

SURMONTER UNE RUPTURE AMOUREUSE

La séparation, c'est aussi comme l'amour, quelque chose qui commence. Comme l'amour, quelque chose qui s'apprend.

(Dominique Lévy-Chédeville, Extrait de Gaspard de la nuit et des étoiles.)

Rédigé par Marcel Bernier, psychologue et Marie-Hélène Simard, psychologue

Qui sont vos alliés lors d'une peine d'amour? Y a-t-il des choses à faire pour alléger la souffrance ou est-ce que le temps seul peut aider? Comment rendre la rupture moins difficile et tirer profit de cette expérience? Une meilleure compréhension du phénomène de la rupture vous permettra sans doute de mieux traverser cette épreuve. Décrire les types et les causes de la séparation ainsi que les étapes à franchir. Quelques stratégies pour aider à surmonter l'épreuve.

LES TYPES DE SÉPARATION

Trois types de rupture peuvent être distingués: être quitté, décider de quitter l'autre ou se quitter d'un commun accord. La détresse peut varier en fonction du type de rupture. Mais dans tous les cas, le deuil de la relation est inévitable. L'idéal est de se quitter d'un commun accord, mais ce scénario est peu fréquent. Choisir de quitter quelqu'un peut s'avérer aussi perturbant que d'être quitté. Dans le premier cas, le processus de décision qui précède la séparation est parfois déchirant et rempli de culpabilité. Il peut néanmoins être suivi d'un sentiment de soulagement. Dans le second cas, la séparation survient brusquement et de façon inattendue. La personne délaissée se trouve donc déstabilisée.

LES CAUSES DE SÉPARATION

Pour certains couples, des événements peuvent précipiter la séparation: déménagement, perte d'emploi, maladie, infidélité, problèmes personnels, etc. Pour d'autres, la séparation fait suite à une relation difficile ou insatisfaisante: mauvaise communication, peur de l'engagement, manque de plaisir à être ensemble, absence de soutien affectif, violence physique ou verbale, incapacité à surmonter une étape du développement conjugal ou personnel, etc. Que l'origine de l'impasse soit situationnelle ou sentimentale, la rupture devient alors pour certains couples la seule solution envisageable.

LES ÉTAPES À FRANCHIR

Selon Deits (1999), la détresse qui suit la rupture amoureuse ressemble étrangement à celle ressentie lors du processus de deuil. La personne peut traverser plusieurs étapes soit le choc, puis la dénégation et le retrait, suivi de la reconnaissance et la douleur, et conclure avec l'adaptation et le renouvellement. Bien entendu, plus la relation était significative, plus grand sera le deuil.

La compréhension de ces étapes vous aidera sans doute à surmonter cette rupture et à voir que vous n'êtes pas seul dans cette situation. Elle vous permettra aussi d'expliquer à vos proches ce que vous vivez. Ceux-ci pourront ainsi vous apporter un meilleur soutien. Rappelez-vous que ces étapes vous permettront de mieux vivre la séparation ou toute autre perte.

1. Le choc et l'engourdissement

«Je ne peux pas imaginer qu'elle m'ait quitté. C'est comme un mauvais rêve.»

Durant les jours qui suivent la rupture, vous vous sentez abattu ou confus. Cette réaction vient d'un réflexe qui bloque tout le système émotionnel. C'est comme si la nature vous avait prémuni d'une sorte de coussin de protection contre le choc de la séparation.

C'est le moment d'avoir quelqu'un à vos côtés pour vous soutenir. De plus, évitez de prendre des décisions à long terme que vous pourriez regretter par la suite comme de changer de programme d'études, de déménager ou de changer d'emploi.

2. La dénégation et le retrait

«Je sais qu'il. (elle) va revenir.» «Ça ne se peut pas! Il (elle) va réaliser qu'il (elle) s'est trompé.»

Quand l'effet du choc se dissipe, vous n'êtes pas nécessairement prêt à affronter cette réalité. C'est normal, qui songe à la séparation lorsqu'il est encore amoureux! C'est pour cette raison que lorsque la rupture frappe, vous tentez de la nier. La colère envers la personne qui vous a laissé peut prendre toute la place. La dénégation se produit la plupart du temps de façon inconsciente. Mais il faut être attentif aux signes suivants: perte d'énergie, manque d'appétit, manque ou excès de sommeil, douleurs physiques, attente du retour du partenaire, colère, etc.

Parfois, un sentiment de honte peut vous envahir et vous aurez peut-être tendance à vous isoler pour ne pas montrer votre détresse. Pourtant, toutes ces réactions sont fréquentes et normales après une rupture. Il est possible que vous pensiez en avoir fini avec certaines réactions et qu'elles resurgissent des semaines ou des mois plus tard.

3. La reconnaissance et la douleur

«C'est difficile, j'ai encore mal, mais je crois bien que je vais m'en remettre.»

Cette période est souvent la plus longue et la plus pénible. La séparation est douloureuse, car vous prenez conscience d'avoir perdu non seulement votre partenaire, mais aussi un mode de vie. Toutefois, la reconnaissance de cette perte est nécessaire pour retrouver votre équilibre. Il est important de prendre le temps nécessaire pour vivre cette période de tristesse. Vous aurez alors peut-être besoin de sentir la disponibilité de vos proches ou d'une aide extérieure comme un groupe d'entraide ou une aide professionnelle. Certaines personnes retournent vers leur ancien partenaire pour trouver du réconfort. Il est possible que des mises au point soient nécessaires pour bien comprendre la rupture, mais l'autre personne peut difficilement être à la fois la cause de la douleur et son antidote. C'est pourquoi il est peu recommandé de multiplier les rapports avec votre ex-partenaire pour faciliter la séparation.

4. L'adaptation et le renouvellement

«Ça va maintenant. Finalement, j'ai appris de cette expérience et je peux passer à autre chose.»

Quand vous passez des «pourquoi» (pourquoi elle m'a laissé?) aux «comment» (comment puis-je tirer profit de cette épreuve?), cela signifie que vous commencez à cicatriser vos blessures. Votre vie ne gravite plus uniquement autour de votre rupture amoureuse. C'est le

moment idéal pour entreprendre de nouveaux projets comme faire un voyage ou suivre un cours et qui sait, peut-être s'engager dans une nouvelle relation amoureuse.

En sortant du deuil de la séparation, c'est votre façon d'être et vos habitudes qu'il vous faut changer pour pouvoir vivre de nouvelles expériences. Le défi s'avère alors d'accepter de partir à la recherche de nouvelles sources de satisfaction. Cela implique le risque de faire des erreurs et d'être de nouveau blessé ou déçu. Il est fréquent que des personnes, après une rupture, tentent d'éviter la souffrance en renonçant de vivre une nouvelle relation amoureuse ou en s'engageant dans une suite de relations. Une telle fermeture réduit bien sûr les risques d'être à nouveau déçu ou blessé, mais à long terme elle empêche de combler pleinement le besoin fondamental d'être aimé.

COMMENT Y FAIRE FACE?

L'entourage propose souvent plusieurs façons de réagir à une séparation:

- «Essaie de te distraire.»
- «Concentre-toi sur tes études.»
- «Passe à autre chose.»
- «Trouve quelqu'un pour te consoler.»
- «Rends-le jaloux.»
- «Avec le temps, ça va passer.»

Malheureusement, ces conseils ne suffisent pas toujours à soulager toute votre souffrance. Voici quelques moyens qui peuvent vous aider à mieux vivre chaque étape de la séparation.

Ne retenez pas vos larmes.

Pleurer ne signifie pas que vous ne vous en sortirez jamais. Cela démontre plutôt que vous réalisez votre perte. Assurez-vous toutefois d'exprimer votre peine avec des gens en qui vous avez confiance. Enfin, sachez que l'intensité de vos symptômes de sevrage n'est pas nécessairement une preuve de la force ou de l'ampleur de l'amour que vous portiez à la personne.

Mettez par écrit toutes les émotions que vous avez pour votre ancien partenaire.

Ceci permet d'exprimer votre agressivité ou votre peine en plus de constater votre progression.

Faites le bilan (pour /contre) de votre relation.

Reconnaissez votre part de responsabilité ainsi que celle de votre partenaire. Ceci vous permettra d'envisager différemment votre prochaine relation sans répéter, si possible, les mêmes erreurs. Vous pouvez constater, par exemple, qu'une dynamique de vos relations et de vos ruptures se répète. Si c'est le cas et si vous êtes insatisfait de cette dynamique, c'est l'occasion de faire le point et d'amorcer des changements. Au-delà du blâme de l'autre et de l'apitoiement sur son sort, vous êtes le dénominateur commun de l'ensemble de vos relations!

Identifiez votre style amoureux.

Qu'est-ce qui caractérise le choix de vos partenaires et des relations que vous établissez avec eux? Est-ce l'attraction physique? Le plaisir partagé avec l'autre? L'affection et la tendresse qui se développent progressivement? La bonne entente? L'intensité de la passion? Les intérêts communs? L'exclusivité dans l'engagement? Le don de soi?... ou une combinaison de toutes ces caractéristiques? En connaissant mieux vos goûts et votre style amoureux, vous éviterez de vous faire de faux espoirs et vous ferez un choix plus éclairé. Voir. Le Fichier [Tomber en amour et le rester](#)) afin d'en connaître davantage sur les styles d'attachement amoureux.

Soyez patient envers vous et votre entourage.

Il se peut que les membres de votre entourage souhaitent vous voir aller mieux beaucoup plus rapidement que vous ne le pouvez. Ils ignorent souvent quoi dire. Certains iront même jusqu'à vous éviter au moment où vous avez le plus besoin d'eux. Peut-être vous sentez-vous incapable de demander de l'aide et espérez que les autres fassent l'effort à votre place. Les conflits de ce genre sont regrettables mais courants. En le sachant, vous montrerez plus de patience à votre égard et envers les autres. Vous pouvez aussi exprimer clairement vos attentes envers vos amis: «Je voudrais juste que tu m'écoutes un peu», «Je sais que je ne suis pas d'agréable compagnie ces temps-ci, mais j'aurais seulement besoin de sentir votre présence».

Soyez prudent en ce qui concerne les autres façons de gérer votre douleur.

Vous pourrez être tenté de soulager rapidement votre souffrance dans l'alcool, la drogue ou dans une nouvelle relation amoureuse. Ces moyens ne font que retarder votre guérison en évitant de vivre pleinement le deuil de la séparation.

Sachez vous entourer tout en respectant les périodes où vous préférez être seul.

Après une rupture, vous pouvez craindre la solitude et tenter de l'éviter le plus possible. Vous remarquerez pourtant, surtout après l'étape de la reconnaissance de la douleur, qu'il est plaisant de faire des activités seul et même de tolérer le silence. Vous êtes plus qu'une personne délaissée! Il y a plusieurs aspects intéressants à votre personnalité dont certains étaient peut-être mis de côté durant la relation.

Consultez au besoin un professionnel de la santé ou un intervenant de la santé mentale.

Faites-le surtout si les symptômes physiques comme la perte d'appétit ou l'insomnie persistent et si votre humeur ou votre état général ne cesse de se détériorer, même après plusieurs semaines. Cette aide complète souvent le soutien déjà apporté par votre entourage.

CONCLUSION

Face à une rupture amoureuse, chaque personne réagit à sa façon. L'anxiété et les symptômes de dépression en font souvent partie. Il est possible aussi que votre rupture se passe bien et simplement. Que le chemin de la guérison soit long et tortueux ou bref, il comporte ses hauts et ses bas. Ceux qui sont passés par là savent que lentement mais sûrement le nombre de bonnes journées finit par surpasser celui des mauvaises. Vous trouverez vos points de repère et en établirez de nouveaux. Ainsi, ce que vous considérez présentement comme un échec se

transformera peu à peu en une expérience enrichissante. Malgré la perte, le seul fait de traverser cette épreuve peut constituer une satisfaction. Par ailleurs, la rupture amoureuse est l'une des seules expériences que nous sommes presque tous appelés à vivre.

RÉFÉRENCES

- Bernier, M. et Simard, M.H. *La rupture amoureuse: repérer les signes avant-coureurs, surmonter l'épreuve, revivre après son deuil*, Eyrolles, 2011.
- Binette, A. *La peine d'amour ne dure pas toujours*, dans Linteau, M.A., *La vie est-elle belle?*, Ed. Demortagne, 1999.
- Deits, B. *Revivre après l'épreuve*, Québecor, 1999.
- Sternberg, R. et Barnes, M. *The Psychology of Love*, Yale University Press, 1988.
- Wright, J. *La survie du couple*, Éditions Le jour, 1990.