

Le divorce en 3 phases rituelles

par Florence Schmidt, sur <http://www.femina.ch>

1. Le deuil

Faire une croix sur son ex et sur l'idée du couple. Dépasser la blessure, la colère pour se réconcilier avec le passé et se réapproprier les bons souvenirs de la vie de couple. L'élément de reconnaissance est essentiel pour se reconstruire : savoir remercier l'autre et l'honorer pour les bons moments passés ensemble.

En pratique : Jeter les alliances ou un symbole du couple ensemble, si possible, dans l'eau, ou les ensevelir dans la terre pour se dire adieu.

2. La transition

Cette phase se situe entre l'ancien système, celui du mode couple, et la solitude lorsqu'on n'a pas encore reconstruit une nouvelle vie à deux. Cette phase de réorientation vers de nouveaux repères peut prendre du temps mais elle est nécessaire pour réfléchir et se remettre. On ne doit pas l'appréhender comme une souffrance, d'abandon ou se positionner dans le rôle de victime. Ce «time out» permet de réaliser qu'on n'est plus marié mais pas encore célibataire et disponible.

En pratique : Réaliser un rêve personnel comme un voyage en solo, l'escalade d'un sommet ou le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle.

3. La Renaissance

Commencer à s'ouvrir à la nouvelle vie, à un nouveau départ. Écrire, imaginer ou créer quelque chose qui prépare et symbolise le renouveau. Une fois véritablement remis, on est capable de célébrer un nouveau départ symbolisé par un acte conscient.

En pratique : Célébration festive avec ses proches. Déterrée sa vie de célibataire.

Sur le même site, l'auteur consacre un article à la question des rituels de désunion sous le titre « Just divorced ! » dont voici un extrait :

Aujourd'hui, en Suisse romande, un mariage sur deux se solde par un échec. Chacun a donc 50% de risques de goûter aux affres de la guerre des Roses. Rien d'étonnant alors de voir émerger une palette de rituels spirituels dans le registre religieux ou ésotérique. Autre exemple d'apôtre de la ritualisation du divorce, Lukas Niederberg est un ex-Jésuite basé à Hottwill, dans la région de Saint-Gall. Il propose des cérémonies sur mesure pour les divorcés, en solo, entre ex-conjoints ou avec leurs proches. «Lors d'une rupture, on a souvent besoin d'un acte conscient pour s'ouvrir à la nouvelle situation et clore l'ancienne à l'aide d'un texte, d'une prière ou d'un acte symbolique, précise-t-il. Ces actions sont presque systématiquement liées à l'un des quatre éléments. On brûle une lettre, des souvenirs, on enterre son alliance, on la jette dans un lac ou du haut d'une montagne. Certains ont même l'idée de la placer dans un ballon qui s'envole dans les airs.»