

## **(Re)vivre après une rupture amoureuse**

Les séparations amoureuses, choisies ou subies, sont toujours des séismes intérieurs. Comment supporter l'absence, se reconstruire et retrouver confiance ? En profitant de cette solitude, nous disent les psys, car elle est un moment unique de passage vers soi...

Hélène Fresnel

Pas même un texto, après plus de deux ans de liaison. Juste le silence. François ne comprend toujours pas ce qui lui est arrivé. « Il y avait bien eu quelques reproches sur ma tendance à la passivité. Nous étions très différents : Marion était une battante. Je suis de nature plutôt réfléchi. Mais je l'aimais. Je voulais habiter avec elle, avoir des enfants.»

Comme elle ne répondait pas à ses appels, il est allé faire le pied de grue devant chez elle, un soir. « Elle a fini par entrouvrir. Une voix d'homme s'est tue derrière elle. Elle avait l'air gêné. Je lui ai demandé si nous pouvions aller discuter au café. Elle a refusé, m'a simplement dit que c'était terminé, qu'elle ne m'aimait plus et qu'elle avait rencontré quelqu'un, avant de me claquer la porte au nez. C'était il y a six mois. Je ne m'en remets pas. Je n'arrête pas de me repasser le film. » La semaine dernière, François s'est effondré chez son médecin, qui lui a prescrit du Prozac. Mais il préfère pleurer.

### **Un trou dans le ventre**

Rien de plus brutal qu'une rupture amoureuse que l'on n'a pas vu venir. « Quand il n'y a pas eu d'explications préparant un peu le terrain, c'est un moment particulièrement violent et potentiellement traumatique, explique le psychanalyste Saverio Tomasella, auteur du *Sentiment d'abandon* (Le Livre de poche, 2014). Celui qui est quitté se sent dévalorisé, abandonné. La difficulté tient aussi à la soudaineté de l'événement. Cela crée un grand manque, un manque presque addictif de l'autre. »

L'arrachement provoque une souffrance incompréhensible et d'autant plus profonde qu'elle n'a pas pu s'exprimer. « Donnez la parole à la douleur, le chagrin qui ne parle pas murmure au cœur gonflé l'injonction de se briser », écrit Shakespeare dans *Macbeth*. Mais ce n'est pas non plus parce qu'on solde les comptes avec l'autre, qu'on s'est parlé ou qu'on exprime sa souffrance que la cicatrisation s'opère instantanément.

Élise, séparée de sa compagne depuis un an, a pendant longtemps discuté avec elle de l'impossibilité de leur histoire, puis a continué à la voir régulièrement après leur séparation. Avant de décider de définitivement couper les ponts, l'été dernier : « Je m'étais dit que nous allions transformer le lien, devenir amies, mais je n'y suis pas arrivée. Je la désirais et je souffrais trop quand je la voyais. Je lui ai demandé de ne plus essayer de me joindre. J'avais un trou dans le ventre. Je restais prostrée chez moi, enfermée dans ma douleur. » Que la séparation soit progressive ou soudaine, les conséquences sont au début les mêmes : se sentir amputé d'une partie de soi.

### **La fin de la complétude**

La psychanalyste Éva Weil le confirme : « La perte d'amour et de sécurité nous laisse "seuls dans un monde hostile", pour reprendre l'expression du Britannique Donald W. Winnicott, pédiatre et psychanalyste. L'objet disparu nous plonge dans une impression d'isolement qui concerne le plus intime de nous-mêmes. »

Dans *La Femme rompue*, Simone de Beauvoir raconte comment Monique, son héroïne, « victime de sa dépendance conjugale », sombre dans le désespoir, malgré de nombreuses discussions, après sa rupture avec son mari volage. « Le monde est un magma et je n'ai plus de contours. Comment vivre sans croire à rien ni à moi-même ? » s'interroge-t-elle.

La fin de l'histoire ouvre en nous deux grandes brèches : elle fragilise notre narcissisme et détruit notre croyance en l'amour. « L'amour, c'est ce qui permet de faire quelque chose de nos manques. Nous rêvons de compléter l'autre et de nous faire compléter par lui. La rupture vient mettre fin à cette idée », résume la psychanalyste Valérie Blanco, auteure de *L'Effet divan* (L'Harmattan, 2014).

Sur cette terrible désillusion se greffe une blessure narcissique : nous étions un trésor pour l'autre. Nous devenons un rebut, et ce changement de statut est si insupportable que certains pensent en mourir, confondant le fait de disparaître aux yeux de l'autre avec leur propre disparition.

« Ils ont amalgamé solitude et mort, décrypte Saverio Tomasella. Leur croyance vient de l'enfance : laissés quelques heures par leurs parents, ils ont cru en mourir. Leur angoisse est d'autant plus forte qu'elle est inconsciente. » Il leur faut comprendre que ne plus exister dans le regard d'autrui ne signifie pas disparaître, et que la souffrance provoquée par la fin d'une liaison n'a rien à voir avec le fait d'être seul.

« Manquer d'un autre, ce n'est pas nécessairement souffrir de la solitude », écrit la psychanalyste Catherine Audibert en préface à *La Capacité d'être seul*, célèbre texte de Winnicott, qui fait remonter aux premiers âges de la vie le bonheur ou la souffrance que nous associons au fait de nous retrouver seuls. Il y expose comment, en le soutenant par sa présence silencieuse, attentive et non intrusive, la mère aide l'enfant à développer son aptitude à la solitude, lui donne la confiance nécessaire à l'édification de sa personnalité et le goût de découvrir sa vie intérieure. Paradoxalement, c'est cet état privilégié, parfois source d'« orgasme du moi », selon le médecin britannique, que la rupture amoureuse peut nous donner l'occasion de retrouver.

### **Une autre jouissance**

Profitez-en, recommande le psychologue Gustave-Nicolas Fischer, auteur des *Blessures psychiques* (Odile Jacob) : « Après une séparation, les plaies sont tellement béantes qu'il est difficile de les envisager pour ce qu'elles sont. C'est dommage, car ce sont des moments uniques de passage vers soi. C'est à travers l'expérience de la rupture que nous surgissons de nous-mêmes. Il faut s'inscrire dans un quotidien nouveau, et cela commence par des choses simples : comment assumer des gestes basiques, revenir à la vie. De nouvelles aptitudes se révèlent. »

Après treize ans de vie commune et la naissance de deux enfants, Anna, 51 ans, s'est séparée de son compagnon : « La rupture fut brutale. Au début, je fonctionnais en mode

survie : j'ai perdu dix kilos en trois mois, je fumais deux paquets par jour. Je devais gérer mes enfants, mon travail, mon amour-propre blessé et ma douleur. Mais j'ai su me faire aider de mes proches, et j'ai remonté la pente. La peine passée, j'ai eu l'impression de me retrouver. J'ai commencé par renouer avec le plaisir d'être seule que j'aimais tant, adolescente. Et puis, je suis partie en vacances avec les enfants. J'ai eu quelques histoires d'amour. Je me suis découvert une force et une énergie que je ne me soupçonnais pas. Un jour, un amant m'a dit : "Tu es le centre de ma vie." Je lui ai répondu : "Non, tu es le centre de ta vie." Avant de prendre mes jambes à mon cou. » En ce moment, Anna vit seule, mais se sent entourée, réchauffée par ses liens familiaux, amicaux. Et si elle rencontre quelqu'un qui élargit son horizon, elle assure qu'elle ne lui dira pas non.

« L'amour est un voile, affirme Valérie Blanco, et ce qu'il voile, c'est que deux ne font jamais un. Nous restons toujours un et un dans la relation. Nous pourrions croire que la rupture amoureuse est la cause de la solitude, alors que l'amour permet juste de la recouvrir un temps. Elle ne nous lâche jamais. »

L'écrivain et dessinateur Frédéric Pajak, qui l'a apprivoisée depuis l'enfance, en a fait un texte magnifique : *L'Immense Solitude* (Noir sur blanc, 2011), « une longue rêverie » articulée autour de l'existence tragique de Nietzsche et de Pavese, tous deux frappés par l'isolement. Pourtant, « la solitude a sa part de jouissance, de quiétude aussi. Elle n'est pas toujours un malheur inconsolable... » écrit-il.

## Se mettre du baume au coeur

### Rupture amoureuse : 5 clés pour rebondir

Les conseils de Lisa Letessier, psychologue cognitivo-comportementaliste et auteure de *La rupture amoureuse*.

**1. Accueillir la douleur.** Cet état est lié à une situation, il ne présage en rien du futur. « Ce n'est pas parce que nous souffrons que nous sommes nuls, éclaire le psychiatre Gérard Macqueron (Auteur de *Psychologie de la solitude* (Odile Jacob, 2013)). La réflexion qui surgit aboutit souvent à un moment dépressif, mais c'est un retour sur soi nécessaire. »

**2. Comprendre sa souffrance.** « Nous avons l'impression de souffrir de la solitude car nous réactivons un réflexe archaïque : il était à l'origine difficile à l'être humain de se prendre en charge dans la nature. Seul, il se sent en danger même si ce n'est plus d'actualité en 2015 », reprend le psychiatre.

**3. Recréer du lien.** « Agir en (ré)activant un réseau, une vie sociale : voir les amis, la famille, les personnes en qui nous avons confiance... plutôt que de tourner en rond », recommande encore Gérard Macqueron.

**4. Trouver des activités qui font sens pour soi.** Musique, marche dans la nature, etc. vont nous « permettre de symboliser le monde et le lien avec autrui, détaille Éva Weil, psychanalyste. Nous ressentons ainsi que nous pouvons trouver de la satisfaction par nous-mêmes ».

**"Et si j'étais inapte au couple?"**

### **Peggy, 40 ans, célibataire depuis deux ans**

« La vie à deux est une somme de concessions qui demande trop d'énergie. J'ai l'impression qu'en donnant à l'autre je perds une partie de moi-même. Il y a quelques années, j'ai vécu une passion dévorante. Quitter cet homme a été salvateur mais douloureux. Je me sentais en manque de ce feu d'artifice émotionnel. J'ai dû réapprendre à vivre sans cette drogue, à écouter mes désirs. Une thérapie et la présence de mes amis m'ont aidée à me remettre. »

Trois ans plus tard, j'ai fait le choix de déménager à Marseille. Seule. J'y ai rencontré un célibataire convaincu, comme moi. Nous habitons ensemble, mais chacun avait ses activités et ses amis. Au bout de quatre ans, notre indépendance s'est transformée en indifférence. Et si j'étais inapte au couple ?

Je suis trop égoïste, je n'aime pas partager mon lit ou cuisiner pour l'autre. Certains disent que je suis immature. Peut-être... En fait, je ne cherche ni plan sexe ni vie de couple. Je veux juste vibrer. »

**« J'ai appris à me laisser surprendre »**

### **Cécile, 42 ans, deux enfants, célibataire depuis deux ans et demi**

« Après quinze ans de mariage, je suis partie avec quelques vêtements et ma musique. Une décision libératrice. Mais, au bout de quelques jours, j'ai ressenti un vide. Plus d'enfants qui hurlent, de repas à préparer... Ce furent des moments de solitude intérieure, avec cette interrogation : et maintenant ? »

Il me restait à inventer une nouvelle vie. J'ai réappris à me laisser surprendre par des moments inattendus. Être face à moi-même m'a aussi permis de comprendre pourquoi je m'étais perdue dans mon couple. Depuis ma rupture, j'ai eu quelques aventures, mais la plupart ont été décevantes. Je désire retrouver un amoureux mais, paradoxalement, je fais tout pour que ça ne se produise pas. Je me protège certainement. Le quotidien me fait peur.

Mon rêve serait de vivre une histoire en CDD ou dans deux appartements différents. »

*Cet article a été téléchargé à partir du lien : <http://www.psychologies.com/Couple/Crises-Divorce/Separation/Articles-et-Dossiers/Re-vivre-apres-une-rupture-amoureuse#2>*

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