

# RENOUER AVEC UN EX, UNE BONNE IDÉE?

CERTAINES ROMANCES N'AURAIENT JAMAIS DÛ FINIR. C'EST L'AVIS DE TOUS CES EX QUI REMPLIENT. MAIS PAS SÛR QUE L'AMOUR PUISSE RENAÎTRE DE SES CENDRES

TEXTE NICOLAS POINSOT

Is ont à peine 25 ans, parlent déjà mariage et viennent d'annoncer qu'ils attendent un bébé pour cet été. Au premier regard, la mannequin Gigi Hadid et le chanteur Zayn Malik semblent vivre l'idylle parfaite, sans fausse note. Et pourtant, les amoureux reviennent de loin. Ceux qui se sont rencontrés dès 2015 ont rompu en 2016, se sont remis ensemble, avant de casser une seconde fois en 2018. Ce n'est qu'en décembre dernier que les photographes les ont aperçus à nouveau main dans la main. On se souvient également qu'avant de devenir les chouchous de la monarchie britannique, Kate et William avaient eux aussi connu un parcours en montagnes russes. Des ex qui se mettent tout à coup à refricoter au point que leur amour vit une deuxième saison? La formule n'est pas réservée aux people.

A en croire des statistiques publiées par le quotidien *Libération*, en 2014, mais aussi selon un sondage mené par le site Love-Care en 2019, environ un tiers des couples qui se sont séparés essayent au moins une fois de se remettre ensemble. A une époque où les sites de *dating* n'ont jamais connu

autant de *swipes* et de *matches*, et où il n'a jamais été techniquement aussi facile de dénicher un successeur à Chouchou ou Loulou, cette tendance du réchauffé conjugal interpelle. «Le retour vers un ancien partenaire a en effet presque quelque chose d'hérétique dans notre société qui prône tant la nouveauté et la progression en sens unique, constate Saverio Tomasella, psychanalyste, psychologue et coauteur du livre *Se libérer de ses ex* (Ed. Odile Jacob, 2019), mais il s'agit en fait d'une contre-culture très saine. Les choses ne se font pas forcément qu'en avant. Nous avons besoin de tâtonner, de tester, de comprendre nos erreurs, car nous pouvons avoir été leurrés par la culture de l'immédiateté, de la surconsommation. Ce n'est d'ailleurs pas pour rien qu'un si grand nombre de sagesses ont valorisé le regard en arrière.»

## Nostalgie du bien-être

Toutefois, jeter un oeil derrière soi pour y découvrir son ex n'arrive pas toujours par hasard. «Les partenaires qui décident de se donner une nouvelle chance reprennent souvent contact à des moments particuliers

de leur existence, des périodes de vulnérabilité ou de crise, relève la psychologue française Nicole Prieur. L'inconnu, le changement font souvent peur et lorsque quelque chose ne va pas ou dérive dans leur vie, l'un des premiers réflexes est de se rapprocher de ce qui est familier.» Dans des phases comme celles que nous vivons, par exemple.

Sur internet, on ne compte ainsi plus les articles consacrés à toutes ces personnes songeant soudain à leur ex durant le confinement et que l'idée de leur envoyer un petit message démange terriblement. «Début avril, mon ex, dont je m'étais séparée en 2019, m'a recontactée après des mois de silence radio, raconte Gabrielle. Nous nous étions quittés en assez mauvais termes, mais je me suis finalement aperçue qu'il me manquait et l'ambiance un peu étrange de la vie confinée nous a rapprochés à nouveau. Depuis, nous ne cessons d'aller chez l'un ou chez l'autre. Je me mets à imaginer une suite avec lui, même si je ne sais comment qualifier la nature de cette nouvelle relation.» Reste que les turbulences existentielles ne sauraient expliquer à elles seules cette propension à remettre si fréquemment le cap

gettyimages  
Pascal Le Segretain

25 YEARS

Légende?????????  
????????????????  
????????????????  
????????????????  
????????????  
????????????  
????????????  
????????????

## INSÉPARABLES APRÈS S'ÊTRE SÉPARÉS

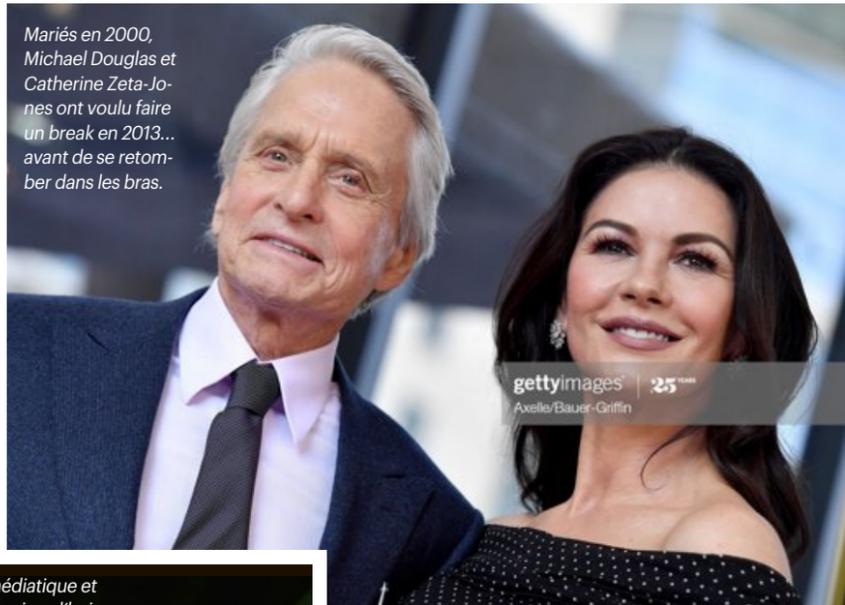
vers un amour perdu. Les réseaux sociaux entretiennent, qu'on le veuille vraiment ou non, un lien visuel, symbolique ou amical avec nombre d'anciens partenaires. Ainsi, 90% des utilisateurs de Facebook auraient un ex dans leur paysage numérique, selon une étude réalisée par l'Université de Western Ontario. Et même lorsqu'on a fait le choix de le retirer de sa liste de contacts, le partenaire d'antan peut resurgir n'importe quand sur la photo d'un ami, dans les likes ou les commentaires d'une publication. «La proximité numérique alimente une sorte de deuil impossible, fait remarquer Nicole Prieur. Elle rend difficile la séparation psychique, renforçant les éventuelles jalousies, colères, frustrations subsistant de la rupture. En outre, la figure de l'ex peut être particulièrement obsédante, puisqu'elle a pu nous rendre très heureux ou nous avoir fait souffrir. Elle incarne les regrets de jolies choses résolues ou des blessures encore ouvertes. Quoi qu'il en soit, les pertes sont souvent ce qui nous habite le plus.»

### Pas n'importe quel ex

La persistance de cette dimension émotionnelle est peut-être encore plus lourde de conséquences lorsqu'elle est couplée à une absence physique totale, qui mène parfois à une réécriture de l'ex et de l'histoire passée, comme le relève Adèle Zufferey, psychologue FSP à Lausanne: «Des moments temporellement éloignés peuvent créer de la nostalgie. Le piège de telles situations est bien sûr l'idéalisation excessive, car on voit essentiellement la personne à travers ses meilleurs souvenirs. Ses défauts, voire ses dangers, peuvent donc s'effacer ou se minimiser avec le temps. C'est comme retomber amoureux d'une belle image».

Mais quand même, l'illusion et les tours de magie de notre mémoire ne font pas tout. Avec un peu de temps et de réflexion, on ne rêvera probablement pas de retourner vers cet ex qui nous avait enfermés dans une relation pathologique ou qui avait fini par montrer une personnalité désagréable; ni vers celui dont on garde un vague souvenir et avec lequel on a vécu une romance tiède. «Les anciens partenaires vers lesquels on revient sont souvent des personnes qui nous ont fait grandir, évo-

Mariés en 2000, Michael Douglas et Catherine Zeta-Jones ont voulu faire un break en 2013... avant de se retomber dans les bras.



gettyimages | 25  
Axelle/Bauer-Griffin

Couple médiatique et fusionnel aujourd'hui, Jessica Biel et Justin Timberlake ont pourtant rompu durant sept mois en 2011.



Après leur coup de foudre sur le tournage de Game of Thrones, Rose Leslie et Kit Harington s'étaient séparés en 2013. Pour mieux se retrouver et se marier en 2018.



Duo de tourtereaux le plus mignon d'Instagram, Justin Bieber et Hailey Baldwin convoiaient en 2018, plus forts depuis leur rupture de 2016.



On l'oublie parfois, mais l'inoxydable couple princier formé par Kate et William s'était brisé brièvement quatre ans avant le mariage, en 2011.



En janvier 2015, Patrick Dempsey et Jillian Fink cassent après 15 ans de mariage. Toutefois, coup de théâtre, ils annulent leur divorce en décembre, finalement trop amoureux pour se séparer.

### CORALIE, 41 ANS

## UN CRUSH DE JEUNESSE DEVENU GRAND

Marco et moi, c'était une histoire d'amour entre ados comme il y en a beaucoup, et qui avait pris fin vers nos dix-sept ans. Je ne saurais même pas énoncer les raisons de cette rupture. C'était comme ça, nos chemins ont divergé. Lui a disparu de la circulation, moi j'ai continué mon parcours sans me retourner: un nouvel homme dans ma vie, puis un enfant. Sauf qu'à 32 ans, je me suis retrouvée célibataire. C'est juste à ce moment que Marco a repris contact avec moi via les réseaux sociaux, comme si le destin se souvenait toujours de nous. Il disait n'avoir jamais oublié notre idylle de jeunesse, il pensait à moi souvent. Cela m'a troublée. Alors on s'est revus, finalement, et notre amour s'est manifesté à nouveau, mais encore plus fort. Nous nous sommes mariés, nous avons eu un bébé, tout ça au bout de quelques années. C'est étrange comme la passion peut être mise en pause durant une décennie avant de s'exprimer enfin!

luer positivement dans notre identité, note Nicole Prieur. Il demeure ainsi des attentes qui fonctionnent comme un moteur. On vit ce goût d'inachevé, cette impression que l'histoire était importante et qu'elle n'a pas continué jusqu'où elle aurait dû nous mener en dépit d'un fort sentiment de destin commun.»

Le processus est d'autant plus fort lorsque le motif de la rupture semble dérisoire avec un peu de recul, alors qu'il paraissait énorme sur l'instant. «On a tous un orgueil, un ego qui nous pousse à réagir sur un coup de tête. Or, on se rend parfois compte de sa bêtise a posteriori, des raisons un peu stupides qui ont conduit à la séparation, soulève Saverio Tomasella. On avait peut-être des attentes trop figées envers son partenaire,

formé, plus mature. On découvre parfois une autre façon de concevoir l'amour, qui laisse plus de place aux aspects tels que le partage, l'envie de construire, le respect, alors qu'on ne jurait autrefois que par la passion avec des espoirs impossibles ou imprécis.» Pour la psychologue, pas de doute, revenir vers un ex n'est ainsi pas nécessairement un pas en arrière dans son parcours: «C'est une régression qui peut ne pas en être une, car on peut réussir si on prend le temps de bien identifier et trier les légitimes attentes envers l'autre et les aspects plus problématiques. Il faut être prêt à sortir des éventuels modèles désastreux de relations amoureuses. Cela peut même devenir une véritable renaissance si, en plus, on parvient à balayer les rancunes et à rebâtir la

« ON AVAIT PEUT-ÊTRE DES ATTENTES TROP FIGÉES [...] ET LE TEMPS PASSÉ DEPUIS NOUS A PERMIS DE COMPRENDRE QUE CETTE PERSONNE CORRESPONDAIT, MALGRÉ SES MENUS DÉFAUTS, À DES VALEURS ESSENTIELLES À NOS YEUX »

SAVERIO TOMASELLA, PSYCHANALYSTE ET PSYCHOLOGUE

et le temps passé depuis nous a permis de comprendre que cette personne correspondait, malgré ses menus défauts, à des valeurs essentielles à nos yeux.»

### Fausse régression

Dans d'autres situations, ce sont des éléments extérieurs qui ont fait rompre le couple, à cause de tensions en rapport avec l'entourage ou le milieu social. «Mais voilà, si on fait souvent l'analyse de la rupture bien après celle-ci, heureusement un regard nouveau peut en sortir, commente le psychanalyste. On découvre parfois de nouvelles priorités, de nouvelles hiérarchies dans l'existence.» Résultat: près d'une personne divorcée sur trois regrette la séparation, à en croire les enquêtes sur la question. Davantage que le temps écoulé depuis la fin de la première histoire, «ce sont les événements de la vie qui s'avèrent peut-être les plus importants, pointe Nicole Prieur. Avec l'expérience, on dispose d'un regard plus in-

confiance.» Certes, mais passer tout à la loupe peut malgré tout conduire à un raté, le naturel ayant la fâcheuse manie de revenir au galop. Selon l'étude du site Love-Care, seule la moitié des *recoupling* tient la distance. «Le risque semble de repartir sur les vieux schémas, alerte Adèle Zufferey, car bien qu'on recommence sur des bases connues, les enjeux sont différents.»

Enfin, connues, peut-être même pas tant ça, tempère Saverio Tomasella, notamment si les ex-conjoints décident de renouer après une longue pause: «On ne recommence jamais une histoire là où on l'avait laissée, on ne retrouve pas la personne qu'on avait connue et aimée dans le passé, puisque les choses fortes de l'existence, comme certaines blessures profondes, modifient souvent les points de vue. Au fond, on ne connaît plus tout à fait la personne, qu'on découvre avec une nouvelle part de mystère. Revenir avec un ex, c'est un peu retomber amoureux d'un inconnu.» ●