



Nos amis SE SÉPARENT...

La nouvelle nous touche et nous déstabilise au-delà de ce que nous imaginions. Comment y faire face et préserver des liens qui nous sont chers ?

PAR VALÉRIE JOSSELIN

J'ai rencontré ma meilleure amie, Anne, pendant mon stage de fin d'études, puis son copain, Philippe, dans la foulée, se souvient Nathalie, 58 ans. Pour moi, ils sont rapidement devenus indissociables. J'aimais beaucoup Anne, j'aimais beaucoup Philippe, mais j'aimais surtout leur couple. Leur appartement était toujours ouvert, ils ne vivaient pas de manière conventionnelle, tout en représentant un élément stable dans ma vie. Ils ont connu tous mes amoureux ! Alors, forcément, quand ils se sont séparés il y a dix ans, j'ai eu du mal à l'encaisser. Anne s'est remariée, mais il m'arrive d'appeler son nouveau conjoint Philou ! » Même sentiment pour Camille : « Mon mari et moi avons connu Claire et Philippe à l'école : leur fille et la nôtre étaient dans la même classe. Nous sommes vite devenus très proches, et je me considérais l'amie autant de l'un que de l'autre. Alors, quand Claire m'a annoncé qu'elle quittait Philippe, cela m'a fait un énorme choc. D'une part je ne comprenais pas, d'autre part, égoïstement, cela marquait pour moi la fin d'une époque, celle des week-ends et des fêtes de

famille ensemble. J'ai eu énormément de mal à faire le deuil de cette relation, alors que mon mari a été moins autocentré que moi, me répétant "c'est leur histoire, pas la tienne"... »

DES DOMMAGES COLLATÉRAUX

« Si une rupture est un acte intime, elle affecte par ricochet tout l'entourage, assure Anne Sauzède-Lagarde, thérapeute de couple formée en analyse systémique et familiale, et auteure, avec Jean-Paul Sauzède, son mari, de *Former une famille recomposée heureuse* (Dunod) : les enfants au premier chef, mais aussi les amis, la fratrie, la belle-famille... Le couple durable est une entité vivante, ayant son existence propre (1 + 1 = 3), qui se développe dans un environnement. Quand les parents divorcent, la vie de famille manque aux enfants. Pour les amis proches, c'est pareil. Ils doivent faire le deuil d'habitudes, de conversations, de moments partagés... et de ce qu'ils projetaient sur eux. »

UNE RUPTURE QUI RÉSONNE EN NOUS

« Jamais je n'aurais imaginé qu'eux deux puissent divorcer, ils avaient l'air de si bien s'entendre ! » Leur séparation nous rappelle surtout que la vie à deux reste une aventure à haut risque, que rien n'est jamais acquis. Elle ébranle nos certitudes ou conforte nos croyances (« Finalement, je suis bien mieux toute seule ! »). « Ce couple "modèle" peut nous décevoir, ainsi que nos amis, individuellement, fait remarquer le D^r Eric Smadja*, psychiatre, psychanalyste et anthropologue : on les fantasmeait plus fidèles, davantage capables de surmonter les crises... Le décalage entre la réalité et nos attentes est toujours source de profondes désillusions et peut résonner de manière angoissante. » Cela peut donc nous arriver à nous aussi, craignons-nous alors. Il est d'ailleurs courant que, dans un groupe d'amis, une rupture en

entraîne d'autres par un phénomène de contagion : le « courage » que manifeste le couple peut servir de déclencheur à d'autres. « Une amie mariée depuis trente-cinq ans a tenté plusieurs fois de se séparer, témoigne Sophie, 45 ans. Le jour où elle m'a affirmé que cette fois-ci c'était la bonne, parce qu'elle avait pris conscience, grâce au mouvement #MeToo, d'être une "commodité" pour son mari, cela m'a fait réfléchir. » Mais, que l'on ne s'y trompe pas, tout lien affectif est toujours l'objet d'une forte ambivalence. « Les amis peuvent incarner des figures transférentielles fraternelles, décrypte le Dr Smadja. L'affection, l'amour que nous éprouvons pour eux côtoient la rivalité, l'envie, la haine. Leur échec peut nous réjouir, au niveau inconscient, et nous rassurer sur la valeur de notre couple : "On est meilleurs qu'eux, nous, on tient !" » Plutôt que rester prisonniers de nos réactions puériles, mieux vaut les questionner, seul (« Et moi, j'en suis où ? ») mais aussi à deux : « Pourquoi cette séparation nous ébranle-t-elle autant ? », « L'avais-tu vue venir ? », « Qu'est-ce qui les a mis en difficulté, d'après toi ? »... « S'observer, s'attarder sur nos ressentis et ceux de l'autre est toujours instructif, souligne Anne Sauzède-Lagarde. Il nous faut parfois ce miroir grossissant pour appréhender nos propres difficultés et mettre en place d'autres comportements (faire plus attention à soi, à l'autre) afin de ne pas finir comme eux ! »

UN DEVOIR DE RÉSERVE

Dans les séparations difficiles, les amis sont souvent mis à contribution : garde des enfants, soutien financier, rôle de confident, voire d'alibi... « J'ai connu Marie à l'adolescence, raconte Géraldine, 50 ans. Son mari est devenu, après vingt ans de soirées et de vacances partagées, comme un frère. Leur séparation s'est éternisée : cinq ans de tergiversations, durant lesquels j'ai soutenu mon amie. Quand les choses se sont apaisées entre eux, j'ai essayé de revoir Vincent, mais il m'en voulait à mort. Surtout, chaque déjeuner mettait Marie dans tous ses états. J'ai préféré couper court. Croiser Vincent au mariage de leur fils l'année dernière m'a beaucoup émue. J'ai retrouvé la même familiarité avec lui. Il m'avait tellement manqué ! » Faut-il donc éviter de prendre parti pour l'un ou l'autre, et est-ce possible ? Sur ce point, nos deux experts sont formels : nous devons essayer de garder notre neutralité, ce qui n'exclut pas d'être là et d'offrir une écoute attentive et bienveillante en cas de besoin. « Nos amis peuvent nous sommer de choisir, mais c'est notre liberté de refuser, insiste le Dr Smadja. Nous n'avons pas à nous impliquer dans leur réalité conjugale, leurs disputes, qu'ils sont tentés

de déplacer sur nous. Et si nous nous interrogeons plutôt : pourquoi ce besoin ? Quand nous avons été confrontés, enfants, aux conflits de nos parents, et bien impuissants à les résoudre, nous avons pu nous sentir investis d'un rôle de "sauveur". C'est ce qui se passe avec nos amis. Nous tentons de réparer une rupture qui nous est insupportable. »

« JE NE TE RECONNAIS PLUS ! »

Pas toujours facile, d'autant que des amis qui se déchirent donnent quelquefois une piètre image d'eux-mêmes ! « Quand le couple est en crise, les deux partenaires sont en guerre, poursuit le psychiatre. Tout ce qui était refoulé sous la pression du moi conjugal refait surface : hostilité, coups bas, rancœurs enfouies... L'autre est alors vécu comme un ennemi, un persécuteur à la fois interne et externe. Ce qui amène à des comportements de survie parfois insupportables pour les proches. » Et nous, là-dedans ? « Pour se protéger d'une remise en cause menaçante de leur "système", ou parce qu'ils sont tout simplement mal à l'aise, les proches, déstabilisés, peuvent choisir l'évitement comme moyen de défense », observe Anne Sauzède-Lagarde. Il arrive aussi qu'ils ne reconnaissent plus leur ami. « Quand je me suis inscrite sur Meetic juste après ma séparation pour essayer d'oublier mon ex et de reprendre confiance en moi, j'ai été violemment critiquée, se souvient Julie, 43 ans : "Et ta fille, tu t'en préoccupes ?". J'ai compris que mes amis préféreraient celle que j'étais auparavant, une mère de famille responsable, et que ma "vie dissolue" en choquait plus d'un. » Jean-Yves, la cinquantaine, a lui aussi été très critiqué quand il a quitté sa femme pour une plus jeune. « En se séparant, ces amis attaquent notre investissement narcissique, analyse le Dr Smadja : "Après tout ce que j'ai fait pour toi !". D'où un sentiment de déception et de trahison : "Tu n'as pas le droit de me faire ça !". » S'il est normal de s'inquiéter quand il y a des enfants en jeu ou que l'on a du mal à remonter la pente, notre réaction peut être motivée par une vision infantile de l'amitié (« à la vie, à la mort », « les gentils et les méchants ») laissant peu de place aux changements imposés par la vie, à l'évolution de chacun. « La séparation d'un couple d'amis est une épreuve de vérité : elle se chargera, avec le temps, de nous faire comprendre vers lequel des ex-partenaires notre cœur balance, rappelle Anne Sauzède-Lagarde. Nous pourrions alors recevoir sans culpabilité le nouvel amoureux. » Et peut-être même se prendre d'affection pour leur couple...

* Auteur de *Travail de couples, travail avec les couples (In Press)* et *du Couple et son histoire (PUF)*.

**« IL NOUS FAUT PARFOIS CE MIROIR GROSSISSANT
POUR APPRÉHENDER NOS PROPRES DIFFICULTÉS »**