

Chronique d'octobre 2008

Comprendre la dynamique de la rupture affective

Nous avons parlé la dernière fois du début de la relation amoureuse avec le coup de foudre, nous allons aborder aujourd'hui la fin de la relation, avec la rupture affective. Là encore, elle obéit à une dynamique psychique que peu d'entre nous connaissent

Effectivement. Je vous propose de remonter quelque temps avant l'annonce de la rupture. Avant d'arriver là, le conjoint qui est le plus mal à l'aise dans la relation a déjà essayé d'améliorer la situation de son couple selon trois axes.

1 - Il a d'abord essayé de modifier les lignes de force de la relation : par exemple, faire un bébé, investir le couple dans un projet d'envergure, comme retaper une vieille grange délabrée ou encore changer les règles de leurs jeux sexuels. 2 - Il a aussi tenté de changer d'autre partenaire pour qu'il/elle devienne ce qu'on voudrait qu'il soit : plus attractif, par exemple, en faisant pression pour qu'il/elle fasse un régime, plus intéressant en l'invitant à se cultiver davantage etc. Jusque là, si le conjoint va dans le sens des changements désirés par l'autre, les choses peuvent s'arranger dans la relation.

Mais si ces deux premières tentatives de sauvetage de la relation ne fonctionnent pas, le couple commence à être en danger

En effet, quand le conjoint se rend compte que ces tentatives ont échoué, le/la partenaire va commencer à essayer de se changer lui-même, indépendamment de son/de sa partenaire. Il ou elle se focalise davantage sur son propre développement personnel, en trouvant de plus en plus de gratifications à l'extérieur de la relation et en cessant progressivement de lui donner la priorité. Le/la partenaire est, en fait, en train d'apprendre à exister sans son conjoint. Cela inaugure une phase du doute qui peut durer plusieurs mois ou même de plusieurs années : est-ce que je reste ? Est-ce que je pars ?

Que se passe-t-il alors à l'annonce de la rupture ?

Pendant tout ce temps de doute et d'hésitations, le conjoint ne se rend pas toujours compte qu'il/elle est effectivement déjà en train de faire le deuil de la relation. De là, quand il/elle se décide à la rupture et qu'il l'annonce à l'autre partenaire, celui-ci/celle-ci est en décalage majeur par rapport à lui parce qu'il n'a pas, lui-même, fait ce même chemin intérieur de deuil. Il/elle doit initier, de façon décalée.

Quelles sont les conséquences de ce décalage entre les deux partenaires ?

La personne quittée va tout d'abord refuser la séparation et elle va tenter de sauver la relation. Mais il est souvent trop tard. La personne qui part estime avoir déjà fait ce travail et elle en est arrivée à la conclusion que tout effort était vain : elle a déjà renoncé à tout changement dans son couple. Son renoncement est d'ailleurs souvent perçu, par l'autre partenaire, comme un refus de donner une chance à la relation et il en découle beaucoup de colère et de rancœur.

Le décalage dans le processus de deuil de la relation fait que l'autre partenaire qui a déjà fait ce deuil est beaucoup plus rapidement prêt à redémarrer une autre relation. Il est psychologiquement disponible, alors que la personne qui vient d'être quittée est en plein chaos émotionnel. Cette personne peut donc être choquée de voir l'autre s'engager beaucoup trop rapidement selon elle - dans une nouvelle relation quelques semaines ou mois après la rupture. Ce qu'elle oublie, c'est que l'autre partenaire a déjà parcouru le chemin qu'elle-même est en train d'initier. Là encore c'est une conséquence de cette non-synchronisation ou de ce décalage dans le temps des processus de deuil de la relation chez les deux partenaires.

• Cela peut même aller plus loin. Plus ou moins consciemment, le/la partenaire qui est déterminé à mettre un terme à la relation va même essayer de mettre en échec les tentatives de sauvetage de la relation : soit très frontalement, en disant « non » à toutes les propositions de son/sa partenaire, soit beaucoup plus sournoisement, en essayant de détourner, pour son compte, ses mêmes tentatives. Un exemple : le/la partenaire qui est quitté demande une thérapie de couple pour sauver la relation ; l'autre y souscrit avec, en surface, la même résolution, alors qu'en réalité, il/elle a la ferme intention d'amener l'autre partenaire à la même conclusion que lui, à savoir que la relation est plus viable.

• Parfois, le/la partenaire qui veut quitter la relation et qui en a déjà fait le deuil ne veut pas assumer la

responsabilité – et la culpabilité – d’être l’initiateur de la rupture. Plus ou moins consciemment, il met tout en &oeil;uvre pour pousser l’autre à prendre cette décision, en étant par exemple, totalement odieux, irrespectueux ou négligeant dans la relation. Quand l’autre craque et qu’il parle de l’éventualité d’une rupture, cette personne saute sur l’occasion : « Eh bien ok, puisque c’est ça que tu veux ! »… Il y a là une réelle manipulation psychique, visant à s’affranchir de la culpabilité, en adossant le statut de victime.

• On peut aussi s’interroger sur le déni (éventuel) – par l’autre partenaire - de la dégradation de la relation de l’autre partenaire, alors que son conjoint envoie (mais ce n’est pas toujours le cas…) des signes d’insatisfaction. En nommant explicitement le malaise dans le couple, l’autre partenaire craint peut être d’entendre ce qu’il/elle redoute le plus, à savoir que la relation se casse la figure. Néanmoins, son déni – qui se traduit le plus souvent par le silence et le non-dits – contribue à la dégradation du lien. Pourtant, nommer le mal être, le plus en amont possible, est un moyen efficace de freiner – ou d’arrêter – l’autre dans sa dynamique de deuil de la relation. Le silence – qui est censé protéger de la réalité - s’avère finalement contre-productif !