

APRÈS UN DIVORCE OU UNE SÉPARATION, REVIVRE UNE RELATION AMOUREUSE

Coordinateur des cours Revivre en Suisse, Phil Gindroz est formel: après une séparation ou un divorce, prendre du temps pour se reconstruire est essentiel. Il préconise environ cinq ans avant de se lancer dans une nouvelle relation. Entretien.

Suite à une séparation, on peut être partagé entre faire une croix sur une nouvelle relation amoureuse pour se consacrer exclusivement à ses enfants ou, au contraire, prendre le risque de s'engager avec une autre personne. Comment décider?

Lors du cours Revivre, nous conseillons vivement aux personnes séparées de prendre du temps, entre un et cinq ans de repos, selon la durée de leur vie conjugale précédente. Ce temps de recul permet d'être pacifié et guéri. On compte en moyenne cinq ans pour ce cycle de deuil. Au bout de cette période, la procédure de divorce est en principe terminée et très souvent, si les parents s'y prennent bien, les enfants sont pacifiés.

Et c'est là qu'un printemps et une envie de reconstruire quelque chose réapparaissent. Nombreuses sont alors les personnes qui nous disent qu'elles sont prêtes à prendre le «risque de souffrir à nouveau».

Constatez-vous une différence entre les hommes et les femmes?

Ce processus est souvent un peu plus court pour les hommes, pour les couples sans enfants. C'est aussi le cas pour ceux qui ont fait appel à un médiateur et qui signent une convention de divorce. Lorsque l'autre ne devient pas «la personne à abattre», la relation peut être plus vite pacifiée. Le temps de deuil est raccourci, mais celui de se déshabituer de l'autre reste nécessaire.

A l'inverse, le plus dur, c'est pour les personnes dont le couple éclate juste avant l'âge de la retraite. Il sera aussi plus long pour le conjoint qui n'a pas été le moteur de la séparation. Ces derniers ont besoin de temps pour comprendre ce qu'ils ont vécu, subi et pour reconstruire l'estime de soi.

Quelles étapes personnelles conseillez-vous de franchir avant un engagement dans une nouvelle relation amoureuse?

La première, c'est de lâcher prise et se pardonner à soi-même. En effet, cela permet de se décharger d'un poids. Pour le croyant, cette étape permet aussi de se sentir pardonné par Dieu. Dans la foulée, elle facilitera le pardon à son ex-conjoint. La deuxième étape est franchie lorsque l'on commence à vouloir le bonheur pour sa propre vie et pour celle de son ex-conjoint. C'est le temps de la prise



de conscience que l'on va continuer à le côtoyer lors d'étapes clés de la vie de famille. On est alors décidé à s'engager à devenir un bon co-parent pour ses enfants, afin d'éviter des souffrances inutiles pour eux. C'est aussi celui de la disparition des désirs de vengeance.

Et si l'on rencontre une personne avant ces cinq ans?

Il est essentiel de se donner une marge de manœuvre, de s'accorder du temps pour faire connaissance. Il n'est pas rare que les personnes débutent une relation tranquillement et se donnent encore plusieurs années pour apprendre à se connaître avant de s'engager.

Mais attention aux relations pansements. Deux questions permettent de les identifier: suis-je avec lui ou elle pour me rassurer? Ou pour me prouver quelque chose? Ces relations durent malheureusement rarement très longtemps.

Mieux vaut prendre du temps pour suivre une thérapie afin de retrouver son identité, pour éviter la comparaison et retrouver le respect de son propre corps. L'occasion aussi pour réaliser que l'on n'a pas tout raté, que l'on n'est pas un échec. Oui, nous avons échoué dans une relation. Nourrissons les autres relations qui vont bien!

LES COURS REVIVRE

Les cours Revivre sont une série de rencontres proposées par des personnes divorcées aux personnes séparées ou divorcées. Ils proposent un temps de témoignages suivi d'un temps d'échange entre les participants et, s'agissant de cours organisés par des groupes confessionnels, de prière.

Cinq ans, c'est long. Tout le monde ne vit pas bien la solitude affective.

C'est sûr. Dans le cadre du cours Revivre, nous proposons périodiquement des balades aux anciens participants du cours et créons ainsi un espace de discussion, de soutien mutuel. Nous les encourageons à partir en vacances avec un ou une amie de même sexe, afin d'être nourri dans la relation par des personnes qui partagent le même défi. Mais ce temps est une occasion unique pour pacifier les relations avec son ex-conjoint, avec la famille et la belle-famille.

Certains nourrissent le secret espoir de voir leur ex-conjoint revenir. Que leur recommandez-vous?

Il s'agit-là d'une aspiration fréquente dans les deux premières années qui suivent la séparation. Cet espoir s'explique par le trop gros tsunami causé par une séparation. Parlez-en à des personnes de confiance et bienveillantes. Elles vous offriront ce regard de lucidité qui vous manque. Cette ouverture vous permettra de passer un cap et d'apaiser la relation avec l'ex-conjoint.

Lors d'une rencontre, cette personne paraît souvent plus compliquée que lorsqu'on s'est engagé la première fois...

Après plusieurs années de vie conjugale, on prend du recul sur ce que l'autre a fait et sur ce que nous avons fait. Cette lucidité par rapport à l'autre est normale. On devient plus sélectif. On désire agir différemment. Et contrairement à notre première vie conjugale, on sait désormais ce que l'on aimerait et ce que l'on ne veut plus.

Mais sur quelle base prendre cette part de risque d'un nouvel engagement?

Après un divorce, on a davantage conscience de nos faiblesses. On acquiert une part de «grâce» par rapport aux faiblesses de l'autre. En effet, on comprend mieux ses propres failles. Si l'on a vécu des guérisons de certaines failles personnelles que l'on retrouve chez l'autre, on pourra les gérer, les cadrer par le dialogue. Et heureusement, on découvre d'autres points qui nous plaisent tellement! ☺

Propos recueillis par **Christian WILLI**

Chronique

CE QUE J'AIMERAIS DIRE À LA JEUNE MAMAN QUE J'ÉTAIS

Aujourd'hui mes enfants ont onze, huit et six ans. Ils sont encore tout jeunes, mais plus si petits! Je commence à avoir un peu de recul sur les jeunes années, les années folles, les années où la fatigue et les questions étaient bien plus intenses qu'aujourd'hui. Je n'ai pas l'impression d'avoir compris grand-chose, tellement l'aventure est grande et l'apprentissage constant, mais il y a certaines choses que j'aimerais tant dire à la jeune maman que j'étais il y a dix ans.

Premièrement, j'aimerais lui dire que tout passe. Les phases de crise, le terrible post-partum, l'enfant qui ne s'alimente quasiment pas, les réveils à 3 h du matin... ces choses qui sont tellement galères lorsqu'on y est, un jour, elles sont réellement derrière. J'aimerais prendre dans mes bras la maman stressée et parfois découragée que j'étais et lui dire que tout passera un jour, et qu'elle retrouvera toute son énergie.

J'aimerais aussi lui dire que certaines choses sont bien moins importantes qu'elles ne paraissent. Les siestes ratées, les enfants qui ne disent pas bonjour, la gestion des heures d'écran, les habitudes alimentaires, etc. J'aimerais rassurer la perfectionniste que j'étais et lui dire que ses enfants vont y arriver, apprendre, mûrir, changer. Un peu grâce à elle, un peu pour des raisons qui lui échapperont. L'impression d'éduquer dans le vide est très réelle, mais en fait on plante des semences, et un jour on récolte des fruits insoupçonnés.

J'aimerais dire à la jeune maman que j'étais d'avoir une tonne de grâce pour elle, et une tonne de grâce pour ses enfants. De lâcher, relativiser, rigoler et profiter un max. Tout le monde fait du mieux qu'il peut et c'est amplement suffisant. Le temps fera le reste, et il le fera bien. ☺



NATACHA HORTON, maman et auteure du blog *Justeuneplume*.

