

C comme *chagrin d'amour*

Comment se dire adieu

Banalisée, la séparation n'en reste pas moins douloureuse.

De la sidération au souvenir en passant par le déni, elle est vécue comme un deuil. Un travail est nécessaire pour la surmonter.

« Quand il m'a quittée, juste avant les vacances, j'ai cru que j'allais mourir. Je suis partie à Cuba avec une copine qui avait insisté pour que nous maintenions le voyage malgré tout. Je passais la journée à pleurer sur la plage, derrière mes lunettes de soleil. Sans lui, je ne voyais pas d'après. » Anna a la gorge nouée quand elle se souvient du moment où Éric l'a congédiée par mail après deux ans d'une histoire passionnée. Elle avait alors 45 ans et rêvait de fonder un foyer. Il lui avait promis de lui « faire un enfant ». « Peu de temps avant, j'avais perdu mon père, ajoute-t-elle, et même si ça peut paraître choquant, je ne sais pas quelle douleur a été la plus atroce. »

COCKTAIL ÉMOTIONNEL

Il y a dans la rupture quelque chose de l'ordre du deuil... deuil d'un autre qui continue sa vie. « Quand ce n'est pas quelque chose que l'on a décidé, explique la psychiatre Marie-Claude Gavard, auteure de *60 clés pour réussir son couple* (Odile Jacob, 2011), on se sent comme un petit enfant seul au monde et quasi en danger de mort, angoissé par le fantasme que sans l'autre nous n'allons pas pouvoir vivre. »

Lisa Letessier, psychologue, décrit les étapes du processus dans *la Rupture amoureuse* (Odile Jacob, 2014). D'abord, la sidération, le choc physique et psychique. Puis le déni, le sentiment d'irréalité, le temps du « ce n'est pas possible ». Ensuite, le cocktail émotionnel colère-culpabilité-tristesse-angoisse-peur-ruminations-souvenirs. Vient l'adaptation, on s'accommode de la perte, on réapprend à vivre avant de finir par accepter l'état de fait. « La rupture peut éveiller des souffrances immenses, explique Lisa Letessier, même après une histoire assez courte. La moitié des gens qui tentent de se suicider le font après une rupture amoureuse. »

« Un jour un patient est entré dans mon cabinet en disant : j'ai tout perdu. Je lui ai demandé : Vous avez perdu vos enfants ? — Non — Vos amis ? — Non — Votre travail ? — Non — Qu'avez-vous perdu ? — L'amour. » Autre écueil à éviter, sauf en cas de maltraitance et de manque de respect, entrer dans l'invective contre « l'ex ».

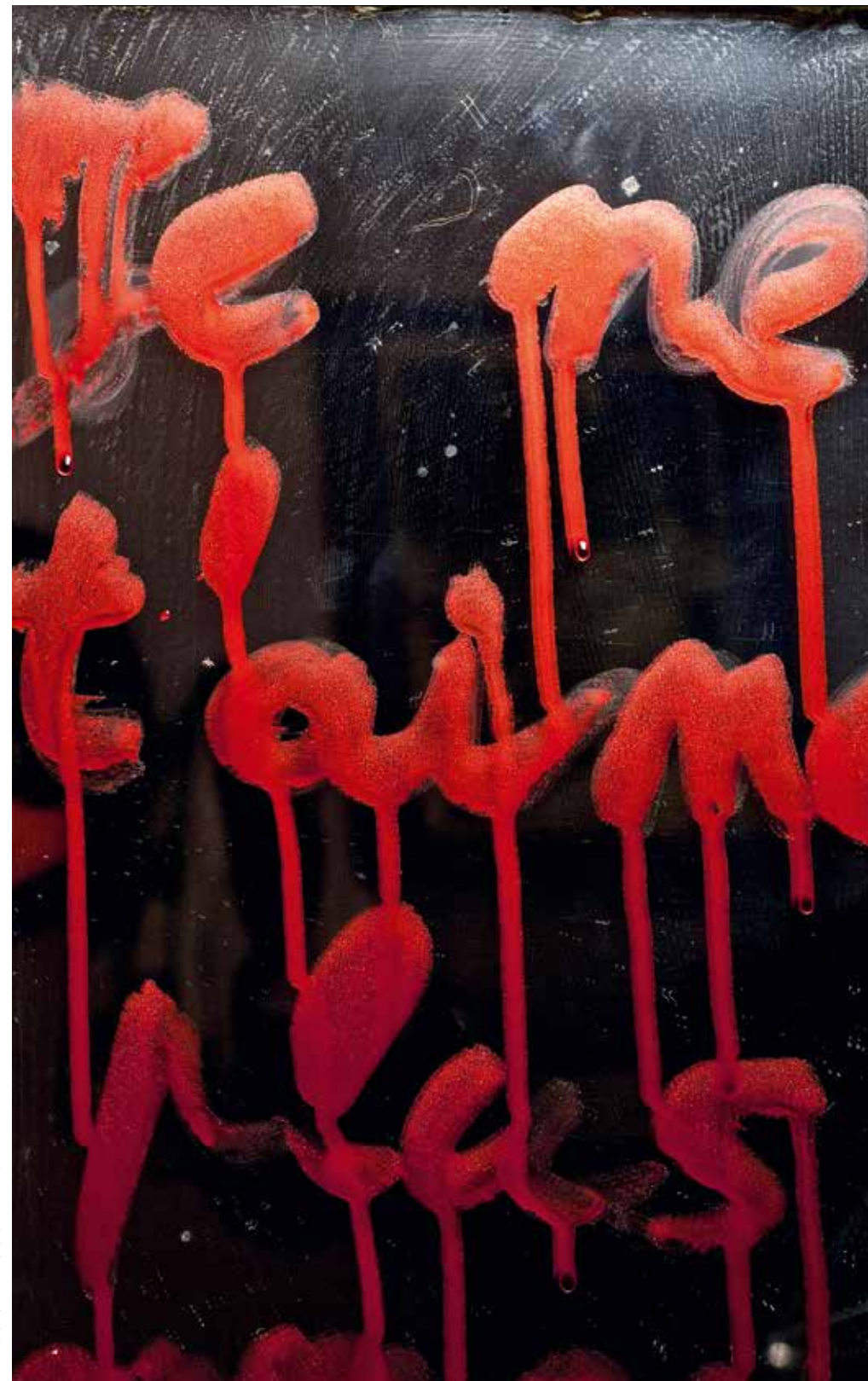
Mais notre époque hédoniste n'aime pas vraiment la souffrance et puisqu'un mariage sur deux se solde par un divorce, les statistiques servent bien souvent à relativiser la douleur de celui qui a quitté ou été quitté. Dans les magazines féminins, la balance du « cool » semble elle aussi pencher du côté de l'éphémère, il faut avant tout éviter de se « prendre la tête ».

VALEUR REFUGE

Le « couple CDD » ferait-il davantage rêver que le « couple CDI » ? Pas si sûr. Quand on demande aux Français en quoi ils ont confiance, la famille reste la valeur refuge. Ils sont 75 % à répondre qu'ils lui font « tout à fait » confiance (Cevipof, 2014). « Tout le monde a envie d'une relation qui dure, explique Lisa Letessier. Mais, paradoxalement, nous ne travaillons pas assez à cela. »

Banalisée dans le discours ambiant, la rupture n'en est pas devenue banale pour autant. Et ce n'est pas parce que l'on rompt plus que l'on est mieux armé. Alors, comment faire face ? « De façon générale, explique Lisa Letessier, on risque de vivre un deuil compliqué lorsque les émotions sont tellement intenses que l'on cherche à les éviter, empêchant ainsi le chemin de deuil de se poursuivre. L'émotion bloquée peut provoquer des tensions, entraînant parfois des troubles somatiques comme des maux de ventre ou de tête, des tensions musculaires, de l'eczéma ou du psoriasis. »

Il faut commencer par dresser un état des lieux de la maison intérieure et, pour cela, éviter de se lancer à cœur et corps perdus dans une nouvelle histoire. Dans son livre, la psychologue propose de lister les comportements qui posent problème : « J'ai du mal à sortir de chez moi », « Je sursaute quand j'entends son prénom »... Puis d'énumérer les émotions et sentiments en lien avec la rupture – angoisse, mal-être, colère, etc. –, ainsi que les sensations physiques – vertèbres douloureuses, migraine... Place ensuite aux « films » que vous vous faites (« J'imagine qu'il revient et me présente ses excuses »), puis aux pensées automatiques liées à la rupture (« J'ai peur de ne plus jamais être désirable »), aux conséquences sociales de la rupture (« Je me compare aux autres femmes dans les soirées »), aux drogues, alcool, médicaments que l'on s'est mis à consommer... Ce bilan peut prendre plusieurs semaines.



PLAINTURE/MILLENNIUM/BJANKA KADIC

« On se sent comme un petit enfant seul au monde et quasi en danger de mort. »

leur désir d'une relation durable. « Mais chez les jeunes, ajoute-t-elle, il y a un climat d'effervescence autour de la profusion du monde et une euphorie de l'instant présent qui impose l'idée qu'il est bon de multiplier les expériences. » Dans son cabinet, elle reçoit ainsi des célibataires trentenaires qui regrettent d'avoir été « projetés sur de fausses pistes », confortés dans des habitudes affectives consuméristes qui ne les satisfont pas mais qu'ils peinent à abandonner et qui ressurgissent aux moments de crise.

Elle les aide alors à « relire » leur histoire et à comprendre l'hiatus entre leur aspiration à la stabilité et leur mode de vie. Pour les couples plus anciens, la démarche est autre : « Parfois, la séparation est inévitable parce que la situation est trop douloureuse, parce que l'un des conjoints n'est plus respecté par l'autre. Mais aujourd'hui, on voit aussi beaucoup de ruptures qui se font sur un coup de tête ou un coup de colère. »

Parfois, il faut réapprendre les vertus de la patience et du pardon, qui se font de plus en plus rares. « Les gens ont souvent une vision de la vie amoureuse non conflictuelle et quand il y a un conflit, ils pensent qu'ils se sont trompés de partenaire », explique Jacques Arènes. Pour le psychanalyste, cela s'accompagne fréquemment d'une vision un peu platonicienne du couple : « Une seule personne au monde nous serait absolument assortie. Si cela coïncide, l'angoisse surgit : et si ce n'était pas la bonne personne ? Il y a une dimension presque mystique là-dedans : pour que l'union mystique puisse exister, il faut qu'elle soit parfaite. » Or dans la réalité, les disputes peuvent se révéler salutaires. ♡

MARIE-LUCILE KUBACKI

LES VERTUS DU PARDON

Très souvent, la relecture et la formulation des envies profondes est un élément essentiel de la « guérison ». Plus les gens avancent en âge, explique Véronique de la Villéon, conseillère conjugale au cabinet Raphaël à Paris, plus ils formulent clairement

lument assortie. Si cela coïncide, l'angoisse surgit : et si ce n'était pas la bonne personne ? Il y a une dimension presque mystique là-dedans : pour que l'union mystique puisse exister, il faut qu'elle soit parfaite. » Or dans la réalité, les disputes peuvent se révéler salutaires. ♡