

«Quand on se libère des concessions liées au couple, il peut y avoir une forme de jouissance»

Série d'été «Divorcés, délivrés» 6/6 Joëlle Darwiche, professeure et chercheuse en psychologie à l'Université de Lausanne, est spécialisée dans le couple et les relations familiales. Interview qui ponctue notre série.

Quand le divorce est une libération

En Suisse, près d'un mariage sur deux finit par un divorce. Les statistiques ne mentent pas: se séparer est devenu courant, voire banal. Mais pour les personnes concernées, c'est toujours une épreuve. Il faut réparer son cœur meurtri et s'inventer une nouvelle vie. Pour celles qui ont des enfants, il s'agit de rompre tout en conservant des relations aussi bonnes que possibles avec son ex. Tout un programme! Cet été, la rédaction a donné la parole à des femmes et des hommes qui ont pansé leurs blessures, et ont su tirer le positif de leur expérience. Merci à eux pour leur confiance.

Marie Maurisse Textes

Joëlle Darwiche mène actuellement, dans le cadre d'un projet financé par le Fonds national suisse (FNS), une étude qui vise à évaluer comment se sentent, au quotidien, les familles dont les parents sont séparés.

En Suisse, près d'un couple sur deux se sépare ou divorce. C'est banal, et en même temps, toujours très douloureux pour les personnes concernées. Pourquoi ce paradoxe?
Il y a d'autres choses qui sont très fréquentes et très douloureuses: la mort, la maladie, la guerre. Ce n'est pas parce qu'un phénomène est fréquent qu'il est plus acceptable.

Alors, pourquoi le divorce fait autant souffrir?
Notamment parce qu'une relation intime qui se termine, cela fait souffrir. Même s'il n'y a plus d'attirance, même s'il n'y a plus d'amour, un lien d'attachement fort a pu se développer lors des années passées ensemble, et c'est très douloureux de le rompre.

Vous parlez d'attachement. Peut-on faire un parallèle avec l'attachement de l'enfant au parent, que les psychologues étudient depuis longtemps?
Il existe toute une littérature sur l'attachement dans le couple. L'attachement romantique n'est pas semblable à l'attachement parent-enfant, mais les deux partagent plusieurs caractéristiques. Par exemple, lorsque l'un des partenaires est anxieux, il cherche l'attention de l'autre. Si l'autre est évitant, il aura tendance à fuir l'intimité, et ils renforcent mutuellement leurs comportements... Le fait de se séparer alors que l'on est pris dans cette dynamique n'aide pas; au contraire, cela augmente le risque que la séparation soit longue et conduise à de la souffrance.



Le thème de notre série, illustré par Aurélie Toninato.

Les personnes qui ont témoigné disent qu'en se séparant, elles disent aussi au revoir à une part d'elle-même.
Exactement. C'est vraiment la question identitaire qui est centrale: on doit passer du «nous» conjugal au «je» après une séparation, et cela peut représenter une fragilisation identitaire. À cela s'ajoute, si on a des enfants, la construction d'une identité commune familiale. Ces identités de couple et de famille sont associées à beaucoup d'avantages, comme se sentir davantage entouré, sécurisé, reconnu socialement. Lorsqu'il y a une

séparation, ces identités doivent se réorganiser. Cela prend du temps et de l'énergie interne.

Une séparation peut-elle raviver les blessures d'enfance?
Dans la formation de certains types de couple, il y a en effet une attente démesurée que l'autre comble certaines failles et blessures d'enfance, par exemple attendre de l'autre qu'il soit fier de nous ou nous aime inconditionnellement. Alors qu'au fond, on ne croit pas vraiment que ce soit possible, car on ne l'a pas reçu de ses pa-

rents. La séparation confronte au fait que l'autre n'a pas pu ou ne pourra jamais adoucir cette réalité-là. Elle rouvre les cicatrices. Cela va de pair avec beaucoup d'autres dossiers à gérer lorsque le couple a des enfants, la procédure légale, la garde des enfants, etc.

Paradoxalement, beaucoup de personnes parlent aussi d'une forme de libération après leur divorce...
Réussir sa relation de couple, c'est peut-être une des choses les plus difficiles qui soit. Aussi, certaines personnes savourent –

au moins temporairement – une certaine liberté retrouvée. Dans les entretiens que nous menons, certains parents séparés disent qu'ils n'avaient plus eu l'occasion de sortir ou de partir en vacances depuis des années. En particulier ceux qui avaient une relation de couple très conflictuelle. Quand on se libère de toutes les concessions liées au couple, il peut y avoir une forme de jouissance.

Comment les divorces ont-ils évolué ces dernières décennies?
Avant, le couple était vraiment l'unité de base de la famille. Au-

jourd'hui, l'enfant est au centre, il constitue le lien entre ses parents puisque, dans une famille sur deux, le lien conjugal ne résiste pas. C'est aussi pour cela que les parents sentent parfois une certaine pression à réussir leur relation coparentale, à s'entendre comme parents même après une séparation.



Felix Imhof/UNIL

«On doit passer du «nous» conjugal au «je» après une séparation, et cela peut représenter une fragilisation identitaire.»

Joëlle Darwiche
Professeure et chercheuse en psychologie à l'Université de Lausanne

Cela implique donc plus de coordination entre ex-conjoints...
Exactement. Et d'autant plus que le modèle de la garde partagée est de plus en plus fréquent. C'est une chance pour les enfants, pour les pères et pour les mères! Pour autant que la fréquence des conflits ne soit pas trop élevée. Il y a toujours des désaccords, mais cela se compense avec les bénéfices pour l'enfant de garder un lien fort avec ses deux parents.

Livres, podcasts, consultations... Notre sélection pour mieux vivre sa séparation

Il y a vingt ans, un divorce ou une séparation était souvent une épreuve que l'on vivait seul, parfois même sous des regards désapprobateurs. Aujourd'hui, le divorce s'est décomplexé et est devenu un sujet abordé dans de nombreux livres, podcasts et consultations spécialisées. En voici une liste non exhaustive.

Des livres

Pour se cultiver

Napoléon et Joséphine, Simone de Beauvoir et Nelson Algren... Dans «Les revers de l'amour, une histoire de la rupture», Sabine Melchior-Bonnet décrypte des divorces mythiques et analyse les enjeux des séparations tout au long de l'histoire.

Pour philosopher

Dans son best-seller «Rupture(s)», disponible en livre de poche, la

philosophe française Claire Marin réhabilite la souffrance de la rupture, décrite comme un «cataclisme intérieur», et travaille la question de l'identité.

Pour s'apaiser

Le livre «Le couple brisé: de la rupture à la reconstruction de soi», du psychologue Christophe Fauré, ne vend pas une recette miracle pour surmonter son divorce. Mais avec bienveillance, le spécialiste aide à détricoter les raisons de la rupture et à envisager un nouvel avenir.

Pour expliquer à ses enfants

La littérature jeunesse n'oublie pas le thème de la séparation. S'il ne faut citer qu'une référence, donnons celle du «Divorce», des P'tits pourquoi, chez Milan, accessible dès 4 ans, qui met des mots très clairs sur le sujet quand le cerveau des parents est parfois embrouillé.

Des podcasts

Pour déculpabiliser

Dans «Deuxième vie après le divorce», le podcaster français Fab Florent parle de séparation avec la réalisatrice Mai Hua. La conversation donne pas mal de pistes de réflexion et se veut surtout déculpabilisante.

Pour réussir sa famille recomposée

Une fois le divorce digéré, certains se remettent en selle, parfois avec un partenaire qui a déjà des enfants. Pour ceux qui découvrent la belle-parentalité, le podcast «The Cool Stepfamily» est un essentiel!

Des consultations

Des psychologues

La plupart des thérapeutes peuvent aider quelqu'un en plein divorce et,

selon son titre, les consultations sont remboursées par l'assurance de base. Dans le canton de Vaud, la fondation PROFA adapte ses tarifs aux revenus des patients. Consulter à deux, même quand la rupture est décidée, peut être une bonne idée pour organiser la séparation calmement.

Des médiateurs

Quand le dialogue est difficile, la médiation peut être un bon moyen de parvenir à s'entendre pour se séparer dans les meilleures conditions. Dans l'Est vaudois, un projet pilote permet à tout couple en instance de divorce de bénéficier d'heures de médiation gratuite. Une mesure semblable existe aussi dans le canton de Genève et en Valais. Ailleurs, il ne faut pas hésiter à se renseigner auprès de la Fédération suisse de médiation.

Des pairs aidants

Les études le prouvent: discuter avec des personnes ayant le même

vécu peut aider à cheminer et à surmonter sa peine. La fondation As'trame propose d'échanger avec des pairs. Caritas a aussi monté des groupes de parole de personnes divorcées dans plusieurs régions. La coach genevoise Isabelle Gander, autrice du «Guide de survie du divorce», propose aussi des groupes de discussion encadrés avec son association ExLibertas.

Des avocats

Connaître ses droits en matière de garde d'enfants ou de répartition des ressources est primordial avant de se séparer. Le Centre social protestant propose notamment des consultations juridiques gratuites. À Genève, l'association AVVEC offre du soutien aux personnes victimes de violences en couple. Dans chaque canton, les centres LAVI sont aussi de bonnes adresses si la séparation est envisagée dans un contexte de violence ou de harcèlement.