

# 1. Apprendre à accepter la séparation

La rupture, ce n'est pas seulement cesser de vivre avec quelqu'un, c'est aussi interrompre un processus de vie dans lequel on était tous deux partie prenante et qui impliquait aussi des personnes et des lieux qu'on avait appris à aimer et auxquels on s'était attaché.

## Une partie de soi-même qui disparaît

Les questions que posent un amour défunt et la vie qui s'en suit dépassent largement le cadre du seul investissement ou désinvestissement sentimental. Il s'agit là d'une remise en cause de toute une vie, de toute une manière de penser, de sentir, de réfléchir, en même temps que toute une manière de se

situer en tant que personne, en tant que personnalité face au monde et face à la vie. Mais au-delà de tout, ce qui comptera, ce sera de cerner et d'intégrer à l'ensemble de notre vie cet héritage de passé qu'a constitué notre vie conjugale. Car lorsqu'on rompt, on ne rompt pas simple-

Si votre vie était un rivage,  
quel serait-il ?

Une plage de sable fin, de  
galets, de rochers ?

Une falaise, des récifs ?

Notez-le dans un coin, cela  
vous servira plus loin.

« Parfois une âme blessée  
est plus ouverte à la vérité  
que les autres ».

*Élie Wiesel,*

*« Un désir fou de danser »,  
Éditions du Seuil, 2006, p. 330.*

ment avec une personne, on rompt avec un lieu, avec un style de vie, avec des rituels et des habitudes, avec un certain cercle familial, social et affectif. Avec des serments aussi, ou à tout le moins des promesses qu'on n'a pas tenues ou qui ont été trahies. La perte de repères est alors flagrante.

## La culpabilité

Quiconque a vécu une séparation a ressenti ce sentiment étrange fait de culpabilité mêlée de honte. Même si on est celui ou celle qui a pris la décision de partir, on est habité par mille incertitudes, mille sentiments plus paradoxaux les uns que les autres.

✓ Lorsqu'on est le « quitteur », quelle qu'ait été la pénibilité de la situation vécue avec l'autre, on se sent mal à l'idée d'avoir dû lui faire de la peine ou de l'avoir fait souffrir. De même se sent-on mal de la souffrance que nous ressentons infliger à nos enfants, en les privant de leur autre parent. Qui ne ressentirait pas cela ? En fait, ce qu'il faut voir, c'est que même

s'il n'est pas le plus heureux du monde, l'autre n'est pas non plus, à de très rares exceptions près, à l'agonie. Comme la nouveauté de la situation l'oblige à se prendre en main, il est poussé à l'action, ce qui le met en position d'acteur et non plus seulement de victime.

✓ Lorsqu'on est le « quitté », c'est évidemment la blessure narcissique résultant de la séparation qui donnera le plus de fil à retordre. Que notre compagnon ou notre compagne soit parti pour une autre histoire d'amour est difficile à vivre, mais qu'il ou elle soit parti pour vivre seul car il ou elle ne peut plus nous supporter est encore plus difficile à admettre.

Le sentiment de culpabilité est un état affectif tout à fait normal. Il est là pour nous prévenir lorsque nous avons fait arbitrairement du tort à autrui ou qu'on s'est comporté de mauvaise façon. Toutefois, il peut aussi plus simplement s'exprimer lorsque nos actions nous engagent personnellement vis-à-vis des autres. En d'autres termes, ce n'est pas parce qu'on se sent coupable qu'on l'est réellement et sur toute la ligne.

« Dites-moi,  
dites-moi qu'elle est partie  
pour un autre que moi,  
mais pas à cause  
de moi. »

*Michel Jonasz, « Dites-moi »,  
paroles Frank Thomas, musique*

*Michel Jonasz, 1974,  
Filipacchi music.*

## 6. Se reconstruire

### À partir de quand se reconstruit-on ?

Malgré la confusion des sentiments qui anime toute cette période, la vie continue son chemin, cahin-caha. À quoi ressemble-t-elle maintenant ? Malgré tous les allers et retours possibles et imaginables que nous avons effectués dans notre esprit ou dans la réalité, nous avons finalement pris notre vie concrètement en main et réalisé certaines décisions.

✓ Sur le plan pratique, on aura réglé le problème des appartements, on se sera réorganisé avec les enfants, on aura taillé dans le budget pour le mettre d'équerre, etc.

✓ Sur le plan « énergie », on se sentira soulagé d'avoir retrouvé une légèreté de vie qui avait disparu du fait de l'énorme tension qui régnait à la maison. Petit à petit, apprivoisant la nouvelle situation, on aura appris à chasser les trop-pleins de culpabilité et les crises d'angoisse jusque-là récurrentes. Bien sûr, lors de rencontres avec notre « ex », on ne résistera pas à l'envie de lui jeter à l'occasion une petite remarque douce-amère, mais le cœur n'y sera plus vraiment.

✓ Sur le plan personnel, on aura retrouvé ses repères d'antan et ressenti ce souffle de vie si particulier qui accompagne nos prises d'autonomie. On se sera aperçu qu'on peut à nouveau faire ou ne pas faire une foule de choses sans que les sempiternels commentaires de l'autre ne viennent immédiatement nous foudroyer. Ainsi – ne riez pas –, laisser traîner une tasse dans la cuisine, laisser une lumière allumée dans la salle de bain

Il me semblait parfois que l'objectif que je m'étais fixé, « être une femme à part entière », connaître l'amour et devenir Moi, était un objectif tellement exigeant, tellement difficile que je n'y arriverais jamais.

*Françoise, 22 ans, chasseur de tête.*

(« Tu le fais exprès ! »), rester en chaussure à la maison ou ne pas démarrer à la seconde au feu vert en voiture sont des moments délicieux que vous pouvez désormais savourer en toute quiétude.

✓ Sur le plan sentimental, enfin, même si vous vous sentez encore à mille lieues de repartir sérieusement dans une autre histoire, vos blessures ont cicatrisé et vous pouvez recommencer à regarder les personnes du sexe opposé sans trop de dégoût ou de haine. Peut-être même y avez-vous récemment pris un certain plaisir...

Même si tout n'est pas réglé, ces indices montrent que vous avez franchi un qué décisif et que votre reconstruction intérieure se dessine maintenant plus concrètement. Voyons quelle sera donc la prochaine étape.

## **Apprendre à redécouvrir certaines façons de vivre qui vous plaisent**

Ne possédant pas de boule de cristal, je ne puis maintenant prédire comment les choses vont se passer pour chacun et chacune de vous. En revanche, mon expérience de psy me permet de vous décrire quelques scénarios dans lesquels vous devriez, en partie au moins, vous reconnaître. Cela pourra évidemment varier selon l'âge et les circonstances de vie de chacun et chacune.

Revenons une dernière fois sur l'idée du rivage. Si vous pouviez choisir l'image d'un rivage correspondant à votre sentiment intérieur, quel serait-il ?  
Une plage de sable fin, de galets, de rochers ?  
Une falaise, des récifs ?  
Croyez-vous que ce rivage serait susceptible d'accueillir quelqu'un ?

Je sais par exemple que l'une des expériences les plus fortes que vous serez amené à vivre durant cette période est celle de retrouver certaines façons de vivre qui vous plaisent et que vous aviez perdues parce que la vie quotidienne les avait effacées de votre espace de vie.