

<http://benoit.mann.free.fr/> puis documentation, puis Ruptures.



La rupture amoureuse?

La vie sociale représente à la fois un milieu propice pour tomber amoureux (travaux en équipe, sorties, voyage, concerts) et pour connaître des déceptions amoureuses. Tomber amoureux suggère souvent aussi les premiers engagements relationnels significatifs.

Quand intervient la rupture le risque de tsunami interne est possible. Mais bien que chacun réagisse différemment à la rupture, il n'en demeure pas moins que plusieurs se trouvent démunis, voire en état de crise. Ce n'est donc pas par hasard que la rupture amoureuse constitue l'un des principaux motifs de consultation en thérapie. En fait, les relations amoureuses représentent plus de 30 % de l'ensemble des demandes d'aide psychologique.

Une rupture arrive rarement au bon moment, mais quand elle survient pendant un passage professionnel difficile, lorsque la tension est déjà à son comble, la vulnérabilité de la personne s'en trouve accrue et les conséquences peuvent être plus lourdes.

La fréquence des séparations, leur importance et leur effet peuvent être banalisés sur le plan social, et être considéré comme normale, mais les conséquences sont souvent dramatiques sur le plan individuel.

Les questions suivantes peuvent se poser à mon être :

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. Ce document vise donc à décrire les types et les causes de séparation ainsi que les étapes à franchir. De plus, nous aborderons quelques stratégies qui vous aideront à remonter la pente.

Les types de séparation

On peut distinguer trois types de rupture: être quitté, décider de quitter l'autre ou se quitter d'un commun accord (pourquoi pas). La détresse peut varier en fonction du type de rupture. L'idéal est de se quitter d'un commun accord mais, de la même façon que la séparation survient souvent au mauvais moment, elle se fait souvent aussi d'une mauvaise façon, ce qui ajoute aux souffrances de la perte de l'autre.

Choisir de quitter quelqu'un semble aussi perturbant que d'être quitté, mais d'une façon différente. Dans le premier cas, le processus de décision qui précède la séparation est souvent déchirant et rempli de culpabilité. Il peut néanmoins être suivi d'un sentiment de soulagement. Dans le second cas, la séparation survient brusquement au moment où on ne s'y attendait pas. On se trouve donc déstabilisé. Mais dans tous les cas, on ne peut échapper au deuil de la relation.

Les causes de séparation: moments difficiles ou relations difficiles

Les causes de séparation sont multiples. Pour certains couples, des événements peuvent précipiter la séparation: rencontre, 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, pas de plaisir à être ensemble, absence de soutien affectif, violence physique ou verbale, incapacité à surmonter une étape du développement conjugal ou personnel, etc. La séparation peut être la conséquence d'une relation perverse, ou tout simplement la suite d'une stratégie personnelle. La rupture frappe donc à la porte. A ce stade je peux fuir et changer de selle, à l'image d'un cavalier ou alors « subir » et « grandir » en passant par les étapes du deuil.

Les étapes à franchir

Choc Déni Douleur Adaptation Renouveau.

La détresse qui suit la rupture amoureuse ressemble étrangement à celle ressentie lors du processus de deuil: *le choc, la déni, le retrait, la reconnaissance et la douleur, l'adaptation et le renouvellement*. Bien entendu, plus la relation était significative, plus grand sera le deuil. Notre histoire personnelle, comme nos blessures de vie fondamentales sont elle aussi des amplificateurs des perceptions de notre rupture.

La compréhension de ces étapes vous aidera à affronter de manière plus lucide la perte, et à voir que cette situation n'est pas votre exclusivité. Elle vous permettra aussi d'expliquer à vos proches ce que vous vivez. Ils pourront ainsi mieux vous soutenir. Rappelez-vous que ces étapes vous permettront de mieux vivre la séparation ou toute autre épreuve qui demande une adaptation.

1. Le choc et l'engourdissement

«*Je ne peux pas imaginer qu'il/elle m'a quitté. C'est comme un mauvais rêve.* »
 Durant les jours qui suivent la rupture, vous vous sentirez abattu ou confus. Votre réaction vient d'un réflexe qui bloque tout votre système émotionnel. C'est comme si la nature nous avait procuré une sorte de coussin pour nous prémunir contre la violence de l'effet d'une séparation.

C'est le moment d'avoir quelqu'un à vos côtés et ce n'est surtout pas le moment de prendre des décisions à long terme (ex.: changer de programme d'étude, déménager, changer d'emploi, etc.).

2. La dénégation et le retrait, le déni.

« Je sais qu'il va revenir. » « Il/elle va le regretter. »

C'est la prise de conscience de la mort de quelque chose. La fin. Quand l'effet du choc se dissipe, on n'est pas nécessairement prêt à affronter cette réalité. La situation est si difficile à intégrer dans notre conscience qu'il se produit une réaction de déni de la réalité. On ne songe pas à la séparation quand on est amoureux. C'est pour cette raison que, lorsqu'elle nous frappe, on tente de toutes ses forces de la nier.

La colère envers le partenaire qui nous 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, suicide, etc.

Toutes ces réactions sont normales après une rupture. Il est possible que vous pensiez en avoir fini avec certaines réactions. Elles peuvent resurgir des semaines ou des mois, même des années plus tard. De plus, vous aurez peut-être tendance à vous isoler pour ne pas montrer votre détresse.

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 on prend conscience d'avoir perdu une source importante de satisfaction. On doit faire le deuil non seulement du partenaire, mais aussi du mode de vie sur lequel était basée la relation. La reconnaissance de cette perte est l'étape la plus importante de votre guérison. Votre vie retrouve son équilibre quand vous assumez pleinement votre séparation. Toutefois, quand vous l'admettez, vous vous soumettez à une douleur émotionnelle intense. La souffrance est abordée, au compte-gouttes, diffusée, et acceptée dans notre conscience. Pour cette raison, il est possible que vous reveniez à des périodes de dénégation et de retrait pour atténuer votre souffrance.

Il est important de prendre le temps nécessaire pour vivre cette période de tristesse ou de dépression. 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. Mais votre entourage peut sembler s'attendre à ce que vous alliez bien ou être moins disponible pour vous écouter. Certaines personnes retournent vers leur ancien partenaire pour trouver du réconfort. Il est possible que certaines discussions 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 pour cette raison certainement que :

" L'amitié finit parfois en amour, mais rarement l'amour en amitié."

C. C. Colton

4. L'adaptation et le renouvellement

« Ça va maintenant. Finalement, je trouve que c'était une bonne chose que je passe par là. »

Le vécu interne peut donc se projeter à l'extérieur, vers l'autre. Quand vous passez des « pourquoi » (pourquoi il/elle m'a laissé?) aux « comment » (comment puis-je tirer profit de cette épreuve?), cela signifie que vous commencez à cicatriser vos blessures. (Le « pourquoi » culpabilise l'autre.)

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 est 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. On voit souvent des personnes qui, après une rupture, renoncent à vivre une nouvelle relation amoureuse ou s'engagent dans une suite de relations futiles pour éviter de souffrir de nouveau. Cette décision réduit bien sûr les risques d'être déçu, mais elle empêche de combler pleinement le besoin d'être aimé.

Comment y faire face.

Le vivre...

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 notre souffrance. Voici quelques moyens qui peuvent vous aider à mieux vivre chaque étape de la séparation.

Ne retenez pas vos larmes

Vos larmes constituent le meilleur signe que vous vous en sortez bien! Et non pas le signe que vous ne vous en sortirez jamais. Pleurer signifie que vous réalisez votre perte. Assurez-vous toutefois d'exprimer votre peine avec des gens en qui vous avez confiance. Cependant, sachez que l'intensité de vos symptômes de sevrage n'est pas 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 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, que la dynamique de vos relations et de vos ruptures est répétitive. Si vous êtes insatisfait de cette dynamique, c'est l'occasion de faire le point et d'amorcer des changements, car entre le blâme de l'autre et 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.

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 sentirez-vous incapable de demander de l'aide et vous aimeriez que les autres fassent cet effort. Les conflits de ce genre sont regrettables mais courants. En le sachant, vous montrerez plus de patience à votre égard et envers les autres.

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 peuvent 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, de tolérer le silence, et d'augmenter le contact avec vous-même. Vous n'êtes pas qu'une personne délaissée! Il y a plusieurs aspects intéressants à votre personnalité, dont certains étaient peut-être mis de côté dans la relation.

Consultez au besoin un professionnel de la santé ou un autre 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 ne cesse de se détériorer, même après plusieurs semaines.

Conclusion

Nous avons établi les étapes du deuil, mais il ne faut pas oublier que chaque personne réagit à sa façon. Surtout, n'oubliez pas que l'anxiété et les symptômes dépressifs provoqués par la crise de la rupture ne peuvent être considérés comme anormaux. Il est possible aussi que votre rupture se passe bien et simplement. Le chemin de la guérison peut être long et tortueux, car il a ses hauts et ses bas. Ceux qui sont passés par-là savent que lentement, mais sûrement, le nombre de bonnes journées surpasse celui des mauvaises. Vous trouverez vos points de repère et en établirez de nouveaux, de sorte que ce que vous considérez comme un échec se transformera peu à peu en une expérience enrichissante, voire une réussite! En effet, c'est l'une des seules expériences que nous sommes presque tous appelés à vivre. Elle permet de rétablir une stabilité avec soi-même, pour soi et pour la quiétude d'une éventuelle relation.

Grandir ensemble est certainement une voie idéale si toutes ces étapes sont intégrées. Ce passage de de vie est sans aucun doute un moyen de grandir et de se renforcer. C'est peut-être le prix à payer pour accéder à un monde plus adulte. C'est peut-être la perte d'un espace idéal, d'un rêve amniotique. Il se peut aussi, que cette situation soit un écho de notre histoire pour nous rappeler,

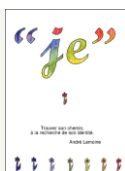
que là, à cet endroit, il y a quelque chose à nettoyer. En tout cas aimer l'autre c'est accepter qu'il soit heureux ailleurs, accepter que l'autre puisse aussi faire son expérience. J'évoque souvent la pensées : « Je t'aime tu es libre ». Cette dimension d'amour a une portée infinie, là où l'amour n'est plus perversion, ni possession, ni blessure, mais vie, inter être, le non-soi.

Parfois le déroulement des étapes du deuil est arrêté, le deuil ne peut pas se faire, sans doute que cette étape du deuil fait référence à une blessure bien plus profonde, consciente ou inconscient. Cette situation pourrait être l'objet support dans le réel d'une blessure inconsciente et bien vivante. Initialement ne sommes-nous pas le fruit d'une rencontre et d'une séparation ?

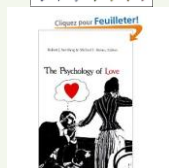
Références:

Binette, A. *La peine d'amour ne dure pas toujours*, dans Linteau, M.A., *La vie est-elle belle?* , Ed. Demortagne, 1999.

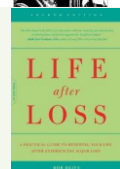
Dallaire, Y. *Dire adieu: savoir quand et comment*, Texte de conférence, 1999.
 . *Revivre après l'épreuve*, Québecor, 1999.



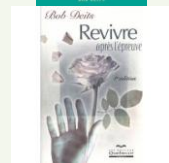
Auteur : **André Lemoine**
 Editeur : Editions Alphée (14 septembre 2006)
 Isbn-10 : 275380186X
 ISBN-13 : 978-2753801868



Auteur : **Robert J. Sternberg**
 Editeur : Yale University Press
 Isbn-10 : 0300045891
 ISBN-13 : 978-0300045895



Auteur : **Bob Deits**
 Editeur : Da Capo Press Inc
 Isbn-10 : 9780306813146
 ISBN-13 : 978-0306813146



Auteur : **Bob Deits**
 Editeur : Québecor
 Isbn-10 : 2764010702
 ISBN-13 : 978-2764010709