

# Je pars ou je

## Les 7 questions à s

Quitter son conjoint ou pas? Question lancinante s'il en est - elle dure parfois des années! - qui peut mener à une des décisions les plus importantes de votre vie. Autant se poser les bonnes questions. **TEXTE CHRISTELLE GILQUIN**

### 1 EST-CE UNE CRISE OU LA FIN DE MON COUPLE?

C'est LA question par excellence. Notre société nous promet tellement un bonheur amoureux sans nuage qu'à la première frustration, on se demande déjà si c'est le début de la fin. Valérie Claeys, médiatrice et coach, accueille régulièrement des femmes dans leur réflexion sur leur couple. Première étape: l'exercice de la roue de la vie. Ce grand classique invite à déterminer son niveau de satisfaction dans chacun des domaines du quotidien: santé, argent, carrière, maison, environnement, amour, famille, amis, développement personnel, loisirs. L'exercice donne une idée plus claire de ce qui ne va pas: peut-être est-ce seulement votre travail qui vous mine et qui se répercute sur votre vie conjugale? Ou encore l'aspect social de votre couple qui fait défaut, parce que vous n'êtes pas d'accord sur ce point? « Cela ne signifie pas pour autant la fin du couple, rassure Valérie Claeys. **Ce n'est pas parce qu'ils n'ont pas de difficultés que les couples heureux durent, mais parce qu'ils ont accepté qu'ils ne seront jamais d'accord sur certains points.** »

**Demandez-vous également si vous n'êtes pas en train de vivre des moments difficiles: arrivée des enfants, chômage, décès des parents, maladies, déménagement... ou toute autre situation nouvelle.** « Tous ces événements, explique Robert Neuburger dans son livre (incontournable!) *On arrête... on continue?* peuvent engendrer ce qu'il est convenu d'appeler des crises. Le mot 'crise' n'est pas négatif, il signifie simplement que des changements vont être nécessités par la confrontation du couple à une situation

nouvelle qui, donc, impliquera de trouver des solutions, elles aussi nouvelles. La solution peut être une dissolution du couple, mais aussi de trouver une façon de le faire revivre, de passer une étape, voire de le revitaliser. » **Une crise a, par définition, un début et une fin. Si elle dure depuis plusieurs mois, il est peut-être temps de s'inquiéter.**

### 2 QUELLE EST MA PART DE RESPONSABILITÉ?

Bien sûr, en cas de malaise conjugal, le réflexe est souvent d'attribuer la faute à l'autre. Mais vous êtes-vous déjà demandé ce qui en réalité dépendait de vous? Une nature trop jalouse, exigeante, ou trop dans le contrôle? Un manque de disponibilité? Un surinvestissement dans votre rôle de maman? « Il est important, note Valérie Claeys, **de savoir exactement pourquoi on quitte une relation et quelle est sa part de responsabilité dans cette rupture. Car le risque est grand, si on ne s'interroge pas, de reproduire la même chose avec un autre partenaire.** »

De la même façon, demandez-vous ce que vous, vous pouvez faire pour améliorer la relation. « En agissant, même seule de votre côté, vous pouvez déjà faire bouger toute la relation », assure Valérie Claeys. **En sachant qu'on ne peut jamais obliger l'autre à changer.** « Quand vous aurez l'impression d'avoir tout essayé, la seule solution sera alors peut-être de partir », conclut Valérie Claeys.

### 3 EST-CE QUE JE LE QUITTE POUR DE BONNES RAISONS?

**Il y a de mauvaises raisons de rester** (la loyauté familiale - on ne divorce pas dans notre famille -, l'argent, la peur de la solitude)

**et... de partir:** les attentes irréalistes (la croyance qu'il faut tout partager, tout trouver dans son couple), la passion qui s'émousse (elle n'est pourtant faite que pour durer quelques mois), une infidélité (comme le dit la sexologue Esther Perel, on supporte parfois des choses bien pires que l'infidélité dans le couple)...

Par contre, certaines raisons justifient totalement une séparation: **la violence physique et/ou verbale**, bien sûr, ou encore le sentiment d'être la seule à vous impliquer dans le couple, le manque de respect de vos valeurs fondamentales, l'impression que vous ne partagez plus rien, que vous n'êtes plus du tout sur la même longueur d'ondes, ou encore la disparition du plaisir à être ensemble... Quant aux enfants, les psychologues sont aujourd'hui d'accord pour dire que mieux vaut pour eux des parents heureux séparés qu'ensemble, mais malheureux. C'est par ailleurs leur faire porter un poids trop lourd que de rester pour eux. Néanmoins, il ne faut pas banaliser l'impact terrible du divorce sur eux. « Avoir des enfants, clame Valérie Claeys, **est une très bonne raison de se poser les bonnes questions et d'essayer de sauver son couple. Votre couple est leur premier modèle amoureux.** Ils auront sans doute plus à y gagner de vous voir vous séparer sans conflit que de rester dans un couple sans amour. »

### 4 AI-JE COMMUNIQUÉ MES DOUTES À MON PARTENAIRE?

Ça a l'air évident, et pourtant, à force de ruminations intérieures, on en oublie parfois de parler au principal intéressé! « Tu ne m'en as pas parlé! » « Moi, j'ai l'impression de

# reste ?

## e poser

t'avoir envoyé des messages tout le temps!»  
«Ne le mettez pas au pied du mur sans signe avant-coureur», recommande Valérie Claeys.  
«Et évitez dans tous les cas de partir du jour au lendemain sans avoir discuté de rien: c'est une démarche très violente. **Vous ne risquez rien à lui faire part de vos doutes:** au mieux, il sera prêt à faire quelque chose (pourquoi ne pas envisager une thérapie de couple?) et votre couple évoluera vers quelque chose de plus satisfaisant, au pire il restera sourd à votre message et vous pourrez dire que vous avez tout essayé.»

### 5 AI-JE RÉFLÉCHI À L'AVENIR?

«Ce qui est difficile dans une telle situation», explique Valérie Claeys, «**c'est qu'on doit prendre une décision en mettant dans la balance ce que l'on connaît et l'inconnu.**»

Un inconnu qu'on idéalise - «Certaines femmes me disent», raconte Valérie Claeys, «je m'imaginai plein de choses géniales, mais la réalité n'a pas été si géniale que ça» - ou qu'on redoute. «Une séparation est un tsunami», avertit Valérie Claeys. «On la minimise beaucoup trop. Elle implique qu'on se retrouve seule, qu'on se repositionne par rapport aux amis, aux enfants... Je travaille beaucoup sur les peurs: sont-elles fondées ou pas? Si elles sont fondées, quelles ressources a-t-on pour les supporter?»  
«Dans la plupart de mes rencontres, explique Avivah Wittenberg-Cox, dans son livre *Late Love*, je me suis rendu compte que, au final, le choix est simple: **c'est entre l'amour et la peur.** Demandez-vous si ce qui vous retient pour l'instant est l'amour - un →

55% DES FEMMES DIVORCÉES SE DISENT HEUREUSES DE LEUR DÉCISION. 1/3 DES SONDÉES SE FÉLICITENT MÊME DE LEUR CÉLIBAT RETROUVÉ.

(ETUDE MAGAZINE STYLE)



### ● Pour aller plus loin

→ Demandez-vous si vous aurez encore envie d'être là dans 5 ans si la situation ne change pas.

→ Les bénéfices que vous retirez de la relation sont-ils plus importants que ce qu'elle vous coûte ?

→ Quelles sont les raisons qui jouent en faveur d'une séparation ? Et en défaveur ? Faites la liste des pour et contre.

→ Avez-vous sondé vos émotions ? Comment vous sentez-vous quand il rentre du travail ? Quand vous marchez côte à côte dans la rue ? Le matin, quand vous le quittez pour aller travailler ?

→ Et si vous faisiez une pause (ne fût-ce qu'un week-end), histoire de voir s'il vous manque ?

« IL VOUS FAUDRA PEUT-ÊTRE DES ANNÉES POUR VOUS DÉCIDER; VOUS TRAVILLEREZ SUR VOUS-MÊME, VOUS VOUS ACCUSEREZ DE TOUS LES CRIMES. POURTANT, À LA FIN, IL VIENT UN MOMENT (MÊME PASSAGER) OÙ VOUS SAUREZ. »

(AVIVAH WITTENBERG-COX)

## • C'EST DÉCIDÉ!

### Je reste!

Vous avez tranché : votre relation n'est pas forcément parfaite, mais ce n'est pas la fin du monde et vous avez décidé de l'accepter.

« **Un gros travail sera néanmoins nécessaire pour retrouver un équilibre** », affirme Valérie Claeys. « Se reconnecter à ce qui va bien dans le couple, réinvestir dans des projets communs, réorganiser le quotidien, mieux répartir les tâches ménagères, prendre une nouvelle place dans le couple... Et pourquoi ne pas envisager un travail thérapeutique personnel ou en couple ? »

### Je pars

→ **Soignez l'annonce de votre décision à vos enfants** (elle comptera pour une bonne partie dans la manière dont ils vivront les événements) : faites-le à deux, en partant de ce qu'ils savent déjà (« Est-ce que tu as compris ce qui se passe entre papa et maman ? »), en les rassurant sur le fait qu'ils n'ont rien fait de mal, en leur rappelant que vous les aimerez toujours et en leur expliquant concrètement ce qui va se passer après.

→ « Si c'est vous qui quittez le domicile conjugal, aucune démarche urgente ne doit être faite », explique Stéphanie Degrave, avocate, médiatrice et auteur de *Je me sépare : que faire ?* « **Arrangez-vous néanmoins rapidement entre vous sur l'organisation concernant les enfants et certaines dispositions financières** (par exemple si vous n'avez pas de rentrées d'argent). Enfin, **veillez à emmener vos documents importants et les objets auxquels vous tenez** : une fois que vous aurez officialisé votre nouveau domicile, votre ex pourra en effet changer les serrures et vous empêcher de les récupérer. »

→ attachement véritable, une tendresse pour l'autre - ou la peur - peur de l'inconnu, de votre incapacité à gérer, des conséquences ?

**Ensuite, décidez à laquelle de ces deux émotions vous souhaitez consacrer le reste de votre vie.** »

## 6 EST-CE QUE JE L'AIME ENCORE ?

C'est la question cruciale à se poser, bien sûr. Et pourtant, il n'est pas si évident d'y répondre. Vous êtes en colère, triste, agacée, pleine de haine... ? Vous l'aimez encore. **Le contraire de l'amour n'est pas la haine, c'est l'indifférence.** Rappelez-vous des premiers moments de votre rencontre. Vos souvenirs sont intacts et joyeux ? Vous l'aimez encore. Vous n'avez plus de souvenirs ou plus envie de les évoquer ? Votre couple a besoin d'aide.

## 7 EST-CE QUE J'Y CROIS ENCORE ?

« Sachez », dit Valérie Claeys, « que si vous décidez de rester, cela vous demandera beaucoup d'efforts, sans forcément de réponse de l'autre. Parfois on est trop épuisée pour ça. **Pour reconstruire, il faut de l'énergie.** » •

## Pour en savoir plus

### À lire

• *On arrête ? ... On continue... ? Faire son bilan de couple*, Robert Neuburger, éd. Payot.

• *Je me sépare, que faire ?*, Stéphanie Degrave, éd. EdiPro.

• *Late Love. Et si le meilleur était à venir ?*, Avivah Wittenberg-Cox, éd. Eyrolles.

### Contact

Valérie Claeys  
Osetavie.be et  
Comediation.be  
(consultations également par Skype et en anglais).

