

Chagrin d'amour ne dure pas toujours

Il vous a laissé tomber. Vous voilà sous le choc, accusant le coup de la trahison, de la perte de repère, des remises en question... Vous avez mal, mais sachez que votre chagrin ne durera pas toujours. A condition de faire confiance au temps et à quelques stratégies adéquates.

1 Acceptez un temps de dépression

Après une rupture, impossible de faire l'économie d'une période de deuil et de repli sur soi. Acceptez-la et expliquez-la à vos proches qui cherchent à vous secouer. «On pense de plus en plus», explique Yvon Dallaire, qui consacre à ce sujet son dernier livre «Guérir d'un chagrin d'amour» (éd. Jouvence), «que la dépression possède une fonction de préservation de l'énergie lors d'une période de stress et qu'elle doit être vécue et non escamotée.

La dépression permet un repli sur soi propice à une réévaluation de soi-même et des autres, de la vie, de sa vie. La dépression nous oblige à accepter la réalité, même malheureuse, à résoudre des conflits, à (re)définir de nouveaux objectifs de vie, à assurer notre survie et finalement à améliorer notre perception du bonheur. La dépression amoureuse fait partie intégrante du chagrin d'amour et est nécessaire à la transition entre un amour perdu et un nouvel amour.»

Inutile de faire comme si ça ne vous faisait rien, en vous noyant dans le travail ou vous persuadant qu'IL reviendra. Certes, cela vous fera moins mal dans un premier

temps, mais cela vous empêchera d'aller de l'avant et de soigner vos blessures.

2 Cherchez à comprendre

«Une grande partie de la souffrance liée à une rupture», explique Christian Lestienne, psychologue clinicien, «est l'incompréhension de ce qui s'est passé. Pourquoi cette rupture a-t-elle eu lieu? Qu'est-ce qui fait que l'autre a préféré faire sa vie ailleurs? Votre ex-partenaire sera le plus à même de répondre à vos questions, à condition que cela se fasse dans le respect. Si ce n'est pas possible, un thérapeute pourra également vous aider à y voir plus clair et à décortiquer vos erreurs. Vous verrez, une fois que vous aurez compris pourquoi et comment, vous vous sentirez déjà beaucoup mieux. Surtout que faire le point sur les raisons profondes de cet échec vous aidera à vous reconstruire et à recommencer une nouvelle histoire d'amour sur des bases plus saines.

3 Adonnez-vous aux plaisirs du corps

Bains chauds, massages, parfums, musique, bons repas... En multipliant ces plaisirs physiques, vo-

tre cerveau libère des opioïdes, des substances naturelles du bonheur qui dissipent les tensions et atténuent la mélancolie. Grâce à elles, le besoin de l'autre se fait moins intense. Le bien-être revient peu à peu et avec lui, le désir d'activités sociales et l'envie de partager sa joie avec les autres.

4 Réapprenez à vous aimer

Car plus on s'aime, moins on a besoin de chercher l'amour dans les yeux d'un autre. Certes, votre estime de vous-même est actuellement au plus bas, mais elle est toujours quelque part en vous. Pour la retrouver, il faut travailler sur vous-même et changer le regard que vous avez sur votre petite personne: «Qui êtes-vous? Quels sont vos points forts, vos points faibles? L'expérience que vous tirez de votre histoire? Ce que vous souhaitez vivre et ce que vous ne voulez plus jamais vivre?» Vous réapprendrez ainsi à vous aimer.

5 Remémorez-vous les pires souvenirs

On a souvent tendance, lorsqu'on vient de se séparer, à ressasser tous les bons moments passés à deux, à réécouter les musiques

Petites phrases à méditer

- > La vie existe après le divorce et elle est généralement meilleure.
- > La seule personne avec laquelle je suis assuré de passer le reste de ma vie, c'est moi. Je me dois donc de devenir ma meilleure amie.
- > Le bonheur n'est pas le but du chemin, mais une façon de voyager. Il se peut que ce bonheur ne soit pas toujours confortable.
- > Le bonheur n'est pas une question de statut civil. Vivre à deux n'est pas une garantie de bonheur, tout comme vivre seul, une garantie de malheur.
- > La douleur d'une rupture ne va pas durer toujours. En fait, elle ne durera pas aussi longtemps que la douleur de ne pas rompre.
- > Nous n'avons qu'une seule vie à vivre et nous ne sommes responsables que de nous-mêmes et de nos enfants, pas des autres adultes.
- > Mieux vaut vivre seul que dans une relation toxique.
- > L'intensité de vos symptômes de sevrage n'est pas une preuve de la force de votre amour, mais de la force de votre dépendance.
- > Aujourd'hui, nous vivons assez vieux pour divorcer et connaître plusieurs histoires d'amour.

«Un chagrin d'amour ne dure que jusqu'au prochain amour»

(Pierre Perret)

sur lesquelles on a dansé... Résultat: on sombre dans la mélancolie. Or, ce faisant, votre cerveau produit de la dopamine, hormone du plaisir. Conséquence: la frustration augmente, la colère aussi et le chagrin se prolonge. Adoptez l'attitude inverse: rappelez-vous les défauts de votre ex-

→ partenaire, les moments difficiles que vous avez traversés et les conséquences négatives de cette rupture. Plus: faites-en une liste et aimantez-la sur la porte du frigo de manière à l'avoir toujours sous les yeux. Vous conditionnez ainsi votre cerveau à associer votre ex avec le déplaisir. Cela stimulera votre colère et votre agressivité, bien utiles pour induire le «désamour» et le détachement. Essayez. Vous verrez, cela ne demande qu'un effort de volonté. Il sera toujours temps de vous rappeler des bons souvenirs quand le chagrin d'amour sera passé.

6 Occupez-vous l'esprit

La tentation est grande quand on vient de vivre une séparation de rester chez soi et de ne plus voir personne. Le problème, c'est qu'en agissant de la sorte, vous accentuez le vide créé par la rupture et vous aurez plus de temps pour ruminer. «Conservez vos activités, conseille Yvon Dallaire, travailler ou sortir vous aidera à penser à autre chose et diminuera le temps où votre cerveau est envahi par la pensée de la perte. Il sera difficile lors des premières jours de vous concentrer sur autre chose, mais vous réussirez.» N'hésitez pas à en toucher un mot à votre patron ou à vos collègues afin qu'ils comprennent vos éventuelles distractions professionnelles. Ils sont probablement déjà passés par là eux aussi.

7 Confiez-vous

Exprimer sa peine permet de prendre de la distance par rapport à elle, de la rendre moins virulente. Choisissez pour cela des amis qui pratiquent l'écoute «active», c'est-à-dire qui vous écoutent sans vous juger, sans vous écraser de conseils malvenus et sans déverser leurs propres expériences malheureuses.

8 Créez

Vous pouvez également exprimer votre souffrance d'une autre manière, à travers l'écriture, la pein-

En moyenne, les femmes se remettent en couple 3 ans après leur séparation, les hommes, 18 mois

ture, le dessin, la décoration, le bricolage... La créativité permet de sortir ce qu'il y a de plus profond en soi sous une forme plus ou moins symbolique.

9 Ayez un vrai projet de vie

A présent que vous avez du temps libre et que vous êtes à la croisée des chemins, si vous en profitez pour réaliser des projets ou des rêves que vous aviez mis de côté du temps de votre couple? Rappelez-vous de vos projets de vie quand vous étiez ado. Vous souhaitez voyager? Devenir professeur? Vous mettre à la peinture? Vous investir dans des associations humanitaires? C'est peut-être le moment de vous lancer. Une séparation est certes un moment difficile, mais c'est souvent l'occasion d'un renouveau, d'une réorientation, et cela dans un sens meilleur, car vous savez désormais mieux ce que vous

voulez. «Vous êtes le propre artisan de votre malheur ou de votre bonheur, assure Yvon Dallaire. Si vous pensez que votre vie ne sera plus jamais la même après un chagrin d'amour, vous avez parfaitement raison. A vous de décider si elle sera meilleure ou pire.» S'en tenir à un projet de vie solide est de toute façon une excellente façon de supporter les vicissitudes de la vie amoureuse en général.

10 Adaptez vos croyances

A l'origine des souffrances de l'âme, on trouve souvent de fausses croyances auxquelles on s'accroche envers et contre tout. Dans le cas d'une rupture, peut-être pensez-vous qu'avec de l'amour et



Comment aider quelqu'un à guérir?

1. Se taire et écouter. C'est plus difficile qu'on ne le pense, car l'envie d'aider activement est tellement forte que nous sommes portés à donner des conseils et à trouver des solutions. Ne pas intervenir et écouter les faits et sentiments que l'autre veut bien exprimer devant nous.
2. Ne pas partager notre propre expérience. Nous devons chercher à comprendre le vécu de l'autre et non pas imposer le nôtre.
3. Ne jamais faire de commentaires sur l'ex-partenaire.
4. Ne pas s'apitoyer. Certaines personnes entretiennent leur peine lorsqu'elles sentent que cela leur permet d'attirer l'attention sur elles.
5. A l'inverse, ne minimisez pas sa peine. Faites preuve de compassion, sans vous laisser envahir par sa douleur. Montrez que vous vous sentez concerné par ce qui lui arrive.
6. N'essayez pas de prendre les choses en main et de le forcer à faire des choses qu'il refuse, comme sortir, mais restez disponible s'il en exprime le désir. Il a besoin de solitude pour évaluer sa situation et prendre des décisions.
7. Soyez patient, car il se peut que vous entendiez la même histoire à plusieurs reprises. Vous devez aussi l'aider à passer à «autre chose». faites des propositions d'activités, mais ne forcez rien. Demandez-lui ce que vous voudriez que vous fassiez pour elle.
8. S'il ne reprend décidément pas le dessus et que vous vous sentez dépassé, concertez-vous avec ses proches pour le pousser à consulter un médecin ou un psychologue.

INTERVIEW

«Il faut entre 6 mois et 2 ans pour guérir d'un chagrin d'amour»

Une période de deuil est nécessaire après une rupture. Mais comment faire la distinction entre un deuil normal et un deuil trop long? Christian Lestienne, psychologue clinicien, coach et formateur au CFIP (1) nous apporte une réponse.

■ Combien de temps faut-il pour guérir d'un chagrin d'amour?

Je dirais entre 6 mois et 2 ans. Cela dépend de toute une série de choses. Du tempérament de la personne: certaines ont la capacité de tourner très vite la page, d'autres sont plus fragiles. De la durée de la relation, de l'âge (on se remet plus vite à 17 ans qu'à 50), de la manière dont la rupture a été faite: inattendue, brutale, ou de commun accord.

■ Et si la guérison n'est toujours pas atteinte après deux ans?

On a alors affaire à un deuil pathologique. Il peut y avoir une dépression sous-jacente, une forme accentuée de dépendance affective, un rappel de ruptures plus anciennes et pas tout à fait cicatrisées... Il est alors important d'entreprendre un travail de thérapie.

■ A quel signe sait-on qu'on est guéri?

Lorsqu'on retombe amoureux. Pour de vrai. Car j'estime que les relations que l'on crée juste après une rupture, afin de remplir le vide, ne sont pas suffisamment solides.

(1) CFIP: centre pour la formation et l'intervention psychosociologiques, av. Gribaumont, 153, 1200 Bruxelles. Tél: 02 770 50 48.



STOCKBYTE

→ de la bonne foi, on peut tout arranger, que divorcer est un signe de lâcheté, que vos enfants seront marqués à vie par votre séparation, que le mariage est un engagement à vie, que le divorce est un échec, que l'autre était la «seule et unique» personne que vous pouviez aimer et qui pouvait vous aimer... Au contraire, dites-vous plutôt qu'il n'est pas obligatoire de rester dans une relation à tout prix, qu'il se peut que les efforts demandés pour rester en couple soient au-dessus de vos capacités, que si votre couple mine votre confiance en vous et votre santé physique, il vaut peut-être mieux en rester là, et que finalement le divorce est peut-être non seulement la seule possibilité, mais aussi la meilleure chose à faire à long terme.

Prenez le temps **11**

Quel meilleur médicament que le temps, qui lénifie et apaise les pires souffrances? Il faut du temps pour digérer une rupture. De la même manière qu'un deuil après la mort d'un proche, vous aurez à traverser plusieurs étapes: 1. Le déni ou refus de la réalité: vous êtes gelée, sans réaction, incapable d'assimiler ce qui vient d'arriver. 2. La colère et la culpabilité: vous éprouvez de la colère envers votre ex, au point de tomber dans les critiques, voire la vengeance. En même temps, vous êtes rongée par

la culpabilité de n'avoir pas su le garder. 3. Le marchandage: vous promettez de changer, de faire des efforts, tout plutôt que de le voir partir. Pire: vous lui faites du chantage au suicide. 4. La dépression: cette fois, vous accusez le coup. Tristesse, anxiété, perte d'estime de soi... vous avez l'impression que vous ne vous en sortirez jamais. 5. L'acceptation. Vous finissez par vous résigner et par accepter la décision de l'autre. Peu à peu, vous commencez à voir la lueur d'une nouvelle vie au bout du tunnel.

12 Demandez de l'aide

En tout cas si vous en éprouvez le besoin. Ne pas s'en sortir seule n'est pas un déshonneur. Au contraire, se rendre compte qu'on a besoin d'aide est une preuve d'honnêteté et de courage. Les médecins possèdent tout un

arsenal d'antidépresseurs qui peuvent vous aider à atténuer les symptômes biochimiques et reprendre plus rapidement le contrôle de votre vie.

Un psychologue quant à lui pourra vous écouter et vous aider à prendre conscience de la normalité ou non de vos réactions actuelles, de la différence entre la dépendance émotive et l'amour véritable... Entreprendre une psychothérapie est la preuve que vous ne voulez pas tout laisser tomber et que vous êtes prête à vous reprendre en main. |

Envie d'en savoir davantage sur le sujet?

Retrouvez-nous ce jeudi entre 11h et 12h30 sur ViVacité dans «Appelez, on est là», animé par Serge Van Haelewijn (99.3 FM à Bruxelles, 90.5 FM Liège, 98.3 FM Namur, 92.3 FM Charleroi,

97.1 FM Mons et www.vivacite.be



A lire

Guérir d'un chagrin d'amour, Yvon Dallaire, Ed. Jouvence.