



# LA SÉPARATION ÇA A DU BON

LARGUÉE, EFFONDÉE, OU UN PEU PAUMÉE ? INUTILE DE DÉSESPÉRER ! LA FIN DE L'AMOUR PRÉLUDE SOUVENT À UNE BELLE RENCONTRE : AVEC SOI-MÊME ! ET PERMET PARFOIS DE REDÉCOUVRIR SON EX. DÉMONSTRATION.

PAR NATHALIE DUPUIS ET FLORENCE SODERBERGH

« Partir, partir... On a toujours un bateau dans le cœur... » Tous les départs ne se font pas en chantant du Julien Clerc. Et pourtant, l'on a tort, car quand on se quitte en amour, c'est parfois du Christophe Colomb ! « Bien sûr, il ne faut pas dire "divorcez, divorcez", mais quitter quelqu'un avec qui la vie était devenue une souffrance, ce n'est pas seulement une libération, c'est une véritable renaissance au sens propre, on se découvre soi-même ! » assure Jean-Claude Kaufmann, sociologue, auteur du passionnant « Piégée dans son couple » (éd. Les Liens qui libèrent). Oui, se dire « non » a du bon. C'est se libérer, paradoxalement, même si on a l'impression, au début, d'avoir été abandonnée comme une vieille chaussette. Cerise sur la pièce démontée, la séparation, une fois les rancœurs oubliées, permet parfois de se faire un ami pour la vie de cet ex-avant. Alors, même si ça peut être parfois drôlement douloureux, voici sept raisons de se réjouir que ce soit enfin fini.





## PSYCHO

LA SÉPARATION, ÇA A DU BON

Mars 2015.  
Chris Martin  
et Gwyneth  
Paltrow, séparés  
depuis mars 2014.



Septembre 2015, Brian Austin Green et Megan Fox, en procédure de divorce depuis août.

### C'EST ENFIN S'ÉCOUTER

« Quand on entre en couple on se transforme, explique Jean-Claude Kaufmann. Il faut donc arracher une part de soi pour oser quitter la personne avec qui l'on vit. » Et pour réussir à vivre sans penser à ce que l'autre penserait, ferait... Laurence, 40 ans, se souvient de ce sentiment de soulagement après avoir passé cinq années avec un fiancé rigide : « Tout ce que j'étais quand nous nous sommes rencontrés, mon ex s'est mis à le détester. Il me trouvait soudain trop fantasque, trop imprévisible. Pour éviter les disputes, j'ai essayé de me couler dans son moule. Je déprimais, mais je n'osais pas me l'avouer. Et finalement, ça m'est revenu comme un boomerang : un soir, je suis sortie en boîte, j'ai embrassé un autre garçon et je ne suis jamais rentrée chez moi. J'ai tout laissé. Je n'ai jamais été aussi heureuse que ce petit matin où j'ai eu l'impression de me retrouver enfin ! »

### C'EST SE SOULAGER D'UN POIDS

Une relation où plus rien ne va, c'est une douleur lancinante, une inquiétude qui ne vous quitte pas. Rompre, c'est alors enfin respirer. « Mon ex avait eu un accident de voiture très grave quelques mois après notre rencontre, se souvient Salomé, 22 ans. Je suis restée près de lui, je culpabilisais de vouloir partir alors que c'était l'enfer entre nous, qu'il était très jaloux. Je l'aimais, mais c'était trop passionnel. Maintenant, lui et moi avons trouvé quelqu'un qui nous correspond, et je ne sens plus ce poids sur mes épaules. » En majorité, les femmes ressentent un immense soulagement après une rupture. « Même celles pour qui cela a été très difficile – parce qu'elles ont surinvesti la sphère familiale, leur rôle de mère ou d'épouse parfaite – peuvent ressentir ce soulagement, assure Jean-Claude Kaufmann. Mais il faut pour cela qu'elles trouvent la force de reprendre confiance en elles par d'autres biais. » En s'appuyant sur leur travail, leurs amis, leurs goûts, elles sauront se tourner vers l'avenir, plus légères.

### C'EST RENAÎTRE

« Comment se fait-il que je ne sois pas partie plus tôt ? » : c'est la question que se posent bien des femmes fraîchement séparées, assure Jean-Claude Kaufmann. « Une rupture permet de renaître. Au sens propre. C'est une nouvelle identité qu'elles vont découvrir avec ce célibat retrouvé. Les femmes que j'ai rencontrées me parlent toutes de cette "divine surprise" qu'elles ont éprouvée en se découvrant elles-mêmes. » Comment y parvenir ? C'est simple : en se laissant vivre tranquillement sans le regard de cet ancien amour qui parfois vous dénarcissait. En se promenant dans son appartement avec des chaussettes tire-bouchonnées, en s'envolant enfin pour ce Tokyo dont on rêvait alors qu'il avait peur de l'avion... « Quand je repense à mes ex, reprend Laurence, je me rends compte qu'à chaque séparation je me suis un peu plus rapprochée de moi. Ce n'étaient que des étapes vers le bonheur de m'accepter enfin. »

## QUE RESTE-T-IL DE LEURS AMOURS ?

UNE RUPTURE, ÇA FAIT DU BIEN. LES PEOPLE NOUS EN FONT LA PREUVE PAR L'EX.

### EX et NOUVEAUX AMIS

• Gwyneth Paltrow et Chris Martin

« Je pense que nous sommes meilleurs en amis que nous ne l'étions en couple. Nous sommes très proches l'un de l'autre et je sais que je pourrai toujours compter sur lui », a récemment déclaré Gwyneth Paltrow à propos de Chris Martin, le père de ses deux enfants. Le couple, qui a divorcé en mars après deux ans de séparation, se retrouve régulièrement sur les plages de Malibu pour les vacances de leurs enfants. Le mois dernier, ils étaient ensemble à l'anniversaire de leur amie commune Kate Hudson. On en oublierait presque qu'ils sont séparés.

### EX et TOUJOURS AMANTS

• Megan Fox et Brian Austin Green

C'est la surprise du chef. Alors qu'elle est en pleine procédure de divorce, Megan Fox s'est affichée tout en rondeurs au début du mois. Son futur ex-mari, Brian Austin Green, père de ses deux premiers fils, a confirmé qu'il était bien celui du troisième bébé. « Rien n'était planifié. Aucun de nos enfants n'était prévu, d'ailleurs. On prend les choses comme elles viennent », a déclaré l'acteur au magazine « People ». Les futurs parents ont toujours l'intention de divorcer. Totalement à l'amiable. Voire plus si...





## C'EST SE SENTIR PLUS FORTE QUE JAMAIS

« Le couple, c'est extrêmement difficile, affirme le sociologue. Surtout dans une époque où l'on veut rester soi-même, indépendant, tout en étant avec l'autre. On fait tant d'efforts que l'échec est d'autant plus rude. Mais une fois cet échec accepté, on se rend compte que toute vie a des accidents. » Et l'on est plus doux, avec soi-même comme avec les autres. « Avant, je jugeais les filles célibataires, j'étais forte de ma vie "comme il faut", confie Sandra, 31 ans. Quand le père de mes enfants m'a quittée, il y a deux ans, j'étais effondrée. Et puis le temps a fait son œuvre. Et depuis, je sais que je suis forte, sans lui mais aussi sans avoir rempli toutes les cases. Je suis plus affirmée, même dans mon travail. »

## C'EST SE FAIRE UN NOUVEL AMI : SON EX !

Peut-on vraiment être ami avec son ex ? Jean-Claude Kaufmann est sceptique : « Attention, de même qu'avec son voisin on ne va pas plus loin que "bonjour bonsoir", la relation avec l'ex doit, elle aussi, être à la bonne distance. Cordiale, mais pas trop intime. » Pourtant, nombre de femmes gardent aujourd'hui une bonne relation avec leur ex. « Depuis le jour où mon mari m'a quittée, tout s'est apaisé, assure Pauline, 46 ans. J'ai redécouvert un homme formidable, à qui je peux faire appel tout le temps, notre nouvelle relation est très belle. » Même indéfectible amitié pour Anna, 52 ans, cinq ans avec le père de sa fille, et séparée depuis vingt-cinq ans : « Je pars en vacances chez lui, nous passons nos Noël ensemble avec sa nouvelle femme, je crois que personne ne me connaît aussi bien. C'est simple, pour moi, mon ex, c'est mon frère ! »

## C'EST RENCONTRER UN NOUVEL AMANT : SON EX !

L'amour est mort, mais pas forcément le désir. Pauline en a les yeux qui brillent : « Il y a les amis, les maris, les amants, et les ex. Avec eux, il y a toujours un jeu, on a envie de se séduire, et puis il y a cette façon dont il vous regarde, avec tout l'amour d'autrefois ! » Un ex, on peut tout lui demander, même de refaire l'amour fou. Un moment dont on profite avant (et après ?) une rencontre qui vient souvent très vite : « Après une rupture, la joie de la liberté retrouvée fait qu'en général on n'a pas envie de rencontrer quelqu'un, assure Jean-Claude Kaufmann. Mais c'est justement parce qu'on est libérée, pleine de vie, que la rencontre se fait. »

## C'EST SOULAGER SES ENFANTS

« En général, analyse Jean-Claude Kaufmann, et surtout quand le divorce est conflictuel, les enfants sont utilisés pour prendre une revanche sur l'autre... Donc évidemment, des parents qui se séparent, ce n'est pas bon pour les enfants. Mais il y a pire qu'un divorce : c'est le couple toxique, qui tient alors que plus rien ne va. Les enfants le sentent, ils le vivent très mal. » Une fois la rupture consommée, c'est un soulagement pour eux aussi, une joie de retrouver leur parent (père ou mère) tel qu'il est censé être, heureux, serein, enthousiaste. « Nous avons raté notre couple amoureux, mais nous avons voulu réussir notre couple parental, explique Anna. Jamais nous ne nous sommes contredits, on a pris toutes les décisions à deux pour donner à notre fille le meilleur. Au point que le pire pour elle, ce serait qu'on se remette ensemble ! » ■ F.S.

LA SÉPARATION, ÇA A DU BON



Avril 2016. Jennifer Garner et Ben Affleck, séparés depuis 2015.



Mars 2016. Halle Berry et Olivier Martinez, séparés depuis cinq mois.



Janvier 2016. Madonna et Sean Penn, divorcés depuis 1989.

## EX et ENCORE PLUS PROCHES

• Jennifer Garner et Ben Affleck

Ils ont beau être officiellement séparés, Jennifer Garner et Ben Affleck n'ont jamais été autant ensemble. À croire que, dans leur vie, rien n'a changé ou presque ! Les parents de Violet, Seraphina et Samuel ont gardé leurs alliances, dînent aux chandelles et se font les yeux doux en se rendant, collé-serré, à leur rendez-vous hebdo chez le thérapeute. Après le divorce, la lune de miel...

## EX et PRESQUE AMOUREUX

• Halle Berry et Olivier Martinez

En octobre, ils annonçaient : « C'est avec le cœur lourd que nous avons pris la décision de divorcer. » Après cinq ans de vie commune, deux ans de mariage et un petit garçon de 2 ans, l'ex-James Bond girl et l'ex-beau gosse du cinéma français semblaient avoir mis un point final à leur love story. C'était sans compter sur un joli retour de flamme. Dernièrement, ils étaient ensemble en vacances sous le soleil mexicain. En toute amitié, voire intimité.

## EX et TRÈS RÉCONCILIÉS

• Madonna et Sean Penn

On en a rêvé, ils ne l'ont pas encore fait. Sean Penn et Madonna, qui ont passé leurs quatre années de mariage à se déchirer, nous surprennent à apparaître côte à côte, main dans la main, lors de quelque happening hollywoodien. Ils sont célibataires – lui depuis sa rupture avec Charlize Theron, elle depuis sa séparation avec Brahim Zeibat –, mais peut-être plus pour longtemps... N.D.