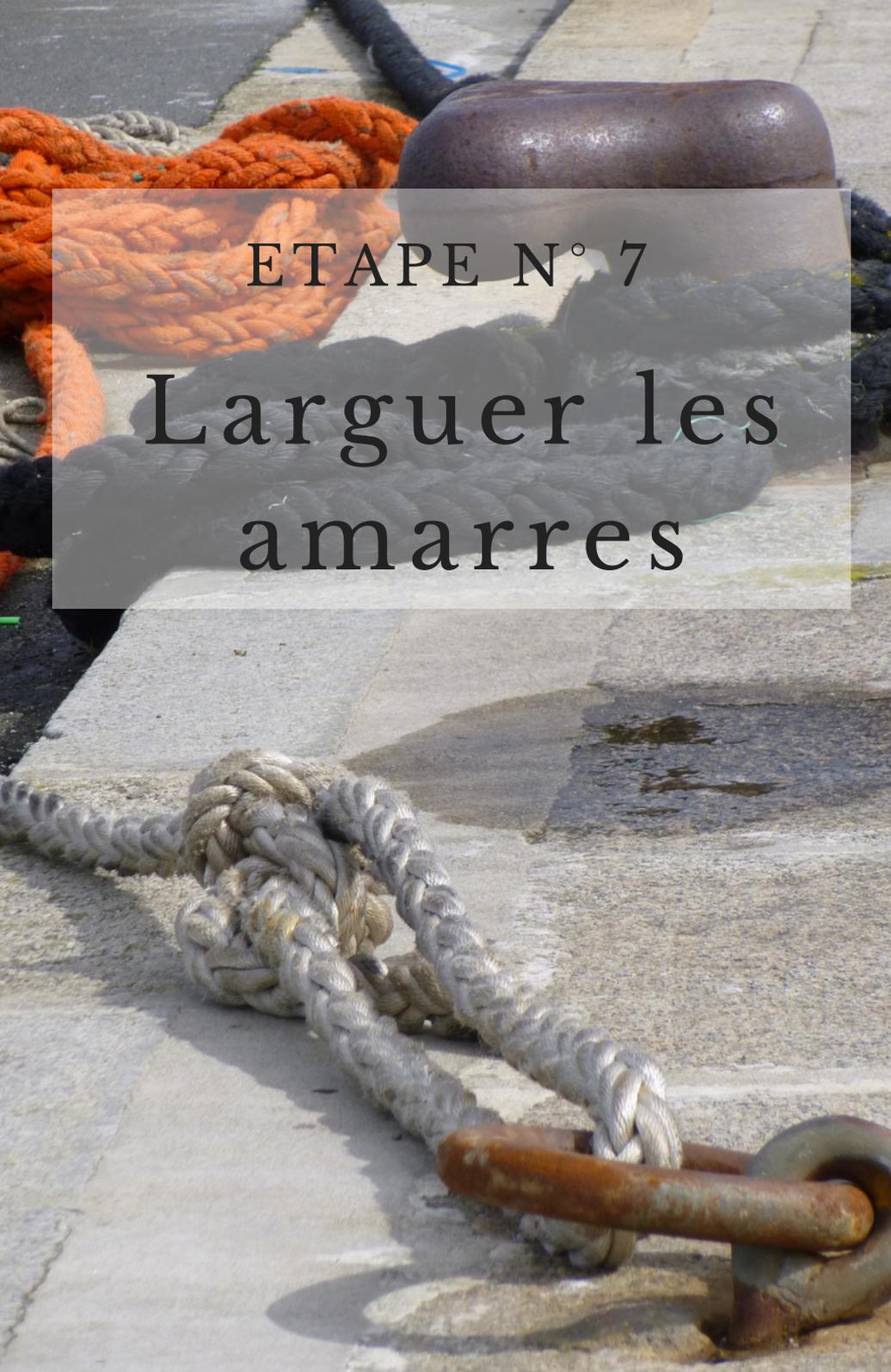
réussir ces étapes vous aura été possible, les suivantes obéiront au même processus. Votre confiance devrait ainsi s'auto-alimenter.

A chaque étape, vous devrez identifier à la fois les obstacles à franchir et les ressources à mobiliser pour y parvenir.

Bien sûr, il est possible que vous vous trompiez à certains moments de ce processus. Mais vous apprendrez toujours de ces "faux-pas" qui n'en sont pas vraiment.

Considérez chaque étape de votre plan d'actions comme un sous-objectif comportant des actions concrètes à réaliser.

Ainsi, si l'objectif constituait le QUOI et le sens le POURQUOI, votre plan d'actions sera votre COMMENT qui vous aidera à passer des situations inconfortables qui suivent votre séparation à cette nouvelle vie que vous attendez.



ETAPE N° 7

# Larguer les amarres

Réaliser les 4 premières étapes évoquées précédemment vous permettra sans nul doute de vous faire tourner le dos au chaos émotionnel de la séparation, et vous placera dans les meilleures conditions pour construire un "Après" plus serein, en défiant même les difficultés extérieures à vous. Cela semblerait si facile finalement... s'il n'y avait pas ces obstacles et limites internes, propres à vous, qui sont autant d'amarres qui peuvent parfois bloquer votre cheminement.

Il vous sera donc important, dans un premier temps, d'identifier, en tout cas de mettre des mots sur d'éventuelles souffrances, anciennes ou révélées à l'occasion de la séparation, et qui nécessiteraient un travail thérapeutique, que je ne peux que vous conseiller d'engager si des problématiques d'ordre psychologiques vous empêchaient d'être en harmonie et de surmonter les

difficultés que vous traversez.

Au-delà des souffrances, vous pouvez aussi plus simplement ressentir des émotions que vous qualifiez de "négatives" parce qu'elles vous placent dans une situation inconfortable. Il faudra accepter de vivre ces émotions, vous autoriser à les vivre, et apprendre, seul(e) ou en vous faisant aider, à les utiliser à votre avantage.

Par ailleurs, votre manière d'interpréter les situations et de réagir par rapport à ces interprétations constitue votre système de croyances. Si vous n'atteignez pas vos objectifs, c'est certainement que vos croyances vous empêchent d'avancer vers ceux-ci et compromettent votre efficacité.

Apprendre à surmonter vos croyances limitantes et transformer vos émotions toxiques complétera les processus vers votre nouvelle vie épanouie.



A scenic landscape at sunset. The foreground is filled with tall green grass and numerous purple thistles. In the background, a valley with green fields and a winding road is visible, surrounded by rolling hills under a golden sky with scattered clouds. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene.

POUR ALLER PLUS LOIN

Retrouver la  
lumière

Ces 7 étapes simples, que vous venez de découvrir, et qui sont issues de ma propre expérience, à la fois personnelle et de coach en contact avec des personnes séparées et divorcées, devraient vous permettre, si vous les mettez en oeuvre, de vivre plus sereinement votre séparation et de construire sur des bases solides la vie d'après que vous souhaitez et méritez.

J'ai eu plaisir à partager ces ressources avec vous car, pour être passé par nombre des épreuves que l'on peut connaître lors d'un divorce, j'ai vraiment à coeur de vous faire gagner du temps sur la manière de les surmonter.

Etes-vous prêt(e) à passer à l'action ? Avec ce que vous venez de lire, vous avez des pistes pour savoir quoi faire, et je sais que nombre d'entre vous possèdent en eux les ressources qui leur feront réussir facilement ce parcours.

Je sais aussi que parmi vous, certains, après avoir lu le QUOI, se posent la question du COMMENT, soit parce que le domaine du développement personnel ne leur est pas encore familier, soit parce que leurs difficultés aujourd'hui, leur personnalité, leur vécu et des freins de diverses natures leur font croire qu'ils n'y arriveront pas.

Les outils que j'utilise dans le cadre de l'accompagnement en coaching que je propose aux personnes séparées ou divorcées sont basés sur des méthodes et techniques éprouvées (Programmation Neuro-Linguistique, Neuro-sémantique, logothérapie, sciences cognitives...) qui, en matière de transformation de la vie des personnes ont généralement des résultats sensationnels.

Si vous pensez avoir besoin d'aide pour mettre en oeuvre les conseils que j'ai partagés dans cet e-book, nous



pouvons travailler ensemble.

Je sais pertinemment que vous pouvez être sceptique, prudent(e), dubitatif(ve) par rapport à ce type de démarche que, peut-être, vous ne connaissez pas encore; et c'est donc complètement normal de vous interroger. Aussi, si vous avez la curiosité d'en savoir davantage, si vous souhaitez savoir en quoi l'approche de coaching peut vous apporter encore plus de LUMIERE et faciliter votre EPANOUISSEMENT, il y a une première action toute simple, totalement gratuite, que vous pouvez effectuer : demandez-moi votre APPEL CLARTE.

Car déjà à l'issue de cet échange, que vous décidiez ou non de vous engager dans un programme de coaching, vous aurez déjà clarifié votre situation, mis de la conscience sur vos difficultés et vos ressources, compris pourquoi jusque-là vous

n'avez pas réussi à expérimenter la vie que vous souhaitiez avoir.

Je n'utilise pas de technique de marketing qui voudrait vous convaincre que c'est la meilleure démarche, que j'ai la meilleure méthode, ou que vous devriez vous inscrire "parce qu'il ne reste que deux places". Non, ma déontologie et ma posture de coach m'imposent de respecter votre choix.

Mais si vous avez le sentiment que cet e-book vous a aidé, imaginez ce que le fait d'échanger de vive voix avec moi peut vous apporter.

Je souhaite juste que cela puisse déclencher chez vous l'envie de PASSER A L'ACTION, prendre LA RESPONSABILITE DE VOTRE VIE, DECIDER, faire des CHOIX, d'abord et prioritairement pour vous-même, et peut-être aussi pour les personnes qui vous sont chères et sur lesquels vous



voudriez voir les retombées positives de votre EPANOUISSEMENT.

Si vous pensez, d'ailleurs, que les ressources contenues dans

cet e-book peuvent être utiles également à un ami, une connaissance, un proche, vous avez le droit de partager cet e-book ainsi que les coordonnées ci-dessous.

Jean-François Hoarau  
LIFE COACH



Jean-François HOARAU



[www.ventfavorable.fr](http://www.ventfavorable.fr)



[contact@ventfavorable.fr](mailto:contact@ventfavorable.fr)



0692 68 01 02





The logo consists of a stylized sun or flower-like graphic on the left, composed of green and yellow segments. To its right, the word "Vent" is written in a large, pink, cursive font. Below "Vent", the word "favorable" is written in a smaller, green, cursive font. Small, pink, star-like shapes are scattered around the text.

Vent  
favorable