

## La vie n'est qu'une suite de séparations

Dans *Détache-moi*, son nouvel ouvrage, le pédopsychiatre Marcel Rufo livre sur un ton très intimiste sa vision de la séparation. Pourquoi la souffrance des ruptures est inévitable, et comment elle peut nous rendre plus fort. Rencontre.

Anne Laure Gannac

**Psychologies : « La vie n'est qu'une suite de séparations », écrivez-vous dans votre livre. Pourquoi, alors, font-elles si mal ?**

**Marcel Rufo :** Parce que tout commence par ce lien organique, utérin, et que l'on court toute notre vie vers ce nirvana, mais sans jamais pouvoir le trouver. Parfois on pense l'avoir trouvé en couple, et celui-ci devient un médicament générique au lien hyperfusionnel avec la mère. Mais lorsque la séparation intervient, alors on se rend compte de ce que l'on a perdu, ou plutôt de ce que l'on avait trouvé alors que l'on cherchait autre chose. On était en quête d'un lien terriblement secure et archaïque, et brutalement, on se trouve à rejouer la partie. Dans la séparation, on souffre davantage de perdre ce que l'on avait imaginé que ce qu'il en était vraiment.

**Cette souffrance qui s'installe dès la naissance, comment les enfants l'abordent-ils ?**

Prenons un exemple devenu assez classique : le divorce et ses conséquences sur les enfants. Il faut comprendre que pour être apte à se déconstruire, les enfants doivent d'abord avoir la possibilité de se construire, et cela passe par des processus identificatoires aux parents. On le voit bien à travers les questions que se posent les enfants quand leurs parents divorcent : « Est-ce que maman ne va pas avoir peur toute seule dans le noir, la nuit ? » ou encore « Comment papa va faire pour repasser ses chemises ? » Leur papa peut très bien être un as du repassage, et leur maman, agent de la sécurité dotée d'un P38. Il n'empêche : leurs interrogations révèlent une conception terriblement bisexuée du couple, parce que les enfants sont, par nécessité, très classiques dans la représentation qu'ils se font de chacun de leurs parents.

**Lorsqu'un couple décide de se séparer, c'est a priori parce qu'il ne peut pas faire autrement. Pourtant, on aimerait tant éviter aux enfants d'avoir mal...**

J'ai en effet souvent des parents qui viennent me voir avec leur enfant en m'annonçant : « On va divorcer, on ne voudrait pas qu'il souffre. » Ce à quoi je réponds : « Attendez qu'il souffre, pour l'instant je ne peux rien faire pour vous ! » A l'heure actuelle, où l'un des signes du progrès est le privilège accordé au bien-être à tout prix, beaucoup attendent du psy qu'il leur délivre un vaccin contre la souffrance. Sauf que la fonction du psy est d'intervenir quand « ça ne va pas », non pas lorsque tout va bien et que l'on espère que cela continue.

**Certains enfants sont-ils prédisposés à souffrir ?**

Oui, il y a des enfants plus « agrippeurs » que d'autres, ce sont souvent ceux qui ont une plus grande capacité à imaginer, à se représenter idéalement leurs parents et l'amour

qui les a unis. Même s'il ne faut pas réduire la vie psychique à une répétition standardisée des émois infantiles, il est vrai qu'un enfant carencé, qui s'est senti trop tôt lâché ou abandonné, joue forcément très gros dans une séparation. Il la vivra comme une répétition du traumatisme initial. Au contraire, un enfant pour lequel la séparation première avec la mère, puis les suivantes – à l'adolescence, au début de sa vie d'adulte, etc. – se sont bien passées, sera moins abandonnique.

**Dans votre introduction, vous évoquez les disputes incessantes entre vos parents et votre désarroi d'enfant. Dans de telles situations, la séparation n'est-elle pas souhaitable ?**

Vous vous rendez compte à quel point les psys vont se régaler en lisant cela ? Les interprétations vont fuser... Pour revenir à mon histoire, dans ces moments de disputes, je me réfugiais chez "tata", au troisième étage. Là, chez cette maîtresse d'un riche Marseillais, il n'y avait pas de conflits ; mais comme je la trouvais solitaire et malheureuse d'être ainsi l'objet d'un désir masculin sans qu'un enfant vienne le réaliser ! Il m'arrivait aussi d'aller chez celle que l'on appelait la Signorina, qui tenait un restaurant. Son compagnon, un pédiatre, demandait souvent que je vienne manger avec eux. Assis à leur table, je devenais l'enfant imaginaire qu'ils n'avaient jamais fait. Si je vous parle de cela, c'est pour vous montrer que, non, les disputes ne sont pas forcément plus néfastes que la séparation du point de vue de l'enfant : il sait, il comprend qu'elles font parties de la relation.

**Mais quand divorce il y a, en comprendre les raisons peut-il aider un enfant à l'assimiler ?**

Je ne pense pas. Quand je demande à un enfant s'il sait pourquoi ses parents se sont séparés, c'est moi, l'adulte, qui me pose la question, mais lui, il s'en fiche. Je m'attends à ce qu'il se retourne vers son père ou sa mère : « Ah oui, au fait, pourquoi ? », et cela n'arrive jamais. Le « pourquoi » ne les intéresse pas. Quant au « comment », ils l'ont vécu, il est inscrit dans leur problématique psychique. C'est enchâssé. Cela étant, un enfant se construit aussi dans la difficulté et non dans un entourage de perfection, auprès de grands-parents éternellement jeunes, de parents se bécotant sans cesse. Les « parfaits parents » font, je pense, de vrais dégâts. En prônant un monde idéal, ils nient la réalité, où il y a la mort, le désarroi, le contre-amour, le fait de se sentir rejeté, abandonné... Pour un enfant, l'insécurité peut être une force. De même que chez l'adulte, parce qu'il progressera en cherchant les raisons qu'il a de se sentir ainsi en insécurité.

**Autrement dit, la séparation peut être bénéfique ?**

Qu'il s'agisse de la séparation première d'avec la mère, du départ hors de la maison familiale, de la fin du couple, de la mort d'un proche, sans oublier le « divorce » entre certains frères et sœurs, également très fréquent, ou encore de la fin d'une thérapie... la séparation fait toujours souffrir, mais en même temps elle fait grandir.

**Pourquoi faut-il des années pour se détacher ?**

Il faut toujours beaucoup de temps pour rompre un lien, qu'il soit amical, amoureux, professionnel. Lévi-Strauss a peut-être tort : ce n'est pas le tabou de l'inceste qui fait le

fondement humain, mais la capacité à créer des liens sans jamais être complètement assuré de leur solidité.

### **Il n'y a donc pas de lien amoureux éternel ?**

La vraie éternité dans le couple serait d'être ensemble jusque dans la mort. Certains demandent à être enterrés ensemble, comme mes parents. Pourtant, je m'imagine souvent que leurs cercueils flottent, donc se détachent, s'éloignent l'un de l'autre, puis se rapprochent avant d'être encore écartés, etc.

### **A quoi voit-on que la séparation est assimilée ?**

Quand on ne pense plus tous les jours à l'autre. Quand le petit ne pense plus tous les jours à son père parti s'installer dans une autre maison, quand le visage de la femme que l'on aimait n'apparaît plus quotidiennement à notre esprit, quand le grand adulte que je suis ne pense plus tous les jours à ses parents morts...

### **Quand on a oublié ?**

Non, plutôt quand on a « mis à part ». Lorsque l'on est capable d'admettre que « mon père et ma mère sont des êtres à part », « mon ex-mari mène sa vie à part », etc. Etre vraiment séparé, c'est ne plus souffrir d'avoir aimé. C'est étrange d'ailleurs : on se réveille un matin et l'absence ne fait plus si mal.

### **C'est cela, faire le deuil ?**

« Faire le deuil » est un truc de psy qui me révolte. Je crois que l'on ne le fait jamais ; on peut seulement moins souffrir. Celui qui a aimé en garde des séquelles à vie. C'est pour cela que, dans le cadre de la séparation amoureuse, la jalousie est, selon moi, un signe de normalité, que l'on soit du côté de celui qui est abandonné ou de celui qui abandonne. La jalousie offre le respect à l'amour passé.

### **Être jaloux, n'est-ce pas la preuve que l'on aime toujours ?**

**Vous accordez également, dans votre livre, une place primordiale aux souvenirs, à ces objets que l'on garde en mémoire des gens qui nous ont quittés. N'est-ce pas une façon de compliquer la séparation ?**

Non, parce que les souvenirs ne sont pas du passé, mais du présent. A travers eux, chacun revisite sans cesse son passé en l'actualisant et en se l'appropriant. Il ne faut pas confondre souvenir, nostalgie et regret... J'ai, par exemple, une photo où je me tiens, à 4-5 ans, entre mes parents. Je la ressors souvent, signe du poids des fondements archaïques de la perte. Elle est un souvenir qui, lui-même, ouvre à la nostalgie. Tandis que le regret est une culpabilité (« J'aurais dû leur dire ceci », « Je n'aurais pas dû faire cela... »), la nostalgie et le souvenir sont la vie. Pourquoi aimons-nous le blues ou les chants slaves ? Parce qu'ils jouent sur la nostalgie, et que l'on sent bien que cela va dans le sens de la vie.

**Toutes les pertes, les séparations que vous avez vécues enfant, est-ce que vous sentez qu'elles influencent votre vie d'adulte ?**

Indiscutablement. Non seulement ma vie personnelle, mais aussi mon métier. Pourquoi est-ce que je suis ici, à Paris, alors que j'étais comblé à Marseille ? Pourquoi est-ce que je rejoue ainsi une carrière ? Pourquoi est-ce que je « quitte » une ville où j'étais heureux ? Dans nos agissements et, entre autres, dans nos séparations successives, il y a constamment des échos à l'enfance, même si nous leur cherchons toujours d'autres justifications.

### **Comment définiriez-vous un bon lien ?**

Une métaphore du nœud de chaise marin, ce nœud extrêmement résistant mais que l'on peut défaire d'un seul coup de main. Je vogue au près serré, en tirant sur le bout rattaché au génois par ce nœud de chaise, puis le vent mollit ou forcit, je dois changer de génois... Et toc ! Je tire sur le nœud, qui lâche immédiatement, avant de le rattacher. La vie est une succession d'attachements et de détachements. On pourrait définir le couple ainsi : « J'ai été attaché très fort par ma mère, puis lâché, alors s'il te plaît rattache-moi ! »

### **Si la séparation m'était contée - le dernier livre de Marcel Rufo**

« Enfant déjà, je savais que je serais un jour orphelin. » C'est sur un ton très intimiste que le professeur Marcel Rufo a choisi d'ouvrir et de mener son dernier livre. Au rythme de confidences personnelles et d'exemples puisés dans sa carrière, le pédopsychiatre nous invite à revisiter tous les fondements et enjeux du lien et de la séparation.

Pourquoi est-il si difficile de se séparer ? A quoi cela sert-il ? Un ouvrage informatif où le spécialiste, auteur notamment d'*Œdipe toi-même !* (Le Livre de poche, 2002) et de *Tout ce que vous ne devriez jamais savoir sur la sexualité de vos enfants* (Anne Carrière, 2003), révèle mieux que jamais son indéniable talent de conteur.

*Détache-moi* de Marcel Rufo, Anne Carrière, 250 p., 18 €.

*Cet article a été téléchargé à partir du lien : <http://www.psychologies.com/Couple/Crises-Divorce/Separation/Articles-et-Dossiers/Se-separer-sans-tout-gacher/Marcel-Rufo-Des-occasions-sublimes-d-etre-soi>*

*L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire : [psychologies.com](http://www.psychologies.com)*