

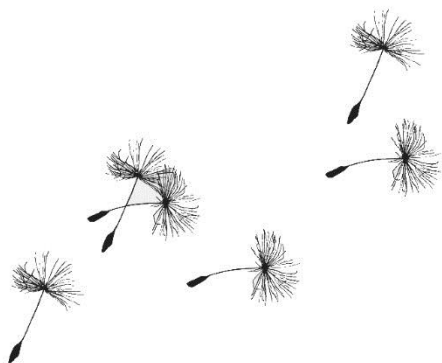




**Élio Traney**

# **RUPTURE**

Histoires ordinaires des couples d'aujourd'hui.



# **CHAPITRES**

## **1. Dans les débuts de la relation**

- La magie des débuts
- Passions
- 3 Conseils personnels

## **2. Micro-moments**

- L'histoire de la grenouille
- Franchir les étapes

## **3. La rupture**

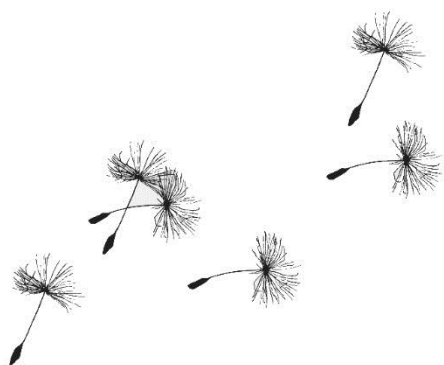
- Cercles vicieux
- Point de non-retour

## **4. La séparation**

- Épilogue de notre histoire
- Les 4 étapes du deuil de la séparation
- Kintsugi
- La vie d'après...



*« Merci pour les Roses,  
Et merci pour les Épines. »*  
Jean d'Ormesson





## Préambule

Les couples sont-ils faits pour durer ? Petite question pour un vaste sujet.

Je n'aurais jamais pensé écrire un jour un livre sur le thème du couple et de la rupture. Pour être honnête, je n'aurais jamais pensé non plus vivre une rupture amoureuse et encore moins un divorce. Naïvement, je pensais que cela ne m'arriverait jamais. J'avais un idéal familial et je faisais tout pour le bâtir en faisant de mon mieux. Mais... il y a toujours un mais. Ce que je compris plus tard, c'est que tout ce que je faisais, je le faisais selon ma propre vision de la vie, de la famille, d'un couple. J'agissais et j'avancais avec certitude. Je faisais tout selon ma propre définition du bonheur au sein de la structure de valeurs que j'avais créée. Une structure de valeurs que je pensais avoir créé de mon libre arbitre mais en réalité, je reproduisais inconsciemment le même schéma familial que mes parents. Et si c'était vrai pour moi, ça l'était aussi pour mon ex-femme qui portait aussi son histoire familiale à travers ses émotions, ses choix et ses actions.

Le challenge pour tout couple est selon moi de se comprendre l'un l'autre et de pouvoir communiquer continuellement.

Communiquer aide à se comprendre et se comprendre permet d'améliorer la relation. Challenge facile me direz-vous ? Pas si facile que ça au quotidien. Je parlais plus

haut du schéma familial que l'on reproduit de manière inconsciente.

Durant notre vie, personne ne nous enseigne à nous émanciper des modèles parentaux que nous avons connus. Nos parents ont été nos modèles. Nous avons grandi en les observant et même si une fois adultes nous sommes conscients de leurs qualités et leurs défauts, nous finissons inconsciemment par leur ressembler.

Pour ma part, mes parents ont toujours été des modèles. Travailleurs, honnêtes, intègres, bienveillants et généreux, j'ai un immense respect envers eux et je les aime de tout mon cœur. Ils restent encore aujourd'hui des exemples pour moi dans bien des situations. Toutefois, parmi toutes les qualités que j'emprunte à mes parents, il y a ce défaut que j'ai inconsciemment assimilé de mon père : le manque de communication.

C'est un homme de son époque, il a lui-même vécu selon son propre schéma familial et il a dû mener des batailles que je ne connaîtrais sans doute jamais : quitter son pays natal avec une femme et deux enfants en bas âge, réapprendre une langue, trouver du travail et reconstruire un foyer.

Sans pour autant nier les différences ethniques, culturelles ou sociales, on peut généralement dire que les hommes de cette époque, pour la plupart, n'ont jamais été de grands communicants. Notre époque à nous, est bien différente. Aujourd'hui, nous baignons dans l'ère de la

surcommunication et de la surinformation. Et je parle ici, de quantité et non de qualité...

Evidemment, le fait d'adopter le schéma familial de nos parents et en l'occurrence reproduire leurs défauts n'est pas la seule raison qui peut causer une séparation. Nous grandissons dans un environnement social qui jouera aussi un rôle déterminant dans notre vie. Notre rapport aux relations de couple sera sans doute différent selon si nous avons vécu toute notre vie avec des parents qui sont toujours restés ensemble, avec des parents séparés ou bien avec un seul parent. Si nous avons vécu dans la pauvreté ou dans l'aisance. Ou si notre culture est différente de celle de notre conjoint.

Heureusement, ces différences peuvent tout aussi bien être une richesse et une force pour le couple.

Comme je le disais plus tôt, le tout est de se comprendre et de communiquer de la bonne façon. Nous ne venons pas tous du même endroit. Nous ne venons pas tous de la même enfance. Nos évidences ne sont pas les mêmes. C'est simple, un couple ce n'est pas la fusion de deux êtres mais plutôt deux personnes singulières qui voyagent ensemble le plus longtemps possible.

Ajouter à ça, que nous, les hommes et les femmes, sommes et agissons différemment dans une relation amoureuse. Il y a de vraies disparités lorsqu'il s'agit de la vie sentimentale et de couple. En tout cas, c'est le constat que j'ai pu faire à travers mes différentes relations