

SOS Détresse

Et maintenant ? Le temps après la séparation

Les séparations sont des phases de transition. Nous appelons transition des événements de vie particulièrement incisifs et déterminants. Tout homme doit surmonter un certain nombre de ces phases au cours de sa vie. Une transition signifie chaos, incertitude, mais aussi recherche d'un nouveau départ. Nous mettons une fin définitive à une période de notre vie. Devant nous se dresse l'incertitude, nous sommes encore indécis, la nouvelle structure n'est pas encore établie. Les transitions déstabilisent par conséquent. Mais elles apportent aussi l'espoir que bientôt s'établira un nouvel ordre, or nous avons certaines possibilités pour influencer ces phases de transition.

Après la séparation, le couple et tout ce qu'il a partagé, n'existe plus. Devant nous se dresse une nouvelle étape, un nouveau défi. Nous quittons la demeure commune. Peut-être nous devons partir vers une nouvelle localité. Il faut penser à réorganiser la vie quotidienne. Beaucoup d'affaires sont à régler: les comptes en commun, la recherche d'une nouvelle demeure ou éventuellement d'un nouvel emploi, les détails administratifs du divorce, probablement le changement d'école des enfants et la responsabilité de leur éducation qui incombe à un seul des parents, la gestion du droit de visite... Il est tout à fait normal et compréhensible que nous nous sentions dépassés. Nous pouvons retomber dans des phases de tristesse, qui aggravent encore la situation que nous avons à maîtriser. Mais il y aura aussi des moments où nous constatons une certaine amélioration, des moments où nous entrevoyons de nouvelles perspectives et où nous reprenons confiance.

Nous ressentirons encore souvent de l'incertitude, des doutes et de la peur, avant que nous ayons réussi à réorganiser notre vie et gagné une certaine stabilité. Il est important de pouvoir compter sur un certain nombre d'amis proches qui nous soutiennent dans cette épreuve. L'appui matériel et concret est tout autant nécessaire. Toute personne qui a traversé une période aussi difficile que la séparation a besoin de personnes auxquelles elle peut se confier, se plaindre, pleurer et se libérer de ses agressions accumulées quotidiennement. Cependant nous devons savoir que les relations avec les amis communs ainsi qu'avec la famille changent également. On constate souvent par la suite une grande incertitude dans ces relations pour les deux personnes concernées. On observe les réactions les plus diverses. Certaines connaissances ou même amis se retirent et évitent le contact avec les deux ex-partenaires, d'autres offrent leur aide, encore d'autres prennent parti ou développent de l'animosité envers l'un ou l'autre. Ces attitudes peuvent souvent renforcer la discorde entre les partenaires. Il est donc important de bien choisir ses contacts: il

faut être prudent et dévoiler ses propres angoisses, ses soucis, la déception et la colère uniquement dans un cadre de personnes bien intentionnées et dignes de confiance. Il importe de ne pas trop s'isoler, mais d'aller vers les amis, même si apparemment, ils nous évitent. S'il y a eu une bonne entente dans le passé, des informations et explications supplémentaires aideront certainement à détendre la situation.

De même des discussions avec des personnes qui ont vécu des expériences similaires ou des personnes qui ne font pas partie des connaissances communes, peuvent aider. Parfois de nouvelles amitiés naissent ainsi : des personnes que nous avons connues superficiellement nous deviennent tout à coup très proches, parce qu'elles partagent notre destin.

D'ailleurs, il est aussi possible d'en parler au téléphone à un collaborateur de SOS-Détresse.

Ma situation personnelle

Dans cette phase de transition quelques changements personnels seront à aborder. D'abord nous sentons en nous un grand vide. Sans l'amour de notre partenaire nous avons peut-être l'impression d'être une personne sans valeur, indigne d'être aimée. Nous devons donc regagner notre sentiment d'estime et développer une sensibilité bienveillante à notre égard. Ce processus demande beaucoup de temps. Gardez une attitude réaliste et restez patients envers vous-mêmes!

Suite à la séparation, le contact avec le partenaire est rompu et on réalise sa solitude. Nous ressentons un vide intérieur qui doit être comblé. Beaucoup de personnes ne tiennent pas compte de ce sentiment et se jettent tout de suite dans une nouvelle relation pour se consoler ou se calmer. Le sentiment de vide nous montre cependant que nous avons perdu le moyen de nous estimer et de nous aimer. Le besoin intérieur d'être aimé a été assouvi par le partenaire exclusivement. Nous n'avons pas assez pris soin de nous. Le temps est donc venu de se concentrer davantage sur soi-même, de se prendre au sérieux et d'accorder de l'intérêt à sa propre personne. Ceci peut consister à s'adonner à de vieux loisirs qui ont été abandonnés à cause de la relation, à se retrouver plus souvent avec des amis et à cultiver des contacts qui nous réconfortent. Certaines personnes vont également mieux si elles se consacrent à des activités professionnelles ou bénévoles qui les épanouissent. Bien sûr, cela ne devrait pas nous épuiser. Il est particulièrement important que dans la phase de séparation nous soyons bienveillants envers nous-mêmes. Par exemple en nous disant: « Je suis bien, tel que je suis. » La valeur d'une personne reste, qu'elle ait ou non un partenaire. Il peut aussi être utile de se réconcilier avec son enfance avant de se précipiter dans les changements. Il sera alors plus facile de refaire une nouvelle relation en dépit de nos blessures.

Pour pouvoir participer de nouveau pleinement à la vie après une séparation, il faut un jour décider de tirer un trait clair et net du point de vue émotionnel. Aussi longtemps que nous condamnons l'ex-partenaire et le rendons responsable de nos sentiments, nous ne nous sommes pas vraiment séparés de lui. Il est également important de trouver une solution convenable et équitable dans les affaires matérielles, sans que

persistent des sentiments de rancune et de colère. Les querelles à propos de l'argent ou de la garde des enfants sont souvent un autre moyen pour continuer les conflits qui ont amené la séparation. En fin de compte, ces disputes sont un prolongement vain de la vie commune et font souffrir tous les concernés. Elles empêchent le processus de deuil et du recommencement. Quand nous sommes suffisamment généreux pour tirer un trait loyal, nous ouvrons le chemin à un avenir positif. Ainsi nous pouvons nous séparer de façon à assumer la perte, tout en gardant le meilleur de notre vie de couple. Cette période de vie commune ne sera donc pas perdue, nous saurons l'estimer et elle restera présente dans notre vie future.