

UNE PLACE POUR NOS EX



Pourquoi nos ex conservent-ils un statut particulier dans notre vie? Quels types de rapports peut-on tisser avec eux? Les réponses d'une psychanalyste et les propos de deux femmes et d'un homme qui parlent d'eux.

Les ex sont des points d'ancrage dans l'océan fluctuant de nos vies sentimentales. Pourtant, ils n'ont pas tous le même statut. Les relations amoureuses nous marquent en effet plus ou moins: «Tout dépend de l'intensité de la relation et de la cause de la séparation», explique la psychanalyste Isabel Korolitski. Un premier amour ou LE grand amour pèsera par exemple plus lourd dans la balance de nos émotions. Peu importe qu'on choisisse de revoir ses ex ou de couper les ponts. Ils continuent à nous influencer après la rupture comme toute personne qui a compté dans notre existence: nos parents, nos amis, des profs... «Nos ex nous constituent, souligne la psychanalyste. On se trouve en tant que femme grâce à un homme et réciproquement.» En bref, nos expériences amoureuses nous forment et nous transforment...

Si l'on a des enfants ensemble, l'ex fera toujours partie de notre vie. «On n'est plus amants mais on est obligés de rester parents», résume Isabel Korolitski. Un temps de réflexion est nécessaire pour trouver la meilleure manière de conserver ce lien. «Il ne faut pas se servir de l'enfant comme d'un prétexte pour rester en relation, poursuit la psy. On peut prendre les décisions importantes à deux, être présent aux anniversaires mais on n'est pas obligé de tout faire ensemble. L'enfant a seulement besoin de se sentir désiré.»

Mais aujourd'hui, même sans enfants, il est de bon ton de continuer à fréquenter ses ex: «C'est comme si on ne voulait pas se confronter à la perte, note Isabel Korolitski. On convient de rester copains.» C'est possible avec le temps mais pas forcément tout de suite... On peut en outre se demander si celui qui est quitté – donc qui subit la rupture – n'accepte pas cette «amitié» simplement pour ne pas perdre complètement l'être aimé...

Ce phénomène de cohabitation avec ses ex participe à la logique marchande de notre société: «On a aussi une consommation relationnelle, analyse la psy. On remplit le vide le plus vite possible tout en conservant l'autre. Le passé et le présent cohabitent dans l'image, pas à l'intérieur de soi.»

UNE PLACE POUR NOS EX



L'ex peut aussi avoir le rôle d'un «doudou» rassurant vers lequel on se tourne dans les moments difficiles, lorsque le spectre de la solitude menace. Une sorte d'ami, voire de confident, à temps partiel. Une véritable amitié est néanmoins envisageable dans certains cas et à condition que les deux aient les mêmes attentes. Passé le stade de la passion et quand la vie de couple devient trop ingérable, on peut décider de continuer avec l'autre mais de façon différente.

Nos ex restent également des amants potentiels avec lesquels on franchit parfois à nouveau le pas: «C'est comme si quelque chose n'était pas terminé, comme une forme de nostalgie, commente Isabel Korolitski. Il est difficile de faire le deuil de la sexualité avec l'autre et de se retrouver face à lui de façon platonique.» Si ça ne pose pas de problème quand on est célibataire, attention aux situations qui génèrent trop d'intimité avec son ex quand on est en couple!

Faut-il revoir ou ne pas revoir ses ex? En définitive, il n'y a pas de règles. Il est essentiel de se demander ce que l'on ressent, de se laisser le temps de cheminer, d'apprendre de ses expériences et d'accepter l'idée du changement. Quand on est au clair avec soi-même, il est plus simple de trouver sa voie...

Magazine Coop