

Rituels de désunion

Dans un article intitulé « Mariage, vie en couple et rupture d'union », France Prioux, directrice de recherche à l'Institut national des études démographiques, résume ainsi la situation contemporaine : « Mariées ou pas, les unions sont devenues de plus en plus fragiles : divorces et ruptures d'union sont plus fréquents et se produisent de plus en plus tôt. Ainsi, il deviendra de moins en moins courant de faire sa vie avec un seul conjoint ; les parcours conjugaux sont de plus en plus complexes. »

Or la désunion, qu'il s'agisse d'un divorce ou d'une simple séparation, est un événement douloureux de la vie, par lequel l'idéal du couple et de la famille se noircit ou s'effondre. Les peurs du changement, de l'abandon et de l'échec sont prégnantes, le sentiment de culpabilité est vivace, des formes de dépression surgissent, un processus de deuil s'enclenche.

Exprimer ses émotions, faire le point sur sa vie sentimentale, s'accorder du temps et de l'attention pour transformer ses peurs en sentiments positifs afin de franchir les étapes vers une vie plus harmonieuse... représentent des efforts importants à accomplir dans un moment de fragilité.

De l'avis de personnes qui les ont pratiqués ou de célébrants qui les accompagnent, des actes rituels individuels et même collectifs peuvent soutenir ce processus de reconstruction, aider des personnes à se projeter de nouveau vers l'avenir.

Pour donner dans cet article une première lecture des rituels qui s'inventent aujourd'hui, nous avons choisi de résumer le chapitre du livre de Kathleen Wall et Gary Ferguson intitulé « Rites de passage, célébrer les temps forts de la vie », consacré aux rites de séparation à l'occasion d'un divorce.

En premier : des rituels individuels pour « honorer » la perte

Les auteurs insistent sur la nécessité de ritualiser un divorce pour s'aider à dépasser une amertume ou un ressentiment handicapants, qui empêche les ex-conjoints de trouver le chemin vers une vie meilleure. Aujourd'hui, les divorces sont nombreux, et les personnes séparées ne disent rien à leurs enfants sur la façon de traverser de telles transitions.

La première chose à faire, avant d'imaginer un rituel plus orchestré, est de rassembler ses forces et de trouver du réconfort.

Dans les premiers temps du divorce, les personnes sont souvent sujettes à des émotions violemment contrastées, entre amour et haine. À la colère contre les comportements passés du conjoint se mêle une tristesse résultant de la perte d'un précieux rêve partagé. Il s'agit d'accepter l'un et l'autre ces sentiments lorsqu'ils surgissent, sans chercher à refouler l'un ou l'autre. De plus, la rupture avec l'autre engendre la rupture avec une partie de soi. Il est important d'essayer de comprendre ce qui en soi a provoqué la désunion.

Puis il faut chercher à se *désidentifier*. Dans ce but, les auteurs suggèrent la mise en place de rituels individuels pour révéler qu'il existe quelque chose en dessous du « costume de sa vie », pour « plonger en soi-même ». Ce peut être s'installer régulièrement dans un endroit de sa maison ou de son jardin que l'on aime particulièrement, s'asseoir confortablement, respirer profondément par le ventre pour se détendre, laisser filer au loin les pensées comme des nuages dans le ciel jusqu'à se sentir plus calme, puis répéter les phrases suivantes jusqu'à avoir le sentiment d'avoir perçu, un peu compris, ce qu'elles signifient :

J'ai un corps, mais je ne suis pas mon corps

Je suis moi.

J'ai des sentiments, mais je ne suis pas mes sentiments.

Je suis moi.

J'ai un mental, mais je ne suis pas mon mental.

Je suis moi.

Je suis.

Je suis.

Je suis moi.

Il faut ensuite accepter et même « honorer la perte », ce qui est toujours douloureux, même pour ceux qui se réjouissent de se séparer. Une cérémonie individuelle peut éventuellement être pratiquée, par exemple en décrivant sur des morceaux de papier chacun des rêves et des espoirs que l'on avait formé dans le cadre de l'union avec son conjoint, puis en brûlant ces papiers les uns après les autres, tout en les lisant ou en prononçant une phrase rituelle. Puis honorer le vide laissé après cette consommation, et quitter enfin cet état pour aller vivre autre chose, comme se changer et aller dîner avec un ami.

D'autres personnes brûlent ou enterrent des choses importantes, comme un certificat de mariage ou une alliance. D'autres enferment des notes ou des objets dans un sac ou une boîte, et le gardent près d'eux jusqu'à ce qu'ils sachent quoi en faire. D'autres encore récitent fréquemment des phrases comme « j'accepte » ou « je lâche prise ».

Les auteurs font ensuite référence à la période d'errance : « Depuis les légendes sumériennes évoquant la déesse Inanna jusqu'aux aventures du don Juan de Carlos Castaneda, quasiment tous les mythes de transition traitent abondamment du besoin de passer par une période de vide et de désorientation avant de trouver sa voie. Voilà pourquoi les rites de passage des peuples de la terre entière comportent ces périodes d'errance solitaire et silencieuse. Certaines cultures appellent cette période « le temps

qui sépare les rêves » ; d'autres la nomment « l'intervalle sacré ». Bien que, pour la plupart d'entre nous, une telle période de calme soit difficile à caser dans notre existence frénétique, orientée « résultats », le divorce la rend absolument nécessaire pour notre réparation psychologique et pour rassembler nos forces en vue de nouveaux projets. Voyez-la comme un moment d'errance, de répit, comme un temps mort, une pause respiration, en entracte. Peu importe le nom que vous lui donnez, mais n'en sous-estimez pas l'importance et ne vous pressez pas : jamais la patience n'a autant été une vertu qu'en cette circonstance. »

Un rituel de séparation peut ensuite être mis en place, pour régénérer les parties intérieures de soi qui nous semblent avoir été maltraitées. On veillera pour cela à se déconnecter de son environnement familial et de ses activités usuelles, et de se programmer des activités produisant un sentiment de réparation et de bien-être. Regarder le soleil se lever, marcher ou nager, méditer, jouer ou écouter de la musique, écrire des poésies, rédiger des recommandations à soi-même et des engagements à mieux se comporter ou à ressentir les choses plus positivement. Ne pas s'attendre enfin, à l'issue de ce temps ritualisé, à un changement complet de sa vie quotidienne, mais accepter l'idée que l'expérience d'un décrochage était importante déjà, et a pu allumer « l'étincelle du changement » qui amènera la personne à intégrer dans sa vie d'autres rituels simples susceptibles de lui faire du bien.

En second : la possibilité d'un rituel collectif

La phase finale du processus peut être une cérémonie partagée, publique ou non, pour marquer le divorce. « Ceux qui s'y essayent vraiment, accompagnés par leur ex-conjoint ou par un ou deux bons amis, disent que c'est une expérience profonde, source de guérison. »

Il faut d'abord se sentir prêt à accepter que des temps meilleurs nous attendent. Idéalement, la cérémonie réunira les deux ex-conjoints. Mais on sait que parmi ceux qui font des rituels de divorce, moins de la moitié réussissent à faire une cérémonie conjointe.

Les auteurs décrivent une cérémonie, sans la présence de l'ex-conjoint mais avec la famille, sur une colline boisée avec une vue splendide, où l'homme demande à tous de se mettre en cercle, fait une déclaration comportant des remerciements pour les moments partagés du passé, la reconnaissance d'une séparation définitive et les engagements pour l'avenir. L'homme s'inscrit ensuite dans le cercle en demandant aux présents de se prendre les mains avec lui pour former une chaîne d'union, puis de fermer les yeux pour quelques instants de réflexion silencieuse et de prière. Enfin, l'homme plante un arbre aidé de son père et de son fils, en formant le vœu qu'un bel avenir se développe à partir de ce jour.

Les auteurs décrivent ensuite une cérémonie à deux, où les ex-conjoints ont réunis des amis et des parents, dont leurs enfants, dans un jardin boisé. Le célébrant est un pasteur, qui lie les mains des ex-époux avec un long ruban jaune, puis fait un discours d'accueil. La femme adresse à l'homme un message de reconnaissance et de

remerciements pour la vie passée, puis s'engage à ne pas lui nuire dans l'avenir. Elle se tourne ensuite vers leurs enfants pour les assurer que leurs deux parents continueront à les aimer malgré la séparation. L'homme fait de même à son tour. Le pasteur leur fait signer un engagement écrit, demande à l'assistance de les aider dans leur résolution. Puis le pasteur prend des ciseaux et coupe le ruban, symbole du contrat de mariage, en précisant que le morceau que tient chacun lui rappellera ses responsabilités envers l'autre, et vis-à-vis de leurs enfants. Enfin, le pasteur clôt la cérémonie avec un message d'encouragement et d'espoir, et les ex-conjoint emmènent les convives vers une table dressée où ils portent une santé.

Les auteurs proposent ensuite deux conseils pour préparer une cérémonie :

- Choisir le cadre : un terrain neutre, en évitant par exemple la maison où les conjoints ont vécu, et un endroit qui suscite une humeur partagée liée à la circonstance (espoir, gratitude, force...)
- Réfléchir aux invitations : il n'est pas toujours facile de partager une intention avec autrui dans le cadre d'un rituel de cet ordre, mais on constate toujours que l'engagement est plus ferme quand il est public, et que le rituel rend les présents plus enclins et plus aptes à conserver des relations ouvertes et honnêtes avec le couple, une fois qu'il s'est défait.

Les phases de la cérémonie ont pour points-clés :

- Reconnaître la gravité du divorce, dans un langage dépourvu de tout reproche et de toute culpabilité
- S'engager à respecter l'autre à l'avenir, à la fois dans l'intérêt des autres personnes concernées et parce que ce respect est dû à chaque membre de la famille humaine
- Accomplir un acte physique qui symbolise la fin du mariage

Certaines phrases type sont proposées au lecteur dont il peut s'inspirer :

Je respecterai _____ (votre ex conjoint) comme être humain, et je souhaite que son épanouissement et son bien-être se poursuivent.

Je me libère de mon union avec _____.

Je me souviendrai de _____ et je respecterai le rôle qu'il a joué dans ma vie.

Je suis reconnaissant pour ce que j'ai appris au cours de notre vie commune et lors de notre séparation, et j'espère que, individuellement, toi et moi allons vivre chacun une vie nouvelle et épanouissante.

En cas de présence d'enfants :

Je m'engage à coopérer pour élever _____ et _____ (noms de vos enfants), et je promets de faire passer leur bien-être avant tout conflit.

_____ et _____ ont besoin de notre amour et de notre attention à tous les deux. Je m'engage donc à passer régulièrement du temps avec eux, selon un agenda préétabli.

Je ferai de mon mieux pour adopter un comportement adulte et responsable dans mes rapports avec mes enfants.

Et s'il s'agit de jeunes enfants :

Je vous aimerai toujours et je serai toujours là quand vous en aurez besoin. Les gens tombent amoureux puis forment un couple, comme nous l'avons fait, votre (père) et moi. Mais parfois, ils se séparent. C'est douloureux pour nous de nous séparer et nous savons que cela vous peine aussi. Nous pensons qu'en lâchant prise, une vie meilleure, plus heureuse, se présentera pour chacun d'entre nous, de l'autre côté de la douleur. Vous êtes une composante essentielle de cette nouvelle vie : vous êtes la joie et l'amour qui font vibrer nos cœurs.

Quant à l'acte physique, il doit avoir une signification personnelle. Planter un arbre, couper un ruban, le dénouer du poignet, passer l'alliance à la main droite, donner l'alliance à un forgeron qui en fera un nouvel objet donné aux enfants, la jeter ensemble dans la mer, une rivière, dans le feu...

Et pour confirmer le processus...

De petits rituels de « suivi » peuvent ensuite être mis en place pour maintenir le cap.

« Rappelez-vous qu'un rituel agit au-delà de nos fonctions cognitives : c'est de l'action, du mouvement. C'est ce qui met en branle la roue du changement et ce qui stabilise les hauts et les bas de nos périples les plus difficiles. Sachez qu'en honorant par un rituel cette transition qu'est le divorce, vous avez émis un vote favorable pour tous les aspects de cette expérience. Vous avez fait une déclaration forte, afin d'exprimer qui vous êtes et ce que vous voulez devenir ; vous avez tracé un modèle qui va servir à façonner la paix dans le présent et l'espoir dans le futur ».

Synthèse :
Bruno Colin, mai 2011