

Faire Face à nos ruptures

Par Michèle Freud*,

De la première séparation symbolique d'avec les parents, à celle où l'on quitte volontairement le nid familial pour voler de ses propres ailes, ou encore une rupture amoureuse, un divorce, un déménagement, une dispute entre frères, sœurs, amis, la fin d'un couple, la mort d'un proche, les séparations jalonnent notre vie et structurent profondément nos existences. Bien qu'elles soient quelquefois des étapes nécessaires qui forment la trame de notre existence, elles n'en constituent pas moins une douloureuse épreuve de perte et de blessures qu'il appartient à chacun de gérer sur tous les plans, aussi bien physique que psychologique, tant dans leur dimension consciente qu'inconsciente.

Tous ceux qui ont rencontré une des formes de séparation, que ce soit celle d'un être cher ou celle d'une situation, chômage, retraite, licenciement, connaissent le poids de la douleur où il faut apprendre, sans trop de dégâts, à se séparer, quitter, perdre. La vie n'est qu'une succession d'attachement et de détachement. « *La séparation est la reconstruction, la rupture est une déchirure, une amputation.* » nous dit Marcel Ruffo¹.

Pourquoi à la complication de la rupture, s'ajoute l'angoisse d'un processus dont on ne connaît pas grand-chose ? C'est oublier que les expériences primaires sont les racines de l'existence, qu'elles laissent des traces souvent indélébiles et que le couple est le lieu où se rejoue des scènes inachevées de l'enfance.

¹ Détache-moi, se séparer pour grandir, Marcel Ruffo Anne Carrière

La séparation est une condition de l'avènement de tout individu, elle conditionne chaque étape du développement. Toute la difficulté de l'existence humaine réside dans le fait de devoir se séparer et apprendre à survivre.

Il importe de comprendre l'importance de l'acte de séparation durant la petite enfance, car tout se joue durant les premiers mois de l'existence et est intimement lié à la nature de la relation mère-enfant. C'est la maturation psychique de l'enfant qui permet précisément cette séparation en même temps qu'elle consent à la maturation. Les expériences traumatiques d'abandon sont souvent le fait du manque d'accomplissement des étapes de séparations et de maturation. Si ce travail ne peut s'accomplir en raison d'une trop grande fragilité du moi liée à des carences, certains vivront toute séparation sur le mode d'une profonde détresse. Cette détresse inscrite dans nos mémoires, ravive les séparations et les abandons, lorsque les élaborations n'ont pu se faire. Toute séparation risque d'être vécue de façon traumatique et viendra alors perturber l'équilibre de la personne.

Une expérience de séparation, de douleur et de deuil, de solitude non choisie ou jusqu'alors ignorée, peut fait régresser vers une dépendance rappelant celle du bébé, une demande de soins, une quête de compensation orale qui renvoie au temps de la petite enfance. Cet état d'angoisse extrême s'observe à travers de véritables états de panique, des troubles du comportement, des dépendances, prise de drogues, addictions etc...

Dans certains cas extrêmes, des troubles phobiques sont susceptibles de se déclencher. La phobie étant un symptôme qui amène le sujet à une stratégie d'évitement ou à rechercher des situations ou objets rassurants apportant une certaine sécurité (peur de la rue, du contact, des petits animaux etc...)

On constate en effet dans bien des cas combien un deuil, un défaut de maternage ou encore un traumatisme de la petite enfance ont des répercussions souvent graves sur la santé psychique, voire psychosomatique d'une personne. Ainsi, Jeanne quelques mois après le départ de son mari déclenche un cancer du sein. Cette rupture est venue réveiller l'abandon précoce vécu à l'âge de 8 ans, époque où sa mère l'a confiée à sa tante pour suivre son nouvel époux à l'étranger.

Se séparer dans son couple

« Depuis des mois je ressentais un serrement diffus dans la gorge, le ventre, et au creux de l'estomac. C'est à la suite d'un interrogatoire chez le médecin que je me suis entendue dire que j'avais mal à mon couple. J'ai soudain pris conscience que mon malaise était lié à une sorte d'angoisse larvée d'une catastrophe imminente. De retour à la maison, j'ai osé dire, réfléchir à l'origine de la dégradation de notre couple »

Quand l'amour s'en est allé, lorsqu'on n'a plus d'attente, de désir, ni d'espoir à force d'espérer, et l'on prend conscience de l'érosion du couple, il est souvent trop tard. Il arrive aussi que le plaisir se taise, que le désir s'absente et que l'ardeur fasse grève, que l'on songe à un hypothétique autre part que l'on pense plus prometteur, alors on va chercher ailleurs ce dont on a besoin. La liaison extra-conjuguale peut être un avertissement pour notifier la crise, quelquefois, in extremis, dans quelques cas, elle est un message à entendre pour signifier l'inflation du désir, et s'il est encore temps; et si l'on prend le soin d'aller au cœur du problème, le couple parvient à renaître.

«Lorsqu'il m'a trompée, j'ai compris qu'il me fallait prendre soin de la relation pour éviter qu'elle ne meure, car on est toujours deux dans le couple avec une responsabilité partagée » dit Adèle.

Certains, craignant de se retrouver seuls, utilisent cette liaison comme un tremplin qui faciliter la séparation. Elle vient alors précipiter la rupture. Puis il y a ceux qui ont un passé d'années de co-habitation sur le mode du conflit, des disputes, des petites phrases assassines ou aigres-douces qui, par peur de défaire, ont accumulés humiliations et frustrations. Ceux-là ont tenu tout ce temps et aujourd'hui en ont assez de « *prendre sur eux.* »

Il y a ceux qui laissent leur couple et leurs sentiments partir à la dérive, sans réelle envie de faire un effort, s'enfonçant dans une sorte de torpeur avec un quotidien dans lequel il n'y a plus de plaisir et qui un certain matin constatent de façon pathétique que leur amour a fui.

D'autres hantés par le doute, les problèmes à surmonter n'osent pas franchir le pas et attendent le départ des enfants, la fin des crédits de la maison à payer. Ils perçoivent, au gré du temps que l'ennui grandit, que le fossé se creuse avec, en prime, un état de tension grandissant face à l'ampleur du désert de leur vie affective.

Quand la pesanteur plombée du quotidien devient trop assommante, ces couples constatent un jour une impossibilité de la vie commune et finissent par se séparer pour non-lieu d'amour.

Perte d'intérêt pour l'autre, perte de désir, chacun se mure dans le silence et la frustration, le moindre incident vient exacerber l'envie de plus en plus obsédante de partir et un jour l'un d'eux s'offre ce passage à l'acte : tout plaquer !

Ces situations diverses aboutissent toutes à un constat d'échec aux conséquences quelquefois dévastatrices.

Difficile de faire l'économie de la souffrance lors de la rupture ! Face à l'échec, nous ressentons toute une gamme d'émotions : tristesse, colère, douleur, peur de l'avenir, solitude, confusion concernant des décisions à prendre avec aussi un sentiment d'échec face à nos rêves brisés et nos

projets avortés. Du début de l'interruption de la relation jusqu'à la phase de reconstruction, il nous faut négocier avec toute la palette des émotions : choc, incrédulité, marchandage, colère, culpabilité, détresse. Aussi dure que soit l'épreuve, il importe de ne pas escamoter les étapes, être patient !

Ces étapes sont nécessaires pour se reconstruire, elles offrent aussi une réelle opportunité pour redéfinir de nouvelles valeurs.

Apprendre à vivre sans l'autre

Après la rupture, on se retrouve seul, démuni souvent face à la souffrance, sans trop de repères pour canaliser le cours désordonné des émotions contradictoires, on voudrait trouver un moyen pour arrêter la blessure qui saigne. On doit se confronter à l'évidence de la meurtrissure et du non retour.

Pris de court face à des situations nouvelles, on se demande si on arrivera un jour à se sortir de tout ce marasme. On doit, vivre, même si on n'en a plus le goût, tenir coûte que coûte, pour soi, pour les enfants, se battre durant le divorce pour avoir sa part de droit, trouver un travail, de l'argent, quelquefois vendre la maison, déménager avec toutes les peurs que cela attise. Quelquefois, la lutte est chaude, on aura à découvrir que l'amour n'est pas toujours tendre, qu'Eros, Dieu de l'amour est aussi le fils du terrible Arès, dieu de la violence !

De part et d'autre de la barrière, aucun n'en sortira vraiment indemne, l'un devra apprendre à accepter de perdre, l'autre à sauver quelque chose (biens, enfants, dignité etc...)

Se faire aider

Face à cette crise existentielle, on se trouve souvent confronté à ses propres limites, on n'a pas forcément la disponibilité psychique pour les enfants, ni pour soi, une aide extérieure s'avère tout à fait judicieuse pour passer ce cap, (amis, famille, grands parents). Un soutien psychologique transitoire pour soi, pour les enfants permet de mieux traverser cette période de bouleversement intense, surtout s'il y a des troubles notoires. Pour certains, le travail sur soi, une analyse, un soutien thérapeutique est l'occasion de liquider certaines peurs trop encombrantes ou trop criantes.

Prendre le temps de se remettre

Ce temps de convalescence est utile pour récupérer, dissoudre les peines et imposer le silence au discours et aux idées trop obsédantes. Il est aussi nécessaire pour dresser un état des lieux de la situation et éviter de s'engouffrer dans une autre relation sans avoir réellement fait le travail de deuil.

« J'étais en colère contre tous les hommes de la terre et je n'aurais jamais pu m'engager dans une nouvelle relation, dit Mireille Il m'a fallu quatre ans pour cicatriser ma balafre intérieure ! »

Blessure narcissique oblige, on doute de soi, de son physique, de sa capacité à aimer encore, on éprouve souvent une perte d'intérêt pour le sexe, l'horizon semble bouché, on a peur de voir du monde, on se replie sur soi. On déprime, c'est un processus presque inévitable.

Lorsqu'on décide enfin de sortir de sa tanière, on peut enfin lucidement évoquer cette rupture, comprendre l'origine de certains de nos comportements, se défaire de la rigidité de nos cuirasses intérieures et faire l'apprentissage de la confiance.

Ce temps de répit est celui qui permet de se recueillir en soi-même, réfléchir à la relation passée, mettre à jour ce qui a été enfoui au fond de nous-même, comprendre nos schémas de fonctionnements qui dictent nos choix .

L'intérêt de cette auto-analyse est de prendre conscience de nos manques et de nos attentes démesurées afin de pouvoir les combler.

Pour réaliser pleinement tout son potentiel affectif, il importe de comprendre que la véritable transformation passe en priorité par soi. Cette relation d'amour avec soi nous rend aussi plus compatissant au vécu de l'autre et conduit à des changements visibles.

Dresser un bilan et se reconstruire

Lorsqu'on parvient à intégrer la séparation et à lui donner sens, on en sort grandi. La grande majorité des personnes se relève de cette épreuve. Certaines en sortent même enrichies car c'est aussi dans les épreuves que l'on découvre nos ressources intérieures et notre force d'âme. On en sort plus vivant, plus créatif, plus authentique. Certains auteurs décrivent d'ailleurs que ce changement n'arrive que par un grand amour ou par une grande douleur.

Christiane révèle : « *Si je n'avais pas divorcé, je n'aurai jamais rencontré cet homme avec lequel je partage aujourd'hui tant de valeurs.!* »

Se détacher émotionnellement, recouvrer un certain équilibre intérieur pour restaurer la vie, là où tout est figé n'est pas toujours aisé, il faut du temps pour vivre cette mort symbolique, s'autoriser à nouveau à exister et donner au désir une chance de rejaillir.