

## Faire face à une rupture amoureuse

Les années d'études collégiales viennent avec leur lot de nouvelles expériences. La rupture amoureuse en fait souvent partie. Elle peut se dérouler de trois façons : quitter son ou sa partenaire, être quitté ou encore décider d'un commun accord de se quitter. Malgré que certains types de rupture semblent à première vue moins souffrants, ils entraîneront tous un deuil de la relation.

Que tu vives présentement une rupture amoureuse ou encore que tu souhaites aider un proche à surmonter cette épreuve, ce document te permettra de mieux comprendre le phénomène de la rupture amoureuse. Ainsi, tu y découvriras les étapes à traverser dans le processus du deuil d'une relation ainsi que plusieurs moyens pour surmonter la rupture amoureuse.

### Les étapes à traverser

La détresse vécue à la suite d'une rupture et les étapes que tu traverses sont sensiblement les mêmes qu'au cours du deuil d'un être cher. Une meilleure compréhension de ces étapes t'aidera à surmonter la rupture. Par ailleurs, les étapes peuvent se chevaucher et celles-ci ne sont pas nécessairement linéaires, autrement dit il est possible de retourner à l'une des étapes précédentes.

#### Le choc et le déni de la réalité

Pendant les premiers jours de la rupture, tu te sens incrédule ou stupéfait. Tu n'arrives pas à y croire. La douleur et la souffrance sont tellement importantes que tu as besoin de te protéger, du moins temporairement. Un système de protection inconscient se met en place et crée une distance entre ton chagrin et toi. Tu es, à cette étape-ci, en état de choc et coupé de tes émotions. C'est comme si tu étais sur le pilote automatique pour ne pas trop penser et pour ne pas ressentir la douleur. Tu peux être porté à refuser ou nier la séparation. À ce moment-ci, tu ne reconnais pas la réalité de la perte.

#### Le marchandage

Après avoir été quitté, tu peux espérer faire revenir ton ex-partenaire en tentant de négocier et de trouver des compromis. Tu manifestes également de l'ambivalence : tantôt tu espères que ton ex-partenaire change sa décision, tantôt tu souhaites qu'il disparaisse ou l'accuses d'être égoïste. Tu peux chercher à savoir comment t'y prendre pour le faire rester auprès de toi et lui promettre de changer. Lorsque la séparation est définitive, tu finis, tôt ou tard, par lâcher prise.

#### Le tumulte des émotions

À cette étape du processus, tu as compris que la rupture n'était pas un mauvais rêve. Tu reconnais la réalité de la perte. Il s'agit d'une période douloureuse qui fait place à

une vague d'émotions désagréables. Il s'avère utile de tenir compte de tes émotions pour en comprendre le sens et éventuellement les apaiser. Ainsi, il est important de les exprimer plutôt que de les nier. Elles peuvent te donner des informations importantes sur toi-même.

La **peur** peut être reliée à la perte du sentiment de sécurité ou de stabilité et à l'idée de te retrouver désormais seul.

La **culpabilité** peut être associée à des comportements qui ont pu blesser ton ex-partenaire. Tu peux aussi te reprocher, par exemple, tes absences ou tes refus.

La **colère** et le ressentiment peuvent être dirigés contre ton ex-partenaire si c'est lui qui a mis fin à la relation étant donné le sentiment de rejet ou d'abandon vécu. Il est important d'apprendre à gérer ta colère, notamment en la reconnaissant et en l'exprimant de façon appropriée afin d'éviter de poser des actes que tu pourrais regretter.

Le **vécu dépressif** est également tout à fait normal à la suite d'une séparation et constitue même une phase inévitable du processus. Il signifie que ton deuil progresse. L'état dépressif renvoie particulièrement à la tristesse, qui est de toute évidence une émotion au cœur de la perte d'une relation. Le désespoir, l'abattement et les ruminations peuvent également s'installer.

### L'adaptation et la réflexion

Une fois le tumulte émotionnel passé, tu te sentiras épuisé et tu auras besoin de récupérer. Cette étape peut comprendre également une nouvelle gestion du quotidien : tâches, décisions à prendre, obligations et problèmes pratiques. Il te sera important de reconnaître tes limites et de demander de l'aide, au besoin. Ne sois pas trop exigeant envers toi-même. Par ailleurs, il peut être utile de t'accorder un temps de réflexion. Tu peux tenter de comprendre ce qui s'est passé en examinant tes relations affectives passées et présentes. Ainsi, cette séparation peut être l'occasion de jeter un nouveau regard sur toi-même.

### L'acceptation et la reconstruction de soi

Il vient enfin un moment où la rupture cesse d'être douloureuse et où tu peux l'aborder avec un plus grand recul. La séparation peut être envisagée comme une opportunité de changement, voire de croissance. Le déni de la réalité fait place à l'intégration de celle-ci.

À ce moment-ci, tu peux faire le bilan de ton passé. Tu redéfinis ton rapport à autrui et à ton ex-partenaire ainsi que ton regard sur le monde et toi-même. Tu es, à cette dernière étape, prêt à t'investir affectivement dans une nouvelle relation, et ce, de façon authentique. Tu as renoncé à avoir une relation à tout prix et tu n'es plus dans l'urgence de trouver quelqu'un d'autre. Tu acceptes de façon définitive la fin de votre relation et tu es en mesure de t'ouvrir sur l'avenir.

## **Les moyens pour surmonter la rupture amoureuse**

### Accueillir les émotions désagréables

Comme tu l'as constaté en lisant la section portant sur les étapes du deuil d'une relation, de nombreuses émotions peuvent surgir à la suite d'une rupture amoureuse : la tristesse, la culpabilité, la dévalorisation, l'insécurité, l'injustice, la colère, l'humiliation, la peur, etc. Les émotions que tu ressens te sont personnelles. Il est même possible que tu éprouves un mélange de plusieurs émotions désagréables à porter. Malgré que ce soit difficile à faire, il est plus profitable d'accepter la présence de ces émotions que de leur mener un combat. Conserve ton énergie pour les vivre plutôt que de tout faire pour les voir disparaître.

### Exprimer tes émotions

Une fois l'étape du déni passée, il est habituellement très bénéfique d'exprimer les émotions que la rupture t'amène à ressentir, que ce soit la tristesse, la colère ou un malheureux mélange de plusieurs émotions. Ne te gêne surtout pas pour pleurer. Souviens-toi que l'intensité de tes pleurs n'est pas un indicateur de l'intensité de l'amour que tu portais à ton ex-partenaire.

Afin d'exprimer tes émotions, tu peux choisir de le faire verbalement ou par écrit. Si le fait de parler de ce que tu vis à des gens de confiance te fait du bien, laisse-toi aller. Il est possible que tu préfères exprimer tes émotions sur papier plutôt qu'à l'oreille d'un confident. Le fait d'écrire ce que tu vis peut être très aidant. L'important est de tenter de faire de la place à ces émotions désagréables qui montent en toi à la suite de la rupture que tu viens de vivre.

### Comprendre ce qui s'est passé

Tu peux également utiliser la parole et l'écriture pour tenter de faire un bilan de ta relation. Pourquoi as-tu choisi cette personne et qu'est-ce qui t'a plu en elle? Quels étaient les éléments que tu appréciais dans ce couple et chez ton ex-partenaire? Quels étaient les éléments qui menaçaient l'intégrité de ton couple? Est-ce que tu répètes toujours les mêmes attitudes et les mêmes comportements ou encore est-ce que tu retombes toujours dans les mêmes situations? Que recherches-tu dans une relation amoureuse? Que souhaiterais-tu reproduire avec un autre partenaire? À l'avenir, quelles erreurs souhaiterais-tu éviter? Si tu t'en sens capable, utilise cette expérience pour mieux te connaître et être en mesure de savoir ce que tu souhaites vivre dans tes prochaines relations amoureuses.

### Être patient

Il est toujours désagréable d'entendre le fameux « Le temps arrange les choses ». Cependant, dans le cas de la rupture, il est vrai que le temps peut être un bon allié. Bien qu'il soit souvent difficile de lâcher prise et de laisser le temps faire son œuvre, celui-ci finira tranquillement par venir à ta rescousse.

### Prendre soin de toi

Dans les circonstances entourant la rupture, il est important de prendre soin de toi : c'est le moment de prendre le temps d'explorer ce que tu souhaites faire et ce qui est

bénéfique pour toi en fonction de tes priorités et tes besoins. Toutefois, tu dois faire attention aux moyens que tu pourrais avoir le goût d'utiliser pour éviter de souffrir. En effet, consommer de la drogue, de l'alcool ou encore te lancer tête première dans une nouvelle relation peuvent sembler des manières de prendre soin de toi, mais elles sont plutôt des façons d'anesthésier ta douleur. Bien que ces moyens semblent attrayants à court terme, ils ne te seront pas utiles à long terme. Ils peuvent même devenir nuisibles et retarder ta guérison en t'empêchant de vivre la perte.

Ainsi, tu dois penser à des choses qui te font du bien dans le présent. Pense à ce qui te faisait sentir bien avant ta rupture : être avec tes amis, ta famille, faire de l'activité physique, aller voir un film, etc.

### Poursuivre tes activités

Il est très important de demeurer actif même après une rupture. En effet, le fait de conserver tes activités scolaires, sportives, sociales et familiales prévient l'isolement. Ces activités te permettent également de ne pas passer la totalité de ton temps à penser à la rupture. Tu peux également utiliser l'occasion créée par la rupture pour t'engager dans de nouveaux projets.

### Obtenir de l'aide de l'entourage

Durant la période suivant une rupture amoureuse, il est normal d'avoir envie de parler de ce que tu vis et de souhaiter en reparler encore et encore. À cette fin, il est essentiel de choisir une personne de ton entourage qui sait se taire et écouter. Dans ces moments difficiles, il est beaucoup plus facile de se confier à un proche qui ne jugera pas ce que tu es en train de vivre. Le confident idéal (et très précieux!) est la personne qui saura être concernée par ta peine sans la minimiser et sans non plus s'apitoyer sur ton sort.

### Obtenir de l'aide professionnelle

Au besoin, il peut être pertinent de consulter un intervenant en santé mentale ou encore un professionnel de la santé. Ce type d'aide peut être complémentaire à celle reçue par les gens de ton entourage. Il est principalement important de consulter un professionnel si les symptômes de ta peine d'amour persistent ou s'aggravent, si ton état général se détériore ou si tu te surprends à avoir des pensées suicidaires. Dans tous ces cas ou si tu souhaites simplement parler de ce que tu vis, n'hésite pas à utiliser les ressources professionnelles qui te sont accessibles, dont le Service de psychologie de ton cégep!

## **Conclusion**

Il est vrai que la rupture amoureuse est une expérience douloureuse. Il s'agit d'une période de remise en question à plusieurs égards. Il est important de te rappeler que chaque personne surmonte une séparation à son propre rythme. N'oublie pas que tu as besoin de temps pour faire le deuil de ta relation tout comme une plaie a besoin de temps pour se réparer et guérir. En te faisant confiance, en reconnaissant tes propres ressources et en ayant recours aux différents moyens proposés, tu pourras surmonter plus facilement cette expérience difficile.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le site [www.cegep-ste-foy.qc.ca/servicepsychologie](http://www.cegep-ste-foy.qc.ca/servicepsychologie).

Rédigé par :

Marie-Ève Drolet, stagiaire en psychologie au Cégep de Sainte-Foy  
Maude Hélié, stagiaire en psychologie au Collège François-Xavier-Garneau  
Février 2010 / ap

Références :

Bernier, M. & Simard, M.-H. *Comment surmonter une rupture amoureuse?* Document consulté le 22 octobre 2009 de <http://www.aide.ulaval.ca/sgc/site/cocp/pid/2318>.

Binette, A. (1999). La peine d'amour ne dure pas toujours. Dans M.A. Linteau (Ed), *La vie est-elle belle?* (pp. 129-132). Boucherville : Éditions de Mortagne.

Dallaire, Y. (2008). *Guérir d'un chagrin d'amour*. Éditions Jouvence : Suisse.

Fauré, C. (2002). *Le couple brisé : de la rupture à la reconstruction de soi*. Éditions Albin Michel : Paris.

\* L'emploi de termes génériques masculins permet d'alléger le texte.