Après une séparation, quelles questions, quels défis ? (1ère partie)

Nicole Deheuvels

Le deuil

Une séparation après une vie de couple est vécue différemment suivant qu'il s'agisse d'un divorce ou d'un veuvage. Pourtant, dans les deux cas, plusieurs étapes vont se succéder. Elles ont été étudiées comme **les étapes du deuil**.

Dans le cas d'un veuvage, la personne peut passer par le déni, ce moment où l'on n'arrive pas à accepter la réalité. Ce sera ensuite la colère, une colère due à une souffrance très vive. Une souffrance qui ressemble à un arrachement. Peut venir ensuite une phase de

dépression. L'assurance de la vie éternelle et la sérénité du mourant peuvent laisser au chrétien un sentiment de grande paix et de confiance ; mais il peut aussi peut-être être en colère contre Dieu, ne comprenant pas pourquoi Dieu lui a « pris » son conjoint et, en même temps, cette colère lui fait honte et il en éprouve un sentiment de culpabilité. À force de vouloir comprendre pourquoi cela lui arrive à lui, il peut aussi nourrir des doutes sur l'amour de Dieu, s'éloigner de la prière, perdant ainsi une stabilité spirituelle qui s'ajoute à la perte de stabilité affective à cause du décès du conjoint.
Chacun vit ces étapes dans un ordre et d'une manière personnelle. Pour beaucoup, c'est comme un édifice qui s'écroule et pour arriver à reconstruire, pierre par pierre, sa vie, il y a un travail de questionnement autour de son identité : « Qui suis-je, moi tout seul » ?

En cas de divorce, les mêmes étapes peuvent être vécues. Si c'est un divorce qui n'est pas voulu par la personne, s'y ajoutera une colère contre l'autre et la culpabilité de ne pas avoir pu empêcher son départ. Plus le divorce est subit et brutal, plus les sentiments peuvent être violents.
Quand il est accepté ou choisi, le divorce va pourtant aussi nécessiter un travail de deuil. La personne ayant subi un mariage très difficile ou douloureux, peut se sentir libérée par une séparation, mais la souffrance de l'échec existe quand même. Une différence importante du travail de deuil du divorcé(e) par rapport à celui(celle) qui est veuf(veuve), c'est que l'Autre est encore vivant !
C'est positif parce que cela permet de poursuivre le dialogue au-delà de la rupture, de chercher à se comprendre, de tenter un échange de pardon. Cela peut aussi être négatif quand l'Autre est harcelant et réveille sans cesse souffrance, agressivité ou culpabilité. L'ex-conjoint existe : - S'il est malheureux, on peut se sentir responsable de lui et être lié par un devoir d'entraide que la séparation ne semble pas avoir levé. - S'il est heureux, avec quelqu'un d'autre par exemple, on peut développer de la jalousie et le désir (inavouable) que ce

deuxième couple échoue, preuve que cet « ex » est invivable (!), ce qui décharge de la culpabilité d'avoir échoué le premier couple.

La foi chrétienne, dans ces circonstances de divorce, peut être un grand soutien pour garder dignité personnelle et respect de l'autre ; pour garder confiance en un avenir possible, malgré tout. Mais, à cause des paroles de Jésus refusant la facilité du divorce, une certaine culpabilité inévitable va entourer le chrétien qui, à la lumière du cas d'exception (Matthieu 19/9), se demandera si, dans sa situation, son divorce était permis par Dieu. Dans tous les cas, la prière sera un moyen efficace pour déposer colère, culpabilité, révolte, dépression et recevoir la paix.

Nicole Deheuvels

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

17 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2022 - www.topchretien.com