

Marcel Bernier
Marie-Hélène Simard

La rupture amoureuse

Repérer les signes avant-coureurs,
surmonter l'épreuve, revivre après son deuil

© Groupe Eyrolles, 2011
ISBN : 978-2-212-54988-1

EYROLLES



Les périodes critiques de la relation

Plusieurs raisons peuvent expliquer ou provoquer une rupture. Quand un couple de notre entourage se sépare, nous interprétons facilement les causes de leur rupture, tant celles-ci nous semblent claires, vues de l'extérieur. « *Elle n'était pas faite pour lui* », « *Ils se disputaient sans arrêt* », « *Il ne voulait pas d'enfants* », « *Il consacrait tout son temps à sa carrière* », etc. Pour les protagonistes concernés, pourtant, repérer l'origine de leur séparation s'avère plus compliqué.

Pour ce faire, il convient d'abord de définir ce qu'est le couple. Un couple se compose de deux êtres distincts qui ont chacun leur personnalité, leur passé et leurs besoins affectifs respectifs. Ainsi, avant d'être un conjoint ou une conjointe, nous sommes une personne et nous bâtissons notre vie adulte selon différentes étapes. Parallèlement à cette construction personnelle, nous évoluons dans notre couple, qui comporte lui aussi diverses phases d'élaboration, plus

ou moins simples à traverser. Ces périodes de la vie personnelle et conjugale peuvent fragiliser l'union des partenaires, notamment si elles s'accompagnent de perturbations supplémentaires...

Des passages délicats de la vie adulte

Notre société offre aujourd'hui une panoplie de modèles de vie adulte. Ainsi, nous pouvons choisir d'être un couple sans enfants, de demeurer célibataires, d'être femmes au foyer, de mener une carrière professionnelle, d'être un couple homosexuel, ou encore de démarrer une carrière tardive, voire de reprendre nos études à la quarantaine... Tout est permis !

En dépit de ce large éventail qui nous est proposé, force est de constater que la plupart d'entre nous construisent leur vie adulte selon certaines grandes étapes générales. Les périodes de transition qui composent ces étapes nourrissent souvent des remises en question personnelles, qui mettent parfois en péril la relation amoureuse. Voyons lesquelles...

À vingt ans, nous explorons...

À partir de vingt ans environ, nous entrons dans le monde adulte. Gouvernés par nos idéaux, nous rêvons à notre vie future et les questions affluent. Quelle ou quel partenaire m'attire ? Quelle profession me convient le mieux ? Ai-je envie de fonder une famille un jour ? Pour trouver réponses à nos questions, nous partons en exploration et faisons souvent, dans cette période de découverte, des choix provisoires. Les premières expériences amoureuses sont suivies des premières ruptures significatives, car nos aspirations personnelles ne concordent pas toujours avec celles du couple.

En effet, nous sommes appelés à prendre des décisions cruciales bien avant d'avoir la connaissance, le jugement et la compréhension de nous-mêmes nécessaires pour choisir avec sagesse et discernement. C'est sans doute pour ces raisons que certains d'entre nous préfèrent attendre et restent indécis à cette époque de la vie adulte.

À trente ans, nous nous engageons...

Entre vingt-huit et trente-trois ans, bien souvent, nous réalisons concrètement les objectifs que nous nous sommes fixés. Il s'agit d'une période d'immersion très active où nous expérimentons l'engagement et la vie à deux – cohabitation, venue du premier enfant puis cadence boulot-métro-biberon-dodo... Un rythme effréné qui peut fragiliser notre couple par les tensions et le manque de recul qu'il engendre.

Par ailleurs, le désir de fonder une famille peut susciter une crise chez certains couples. La femme sent l'urgence d'avoir un enfant – horloge biologique –, ce qui peut effrayer le partenaire, qui ne se sent pas prêt à devenir père. L'inverse s'observe aussi. Certaines femmes ne ressentent pas le désir d'être mères et le conjoint en est déçu.

L'engagement, c'est-à-dire le désir de partager des projets et des valeurs et d'exprimer à l'autre le rôle important qu'il joue dans notre vie, fait peur à certains d'entre nous. Cette peur devient parfois une raison que l'on invoque pour mettre fin à la relation : « Je ne suis pas prêt à te consacrer tout mon temps et à faire ces sacrifices. »

À quarante ans, nous doutons...

Après l'étape d'expérimentation, nous arrivons au milieu de notre vie, environ de 40 à 65 ans. L'adulte que nous sommes se trouve de nouveau confronté à la nécessité de modifier ou de remettre au goût du jour son rêve de vie. Il reconsidère son travail, réévalue sa relation amoureuse et son style de vie. « Mon métier me convient-il ? Est-ce que je travaille trop ? Est-ce que ma relation a un sens ? » sont autant de questions que nous sommes amenés à nous poser.

Cette période de deuil, qui nous invite à perdre certaines illusions, fragilise parfois notre couple et ses fondements. Nous nous sentons à la fois jeune et vieux. Il nous reste encore du temps pour réaliser d'autres rêves et l'avantage d'avoir acquis assez d'expérience de vie pour mieux nous connaître. De plus, le désir de laisser notre trace se fait plus pressant avec la prise de conscience de notre propre mort. Cette période, lorsque nous parvenons à la traverser, débouche sur une meilleure connaissance de nous-mêmes, une plus grande maturité.

Au-delà, nous vieillissons

Cette phase est décrite comme plus stable en général et nous permet de réaliser nos nouvelles aspirations, comme un changement de carrière.

Pour les parents, cette phase post-parentale correspond au moment où le dernier enfant quitte la maison. C'est l'occasion pour le couple de réorganiser les places de chacun, de réaménager son espace – vente de la maison – et de réajuster les bases de sa relation. Si le couple se définissait surtout selon le statut de parents et a négligé le temps passé

ensemble, le départ des enfants laisse un vide qui les met face à eux-mêmes. Cette période est appelée le « syndrome du nid vide ». Une dépression peut suivre le départ des enfants, car elle est vécue comme une perte du rôle de parent. Plus une femme s'est suridentifiée à son rôle de mère, plus elle risque d'éprouver un sentiment de vide. Il en va de même pour le père.

En revanche, certains parents – le plus souvent des femmes – ont attendu toutes ces années pour légitimer leur séparation. Leurs enfants étant devenus autonomes, ils peuvent enfin se permettre de poursuivre leur vie sans se sentir coupables d'avoir brisé la famille. D'autre part, on observe aussi des hommes, dans la soixantaine, qui deviennent pères à nouveau lors d'une seconde union.

Quelle période de la vie adulte fragilise le plus notre couple ?

Certaines études¹ laissent croire qu'il y aurait plus de crises adaptatives à la vie de couple pendant la jeunesse et la vieillesse que pendant le milieu de la vie. En effet, le stress éprouvé par les quadragénaires se limiterait à des problèmes économiques et de santé.

Au contraire, selon Gail Sheehy², l'homme et la femme seraient plus enclins à être proches l'un de l'autre au début et à la fin de la vie adulte, qui correspond aux phases de symbiose et de rapprochement de la vie de couple que nous aborderons plus loin. Entre-temps, c'est comme si chacun disait à

.../

-
1. Houde Renée, *Les temps de la vie : le développement psychosocial de l'adulte*, 3^e édition, Gaëtan Morin éditeur, 1999.
 2. Sheehy Gail, *Les passages de la vie : Les crises prévisibles de l'âge adulte*, Éditions de Mortagne, 1982.

\...

l'autre : « *Ne me plonge pas dans ta crise, j'ai peine à surnager dans la mienne.* » Les chiffres semblent appuyer cette observation. En 2002, l'âge moyen au moment du divorce était de 43 ans pour les hommes et de 40,5 ans pour les femmes¹.

Une meilleure compréhension des étapes délicates de la vie adulte favorise une compréhension mutuelle et peut permettre de mieux franchir les obstacles de la vie de couple. Il est également important de saisir les enjeux de la séparation selon les âges. Une rupture amoureuse survient toujours dans un temps donné, un contexte de vie précis. Se séparer de son conjoint à 25 ans après cinq ans de vie commune ne raconte pas la même histoire qu'une séparation à 50 ans après 25 ans de mariage.

Une vie de couple mouvante

Contrairement à ce que l'on peut parfois penser au début de notre vie amoureuse, la vie d'un couple n'est pas linéaire. Comme la construction de notre vie adulte, elle est soumise à différentes étapes qu'il nous faut traverser pour rester soudés : la symbiose, la différenciation, l'expérimentation et le rapprochement. Mieux comprendre cette évolution inévitable du couple nous permettra d'identifier lors de quelle phase notre relation a commencé à se détériorer².

-
1. Ambert Anne-Marie, *Divorces : faits, causes et conséquences*, Institut Vanier de la famille, 2009.
 2. Louise Careau, psychologue, résume bien ces phases dans son texte « Tomber en amour et le rester ». Voir Careau Louise, « Tomber en amour et le rester », in site du Centre d'aide aux étudiants de l'université Laval.

La symbiose

Alberoni¹ qualifie cette étape de *choc amoureux*. La symbiose est la phase fusionnelle où l'envie d'être constamment avec notre partenaire nous tenaille. Cette étape inspire grandement poètes, chanteurs et artistes. Tout nous intéresse de l'autre et nous découvrons son univers avec avidité. Cependant, la symbiose ne dure en moyenne pas plus de deux années. Elle peut se prolonger au-delà s'il y a présence d'obstacles : amours à distance, configuration amant-maîtresse, styles de vie différents qui nous séparent... Pensons à Roméo et Juliette. Le principal défi à cette étape consiste à être en fusion avec l'autre sans pour autant perdre notre identité...

La différenciation

Toute bonne chose a une fin. Avec le temps, la passion s'émousse. Chacun des partenaires prend conscience des aspects qui le distinguent de l'autre. L'être aimé est alors déchu de son piédestal. Chacun exprime ses limites et ses besoins, ce qui peut devenir une source de tension, surtout quand ceux-ci ne concordent pas. Les difficultés sont d'autant plus grandes lorsque, problème fréquent, les deux amoureux n'atteignent pas ce stade en même temps. Celui qui en est encore à l'étape de la symbiose a alors peur d'être abandonné et celui qui a franchi cette étape peut se sentir étouffé. Il s'agit d'un passage crucial dans la survie du couple, ce qui explique la fréquence des ruptures lors de la différenciation.

1. Alberoni Francesco, *Le choc amoureux : L'amour à l'état naissant*, Ramsay, 1981.

L'expérimentation

Au cours de cette étape, nous délaissions la relation de couple pour nous centrer sur le monde extérieur. Nous nous investissons dans nos carrières respectives, faisons des enfants et nous accomplissons en tant qu'individus. Nous pratiquons quelques activités et entretenons certaines relations à l'extérieur du couple. Bien qu'il soit tout à fait sain et naturel de ne plus être obnubilés par la relation amoureuse, nous devons toutefois veiller à entretenir le lien qui nous unit à notre partenaire et à partager avec lui diverses expériences. Plusieurs hommes diront qu'ils ont trouvé fort difficile l'arrivée d'un enfant dans le couple. Bien des nouvelles mères vivent une relation fusionnelle avec leur bébé et délaissent leur conjoint. Cet exemple illustre fort bien ce stade difficile de la vie de couple.

Le rapprochement

L'étape du rapprochement signifie le retour à l'intimité dans le couple. Souvent les enfants sont devenus adultes, la carrière de chacun est établie et l'heure de la retraite approche. Nous souhaitons nous rapprocher et redonner de l'importance à notre relation amoureuse. Nous recommençons à faire des activités ensemble. Bien entendu, chacun des deux conjoints doit être parvenu à cette étape pour la franchir. Si l'un des deux en est toujours à l'étape de l'expérimentation – s'il effectue un retour aux études ou s'il vise une promotion professionnelle –, la tentative de rapprochement de l'autre peut alors être vécue comme une menace.

Savoir renoncer à la passion

La remise en question n'est pas chose aisée. Pourtant, elle est inévitable dans les étapes de la vie d'un couple... Excepté pendant la symbiose. C'est pourquoi certains d'entre nous voudront revivre sans cesse cette période fusionnelle en mettant fin à la relation lorsque la phase de différenciation s'annonce. Il est si doux de se laisser submerger par la passion sans réfléchir ! Cela dit, nous pouvons considérer notre relation autrement :

- en renonçant à la passion éternelle ;
- en continuant avec notre partenaire, malgré les changements qui surviennent ;
- en traversant les phases de la vie de couple, et en acceptant d'investir davantage l'intimité de ce dernier - avoir des enfants, une vie sexuelle satisfaisante, une relation de confiance.

La société occidentale actuelle valorise avant tout l'amour romantique, comme on le remarque dans les productions cinématographiques, littéraires et musicales. Franchir les autres étapes de la relation amoureuse demande du temps, de la patience et des efforts mutuels... Autant de concepts qui perdent en popularité.

Des perturbations supplémentaires

Dans certains couples, des événements peuvent précipiter la séparation : déménagement, perte d'emploi, maladie, infidélité, problèmes personnels, etc. Pour d'autres, la séparation survient lorsque la relation est difficile ou insatisfaisante depuis le début : mauvaise communication, peur de l'engagement, manque de plaisir à être ensemble, absence de soutien affectif, violence physique ou verbale, incapacité à surmonter une étape de la vie de couple ou personnelle, etc. Parfois, il suffit d'un seul événement pour fragiliser l'union et l'amener à la rupture, mais dans la plupart des cas, une combinaison de plusieurs facteurs de troubles explique la séparation.

Les motifs fréquemment invoqués

Au Québec, une étude¹ a permis de mettre en commun les connaissances et les opinions des psychologues qui travaillent auprès de couples et de familles, sur la question des conflits et des ruptures conjugales.

Selon ces psychologues, les principaux conflits présents au sein du couple découlent des comportements négatifs de l'un ou l'autre des conjoints. « *Il est trop critique* », « *trop impulsif* », « *trop égoïste* », « *trop irresponsable ou immature* », etc. Viennent ensuite les différends liés à la vie quotidienne – tâches ménagères, stress, travail trop prenant ou inexistant – et enfin la distance qu'affiche l'un ou l'autre des conjoints.

Par ailleurs, les motifs de rupture le plus fréquemment observés par les psychologues sont, par ordre d'importance : les difficultés de communication, l'incompatibilité des partenaires – peu d'affinités, mésententes, disputes fréquentes – et les intérêts, buts et valeurs des partenaires qui ont changé en cours de route.

À propos de l'infidélité

Selon plusieurs enquêtes, 15 à 20 % des femmes seraient infidèles alors qu'elles sont engagées dans une relation de couple, comparativement à 20 à 30 % des hommes. Il faut interpréter ces données avec prudence car les chercheurs ne s'entendent pas sur la définition

1. Lamarre Mélanie, Lussier Yvan, « Conflits et ruptures conjugales : les psychologues se prononcent », *Psychologie Québec*, vol. 24, n° 1, 2007.

de l'infidélité. François St-Pier¹, qui a bien étudié ce phénomène, propose la définition suivante :

« L'infidélité est la violation de l'engagement, négocié ou implicite, touchant l'amour et la sexualité. Être infidèle, c'est donc cacher à son ou sa partenaire qu'il existe un lien de nature amoureux et/ou sexuel avec une tierce personne. »

L'infidélité ne signifie pas toujours la fin de la relation. Au cours des semaines qui suivent la divulgation ou la découverte de l'infidélité, les psychothérapeutes de couple suggèrent aux partenaires d'attendre pour considérer l'ensemble de la situation lorsqu'ils ne sont plus sous le joug de leur émotivité. Les couples qui ont survécu à cette épreuve ont certains points en commun, notamment celui d'avoir mis un terme à leur relation extraconjugale, d'avoir pris la décision de s'investir totalement dans la relation d'origine, de s'être entendus sur la notion d'exclusivité et d'avoir compris les fragilités de leur union, tout en développant de nouvelles attitudes pour favoriser le bonheur conjugal.

Les facteurs culturels et démographiques

Selon Ambert², des facteurs culturels et démographiques favorisent également la séparation. Pour qu'un couple décide de se séparer ou de divorcer, le climat social, culturel et juridique doit offrir les conditions nécessaires à cette prise de décision. Dans les sociétés où le mariage est plus un choix individuel qu'un engagement devant Dieu, on observe une libéralisation des lois sur le divorce et une

-
1. St-Pier François, « Détrompez-vous sur l'infidélité ! », *Psychologie Québec*, vol. 26, n° 4, 2009.
 2. Ambert Anne-Marie, *Divorces : faits, causes et conséquences*, op. cit.

tendance à l'individualisme, qui met l'accent sur les droits plutôt que les devoirs. Le divorce devient alors une solution accessible et plus acceptable. Le mariage n'est plus une institution axée sur des responsabilités mutuelles mais se fonde désormais sur la recherche du bonheur.

Des facteurs démographiques jouent également un rôle dans la séparation. Les mariages entre partenaires très jeunes, les ménages à faibles revenus, la pauvreté et la cohabitation avant le mariage favorisent les risques de divorce. Les querelles, l'alcoolisme et la violence conjugale sont également des facteurs démographiques mentionnés par les couples, qui rendent propice leur séparation.

Par ailleurs, dans les pays où le mariage est fortement institutionnalisé et où le divorce est plus difficile à obtenir parce que moins acceptable, seules les raisons « sérieuses », telles que les mauvais traitements et l'abandon, sont tolérées. En revanche, il en est autrement pour les sociétés où les conditions sociales sont plus favorables au divorce. À la lumière de ces recherches, nous pouvons nous questionner sur notre seuil de tolérance quand la relation ne correspond plus à nos attentes et sur notre capacité à faire des sacrifices pour maintenir la relation.