

# Charge mentale du divorce

*5 leviers concrets pour l'alléger*

Cap Clarté · Suisse romande

Elle ne se réduit pas de moitié après une séparation —  
elle se déplace souvent sur une seule tête.

## CE QUI AIDE RÉELLEMENT À L'ALLÉGER

1

### Formaliser par écrit qui fait quoi

Une convention de séparation qui précise les responsabilités concrètes évite que tout retombe par défaut sur la même personne.

2

### Utiliser un outil de co-parentalité partagé

Un agenda et un carnet de santé communs évitent de porter seul·e toute l'information — se souvenir devient consulter.

3

### Doubler l'essentiel dans chaque foyer

Deux trousse de toilette, deux jeux de matériel scolaire — moins de transport, moins à se souvenir de faire suivre.

4

### Nommer la charge invisible à voix haute

Beaucoup de déséquilibres persistent simplement parce qu'ils n'ont jamais été verbalisés clairement entre les deux parents.

5

### Se faire accompagner pour structurer

Un regard extérieur aide à transformer une liste de tâches en organisation qui tient dans la durée — pas seulement au début.