

Patricia Delahaie

# COMMENT GUÉRIR DU MAL D'AMOUR



DE LA RUPTURE À LA RECONSTRUCTION  
EN 5 ÉTAPES

**POCHE**  
**LE D U C . S**  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Sur le moment, on pense qu'on ne s'en remettra jamais...  
Pourtant, on guérit d'un divorce, d'une rupture, de la fin  
d'un amour.

## Tous les conseils pour aborder cette épreuve et en sortir plus fort !

Avec une grande sensibilité et en s'appuyant sur de beaux  
témoignages, - les vôtres - Patricia Delahaie vous accompagne  
tout au long des 5 étapes, de la rupture à la reconstruction :

- . Le temps de la souffrance.
- . Le temps des peurs et du chaos.
- . Le temps des bilans.
- . Le temps de tourner la page.
- . Le temps des (nouveaux) bonheurs.

Parce que vous avez bien mieux à faire que de vous laisser  
abattre, ce livre vous aide à aborder cette épreuve dont vous  
sortirez plus fort(e), prêt(e) à aimer et à être aimé(e), enfin.

### Un livre résolument positif !

Psychosociologue de formation et coach de vie, **Patricia Delahaie** est  
l'auteure de plusieurs best-sellers sur les relations humaines dont  
*Comment s'aimer toujours* et *Comment plaire en 3 minutes* (Leduc.s  
Éditions).

POCHE

L E D U C . S

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

7,90 euros  
PRIX TTC FRANCE

ISBN : 979-10-285-1577-5



9 791028 515775



DE LA MÊME AUTEURE

*Comment s'aimer toujours*, 2018.

*La Relation mère-fille*, 2017.

*Comment plaire en 3 minutes*, 2016.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**[bit.ly/newsletterleduc](http://bit.ly/newsletterleduc)**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur  
les réseaux sociaux.



Pour joindre l'auteur :  
**[www.patriciadelaahaie.com](http://www.patriciadelaahaie.com)**

*Ce livre est la réédition de l'ouvrage du même nom,  
paru en 2016.*

Design de couverture : Antartik

© 2019 Leduc.s Éditions  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-1577-5  
ISSN : 2427-7150

PATRICIA DELAHAIE

COMMENT  
GUÉRIR  
DU MAL  
D'AMOUR

POCHE

L E D U C . S

*À Hubert, un homme qui sait aimer.  
À Vincent et Sébastien mes merveilles.  
Pour Alix avec toute ma tendresse.*

# Remerciements

Un merci tout particulier à Anne-Sophie Alaphilippe toujours précieuse pour son aide et son soutien, à Bénédicte fondatrice et animatrice du Café de l'amour à Paris, à Sophie Cadalen et au Pr. Catherine Jusselme psychanalystes, au Dr Gérard Leleu sexologue, à Florence Enhuel auteur de *L'amour conjugué*, à Marina Marcout journaliste.

Merci également à tous ceux qui ont bien voulu partager leur expérience de la rupture et... de la reconstruction, et particulièrement à Agnès D., Jean-Guy, Louis C., Isabelle Z., Nadia, Thierry, Joëlle, Véronique, Nathalie, Cristof et Régis, blogueur sur le site [aufeminin.com](http://aufeminin.com).





# Sommaire

Introduction	9
<b>Première partie – Le temps des souffrances</b>	<b>17</b>
Chapitre 1 Pourquoi ça fait si mal	19
Chapitre 2 Pourquoi on n’y comprend rien...	31
Chapitre 3 Pourquoi c’est cruel... forcément cruel	43
Chapitre 4 Pourquoi on n’a rien vu venir	53
Chapitre 5 Pourquoi on n’arrive pas à y croire	63
Chapitre 6 Pourquoi nous aurions tort d’insister	71
<b>Deuxième partie – Le temps des peurs et du chaos</b>	<b>81</b>
Chapitre 7 Comment soigner un ego mal en point	83
Chapitre 8 Libérez une colère saine et... créative	93
Chapitre 9 Peur de quoi exactement ?	107
Chapitre 10 Apprivoiser son chagrin et... agir	117
Chapitre 11 Vous vous sentez seul... ne le restez pas !	125
Chapitre 12 L’urgence, prendre soin de soi	133
<b>Troisième partie – Le temps des bilans</b>	<b>141</b>
Chapitre 13 Quand nous n’y sommes pour rien	143

Chapitre 14	Quand l'inexpérience nous a joué des tours	151
Chapitre 15	Quand nous choisissons mal	157
Chapitre 16	Quand nous donnons trop	169
<b>Quatrième partie – Le temps de tourner la page</b>		<b>183</b>
Chapitre 17	Aujourd'hui, c'est moi qui te quitte...	185
Chapitre 18	Ça n'a pas été une histoire « pour rien »	193
Chapitre 19	Poser un acte symbolisant ce nouveau départ	201
<b>Cinquième partie – Le temps des (nouveaux) bonheurs</b>		<b>211</b>
Chapitre 20	Savourez votre indépendance...	213
Chapitre 21	Cultivez les belles relations, fuyez les autres !	223
Chapitre 22	Faites confiance à la vie et à... l'amour	233
Conclusion		243
Bibliographie		247
Table des matières		249

# Introduction

**S**UR LE MOMENT, on pense qu'on va en mourir ou en tout cas qu'on ne s'en remettra jamais. Et puis non... Quelques mois, quelques années plus tard, on se rappelle avoir souffert « à en crever » disent certains, mais la douleur est devenue une sorte d'abstraction. Il nous en reste quelques images mais le mal est parti.

On peut même revoir ces « Chéris » qui nous laissaient transis d'amour, faisaient vibrer nos sens, nos émotions et s'étonner de ne plus ressentir que de l'indifférence en les voyant si « quelconques » finalement. Parfois, on éprouve même un léger dégoût : « J'ai du mal à l'embrasser sur la joue... »

Alors, oui, bien sûr que l'on guérit du mal d'amour et qu'il est possible ensuite de retomber très amoureux et pour longtemps. Mais pour l'heure, cette rupture

nous déchire. Quand l'amour se retire la douleur est à la mesure des délices passées : hors du commun, surprenante, parfois insupportable. Il faut dire qu'à tort ou à raison, cet homme, cette femme était « toute notre vie ». Sans sa présence, cette énergie qui nous donnait des ailes s'éteint par la force des choses. L'amour augmentait l'instinct de vie. Mais aujourd'hui continuer pour qui, pour quoi ? C'est surtout l'énergie qui nous manque : arrivera-t-on à remonter la pente ?

## **Les séparations en pente douce...**

Heureusement, toutes les séparations ne sont pas des déchirements. Certaines sont si douces qu'on les sent à peine passer. « De vingt à trente-quatre ans, j'ai vécu une très jolie histoire. Ce fut une belle rupture parce qu'elle a eu lieu dans les deux sens à deux mois d'intervalle. Ce n'était pas de l'amour, c'était une relation fraternelle qui a pu sans douleur se muer en amitié. C'était de la complicité, de la confiance que l'on prend pour de l'amour. Il y a du sevrage bien sûr mais comme on passe d'une chose à l'autre sans véritable regret. Quand elle a trouvé quelqu'un, je n'ai pas été jaloux. J'ai été content pour elle et quand elle a attendu un bébé, j'ai demandé à être le parrain. Comme une sorte d'aboutissement logique », raconte Karim. Même tranquillité pour Béatrice : « Quand mon mari m'a annoncé qu'il avait rencontré quelqu'un d'autre, que nous allions nous séparer, j'ai murmuré un "oui" comme on pousse un soupir de soulagement. Enfin ! L'un des deux avait le courage de nous libérer. » Douces encore sont les séparations quand les chemins ont tant bifurqué que

les seuls points communs encore vaillants sont un toit, un compte en banque, des enfants. On fait des efforts pour s'intéresser à la bulle de l'autre mais la curiosité n'y est plus. On s'estime. On s'épaulé en attendant que les enfants s'envolent pour prendre le large.

Jacky est un pianiste de jazz recyclé dans la chanson pour enfants qui lui fait un triomphe. Marie, sa femme depuis vingt ans, n'a jamais assisté à l'un de ses concerts. « Manque de temps », prétend-elle. Il faut dire qu'elle est médecin hospitalier avec des responsabilités syndicales et humanitaires et qu'elle suit de près l'évolution de leurs trois filles adolescentes. Son mari est la dernière roue de son carrosse... Quand ils se quitteront – car ils le feront –, ils seront tristes sans doute mais pas malheureux. Ils continueront à se voir, à passer Noël en famille, à se téléphoner à propos des filles, à préparer ensemble les mariages et à avoir des petits-enfants. Voilà si longtemps qu'ils sont compagnons de route que la séparation sera une sorte de changement dans la continuité sans drames ni larmes. Ils garderont de bons souvenirs, une habitude d'entraide. Ils auront construit ensemble et en resteront fiers. C'est la relation à deux qui se sera usée dans une vie mangeuse de temps, une vie « chronophage ». Ce ne sera pas un échec, non, juste la tristesse de se dire qu'ils ne vieilliront pas ensemble... Car le couple immuable qui traverse les années main dans la main, jusqu'au dernier instant, reste un mythe, un modèle convoité qui nous attendrit tous.

On pourrait développer encore toutes ces situations de séparations sans douleur, mais voyons plutôt – puisque tel est notre sujet – celles qui demandent des semaines, des mois, des années pour nous remettre daplomb, comme après une longue maladie. Une maladie d'amour...

Qu'est-ce qui nous guérit ? Le temps est la réponse que la cinquantaine de personnes interrogées pour ce livre, donne en premier. Avec le temps, va tout s'en va... même le chagrin, même le souvenir. Puis ils ont dit avoir trouvé dans l'action un remède : elle distrait de sa peine, regonfle une image de soi mal en point et permet de constater que l'on survit à la perte de cet amour que l'on croyait si « grand ». Si la rupture présente un bénéfice secondaire (dont on se passerait volontiers) c'est de nous offrir l'indépendance. On pensait ne jamais pouvoir vivre seul, sans elle, sans lui... Eh bien, non seulement on y arrive mais parfois c'est joyeux, même si rencontrer l'amour, le vrai cette fois – celui qui fait du bien –, reste le rêve que nous caressons tous... Vu ainsi, guérir du mal d'amour apparaît comme une sorte de voyage initiatique long, douloureux mais ô combien enrichissant quand on a la force, le courage, la patience d'en traverser toutes les étapes...

## **Combien de temps pour s'en remettre ?**

Des spécialistes apportent des réponses. Certains disent un an comme pour un deuil. D'autres cinq ans, le temps de se résoudre à cette séparation, puis de cicatriser, puis de se relancer dans la vie... Heureusement, les sentiments ne sont pas une science exacte. Et puis « faire son deuil », quelle expression ! Une rupture est à la fois bien moins grave – puisque personne n'est mort – mais bien plus douloureuse justement parce que nos (ex) amoureux sont bien vivants, mangent, dorment, s'amusent, aiment un autre corps comme ils aimait le nôtre... Quelle souffrance ! De plus, la distance imposée n'est pas le fruit de la « force des choses » mais

le résultat d'un abandon voulu, d'un rejet : on ne veut plus de nous ; ce n'est plus comme avant.

Certains dont vous lirez l'histoire pensaient sincèrement que leur amour étant fini, leur vie l'était aussi. Qu'ils n'arriveraient jamais à refaire surface, encore moins à aimer vraiment une nouvelle fois – quant à être aimés... n'en parlons même pas ! – et quelques mois plus tard, non seulement ils étaient passés à autre chose mais un miracle s'était produit, une rencontre improbable et un bonheur qu'ils n'auraient jamais cru possible. En tout cas, pas si tôt.

D'autres claironnaient « même pas mal ! » tout étonnés de ne pas « souffrir tant que ça ». Au début, ils se sont même sentis « plutôt libérés » car il existe un mythe de la rupture « libératrice », qui « rendrait à soi-même ». D'ailleurs aujourd'hui, ne dit-on pas « libre » plutôt que « célibataire » ? Et puis l'histoire devenait pesante, trop conflictuelle... Des amis les prévenaient : « Tu ne ressens rien ; tu es trop joyeuse ; attention, tu vas morfler. » Et en effet, une fois leur travail très urgent terminé, à l'occasion d'une autre rupture – a priori moins importante –, face à la perte d'un parent ou devant le vide des vacances, leur cœur s'est brutalement brisé.

À propos de ce temps nécessaire à la guérison, impossible de se prononcer sur sa durée. En revanche, si l'on ne sent aucun progrès, si la tristesse, l'obsession sont intactes, si le temps précisément ne fait rien à la peine, c'est qu'un problème psychologique vient se greffer sur la blessure d'amour et qu'il faut en parler à son généraliste, à un psy qui saura aider à débloquer ce rouage grippé, à repartir dans le sens de la vie.

Autre question : à quoi allons-nous occuper ce « temps » du mal d'amour ? Certains n'en font rien. Ils

attendent que ça « cicatrise » tout seul. Ils serrent les dents, s'agitent, survivent « déconnent d'une manière ou d'une autre » (ce sont leurs propres mots) en noyant leur chagrin dans l'alcool, sur Meetic ou bien ils se roulent en boule dans leur lit pour se protéger comme on hiberne en attendant des jours meilleurs, ou bien encore ils comptent sur les antidépresseurs pour atténuer la douleur. Autant de méthodes qui peuvent être efficaces à court terme, le temps de la phase aiguë. Mais ensuite, la seule solution – pour ne pas retomber dans les mêmes histoires difficiles, sur les mêmes relations décevantes ou pour ne pas avoir de regrets – consiste à se retrousser les manches afin de comprendre ce qui est arrivé. Afin de devenir un amoureux moins romantique, moins rêveur, moins naïf, plus averti. Afin, surtout, de ne plus « tout donner » à un homme ou une femme, parce que c'est trop, parce que l'amour n'en demande pas tant. Au contraire, en amour comme ailleurs, l'excès peut faire fuir... Bref, il s'agit de s'appuyer sur cette épreuve si dure pour se connaître mieux voire se repositionner autrement dans la vie et dans l'amour. Alors, on peut vraiment parler de reconstruction...

## **Coup dur ou coup de chance ?**

Par quelles phases passent ces énergiques, ces courageux, ces volontaires qui décident de faire face ? Par les cinq étapes dont nous parlerons dans ce livre. Au début, la souffrance d'un écorché vif, puis de la peur : celle de l'inconnu principalement. Cette phase – la plus pénible – passée, vient l'heure des bilans au cours de laquelle on cherche à comprendre à qui, à quoi la faute ?



À personne peut-être à moins que... C'est la troisième étape. Quand on a vraiment répondu à cette question, alors on se sent en paix car la voie à suivre se dégage d'elle-même. Il y a des erreurs que nous ne commettrons plus, des partenaires que nous ne choisirons plus, des dépendances que nous ne vivrons plus. Le mythe de l'amour avec un grand A, de l'âme sœur, de la moitié d'orange a la peau dure. On peut rester longtemps dans l'illusion que cette personne « était la bonne » (en oubliant que cette rupture elle-même prouve que ce n'était pas le cas). Mais voici la quatrième étape. À notre tour nous quittons. À notre tour, nous n'aimons plus. Oui, nous pouvons tourner la page...

Reste le plus délicat : croire en soi et croire en l'amour quand on nous a blessé, trahi, humilié, abandonné... Comme si nous n'avions qu'une seule grande et belle histoire à vivre. Heureusement, la réalité amoureuse nous détrompe sans cesse. Nous vivons une époque difficile sur le plan affectif. Un divorce sur deux dans les grandes agglomérations, un sur trois dans les petites. Quatre partenaires en moyenne pour les femmes (donc trois ruptures au moins) onze pour les hommes (donc dix ruptures au moins), notre vie amoureuse est loin d'être un long fleuve tranquille... Néanmoins, notre époque a ceci d'extraordinaire qu'elle nous offre à tout âge la possibilité de rencontrer quelqu'un. Pour le prouver, j'ai des dizaines d'histoires à vous raconter. Vous en lirez ici quelques-unes. Toutes commençaient par : « Je désespérais d'aimer quand... » Et si, au-delà de cette rupture se profilait l'évidence d'aimer et d'être aimé ? Bien sûr, vous n'y croyez pas. Il est encore trop tôt. Mais j'espère qu'en refermant ce livre, vous aurez changé d'avis.



## Première partie

---

# Le temps des souffrances

**Y**A-T-IL UNE BONNE MANIÈRE de se quitter quand on s'est choyés, câlinés, confiés, désirés ? À en croire ceux qui l'ont vécu, la souffrance est inévitable. Bien moins forte pour ceux qui s'en vont (encore que...) mais tout de même présente. Et forcément douloureuse pour ceux qui sont quittés, bien que l'intensité et la durée varient selon les circonstances de la rupture, les explications qu'on nous donne, selon les blessures d'amour et blessures d'enfance qu'elle réveille ou pas. Variable aussi en fonction des espoirs mis dans cette relation que nous pensions « éternelle » ou que nous savions – dès le départ – limitée dans le temps... Toute la difficulté dans cette période si pénible est de ne pas ajouter du malheur au malheur d'avoir perdu celle ou celui que nous aimions. En effet, on a souvent tendance à en rajouter dans l'accablement de soi. On

s'accuse d'avoir (encore !) échoué. D'être incapable de garder quelqu'un, de ne pas être aimable, d'avoir « la loose » comme dira Isabelle. Certes, la confiance en soi est mise à rude épreuve. Parfois, les mots sont si durs qu'on les prend au pied de la lettre. Et nous verrons qu'il faut bien que l'autre nous dénigre ou nous néglige – au moins en pensée – pour pouvoir nous quitter. Comment continuer de se trouver aimable, désirable, estimable quand l'autre décide : « Je ne veux plus t'aimer ! » Car c'est bien ce qu'annonce le redoutable : « C'est fini ! » Pour supporter (et limiter) ce temps des souffrances, évitons en priorité toutes ces ruminations qui creusent la plaie. Ne croyons pas non plus les reniements qui accompagnent nécessairement la fin d'une histoire. Bref, il va falloir trouver l'énergie de lutter moins contre la souffrance que **POUR** nous-mêmes, en apprenant à nous faire du bien et en cultivant à notre égard des sentiments de compréhension et de bienveillance... Pour certains, c'est tout un programme !

# 1

## Pourquoi ça fait si mal

**P**ARCE QUE CE N'EST PLUS « comme avant ». Avant, il y avait du désir, des sentiments, du partage, une complicité, une intimité et même si le meilleur s'est distendu, il restait une vie à deux, une présence, des intérêts communs pour les enfants, les amis, les vacances. Et maintenant ? Maintenant, c'est fini. Tout ce qui a fait notre bonheur – ou même simplement notre confort de vie –, tout ce qui fondait une si grande part de notre identité, tout ce qui occupait nos pensées doit disparaître de notre paysage mental, affectif. « Tourne la page ! » conseillent les amis, les parents qui détestent nous voir souffrir. « Fais comme si j'étais mort », suggère un ex-amoureux devant notre obstination à l'aimer encore. Oui, oui, nous le ferons mais qu'on nous laisse le temps d'encaisser ce « coup de poignard » qui nous brise le cœur.

Oui, c'est bien la comparaison entre l'avant et maintenant qui fait mal. Avant, il y avait les coups de fil dans la journée, cette peau que l'on pouvait toucher, ces discussions intimes où l'on partageait ses pensées, ses sentiments, son quotidien le plus banal, des projets : partir en Espagne ou ailleurs, avoir un bébé, organiser une fête avec ses copains, aller voir le dernier film sorti. Il y avait aussi ces vibrations à l'unisson. Quand l'un avait mal, l'autre aussi. Quand l'un rigolait, l'autre embrayait. On partageait les joies, les peines, les inquiétudes. On confrontait ses idées sur les gens, les émissions de télé, les hommes politiques, les collègues, la famille... Entre nous, il y avait de la compréhension mais surtout de l'émotion, des « affects » comme disent les psys, cet écho qui est la preuve même de l'amour. Ceux qui nous aiment sont touchés par notre vie, nos larmes, nos rires, nos colères... Rien de ce qui nous arrive ne les laisse insensibles. « Le contraire de l'amour n'est pas la haine, écrivait le psychanalyste Jung, c'est l'indifférence. » Or précisément, nous existions pour quelqu'un. Et même si cette résonance s'était émoussée, il restait de la tendresse : on se prenait la main, on dormait l'un contre l'autre, on pouvait compter sur elle/sur lui pour répondre à un coup de fil, se rendre disponible, se réjouir de nous retrouver, nous épauler en cas de coup dur. Bref, pour être là dans une relation à deux.

## **Une froideur insoutenable**

On peut pleurer ensemble le jour où l'on se quitte... Cette peine que l'on fait aux enfants, le constat que ça n'a pas marché. C'est difficile mais on est encore deux.

Puis arrivent l'absence, le silence et une froideur qui peu à peu s'installe. De moins en moins d'affects puis plus du tout. Cette indifférence démolit. Elle anéantit car elle prouve que nous avons fini d'exister dans le cœur de ceux que nous aimons encore. Leur regard, leurs gestes... disent que nous sommes des étrangers ou pire : « J'étais devenue une sorte de meuble dont il n'avait même plus la curiosité d'ouvrir les tiroirs... constate Camille. Il se moquait de ce que je pouvais ressentir. Pire, il n'en avait pas la moindre idée. Il allait jusqu'à s'étonner que je souffre encore de l'aimer alors qu'il était passé à autre chose : tu en es encore là ! s'étonnait-il. » Les phrases qui commencent par « le pire » traitent toutes de cette indifférence qui s'installe de l'autre côté de notre amour. « Le pire est arrivé quand nous avons cru que j'avais un cancer, raconte Florence ; il n'a même pas ressenti le besoin de me prendre dans ses bras... » « Le pire est arrivé le jour de l'enterrement de mon père. Il était venu pour les enfants. J'étais en larmes. À la sortie de l'église, il m'a tapoté la main comme il l'aurait fait pour n'importe qui. Il avait l'air de penser : avec elle, c'est toujours pareil, du malheur, des drames, des larmes. Qu'est-ce qu'elle est lourde ! Je n'ai pas lu dans ses yeux une once de compassion... »

C'est l'absence d'empathie qui signe le désamour. Là, on comprend que quelque chose est bel et bien fini. L'autre est descendu du train qu'ensemble nous avons mis en marche. Nous voici seuls pour affronter la vie. Notre lit est froid comme le ton pressé d'une voix au téléphone : « Qu'est-ce que tu veux ? » Plus personne à qui parler, avec qui faire l'amour. Plus de nouvelles ou alors par amis, famille, enfants interposés. On nous évite, on nous fuit. Les discussions, quand elles existent,

sont d'ordre pratique : « T'as mis ses chaussettes dans la valise ? Quoi de neuf ? Ça va ? Oui, super ! », etc. Plus de partage, plus d'intimité. Un regard fuyant. Des mails qui restent sans réponse. Nous sommes devenus encombrants. Mais surtout, nous avons cessé d'inspirer du chaud, du bon, du beau... Nous ne provoquons plus de désir, de chaleur, d'émotion. La preuve, cette pseudo « honnêteté » dont certains nous accablent. Les voilà nous racontant leurs exploits sexuels ou nous disant « exactement où ils en sont » par rapport à nous... respect... affection... En prononçant ces mots d'une banalité affective si crasse, se rendent-ils compte du mal qu'ils nous font ? Non, ils ne savent plus se mettre à notre place. Puisqu'ils n'aiment plus... À moins qu'ils ne préfèrent l'éloignement. Même plus envie d'avoir de nos nouvelles, d'entendre notre voix, de voir notre visage ni de rester en lien.

Florence pensait que sa vie était sur des rails, que rien ne pourrait remettre en question l'amour de son mari pour elle et leurs quatre enfants dont un petit dernier de deux ans. Ils ont tant de points communs : la famille, la tendresse, la maison, la profession – ils sont enseignants tous les deux... Un jour, il lui annonce qu'il a envie « de vivre quelque chose avec une autre femme ». Elle pense à une idée en l'air mais comme il ne dit rien de précis, elle cherche à se rassurer : « Mais tu veux toujours dormir avec moi ? » Il répond cruellement : « Bien sûr que non ! » Ensuite, elle ne cessera de mesurer pendant des semaines le fossé qui désormais les sépare : elle lui fait des cadeaux dont il se moque. Il les regarde, remercie à peine. Elle lui écrit de longues lettres lui rappelant les bons souvenirs : leurs études, leur mariage, les voyages, les bébés... Elle glisse ses



missives sous la porte de leur ex chambre (puisqu'elle dort dans le salon) et s'aperçoit, le lendemain, qu'elles sont dans la corbeille à papier sans avoir été ouvertes. « J'étais niée, transparente. Quand je lui demandais : "Mais où en sommes-nous ?" Il était furieux que je l'importune avec des souvenirs dont il ne voulait plus entendre parler, poursuit Florence. Un jour nous avons rencontré des gens au cinéma ; il ne m'a pas présentée... Mais le plus incroyable a été qu'en voyant ma tête, il s'est écrié agacé : "Mais qu'est-ce qui ne va pas ?" Il était si loin... Il n'avait plus aucune empathie pour ce que je pouvais éprouver... »

Ils sont même si loin qu'ils semblent avoir perdu la mémoire. Au point que l'on finit par se demander si, un jour, il y a eu de l'amour. « Moi, je me souviens des étreintes enflammées, des déclarations, des déjeuners, des échanges de mails à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit... Lui me dit que je rêve, que je suis "la reine du fantasme" qu'il y a eu de l'attirance certes mais pas de véritables sentiments "juste quelques moments d'abandon"... C'est une claque à chaque fois. J'ai l'impression qu'il salit notre histoire, qu'il la rabaisse et me dénigre comme si j'étais une midinette qui se fait des films... J'en perds mon latin. » Constance ne sait pas encore que le reniement fait partie du jeu.

Vous comprenez pourquoi vous souffrez ? Vous étiez son as de cœur, vous n'êtes même plus une carte à jouer...

C'est encore plus éprouvant quand on sait que cette chaleur, ces émotions, ces affects, cette envie de voir, d'entendre... sont offerts à son nouvel amour. Pire encore, ce nouvel amour est parfois notre meilleur copain, un frère, une sœur pour nous. Oscar soupçonnait que quelque

chose se tramait entre sa femme et son pote de toujours. Mais entre soupçonner et savoir, il y a un gouffre que Oscar a voulu combler. Un soir, alors qu'ils dînaient tous les quatre, il a mis sa jambe de travers sous la table et son ami lui a fait du pied en le prenant pour celui de la femme de son ami... Avez-vous compris ? Oscar, lui, a réalisé sur-le-champ qu'il était doublement trompé et par les deux personnes qu'il aimait par-dessus tout. Il a repris sa jambe, rempli son verre en le serrant si fort qu'il s'est brisé entre ses doigts mêlant le sang et le vin. Savoir que cette intimité unique est partagée avec un autre crée des brûlures d'amour intolérables. Là est la trahison. Elle parle avec lui comme elle parlait avec moi... Elle prononce les mêmes mots, gémit de la même manière... Oscar devient fou. Bientôt il se calmera quand il n'aimera plus.

En attendant, la souffrance est morale et physique. Véronique se roule par terre de douleur comme si on lui avait donné un coup de poing dans le ventre. Elle n'arrive plus à respirer. Oscar a mis des années à ne plus hurler seul dans sa maison, à ne plus vouloir lancer sa voiture, sur l'autoroute, contre les piles des ponts. Il y a aussi ces maladies post-rupture qui nous piègent tant notre envie est grande de baisser les bras ou d'être pris en charge, soignés comme un bébé. À moins qu'on ne se réfugie dans des compulsions culpabilisantes nous aidant à anesthésier le chagrin : tabac, drogue, alcool ou relations sexuelles multiples et non protégées. Au cœur de ces risques, de ces sensations fortes, on cherche à noyer la souffrance qui nous submerge et à sentir que nous sommes encore vivants. Stop ! Nous avons besoin d'un médecin pour empêcher que ce mal qui nous ronge ne se chronicise.

### **TROUVER UN BON MÉDECIN GÉNÉRALISTE**

Aimer et ne plus être aimé peut nuire gravement à la santé. Dépression, cancer, alcoolisme... les dérapages physiques et psychologiques nous guettent. Forcément, nous avons si mal que nos défenses se démobilisent. Avoir un bon médecin généraliste à qui parler et qui veille sur nous – corps et âme – dans cette période d'extrême fragilité, est indispensable. Quelques exemples pour nous convaincre : Noémie a vécu trois ruptures suivies de... trois cancers. À la troisième rupture, elle commence à se connaître. Tous ses sens sont en alerte. Comme si cette rupture portait atteinte à sa féminité, elle pense aussitôt à un cancer du sein. On lui fait une mammographie : on ne trouve rien. Elle insiste. Elle se sentait « rongée de l'intérieur » et savait exactement « où la tumeur se trouvait ». On pousse un peu plus loin l'investigation et, en effet, on finit par découvrir un nodule si petit qu'il suffira d'une radiothérapie pour l'en débarrasser. Heureusement, les symptômes (quand il y en a) sont en général plus légers. Pour Manon, par exemple, ce sont des migraines, des rhinites, des angines et une immense fatigue qui devraient durer jusqu'au 2 février. Pourquoi le 2 février ? Prend-elle des vacances ? Non, son divorce sera enfin prononcé après deux ans de procédure, de harcèlement, de lettres d'avocats... En attendant, son médecin est là...

### **Et une absence de communication...**

Quand on quitte l'autre pour... un autre, on ne sent pas les regrets, la nostalgie. On vit dans le présent. On forme d'autres projets, on invente une autre intimité. C'est