

PSYCHOLOGIES

DIVAN

*Les 7 piliers de
ma joie de vivre*
par Karin Viard

CHAGRIN D'AMOUR

Peut-on apprendre
à « désaimer » ?

ENQUÊTE

Pourquoi les jeunes
sont de plus
en plus fragiles

GRETCHEN RUBIN

La méthode
pour changer
ses habitudes

DOSSIER

+ CAHIER RESSOURCES

- Tout le monde
peut-il
devenir psy ?
- Les arbres aussi
nous soignent

ÉCOUTER SON CORPS

Bien décoder ses messages

M 01751 - 361 - F: 4,00 € - RD



Peut-on apprendre à “désaimer” ?

Par Stéphanie Torre

Deux mille ans après “Les Remèdes à l’amour” du poète Ovide, l’époque moderne promet de nous débarrasser des tourments du cœur. Tournons la page à tout prix ! Oui, mais pas si vite... Voici quatre approches à destination des cœurs brisés.

Sur quelle épaule pleurer ? Plongés dans l’infamie du sentiment de perte, tous les mal-aimés du monde se posent la question depuis l’aube de l’humanité : vers qui se tourner pour survivre à cette épreuve comptant parmi les plus difficiles à surmonter ? Pour être aidé, pour oublier et pour guérir ? Dès l’Antiquité, Ovide a tenté de répondre à cette question dans un long poème dédié à l’« art de désaimer » (lire encadré p. 92). Mais rien n’y a fait.

Jusqu’à aujourd’hui. Car, à l’heure où le chagrin d’amour est aussi devenu un handicap social nous privant de notre « efficacité », le pari semble gagné ! Le Net et son « tristesse business¹ » nous le promettent : « Détachez-vous vite fait ! » Et même en neuf étapes, selon WikiHow, premier guide en ligne qui « apprend à tout faire ».

Partout, des coachs en tout genre tendent la main aux éplorés : conférences, ateliers, livres, tel ce petit abécédaire, *Comment j’ai décroché de mon ex²*, avec des conseils pour entamer un

« chemin positif post-rupture »... En 2016, alors même que les chirurgiens savent implanter des cœurs artificiels, accélérer le processus d’obsolescence de l’amour est devenu possible. Mais quelle voie emprunter lorsqu’on est prêt à tout sacrifier pour ne plus souffrir ? Nous avons interrogé quatre spécialistes. Très différentes, leurs approches n’en sont pas moins pertinentes, selon qui l’on est et ce que l’on vise.

1. Selon le titre du livre du psychiatre et psychanalyste Patrick Landman (Max Milo).
2. D’Anne Boutelant (Marabout).

>>