

Pourquoi a-t-on peur de rompre ?

par Ségolène de Tarragon

La progression des divorces tend à banaliser la rupture et pourtant celle-ci engendre mal être et craintes profondes : Le couple et la famille sont remis en cause, l'idéal de vie s'effondre. Quand la peur de rompre s'immisce en soi, elle peut revêtir différentes formes : peur du changement, peur de l'abandon, peur de l'échec, sentiment de culpabilité? Comment analyser ces angoisses avec objectivité ? Comment faire face aux émotions qui nous envahissent ? Enfin, comment transformer sa peur en un sentiment positif afin de franchir les étapes vers une vie plus harmonieuse ?

Comment s'expriment ces angoisses ?

J'ai peur du changement

La rupture entraîne inévitablement un changement de vie. On quitte un quotidien insatisfaisant pour un avenir incertain. Certains couples préfèrent différer la rupture et accepter la situation pour satisfaire un besoin vital de sécurité. Ils craignent en fait la perte de contrôle de leur vie et de nouvelles souffrances. Les habitudes mêmes désagréables sont plus sécurisantes et deviennent facteurs d'équilibre.

Pour surmonter cette situation, il faut accepter une forme d'incertitude dans l'avenir. « Franchir le cap du changement », nous explique le philosophe Alexandre Jollien, c'est « être dans l'expérience de la vie ».

J'ai peur de la solitude

Pendant le mariage, les journées sont rythmées par les enfants, le travail, les sorties, les amis, la famille. Lorsque la rupture survient, tous les repères se modifient. On se retrouve très souvent seul face à soi même avec davantage de temps libre à gérer. Le sentiment de solitude surgit et peut parfois nous paralyser.

Le premier pas à effectuer pour vaincre cette peur est d'envisager différemment la solitude, il faut l'apprivoiser, la considérer comme une alliée et non une ennemie. Lorsque le dialogue est absent, certains couples ressentent plus de solitude en vivant à deux que seul. C'est pourquoi, il est nécessaire de reprogrammer son inconscient pour modifier son regard sur la solitude. Pour déstresser : Vivez un jour à la fois, interdisez-vous de penser à la semaine prochaine ou aux futures vacances de Noël. Soyez très organisé et planifiez votre emploi du temps. Pensez à vous, trouvez de nouveaux centres d'intérêts et faites-vous plaisir.

J'ai peur du regard des autres

La rupture entraîne un changement de statut à l'égard de son entourage. Celui qui est quitté est plaint, aidé, rassuré. Il est "victimisé". A l'inverse celui qui rompt, est mis directement sur le banc des accusés. Françoise illustre ce propos : « lorsque je subissais des comportements inacceptables de la part de mon mari, mon entourage m'a beaucoup soutenu ; mais le jour où j'ai pris la décision de rompre, mes parents, mes enfants et mes amis m'en ont énormément voulu. A leurs yeux, je suis passée du statut de « victime" à celui moins facile du « bourreau ».

D'autres types de comportement peuvent également intervenir.

Caroline raconte que certains de ses proches ont mal réagi : « les disputes et les séparations

créent une distance et renvoient à chacun une image angoissante, celle de l'échec ». Laure (26 ans) rajoute : « après ma séparation les invitations à dîner se sont raréfiées ; j'avais le statut de la femme seule, libre, attrayante qui porte en elle l'image de la séduction. J'étais donc passée aux yeux de mes amies du côté des rivales ».

Pour vous aider à mieux gérer ces différentes situations, n'oubliez pas le plus important : c'est dans les moments les plus difficiles que vous verrez vos vrais amis. Vous en perdrez sûrement quelques uns, mais les plus fiables seront toujours là. Laissez-leur cependant un peu de temps pour qu'ils s'habituent à votre nouveau statut de « célibataire ».

J'ai peur de l'abandon

De nombreux psychologues l'expliquent parfaitement, le sentiment d'abandon est lié intimement à notre petite enfance : dès la naissance, l'enfant a une relation fusionnelle avec sa mère, quand celle-ci s'absente, il se sent abandonné, de plus, comme il n'a pas la notion du temps, il ressent une réelle angoisse car il est persuadé qu'il ne la reverra plus jamais. Lors de la séparation, nous opérons un transfert et nous revivons ce sentiment d'abandon déjà vécu dans l'enfance.

Cette angoisse est naturelle car nous avons tous besoin d'attachement.

Cependant, ce sentiment d'abandon est exacerbé chez les personnes les plus sensibles qui se sentent délaissées et n'arrivent pas à surmonter leur souffrance. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à se faire aider par un spécialiste et éventuellement suivre une thérapie.

J'ai peur de la culpabilité

Celui qui prend l'initiative de la rupture ressent souvent un fort sentiment de culpabilité.

Il a peur de faire souffrir celui avec lequel il a construit sa vie.

Face à toutes les émotions qui accompagnent la rupture, il est important de prendre un peu de recul et d'analyser avec objectivité la situation. Suis-je l'unique responsable? La faute me revient-elle exclusivement ? Ne vaut-il pas mieux une séparation plutôt que vivre dans le mensonge ?

Pour répondre à toutes ces interrogations, essayons de sortir de la simplification d'usage du « méchant » face à la « victime ». Chacun amène sa contribution à la construction du couple et favorise sa réussite. Avec le temps, les êtres évoluent de manière différente et si le divorce survient, personne n'est responsable en particulier.

Pour atténuer cette culpabilité, faites preuve de bienveillance à votre égard, regardez votre vie avec douceur et un brin de rationalité.

J'ai peur de l'échec

Le sentiment d'échec est difficile à surmonter, car il nous renvoie une vision très négative de nous même. En effet on s'auto-persuade que « rater » son couple c'est « rater » sa vie. Ce phénomène est accentué par la pression sociale qui prône la réussite à tout prix dans tous les domaines. Mais aussi par le fait que nous nous reprochons de ne pas avoir su reproduire l'image du couple parfait dont nous rêvions durant notre adolescence.

Pour surmonter ce sentiment il faut se persuader que la perfection n'existe pas et faire le deuil du couple idéal. Ce travail sur soi, vous permettra d'apprendre à vivre seul c'est-à-dire en renonçant à la fusion amoureuse et en acceptant de ne jamais atteindre cet idéal de couple qui n'est qu'illusion. Vous pourrez reprendre ainsi une vie affective et sexuelle de façon plus harmonieuse.

J'ai peur pour mes enfants

Cette douloureuse interrogation repose sur une problématique double : un désir profond de protéger ses enfants et la nécessité de se séparer. Refuser de divorcer pour préserver ses enfants : est-ce la bonne solution ?

Il n'y a pas de réponse toute faite, chaque cas est particulier.

Certains enfants témoignent d'une souffrance vécue face à des parents qui ne se séparent pas.

Rachel raconte qu'à la suite de nombreux conflits entre ses parents, elle finissait par leur en « vouloir » d'accepter cette situation et de ne pas prendre de décision. Aujourd'hui, elle l'avoue « j'aurai préféré une rupture plutôt que vivre dans l'angoisse des disputes à venir. »

La situation de Vanessa est différente. Enfant, sa mère n'a cessé de lui répéter qu'elle ne voulait pas quitter son père pour la préserver. « Maman me confiait ses problèmes et ses déceptions, à l'époque j'étais trop jeune pour prendre du recul et je pensais être la cause de son malheur, j'ai longtemps porté ce fardeau. »

L'enfant souffre plus des disputes et des conflits entre ses parents que de la séparation en elle-même car il est réceptif à ce climat qu'il ressent comme violent.

Si vous décidez de vous séparer, il est essentiel de lui expliquer qu'il n'est pas responsable de la séparation, rassurez le en paroles et en actes, sur l'amour de ses deux parents, restez disponible et ouvert à ses questions.

J'ai peur de perdre mon niveau de vie

Soyons réaliste : se séparer entraîne des conséquences matérielles et financières. Vivre avec deux salaires au sein du foyer est forcément plus avantageux. Se retrouver seul implique un deuxième lieu d'habitation et la perte de son niveau de vie.

Pour vous aider à mieux envisager l'avenir : Analysez avec objectivité votre situation financière. Évaluez les différents postes de dépenses et établissez votre budget. Anticipez l'avenir et tenez compte de l'évolution de vos besoins personnels et ceux de vos enfants.

Conclusion :

La peur de rompre est naturelle car elle accompagne tous nos changements de vie. Prenons un peu de recul et faisons preuve d'un minimum de réalisme pour garder une certaine objectivité sur notre vie future.

Pour se rassurer et avancer, il ne faut pas hésiter à en parler autour de soi (avocat, psychologue, thérapeute, mais aussi des divorcés). La verbalisation peut nous permettre d'apprécier l'urgence de la décision et de juger si l'on est prêt à divorcer.

L'enjeu est de retrouver une harmonie et le sens que l'on souhaite donner à sa vie. Le philosophe Jollien nous propose alors de « plonger et de creuser en soi » pour trouver ses réponses. N'oubliez pas, chacun suit son rythme, donnez vous le temps nécessaire !