

# SOS Détresse

## Comment se comporter en cas de séparation?

Rien n'est plus dur que d'être confronté brusquement et de façon inattendue à la séparation avec le partenaire. Souvent les hommes ne parlent pas de leur insatisfaction et de leur morosité et se taisent jusqu'au moment où il est impossible de sauver encore la relation. Mais les femmes évitent également de se prononcer. Les deux partenaires se retirent, se distancient, mettent fin à la relation dans leur fort intérieur. L'autre est mis devant les faits accomplis quand il n'y a plus guère de retour possible. Certains partenaires continuent à rester ensemble à cause des enfants communs jusqu'à ce que la situation devienne intolérable. Néanmoins, l'idée de la séparation s'est incrustée dans leur tête. La séparation brutale touche l'autre comme un coup de tonnerre et peut avoir des conséquences désastreuses: beaucoup de personnes sombrent dans le désespoir, l'estime de soi souffre énormément, certaines sont tout à fait anéanties.

La personne qui envisage sérieusement le divorce, devrait confronter son partenaire de manière honnête à ses doutes concernant la relation. Il vaut mieux que cette confrontation ait lieu le plus tôt possible pour clarifier la situation. Au cas où la relation se terminerait malgré tout par un divorce, le partenaire aurait eu au moins la chance de s'investir pour sauver le couple. De même une explication sur les raisons de la rupture facilite l'intégration de la perte. Il est important de ne pas détruire tout ce que nous avons partagé avec l'autre, peu importe l'envergure des difficultés à la fin de la relation. Souvent la colère et la dévalorisation sont les moyens pour faciliter le pas vers la séparation. En général, cette décision n'est pas facile non plus pour celui qui part. Se rendre la rupture plus facile par la dévalorisation de l'autre aggrave la perte pour le partenaire. Une dévalorisation du temps commun est particulièrement blessante et destructrice pour celui qui reste. Face à quelqu'un qu'on a aimé une fois, il devrait y avoir malgré tout l'obligation du respect et de l'honnêteté. Une séparation est faite correctement si l'honnêteté, l'estime et la reconnaissance du vécu commun peuvent être sauvegardées - aussi difficile que cela puisse paraître.