



LA RUPTURE

[Agnès Verroust](#)

La rupture

Nous en avons tous fait l'expérience. Quand faut-il se séparer ? Comment ? (A quoi servent les thérapies de couple ?) Peut-on rester amis ? Comment en guérir ? Et si une rupture n'était qu'un mauvais moment à passer avant de retomber amoureux ? Et toutes les autres questions que vous voudrez bien nous poser...

1 Introduction

On dit habituellement qu'aujourd'hui, un couple sur trois se sépare. Cette proportion dépend de la définition qu'on donne au couple : elle est sans doute approximativement exacte si l'on s'en tient aux couples mariés. Mais ce ne sont pas les seuls. On peut vivre plusieurs couples dans sa vie, cohabitants ou non, officiels ou non, de plus ou moins longue durée, et se séparer presque autant de fois, sinon autant. Mais tous ses couples ne sont pas enregistrés par les statistiques : heureusement, l'INSEE n'est pas le témoin permanent des événements de notre chambre à coucher. Je parierai donc que la proportion de couples qui se séparent est bien plus importante. D'ailleurs, en cherchant "rupture amoureuse" sur Google, on trouve un nombre très important de liens divers. Et tout ce qui va suivre sera donc d'une grande banalité.

Je me suis interrogée sur les causes des ruptures, et de là, comment les éviter. Puis, comment surmonter la rupture, lorsque celle-ci se produit.

2 Définition

La définition du mot rupture est intéressante, car elle met en relief deux aspects qui sont particulièrement importants dans le contexte des liens affectifs, amoureux :

rupture (n.f.)

1. Fait de se casser, de se rompre.
2. Cessation brusque (de ce qui durait)

La première partie de la définition renvoie à une destruction du lien, l'autre à son caractère brusque, brutal. Même lorsque les liens se sont délités au fil du temps, il est rare que la rupture ne prenne pas un caractère brutal, au moins pour l'une des parties. Les synonymes de rupture mettent en évidence les composantes de la rupture et ses degrés de gravité : ils sont très nombreux (60), et vont du nuage à la cessation, de la zizanie à l'explosion ou à la

dislocation. Si certaines ruptures ne sont que le simple désengagement de deux personnes qui renoncent aux liens qu'elles avaient entretenus, d'autres ont un caractère cataclysmique.

Synonymes (Le Parisien) : abandon, abrogation, annulation, antagonisme, arrachement, arrêt, bris, brisement, brisure, brouille, brouillerie, cassage, cassure, cessation, craquûre, crise, décalage, déchirement, déchirure, dénonciation, désaccord, désagrégation, destruction, désunion, détérioration, discorde, dislocation, dispute, disruption, dissension, dissentiment, dissidence, dissolution, dissonance, divergence, division, divorce, écart, éclatement, explosion, fraction, fracture, froid, infraction, interruption, lâchage, mésentente, mésintelligence, nuage, orage, percée, résiliation, révocation, rompement, section, séparation, solution de continuité, suspension, tension, zizanie

3 Les causes

On peut en premier lieu évoquer la baisse du désir et la perte du sentiment amoureux qui s'ensuit. Dans d'autres cas, la fusion qui marque les débuts du couple - et parfois son fonctionnement même - conduit à l'étouffement croissant d'au moins un des deux partenaires. Le manque de communication, qui se manifeste souvent par des disputes, peut aussi entraîner la rupture. L'absence de projet peut aussi finir par vider le couple de son sens. Ou bien la survenue d'un événement extérieur, aussi bien l'arrivée d'un bébé, la maladie, la perte d'emploi, etc. va changer les relations et conduire à la rupture. Un cas particulier d'événement, fréquent et à mon sens la plus mauvaise raison possible pour se séparer, sera une relation extraconjugale. Parfois, ce n'est pas la relation extraconjugale elle-même qui déclenchera la rupture, en remplaçant un lien par un autre, mais sa découverte par le partenaire, ce qui constitue à mon avis la plus mauvaise raison possible pour une séparation.

4 Les étapes de la rupture

Comme pour tout deuil, la première étape après une rupture est une phase de déni. On ne peut pas accepter, on ne peut pas y croire. Cette étape sera rendue encore plus douloureuse lorsqu'on a été "ghosté", que l'autre disparaît sans avoir donné aucune explication. Il est contre-productif de ne pas prendre de distance lorsque l'autre le souhaite, car le manque crée plus souvent le désir que la fusion.

Vient ensuite la dépression, avec son mélange de colère et de tristesse, les sentiments d'impuissance, d'injustice et de solitude. Paradoxalement, cette phase comprend une part de jouissance, car pleurer sur l'autre, le maudire ou le regretter, c'est encore penser à lui, être avec lui. Savoir que cette phase ne durera pas a un goût amer, car on regretterait presque qu'elle ne dure pas toujours. Savoir qu'on souffre autant, et être conscient que dans quelque temps, cette souffrance que l'on vit comme un anéantissement s'effacera peu à peu de notre mémoire, que notre amour si essentiel à notre existence sera peut-être remplacé par un autre tout aussi nouveau et essentiel redouble la douleur. Quoi, je souffre horriblement, et ce n'est pas la fin du monde ? Quelle injustice !

Et peu à peu, on se reconstruit...

5 Comment éviter la rupture ?

On l'a vu, les causes de rupture sont nombreuses. J'insisterai sur le fait que le couple n'est pas naturel, que ce n'est pas non plus une tradition que l'on peut reproduire telle quelle. Néanmoins, même si c'est difficile, c'est à la fois un mode d'être prescrit par notre société, et un confort affectif appréciable (et matériel, puisque le pouvoir d'achat du couple est supérieur à celui du célibataire). Chaque couple doit inventer son propre mode d'emploi, et éviter les nombreux écueils que le couple représente : je rappellerai cet aphorisme qui dit que la vie de couple permet de régler des problèmes que l'on n'aurait pas eus en vivant seul. Parce qu'on évolue, parce que nos projets changent, il peut être bon de discuter régulièrement du contrat du couple. Il est donc préférable que celui-ci soit explicite plutôt qu'implicite, ce qui entraîne de nombreux malentendus. Veiller à communiquer, faire des projets, entretenir le désir et le sentiment amoureux en ayant pour l'autre les attentions, petites et grandes, dont on a tous besoin.

Et éventuellement, lorsque l'on a oublié de faire tout ça, consulter un thérapeute qui nous aidera avant qu'il ne soit trop tard.

6 Comment surmonter la rupture ?

Dans un premier temps, il est important de prendre le temps d'accueillir les émotions négatives, mais aussi de se changer les idées. Chercher à revoir l'autre, garder ses affaires, contempler ses souvenirs ne fera que prolonger la période de deuil. Comme on ne peut pas toujours déménager, pour éviter d'être assailli par les souvenirs de l'autre, il peut être bon de changer un peu son décor. Déplacer les meubles, par exemple, permet de changer de routine, de ne pas répéter les gestes automatiques qui vont réveiller la douleur.

Il faut garder ses distances, ne pas chercher à revoir l'autre, ce qui ne fait que prolonger la douleur en répétant la sensation d'arrachement.

Même lorsque la blessure d'amour-propre nous inciterait à rejeter la faute sur l'autre, il est indispensable de s'interroger sur les raisons de la rupture, de comprendre pourquoi ça n'a pas marché. Ce qui amène à s'interroger sur la construction même du couple : pourquoi nous sommes nous aimés ? Et quels sont les points communs entre cette histoire et celles d'avant, entre ce partenaire et ceux qui l'ont précédé ?

Parfois, on cherche à "se remettre en selle", on se réfugie dans une relation pansement. Pourquoi pas ? Il peut être utile de se renarcissiser, de reprendre confiance dans ses capacités de séduction, par exemple. Ce n'est pas dépourvu de risques, car si cette relation se termine mal, elle peut redoubler les sentiments d'impuissance, d'injustice et d'échec. Ou faire souffrir l'autre qui aura peut-être pris cette relation au sérieux, pour qui ça n'aura pas été une relation pansement et dont l'engagement était sincère.

7 Conclusion

Ma conclusion aura une dimension morale, voire moralisatrice. Mais à l'heure où il est de plus en plus répandu de "ghoster" les autres (cf. <https://www.franceculture.fr/emissions/les-pieds-sur-terre/ghosting>), je tiens à rappeler quelques règles.

Nous ne pouvons pas totalement éviter les ruptures, mais nous pouvons éviter qu'elles nous détruisent. Nous pouvons aussi faire en sorte qu'elles se fassent du mieux possible, dans le respect de l'autre. Ce n'est pas parce que le sentiment amoureux nous a quitté que nous devons cesser d'être respectueux et bienveillant. Il n'y a pas de bonne manière, ni de bon moment pour annoncer à l'autre qu'on le quitte. On ne peut donc pas éviter une certaine culpabilité. Même si on appréhende, et c'est bien naturel, la réaction de l'autre, on peut néanmoins rester empathique. L'autre pleure, exprime sa colère : c'est bien compréhensible, non ? Dans un couple, on peut comprendre, et ne pas être d'accord. Quand on se sépare aussi. "Je comprends que tu sois triste, je comprends que tu sois en colère, je veux bien en parler avec toi, mais je ne changerai pas d'avis." Entretenir l'espoir peut être cruel... tout autant que disparaître sans explication.

Sources

KELLERHALS J., WIDMER E., LEVY R., Mesure et démesure du couple, Petite Bibliothèque Payot, 2008.

POUDAT F-X., La dépendance amoureuse, Odile Jacob, 2005.

LEVERT, I., La rupture amoureuse, <http://www.la-psychologie.com/rupture-amoureuse.htm>

<http://www.psychologies.com/Couple/Crises-Divorce/Separation/Articles-et-Dossiers/Surmonter-une-rupture>

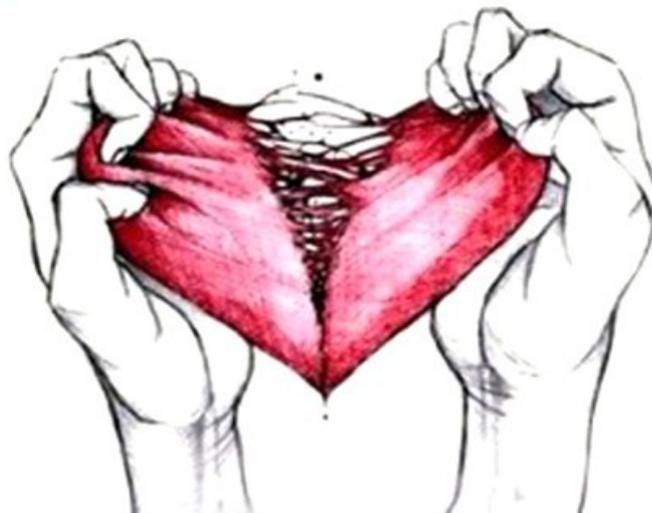
- RAMBERT M., Comment quitter l'autre en douceur, www.psychologies.com/Couple/Crises-Divorce/Separation/Articles-et-Dossiers/Comment-quitter-l-autre-en-douceur/5Ou-l-annoncer
- RAMBERT M., Rupture amoureuse : 5 clés pour rebondir, www.psychologies.com/Couple/Crises-Divorce/Separation/Articles-et-Dossiers/Rupture-amoureuse-5-cles-pour-rebondir

KRONLUND S., Ghosting, Les Pieds sur Terre, 01/01/2019, France Culture <https://www.franceculture.fr/emissions/les-pieds-sur-terre/ghosting>



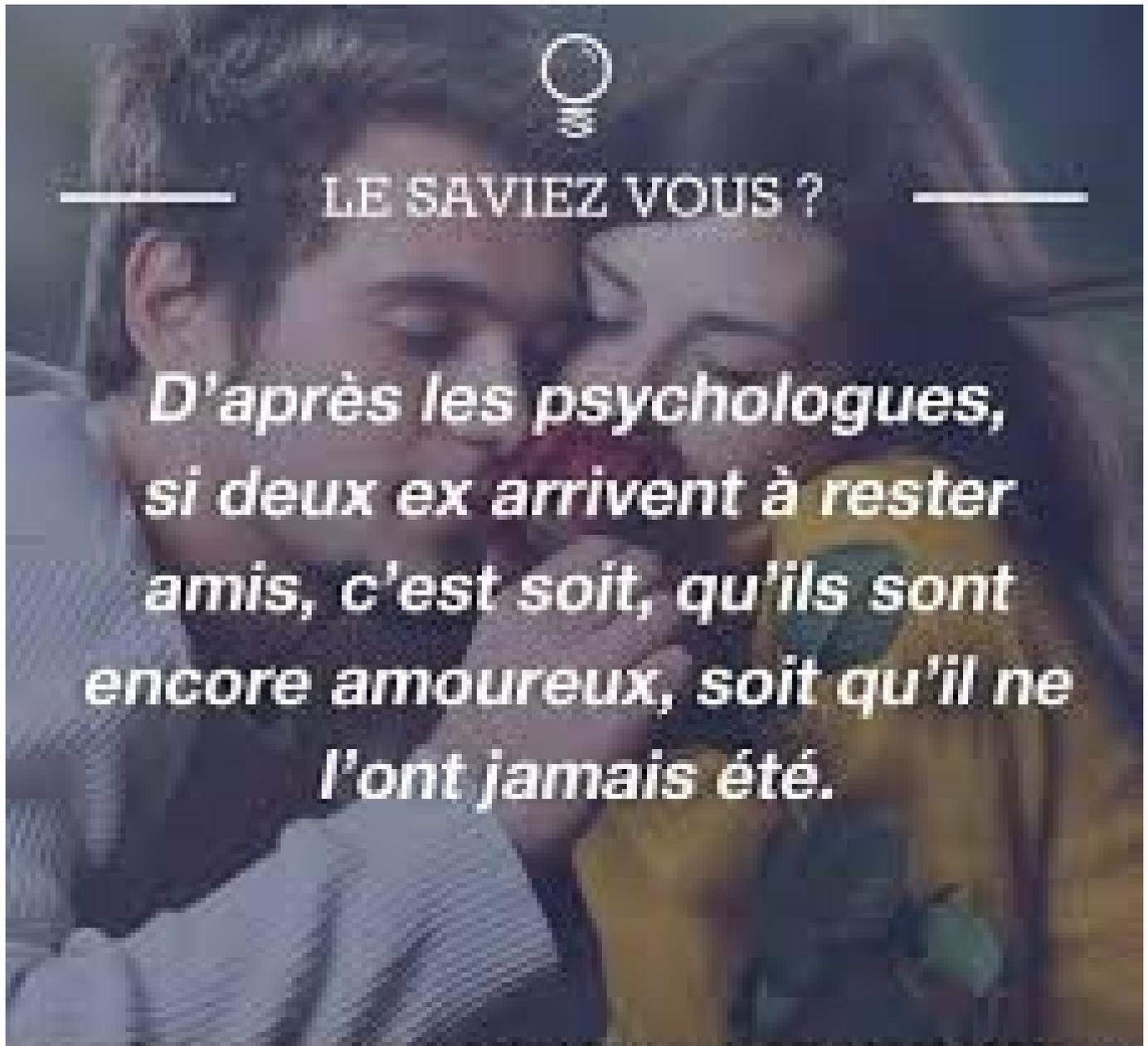
heureux et ils eurent beaucoup d'enfant..."

CME.ME



via Québecmeme





LE SAVIEZ VOUS ?

*D'après les psychologues,
si deux ex arrivent à rester
amis, c'est soit, qu'ils sont
encore amoureux, soit qu'il ne
l'ont jamais été.*

[facebook.com/elepsnini](https://www.facebook.com/elepsnini)