

# L'AMITIÉ APRÈS L'AMOUR **UN BEAU DÉFI!**

QUAND UNE RELATION AMOUREUSE PREND FIN, LES AMANTS TRAVERSENT UNE PHASE DE DEUIL PLUS OU MOINS LONGUE. SI UN COUPLE PEUT SE SÉPARER, LES PARENTS QUANT À EUX NE PEUVENT ROMPRE. AVEC UN PEU DE PATIENCE ET DE BONNE VOLONTÉ, LE DEUIL PEUT CÉDER SA PLACE À L'AMITIÉ, NOUS ASSURE LE PSYCHOLOGUE YVON DALLAIRE.



## QUELQUES CONSEILS

- Au moment de se séparer, se rappeler qu'on a déjà aimé et même adoré l'autre, qu'on a eu suffisamment confiance en cette personne pour en faire le père ou la mère de nos enfants.
- Se rappeler que, même quand la décision n'est pas partagée, le partenaire qui prend l'initiative de quitter l'autre vit lui aussi un deuil.
- Éviter à tout prix de solliciter la fidélité des enfants à l'égard d'un seul de ses parents. Les enfants ont le droit d'aimer leurs deux parents et d'être aimés par eux.
- Se rappeler qu'ensemble, on a fait quelque chose de fantastique qui s'appelle donner la vie à des enfants.
  - Se souvenir de cette évidence: des parents ne peuvent se séparer, ils seront unis pour la vie. Ils ont donc avantage à devenir amis.

## LE TEMPS REQUIS

Si les deux membres du couple sont d'accord pour se séparer, il est possible pour eux de devenir amis après la phase de deuil, qui dure de trois à six mois. Ceci dit, il n'est pas nécessaire d'être amis six mois plus tard. Parfois, quelques années sont nécessaires pour que les émotions associées de près ou de loin à la rupture s'estompent. Par exemple, lorsque la décision n'est pas prise par les deux, mais par un seul membre du couple, l'autre pourra mettre plus de temps à pardonner et à guérir. Sans entretenir une amitié très intime, on peut maintenir des rapports conviviaux et sociaux lorsqu'on se retrouve.

## POUR LES ENFANTS

Un couple peut se séparer, mais des parents ne peuvent le faire. On doit maintenir des activités communes, que ce soit à Noël, lors des anniversaires ou des événements de la vie (mariage, décès, etc.) et ce, peu importe l'âge des enfants. Aussi bien que ce soit harmonieux, pour le bien-être de tous. Pour les enfants, il est souhaitable que leurs parents séparés puissent réussir leur divorce à défaut d'avoir réussi leur vie de couple.

## LE BOGUE ÉMOTIONNEL

Pour certains couples, cette amitié semble difficile, voire impossible. Plus on est bien centré et autonome, qu'on assume la responsabilité de sa vie, et plus on risque d'être en maîtrise de ses émotions. C'est ce qu'Yvon Dallaire appelle l'intelligence émotionnelle conjugale. Après une séparation, c'est comme si notre cerveau connaissait un bogue. Nos émotions négatives ont tendance à prendre le dessus sur notre rationnel. C'est ce qui explique que deux ex-amants en arrivent à se disputer et à s'engueuler.

## DES HISTOIRES INSPIRANTES

Lorsque chacun des deux partenaires a réussi à créer de son côté une nouvelle relation harmonieuse, l'amitié avec son ex en est facilitée. Tout est possible pour les gens remplis de bonne volonté, qui ne laissent pas les émotions négatives prendre le dessus sur la raison.



*«Un couple peut se séparer, mais des parents ne peuvent le faire. On doit maintenir des activités communes, que ce soit à Noël, lors des anniversaires ou des événements de la vie (mariage, décès, etc.) et ce, peu importe l'âge des enfants.»*

Yvon Dallaire est psychologue et auteur, spécialisé en relations homme-femme et en psychologie différentielle des sexes. Il a publié plus de 25 livres, dont *Qui sont ces couples heureux?*, chez Option Santé. En plus de faire de la formation auprès d'intervenants et de recevoir en consultation, il est aussi un conférencier recherché au Québec et en Europe francophone. Info: [www.yvondallaire.com](http://www.yvondallaire.com).



Josée Boudreault  
et Luc Sirois

# AMIS DÈS LE JOUR 1

SÉPARÉE DE LUC SIROIS DEPUIS 11 ANS, JOSÉE BOUDREULT EN INSPIRE PLUSIEURS. LA COMPLICITÉ QU'ELLE A DÉVELOPPÉE AVEC SON EX FAIT ENVIE; LEUR AMITIÉ EST RÉELLE. ENSEMBLE, ILS ONT CHOISI DE RÉUSSIR LEUR VIE DE PARENTS, À DÉFAUT D'AVOIR RÉUSSI LEUR RELATION DE COUPLE.

## RÉUSSIR SA VIE FAMILIALE

Après une relation de huit ans, qui a permis à leur fille Chloé de voir le jour, Josée et Luc ont constaté que l'amour s'était estompé. «Lorsque notre fille a eu environ trois ans, nous avons compris que notre couple s'était effrité, explique la conférencière et auteure du livre *Sois ta meilleure amie*. Nous avons été honnêtes. Lorsque nous avons constaté que nous n'étions plus des amoureux, nous avons du même souffle admis que nous étions de bons parents, et que nous avions l'intention de le demeurer. Nous nous sommes dit que, si nous n'avions pas réussi notre relation de couple, nous allions réussir notre vie familiale. Dès le départ, ç'a été notre motivation. Nous avons voulu faire les choses dans l'harmonie et, surtout, ne pas faire payer à notre fille notre séparation. Aujourd'hui, je peux dire que ça fonctionne, et j'en suis très fière. Je le répète souvent: c'est ma plus grande réussite.»

## UNE FAMILLE RECOMPOSÉE

Josée et Luc entretiennent des liens inspirants. À preuve: l'animatrice a été invitée au mariage de son ex. «C'était pour moi un grand symbole de respect et d'harmonie entre nous, dit-elle. J'ai assisté, avec mon amoureux, au mariage de Luc. Chloé était bouquetière, tout comme ma fille Annabelle, née de ma relation avec Louis-Philippe. C'est elle qui a jeté les pétales de roses sur l'autel. Quel beau symbole de famille recomposée!»

## UNE TRANSITION NATURELLE

Le couple n'a pas vraiment eu besoin de recul pour retrouver cette amitié qui l'unissait. «C'est vrai que c'était un peu sec entre nous au début, et c'était normal, nuance Josée. Il faut faire son deuil... Mais très vite, nous avons vécu une belle transition. Il n'y a pas eu de froid et nous ne nous sommes jamais

évités. Encore aujourd'hui, il nous arrive de nous dire: "Merci d'être dans ma vie! Je suis là pour toi." C'est formidable d'avoir un tel soutien... À mon avis, la clé, c'est d'avoir compris en même temps que nous en étions arrivés à une autre étape de notre relation, et d'avoir eu le désir de maintenir le respect que nous éprouvions l'un pour l'autre. Quand Luc vient chercher Chloé à la maison, il nous arrive de prendre un verre ensemble. Je me souviens qu'au moment de nous séparer, nous avons dit à nos familles: "Faites-nous confiance." Le temps a confirmé que nous avons été en mesure de prendre soin de notre fille. Finalement, je considère que Chloé a eu le meilleur de nous deux.»

## LE CONSEIL DE JOSÉE

«La séparation est généralement un moment difficile à traverser, mais les enfants n'ont pas à en payer le prix. Il faut penser à l'amour qu'on porte à nos enfants et faire preuve de maturité.»

«Encore aujourd'hui,  
il nous arrive de nous dire:  
"Merci d'être dans ma vie!  
Je suis là pour toi."»



Luc et Josée ne sont plus des amoureux, mais ils sont fiers d'entretenir une belle amitié.



Johanne Blouin et  
Normand Brathwaite

# LE RETOUR DES BONS SENTIMENTS APRES 15 ANS

«Nous n'avons peut-être pas réussi notre relation de couple, mais nous avons réussi ce qui a suivi.»

En 2006, sur le plateau de *L'Heure de gloire*, un beau moment d'émotion avec Johanne Blouin, Normand Brathwaite et leur fille, Elizabeth.



TRÈS SOUVENT, UN CERTAIN TEMPS EST NÉCESSAIRE POUR QUE DEUX EX RÉTABLISSENT LES PONTS APRÈS UNE RUPTURE, MAIS IL NE FAUT JAMAIS DÉSESPÉRER D'Y ARRIVER. JOHANNE BLOUIN ET NORMAND BRATHWAITE ONT MIS 15 ANS AVANT DE RÉTABLIR DES RAPPORTS FLUIDES. MAIS, SANS L'OMBRE D'UN DOUTE, LE JEU EN VALAIT LA CHANDELLE!

## TOUJOURS LIÉS DANS LE CŒUR DES GENS

La relation amoureuse entre Johanne et Normand a duré cinq ans et a donné naissance à leur fille, Elizabeth, qui suit les traces de ses parents sur le plan artistique. Séparé depuis 1989, le couple a mis beaucoup de temps avant de renouer. «Comme nous sommes des personnalités publiques, les gens me parlent encore de Normand, et je suis certaine qu'ils lui parlent aussi de moi, nous dit la chanteuse. Ç'a été une relation médiatisée et marquante pour plusieurs. On nous voit encore liés, probablement à cause de notre fille, Elizabeth, qui fait elle aussi un métier public. Le 14 mars dernier, jour de l'anniversaire d'Elizabeth, j'ai participé à l'émission *Belle et Bum*. Normand animait et jouait des percussions, Elizabeth chantait, et moi, je faisais les chœurs. La réaction du public n'a pas tardé! Les commentaires positifs ont déferlé sur les réseaux sociaux.»

## UN CONSTAT D'ÉCHEC

Si la relation est aujourd'hui au beau fixe, le couple a connu sa traversée du désert. «Nous n'avons pas toujours vécu cette harmonie familiale, convient Johanne. La période qui a suivi notre rupture a été difficile à traverser. Une séparation amène forcément un constat d'échec. Lorsqu'une relation amoureuse échoue, soit on ne se parle plus jamais, soit une nouvelle relation émerge. À mes yeux, nous vivons la troisième phase de la relation, c'est-à-dire celle qui suit l'amour puis la déchirure.

## LE CONSEIL DE JOHANNE

«Dans les moments difficiles, on ne doit jamais oublier ce qui a fait qu'on est tombé en amour avec l'autre. Ça peut adoucir les temps plus difficiles... Une rupture est un deuil: on ne peut pas la traverser en une nuit.»

Normand et moi ne sommes pas des amis, mais nous sommes riches de notre connaissance de l'autre et du respect que nous avons l'un pour l'autre.»

## COMMENT Y PARVENIR?

«Il faut redéfinir le lien, poursuit Johanne. L'amour, qui est le cœur de la relation, n'est plus là, mais le reste demeure. Il faut être patient, se laisser le temps de se reconstruire, de s'adapter à sa nouvelle vie. Même si on n'est plus ensemble, on reste toujours les parents de nos enfants. Récemment, Elizabeth a eu besoin de nous. J'ai appelé Normand, qui devait partir à l'extérieur durant quelques jours. Il m'a demandé d'attendre son retour pour rencontrer Elizabeth; il ne voulait pas que j'aie à le faire toute seule. J'ai trouvé ça franchement très bien de sa part. Il n'y avait rien de grave, mais notre fille avait besoin de ses deux parents en même temps. Nous avons mis 15 ans avant de sentir l'harmonie revenir, mais ça valait le coup. À 29 ans, même si Elizabeth me sait amoureuse de Jean-Claude, elle est heureuse de voir ses deux parents réunis. Nous n'avons peut-être pas réussi notre relation de couple, mais nous avons réussi ce qui a suivi.» ■