

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

Le Couple

Vivre les séparations sans se détruire

par Jacques Salomé.
(paru dans "Recto-Verseau" 202 – octobre 2009)

Je considère que le déroulement d'une vie humaine est semblable à une succession de naissances faites de rencontres et de séparations.

C'est ainsi que nous passons l'essentiel de notre existence à nous mettre au monde... et cela jusqu'à la fin de notre vie terrestre.

Le propre du vivant sur cette terre, c'est que tout à un début, (*une naissance*), une vie (*une croissance*) et une mort (*une finitude ou un passage suivant nos croyances*).

Ce qui nous invite à introduire beaucoup de relativité dans nos certitudes ou nos mythologies personnelles concernant les séparations.

Nous aurons donc à côtoyer trois types de séparations :

celles qui sont nécessaires à notre propre croissance,
celles qui nous sont imposées,
et celles que nous choisiront à travers l'évolution et les péripéties de notre existence.

Vivre les séparations nécessaires

- La première des séparations que nous devons affronter, sera une des aventures les plus extraordinaires de notre vie : sortir du ventre, se séparer de sa génitrice, qui va devenir ainsi (*dans le meilleur des cas*) une maman et une mère.
- Autre séparation nécessaire : prendre le risque de se séparer, (*c'est à dire de mieux se différencier*) de l'enfant imaginaire qui habitait l'esprit, le cœur et les rêves de nos géniteurs.
- Sortir des désirs et des peurs que nos proches déposent sur nous. Cela suppose de trouver la bonne distance pour ne pas nous laisser envahir par les attentes ou les bonnes intentions de ceux qui prétendent nous aimer.

Vivre les séparations imposées

Il y aura les premières pertes, celles liées à l'éloignement, l'abandon ou la disparition d'un être cher qui, si l'attachement est fort, seront vécues soit comme un rejet, soit comme une trahison par celui qui voit disparaître, mourir, ou s'éloigner celui ou celle à qui il s'était attaché.

Ce sera le cas des grands parents, des amis d'enfance, des premières amours qui peuvent être versatiles !

De plus dans le déroulement de toute existence, vont surgir un certain nombre de crises.

- Celles liées à l'évolution des sentiments (*déplacement, disparition, désamour...*)
- Celles inhérentes à la vie en couple. Comment passer du "UN" à "TROIS" ; donc sortir de la fusion pour accepter la différenciation : un "JE + JE" et ensuite à la triangulation : l'autre, moi et la relation qui nous relie. Il y aura également des risques de séparations liées à des événements qui seront vécus par l'un ou l'autre comme une violence qui nous est imposée, sur laquelle nous n'avons aucun pouvoir : trahisons amoureuses.

Parfois l'évolution de l'un, dans une relation proche, peut l'éloigner de nous, lui faire découvrir brutalement qu'il vit avec une personne (*nous*) qui n'a plus les mêmes valeurs ou engagements, que ses choix de vie sont antipodes des nôtres. Une succession de prises de conscience peuvent l'entraîner à découvrir qu'il a besoin de se respecter, de ne plus se laisser définir ou maltraiter par un conjoint/une conjointe qui est devenu en quelques années un étranger ou une étrangère.

Vivre les séparations choisies

Elles peuvent surgir dans une existence à tout moment, et en particulier à la suite de l'irruption d'événements imprévisibles ou d'un travail sur soi, d'une maladie, d'un accident. Autant de circonstances qui déclenchent des ouvertures, qui réveillent des énergies, qui vont nous permettre d'accéder à de nouveaux choix de vie.

Déménagement, éloignement, choix d'un nouveau pays, autant de situations qui vont nous éloigner, nous séparer de personnes proches, significatives ou chères et entraîner des changements dans nos relations. Divorce, rupture amoureuse, qui vont laisser parfois des traces douloureuses, réveiller des blessures anciennes, mais qui peuvent mobiliser aussi des ressources inattendues.

Apprendre à se séparer sans se détruire est possible

En particulier en respectant un certain nombre de démarches relationnelles et en clarifiant quelques points essentiels en soi-même.

Mieux distinguer en nous, les sentiments positifs de ceux qui sont négatifs, à l'égard d'une même personne, pour ne pas rester prisonnier d'un amalgame de ressentis et de souffrances qui nous fait tout rejeter de l'autre. Pouvoir témoigner de la qualité de la relation vécue (de tout le bon partagé, comme du pas bon et du toxique, qui ont pu circuler dans les échanges, les partages, les affrontements ou les conflits. Mieux conscientiser l'impact de la séparation sur notre passé et entendre le réveil des blessures archaïques qui peuvent nous envahir lors d'une séparation ou d'une perte. A partir de là, il devient possible de commencer à faire le deuil d'une relation.

Faire le deuil lié à la perte d'un être cher

Cette expression, fréquemment utilisée par l'entourage de celui qui vit une séparation, est souvent une invitation à ne plus rester dans la tristesse, le chagrin ou le ressentiment qui sont des ressentis qui habitent celui ou celle qui a vécu une perte ou une séparation.

Les conseils les plus fréquents (*et pas nécessairement les plus efficaces*) sont : « *Il faut oublier* », « *Tu as la vie devant toi* », « *Il faut laisser faire le temps* », « *C'est l'avenir qui est important* » etc.

Dans ma pratique d'accompagnant, pouvoir faire le deuil, découle d'une démarche très concrète, à partir de modalités accessibles à chacun et autour d'enjeux précis.

La finalité en sera d'accepter de se réconcilier avec soi-même, pour accéder à une nouvelle naissance, à une autre façon d'être.

- Mieux conscientiser que toute perte, toute séparation, fait violence à celui/celle qui l'a subie et que cet événement, non seulement remet à jour des blessures anciennes, mais va aussi créer (*ou réactiver*) une blessure narcissique autour de l'image de soi.
- Accepter de s'appuyer sur un outil accessible à chacun : la visualisation. Et, à partir de là, mettre en œuvre une démarche de symbolisation. Ainsi, avec l'aide d'un ou plusieurs objets symboliques, librement choisis par la personne, on pourra :
 - Restituer la violence reçue à travers la perte, l'éloignement de l'autre.
 - Mieux se représenter la blessure créée ou réveillée par cette violence. Mieux conscientiser la souffrance produite et accepter de percevoir l'apparition de certains symptômes ou somatisations, comme étant des signaux d'alerte nous invitant à prendre soin de nous.
 - Pouvoir prendre conscience de "*l'auto violence*" que nous nous infligeons à partir d'une violence reçue et de la façon dont nous entretenons nos blessures, notre désarroi ou notre détresse en restant dans l'accusation de l'autre ou la dévalorisation de soi.

Cela supposera d'apprendre à reconnaître ce qui se passe en nous, plutôt que de rester centré ou bloqué sur le pourquoi du comportement de l'autre ou d'entretenir une véritable hémorragie énergétique en restant dans l'accusation, le reproche, la mise en cause, la dévalorisation de soi ou de l'autre.

Il faut savoir que pouvoir reconnaître la violence reçue à travers le départ ou la disparition de l'autre et que prendre le risque de la restituer symboliquement, va libérer des énergies, modifier l'image de soi, dynamiser de façon positive notre relation au monde. Que cela nous rend plus disponible pour prendre soin des sentiments qui peuvent rester vivaces et présents en nous, à l'égard de celui ou celle qui nous quitte. Que cela peut entraîner une meilleure clarification de la qualité de la relation qui a été meurtrie, blessée ou coupée, ce qu'il en reste (*que je peux garder*) ce qui n'a pas été bon (*que je peux rendre*).

Dans les séparations conjugales et les divorces, il peut être souhaitable de pouvoir reprendre, de se réapproprier le rêve de vie déposé chez l'autre au moment du passage de la rencontre amoureuse à la relation de couple. Ne pas oublier que dans un couple qui se sépare, le divorce est la rupture du lien conjugal et non celle du lien parental. Celui-ci doit être maintenu et nourri par chacun des parents, pour éviter que les enfants ne deviennent l'enjeu d'une relation fictive qui s'auto entretient et continue à alimenter les conflits des ex conjoints.

L'ultime séparation, notre propre mort

La fin de notre cycle de vie, qu'on appelle la mort, constitue l'ultime séparation. Séparation d'avec notre état d'être vivant, d'avec un entourage proche, de projets ou d'engagements.

S'approcher du passage qui nous conduira vers un au-delà, autour duquel, suivant nos croyances, nous allons donner différents sens et visages.

Il me semble que cela peut s'accomplir dans la paix si nous avons pu nous réconcilier avec l'une ou l'autre des situations inachevées de notre histoire.

Jacques Salomé est l'auteur de

"Le courage d'être soi". (Ed Pocket).

"Et si nous inventions notre vie". (Ed du Relié).

"Vivre avec soi". (Ed de l'Homme).