



Estelle Lévêque

LA RUPTURE REND LA VUE

OU COMMENT RETROUVER
LE GOÛT DE VIVRE

Estelle Lévêque

La rupture rend la vue

(ou comment retrouver le goût de vivre)

© Estelle Lévêque, 2021

ISBN numérique : 979-10-262-8642-4

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

INTRODUCTION

Ce livre s'adresse à celles ou ceux qui viennent de subir une rupture amoureuse. Cette épreuve peut s'avérer très douloureuse, voire destructrice, pour qui ne l'a pas choisie. Pour la surmonter au mieux, ou pour mieux comprendre les personnes qui vivent cette expérience, connaître quelques mécanismes, et utiliser quelques techniques de réflexion et de conditionnement, peut aider. Dans un premier temps, je parlerai de la perte qu'entraîne cette rupture à travers les étapes du deuil qu'Elizabeth Kübler-Ross décrit dans son livre *Les Derniers instants de la vie*. Puis j'aborderai des thèmes variés tels que l'estime de soi, ou encore l'attente de réparation et les vertus de l'échec. Mais avant toute chose, il est primordial de comprendre que pour bien surmonter une rupture amoureuse, il faut couper toute communication avec son ex-compagne ou son ex-compagnon.

Dans son livre intitulé *Quand c'est fini, c'est fini*, Rhonda Findling explique pourquoi il ne faut pas rappeler un être qui a décidé de ne plus partager sa vie avec vous. « Le sentiment d'abandon (la peur d'être abandonné étant une peur primitive), dont vous avez souffert au moment de la rupture, peut alors se réactiver, et le manque inhérent à la fin d'une relation aussi, si vous le ou la recontactez. Par conséquent, à partir du moment où il commence à être à peu près clair que la relation va se terminer, vous devez couper tout contact avec elle, ou lui. »

« Ne pas contacter cette personne va vous demander beaucoup d'efforts sur vous-même, beaucoup d'énergie, et beaucoup de discipline » ajoute-t-elle (il est difficile d'imaginer à quel point cela l'est lorsque l'on n'a jamais eu à faire cette expérience). « Mais ce sont ces efforts et cette discipline qui vous permettront de vous en sortir, de ne pas rester accroché à une personne qui a décidé de ne pas rester avec vous ». Ayant vécu personnellement ce processus de deuil à plusieurs reprises, et après avoir tout essayé pour récupérer un amour perdu, la gentillesse, la méchanceté, les deux à la fois et en alternance, j'en suis aussi venue à cette unique solution pour guérir de la douleur de la perte : tout couper ! Tout couper va vous permettre de réapprendre à vivre par et pour vous-même. Tout couper, ou en tout cas le plus possible, selon les circonstances, va également, à plus long terme, vous aider à vous rendre compte que certes « l'amour vous avait rendu(e) aveugle », mais que la rupture va vous rendre la vue. Vous retrouver face à cet échec va vous permettre de vous questionner non seulement sur vous-même,

mais aussi sur la personne qui vous a quittée, et sur les personnes de votre entourage. Cette quête ne peut se réaliser que lorsque l'on est en difficulté, voire en péril (lorsque le cours de votre vie se déroule sans encombres, vous ne vous posez généralement que peu de questions). Dans ce livre, je vous propose donc de vous guider dans cette remise en question de l'autre, mais aussi de vous-même.

Il existe vraiment une vie après cette rupture, et la possibilité de vous engager sur la voie d'une vie meilleure.

**Parce qu'une mer calme n'a jamais
fait un bon marin**

Première partie : ‘FAIRE SON DEUIL’

Les phases par lesquelles on peut passer à la suite d’une rupture, et qui sont d’une durée variable, peuvent se succéder dans l’ordre suivant : le déni, le marchandage, la colère, la dépression et l’acceptation. Mais elles peuvent également se chevaucher ou chacune d’elle revenir à n’importe quel moment du processus. Ainsi, vous pouvez être dans l’acceptation, puis traverser à nouveau une phase de déni, et passer à d’autres phases ensuite. Le marchandage, qu’il soit avec l’autre, ou soi-même d’ailleurs, n’est pas nécessairement présent après chaque phase de déni. Et certaines personnes ne passent pas par la colère. Une quête de sens et un besoin de reconnaissance peuvent également surgir. Mais dans tous les cas, il me paraît important, pour mieux comprendre ce que l’on vit, le choc de la rupture provoquant un véritable tsunami, de bien identifier ce que l’on perd et ce que l’on subit.

BIEN IDENTIFIER LA PERTE

Bien identifier la perte va vous permettre de commencer un travail de mise à distance, le choc subi pouvant être d’une violence inouïe. En le commençant le plus vite possible, vous pourrez un tant soit peu « reprendre la main », alléger un peu votre douleur et commencer d’emprunter le chemin nécessaire à son dépassement. En effet, perdre l’amour de la personne qui partage votre vie, c’est perdre un soutien essentiel. Il s’agit d’un soutien affectif, un soutien social mais aussi un soutien financier. C’est aussi perdre les projets d’avenir que vous aviez avec cette personne. C’est aussi parfois perdre une partie de votre entourage, qu’il soit issu de votre côté (au départ) ou du sien, car une rupture est souvent compliquée à gérer pour ceux et celles qui fréquentent le couple, que votre entourage s’en mêle ou non. Réfléchir sur ce que l’on perd et pleurer toutes ces pertes me paraît nécessaire et même sain.

VIVRE SON CHAGRIN

Pour vivre son chagrin, il faut tout d’abord que ce soit possible. Car vous devez passer le cap du déni. De plus, le chagrin a ses propres rythmes (il est peu

soumis à votre volonté, car on ne décide pas d'être triste).

Le déni est un réflexe narcissique de protection de l'individu. Le discours inconscient est celui-ci : « ça n'a pas pu m'arriver à moi, ce n'est pas possible, il ou elle va revenir ». Il est lié à la peur de l'abandon et à la peur d'avoir à affronter la douleur. Comme l'écrit Rhonda Findling, « cette peur est une peur qui date de la période pendant laquelle vous étiez complètement dépendant d'autrui (souvent de la mère) et donc vulnérable ». Lors de cette phase, Il peut être primordial de faire appel à ses amis, ou aux êtres les plus proches, pour un soutien psychologique. Parler de vos sentiments à une personne de confiance, une personne empathique surtout, pour commencer de guérir, est très important. Pleurer avec eux peut aussi soulager et vous aider à avancer. Attention toutefois à ne pas trop vous épuiser à force de pleurer.

La colère peut également vite surgir. Vous êtes furieux et vous avez le sentiment de vous être fait avoir. Des blessures mal soignées peuvent remonter et être très difficiles à gérer. Cette colère peut en effet vous venir de très loin (une mère peu attentive ou un père qui vous a abandonné) et il sera profitable pour vous de trouver à qui, au fond, vous en voulez. Lorsque vous aurez avancé dans ce travail de recherche, vous réaliserez probablement que, finalement, c'est à vous que vous en voulez le plus. « Posez-vous la question de savoir qui vous a abandonné par le passé, ou qui vous a donné ce sentiment ? (peut-être un parent, un ancien compagnon, ou une ancienne compagne, ou plusieurs). Pendant cette phase, il est encore plus important de ne pas contacter votre ex, car vous risquez d'obtenir son courroux (peu de personnes réagissent bien à une agression verbale ou un ton agressif) et vous risquez d'être à nouveau rejetée », comme le précise si justement Rhonda Findling. La colère est très mal acceptée dans nos sociétés baignées d'idéaux issus de la pensée stoïcienne. Dans son chapitre intitulé *Cessez d'être calme, Soyez en paix*, Fabrice Midal explique à quel point « cette injonction cache en vérité un des visages de la barbarie de notre temps ». (*Foutez-vous la paix*, livre dans lequel il figure, est remarquable pour celles et ceux qui culpabilisent facilement.) Cette colère, qui naît à la suite d'une rupture, peut être salutaire car elle porte en elle une révolte, et souvent une vérité, et peut vous permettre de survivre au choc d'une rupture particulièrement brutale (comme elle l'est le plus souvent). Elle peut vous permettre de mieux saisir toute l'injustice d'une situation particulière (toutes les ruptures n'étant pas les mêmes). Dans cette phase si spéciale, évitez les personnes qui ne sont pas assez ou pas empathiques, ou qui n'ont jamais vécu cette expérience de rupture brutale, et qui sont donc parfois incapables de comprendre, car vous pouvez très