

Katherine Woodward Thomas

Préface de **Moussa Nabati**

auteur du **Bonheur d'être soi**, Prix *Psychologies Magazine*

# Se séparer sans se détester



**TROP**  
5 étapes pour se quitter **SANS** ✓ **SOUFFRIR...**  
et en sortir meilleur(e)

***Conscious uncoupling***, la méthode best-seller  
pour une séparation bienveillante, enfin traduite !

L E D U C . S  
E D I T I O N S

« Même si nous nous aimons beaucoup, nous nous séparons. Toutefois, nous sommes et resterons à jamais une famille et, d'une certaine façon, nous sommes plus proches que nous ne l'avons jamais été. »

Gwyneth Paltrow, adepte de cette méthode, au moment de sa séparation d'avec Chris Martin.

Nous voyons trop souvent la séparation comme un échec personnel, au lieu de la voir comme une opportunité. Plutôt que de **rendre hommage à la relation**, nous agissons avec amertume et colère, nous accumulons honte et ressentiment.

Mais cette souffrance n'est pas une fatalité. Se séparer sans souffrir, sans faire souffrir les enfants, et en préservant leur bien-être, c'est possible, car il existe une autre façon de mettre fin à une relation, empreinte **de respect mutuel, de bienveillance et d'affection profonde**.

Grâce à la méthode révolutionnaire de Katherine Woodward Thomas, vous allez traverser cette période difficile dans les meilleures conditions possibles, et en ressortir entiers, sains, et confiants en l'amour à venir.

**Faites de votre séparation une opportunité pour évoluer : vous en sortirez grandi, et prêt pour une nouvelle relation.**



© Carl Studna



**Katherine Woodward Thomas**, psychologue, est une experte en relations amoureuses. Elle a décidé de faire de son divorce une étape positive de sa vie. En tant que thérapeute, elle a expérimenté et affiné pendant de nombreuses années son approche en 5 étapes pour une séparation bienveillante.

Préface de **Moussa Nabati**, psychanalyste, thérapeute et chercheur, docteur en psychologie de l'université de Paris. Il est l'auteur de nombreux ouvrages, dont *Le bonheur d'être soi*, Prix Psychologie 2008.

ISBN : 979-10-285-0241-6



**19 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
E D I T I O N S

Couverture Atelier Didier Thimonier  
Rayon : Développement personnel



## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : [blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com)  
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Titre original : *Conscious Uncoupling: 5 steps to living happily even after*  
Copyright © 2015 by Katherine Woodward Thomas  
All rights reserved

This translation published by arrangement with Harmony Books,  
an imprint of the Crown Publishing Group,  
a division of Penguin Random House LLC.

Traduit de l'anglais par Christophe Billon

Conseil éditorial : Pascale Senk  
Maquette : PCA

© 2016 Leduc.s Éditions  
17, rue du Regard  
75006 Paris – France  
E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)  
ISBN : 979-10-285-0241-6

Katherine Woodward Thomas

# Se séparer sans se détester

5 étapes pour se quitter  
SANS (trop) SOUFFRIR...  
et en sortir meilleur(e)

L E D U C . S  
E D I T I O N S



*« Se séparer sans se détester est un guide bienveillant et compatissant permettant de surmonter et d'utiliser le chagrin de la rupture pour transformer et enrichir votre existence. Le processus proposé par Katherine Woodward Thomas vous aidera non seulement à ressentir de nouveau une plénitude émotionnelle, mais permettra également à toutes les personnes impliquées de vivre un avenir positif et plein d'espoir. Ce livre fera évoluer notre paradigme et édifiera désormais notre manière collective de mettre un terme à une relation amoureuse. »*

*John Gray, auteur de *Les Hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus**

*« La sagesse et l'intelligence de Katherine Woodward Thomas sont à la hauteur de son empathie et de son courage. Ses enseignements pertinents, limpides et visionnaires ont toujours été le symbole de la responsabilisation et de la guérison pour de nombreuses personnes, dont je fais partie. Sa perspicacité prophétique et ses conseils d'une grande noblesse, mais indiscutablement à la pointe du progrès et applicables, nous guident pas à pas pour traverser le territoire souvent miné des ruptures et séparations. Je suis vraiment ravie de la présence de Katherine sur cette planète. »*

*Alanis Morissette, chanteuse, auteure et compositrice, vainqueur de plusieurs Grammy Awards*





*À tous les artistes sociaux, agents de changement  
et pionniers des nouvelles relations humaines  
qui, avec beaucoup de cœur, une bonté immense  
et une vive intelligence  
s'attachent à améliorer les choses...*

*et à Mark et Alexandria,  
qui perpétuent le bonheur.*





# Sommaire

PRÉFACE de Moussa Nabati .....	111
INTRODUCTION. Le côté obscur de l'amour .....	17

## PREMIÈRE PARTIE

### **Se séparer d'une meilleure façon**

CHAPITRE 1. La honte, les reproches et l'échec de l'amour	31
CHAPITRE 2. Ruptures pénibles, séparations qui tournent mal : « Et ils vécurent <i>mal</i> heureux... ». .....	45
CHAPITRE 3. La séparation bienveillante, cette nouvelle perspective qui s'offre à nous .....	63
CHAPITRE 4. Comment et quand suivre ce programme ?.	83

## DEUXIÈME PARTIE

### **Les 5 étapes de la séparation bienveillante**

ÉTAPE 1. Trouver la liberté émotionnelle .....	103
ÉTAPE 2. Reprendre le pouvoir et votre vie en main .....	137
ÉTAPE 3. Rompre le schéma destructeur et guérir votre peine de cœur.....	159
ÉTAPE 4. Devenir un alchimiste de l'amour.....	189
ÉTAPE 5. Vivre heureux... <i>même</i> après .....	231
POSTFACE.....	279
Faire évoluer l'amour .....	279
Le credo de la séparation amoureuse	
Toute ma reconnaissance envers.....	289
Ressources .....	293
Bibliographie.....	295
Table des matières .....	299





## PRÉFACE DE MOUSSA NABATI

La séparation constitue toujours, Katherine Woodward a raison d'y insister, une épreuve, dans la triple acception de ce terme :

- Elle est souffrance d'abord, ressentie tel un traumatisme, une déchirure, une déflagration.
- Elle est test ensuite, révélateur de la vérité de l'être, de ses failles et de sa solidité.
- Elle peut servir enfin de passage initiatique, offrant l'occasion privilégiée de mûrir, de se reconstruire, de devenir soi, adulte.

L'intensité de la douleur est liée en premier lieu au contexte social, au regard de l'autre. Le divorce, banalisé de nos jours, était considéré naguère comme un échec, voire un déshonneur, attisant ainsi les sentiments de honte et de culpabilité des ex-époux.

Elle dépend, ensuite, de la place et du rôle décerné à chacun : une rupture s'avère sans doute moins accablante pour son initiateur que pour celui ou celle qui la subit, sans consentement, de façon inattendue, tel un bannissement, une répudiation. Une patiente a été traumatisée en apprenant par e-mail la décision de son mari d'engager le divorce, peu après le départ de celui-ci au bureau ! Coup de tonnerre dans un ciel jusque-là bleu azur !

C'est évidemment toujours le blessé, l'abandonné qui endosse la culpabilité, celle de la victime innocente et non l'auteur, contrairement à notre logique et aspiration consciente.

La peine éprouvée lors d'une séparation est surtout en rapport avec les aléas de l'histoire du sujet, c'est-à-dire la robustesse

psychologique de l'enfant qu'il a été, du lien heureux ou délétère qu'il a tissé autrefois avec sa mère. S'il a souffert de carence matricielle, inassouvi donc dans son besoin fusionnel, il risquera de ressentir la séparation non pas comme un **ébranlement** temporaire, certes éprouvant, mais tel un **effondrement**, brisure, tsunami, chute dramatique et définitive dans le néant.

Certains se donnent la mort ou sombrent dans une dépression profonde, dépossédés soudainement de leur sentiment de légitimité au monde, ainsi que du sens de leur vie. Ils se perdent en quelque sorte en perdant l'autre, emportés par un torrent de culpabilité, de détestation de soi et d'indignité. Ils s'adonnent alors à la consommation des antidépresseurs ou d'autres drogues anesthésiantes, l'alcool, le sexe, l'hyperactivité, la « bouffe » ; expédients qui accentuent, paradoxalement, leur détresse au lieu de la soulager. D'autres expriment leur désespoir, basculant d'un excès dans son contraire, de la passion amoureuse à la haine vengeresse, par des passages à l'acte violents, parfois meurtriers.

Ces attitudes névrotiques, parce qu'outrancières, ne prouvent nullement l'étendue de l'engouement du sujet à l'égard de son « ex ». Elles révèlent, à l'inverse, tel un miroir, sa dépendance affective, son immaturité, son besoin vital de l'autre pour combler son vide et se sentir entier, bref sa difficulté d'exister sans états. Elles démontrent, notamment, l'inféodation de l'adulte à son enfant intérieur affecté par la carence matricielle, faute d'une mère aimante, en quête permanente, par conséquent, de fusion et de preuves de reconnaissance. Il ne s'agit pas ici du désir d'un homme ou d'une femme de s'unir à son alter ego, mais du besoin infantile régressif, irrépressible de recouvrer la matrice, de compenser un déficit maternel dans la confusion amant/maman.

Au-delà d'un certain seuil, ce n'est plus l'adulte qui souffre dans le présent sous le poids de l'épreuve, mais le petit garçon ou la petite fille en lui rattrapé par son passé douloureux, marqué par les abus, maltraitances et abandons

L'éraflure actuelle ne fait, en définitive, que raviver une plaie ancienne non cicatrisée, un deuil resté en suspens, inachevé !

La difficulté pour l'adulte d'accepter la rupture et de la surmonter, s'autorisant à retirer sa libido d'un être jadis chéri pour la réinvestir éventuellement sur un autre, démontre aussi l'extrême vulnérabilité de son Moi, due à l'immaturité. Elle reflète la rigidité de l'énergie vitale, sa non fluidité, sa viscosité, ne pouvant se fixer dès lors sur une personne que de façon massive et fusionnelle sans désormais la possibilité de s'en détacher avec sérénité. D'où ces crises et débordements dans l'exercice, il est vrai acrobatique, des attachements/détachements, des arrivées/départs, des liens/séparations.

La rupture risque ainsi de s'avérer problématique, voire apocalyptique, pour celui qui, affecté par la carence matricielle, se trouve privé à l'âge adulte d'un socle, d'un modèle relationnel, d'un logiciel, dirions-nous aujourd'hui, lui permettant de gérer la séparation, de se lier et de se délier avec souplesse sans se sentir constamment menacé dans ses fondements et sa légitimité.

Si, en revanche, il a été naguère correctement enveloppé, ce qui lui permet de se materner lui-même, connecté à sa bonté profonde et centré sur son intériorité, il n'aura alors plus besoin d'autrui, exagérément idéalisé d'ailleurs, utilisé souvent comme bouche-trou pour se croire vivant et aimé. Il sera non seulement capable de tisser des liens d'amitié et d'amour, mais il pourra assumer saine-ment les séparations, si elles se produisent, en retenant même à chaque fois une expérience enrichissante, favorisant son devenir adulte, plus proche de la vérité de son être.

En résumé, le divorce, qu'il s'agisse d'un démariage officiel devant le juge ou d'une rupture sentimentale, pourra se passer sans cliquetis, ni fracas, si les partenaires parviennent à se comporter en adultes, grâce à un minimum de recul, de raison et surtout d'empathie réciproque. Par contre, s'ils sont dominés par leur enfant intérieur en détresse, les anciens amoureux, devenus adversaires, se dresseront l'un contre l'autre, s'attaqueront, se blesseront et se culpabiliseront sans réussir toutefois à se desceller, ni à se récupérer du coup pour repartir chacun dans sa voie, en son nom propre et pour son compte.

Katherine Woodward propose justement, avec optimisme et enthousiasme, une démarche pacifique de séparation en cinq étapes, étayée par des exercices. Elle démontre ainsi, de nombreux témoignages à l'appui, qu'apprendre à se quitter dans la bienveillance, sans détruire l'autre, ni se démolir, sans détester l'autre, ni se haïr, comporte comme récompense l'avènement à l'autonomie psychique. La rancœur, les regrets et les remords ne font en réalité qu'aggraver la fusion, compromettant la délivrance du sujet et le contraignant à répéter malgré lui les vieux scénarios d'échec. Il n'est possible de se quitter vraiment que dans la paix : la guerre empêche la sortie de la matrice, la vraie séparation, en bloquant le travail de deuil. La haine emprisonne, tandis que l'amour libère ! Nul ne réussira, d'ailleurs, à effacer de la mémoire de son cœur les traces d'une personne chérie à un moment de son existence !

Le vrai mérite consiste, dès lors, en acceptant parfois l'inacceptable, à domestiquer ses puissances pulsionnelles aveugles et destructrices pour les employer à se reconstruire.

Au fond, l'intérêt majeur de la séparation bienveillante ne se réduit pas à parvenir à quitter quelqu'un, partie émergée de l'iceberg ! Il



offre surtout la possibilité d'inaugurer d'autres séparations/différenciations, celles-ci intérieures, en stoppant nombre de confusions. L'enjeu principal consiste à se reconstruire, à mettre de l'ordre dans son psychisme en introduisant certains discernements salutaires : distinguer le passé du présent, le dehors du dedans, la réalité des images, le besoin du désir, et notamment l'enfant intérieur de la personne adulte.

La souffrance provient toujours de la confusion, celle des sexes, des générations, des époques et des fonctions. Beaucoup de nos croyances, fantasmes, exigences, idéaux, valeurs, craintes ne sont à proprement parler pas les nôtres, mais hérités de nos ancêtres et parents.

Il est nécessaire, dès lors, de retrouver le petit garçon ou la petite fille grâce à un pèlerinage dans son histoire. Le connaître, l'écouter, l'apaiser facilite la réhabilitation de sa mère intérieure, sans désormais l'impérieuse nécessité de recourir à des substituts. Cesser de quémander des gouttelettes d'amour dehors pour pouvoir se désaltérer à ses fontaines profondes. Devenir adulte implique de renoncer à l'amour de sa mère d'autant plus idéalisée qu'elle a été manquante dans le passé !

Ce travail de séparation/différenciation permettra, paradoxalement, l'établissement de certains liens jusque là défectueux ou absents. Il aidera à se recentrer sur son intériorité longtemps laissée en jachère, mais aussi à se reconnecter à sa bonté profonde pour une meilleure estime de soi.

Petite suggestion, Katherine Woodward ne la dédirait pas : s'armer de patience, puisque l'exigence que « tout soit terminé rapidement » risque de multiplier les complications et de retarder le dénouement !

## Se séparer sans se détester

Se séparer constitue donc une souffrance, mais représente une gageure, porteuse d'une précieuse récompense ; la promesse de devenir soi, intérieurement libre, confiant dans ses capacités, mais conscient de ses limites.

Moussa NABATI

[moussa.nabati927@orange.fr](mailto:moussa.nabati927@orange.fr)

Dernier ouvrage paru : *Renouer avec sa bonté profonde*,  
Fayard, avril 2016



## INTRODUCTION

# Le côté obscur de l'amour

*Toute intimité renferme, quelque part sous les dehors  
pleins d'amour du début, les prémisses bien dissimulées  
d'une véritable catastrophe.*

ELIZABETH GILBERT

---

Au moment d'emprunter l'allée de l'église pour rejoindre son véritable amour, qui pense se retrouver un jour parmi cette moitié de la population qui connaîtra les affres du divorce ? Nous n'envisageons pas non plus la peine de cœur lorsque nous savourons une toute nouvelle union pleine d'espoir et prometteuse d'un bonheur pour la vie. Nous croyons dur comme fer à l'amour, résolu à étancher notre soif d'éternel et prêts à prendre tous les risques dans notre quête du bonheur à jamais.

En tant qu'auteure de l'ouvrage à succès *Calling in « The One »: 7 Weeks to Attract the Love of Your Life*, et enseignante à travers le monde, pour des centaines de milliers d'élèves qui ont appliqué mes principes afin de se débarrasser de leurs obstacles intérieurs à l'amour et à des relations amoureuses réussies, je mentirais si je vous disais avoir voulu écrire une suite. Je n'avais pas plus envie d'écrire cette suite que vous de la lire.

En fait, quand j'ai pris conscience que mon mari, depuis près de dix ans, et moi-même, allions mettre fin à notre mariage, mes pensées n'avaient pas grand-chose de bienveillant. Allongée sur le dos sur la pelouse d'un parc situé non loin de chez nous, à regarder cet immense ciel bleu et à rechercher la signification

de ces événements indésirables, j'ai murmuré la seule phrase qui me semblait adaptée à l'instant vécu. « Non mais sans blague ! » ai-je dit, furibarde. J'étais plus qu'irritée face aux forces invisibles de la vie et de l'amour qui semblaient prendre un malin plaisir à se divertir à mes dépens – des forces comme déterminées à m'offrir avec une malice malvenue la fin heureuse d'une enfance plutôt chaotique. Une fin heureuse révélée si joliment et publiquement dans mon premier livre.

C'était, au mieux, gênant.

Et pourtant, une fois le choc de la prise de conscience digéré, j'ai pris soin de vérifier que c'était bien réel. Car, petite fille, à l'instar de milliers de mes pairs, j'avais été prise en otage par mes deux parents lors de leur brutale séparation. Leur rupture fut si peu bienveillante qu'elle a entraîné une lutte assez violente pour ma garde. En fin de compte, mon père a jeté l'éponge alors que j'avais dix ans et a renoncé à ses droits parentaux à cause de son incapacité à s'entendre avec ma mère exaspérée. Si, alors que mon

mariage allait à vau-l'eau sous mes yeux, mes connaissances n'étaient pas immenses en la matière, je savais une chose : je n'allais pas infliger ça à notre fille.

Cependant, quand notre séparation est arrivée, j'ai découvert que je m'étais fait du souci pour rien. Notre rupture a non seulement été très courtoise, mais

également profondément bienveillante, respectueuse et humaine. Elle était drapée d'une générosité et d'une bonne volonté inattendues, avec des gestes d'amitié et de soutien mutuels. Mon ex-mari Mark et moi-même avons fait tout ce qui était en notre pouvoir pour nous faire le moins de mal possible, ainsi, bien entendu, qu'à notre fille, dont la préoccupation première était de ne pas



*Vous ne pouvez pas contrôler  
tous les événements qui  
se produisent dans votre vie,  
mais vous pouvez décider  
de ne pas vous laisser réduire  
à cela.*

MAYA ANGELOU

perdre le contact avec son père, comme c'était arrivé à deux de ses amies. Tous deux désireux de faire preuve de cohésion et de veiller à son bien-être, pendant et après le processus de séparation, nous l'avons volontiers rassurée.

Nous étions loin des horribles ruptures que j'avais vécues par le passé – tous ces mois pendant lesquels j'avais perdu l'appétit et le sommeil et où j'étais tellement rongée par la colère qu'il ne se passait pas un jour sans que je rabroue un pauvre inconnu innocent qui avait le malheur de se trouver sur mon chemin. À une époque, j'étais tellement perdue que j'ai recommencé à fumer – après avoir laissé de côté la cigarette pendant dix ans – et que le stress m'a fait perdre la moitié de mes cheveux. Ma rupture catastrophique la plus homérique, celle qui m'a déchiré le cœur, traumatisée et détruite, est intervenue quand mon petit ami du lycée Frank et moi avons rompu. Elle m'a hantée pendant des années, incapable que j'étais de faire le deuil de cette relation. J'ai continué à rêver de lui pendant près de vingt ans. Je me réveillais en sursaut d'un sommeil réparateur pour me rendre compte, horrifiée, que je l'avais bien perdu pour toujours et qu'il vivait désormais à des milliers de kilomètres de moi, heureux avec sa femme d'une beauté impressionnante et leurs trois enfants parfaits.

Comme vous, je connais bien le côté obscur de l'amour. Voilà pourquoi, après avoir traité mon choc et ma douleur, j'ai immédiatement entrepris de déchiffrer le processus unique grâce auquel Mark et moi-même avons réussi à mettre fin à notre couple avec tant de bonne volonté et de grâce. Je savais que nous étions face à un phénomène incroyablement précieux, conscience renforcée par les membres de notre premier cercle qui hochaient la tête avec stupéfaction et déclaraient n'avoir jamais vu aucun couple renoncer à leur mariage avec tant de prévenance et de bienveillance.

Autant j'avais aspiré à la fin heureuse d'une enfance loin d'être enchantée, là, c'était comme si le destin m'avait étrangement fait découvrir un nouveau type de fin heureuse. Une façon de mettre un terme avec dignité, bonté et distinction à une relation amoureuse, sans qu'aucun des protagonistes n'en sorte anéanti ou détruit. Je me suis rendu compte que je pouvais confectionner quelque chose de beau à partir de cette expérience. Nous avons en fait mené à son terme une procédure de séparation en cinq étapes, que j'avais fini par identifier. Toutes les personnes concernées par notre séparation en étaient sorties indemnes et en bonne santé et non blessées, isolées et dévastées.

Dans la mesure où je crois à l'amour et où je défends avec conviction le mariage et les relations durables, les ruptures font probablement partie, avec le réchauffement climatique, la maltraitance des personnes âgées et la pauvreté des enfants, des choses que j'aime le moins. Vu mon mépris pour les ruptures et divorces, pourquoi emprunter personnellement cette voie ? La relation entre Mark et moi était-elle terrible au point de m'aventurer dans l'univers nauséabond des foyers divisés et du démantèlement des rêves et espoirs entretenus depuis longtemps ?

Il existe des millions de façons de cultiver un mariage, dont la plupart sont trop banales pour être mentionnées. Mais en un mot, ce qui nous est arrivé à Mark et à moi, c'est que j'ai changé. Je veux dire par là que j'ai changé de manière radicale et arbitraire à plus d'un titre. C'est le danger lié à la profession, l'inconvénient d'enseigner le développement personnel et la transformation. Mon mari ne m'a pas trompée, ni maltraitée, et ce n'était ni un alcoolique, ni un individu accro au jeu. Cependant, au fil des ans, les principales valeurs constituant nos fondations se sont craquelées de plus en plus.

Si je suis une accro au changement, sans cesse à repousser mes limites et celles des autres afin que nous puissions exploiter notre potentiel dans tous les domaines de la vie et de l'amour, Mark est un homme gentil qui aspire à l'idéal spirituel de l'acceptation totale et de l'appréciation des choses telles qu'elles sont, sans éprouver le besoin de changer quoi ou qui que ce soit. De mon côté, fouiller les sombres recoins de notre psychisme afin de découvrir et purifier nos motivations intérieures me passionne, tandis que lui ne s'attarde pas sur les défauts et préfère apprécier la bonté et la beauté de tous les êtres vivants. Il n'est cependant pas question de dire que l'un a tort et l'autre raison, car ce sont deux superbes voies à suivre. Et souvent, quand les deux membres d'un couple sont ainsi aux antipodes l'un de l'autre, ils trouvent le moyen de se contrebalancer, de se compléter et de combler les lacunes de l'autre le plus admirablement du monde. Mais entre et Mark et moi, les conversations sur les sujets les plus importants et ayant une place sacrée dans notre cœur tombaient à plat, d'une façon qui ne nous laissait guère de place pour évoluer ensemble vers une vision ou un but commun, quelque chose dont nous avouions avoir particulièrement besoin dans notre existence. Nous avions beau prendre soin de l'autre, il est devenu évident que le sujet sur lequel notre harmonie était la plus flagrante était l'amour que nous partageons pour notre fille.

Si nous étions nés cinquante ans plus tôt, nous serions restés sans problème ensemble pour le bien de notre fille, sans trop y réfléchir, même si, à vrai dire, nous n'aurions probablement pas convolé en justes noces. En effet, les mariages mixtes étaient illégaux dans une grande partie des États-Unis, jusqu'à ce que la Cour suprême statue sur le sujet en 1967. Dans la mesure où je suis blanche et Mark afro-américain, à l'époque, nous aurions dû risquer jusqu'à nos vies pour nous choisir l'un l'autre – autre preuve de l'évolution permanente de la culture.

Cependant, mis à part ce léger détail, à l'instar de millions d'autres individus dans le monde occidental, j'attends plus de mon association première que de rester en couple pour les enfants. Comme le souligne l'auteure et historienne du mariage Stephanie Coontz, les relations ont plus changé ces trente dernières années que lors des trois précédents millénaires<sup>1</sup>. Et, comme nombre d'entre nous, j'aspire à une union bien plus évoluée que celle dont rêvaient ma mère et ma grand-mère. Je ne veux pas dire par là qu'avec Mark, nous n'étions pas résolument déterminés à élever notre fille pour qu'elle soit équilibrée, en bonne santé et heureuse. Notre vie tournait autour de cet engagement commun, mais fallait-il pour cela être prisonniers des liens du mariage et moralement dans l'obligation d'avoir des rapports sexuels ensemble pour le restant de nos jours ?

Bon, Mark est un type sexy, mais... *sérieusement* ?

Je suis évolutionniste dans l'âme. Je crois ainsi en cette noble quête consistant à m'efforcer en toute conscience de devenir un

être humain plus sage, plus éclairé et plus évolué afin de contribuer à bâtir des sociétés qui le sont tout autant. Je suis toujours fascinée par les liens d'affection novateurs un peu décalés, voire carrément marginaux. C'est mon côté

excentrique. En tant que « créative culturelle<sup>2</sup> » – et il y a des millions de personnes comme moi dans le monde entier –, j'ai tendance à innover dans le vaste territoire des relations humaines.



*J'ai tissé un parachute  
à partir de toutes les chutes.*

WILLIAM STAFFORD

1. Stephanie Coontz, *Marriage, a History: How Love Conquered Marriage*, Penguin Books, New York, 2006, p. 4.

2. Paul H. Ray et Sherry Ruth Anderson, *Émergence des créatifs culturels : enquête sur une population croissante tournée vers l'écologie, les valeurs féminines, le social et le développement psychospirituel*, éditions Y. Michel, Barret-le-Bas, 2001.



Mon orientation en tant que thérapeute familiale et conjugale certifiée est très axée sur la psychologie humaniste, avec un profond attachement pour le mouvement du potentiel humain, dont l'objectif est de s'efforcer d'exprimer tout notre potentiel, aussi bien sur le plan individuel que sociétal. Je ne suis donc pas du genre à rester mariée en me basant sur ce qui est mieux pour les enfants selon les principes culturels en vigueur. Ces principes, bien que certainement étayés par la recherche et méritant de faire l'objet de débats et d'une réflexion approfondie, semblent fondamentalement manquer de créativité pour répondre à la question : comment créer une vie de famille stable, équilibrée et pleine d'amour après un divorce ? En y réfléchissant ainsi, ma curiosité m'a permis de sortir le meilleur de moi-même et je me suis profondément intéressée à la façon de mieux nous y prendre dans ce domaine sur un plan collectif.

### **Un vrai périple à accomplir**

Dans les pages à suivre, je vais vous faire part du fruit de cette curiosité. Je vous invite à me rejoindre dans ce qui est devenu un profond voyage intérieur vers l'apaisement, la transformation, le développement et la réinvention. Pour commencer, je vais vous demander de réfléchir aux principes collectifs existant depuis longtemps en matière de séparation et de divorce, puis de revenir sur la conclusion primaire couramment tirée selon laquelle une relation amoureuse est un échec si elle se termine pour une raison autre que le décès de l'un ou des deux acteurs. Je tenterai également de mieux nous éclairer sur la façon dont, dans notre perception collective de l'échec, nous n'avons jamais dépassé le stade de la séparation primaire et destructrice. Celle-ci nuit pourtant grandement à notre bien-être et à notre santé émotionnelle et nous

handicape souvent, ainsi que nos enfants, de manière considérable et nous empêchent d'avancer dans la vie. Et je vous offrirai enfin une nouvelle possibilité, la séparation bienveillante (en anglais, *Conscious Uncoupling*), moyen sain et humain de mettre un terme à une relation amoureuse.

Ensuite, la seconde partie vous fera adopter votre propre processus de séparation bienveillante, avec des conseils intimes et un soutien pour chacune des cinq phases qu'il comprend. De la première phase, « trouver la liberté émotionnelle », à la dernière, « vivre heureux... même après », vous trouverez les outils pratiques et les techniques nécessaires pour opérer la transition en douceur, jusqu'à ce sentiment de plénitude.

Si vous souffrez énormément en ce moment, vous préférerez peut-être aller directement à la seconde partie de ce livre, puis revenir à la première, une fois votre masque à oxygène en place et votre respiration retrouvée.

## **Mon dilemme moral personnel**

Je dois avouer que j'ai longuement hésité avant d'écrire cet ouvrage. Je rechignais un peu à coucher tout ceci sur le papier, en grande partie parce que je ne souhaitais encourager personne à prendre avec désinvolture cette décision cruciale qui consiste à mettre un terme à une relation qui dure depuis longtemps et vous tient à cœur. Que se passe-t-il quand vous ôtez la honte sociale associée à l'« échec » d'une relation ou la terreur à l'idée de traumatiser pour toujours vos enfants, qui sont désormais issus d'un foyer « brisé » ? Je ne veux certainement pas contribuer à faire pencher, même légèrement, la balance en faveur des mariages qui prennent fin avant la mort de l'un ou des deux membres du couple.

Je suis une fervente partisane des unions durables et solides et je fais de mon mieux pour inciter les couples à rester ensemble dans la mesure du possible. En fait, quand des clients entrent dans mon cabinet en disant qu'ils souhaitent une séparation bienveillante, j'ai tendance à me disputer amicalement avec eux, en essayant de mettre à mal leur certitude et de révéler son caractère prématuré. Partisane convaincue de l'amour dévoué, je suis ravie des récents changements du paysage marital américain, nos amis homosexuels des deux sexes étant invités eux aussi à nous rejoindre pour former des couples durables, stables *et légaux* en mesure de renforcer la société américaine. Il est donc important de comprendre que je n'ai pas conçu ce processus pour faire peu de cas du choix de la séparation. En fait, dans le chapitre *Quand et comment mener à bien ce programme*, nous aurons une discussion sérieuse sur la raison pour laquelle rester ensemble peut s'avérer la meilleure option.

Mais voici ce que je veux faire comprendre. Dans un monde où les divorces sont plus nombreux que les achats de voitures neuves ou les pamplemousses ingurgités au petit-déjeuner, j'estime que le moment est venu d'apprendre à mieux s'y prendre pour se séparer. C'est le cœur même de l'ouvrage que vous tenez entre les mains.



*La vie n'est pas toujours juste.  
Vous pouvez même attraper  
une écharde en glissant  
sur un arc-en-ciel.*

CHERRALEA MORGEN

### **À qui s'adresse ce livre ?**

Le processus de séparation bienveillante n'est pas réservé à ceux qui ont pris le chemin de l'autel, mais à quiconque souffre du chagrin indicible que provoque l'amour perdu. Toutes les ruptures, aussi incroyablement douloureuses qu'elles soient, consti-

tuent également un tournant crucial. Le renoncement à un amour est un moment charnière de la vie qui implique une décision sérieuse de votre part. À partir de votre désespoir encore fumant, soit vous jetez l'éponge et vous vous jurez de ne jamais plus souffrir ainsi afin de protéger votre cœur, soit vous trouvez un moyen de vous servir de cette expérience tragique pour développer une



*Si la vie nous donne  
des pierres, il nous incombe  
de choisir de construire  
un pont ou un mur avec.*

ANONYME

plus grande sagesse, profondeur d'esprit, maturité et capacité à aimer et être aimé. En un mot, une séparation est une occasion unique de vous réveiller sur le plan spirituel, qui vous propulse vers une authenticité, une compassion, une sagesse, une profondeur d'esprit et

– si j'osais – une joie sans précédent. Le seul moyen pour que l'agonie aiguë accompagnant la rupture se mue en joie est de vous efforcer de préparer votre cœur et votre esprit en conséquence.

Si vous avez le courage de vous relever et de voir le bon côté et le caractère précieux de votre peine, ce livre est fait pour vous. Si vous exprimez le souhait d'utiliser ce chagrin qui vous submerge pour évacuer tous les mensonges que vous supportez depuis bien trop longtemps et vous libérer des schémas pénibles que vous ne pouviez affronter jusqu'à présent, ce livre est fait pour vous. Si vous considérez cet échec comme une occasion de vous affranchir de tout ce qui vous affaiblissait et vous incitait à vous montrer sous votre moins bon jour, ce livre est fait pour vous. Si vous êtes prêt à vous servir de cette perte atroce pour ouvrir votre cœur et décupler votre capacité à vous aimer et à aimer les autres avec sincérité, ce livre est fait pour vous. Si vous avez le courage de faire de cette expérience quelque chose de beau, pour vous-même et tous ceux que vous aimez, alors ce livre est fait pour vous.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Se séparer sans se détester**  
Katherine Woodward Thomas



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S