



COUPLE

## ÉVITER DE MAL SE QUITTER

Certains vivent leur rupture sur le mode d'un interminable conflit. D'autres maintiennent des liens si serrés qu'ils en deviennent suspects. Le point commun : leur refus d'accepter la perte. Les recommandations de **Jean Van Hemelrijck**, psychologue.

Par **Stéphanie Torre**

MAARIT HOHTERI, MINNA ET JOONAS DORMANT  
DANS MON LIT, 2005

**D**es divorces qui patinent. Des ex-conjoints qui épuisent leur entourage, éreintent leurs comptes en banque, abîment leur progéniture... Depuis quelques années, de plus en plus d'avocats, de médecins et de psychothérapeutes font le même constat : les récits de séparations conjugales très compliquées sont de moins en moins exceptionnels. Le psychologue belge Jean Van Hemelrijck en témoigne : désormais, on rompt souvent avec difficultés et fracas. Dans les cris et les menaces. « Conflits sur le mode de garde, la pension alimentaire, les vacances... Avec le père d'Aya, on ne s'est rien épargné, témoigne Virginie, 45 ans, mère d'une fille de 14 ans. D'ailleurs, je lui ai souvent dit : "Maintenant que l'on ne s'aime plus, on s'haine !" Résultat, deux ans après être passés chez le juge, on reste tous les trois traumatisés ! »

Pourquoi tant de souffrances ? Parce que vivre au quotidien ce que Jean Van Hemelrijck appelle la « malséparation » peut vite tourner à la torture psychique. Cette impossibilité moderne de se détacher de son ancien partenaire en entretenant des liens hostiles, ou parfois trop proches (encadré p. 93), est souvent ravageuse : pour retenir l'autre, on se cabre... Quitte à (se) nuire. En manipulant les enfants, par exemple. Ou en brandissant le patrimoine immobilier pour s'enfermer dans des disputes... Un calvaire, le lien conjugal mal dissolu. Qui, aujourd'hui, inquiète familles et professionnels. Car, on le sait, dans un

foyer, ce n'est pas tant le divorce qui fait des dégâts que la manière dont il est opéré... Alors, que faire devant ce nouveau risque et comment s'en préserver ? Réponses du spécialiste.

### “PLUS LA LÉGISLATION S'ALLÈGE, PLUS C'EST CONFLICTUEL”

Une chose est sûre : de mémoire d'humain, les cas de séparations violentes ont toujours existé. « Si tu me quittes, je te tue ! » crie Don José à Carmen. « Si tu me quittes, je me tue ! » hurle Madame Butterfly... Reste que, jusqu'à présent, ces situations restaient assez minoritaires. Mais en 2018, exit l'exception : dorénavant, entre ex-conjoints, on s'entend souvent pour ne pas se séparer vraiment en maintenant le feu de la colère... La raison ? « Nos recherches pointent le même phénomène dans plusieurs pays : plus la législation autour du divorce s'allège, plus les séparations deviennent conflictuelles », commente Jean Van Hemelrijck. Une aberration ? « Si, sur le plan purement théorique, l'évolution du droit autour du divorce est plutôt une bonne idée, répond-il, dans les faits, accélérer les démarches a déclenché une nouvelle difficulté : la délocalisation du conflit conjugal de la scène juridique vers la sphère sociale. Pourquoi ? Parce que pour se séparer, certains ont besoin de combattre, tant il leur est insupportable d'accepter l'échec. » C'est donc un nouveau fait de société : une fois le verdict de la rupture prononcé, de plus en plus de personnes ont besoin d'en découdre dans une théâtralité qu'ils réservaient jusque-là au prétoire. >





### >> “ILS SE DÉTESTENT POUR PRÉSERVER LE LIEN”

Mais pourquoi cette difficulté « moderne » à se séparer ? « D'abord, parce qu'on ne quitte jamais vraiment une personne que l'on a aimée, répond Amandine, 36 ans, célibataire depuis peu. Yann et moi, on s'aimait passionnément. Depuis qu'il est parti, penser à lui est une drogue dont je ne peux, ni ne veux, me passer. Alors, c'est vrai, je lui fais des chantages odieux... Mais je suis accro, et je ne peux pas me détacher. » Angoisse de la perte d'objet. Sensation d'arrachement. Peur panique du vide... Être seul semble désormais si dangereux que, pour beaucoup, tout vaut mieux que la déflagration liée à l'absence de l'autre. « De fait, plutôt que d'aimer, ils détestent. Plutôt que de caresser, ils griffent... Car cette “malséparation” qui n'en finit pas devient la plus sûre manière de préserver le lien de la disparition », reprend Jean Van Hemelrijck. Et peut-être, aussi, d'éviter de se confronter à soi-

même... Chez ceux qui ne parviennent pas à rompre, la perte de l'investissement amoureux réveille parfois, en effet, de vieux fantômes toujours menaçants pour un équilibre précaire. « Et face au risque d'écroulement psychique, beaucoup préfèrent maintenir l'autre en eux pour continuer à l'utiliser comme gardien thérapeutique », poursuit-il.

### “ILS N'ONT JAMAIS ENTRETENU LA RELATION”

Mais qui sont les couples qui se « malséparent » ? Le psychothérapeute insiste : il n'existe aucun indice de prédictibilité, « mais il est certain que la manière dont on a géré sa conjugalité au fil des ans n'est pas indifférente. Ainsi, ceux qui n'ont jamais fait l'effort d'entretenir leur couple, de le faire évoluer, ont, plus que les autres, tendance à mal se séparer ». Et pour cause : un jour de lassitude, à force de fatigue et d'accumulation de négligences, l'un des

MAARIT HOHTERI, AINO SE RÉVEILLE, PARIS, 2005

## Il est nécessaire que chacun puisse mettre en mots la rupture pour lui donner un sens. C'est à cette condition que l'on peut cesser de s'en sentir victime

deux partenaires peut, en effet, être tenté d'imaginer une séparation (et si c'était mieux sans lui/elle?). Puis, l'idée s'inscrit progressivement dans son esprit et, avec une longueur d'avance, il annonce alors à l'autre, totalement abasourdi : « Entre nous, c'est fini ! »... Début de la catastrophe ? « Si le premier est effectivement au bout d'un cheminement quand le second l'entame à peine, il y a danger, car cette désynchronisation est précisément ce qui fait le plus souvent le lit de la malséparation », poursuit le thérapeute. Divorcé depuis trois ans, Marc, 49 ans, confirme : « Quand la mère de mes enfants m'a quitté, j'ai péché un câble, confie-t-il. Pour qu'elle reste, j'ai même essayé d'enlever nos enfants... Mais en faisant ça, c'est finalement nous tous que je détruisais. Comment je m'en suis sorti ? Paradoxalement, en consultant un thérapeute de couple ! »

### UNE CLÉ : “LE RECOURS AU MYTHE ‘DÉFONDATEUR’ DU COUPLE”

Souvent poussés par des avocats désarmés, de plus en plus d'anciens couples se mettent, en effet, à entreprendre des thérapies pour parvenir à déconstruire leur relation. Comment Jean Van Hemelrijck travaille-t-il avec eux ? « Bien se séparer nécessite que chacun puisse mettre en mots la rupture pour lui donner un sens, remarque-t-il. C'est en effet à cette seule condition que l'on peut enfin cesser de s'en sentir victime... » Son procédé : un recours au mythe « défondateur » du couple. Quèsaco ? Si le « mythe fondateur » conjugal est une petite histoire nécessaire à l'instauration d'un lien pérenne entre deux amoureux, son inverse est, lui,

le récit de ce qui préside à la rupture des ex-amants. « Avec mes patients, j'essaie donc de retrouver, dans leur histoire, les éléments annonciateurs de la séparation, conclut le psychothérapeute. À partir de là, les ex-conjoints peuvent progressivement comprendre que leur séparation n'est pas le fruit d'un pur hasard, mais la conclusion d'une succession d'événements qui, depuis un moment, annonçaient le déclin. » Une fois cette élaboration possible, plus facile de remonter la pente ? Selon Marc, « si la séparation demeure un traumatisme, la souffrance, elle, s'en trouve, en tout cas, atténuée... » Ouf !

Jean Van Hemelrijck est l'auteur de *La Malséparation, pourquoi on n'est pas séparés alors qu'on n'est plus ensemble* (Payot).

### LA BONNE DISTANCE AVEC SON EX

Garder des liens étroits avec son ex-partenaire, est-ce mal se séparer ? « Pas forcément si cela est fait avec intelligence. Mais oui si cela engendre des difficultés, notamment du côté des enfants », répond Anne Sauzède-Lagarde, psychothérapeute gestaltiste et cofondatrice de l'École du couple<sup>1</sup>. Ainsi, la thérapeute se montre-t-elle très attentive quand certains lui disent vouloir se séparer « tout en restant amis ». « Sur le papier, l'idée est louable. Mais qui sait s'ils en seront capables quand chacun refera sa vie ? Et cette proximité conservée ne peut-elle pas pousser les enfants à imaginer un nouveau départ commun possible ? J'invite donc toujours les couples à se poser ces questions, parce que même si certains peuvent se revoir sans souffrir, pour d'autres, cela s'avère tout à fait impossible. » Du coup, quid de la bonne distance avec son ex ? « Celle-ci est d'abord liée à la clarté, car il est important que chacun sache dans quelle pièce il joue », reprend Anne Sauzède-Lagarde. S'il n'y a pas de confusion possible, pourquoi, en effet, ne pas maintenir un lien ? Mais s'il y a un risque de souffrance, mieux vaut alors s'éloigner. 1. [ecoleducouple.com](http://ecoleducouple.com).