

SOCIÉTÉ

# Pourquoi les ruptures amoureuses sont-elles si douloureuses ?

La fin d'une relation fait partie de ces événements susceptibles d'éreinter durablement les individus. La douleur qui y est liée est un peu mieux comprise aujourd'hui.

MATHIEU COLINET

Lorsque son compagnon l'a quittée, Margaux a ressenti une immense douleur. De celles qui mettent à terre. « J'ai carrément fait une dépression », se souvient la jeune femme. « J'avais misé beaucoup sur cette relation. Et j'ai dû accepter qu'elle se finisse. Cela a pris du temps : plusieurs mois. Une période durant laquelle j'ai eu l'impression de faire tout en me forçant. »

Les ruptures amoureuses font partie de ces événements potentiellement très destructeurs. Toutes celles et ceux qui sont passés par là un jour n'ont pas pour autant connu la dépression. Mais beaucoup tout de même ont trainé – au moins une fois – une douleur qui les a durablement affectés, jusqu'à les empêcher de travailler ou les couper d'une partie de leur entourage parfois. Dans ces conditions, il n'est pas inutile de se demander pourquoi les ruptures amoureuses peuvent être si puissamment douloureuses et si interminablement longues à cicatriser.

Une partie de la réponse à cette question est à aller chercher auprès des neurosciences, qui ont commencé ces dernières années à documenter ce qui pouvait se passer au niveau du cerveau au moment d'une séparation. Un événement de nature à bouleverser, semble-t-il, l'équilibre qui y règne entre les neurones, leurs multiples connexions et la « soupe » de neurotransmetteurs « entourant » le tout.

« On est loin d'avoir compris tout », confie Steven Laureys, neurologue

(ULiège) et auteur de *Cerveaugraphie* (Hachette). « Mais on sait quand même qu'un événement comme une rupture va affecter dans le cerveau plusieurs zones associées à la récompense et va provoquer un feu d'artifice au niveau de plusieurs neurotransmetteurs comme l'ocytocine, la dopamine ou encore la sérotonine. » Une « explosion » qui serait directement liée au sentiment de mal-être ressenti au moment de la séparation, à la tristesse, au manque d'en-

## Similaire à une douleur physique

Selon le spécialiste, des recherches menées ces dernières années ont même été plus loin. Elles ont établi ainsi que la douleur émotionnelle consécutive à une rupture amoureuse est similaire à une douleur physique. Proprement similaire. En ce sens que les deux activent les mêmes zones cérébrales. On souffre donc d'une rupture amoureuse comme on souffre d'un mal de dos.

« On s'est aperçu également qu'un événement comme une rupture pouvait avoir pour effet de réorganiser structurellement les réseaux de neurones », ajoute Steven Laureys. « C'est ce genre de réorganisation qui peut expliquer chez une personne confrontée à une séparation les pensées négatives tournant en boucle. »

Ces éléments sont très intéressants. Ils éclairent en quelque sorte la dimension « biologique » des ruptures amoureuses. Laquelle est « inséparable » de ses réalités humaines. Avec leurs lots de résonances, de fébrilités, de peurs personnelles. Une vaste « matière » dans



Les études démontrent que l'on souffre d'une rupture amoureuse physiquement, comme l'on souffre d'un mal de dos. © D.R.

laquelle se reflète souvent davantage que l'éloignement de l'être aimé, comme le savent les psychologues, qui accueillent régulièrement dans leurs cabinets des personnes en « deuil » amoureux.

« Toute rupture est singulière », affirme Catherine Audibert, psychologue et autrice du livre *Surmonter un chagrin d'amour et en sortir grandi* (Editions Leduc). « Et une partie du travail du psychologue va précisément consister à mettre en évidence avec le patient ou la patiente les raisons de cette souffrance. De façon générale, on peut dire que vivre une rupture, c'est bien plus que perdre un partenaire. C'est être privé de l'amour, un élément nourrissant, qui favorise l'estime et la confiance en soi. Mais c'est aussi souvent devoir faire le deuil d'une illusion, celle de la complétude à deux. Et donc retourner à une certaine unicité, souvent plus inconfortable. »

## Ne pas hésiter à se faire accompagner

Les ruptures amoureuses peuvent générer de si vives douleurs que se faire accompagner est parfois une nécessité. « Je crois qu'il ne faut pas hésiter », es-

time Catherine Audibert. Steven Laureys est du même avis. « En parler à son médecin ou un psychologue peut être une bonne chose si la qualité de vie est affectée », affirme-t-il.

Le spécialiste avertit toutefois : si les médicaments peuvent apporter un soutien en influant notamment sur les neurotransmetteurs, il est « simpliste » de penser qu'ils suffisent. Au-delà, selon lui, retrouver une bonne hygiène de vie est important, comme de plus en plus de recherches le montrent. Mais aussi éventuellement entamer une psychothérapie en s'appuyant sur des outils comme l'hypnose ou la méditation.

« Le cerveau dispose d'un pouvoir étonnant que l'on appelle la plasticité neuronale », explique Steven Laureys. « De la même façon qu'il est capable d'entretenir des connexions responsables de pensées négatives, il peut en tisser d'autres, génératrices d'associations beaucoup plus positives. Le travail du psychologue consiste à favoriser ces nouvelles connexions via toute une série d'outils. »

Avec *in fine* cet objectif évidemment : non pas oublier complètement son ex-partenaire mais parvenir à vivre sans lui ou sans elle.

1 &gt; 4 | 02 | 2024

BRUSSELS EXPO

Pays à l'honneur



# SALON DES VACANCES

[www.salondesvacances.eu](http://www.salondesvacances.eu)

NOSTALGIE

soir mag

LE SOIR

CINE TELE REVUE

7Dimanche

• LACAPITALE

2

HLN HET LAATSTE NIEUWS

de zondag