

Réussir ses ruptures

Article d'Isabelle Yuhel, paru dans Psychologies.com « Mieux vivre sa vie »

Choisie par l'un, subie par l'autre, la séparation amoureuse est toujours une épreuve douloureuse. Mais il est possible d'en sortir plus fort. Petit guide pour se quitter sans tout gâcher.

Il y a quelques mois, le « Carnet du jour » de Libération inaugurerait une rubrique intitulée : Séparation. Un homme prévenait « avec tristesse de sa séparation d'avec son épouse ». Cet homme explique que, puisqu'il a annoncé par voie de presse ses fiançailles et son mariage, il trouve normal d'informer aussi de la suite. Serait-ce la naissance de nouveaux rituels pour se séparer en douceur ?

Pas sûr, l'épouse en question n'ayant pas été mise au courant de cette « publicité ». Il pourrait donc s'agir d'un règlement de comptes supplémentaire ! N'y aurait-il aucun moyen d'échapper à la constatation de Proust : « Il est infiniment rare qu'on se quitte bien car si on était bien, on ne se quitterait pas » (in *Albertine disparue*, A la recherche du temps perdu vol. VI Flammarion, "GF", 2003) ? Mais si, il y en a ! En tout cas, Claire et Julien, 28 ans chacun, y croient.

Pourtant, l'amorce de leur séparation a été plus que délicate. C'est en répondant par hasard au portable de son mari que Claire a compris qu'il y avait une autre femme dans sa vie. « Je n'avais rien vu venir. Et quand j'ai demandé des comptes à Julien, il m'a répondu qu'il voulait qu'on se sépare. Je suis entrée dans une colère noire, allant jusqu'à l'insulter sur son lieu de travail. Je fomentais un coup encore plus destructeur quand ma meilleure amie a osé me dire : "Est-ce que souffrir donne le droit à une vengeance aussi sordide ?" Ça m'a stoppée net. A partir de là, les pleurs ont remplacé la colère, ce qui a permis à Julien de renouer avec moi le dialogue que ma violence avait rompu. Nous avons beaucoup parlé, semaine après semaine, et finalement, c'est ce dont j'avais le plus besoin ».

Le temps, un allié

Se donner du temps est probablement la première chose à faire, parce que toute rupture est une trajectoire qui passe par une série d'affects : colère, haine, dépression, fantasmes d'abandon, etc.

Gérard Tixier, psychiatre et psychanalyste, conseille d'« utiliser son intellect pour discerner les émotions qui nous submergent. La douleur est inévitable, mais il faut s'obliger à faire le tri dans ce magma pour se rendre compte que, par exemple, à la souffrance présente se mêle l'écho des souffrances de séparations anciennes, comme le divorce de ses parents ou des ruptures précédentes.

Et aussi pour ne pas amalgamer le manque de l'autre et la souffrance narcissique due au fait que la rupture abîme l'image que l'on a de soi. Repérer ce que l'on vit est la seule façon de demeurer sujet de son histoire et de n'endosser ni le rôle de la victime, ni celui du coupable ». Car tant que nous adoptons un rôle, nous sommes dans l'imaginaire, et non dans la réalité.

La parole et l'écoute

Elément essentiel pour ne pas être trop démolé : la parole, qui permet de donner du sens à ce qui a été vécu. L'idéal est évidemment de parler avec son partenaire. Mais même si l'on se heurte à son silence, il est nécessaire de faire l'état des lieux en soi pour comprendre ce que l'histoire qui finit nous a apporté. « Et si l'on n'y arrive pas tout seul, poursuit Gérard Tixier, il ne faut pas hésiter à se tourner vers un tiers : quelqu'un qui a déjà vécu ça, la famille ou un psychothérapeute ».

« La séparation d'avec mon mari a été comme la fin du monde, raconte Elise, 42 ans. J'ai pris dix kilos, je m'habillais n'importe comment, j'ai eu trois accrochages en voiture et mes enfants me voyaient tous les week-ends dans le noir, au fond de mon lit. Mon entourage était épuisé et très inquiet. Mon ex a alors organisé, avec quelques-uns de nos plus proches amis, une soirée où chacun s'est mis à établir une sorte de bilan de ce que pouvait être une rupture. Ça m'a fait un bien fou.

D'abord, je me suis rendu à l'évidence : je n'étais pas une exception, tous avaient vécu des ruptures. Ils se portaient plutôt bien, et je me suis dit qu'il ne fallait pas que je prenne cette séparation comme un cataclysme, mais comme un événement – évidemment pas le plus drôle – de ma vie. Ensuite, j'ai réalisé que moins il y avait d'acharnement, plus chacun se reconstruisait facilement. A partir de là, j'ai recommencé à regarder autour de moi

Le don... et le pardon

Il est rare que les deux partenaires soient demandeurs de la rupture à parts égales. « Quand j'ai émis l'idée d'une séparation, raconte Françoise, 35 ans, je pensais qu'Alex serait d'accord, nous ne partagions plus rien. Mais il a paniqué, car il n'avait jamais vécu seul. Je l'ai alors aidé à construire sa nouvelle vie : trouver un appartement, le décorer, s'inscrire dans un club hippique, sa passion. Ça a été laborieux, mais nous nous sommes quittés dans le respect mutuel, et ça n'a pas de prix. »

Il existe un décalage énorme entre celui qui initie la rupture – qui a eu le temps de peser ses responsabilités et d'élaborer un nouveau projet de vie – et celui qui la subit. « Il revient à celui qui part d'aider l'autre à garder l'estime de soi en lui montrant ce qui a été positif dans la relation, insiste la journaliste Marie Borrel. Il lui faut faire montre de générosité, financière éventuellement, car dans une certaine mesure, payer permet de se sentir moins coupable ». Pour celui qui « reste », peut-être faut-il accepter un moment de ne pas comprendre pourquoi il ou elle « nous a fait ça ». Et se rappeler, même si c'est difficile, que s'il rompt, c'est qu'il n'était plus heureux. « La séparation, explique Françoise Sand, conseillère conjugale (auteur, notamment, du Couple au risque de la durée, Desclée de Brouwer, 1998), montre qu'il y avait une faille. Certaines histoires ne sont probablement pas faites pour durer, certaines personnes n'étant, dans notre vie, que des relais ayant pour charge de nous mettre sur une voie plus conforme à ce que nous sommes en profondeur ».

Car oui, la rupture peut avoir des suites bénéfiques. A deux conditions : ne pas être dans la répétition, auquel cas un travail avec un thérapeute s'impose, pour comprendre le pourquoi d'histoires et de ruptures toujours semblables ; et ne pas rester dans la rancune ou le désir de vengeance, qui entretiennent la douleur et le lien. « Il faut pardonner, affirme Marie Borrel, même si c'est difficile lorsque l'autre n'a pas été très régulier. C'est une façon de lui rendre ce qui lui appartient et de s'en libérer pour rebondir ».

Une épreuve qui renforce

Rester amis serait-il un indice de la rupture idéale ? « Méfiance ! répond Françoise Sand. Amitié et amour sont deux sentiments qui se ressemblent beaucoup. Rester trop lié risque d'entraîner une confusion. Or il est important d'aller au bout de la séparation pour retrouver un vrai dynamisme ».

Ainsi Alex ne voit-il plus Françoise que très épisodiquement : « Cinq ans après, je ne regrette plus notre rupture, même si les deux premières années ont été les pires de ma vie. Je suis retourné à la campagne, j'ai compris que je ne vivais en ville que pour m'adapter à son désir. Il se passe rarement un week-end sans que je monte à cheval, ce que j'avais complètement abandonné. Et dernièrement, j'ai entamé une relation avec une femme qui, comme moi, aime la nature. Je reste méfiant, je crains que le lien amoureux me déstabilise à nouveau, mais je sais maintenant ce à quoi j'ai envie de dire oui ou non ».

Une rupture s'apparente à une épreuve du feu, elle vous saisit et vous transforme. « Elle vous trempe, précise Gérard Tixier, au sens où elle vous permet de révéler une qualité de vigueur et de résistance que vous ne soupçonniez pas. C'est mourir ou mûrir. Et mûrir passe par l'action de réinvestir ce que l'on avait négligé en soi ». La souffrance met à nu une part de nous-mêmes que nous méconnaissions et qui nous met plus au clair avec ce que nous demandons à la vie. La séparation agit alors comme une sorte de régénération, qui nous guide vers une rencontre plus authentique. Avec nous-même, avec un autre éventuel. Donc n'oublions jamais, même dans les moments les plus douloureux, de garder les yeux ouverts sur l'avenir.

De l'échec au renouveau

Dans « La Voie de l'amoureux » la philosophe Arouna Lipschitz témoigne que l'échec amoureux peut se transformer en enseignement. En passant par cinq étapes clés.

- *Récapituler l'histoire.*

Revenir au commencement, au désir profond qui a motivé cette relation. Se demander quelle est la part blessée de nous-mêmes qu'elle n'a pas permis de guérir.

- *Donner du sens.*

Passer du « pourquoi » au « pour en faire quoi ». Se réapproprier l'échec : au lieu d'accuser l'autre, prendre acte de la réparation à effectuer.

- *Agir.*

La compréhension ne suffit pas. Agir est créateur et creuse le sillon du renouvellement de soi. Greffer un nouveau comportement sur de vieilles habitudes va permettre au désir de prendre une nouvelle direction. C'est l'effort avant la grâce du changement.

- *Bien se quitter.*

Sortir de l'idée de la faute et de la culpabilité. Il n'y a pas eu faute mais expérience partagée. Il reste du lien. Ne pas y injecter du négatif qui nous empoisonnerait en retour.

- *Remercier l'autre.*

L'autre a été un révélateur, une voie de dépassement de soi. Dire merci. Oublier l'échec, mais ne pas en oublier les leçons.

• *Rompre religieusement ?*

Contrairement aux idées reçues, la religion peut aussi aider les couples à se séparer. Le Cler, Centre de liaison des équipes de recherche sur l'amour et la famille, d'obédience catholique mais ouvert à tous, regroupe deux cent cinquante conseillers conjugaux bénévoles dans toute la France. Pour les catholiques, le sacrement du mariage signifie que Dieu nous a fait don d'aimer, d'où la culpabilité lorsqu'ils veulent le rompre. Le Cler les accompagne dans cette souffrance quand la rupture s'avère inéluctable. Car les catholiques, aujourd'hui, malgré la position officielle de l'Eglise, ont créé divers mouvements pour que divorcés et remariés puissent conserver leur place parmi eux, la lecture de l'Évangile étant là pour rappeler à quel point Jésus se gardait de tout jugement. Dans la religion juive, le divorce religieux a toujours existé. Il a lieu généralement quelques mois après le divorce civil. Le Chaar, Comité humanitaire d'aide à l'autonomie retrouvée, mot qui signifie également en hébreu « petite porte dans une muraille », regroupe des psychothérapeutes, psychanalystes et psychologues. Ils aident les demandeurs du divorce religieux à réfléchir sur leur vie de façon à ne pas renouveler les mêmes erreurs et à pouvoir, dans l'avenir, franchir la petite porte qui mène vers un couple épanoui. Ils n'hésitent pas, pour les accompagner, à user des métaphores religieuses de la Bible.