

Table des matières

Avez-vous exploré les possibilités de médiation ?.....	2
Trouvez un avocat	2
Contrôlez ses prestations	2
Exercez vos droits	2
Soyez astucieux dans vos dépenses.....	3
Vos enfants seront peut-être un jour vos meilleurs alliés	3
Occupez-vous de vous	3
Adoptez un principe de précaution.....	3
Adhérez au MCPV2	3
Manifestez-vous sur notre site.....	4
Manifestez-vous parmi nous	4
Différentes adresses Valaisannes et vaudoise importantes dans votre situation.....	4
Documents à fournir à votre avocat	4

Conseils urgents utiles à l'intention des nouveaux papas séparés

Avant tout, faites une consultation juridique gratuite ou à bas prix.

Avez-vous exploré les possibilités de médiation ?

Dans l'intérêt de vos enfants c'est la première piste à suivre (thérapie incluse) car une garde alternée doit avoir le consentement des deux parties. Toutefois la médiation ne pourra se faire que si les deux sont consentantes.

Trouvez un avocat

1. Bien que la loi n'oblige personne d'avoir recours à un avocat, nous nous permettons de vous conseiller d'en prendre un, le prix que coûte les services d'un avocat peut, sans doute être rattrapé sur la pension ou autres.
2. Explorez vos droits et devoirs, vérifiez ses conseils en parlant avec des tiers (par exemple notre Mouvement), et formez ainsi votre idée.
3. C'est lui qui est à votre service et non pas l'inverse, vous n'êtes pas son cobaye, c'est donc vous qui décidez.
4. Vous devez garder l'initiative.
5. C'est très important de vous constituer un dossier des échanges de courrier lors de votre divorce, cela permet de garder un contrôle de votre histoire

Contrôlez ses prestations

1. Fait-il suivre les courriers vous concernant rapidement ?
2. Combien de temps prend-il pour se rendre disponible ?
3. Arrivez-vous à l'atteindre téléphoniquement ?
4. Vous défend-il personnellement lors des jugements ou délègue t'il ?
5. Ses notes d'honoraires sont-elles chiffrées et précises ? (Vous pouvez les faire contrôler par l'ordre des avocats. Ils n'aiment pas et préfèrent négocier.)
6. Vous défend-il bien)
7. Vos sensations, intuitions, sentiments ?

Après le premier jugement des mesures Protectrices de l'Union Conjugale, faites contrôler les calculs de pension par un conseiller financier, cela vous permettra peut-être de faire appel du jugement sur des bases plus solides.

En cours de procédure quand il y a des valeurs ou propriétés, utilisez nos conseillers financier dans nos liens sur le site www.sospapas.ch .

Exercez vos droits

1. Les subsides de l'Etat (LAMAL) sont des aides pour les assurances maladies octroyées sur dossier. Faites le remplir par un assistant social de votre commune. Ne présumez pas votre situation financière, vous y aurez sans doute droit. Listez toutes vos charges et dépenses.

2. Demandez l'aide judiciaire si vous êtes en difficulté financière. Vous trouverez également un formulaire sur notre site www.sospapas.ch . Votre avocat doit faire la demande pour vous, mais une nouvelle fois vous devez lister vos charges, dépenses et argumenter.
3. Avant l'audience pour les mesures Protectrices de l'Union Conjugales, vous devez être précis avec vos charges : téléphone, électricité, loyer avec charges, frais de voiture avec essence, assurance maladie, assurances diverses, impôts, crédits... prouvez-les et n'ayez pas peur de la paperasse.

Soyez astucieux dans vos dépenses

Quand vous n'avez plus d'argent, vous êtes dans la nécessité d'être malin. Il vous est facile de trouver des vêtements et objets d'occasion pour vous meubler... ou même pour manger (voir adresses utiles aux papas. Si vous prenez un ou des crédits, faites les inscrire dans la procédure. Il y a en dernier recours l'aide sociale et les cartons du cœur.

Vos enfants seront peut-être un jour vos meilleurs alliés

Ne les accusez pas, même s'ils prennent le parti de leur maman car ils subissent probablement un conflit de loyauté redoutable. Lisez impérativement le document sur le Syndrome d'Aliénation Parentale (SAP) que vous trouverez dans la documentation sur notre site internet www.sospapas.ch . N'utilisez pas vos enfants dans vos rapports de force avec votre ex/ future ex.

Occupez-vous de vous

Le réseau d'amis que vous aviez durant votre vie familiale a très certainement fondu. Reconstituez-vous un réseau d'amis, sortez, changez-vous les idées. Il y a beaucoup d'associations qui cherchent des bénévoles (dont le Mouvement de la Condition Paternelle Vaud-Valais) ça donne un sens à la vie, permet des rencontres et évite ainsi de se renfermer sur ses problèmes.

Faites du sport, mangez sainement, lisez, écrivez.

Cette période de séparation est une opportunité pour beaucoup de découvertes et de changements – osez donc !!!

Adoptez un principe de précaution

Notez tous les événements qui vous paraissent importants, qui vous affectent, où que vous suspectez des jeux de pouvoirs, faites au moins 1 copie de tous les documents mise en lieu sûr.

Prenez des précautions, si des délais, visites des enfants ne sont pas respectés ou attitudes inacceptables telles qu'insultes, menaces etc.. (enregistrements téléphoniques, témoins à qui vous faites signer une fiche pré-remplie de votre présence à tel moment, à tel endroit si non - présentation d'enfants (fiche se trouvant sur notre site internet) ou autres situations litigieuses).

Adhérez au MCPV2

Vous avez besoin d'être soutenu, nous deviendrons plus forts ensemble. Lisez notre « Journal des Pères », des adresses utiles se trouvent un peu plus loin dans ce document.

Manifestez-vous sur notre site

Le nouveau site www.sospapas.ch est actif depuis mi-avril 2007. Il a besoin de votre visite. En donnant vos témoignages, en participant au forum, en le faisant connaître. Informez-vous et retransmettez les informations qui vous semblent utiles.

Manifestez-vous parmi nous

Nous organisons régulièrement des activités (Fête des Pères, Fête de Noël, Assemblée Générale suivie d'une conférence-débat). Et nous avons réellement besoin de votre participation dans nos activités.

Différentes adresses Valaisannes et vaudoise importantes dans votre situation

Armée du Salut, Rue du Tunnel, Lausanne	021 646 74 74
Caritas Valais, Rue de Loèche 19, Sion	027 323 35 02
Caritas Valais, Rue du Bourg 41B, Sierre	027 456 53 87
Caritas Boutique Nioulouke, Rue de la Tour 10, Lausanne.....	021 312 52 41
L'Épicerie, Tunnel 15, Lausanne.....	021 312 56 53
Cartons du Cœur, Sion,	079 233 87 49
Cartons du Cœur, Sierre,.....	027 455 03 67
Cartons du Cœur, Martigny,	027 721 26 76
Cartons du Cœur, Lausanne,	021 616 02 18
Cartons du Cœur, Renens,	021 636 39 39
Entraide familiale APEF, Rue de la Louve, Lausanne	021 323 23 12
Terre des Hommes, au Flon, Lausanne	021 654 66 66
Le Galetas, Ch. De la Tuillère 5, 1052 Le Mont-sur-Lausanne.....	021 646 52 52
Emmaüs, 1037 Etagnières,	021 731 27 28
Emmaüs, Communauté Route de Riddes Sion	027 203 33 20
Centre Medico Social, Av. de la Gare 21, Sion	027 324 14 12
Assistants sociaux Valais,	027 324 14 14
HIOB International Brocante, Cour de la Gare, Sion	027 322 06 53
HIOB International Brocante, Rue du Léman, Martigny	027 722 38 83
Gloriland, Chavannes	021 691 41 50
Troc International, 1029 Villars Sainte Croix	021 636 13 24
Petites annonces dans les différents magasins	
Aide Sociale de Lausanne, Av. Caserne 2 Lausanne	021 316 52 21
Bénévolat Service,	021 312 99 03
Conseils Finances, Rue de l'Église 8 Grône.....	076 217 41 45

Documents à fournir à votre avocat

Il arrive bien souvent, qu'un papa se présente devant son avocat pour le premier entretien sans documents indispensables pour l'avocat lui-même, donc également pour vous. Comment peut-il vous défendre s'il ne dispose de rien de concret. C'est du temps perdu pour vous et pour l'avocat. Souvent le temps est compté dans une procédure, Les quelques lignes ci-après vous donneront quelques précieux conseils qui, nous l'espérons vous feront gagner du temps, de l'argent et pourquoi pas votre procédure.

Si vous rentrez un soir, et votre famille est partie quelque part dans la géographie, vous laissant un appartement pillé. Vous devez dans un premier temps vous faire écrire un état des lieux officiellement par un autre avocat que celui qui vous défendra par la suite. Voici les documents à produire à votre avocat.

- **Constat des lieux** laissé par l'ex conjointe, ainsi que toute lettre laissée justifiant ou non son geste.
- **Renseignements sur votre situation familiale.** C'est-à-dire l'original (s'il est toujours en votre possession) ou une copie de votre livret de famille. Si vous n'avez plus, ni l'un ni l'autre pensez à retranscrire votre situation mentionnant les renseignements précis élémentaires comme date de votre mariage, lieu de mariage, prénom de votre conjointe, nom de jeune fille, date de naissance, lieu d'origine, idem pour vous et vos enfants. Cela permettra à l'avocat de demander une copie à l'Etat Civil
- **Renseignements financiers.** Un décompte salaire est à produire, ainsi que tout autre revenu. Si votre salaire n'est pas régulier parce que versé à l'heure ou à la commission, il y a lieu d'établir une moyenne des revenus. Les charges que vous avez. Loyer, assurances, etc... Location ? Propriétaire ? La fortune sans oublier les dettes de la famille. Rôle ingrat de l'avocat afin de fixer les pensions à verser et de liquider le régime matrimonial. Il est important également de fournir votre dernière taxation fiscale et des annexes à la déclaration fiscale. Pour toutes ces preuves à fournir, il va de soi que vous devez prouver vos dires par un contrat de bail, polices d'assurances, contrat de leasing.
- **Certificat LPP.** Dans le cadre du divorce chaque partie a le droit à la moitié de la prévoyance professionnelle. Elle débute au premier jour de votre mariage et prend fin à la date que le Juge fixera avant votre divorce.

Si vous vous présentez devant votre avocat avec tous les documents que nous avons cités, il est en effet rare que le dossier soit d'emblée complet. Aucun dossier ne ressemble à un autre. Mais votre avocat a déjà une vue d'ensemble sur votre situation familiale et financière. Si votre ex-conjointe a déjà ouvert une procédure, votre avocat aura une bonne partie des informations pour vous conseiller rapidement et en faire les démarches usuelles.

Il nous reste plus qu'à vous souhaiter bonne chance dans votre procédure