

### 3.4 De l'insatisfaction maritale à l'annonce de la rupture

Audet (2006, cité dans Goyer 2012) identifie **deux moments-clés avant la rupture : l'érosion et l'évitement**. La phase de l'érosion de la relation amoureuse se traduit par une diminution de l'espoir sur l'avenir de la relation. **Cette période est caractérisée par des crises et des reproches continuels**. Chacun vit un désespoir. Les partenaires ressentent le besoin de prendre une certaine distance. Ils se sentent de plus en plus mal à l'aise en présence de l'autre et ont **peu d'espoir sur l'avenir de leur relation**.

Lors du stade de l'évitement, les époux continuent à vivre une relation amoureuse qui ne leur convient plus et dans laquelle chacun souffre. L'espoir de la relation est à son minimum. C'est aussi la période où les partenaires utilisent la **fuite que ce soit dans le travail, le sport, les amis ou les relations extraconjugales**, en plus de voir apparaître des éléments de dépression. **Le malaise entre les partenaires est intense**.

**L'évitement de la fin de la relation peut se faire sur une longue période** jusqu'au moment où l'un des deux conjoints n'en pourra plus de souffrir ou de vivre en **colocation dans un climat de tension**. Ce stade correspond à un sentiment de perte de son rêve ou de l'idéal de la relation amoureuse pour les deux partenaires (Vinois et al., 2005 cité dans Goyer 2012).

Puis arrive le moment **où l'un des deux partenaires fait appel à son courage pour annoncer la rupture**. Cette décision est le **résultat de son cheminement intérieur**. Néanmoins, l'ambivalence l'habite, les doutes le font hésiter. L'individu vit un malaise et ressent très souvent un sentiment d'échec. La personne qui laisse éprouve de la **culpabilité, de la peur et parfois de la honte**.

L'individu qui est quitté ressent un **sentiment de rejet et d'abandon** qui est vécu comme une **réelle perte de valorisation de sa personne**. L'annonce provoque un état de choc et de l'incrédulité. Il y a une réaction brusque et intense du corps en plus de l'état psychologique chez la personne quittée. C'est une réaction instinctive à la menace de perdre l'être aimé.

Ablasser, Barbara (2018) : Les troubles psychologiques liés à la rupture conjugale et l'apport de l'hypnose dans le traitement de ces troubles.

## 4.0 Conséquences de la rupture conjugale

La **rupture conjugale cause une perte d'identité, de rôle et aussi d'un statut social**, en plus de causer une désorganisation qui impacte la personne, sa famille et son réseau. La rupture amoureuse **déstabilise la personne sur plusieurs dimensions**. Les conséquences économiques et sociales d'un divorce sont également non négligeables et interfèrent avec l'impact psychologique, raison pour laquelle elles sont abordées brièvement.

### 4.1 Impact économique et social du divorce

Le divorce est autant une baisse du niveau de vie qu'une épreuve psychologique. En effet, une **chute du statut économique** est la norme pour la plupart des familles et dure en moyenne cinq ans (Woodward, 2016). Des études montrent que les femmes sont les premières concernées des conséquences économiques.

Dans la majorité des cas, elles connaissent une **baisse significative de leur niveau de vie**, de 10 à 15% de moins que leur niveau antérieur (Fauré, 2016). Par ailleurs, le divorce est considéré aux Etats-Unis comme la troisième cause de faillite alors qu'en Suède les époux peuvent mettre fin à leur mariage en envoyant, au prix d'un timbre, un formulaire au tribunal (Woodward, 2016).

Sur le plan social, la rupture amoureuse engendre un **bouleversement et une transformation majeure du réseau social de la personne** (Goyer 2012). En effet, certaines interactions sont rompues ou deviennent plus distantes (conjoint, belle-famille et enfants), d'autres deviennent plus intenses (amis, parenté et enfants) et enfin, de nouvelles relations se développent (nouveaux amis, nouveaux amants). Le travail est par ailleurs le premier levier de la réintégration, notamment pour les femmes.

Selon les études de l'Ined, dans plus de 40% des cas, la séparation entraîne une rupture des réseaux sociaux sans nouvelle construction. Par ailleurs, le rejet social ou le **sentiment de ne plus appartenir à un groupe** et d'être inférieur aux autres active les mêmes régions dans le cerveau qu'en cas de douleur physique et peut être déchirante (Woodward, 2016).

Ablasser, Barbara (2018) : Les troubles psychologiques liés à la rupture conjugale et l'apport de l'hypnose dans le traitement de ces troubles.

## 4.2 Impact psychologique de la séparation et du divorce

Les recherches de John Bowlby ont montré que la perte d'un être cher est une des expériences les plus douloureuses de l'être humain (Fisher, 1994). **Quitter un époux, une épouse est une expérience traumatisante pour la plupart des gens.** En effet, le divorce arrive au deuxième rang, après le décès d'un des conjoints, en terme d'évènements stressants au cours de la vie. Le divorce est également difficile puisque la société a moins tendance à jouer un rôle de soutien dans le cas d'un divorce que d'un décès, alors que les deux impliquent d'une façon identique la **perte d'une relation humaine**. Cette perte **perturbe la sécurité émotionnelle de l'individu, active de vieilles blessures et éveille des peurs profondes.**

Un divorce, ce n'est pas seulement la fin d'un couple et la **perte d'un conjoint, c'est aussi la perte d'un idéal familial et d'un monde construit à deux.** Tout ce qui est a été mis en place comme habitudes, comme manières de faire se trouve bouleversé. **Un divorce porte atteinte à l'image, l'estime et la confiance en soi** puisqu'il implique un rejet actif et significatif d'une autre personne (Bohannon, 1970 cité dans Alain/Lussier, 1988). Rares sont les personnes qui possèdent une estime de soi capable de résister à une telle épreuve.

L'individu se pose des questions sur son identité (rôles de conjoint et de parent, identité sexuelle, etc.) et sur sa relation amoureuse (**capacité d'être en couple, à prendre sa place, à être un bon partenaire**). Puis des questions sur sa raison d'être, le sens de sa vie et le rapport entretenu avec sa propre existence (Goyer 2012). **Le divorce force la personne à entreprendre à nouveau un travail sur elle : la compréhension de soi,** l'acquisition d'un fort sentiment de compétence personnelle et l'habileté à développer une nouvelle relation intime satisfaisante.

Les difficultés d'ajustement sont nombreuses après un divorce car le **mariage est trop souvent utilisé comme écran de protection** contre le fait de devenir autonome et indépendant (Bohannon 1970 cité dans Alain/Lussier 1988). **Un divorce implique, pour le traverser au mieux, un travail sur soi et un travail de deuil.**

**L'interruption de l'attachement est la principale source de perturbation** intervenant à la suite d'une séparation. Par ailleurs, l'étude d'Alain/Lussier (1988) portant sur un échantillon de 127 divorcés québécois a mis en évidence le rôle de l'attachement émotionnel dans le processus d'adaptation.

Ablasser, Barbara (2018) : Les troubles psychologiques liés à la rupture conjugale et l'apport de l'hypnose dans le traitement de ces troubles.

Elle affirme que **l'attachement envers son ex-partenaire est un sentiment qui persiste** indépendamment de la période écoulée depuis le divorce. Il est toutefois fortement relié à l'estime de soi. **Le sentiment d'attachement est plus élevé chez les répondants qui ont une faible estime de soi.**

Les personnes **n'ayant pas eu l'initiative de la rupture** semblent éprouver un sentiment d'attachement pour leur ex-partenaire beaucoup plus intense que celles ayant été à l'origine de la décision du divorce. **Être actif socialement, avoir un nouveau partenaire sont des comportements aussi associés à une diminution du sentiment d'attachement.** Un sentiment de contrôle et l'anticipation de la rupture sont des variables corrélées négativement et ceci d'une manière significative. Plus les individus considèrent qu'ils ont joué un rôle au moment de la rupture, c'est-à-dire **moins la rupture était inattendue, plus leur niveau d'adaptation est élevé.**

Selon l'étude d'Alain/Lussier (1988), le processus d'adaptation des personnes divorcées à leur nouvelle situation est influencé par une série de variables démographiques, sociales, familiales et de personnalité. **Plus le répondant est âgé, plus le mariage a duré et plus il y a d'enfants, plus difficile et lent sera le processus d'adaptation.** Par contre, une bonne situation financière, un âge élevé du benjamin et la fréquentation d'un nouveau partenaire sont des variables qui favorisent le processus d'adaptation intervenant à la suite d'un événement majeur comme le divorce.

**L'estime de soi semble être un facteur de personnalité qui favorise grandement le processus d'adaptation.** Le fait d'avoir une vie sociale active facilite à la personne divorcée l'apprentissage d'un nouveau mode de vie. Pourtant, **les hommes auraient tendance à ressentir plus de désir et d'attirance pour leur ex-partenaire.** Les résultats ne font ressortir aucune différence significative d'adaptation au divorce entre les personnes qui ont pris l'initiative de la rupture et celles qui l'ont subie. Goyer (2012) confirme cependant que les hommes seraient plus affectés que les femmes durant une rupture et auraient davantage de difficultés à s'adapter.

Ablasser, Barbara (2018) : Les troubles psychologiques liés à la rupture conjugale et l'apport de l'hypnose dans le traitement de ces troubles.

### 4.3 Stades du divorce et de la séparation amoureuse

Les experts s'accordent pour affirmer que le processus de divorce comporte plusieurs stades : de la **décision relative au divorce à l'annonce de la rupture, puis la convalescence et la restructuration, suivies par le rétablissement et l'ouverture vers le futur**. La colère, l'amertume, le ressentiment et la tristesse sont très fréquemment vécus lors du deuil d'une relation. Des maux physiques (p. ex. maux de ventre, de tête, vertige ou insomnie) apparaissent chez beaucoup de personnes et peuvent perdurer.

**Le processus est long et dure** approximativement entre 3 à 4 ans (Weiss, 1975 ; Alain/Lussier 1988) alors que Fauré (2016) évoque une durée **entre 1,5 à 4 ans**. En effet, ce temps est nécessaire pour **retrouver un plein équilibre intérieur, être suffisamment détaché émotionnellement de son partenaire** et reconstruire une vie satisfaisante et stable. Fisher (1994) souligne le retour du chiffre 4 en précisant que nous tendons à vivre en couple pendant 4 ans, mais il nous faut ensuite 4 ans pour dissiper les sentiments passés.

#### 4.3.1 Phases du deuil amoureux

La psychothérapeute américaine Susan Anderson, spécialisée dans le **traumatisme d'abandon**, décrit **5 phases du deuil amoureux, SWIRL** en anglais. SWIRL est un acronyme désignant les initiales de chaque phase en anglais.

##### 1) Dévastation et/ou sidération

C'est la **phase de l'annonce de la rupture**. Le délaissé est sous le choc, parfois comme paralysé. Tout perd son sens et s'écroule. Tous les espoirs et rêves s'envolent brutalement pour faire place au **désespoir** et à la **panique**, dans certains cas aux idées suicidaires. L'estime et la confiance en soi se trouvent très affectées. Coupé du lien d'attachement premier, la **souffrance vécue est extrême** car sur le plan neurologique la survie de l'individu est menacée. Certaines personnes sont, lors de cette phase, complètement détachées d'elles-mêmes et de leurs émotions.

##### 2) Sevrage

C'est la phase lors de laquelle il faut apprendre à vivre sans l'être aimé et les besoins émotionnels qu'il comblait. Le rejeté ressent le manque comme celui d'une drogue.

Ablasser, Barbara (2018) : Les troubles psychologiques liés à la rupture conjugale et l'apport de l'hypnose dans le traitement de ces troubles.

Il **attend désespérément le retour** du partenaire ce qui génère une douleur constante. Il éprouve un grand désir de l'être aimé absent et **souffre par le manque d'affection et de sécurité** auquel il est exposé. Certains délaissés sont **prêts à tout pour reconquérir l'ex-partenaire, d'autres se tournent rapidement vers une nouvelle relation** pour combler le manque.

### 3) Intériorisation

C'est la phase de **l'idéalisation de l'ex-partenaire**. Le rejeté accumule des regrets et doutes tout en dirigeant la colère envers lui-même. L'estime de soi est dévastée. **En pleine crise d'identité, il se dévalue et s'isole par honte d'avoir été rejeté.**

### 4) Rage

**La rage, jusqu'à maintenant plutôt un défoulement,** devient productive, voire un moyen pour se défendre. Elle apparaît **souvent sous forme explosive, et cible l'être aimé, les amis et la famille**. La rage procure l'énergie nécessaire pour construire une nouvelle estime de soi. L'extériorisation de la rage est essentielle au processus de guérison.

**Le rejeté se libère de ses regrets et émotions négatives.** Le délaissé vit un renversement du rejet : il voit les défauts de l'ex-partenaire et rêve de se venger, de lui infliger une souffrance équivalente à la sienne. **Un grand besoin de transformation est typique de cette phase.** C'est aussi le moment de la croisée des chemins : soit continuer à contester la réalité pour **s'enfoncer dans la souffrance, soit entamer le processus d'acceptation** pour atteindre la guérison.

### 5) Relèvement

Le rejeté a entretemps **appris à prendre du recul et à se tourner vers l'avenir**. Il est capable d'accueillir ses émotions. Son esprit s'est allégé et il goûte à des moments de paix et de libération. Son estime de soi est en hausse et il est **conscient et fier des progrès qu'il a accomplis.**

Fort des leçons apprises, il est prêt pour une nouvelle vie : **nouvelle identité, nouveaux amis, nouveaux centres d'intérêts**. Il recommence à vivre et sait qu'il sera bientôt prêt à aimer à nouveau.

Ablasser, Barbara (2018) : Les troubles psychologiques liés à la rupture conjugale et l'apport de l'hypnose dans le traitement de ces troubles.

Ces **phases d'abandon ne sont pas linéaires, mais constitue un cycle**. Les phases se chevauchent et sont récurrentes jusqu'à la guérison complète. Elles peuvent toutes être **vécues en quelques jours ou durer des semaines, des mois, parfois quelques années**. En effet, d'une culture à une autre, d'une personne à une autre, des grandes variations ont pu être constatées dans l'intensité et dans la durée des phases.

Certains époux en rupture amoureuse, et notamment les hommes, ne semblent pas répondre de manière émotionnelle à la perte, mis à part la colère. Ainsi, ces personnes **vivent leur deuil sur le plan cognitif en s'efforçant de comprendre ou de rationaliser la perte**. Ils réagissent dans un **investissement accru dans le travail ou l'augmentation des activités sociales et sportives**, dans les recours juridiques, dans l'alcool et la drogue. D'autres s'investissent dans une nouvelle relation amoureuse et certains utilisent le retrait social, la résistance ou la résignation pour faire face à la rupture (Audet, 2009 cité dans Goyer, 2012).

Ablasser, Barbara (2018) : Les troubles psychologiques liés à la rupture conjugale et l'apport de l'hypnose dans le traitement de ces troubles.

[www.hypnotherapie-barbara-ablasser.fr](http://www.hypnotherapie-barbara-ablasser.fr)