

Divorcée délivrée

Un divorce est une étape difficile, terriblement stressante, un constat d'échec qui implique une inévitable période de deuil. Et pourtant, pour certaines, il est aussi synonyme de... libération!

TEXTE CHRISTELLE GILQUIN

Sandrine, 52 ans, s'est séparée il y a 6 ans de l'homme avec lequel elle partageait sa vie depuis 28 ans. « Nous avons pris la décision à deux, mais en réalité, je savais qu'il en avait envie depuis très longtemps. J'avais tout essayé pour sauver notre couple. Tout accepté tellement j'avais peur de me retrouver seule. Une psy m'avait avertie: vous êtes en train de vous détruire. **Mais même si je m'y attendais, la décision a été un choc malgré tout. C'est un jour dont on se souvient toute sa vie...** » Et pourtant, lorsqu'elle retourne au travail 3 semaines plus tard, toujours en proie aux crises d'angoisse, ses collègues s'exclament: « Mais tu es rayonnante! » Quelque temps plus tard, son asthme, qui s'était déclaré au début de son mariage, disparaît tout seul! « Mon corps, lui, savait », sourit-elle.

RETOUR AU CALME

Avec un couple sur 2 qui divorce dans les grandes villes, on pourrait croire qu'une telle décision est devenue presque banale. « Or, constate Valérie Claeys, médiatrice et coach, c'est une étape très douloureuse, une des expériences les plus traumatisantes qui soit (la deuxième sur l'échelle des facteurs de stress, juste après le deuil du conjoint). » **Avec le choc, c'est aussi tous les repères qui s'effondrent et les interrogations qui fusent:** quid de la maison? Des enfants? Du budget?

Comment l'annoncer à la famille, aux amis? Et pourtant, **plus ou moins vite, peut poindre aussi comme un sentiment de libération.** « Il surgit parfois très rapidement, constate Valérie Claeys: quand la vie de couple est devenue très tendue, le moment où l'on prend la décision peut être un véritable soulagement. C'est aussi la fin d'une incertitude qui durait parfois depuis très longtemps. Sauveteur aussi le retour au calme lorsqu'on ne vit plus sous le même toit qu'un homme violent ou colérique. » Parfois, ce sentiment met plus de temps à s'installer. « On ressent un terrible sentiment d'échec, ou bien on se sent victime d'une décision que l'on n'a pas choisie, ni désirée. Le sentiment de libération peut apparaître dans un second temps (il n'est pas systématique pour autant), **après un travail d'acceptation de ses émotions négatives, de réflexion sur le parcours du couple (était-ce si rose?) et sur sa propre part de responsabilité.** »

« JE ME SUIS OUBLIÉE »

« Je me mentais sur mon couple depuis des années, raconte Caroline, divorcée depuis un an. J'enfouissais mes doutes de peur de faire face aux bouleversements qu'entraînerait une prise de décision. Aujourd'hui, je me sens libérée par rapport à mon ex-conjoint que je portais à bout de bras. Je passais mon temps à trouver des solutions pour son

boulot, son bien-être, ses amis... Je me suis oubliée. » Une expression que Valérie Claeys connaît bien. « À force de faire passer les besoins des autres avant les siens, de mettre toute son énergie à faire fonctionner son couple à tout prix, on s'est perdue de vue. **La séparation permet de reprendre du pouvoir sur sa vie et de se reconnecter à soi.** » « Outre les tâches ménagères que je devais assumer seule, témoigne aussi Isabelle, 51 ans, il me critiquait sans cesse sur mon physique, ne me faisait jamais de compliment. Aujourd'hui, j'ai pris du poids, mais ce n'est pas grave. **Et je me sens plus jolie, car je ne vis plus sous son regard critique.** Quant aux tâches ménagères, je les fais désormais pour moi et à ma façon. »

UN REGAIN D'ÉNERGIE

Tout n'est bien sûr pas rose dans une séparation. Comme en témoigne Caroline qui doit vivre avec la colère de son ex-conjoint et de ses ex-beaux-parents et qui, devenue indépendante, se demande comment elle va s'en sortir financièrement, ou Isabelle qui voudrait plus de concertation concernant les décisions liées aux enfants. « Penser que divorcer va tout résoudre est une erreur grossière, met en garde Marie-Estelle Dupont, dans son livre *Réussir son divorce*. Divorcer sera une étape clé qui vous permettra de mûrir considérablement, c'est une certitude. Pour autant, cela demeurera une grande fracture, d'autant plus lorsqu'il y a des enfants. » **Dans ces difficultés, vous pourrez néanmoins compter sur une ressource précieuse: le retour de votre énergie.** « Dites-vous, écrit Marie-Estelle Dupont, qu'une relation conjugale dans →



« On devrait se sentir fière! »

Trompée, trahie, même violée par un mari menteur, qu'elle qualifie de pervers narcissique, Laurence, 45 ans, a un jour décidé de se réfugier dans sa famille avec ses 2 enfants (dont un de quelques mois), se retrouvant sans travail, sans toit et sans argent. « J'étais une épave, raconte-t-elle. Toute ma confiance en moi avait disparu. **Je me rendais compte à quel point je m'étais éteinte et pas respectée. J'avais placé le bien-être d'un monstre avant le mien et avant celui de mes enfants.** » Et pourtant, malgré les difficultés pratiques, Laurence se sent peu à peu revivre. « Parce que je pouvais être moi-même. Parce que je pouvais écouter de la musique à fond – lui détestait ça. Parce que personne ne me disait comment je devais faire. Parce que je retrouvais mon autonomie, sans vivre dans la crainte qu'on me reproche mes initiatives. Je récupérais ma liberté: voir mes amis, me faire plaisir... À l'époque, ma fille, alors âgée de 5 ans, chantait à tue-tête la chanson de la Reine des Neiges, *Libérée, délivrée*. Je me souviens qu'un jour, nous dansions en tournoyant dans la cuisine. **Je la serrais fort dans mes bras, mes larmes coulaient et je chantais moi aussi Libérée, délivrée du plus profond de mon cœur.** Je suis toujours dans les tourmentes judiciaires, mais jamais au grand jamais, je ne regrette mon choix d'être partie de cet enfer. En sortant d'un mariage raté, on se sent coupable de l'échec de celui-ci, mais on devrait plutôt se sentir fière d'avoir eu le courage de nous libérer d'une vie qui ne nous convenait plus. »

→ laquelle vous êtes mal vous fatigue tellement, sans vous en rendre compte peut-être, que la séparation va vous permettre de rapatrier une énergie colossale que vous pourrez transférer dans les nouveaux défis : jongler entre le travail et les enfants, venir à bout de telle difficulté relationnelle...»

« Depuis ma séparation, se réjouit Sandrine, je me suis mise à la Zumba, j'ai fait un beau voyage avec mes enfants, je (re)vois mes amis, j'ai plus d'assurance dans mon travail. Désormais, quand je rentre, je peux enfiler un training si je veux, ou manger ce qui me fait plaisir. **6 ans après, je ressens toujours ce 'ouf' de soulagement.** »

RENAISSANCE

Cette libération se manifeste aussi dans la relation avec les enfants. « Dans une relation de couple qui ne va pas bien, confirme Valérie Claeys, on peut vite reporter sa nervosité sur les enfants. Une fois la séparation digérée, on peut se sentir plus disponible pour eux, plus détendue. **Certaines disent même qu'elles sont une meilleure mère depuis la séparation (ce que j'entends également parfois de la part des papas).** C'est donc une libération pour les enfants aussi, même si cela reste une étape difficile, d'autant plus si l'autre parent vit mal la situation. »

Amy Ranson, une Américaine qui raconte son divorce dans le livre *Quand la séparation donne des ailes*, n'hésite pas à voir sa séparation comme une « renaissance » : « **La séparation m'a donné une autre chance avec moi-même**, écrit-elle. (...) Elle a été la plus grande occasion que j'aie eue de me connaître vraiment. Je crois même qu'une séparation peut être l'une des expériences les plus positives de notre vie et conduire à la réalisation de nos potentialités, pour peu que nous décidions qu'il en soit ainsi. » ●

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire

→ **Quand la séparation donne des ailes. 111 leçons apaisantes pour guérir son cœur et reprendre son envol**, Amy Ranson, éd. de l'Homme.

→ **Réussir son divorce**, Marie-Estelle Dupont, éd. Larousse.

Contact

→ Valérie Claeys accueille les femmes et les couples en pleine remise en question. Infos : valerieclaeys.com et osetavie.be.



C'EST EN ACCUEILLANT LES ÉMOTIONS NÉGATIVES QU'ELLES FINIRONT PAR PASSER.

5 CONSEILS POUR UNE SÉPARATION PLUS DOUCE

● **1. Accordez-vous du temps.** « Avec la séparation, estime Valérie Claeys, vous allez traverser une succession d'émotions : sentiment d'échec, culpabilité, colère, tristesse... Donnez-vous le droit de les vivre. On voudrait faire l'économie de la souffrance, par exemple en s'oubliant dans une frénésie d'activités, mais c'est en accueillant les émotions négatives qu'elles finiront par passer. »

● **2. Restez bienveillante.** « Le fait de manifester du respect à l'autre va considérablement vous rendre service, estime Marie-Estelle Dupont. (...) Ne soyez pas bon pour lui, soyez bon avec lui pour vos enfants et vous. (...) Nos émotions sont si vives à ce moment-là que nous pouvons devenir réellement destructeur et saboter y compris le lien avec notre progéniture. (...) À force de montrer l'exemple de la bienveillance, du respect et de la droiture, vous allez l'obliger à se calmer, car on ne peut pas faire la guerre tout seul. »

● **3. Temporalisez.** « Mon expérience de psychologue m'a appris que plus les choses vous donnent envie d'accélérer dans un conflit, plus il est souhaitable de

ralentir », rapporte Marie-Estelle Dupont. Laissez reposer ce qui vous échappe et construisez le reste. Dissociez le temps de la sidération émotionnelle du temps des décisions juridiques. Ce conflit pourra être réglé avec 5 fois moins de dégâts et de coûts dans un an ou 2 peut-être.

● **4. Prenez soin de votre corps.** « Dans la séparation, affirme Marie-Estelle Dupont, le corps est fragilisé, fatigué et stressé : prendre soin de vous, c'est aussi vous faire du bien dans un moment où vous êtes peut-être en manque de tendresse et de sensualité. Selon vos moyens financiers, cela peut être des massages, du sport... Meilleure est l'hygiène de vie, plus facile est la maîtrise de l'anxiété, de l'insomnie, de la tristesse et du stress. »

● **5. Posez les bases de la coparentalité.** « Vous allez sans doute opter pour un mode d'éducation plus à votre image après la séparation, suppose Valérie Claeys. Et ce n'est pas un problème pour l'enfant, qui en retirera une certaine flexibilité. Encore faut-il que les grandes lignes de l'éducation soient les mêmes de part et d'autre. Parlez-en ! »