

CONTRE

PARFOIS, C'EST JUSTE... IMPOSSIBLE!

« C'est une question de contexte, affirme Jean Van Hemelrijk. Si on a été trompé, humilié, trahi... il va être très délicat de reconstruire une bonne relation après. » Pareil : plus la relation a été passionnelle, moins elle débouchera sur une relation sereine. Et que dire aussi de ces guerres postrupture qui n'en finissent pas parce qu'on veut faire payer à l'autre le prix fort de son départ ? « En vouloir à l'autre permet de rester dans une forme de relation virtuelle toxique avec lui », estime Saverio Tomasella. Tourner la page n'est pas non plus donné à tout le monde. « **Je crois que cela dépend du niveau d'intelligence émotionnelle des deux ex-partenaires**, dit Sophie Mercier. Avec une bonne intelligence émotionnelle, on peut considérer qu'on a fait un voyage ensemble et qu'il est à présent terminé. »

HALTE AUX INJONCTIONS!

« Une séparation est difficile, explique Valérie Claeys. Il ne faudrait pas qu'en plus de cette souffrance, on se mette la pression pour devenir amis. On peut développer une coparentalité bénéfique sans pour autant devoir passer toutes ses vacances ensemble. **Que chacun sente ce qui est juste pour lui, sans diktat de la société!** » « Il est faux de dire qu'une séparation est réussie lorsqu'on est ami avec son ex, ajoute Jean Van Hemelrijk. On peut très bien réussir sa séparation sans rester amis. »

ÊTRE EN BONS TERMES, C'EST DÉJÀ PAS MAL

Comme Saverio Tomasella tient à le préciser, le terme « frex » est formé sur « friend » qui, en anglais, signifie tout aussi bien ami et copain. « **Je crois donc que le terme 'frex' désigne plus le fait d'être en bons termes qu'une véritable amitié.** » Qui est encore une étape supplémentaire, reconnaissons-le.

DIFFICILE DE PASSER À AUTRE CHOSE

« Une relation amoureuse est très intime, dit Saverio Tomasella. On partage

tout, on connaît tout de l'autre. **Je trouve qu'il est vraiment difficile ensuite de passer à autre chose.** » Yves-Alexandre Thalman, dans son livre *Gérer ses ex*, ne dit pas autre chose : « **Le passage de l'amour à l'amitié s'accompagne d'une perte de privilèges.** Avant, nous étions l'unique, maintenant, nous ne sommes plus qu'un parmi d'autres. Avant, nous avions droit aux confidences les plus intimes, maintenant, certains sujets sont devenus tabous. **Il n'est jamais facile de vivre pareil dommage...** »

LES MAUVAISES RAISONS DE DEVENIR AMIS

Pourquoi, au fond, vouloir devenir amis ? Est-ce parce qu'on redoute la solitude ? Pour éviter la souffrance et la sensation d'abandon liées à la séparation ? Parce qu'on garde l'espoir caché que l'amour renaîtra un jour ? Par volonté d'avoir un plan B au cas où ou de garder un œil sur lui ? « **Attention à l'amitié comme ersatz de l'amour**, met en garde Jean Van Hemelrijk. Cela finit toujours par voler en éclats : les larmes qu'on avait éparpillées à l'époque pour un amoureux, on les verse pour un ami. »

UNE NOUVELLE RELATION COMPROMISE

Pas facile non plus d'avoir un ex comme ami au moment de vouloir refaire sa vie : **est-ce qu'il laissera suffisamment de place dans votre quotidien pour vous permettre de rencontrer quelqu'un d'autre ?** Cette amitié amoureuse peut très bien vous combler et vous empêcher de passer à autre chose. Et si nouveau compagnon il y a, que pensera-t-il de la proximité de cet ex invité à toutes les fêtes et qui fait parfois allusion à votre passé commun ? Va-t-il penser que si vous aviez dû vous remettre ensemble, vous l'auriez fait avant lui ? **Ou qu'on a vu « souvent rejallir le feu d'un ancien volcan qu'on croyait trop vieux », comme le chantait Brel ?**

QUAND C'EST FINI, C'EST FINI

Vous n'avez pas réussi votre relation de couple, pourquoi réussiriez-vous votre relation d'amitié ? Et puis, **un ex n'appartient-il pas par définition au passé ?** →

LA TENDANCE « FREX »

Peut-on être amie avec son ex ?

On s'est aimés, on s'est désaimés. L'amour peut-il se transformer en amitié ? Votre ex peut-il devenir un « frex » ? Le débat est lancé.

TEXTE CHRISTELLE GILQUIN

POUR

C'EST LA NOUVELLE TENDANCE!

« L'amour est toujours là. Simplement, il prend une autre forme », dit Monica Belluci à propos de son ex, Vincent Cassel. Tandis que Gwyneth Paltrow affirme ne jamais avoir été aussi proche de son ex, Chris Martin, que depuis leur séparation. **Si c'est la tendance chez les people (un mot a même été créé : « frex », contraction de « friend » – ami – et « ex ») pourquoi pas pour nous ?** « C'est normal que cette tendance émerge, dit Saverio Tomasella, psychologue et coauteur de *Se libérer de ses ex* : on a plusieurs vies amoureuses, les divorces augmentent,

les familles recomposées sont plus nombreuses. C'est presque devenu banal. »

UNE FORMULE IDÉALE POUR LES ENFANTS

« **Les enfants sont la meilleure des raisons pour devenir amis**, confie Saverio Tomasella. Une relation courtoise entre leurs parents est forcément plus bénéfique qu'une guerre d'usure. **À condition d'être bien clairs : papa et maman ne sont plus amoureux et ne se remettront jamais ensemble.** »

« La loi oblige les ex-époux à conserver une autorité parentale conjointe, ajoute Jean Van Hemelrijk, psychologue et thérapeute

de couple. Elle les oblige à s'entendre pour les enfants. Certains couples vont jusqu'au bout de ce raisonnement en devenant amis. »

QUAND L'AMITIÉ ÉTAIT DÉJÀ LÀ...

Parfois, l'amitié était là avant l'amour ou alors l'amour s'est transformé avec le temps en amitié. « Il arrive que l'on se trompe d'amour, estime Sophie Mercier, conseillère conjugale et familiale. **On se rend compte petit à petit qu'on était davantage faits pour être amis qu'amoureux.** On peut alors développer une amitié très profonde, presque plus sincère qu'une amitié homme-

femme classique, car on a déjà exploré toutes les facettes de l'amour : on n'a plus de doute. »

QUAND LA RUPTURE A ÉTÉ SEREINE

« Pour qu'une amitié soit possible un jour, estime Valérie Claeys, médiatrice et coach, il est indispensable que la séparation se passe bien. Quitter l'autre du jour au lendemain en laissant un petit mot sur la table est extrêmement violent et pas de bon augure pour une relation cordiale par la suite. **Une bonne séparation, c'est une séparation où les deux partenaires sont entendus dans leurs besoins et reconnus dans leur vécu et leur souffrance.** La médiation permet, outre d'aborder les aspects pratiques et juridiques de la séparation, de comprendre ce qui s'est passé et de prendre en compte les émotions. Je vois souvent des couples qui repartent d'ici avec une véritable estime l'un pour l'autre. » De bonnes relations postrupture ne se font cependant pas naturellement. « Il faut en avoir envie, l'exprimer, y réfléchir et y travailler, affirme Sophie Mercier. Dans mon cabinet, c'est ce qu'on fait : **œuvrer à construire la relation future dont on rêve.** »

APRÈS UNE PÉRIODE DE DEUIL (NÉCESSAIRE!)

Impossible de devenir amis du jour au lendemain ! « **Il faut mettre de la distance pour trouver la juste distance**, dit Valérie Claeys. Impossible de panser ses plaies et de faire son deuil sous le regard de l'autre. Souvent, les deux partenaires n'en sont pas au même stade du deuil : celui qui quitte a fait son deuil en amont et est déjà prêt à passer au stade de l'amitié. Mais pour celui qui est quitté, tout reste encore à faire. Il faut aussi sortir du 'Tout est de sa faute' ou du 'Tout est de ma faute' : être victime ou bourreau n'est pas une bonne base pour reconstruire de bonnes relations. **Il faut retrouver une relation d'adulte à adulte.** » **Une amitié, pourquoi pas, mais lorsque l'eau aura coulé sous les ponts.**

IL Y A DES RAISONS D'ÊTRE AMIS!

Si on a aimé cet homme, c'est qu'il y avait des raisons. Pourquoi ne pas garder le meilleur de lui dans une relation d'amitié sans ambiguïté ?



→ Témoignages

Sophie « Nous nous étions connus très jeunes et étions rapidement devenus parents. Je crois que nous étions amis et parents avant d'être amoureux. Quand je l'ai quitté, mon objectif dès le départ a été de construire une paix future. Je me suis interdit toute forme de bagarre, du genre de celles qu'on ne peut jamais pardonner à l'autre. **Je me souviens que le soir de la signature de notre divorce, nous avons été au resto ensemble, avec sa nouvelle compagne.** Celle-ci s'est souvent sentie jalouse de notre relation, mais on a beaucoup travaillé tous ensemble pour trouver des solutions. Mission accomplie : nos relations sont à présent sereines. Le temps a passé. **J'ai presque oublié que nous avions été un couple. Ni lui ni moi ne sommes de toute façon la même personne qu'alors.** Aujourd'hui, je suis à nouveau en pleine séparation et il est là, avec sa compagne, pour me soutenir. »

Pierre « **Oui, il est possible d'être ami avec son ex, mais pas tout de suite !** Notre séparation a été plus que houleuse. Elle me laissait avec deux filles en bas âge. Il m'a bien fallu 2 à 3 ans pour accepter la situation et 4 à 5 ans pour pouvoir participer à des fêtes communes sans appréhension. **Avec le temps qui passe, on 'oublie'. Ou l'on s'adoucit !** Je ne parle pas d'amitié – on ne se confie pas, elle a sa vie, moi, la mienne –, mais d'une bonne entente, bien agréable pour nos filles. »

Marie « On se connaît depuis qu'on a 18 ans. On a fait les mêmes études et on a le même boulot. Un fils et quelques années plus tard, il est parti vers de nouvelles aventures. Je n'étais pas demandeuse de la séparation, mais c'était finalement une bonne chose. Nous aurions opté plus tôt pour le registre de l'amitié s'il n'avait eu successivement deux compagnes qui ont rendu nos relations difficiles. Quand il a rompu avec la dernière, il m'a appelée comme un ami pour me mettre dans la confiance. J'étais soulagée : nos relations allaient redevenir normales. **Depuis, il a rencontré quelqu'un de plus posé et nous avons commencé à nous voir à quatre, avec mon mari actuel.** C'est devenu une amitié assez forte, complice, sans ambiguïté. Pas question d'être indiscrets, ni de se remémorer nos souvenirs communs. **Je dirais même qu'il est presque comme quelqu'un de ma famille.** »

Élodie « On s'est séparés il y a des années maintenant, après 9 ans de vie commune. Mais quand on nous voit ensemble, les gens pensent que nous sommes un couple. Hormis les gestes tendres. Il y a beaucoup de respect entre nous et **quand j'ai un souci, c'est à lui que je demande conseil.** Cette relation a permis à nos enfants de grandir sans trop de casse... » •

POUR EN SAVOIR PLUS

À lire

→ *Gérer ses ex*, Yves-Alexandre Thalmann, éd. Jouvence.

→ *Se libérer de ses ex*, Laurence Ostolaza et Saverio Tomasella, éd. Odile Jacob.

→ *La malséparation*, Jean Van Hemelrijk, éd. Payot.

→ *Rester parents après la séparation : les clés de la coparentalité positive*, Sabrina de Dinechin, éd. Eyrolles.



Contacts

Osetavie.be et comediation.be : les deux sites de Valérie Claeys.

Sophie-mercier.be : le site de Sophie Mercier.