

SOMMAIRE

1. VIE QUOTIDIENNE

9

Organisation	10
Budget/conso	11
Comment gérer votre budget ?	11
Comment dépenser moins ?	12
Les courses	18
Les repas	19
Le logement	20

Les tâches ménagères	21
Le rangement	21
Le bricolage	23
Pour aller plus loin	25
Bibliographie	25
Sitographie	26

2. PSYCHO

35

De votre côté	36
Un nouveau départ	36
Reconstruire votre identité	36
« Juste » une maman	36
Les charmes de la navigation en solitaire	36
Allégez-vous !	36
Lâchez prise	37
Chacun sa place	38
Face à un problème	38
La « prophétie auto-réalisatrice »	38
Pour penser positif, parlez positif	38
Cultivez votre élan vital	39
Ne perdez pas de vue vos désirs	39
Des professionnels à votre écoute	39
Du côté de l'enfant	40
Parlez-lui	40

L'enfant face à la séparation de ses parents	40
Mettre en place des rituels	40
Savoir réagir à ses différents comportements	41
À l'adolescence	44

Ensemble	46
La tentation du risque zéro	46
La confiance	46
Les règles d'une bonne « négociation »	46
Les conflits	46
Aujourd'hui, c'est carnaval !	47
Chacun sa place	47
La thérapie familiale	47
Pour aller plus loin	48
Bibliographie	48
Sitographie	49

3. SANTÉ

51

Économisez-vous	52
Écoutez-vous	53
Les petits « plus » bonne humeur du quotidien	53
Un peu d'exercice	54
Capitalisez votre énergie	54
Préservez votre sommeil	55
Renforcez vos défenses immunitaires	55
Coups de pouce	58

En cas de fatigue	59
En cas de stress	60
En cas de déprime	62
En cas de douleurs chroniques	62
Gynécologie	64
Pour aller plus loin	65
Bibliographie	65
Sitographie	66

4. VIE SOCIALE ET VIE SENTIMENTALE

69

Vie sociale	70
Entourez-vous	70
Les bienfaits de la discussion	70
Osez aller vers les autres	70
Vos parents	71
Cultivez votre réseau	71

Vie amoureuse	73
Les sites de rencontres	73
Le jour où un nouvel homme entrera dans votre vie	74
Pour aller plus loin	76
Bibliographie	76
Sitographie	76

5. TRAVAIL

79

Vie privée : secret défense ?	80	Anticipez les possibles difficultés.....	82
Avec vos collègues.....	80	Pour aller plus loin.....	83
Avec votre employeur.....	80	Bibliographie.....	83
Télétravail.....	82	Sitographie.....	83

6. ÉDUCATION

85

Les modes de garde	86	Savoir dire « non ».....	92
Des peurs légitimes mais infondées.....	86	Pour faciliter la transmission des règles.....	92
La garde par les proches.....	87	Gare à l'enfant-roi !.....	93
La garde en crèche.....	87	Comment aider votre enfant à faire ses devoirs ?	94
La garde par une assistante maternelle.....	87	Conseils.....	94
Autre option : la garde à domicile partagée.....	88	Quand recourir au soutien scolaire ?.....	95
Des moments clés.....	89	Pour aller plus loin.....	96
La question de l'autorité	91	Bibliographie.....	96
Autorité du père et autorité de la mère.....	91	Sitographie.....	97
Poser des limites.....	92		

7. SORTIES, LOISIRS, VACANCES

99

Ensemble	100	À partir de quel âge ?.....	105
Activités.....	100	Pas de panique !.....	105
Vacances pour parents solos.....	100	Les services d'accompagnement.....	105
Vacances entre parents solos.....	100	La colo	106
De votre côté	101	À partir de quel âge ?.....	106
Sortir seule ?.....	101	Pas de panique !.....	106
Partir seule ?.....	101	Choix des activités.....	106
De son côté	102	Premier séjour.....	106
Les activités extrascolaires.....	102	Pour aller plus loin.....	108
Point trop n'en faut !.....	103	Bibliographie.....	108
Du plaisir avant tout.....	104	Sitographie.....	108
Il voyage seul	105	Sorties.....	108
		Vacances.....	109

8. LE PÈRE EN QUESTION

111

Le lien père-enfant	112	Limitez les contradictions.....	113
Quand il est maintenu.....	112	Il a refait sa vie.....	114
Quand il est rompu.....	112	Parez à toutes les éventualités.....	114
Quand il n'a jamais existé.....	112	Pour aller plus loin.....	115
La dimension symbolique du père.....	113	Bibliographie.....	115
Ne rompez pas le dialogue.....	113	Sitographie.....	115

9. LES AIDES

117

Petite enfance (0-6 ans).....	118	Ressources.....	121
Famille.....	118	Impôts sur le revenu.....	121
Transports.....	118	Procédure de divorce.....	122
Santé.....	119	Conseils juridiques gratuits.....	122
Logement.....	119	Situations d'urgence.....	122
Scolarité.....	120	Contacts utiles.....	123
Loisirs, vacances.....	120		