

# SOS Détresse

## Quand le partenaire part

Toute personne qui se marie ou décide de vivre dans une communauté de vie stable le fait probablement dans l'espoir que ce sera « pour toute la vie ». Se séparer ou divorcer n'arrive qu'aux autres. Pourtant, il arrive que le partenaire décide de rompre et subitement, nous sommes concernés.

### Première réaction: état de choc

Au premier moment, nous sommes comme paralysés, nous ne pouvons pas le comprendre. Nous ne voulons pas accepter que ce soit la fin de notre relation. Cette réaction est tout à fait normale. Nous renions ou ignorons cette séparation définitive, oscillons entre désespoir et l'espoir d'une issue heureuse et nous pensons que la séparation ne sera que temporaire et que nous pourrions amener le partenaire à revenir.

La séparation est particulièrement dure quand elle arrive de façon tout à fait inattendue. Nous n'avons pas vu ou pas voulu voir certains signes précurseurs chez notre partenaire. Mais même si nous avons eu un pressentiment, nous sommes tout à fait bouleversés au début. Ce qui planait dans l'air comme une menace vague, est devenue réalité et nous refusons de l'accepter.

### Un chaos émotionnel

Quand la séparation est définitive, l'absence de l'autre laisse un grand vide et peu à peu nous comprenons que c'est fini. Ce n'est qu'en réalisant qu'il y a bien eu séparation, que la douleur et la colère éclatent. Nous traversons une phase de tristesse qui se caractérise par de forts changements d'humeur et de désorientation.

Nous sommes désespérés et démunis. Un vrai chaos émotionnel s'installe. Nous ne pouvons plus nous imaginer heureux à nouveau. Les beaux souvenirs reviennent et ils renforcent encore la douleur. Des émotions très diverses nous submergent: tristesse, rage, peur, irritabilité, ou même des souffrances physiques, comme une paralysie si intense que même les tâches les plus simples nous paraissent insurmontables. Nous sommes confrontés à un vide intérieur, un sentiment d'abandon et de rejet total. Des sentiments de solitude et d'angoisse nous tourmentent. Sans le partenaire, nous avons perdu notre soutien, nous avons peur de ne pas pouvoir maîtriser la vie tout seul. Nous n'avons plus confiance en nous. Nous avons peur des nuits et des week-ends. La solitude devient presque insupportable. Surtout, si la relation a été très longue nous

ne sommes plus habitués à la vie de célibataire. Les changements au niveau des finances, de l'habitation, de l'éducation des enfants, le côté administratif du divorce nous semblent être des obstacles insurmontables. Toutes ces exigences nous coupent le souffle.

Le sentiment d'avoir échoué revient très souvent. Nous nous tourmentons avec des doutes, des autoaccusations et des sentiments de culpabilité. Pourquoi est-il ou elle parti(e)? Qu'est-ce que j'ai fait de mal ? N'étais-je pas assez bon pour lui ou elle ? J'aurais dû investir davantage dans la relation. A cela s'ajoute l'angoisse de ne plus être assez attractif pour retrouver un jour un partenaire.

Mais nous éprouvons également de la rage et des sentiments de haine. Dans nos pensées, nous injurions notre partenaire, nous lui faisons de longs reproches, ou développons des idées de vengeance. Cependant, cette rage se transforme souvent en des sensations de douleur. Nous nous trouvons sans cesse tirillés entre ces sentiments ou le besoin de revoir notre ex partenaire. Nous cherchons peut-être à gagner le partenaire à nouveau, parce que nous voulons garder l'espoir d'un retour, nous voulons donner une chance à notre relation. Quand ces tentatives échouent, nous risquons de perdre l'estime de nous-même.

## **Donner de la place à la tristesse...**

Il est très important de comprendre que toutes ces réactions - la douleur, la rage, la peur, la haine de soi-même - sont tout à fait normales et qu'il s'agit de réactions naturelles suite à la perte d'un être cher. Elles font partie du travail de deuil qui nous permet de nous séparer de cette personne. Il est important de pouvoir faire le deuil en profondeur, même si nous n'aimons pas trop l'accepter ou le montrer, et si nous voulons continuer à fonctionner de manière « normale ». Souvent une séparation nous tire complètement de notre situation de vie actuelle. Il ne s'agit pas seulement de la perte et du départ d'une personne, il s'agit aussi de faire le deuil d'un projet de vie, de la vision d'un avenir commun et d'une expérience de vie commune. Il n'est donc pas étonnant que nous perdions notre équilibre pendant un certain temps.

Les personnes en deuil sont pour ainsi dire dans un état d'urgence. La durée de cet état varie d'une personne et d'une situation à l'autre. Nous ne devons donc pas nous mettre sous pression. Même s'il n'est pas facile, nous devrions nous permettre de prendre autant de temps qu'il nous faut pour traverser ce processus. Il est important de donner de la place à ces sentiments contradictoires, de les accepter et de ne pas les refouler. Cela nous réussit le mieux si pendant cette phase nous nous occupons le mieux que possible de nous-même et si nous prenons soin de nous.

Durant cette phase, il est très important de ne pas s'isoler. Cherchez le contact avec de bons amis et ayez soin de choisir vos interlocuteurs. Il est très précieux de trouver des personnes auxquelles vous pouvez montrer votre douleur et votre impuissance, mais aussi des personnes avec qui vous pouvez rire et vous détendre, suivant ce dont vous avez besoin. Peut-être que vous connaissez quelqu'un qui a vécu une situation semblable. Il est important d'avoir quelqu'un qui peut vous épauler pendant votre deuil, sans rien exiger. Souvent la pression de revenir à la normalité est très grande. « Oublie-le, il ne vaut pas la peine », « prends-le de façon positive », « tu trouveras

---

bien quelqu'un d'autre». Ces conseils sont bien intentionnés mais n'aident personne. Au fond, nous avons juste besoin de quelqu'un qui nous écoute.

### **... pour lâcher prise**

Si nous sommes patients et bienveillants à notre égard, et si nous essayons de ne pas nous en prendre à notre destin, nous pouvons après un certain temps faire les premiers pas vers un nouvel avenir. Nous retrouvons le courage de réorganiser notre vie.

Si nous avons vécu un deuil intense, il peut être possible de se réconcilier intérieurement. Alors nous pouvons nous autoriser à valoriser le passé. Une telle réconciliation peut être très thérapeutique. Les expériences qu'on a vécues avec une personne, notamment les souvenirs positifs se gardent comme un trésor.