



Les affres de la rupture amoureuse

Sur l'échelle d'ajustement social de Holmes et Rahe (*), le divorce et la séparation conjugale arrivent en deuxième et troisième position, après le décès du conjoint. La rupture amoureuse suscite donc un très haut niveau de stress ! Les étapes qui s'ensuivent s'apparentent à celles du deuil : déni, colère, marchandage, dépression, acceptation.

Une souffrance bien réelle

« Un(e) de perdu(e), dix de retrouvé(e)s ! »...

Derrière cette banale pseudo-formule de consolation se cachent sans doute un sentiment d'impuissance face au chagrin de la personne en rupture amoureuse et une difficulté à accueillir les émotions intenses dont on peut être le témoin, probablement parce que ces dernières éveillent nos propres émotions.

Suite à une séparation, ce sont les mêmes processus psychologiques que ceux engendrés à la suite d'un décès qui s'enclenchent. Il y a un véritable deuil à faire, celui d'une personne qui est encore bien là mais qui nous refuse son amour, sa présence. C'est extrêmement douloureux.

Cette décision de mettre fin à la relation, qu'elle soit choisie ou subie, ébranle une multitude de repères et nous prive, de manière violente, d'un « certain » équilibre psycho-affectif.

« On se sent exister dans le couple, même si c'est dans une forme de dépendance négative. »

Que l'on soit confronté à des difficultés relationnelles, à des disputes fréquentes ou à une prise de distance, on se sent exister dans le couple, même



si c'est dans une forme de dépendance négative. Comme dit la chanson « N'être plus rien après tant, c'est pas juste ! ». Plus que le deuil de l'autre et de sa relation à lui/elle, c'est parfois le deuil d'un idéal de vie qu'il est question de faire !

Qu'importe la durée de la relation

Au début d'une relation amoureuse, appelée « Lune de Miel », la sécrétion d'ocytocine et de dopamine fait l'effet d'une drogue. Si la relation prend fin très tôt, tel un sevrage brutal, elle provoque un grand manque ressenti physiquement, un sentiment de vide terrible et le besoin compulsif de voir l'autre.

Lorsque la rupture survient après des années de vie commune, conjugale et familiale, ce sont les fondations d'un projet de vie qui s'effondrent. Parfois, on peut ressentir une forme de soulagement, voire de libération, quand les conflits

étaient trop fréquents ou violents. Cela n'empêche pas des bouffées nostalgiques du bon vieux temps, ni le sentiment d'insécurité face à l'inconnu.

À ce chagrin, ces regrets et remords éventuels, peuvent se greffer des difficultés matérielles et des compétitions relationnelles dont les enfants sont couramment l'enjeu.

Trouver de l'aide

Les médecins généralistes sont des intervenants de première ligne dans ces circonstances. Ils offrent un temps d'écoute et prescrivent, le cas échéant, un temps d'arrêt de travail ou un traitement médicamenteux. La solitude ressentie et réelle peut s'avérer salutaire si elle favorise des retrouvailles avec son « Moi » profond, authentique, mais même si le temps est un allié, quand on a mal, cela paraît une éternité.

Les ruminations, la difficulté à s'inscrire dans un quotidien nouveau, le manque de pers-

pective positive sont autant de raisons de solliciter de l'aide. La famille élargie est une belle ressource, mais le manque d'objectivité ou de distance émotionnelle peuvent semer encore un peu plus la confusion face à une situation déjà si troublante.

Pour prévenir les comportements à risques, retrouver l'estime de soi, (ré)apprendre à être bien par soi-même, pour soi-même avant d'envisager à nouveau l'amour, pour comprendre ce qui s'est joué dans la relation rompue, pour ne pas reproduire les mêmes scénarii en cas d'échecs répétés, faire appel à un professionnel de la relation d'aide est parfois nécessaire.



Sylvie Hock

Conseillère conjugale et familiale
Thérapie individuelle et de couple

Séance découverte gratuite

0474/13 11 92

www.cercledeparolecreative.com

(* Liste de 43 événements de vie stressants qui peuvent contribuer à la maladie