

Méthode E.S.P.È.R.E.® – Thèmes d'application

Le Couple

Se séparer

par Jacques Salomé.

(paru dans "Recto-Verseau" 245 – octobre 2013)

J'aborde ici le point de vue de celui/celle qui décide de quitter, de prendre la décision de s'éloigner, de se séparer d'un être cher qui jusque là était important dans sa vie. Il s'agit d'une épreuve délicate, difficile à vivre, qui va réveiller des contentieux intra et inter-personnels, dont le retentissement va accompagner longtemps, celui ou celle qui prend une telle décision. Je vais appeler le quittant, celui/celle, qui prend la décision, et le quitté, celui/celle, qui subit cette décision.

Il y a tout d'abord, le plus souvent, une anticipation persécutoire, autour des conséquences de cette décision pour le quittant et pour le quitté. Dans leur tête se créent différents scénarios dans lesquels ils imaginent ce qui pourrait se passer chez l'un et chez l'autre, en relation directe avec la décision de partir, avec parfois le poids d'une répression imaginaire toujours à l'affût.

« Ont surgi en moi, tout un flot de pensées dont la source, j'en suis consciente, disait cette femme, est alimentée par une culpabilité endémique qui m'habite depuis longtemps. J'étais tiraillée par des remords, j'imaginai le pire pour lui. Des vagues d'interdits me poussaient à renoncer, à rester, à continuer de subir, à rester dans une relation qui pourtant ne me convenait plus depuis longtemps ».

« Ma décision était prise, irrévocablement, me semblait-il, et chaque matin, en m'éveillant je me disais, c'est aujourd'hui, il faut que je lui dise que ce n'est plus possible, que je pars, et le soir, j'avais tout gardé en moi. J'ai mis deux ans à pouvoir oser. Ce jour là elle m'a dit, je le savais, j'attendais que tu aies le courage de me le dire. Je suis soulagée ».

« Ai-je le droit de le/la quitter ? Nous avons quand même cheminé ensemble durant des années, traversé des épreuves, anticipé des rêves, fait des projets en commun, vécu des moments intenses, côtoyé le bonheur... ».

Le quittant traverse des doutes, éprouve des malaises, construit et déconstruit des arguments, imagine des scénarios. *« Je me sens en dette, je lui dois beaucoup de choses, sans elle je n'aurais pas fait, pas rencontré, pas découvert... Peut être qu'elle va déprimer, faire une tentative de suicide, m'enlever les enfants, me démolir auprès de sa famille, de nos amis... ».*

Des vagues de nostalgie, rattachées à des souvenirs heureux remontent à la surface. Dans le cas d'un divorce envisagé, il y a le poids des enfants qui pèse fort, qui paralyse ou qui sert d'alibi pour ne pas se quitter. *« Je ne peux quand même pas les enlever à leur père, ils ont besoin de nous deux ».* *« Mes parents ne supporteront pas que je puisse divorcer, cela ne se fait pas dans ma famille ».*

Il y a parfois, massivement, la résurgence d'insatisfactions, de frustrations ou le retentissement plus ou moins tenace, incisif, de certaines blessures toujours à vif, de situations inachevées qui restent douloureuses, et, l'un ou l'autre perçoit que la séparation ne donnera pas quitus. Le besoin aussi de témoigner d'une gratitude, d'une reconnaissance pour les découvertes, les cheminements réalisés, le parcours accompli. *« Je ne serais pas l'homme, que je suis devenu sans toi, tu m'as fait beaucoup grandir... ».*

Associée à la prise de décision de quitter, il y aura une exploration, mâchée et remâchée autour de la mise en œuvre des moyens à prendre pour concrétiser et réaliser ce nouveau choix de vie. Et en premier la façon dont il sera possible d'en parler, de l'annoncer au quitté. Soit directement : *« Je vais te quitter, je te quitte, je renonce à poursuivre notre relation, je n'éprouve plus d'amour pour toi, je me sens trop malheureux/se, incompris/e... ».*

Soit plus indirectement : *« Je ne te sens pas heureux/se avec moi, il y a trop de choses qui ne vont pas bien entre nous, je te sens de moins en moins présent/e, je me demande ce que nous faisons ensemble, nous vivons coté à coté comme deux étrangers... ».*

Parfois il y a eu un élément déclencheur qui a provoqué un séisme maltraitant ou brisant même la confiance dans la relation: la découverte d'une relation tierce chez l'autre ou l'amorce d'une relation chez celui/celle qui envisage de ne pas rester écartelé/e entre deux sentiment, deux engagements ou deux relations.

Il est toujours difficile de ne pas entrer dans le réactionnel avec des remontées de colère, l'accumulation de non-dits des accusations refoulées, des reproches jusqu'alors silencieux envers celui ou celle qui nous a déçu, blessé et meurtri.

Mais il semble encore plus difficile d'oser dire : « *Je ne t'aime plus* », car cela est en tendu le plus souvent comme un rejet, une disqualification, un renvoi au néant. Et pourtant, pouvoir dire ses sentiments réels actuels paraît nécessaire et indispensable pour chacun des protagonistes. « *Nous nous sommes aimés, je t'ai aimé, je me suis senti aimé par toi, mais aujourd'hui, aussi honnête que je puisse être envers moi-même, je ne peux appeler amour ce qui m'habite. Je peux avoir de la gratitude, de l'admiration, de la reconnaissance, pour tout ce que tu es, tu as fait, mais ce n'est pas de l'amour* ».

Dans cette phase, les réactions de celui/celle qui est quitté sont parfois violentes, avec les manifestations d'un terrorisme relationnel qui voudrait "imposer" à l'autre des sentiments qu'il "devrait avoir", des culpabilisations autour de ce qu'il/elle a fait pour celui/celle qui nous quitte.

Certains ressortent et vous jettent à la figure ce que j'appelle les livres de comptes affectifs. Carnets, cahiers, feuilles volantes, sur lesquels nous avons noté, page de droite : "tout ce que nous avons fait pour lui/elle" et sur la page de gauche : "tout ce qu'il n'a pas fait et aurait du faire pour nous !".

Nous avons besoin pour se quitter, surtout si la relation a été chargée de beaucoup d'espérances, nourrie de rêves de vie, de toutes nos énergies. Nous avons besoin de toutes nos ressources, pour affronter la colère, l'agressivité ou le silence culpabilisant, la phase dépressive que nous avons déclenchés, pour se confronter aussi à l'inconnu qui nous attend.

Pour accepter aussi de s'interroger : « *Comment en suis-je arrivé là, qu'aurais-je pu faire, ne pas faire... ?* » « *À quel moment notre relation s'est-elle embourbée, s'est-elle paralysée, dévitalisée ?* ».

Tout ensachant, que notre environnement proche est rarement aidant. Car souvent nos amis, notre famille, nous incitent à rester, à faire un effort, à comprendre l'autre, à essayer de changer quelque chose chez nous, sans entendre toujours que ce que nous vivons est insupportable et parfois n'est plus inacceptable.

Pour retrouver le maximum d'énergie, une étape importante sera d'envisager de "nettoyer la tuyauterie relationnelle" qui nous relie aux relations significatives de notre existence. Nous gardons trop souvent et durant longtemps des messages toxiques déposés, soit par des relations proches, soit par des relations qui ont été importantes pour nous, et, il arrive qu'une séparation réveille ainsi, remette à jour des blessures, des situations inachevées qui entrent en collision avec le vécu actuel.

Beaucoup de nos conduites risquent d'être énergétivores et réactionnelles, alors que nous avons besoin du maximum d'énergie pour affronter l'équivalent d'une mise au monde quand on se sépare d'un être proche, avec qui nous avons cheminé durant des années, construit un univers qui nous a dynamisé ou blessé durant des années. Les retrouvailles, les réconciliations possibles avec notre passé, avec notre histoire, ou plus simplement avec l'homme ou la femme que nous sommes devenus, seront potentiellement énergétigènes, c'est à dire chargées d'énergies en devenir, source d'émotions, de stimulations pour de nouveaux projets, avec la libération de nouvelles ressources.

Il arrive parfois que nous soyons amenés à faire un travail sur soi de clarification, d'élagage, de remise en cause de l'un ou l'autre de nos systèmes relationnels. Des collusions que nous avons entretenues entre nos sentiments et le vécu d'une relation devenue inadéquate à la personne que nous sommes devenue. Quand nous ressentons trop de distorsions entre nos attentes et les réponses apportées, partagées avec l'autre, quand nos valeurs sont bafouées, quand le plaisir d'être est trop blessé, quand notre vivance est en souffrance, nous pouvons, par un travail personnel, nous réconcilier avec le meilleur de nous.

Cela peut signifier qu'avant de nous ouvrir, de nous lier à nouveau, de pouvoir oser d'autres engagements, il peut être nécessaire de faire le tour de soi-même, des possibles qui nous habitent, de créer un temps d'écoute envers celui ou celle que nous devenons.

Quitter une relation qui a été importante, aimante, chargée de souvenirs positifs et aussi d'épreuves, d'incompréhensions, de tensions et parfois de violences est toujours une épreuve, qui va nous faire grandir, pour nous permettre de devenir qui nous sommes, aujourd'hui, dans cette période, dans cette étape de vie qui est la nôtre. Tout ceci avec une ligne de conduite impérative : oser se respecter.

Jacques Salomé est l'auteur de
"Si je m'écoutais, je m'entendrais". (Ed Pocket).