

COMMENT BIEN REBONDIR EN ÉVITANT DE TOUT GOMMER

ON TOURNE LA PAGE
SANS RENIER LE PASSÉ

Au travail, en amour ou bien encore en amitié, ce n'est pas parce qu'un chapitre se referme que l'on doit faire comme si rien n'avait compté. Voici comment aller de l'avant sans effacer ce vécu. JULIE GIORGETTA



ADMETTRE QUE C'EST FINI

La première étape pour avancer est l'acceptation. L'idée n'est pas de minimiser la rupture ni la difficulté liée au changement, mais d'admettre qu'il est temps de laisser cette partie de sa vie derrière soi. Reconnaître ce que l'on a vécu, ce que cette expérience nous a appris, et accepter qu'elle fasse désormais partie de notre histoire.

REGARDER LE PASSÉ
AVEC JUSTESSE

«Il était tellement parfait», «Cela faisait des années qu'on était au bord de la rupture», «De toute façon, je n'ai jamais vraiment aimé ce boulot...» Quand un cycle s'achève, certains idéalisent ce qu'ils ont vécu, d'autres rejettent tout en bloc. Et si on apprenait à regarder le passé tel qu'il est réellement, sans le noircir ni l'édulcorer ?

ACCEPTER DE NE PAS AVOIR
TOUTES LES RÉPONSES

On ne peut pas toujours comprendre pourquoi une relation s'est terminée, pourquoi une personne a changé, pourquoi une opportunité nous a échappé... Vouloir absolument obtenir une explication peut être contre-productif et maintenir dans le passé. Pour pouvoir avancer, il faut accepter qu'une part de l'histoire reste floue, inachevée ou inexpliquée.

L'AVIS DE LA SPÉCIALISTE

Que signifie «tourner la page» ?

Tourner la page, ce n'est ni oublier ni effacer. Par exemple, s'il suffisait de divorcer pour ne plus être marié psychologiquement, ça se saurait. Le lien peut persister longtemps après la séparation. Certaines ruptures sont nécessaires, mais elles impliquent un renoncement et une perte, ce qui n'est pas toujours facile à accepter. Il y a des pages qui pèsent des tonnes : il faut parfois du temps pour pouvoir refermer un livre que l'on a mis des années à écrire.

Pourquoi est-ce parfois si difficile ?

On peut savoir qu'il est nécessaire de tourner la page et ne pas parvenir à le faire pour autant. Savoir et passer à l'acte sont deux choses différentes : une part de nous peut avoir compris, tandis qu'une autre reste profondément attachée à ce qui a été. L'inconscient ne connaît pas le temps : ainsi, une rupture ancienne peut continuer à agir comme si elle était actuelle. La raison peut avoir tourné la page avant que le cœur ne le fasse.

Comment savoir si l'on fait des progrès ?

Mettre son passé de côté, c'est souvent continuer à vivre sous son influence sans vraiment vouloir le regarder. À l'inverse, avancer, c'est pouvoir reconnaître ce que l'on a perdu sans que cette perte décide encore à notre place. Surtout, on peut savoir que l'on est sur le bon chemin lorsque le désir revient : le désir d'aimer, de rencontrer, de choisir et de construire autre chose.

ACCUEILLIR SON RESENTI

Face à une déception, on a parfois tendance à vouloir étouffer ce que l'on ressent, parce que la réalité dérange ou que la douleur est trop intense. Or, si l'on veut vraiment poursuivre son chemin, il est essentiel de laisser une place à ses émotions, sans chercher à les faire disparaître, ni de passer immédiatement à autre chose.

COMPRENDRE
CETTE HISTOIRE

Il ne s'agit pas seulement d'analyser ce qui s'est passé, mais ce que cela révèle de soi, de ses besoins, ses attentes et ses limites : «Qu'est-ce qui m'a manqué ? Qu'est-ce que j'attendais ? Qu'est-ce que je ne veux plus ?» L'enjeu est de transformer l'expérience en prise de conscience, sans tomber dans l'autopsie permanente du passé.

PENSER À LA SUITE

Tourner la page ne signifie pas oublier ce qui s'est passé ni faire comme si cette période de notre vie n'avait jamais existé. C'est recommencer à investir le présent. Retrouver des envies, se consacrer à un projet, faire de nouvelles rencontres, s'autoriser à imaginer la suite. Après une déception ou une rupture, il n'est pas nécessaire de savoir immédiatement où l'on va. L'essentiel est de refaire de la place à ce qui nous fait du bien aujourd'hui, sans chercher à remplacer ce qui a été perdu.

Valentine Hervé, psychologue

