



La rupture amoureuse

Repérer les signes avant-coureurs,
surmonter l'épreuve, revivre après son deuil





« Un seul être vous manque et tout est dépeuplé » Lamartine

Qui n'a jamais vécu un chagrin d'amour ? Du jour au lendemain tout s'écroule : on n'imagine pas survivre sans l'autre, l'horizon s'obscurcit, la vie n'a plus de saveur...

La rupture amoureuse est l'une des expériences les plus éprouvantes traversées dans une vie. Quelles sont les périodes critiques de la vie de couple qui rendent plus vulnérables à une séparation ? Comment repérer les signes avant-coureurs ? Comment faire face à la douleur, la surmonter et être de nouveau capable d'aimer ?

À travers analyses cliniques et témoignages, les auteurs de ce livre explorent chaque étape de la rupture, depuis les premiers signes de discorde jusqu'à la fin du deuil, en passant par la gestion de la crise. Ils donnent des conseils pour traverser l'épreuve, tourner la page et redevenir libre... de s'engager.

Marcel Bernier et **Marie-Hélène Simard** sont psychologues cliniciens.

www.editions-eyrolles.com

Illustration de couverture © Sylvain Mérot
Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Code éditeur : 056736
ISBN : 978-2-217-56736-6

La rupture amoureuse

Repérer les signes avant-coureurs,
surmonter l'épreuve, revivre après son deuil

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Ce titre a fait l'objet d'un reconditionnement à l'occasion de son quatrième tirage (nouvelle couverture). Le texte reste inchangé par rapport au tirage précédent.

Avec la collaboration de Cécile Potel

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2011 pour le texte de la présente édition
© Groupe Eyrolles, 2017 pour la nouvelle présentation
ISBN : 978-2-212-56736-6

Marcel Bernier
Marie-Hélène Simard

La rupture amoureuse

Repérer les signes avant-coureurs,
surmonter l'épreuve, revivre après son deuil

Quatrième tirage 2017

EYROLLES



Table des matières

Remerciements	IX
Introduction	1

PREMIÈRE PARTIE

Des signes avant-coureurs de la rupture à une gestion de crise

Chapitre 1 – Les périodes critiques de la relation	9
Des passages délicats de la vie adulte	10
Une vie de couple mouvante	14
Des perturbations supplémentaires	17
Chapitre 2 – Décrypter les signaux d'alarme	21
On ne se comprend pas	21
Dans l'impasse... ..	23
Une libido mise à mal	25
La tête dans le sable	27
Malgré les efforts, l'inconfort persiste	28
Des ailes ou des chaînes ?	29

Chapitre 3 – Comment prendre une décision éclairée ? ...	31
Le processus de résolution de problèmes (RP)	32
Les étapes à suivre.....	33
Définir le problème	33
Élaborer des solutions.....	35
Choisir une solution.....	38
Appliquer la solution	39
Évaluer la solution appliquée	40
Quelques suggestions... ..	41
Chapitre 4 – Au cœur de la rupture	45
À sexe différent, réactions différentes.....	46
L’annonce de la rupture en sept leçons	50
Comment le dire à ses enfants ?.....	56
Comment le dire à la famille et aux amis ?	62

DEUXIÈME PARTIE

Faire son deuil et revivre

Chapitre 5 – Quand la rupture s’éternise	69
S’offrir une deuxième chance	70
Jouer les prolongations.....	70
Ensemble ou pas ?	74
Sortir de l’impasse	76
Chapitre 6 – Une douleur fulgurante	81
L’amertume de l’impuissance.....	82
La souffrance, un mal invisible.....	84
Hanté par d’anciennes croyances.....	85

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 7 – Traverser la tourmente	99
La rupture, un deuil amoureux	99
Renaître et s'ouvrir	108
Chapitre 8 – Trucs et astuces pour mieux vivre le deuil	111
Les premiers temps	112
Repartir du bon pied	117
Être capable de bien s'entourer	123
Chapitre 9 – Du chagrin d'amour à la dépression	131
Quand faut-il s'inquiéter ?	132
La maladie d'amour	134
Chapitre 10 – Distance, proximité : quels liens garder avec son ex ?	139
Marquer une séparation physique et affective	140
Alors, amis ?	144
Se poser la bonne question	151
Chapitre 11 – S'engager à nouveau	153
Plusieurs scénarios possibles	154
Comment réussir un nouveau départ ?	156
Et les enfants dans tout cela ?	158
Conclusion	161
Bibliographie	165
Adresses utiles	169

Introduction

« Ça y est : c'est fini. Me voilà seule. Après avoir été "deux". Des années de couple réduites en miettes. Il n'en reste que cette douleur et ce vide. Je dois à nouveau affronter l'angoisse de la solitude. Bien sûr, il y a la famille, les amis, les collègues... Mais ce n'est pas pareil. Un couple est unique et rien ne peut le remplacer. Il n'y aura plus cette intimité quotidienne, cette chaleur et ce cadre rassurant qu'apporte la vie à deux. Après les "À ce soir, chérie", je me retrouve seule et nue devant cette montagne dont le sommet est invisible. Cette montagne, qu'il me faudra pourtant bien gravir. Mais comment ?

La séparation ne m'est pas étrangère, je l'ai vécue plusieurs fois déjà. Pourtant, je me trouve face à l'inconnu. Je ne sais comment m'y prendre. Je ne sais pas où j'en suis. Comment en suis-je arrivée là ? J'ai donné le meilleur de moi-même pour construire cette relation, j'ai investi toute mon énergie dans nos projets et j'ai fait tant de sacrifices... J'y croyais vraiment cette fois-ci. Mes efforts n'ont pas suffi. C'est un échec lamentable. Comment deux personnes qui ont tant échangé en arrivent à se faire souffrir ? Deux amoureux qui se rejettent, voilà ce que nous sommes devenus. Un couple uni transformé en deux malades, au cœur brisé. Et il faudra pourtant continuer, travailler et survivre. Mais je ne sais plus comment mettre un pied

devant l'autre ! Que dois-je faire pour me remettre de cette rupture sans retourner vers lui ? Je suis incapable d'imaginer le moindre soulagement, encore moins un rétablissement. Et l'idée d'aimer de nouveau me paraît déraisonnable, folle. »

Qu'elle soit subie ou choisie, la rupture est une épreuve qui comporte son lot de souffrances et de combats. Il existe mille façons de tomber amoureux, et autant de ruptures, autant de façons de s'en relever. Il n'y a pas de règles ni de recettes magiques pour s'en sortir. Quant à la souffrance, elle est inévitable. La rupture est partie intégrante de bien des histoires d'amour. Elle survient fréquemment – 30 % à 50 % des couples engagés se séparent un jour – et finit par être perçue comme un événement commun, anodin, presque banal. Mais il n'en est rien. La séparation est identifiée comme l'une des épreuves les plus significatives que l'on traverse dans une vie. Une importante détresse psychologique y est associée et ce n'est pas un hasard si elle fait l'objet majeur de consultation en psychothérapie.

Une multitude de documents et de ressources traitent de la rencontre amoureuse, de la séduction, de la vie conjugale et de la sexualité. Nous consacrerons cet ouvrage entièrement à cette étape redoutée mais parfois inévitable de la vie amoureuse : la rupture. À l'aide d'analyses cliniques et de témoignages, nous explorerons chaque étape de la séparation afin de mieux connaître cette épreuve et d'en amortir les bouleversements grâce à des suggestions concrètes.

Il existe de nombreux facteurs qui fragilisent une relation et conduisent à la séparation. Quelles sont les périodes critiques de la vie de couple ? Existe-t-il des signes avant-coureurs qui indiquent que la

relation est en danger ? Quelles sont les principales causes de séparation d'un couple ? Comment prendre une décision éclairée avant de mettre fin définitivement à la relation ? Lorsque notre décision est prise, comment l'annoncer à notre partenaire, aux enfants et à l'entourage ? Dans le cas où nous regrettons notre décision, est-il pertinent de tenter un second départ ? Quelles sont les situations qui empêchent de se séparer complètement ? Comment sortir de l'ambiguïté ?

Nous tenterons de comprendre pourquoi la séparation est source de tant de souffrance. Nous présenterons les étapes à franchir qui s'apparentent à celles du processus de deuil. Des moyens concrets pour y faire face seront suggérés. Enfin, nous poserons un regard sur les liens à maintenir avec l'ex-partenaire et proposerons des points de repère pour évaluer notre aptitude à nous engager à nouveau.

Si l'amour donne et prend, la peine d'amour prend, puis donne. Il y a des parcours plus faciles que d'autres pour traverser cette épreuve. Au-delà de la perception de la solitude, il existe des outils, des repères, de la lumière ainsi que de l'aide. Plus tard et peut-être plus tôt qu'on ne le pense, il y aura un sommet, une fin. La rupture amoureuse est une expérience qui permet de grandir et de changer. Avec, de l'autre côté, la perspective d'être libre et d'aimer, encore.