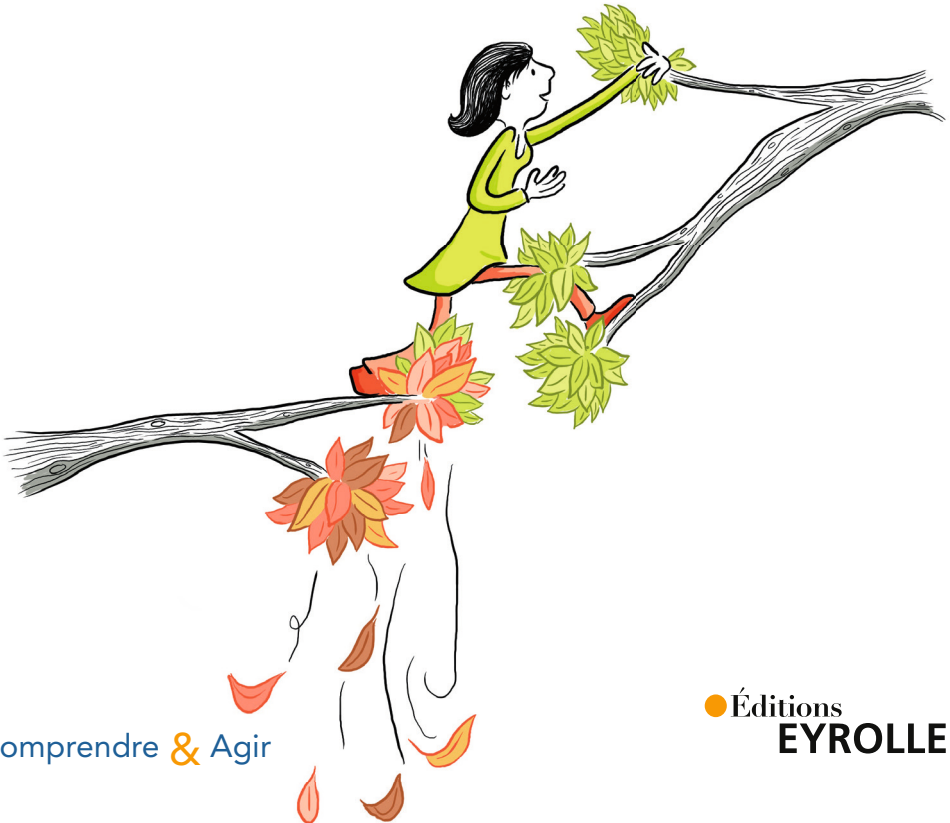


Anne-Laure Buffet

# Ces séparations qui nous font grandir

Couple, amitié, travail...  
La rupture peut-elle aider à devenir soi ?





## Un conjoint qui s'en va... Un ami qui prend ses distances... Une reconversion professionnelle...

Tout au long de notre vie, les séparations viennent imprimer leur marque sur notre histoire émotionnelle. Qu'elles soient subies, désirées ou inconscientes, nous sommes confrontés à des ruptures, des choix à effectuer, qui remettent en question les repères établis et notre quiétude psychique.

Indépendamment de leurs conséquences matérielles, les séparations induisent des changements symboliques qui modifient notre façon de voir l'avenir et réveillent quelque chose de notre passé.

Même si elles sont sources d'angoisse, les ruptures n'entraînent pas forcément une souffrance. Cet ouvrage propose de les considérer comme des étapes de transformation. En nous permettant d'affronter nos peurs – la solitude, la mort, l'incomplétude –, de sortir des schémas et fantasmes dont nous étions prisonniers, les séparations nous aident à construire notre existence affective en toute autonomie.

**Anne-Laure Buffet** est thérapeute, conférencière et formatrice spécialisée dans l'accompagnement de personnes victimes de violences psychologiques. Elle a créé l'association Contre les violences psychologiques. Elle est l'auteure des *Mères qui blessent* et *Les prisons familiales*, parus chez le même éditeur.





Ces séparations  
qui nous font grandir

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020  
ISBN : 978-2-212-57347-3

Anne-Laure Buffet

# Ces séparations qui nous font grandir

Couple, amitié, travail...  
La rupture peut-elle aider à devenir soi ?

● Éditions  
**EYROLLES**





*« Telle est l'instabilité des choses de ce monde : on se prend la main  
avec joie, puis l'heure de la séparation arrive, et l'on abandonne  
cette main que l'on croyait tenir pour toujours. »*

Kouan-Han-King, *Pensées choisies* (XIII<sup>e</sup> siècle)



# Table des matières

<b>Introduction .....</b>	<b>1</b>
---------------------------	----------

## **PREMIÈRE PARTIE**

### **Comprendre les séparations**

<b>Chapitre 1 – Une rupture qui ne dit pas son nom .....</b>	<b>9</b>
La séparation et la rupture : ce qui les rapproche, ce qui les oppose....	11
La séparation en tant que désengagement.....	13
Et si c'était pour toujours ? .....	16
Aujourd'hui peut-être, ou alors demain .....	20
Pouvoir passer à autre chose .....	22
<b>Chapitre 2 – Séparation réelle et rupture psychique.....</b>	<b>27</b>
La première séparation.....	29
La séparation programmée.....	34
La séparation affective .....	36
Être quitté .....	40
La volonté de protéger l'enfant .....	43
Le deuil .....	46
<b>Chapitre 3 – Une décision difficile à prendre et à accepter .....</b>	<b>51</b>
Pourquoi se séparer ? .....	51
L'objet transitionnel .....	53
Quand la séparation est une fuite.....	55
La séparation-guérison .....	58
L'inséparation.....	60

DEUXIÈME PARTIE

**Les invasions émotionnelles**

<b>Chapitre 4 – Le temps de la séparation .....</b>	<b>69</b>
Repousser l’instant décisif .....	72
Les blessures de l’enfance.....	76
Le devoir à accomplir jusqu’au bout .....	80
Craindre le jugement .....	83
<b>Chapitre 5 – Des contextes porteurs d’injonctions .....</b>	<b>87</b>
La pression sociale .....	88
Le climat victimaire .....	90
L’impatience et l’urgence .....	93
<b>Chapitre 6 – Connaître et affronter ses peurs.....</b>	<b>97</b>
La peur et l’angoisse.....	98
L’imperfection ou incomplétude .....	102
La solitude.....	104
La mort.....	108
<b>Chapitre 7 – Le refus du changement .....</b>	<b>111</b>
Se contenter de ce que l’on a.....	111
Croire au désamour.....	113

TROISIÈME PARTIE

**Grandir et s’élever**

<b>Chapitre 8 – Donner un sens aux séparations : de l’enfant à l’adulte .....</b>	<b>119</b>
Grandir pour se construire .....	120
Tendre à l’indépendance.....	122
Lutter contre l’addiction .....	125
Le bien-être à tout prix.....	128
À la découverte de « soi » .....	133

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Chapitre 9 – Prendre conscience de soi</b> .....	137
Affronter ses angoisses.....	137
La découverte des possibles .....	139
Réussir à se séparer.....	142
Le détachement.....	145
<b>Chapitre 10 – La séparation, une ouverture vers la joie ? .....</b>	149
La responsabilité .....	149
Le narcissisme altruiste.....	152
Développer son esprit critique.....	154
De l'effort à la joie .....	157
 <b>Conclusion</b> .....	 163
<b>Bibliographie</b> .....	167
<b>Dans la même collection</b> .....	169



# Introduction

Parler et réfléchir une *séparation* n'est jamais évident. La simple évocation du mot suffit à faire apparaître toute une cohorte d'émotions. Aucune n'est agréable à vivre. Peine, colère, incompréhension, douleur, stupéfaction et refus, dégoût, soulagement et culpabilité de se sentir soulagé... La séparation ne laisse personne indifférent. Même si nous ne sommes pas directement concernés, ce qu'elle induit nous renvoie à notre histoire, à ce que nous avons pu ressentir ou craindre de vivre, à ce que nous vivons peut-être ou redoutons d'avoir à affronter un jour. Elle renvoie au silence, à la solitude, au manque, à l'absence. Elle incarne l'échec ou l'incapacité, le rejet ou l'abandon et, toujours, l'impossibilité de prolonger un état existant, habituel et rassurant justement parce qu'il existe.

Pour ces raisons, la *séparation* fait mal. Le mot fait peur. C'est une effraction, une violence dans une réalité peut-être instable mais que nous aimons ou à laquelle nous nous sommes adaptés, avec laquelle nous savons négocier et sans laquelle nous nous sentons exclus, annulés. Parce qu'elle porte une charge affective importante, cette annonce de fin nous ramène à ce que nous avons de plus fragile et de plus intime, notre enfance. Notre construction et nos apprentissages. À la solidité et l'authenticité de nos relations et de nos engagements. Notre attachement

familial est impliqué, même s'il n'est pas directement mis en cause lorsque nous avons à rompre. Aussi, que nous évoquions notre séparation ou celle d'un proche, nous voici mélancoliques, plongés dans un profond regret ou dans une colère sourde mais bien réelle.

Le plus souvent, illustrer une séparation se fera au travers d'images douces-amères ou chargées d'agressivité. Ainsi de *Séparation*, œuvre du peintre norvégien Edvard Munch. La toile représente un jeune homme vêtu de noir, tête baissée et yeux fermés, qui semble tenir au creux de sa main son cœur qui saigne. Au centre de la toile, une femme s'éloigne. Elle est en mouvement, ses cheveux se soulèvent derrière elle comme une traîne – pour le peintre, les cheveux sont le symbole du lien, du fil invisible unissant deux êtres<sup>1</sup>. Munch tente de dépeindre la souffrance de l'homme subissant la séparation, le départ de l'aimée. Décidé ou imposé, cet instant si fragile dans sa vie le bouleverse. Chacun est libre d'interpréter et chaque interprétation diffère selon son propre état d'esprit lorsque nous devenons spectateurs de cette scène. Le sentiment, au-delà de l'interprétation possible, est lourd d'une peine difficile à exprimer. On en retient un déchirement intérieur, une tragédie intime, que l'on ne peut comprendre et apaiser qu'avec difficulté. Nous en sommes témoins, acteurs volontaires ou non. Nous avons toujours une place à tenir, même dans la fuite.

---

1. « La séparation : j'ai symbolisé la communication entre les êtres séparés à l'aide de longs cheveux ondulants. La longue chevelure est une sorte de fil téléphonique. » Edvard Munch, Jérôme Poggi (éd.), *Écrits*, Dijon, Presses du Réel, 2011.



La séparation en tant qu'événement concret ne se produit pas uniquement dans notre vie affective ou amoureuse. Quitter un lieu que l'on a aimé, un emploi qui nous satisfaisait, un ami dont nous ne partageons plus les goûts ou les opinions entraîne toujours une séparation. Un processus psychique s'élabore. Nos engagements se modifient, notre regard porté sur l'*objet* dont nous nous séparons se transforme. En pleine séparation, nous sommes intimement divisés, retenus par un passé qui s'éloigne, projetés dans un futur inconnu. Si notre organisation psychique et émotionnelle rejette toute acceptation, la séparation peut devenir traumatique et laisser place à une dépression.

Aussi il n'est pas question dans le présent ouvrage de se contenter de parler de la séparation amoureuse. Toutes les séparations possibles sont concernées, car toutes et de la même manière nous confrontent à des bouleversements émotionnels et affectifs, à des modifications réelles et symboliques, à porter sur nous et notre environnement un regard différent et neuf. Par ailleurs, il ne sera pas systématiquement précisé si le contexte est personnel ou professionnel. Même si nous pensons plus spontanément aux séparations familiales, amoureuses ou amicales, les séparations dans le cadre professionnel peuvent être aussi difficiles à surmonter lorsque les émotions sont bouleversées, lorsque notre implication est également affective, car il est toujours question de rompre un attachement.

Nous vivons tout au long de notre vie de nombreuses séparations et le plus souvent sans nous en rendre compte ou sans y penser. Certaines sont si banales qu'elles sont oubliées aussitôt vécues : par exemple, pour le petit enfant, ce sera la séparation au moment

du coucher ou de l'entrée en crèche ; pour l'adolescent, la fin des vacances éloignant des amis et des amours d'été ; pour l'adulte un déménagement impliquant de nouveaux repères. D'autres sont bien plus traumatisantes, comme le placement d'un enfant, la fin d'un couple, un licenciement ou un deuil. Nous devrions être préparés à vivre ces séparations complexes puisque nous grandissons dans un système intrinsèquement séparatif et ces séparations aussi anodines que nécessaires devraient n'être que des apprentissages ou des expériences. Pourtant nous nous sentons souvent bloqués lorsque la décision de se séparer s'impose et ce qui nous retient ou nous empêche est notre investissement affectif et la place que nous avons dans le lien. Plus nous sommes ou nous croyons attachés, plus le lien rompu était chargé d'espoirs, de rêves et de projections et moins nous pouvons supporter sa perte. Notre peur de la séparation se transforme en cris et pleurs silencieux, celui de l'enfant convaincu que sa mère ne reviendra jamais, qu'il est désormais seul au monde, livré à lui-même et incapable de se protéger. Nous ne sommes plus adultes mais tout petits face à cette souffrance, nous ne l'affrontons pas mais nous laissons dévorer comme le grand méchant loup nous dévore dans nos cauchemars.

Afin de pouvoir mieux la vivre, il est important de comprendre ce que représente une séparation et pourquoi il est souvent si difficile de l'accepter. Entre un passé et un présent inconfortables mais connus, donc apparemment maîtrisés, et un futur inconnu à définir et apprivoiser, comment choisir ce qui nous est le plus profitable, le plus bénéfique ? Comment évaluer la part de risques à prendre ?