

ANNE-LAURE BUFFET

EYROLLES ● POCHE

# CES SÉPARATIONS QUI NOUS FONT GRANDIR

**Couple, amitié, travail...**

**La rupture peut-elle aider à devenir  
soi-même ?**



Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75005 Paris  
www.editions-eyrolles.com

---

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

---

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, 2024,  
pour la présente édition  
ISBN : 978-2-416-01402-4

Anne-Laure Buffet

# Ces séparations qui nous font grandir

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

● 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)



# SOMMAIRE

Introduction .....	9
--------------------	---

## **Première partie**

### **Comprendre les séparations**

<b>Chapitre 1</b> Une rupture qui ne dit pas son nom	17
<b>Chapitre 2</b> Séparation réelle et rupture psychique.....	35
<b>Chapitre 3</b> Une décision difficile à prendre et à accepter.....	63

## **Deuxième partie**

### **Les invasions émotionnelles**

<b>Chapitre 4</b> Le temps de la séparation.....	83
<b>Chapitre 5</b> Des contextes porteurs d'injonctions .....	101
<b>Chapitre 6</b> Connaître et affronter ses peurs....	111
<b>Chapitre 7</b> Le refus du changement .....	127

## **Troisième partie**

### **Grandir et s'élever**

<b>Chapitre 8</b> Donner un sens aux séparations : de l'enfant à l'adulte .....	135
<b>Chapitre 9</b> Prendre conscience de soi.....	153
<b>Chapitre 10</b> La séparation, une ouverture vers la joie ? .....	165
 Conclusion .....	 179
Bibliographie .....	183

# INTRODUCTION

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.

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,

---

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

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 ?

Comment peut-on accepter de se séparer, d'être amputés d'une part de nous-mêmes dont nous pensons avoir besoin, à laquelle nous estimons avoir (tout) donné, sans laquelle nous croyons ne plus pouvoir être ? À quoi peut nous mener une séparation acceptée ?

Malgré les peines, les peurs et les souffrances qui précèdent ou accompagnent une séparation, nous traversons aussi des périodes de (re)découvertes. La première sera de nous-mêmes. Qui sommes-nous profondément, de quoi sommes-nous capables, que

désirons-nous, nous-mêmes, pour nous-mêmes et par nous-mêmes ? Si la solitude est effrayante, elle peut aussi devenir un refuge ou pour le moins un repère avec lequel nous allons dorénavant avancer, projeter, déterminer le sens que nous donnons à nos actions, à nos volontés et, plus encore, à notre vie.

La séparation, souvent vécue ou ressentie comme une condamnation, devient alors une porte ouverte vers une plus grande liberté de l'être : celle non seulement d'être soi mais également de prendre les décisions qui orientent notre vie ; celle d'être ce que nous espérons et redoutons : des adultes.

Il me reste encore à préciser que de nombreuses situations présentées dans ce livre seront illustrées de témoignages. Je remercie vivement celles et ceux qui m'ont fait confiance et ont accepté de transmettre leur expérience, de se séparer de cette part intime pour la partager ; pour qu'elle puisse servir à d'autres de repère ou de guide vers la compréhension et l'acceptation. J'ai également voulu rendre hommage aux poètes qui ont su saisir ce qu'il y a de plus fugace, de plus indicible dans l'émotion profonde, dans le chagrin de la séparation ou la douleur de la perte. Comme si ce qui nous fragilise essentiellement, ce sentiment de ne plus être, ne pouvait pleinement être écrit que par celles et ceux qui ont eu pour ambition le désir de nous faire ressentir l'insondable, l'indicible de la séparation.

