

Comment se remettre d'une rupture?

Souvent, une rupture amoureuse réveille la douleur de précédents abandons.

Difficile de "passer à autre chose" après une rupture amoureuse. Comment surmonter la séparation et "se réparer" quand on a perdu celui ou celle qu'on aimait?

Six mois et trois jours. Ce décompte précis, Cécile, 32 ans, le tient scrupuleusement depuis que son compagnon **l'a quittée**, sans somation, après "cinq ans d'amour". Un "tremblement de terre" pour la jeune femme, qui de son propre aveu, ne s'en remet pas: "je refais le film de cette journée inlassablement, j'essaie de passer en revue tout ce qui aurait pu m'échapper, en vain. Je crois que si je pouvais comprendre, j'irais mieux, mais là, tout ce qu'il me reste, ce sont des questions et le manque". Si tout le monde ne met pas autant de temps à se remettre d'une rupture amoureuse, il est parfois difficile de se relever. Comment se réparer lorsqu'on a été quitté(e)? Comment se réconcilier **avec l'amour**, voire avec soi-même?

Accepter ses émotions et sa tristesse

"Une rupture est un deuil relationnel. Il est tout à fait normal de passer par une phase **de grande tristesse**. Pour espérer aller bien un jour, il faut accepter d'aller mal", prévient d'emblée Lisa Letessier, **psychologue** clinicienne, auteur de *La Rupture Amoureuse, comment s'en sortir et ne pas refaire les mêmes erreurs* aux Editions Odile Jacob. Et de regretter: "nous vivons dans une société où l'on a tendance à refuser la **douleur**, à la contrer. Observer ses émotions, les vivre en pleine conscience plutôt que les enterrer, c'est une étape indispensable du processus."

Difficile de "passer à autre chose" après une rupture amoureuse. Comment surmonter la séparation et "se réparer" quand on a perdu celui ou celle qu'on aimait?

Six mois et trois jours. Ce décompte précis, Cécile, 32 ans, le tient scrupuleusement depuis que son compagnon **l'a quittée**, sans somation, après "cinq ans d'amour". Un "tremblement de terre" pour la jeune femme, qui de son propre aveu, ne s'en remet pas: "je refais le film de cette journée inlassablement, j'essaie de passer en revue tout ce qui aurait pu m'échapper, en vain. Je crois que si je pouvais comprendre, j'irais mieux, mais là, tout ce qu'il me reste, ce sont des questions et le manque". Si tout le monde ne met pas autant de temps à se remettre d'une rupture amoureuse, il est parfois difficile de se relever. Comment se réparer lorsqu'on a été quitté(e)? Comment se réconcilier **avec l'amour**, voire avec soi-même?

Accepter ses émotions et sa tristesse

"Une rupture est un deuil relationnel. Il est tout à fait normal de passer par une phase **de grande tristesse**. Pour espérer aller bien un jour, il faut accepter d'aller mal", prévient d'emblée Lisa Letessier, **psychologue** clinicienne, auteur de *La Rupture Amoureuse, comment s'en sortir et ne pas refaire les mêmes erreurs* aux Éditions Odile Jacob. Et de regretter: "nous vivons dans une société où l'on a tendance à refuser la **douleur**, à la

contrer. Observer ses émotions, les vivre en pleine conscience plutôt que les enterrer, c'est une étape indispensable du processus."

"Une relation amoureuse constitue un engagement profond. On n'y met pas un terme sans que cela soit difficile à vivre, il nous faut faire **le deuil de notre couple**, de nos projets d'avenir. Une séparation réveille en outre parfois de **vieilles blessures narcissiques** non cicatrisées, nous faisant revivre une deuxième fois ou plus des abandons toujours difficiles à surmonter", abonde Béatrice Voirin, coach et psychothérapeute. " Or ironiquement, bien que la plupart des gens aient déjà traversé une telle épreuve, **la souffrance** d'une rupture est encore bien souvent banalisée." Par conséquent, insiste Béatrice Voirin, "la première chose à faire est **d'accepter la réalité**, aussi triste et douloureuse soit-elle". Accepter de devoir en passer par les larmes, ne pas lutter, pour un temps. "Se dire que nous avons le droit, voire besoin d'être malheureux!"

Tenter de comprendre les causes de la rupture

Passée l'acceptation, autre étape tout aussi cruciale, poursuit Lisa Letessier: "tenter de **comprendre** ce qui s'est passé". Lorsqu'on ne sait pas pourquoi cela s'est terminé, comme c'est le cas pour Cécile, pourquoi l'autre est parti, difficile en effet de ne pas **ressasser**. "Parfois, on est encore en contact avec l'autre et il est alors possible d'obtenir des **réponses**. Parfois ça n'est pas le cas et il faut travailler seul(e)", décrit Lisa Letessier. Elle propose alors à ses patients "d'écrire **le récit de cette histoire**, de manière chronologique, avec le maximum de détails, puis de se faire lire ce texte par une tierce personne. C'est un bon moyen en général de prendre du recul sur ce que l'on a vécu et peut-être de comprendre ce que l'on a pas nécessairement perçu jusqu'alors."

Raphaël n'a pas eu à passer par cet exercice, son ancienne amie, Marie, "ayant accepté, après quelques semaines de silence, de parler de ce qui avait **provoqué son départ**". "En réalité, il n'y avait pas une chose en particulier, plutôt une lassitude de sa part, **l'amour** qui s'était émoussé. Mais rien que ça, ça m'a fait du bien, ce n'était pas "ma **faute**", c'était arrivé, c'était comme ça". "Le plus souvent, nous nous accrochons aux raisons d'être de cette **rupture** "j'aurais dû faire çà ou cela", "si j'avais été meilleure, il serait resté avec moi" etc...", observe Béatrice Voirin. "Alors que la vérité est que les gens (nous, vous) agissent aussi en fonction de motivations **purement personnelles**, il est bon de se le rappeler".

Se désintoxiquer de l'autre

Également très important, ajoute Lisa Letessier, "**le sevrage**". "C'est de plus en plus difficile avec les réseaux sociaux, mais pour surmonter une **séparation**, il faut s'éloigner de l'autre. C'est une nécessité psychique et même biologique." "Rester en contact avec l'ex, s'échanger des messages bien souvent "ambivalents", recoucher ensemble juste pour voir, ne fait que prolonger le **chagrin**. C'est la plupart du temps vain et inutile", confirme Béatrice Voirin. Pour Natacha, 26 ans, le plus difficile a en effet été "de **couper tous les liens**, même virtuels". "Le jour où je n'ai plus vu apparaître de ses nouvelles dans ma timeline **Facebook**, j'ai commencé à remonter la pente. Mais il a fallu me faire violence, parce que d'une certaine manière, tant que nous étions "amis" il n'était pas complètement parti".

Et lorsque l'envie est trop forte de lui envoyer un message, qu'il soit d'ailleurs d'amour ou de haine? "Je conseille dans ces cas là la tenue d'un carnet, **comme un journal intime**, où l'on écrit tout ce que l'on souhaiterait lui dire, préconise Lisa Letessier. Une façon de se **soulager**, sans reprendre contact. Libre à chacun ensuite de faire ce qu'il veut de ce journal une fois 'guéri!'".

Ne pas faire de la douleur une compagne

Béatrice Voirin recommande également d'éviter la **nostalgie**. "Il est préférable de cultiver une bonne dose de réalisme. Par exemple pourquoi pas, **faire la liste des défauts** que vous reprochiez à votre ancien partenaire et de toutes les frustrations que vous avez connues ensemble. Gardez celle-ci à portée de main et relisez-la quand viennent les regrets." Attention par ailleurs à ne pas faire de la **tristesse** "notre meilleure ennemie". "Oui, on a mal et oui, on doit vivre pour le moment avec cette douleur, mais non à la glorification de notre peine!", prévient Béatrice Voirin. Parfois en effet, explique-t-elle, "l'autre **nous manque tellement** qu'on finit par s'attacher à la souffrance née de son absence. Elle devient notre raison de vivre: "Bonjour je m'appelle Sophie et je souffre"... Sauf "qu'on ne peut pas guérir d'une **blessure** qu'on chérit", explique l'écrivain Hubert Mansion.

"Il faut donc, explique Béatrice Voirin, "éviter de nourrir indûment la douleur, **ranger pour un temps les photos, les musiques, les lieux d'un bonheur passé** et s'ouvrir aux autres, à ailleurs, au nouveau monde, au sport, apprendre à mieux respirer, à mieux **s'occuper de soi** et prendre le temps de détricoter les liens d'attachement pour les transformer ensuite en souvenirs."

Se choyer

Quant à se "remettre en selle" le plus vite possible, "pourquoi pas si l'on est conscient qu'il s'agira d'une relation pansement", estime Lisa Letessier. "Il est impossible de reconstruire quelque chose de durable **juste après une rupture douloureuse**. Il y aura toujours le fantôme de l'ancienne relation dans les parrages." "Bien sûr la peur de la solitude, du vide peut nous conduire à nouer prématurément une nouvelle relation amoureuse", observe Béatrice Voirin. Mais, estime-t-elle aussi, "il faut probablement éviter de tomber dans **ce piège** inutile et patienter un peu, le temps de panser ses plaies et de tirer les leçons de cette 'aventure'". "Pensons à nous, **choyons-nous**. La seule personne avec laquelle nous soyons assurés de passer le reste de notre vie, c'est nous. Nous nous devons donc de devenir notre meilleur ami."

Prendre conscience que tout a une fin

Ce processus peut prendre du temps, même si, indique Lisa Letessier, "il n'y a pas de délai prédéfini". "Mais ce n'est pas un hasard si on commence en général à se sentir vraiment mieux au bout d'un an, une fois que tous les anniversaires sont passés." Le bon signe, glisse-t-elle, c'est "lorsqu'on arrive à repenser à l'autre sans colère, sans tristesse, avec même, parfois, de la tendresse". "Mais si l'on sent qu'on perd pied, qu'on n'y arrive pas, alors il n'y a rien de honteux à consulter un thérapeute. Près de la moitié des déclencheurs de tentatives de suicide sont des ruptures. Preuve qu'il ne faut pas prendre ça à la légère", rappelle Lisa Letessier.

"Quoi qu'il arrive, il faut garder à l'esprit que les changements et les fins sont **inévitables** pour tout être vivant, pour toute chose, pour toute relation ou passion. Chaque commencement conduit à une fin, nos relations traversent des phases, **qui vont de la passion à l'engagement** en passant par le conflit et puis un jour, elles se terminent par la mort ou la séparation. Mais la bonne nouvelle, c'est que la tristesse aussi, a son point final", conclut Béatrice Voirin. Et de terminer en citant Bouddha: "Tout ce qui a un début a également une fin. Faites la paix avec cela et tout ira bien."

Journaliste, Caroline Franc Desages est aussi l'auteur du blog Pensées by Caro

Cet article a été téléchargé à partir du lien : http://www.lexpress.fr/styles/psycho/comment-se-remettre-d-une-rupture_1648601.html

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