

## Pouvoir aimer à nouveau, après une rupture amoureuse<sup>1</sup>

Pourquoi une histoire d'amour, même courte, peut-elle nous marquer longtemps ? Comment surmonter une séparation douloureuse ? Conseils du Dr Marc Vachez, psychologue et psychothérapeute.

Il n'est pas facile de surmonter une séparation, surtout si l'on aime encore la personne ? Que faire pour mettre à distance le manque et la souffrance ? [Comment reprendre confiance en soi et croire de nouveau en l'amour ?](#) Entretien (aussi instructif que fin) avec Marc Vachez, psychologue et pas que...

**Santé magazine : « Pourquoi ne se remet-on pas d'une séparation ? »**

**Marc Vachez :** « Si une personne ne se remet pas d'une séparation, c'est qu'elle est déprimée, donc triste. Elle a alors une sensation de vide qu'elle peut chercher à combler. »

**Santé magazine : « Quelles situations engendrent un deuil si douloureux ? »**

**Marc Vachez :** « Dans ce type de situations, on parle d'investissement amoureux de nature fusionnelle et quasi passionnelle : la personne s'est trop investi(e) au lieu d'adopter la bonne distance, ni trop près (dépendance), ni trop loin (peur d'être envahie). Elle s'est engagé(e) dans la relation pour combler un manque. Le bon équilibre d'une relation, est un juste dosage entre sensualité et tendresse. Certaines personnes misent trop sur l'une et négligent l'autre. Le choc peut alors être dur... »

**« Pourquoi certaines personnes se remettent-elles moins vite que d'autres d'une rupture ? Pourquoi peut-on souffrir longtemps d'une relation qui n'a été que de courte durée ? Y aurait-il une prédisposition à une grande fragilité de certaines personnes dans la rupture ? »**

**Marc Vachez :** « Oui, bien sûr, certaines personnes sont plus disposées que d'autres à un hyper-investissement affectif, dont des personnes ayant connu une mère trop absente (carence), trop présente (empiètement) et parfois les deux à la fois. Il est souvent question de la mère manquante ou, à l'inverse, de la mère très ou trop proche. Dans ces registres affectifs remontant à la prime enfance, la personne aura tendance à rechercher dans ses relations amoureuses, la fusion, la passion et donc l'exclusivité par le jeu de la répétition du manque et de la nostalgie de l'objet perdu.

Se rejoue alors l'histoire du premier grand amour avec la mère, donné puis perdu, ou à l'inverse d'un amour maternel qui aurait été défaillant, une scène enfouie de la relation. A chaque séparation la perte ou le manque originel de cet amour exclusif des premiers liens refera surface sur le terrain d'un manque qui n'a pas été comblé et qui ne peut l'être... La relation amoureuse future s'établira sur une sensation obscure et douloureuse d'une mémoire enfouie, et qui fait retour sous forme d'un douloureux symptôme. »

Il faut accepter que le deuil s'inscrive dans une temporalité longue et douloureuse, et j'insiste sur ce point : le processus du deuil est un passage obligé de décomposition et de recombinaison, ce que nous enseigne un proverbe égyptien : "C'est sur les tas de fumiers que poussent les plus belles roses !" Plus trivialement, on pourrait dire "qu'on ne garde pas un mort dans sa poche, pour ne pas être entraîné avec lui jusque dans la tombe. »

**Santé magazine : « Si le deuil est indispensable pour se reconstruire, alors concrètement, comment fait-on ? »**

---

<sup>1</sup> Cet interview réalisé par Marine Nugeron, journaliste à Santé Magazine, a fait l'objet d'une publication

**Marc Vachez** : « Il arrive souvent aujourd'hui, que l'on cherche à endormir la douleur avec des médicaments, ce qui ne peut se justifier que dans le traitement de graves dépressions. Cette tentative de faire taire ses peines sans se donner les moyens de les élaborer avec un psychothérapeute ne soigne pas. Voici quelques points essentiels d'un chemin vers la guérison.

- **Respecter les étapes du deuil** : on parle de deuil lorsqu'il faut assumer que ce qui a été et qui n'est plus, et c'est précisément ce qui advient lors du décès d'un proche. Plusieurs étapes seront à traverser avant de guérir de sa peine : 1. le choc, 2. le déni, 3. la colère et la dévalorisation, 4. l'acceptation qui amène à la reconstruction.
- **En parler, encore en parler, toujours en parler, mais avec un psychothérapeute diplômé !** La meilleure option est d'en parler avec un psychothérapeute, car un proche, un ami, un collègue de travail n'est pas la bonne personne pour se reconstruire. Un professionnel ne se sentira pas dépourvu par la répétition, le ressassement d'une histoire qui ne se finit pas.
- **Il convient d'exprimer son chagrin**, sa colère et ses regrets, à un professionnel, aussi longtemps que la personne le ressent. C'est le début de la reconnaissance. Il faut laisser émerger ce qui remonte d'une mémoire enfouie afin d'élaborer ce qui a été perdu avec tant de souffrance.
- **Prendre le temps** : le temps nécessaire au deuil est différent selon chacun, mais il est indispensable à tous pour redéfinir et reconsidérer ses attentes. Cette période de vulnérabilité va permettre à la personne endeuillée de savoir ce qu'elle veut, et ce qu'elle ne veut plus.
- **Ne pas "mélancoliser" l'existence** : il est vrai qu'une personne peut aimer parfois son chagrin avec ce qu'il procure comme émotions fortes, se faisant croire que c'est ainsi qu'elle est pleinement vivante. La souffrance est mordante, brûlante, intense, et la personne endeuillée y est en terrain de connaissance. Elle peut même aimer son chagrin comme un objet perdu, au-delà de la personne aimée.