

AMY RANSOM

# Quand la séparation donne des ailes

111 leçons apaisantes pour guérir son cœur  
et reprendre son envol



Traduit de l'anglais (Royaume-Uni) par Louise Sasseville

 LES ÉDITIONS DE  
L'HOMME

PREMIÈRE PARTIE  
L’AFFIRMATION  
DE SOI





## L'APPROCHE DE LA SÉPARATION, TOUT AU DÉBUT

La séparation est déroutante.

Au début, la séparation nous présente un choix. Comment voulons-nous l'aborder? Parce que, s'il n'y a pas de retour en arrière, nous pouvons seulement avancer.

Nous pouvons décider de l'aborder en nous affirmant, même les jours où nous nous sentons réellement tristes. Je crois que nous pouvons influencer le cours des choses quand nous formulons la façon dont nous voulons que cela se passe. Ce à quoi nous voulons que notre séparation ressemble. Cela peut ensuite nous placer en position de pouvoir plutôt que d'apitoiement.

Nous n'avons qu'à décider qu'il en soit ainsi.

Les 14 leçons de la première partie portent sur ce sujet.

## Leçon 1

# JE SAURAI QUAND LE MOMENT SERA VENU

*Tout ce que j'ai besoin de savoir m'est révélé  
dans la séquence espace-temps parfaite.*

LOUISE HAY, *Faites confiance à la vie*

Les gens me demandent souvent: « Comment l'avez-vous su? » ou « Quand avez-vous décidé de vous séparer? » À vrai dire, je ne le savais pas, et je ne l'ai pas décidé, jusqu'à ce que cela arrive.

Je crois qu'il est probablement rare que l'on planifie une séparation comme on le fait pour un mariage. (« C'est aujourd'hui le grand jour! Marquez vos calendriers! ») Quelle que soit la façon dont vous vous séparez, d'après ce que d'autres m'ont confié, vient un moment où l'on dit: « Ça suffit. » Ou peut-être que l'on se contente de partir.

C'est, du moins, ce qui s'est produit dans mon cas. La situation s'est envenimée jusqu'à ce que je ne puisse plus fermer les yeux sur ce qui se passait. Et même si la fin de notre mariage flottait dans l'air depuis longtemps, même si, rétrospectivement, je m'étais fait la vague promesse de partir si la situation ne s'était pas améliorée lorsque notre fils aurait

deux ans, j'ignorais encore que le 4 août 2016 serait le dernier jour de notre mariage et que mon ex-mari ne dormirait plus jamais à la maison. Jusqu'à ce que cela se produise.

En fait, j'étais de bonne humeur, ce jour-là. J'avais passé la journée au parc avec mes trois enfants et quelques amies. Je songeais à acheter une bouteille de vin pour le repas du soir. Après quelques francs dialogues, plus tôt, cette année-là, et une discussion sur la séparation, j'avais vraiment essayé de faire fonctionner notre mariage. Puis, pendant son trajet de retour à la maison après le travail, mon mari m'avait envoyé un texto. Dans ce message, j'ai trouvé la clarté que j'avais recherchée toute l'année durant.

J'ai soudainement pris conscience du fait que *tout*, dans notre mariage, n'était que ruines, depuis ce que je percevais comme un manque de respect de mon mari à mon égard, jusqu'à l'absence totale de communication. Il n'y avait plus rien à sauver. D'après ce que j'allais apprendre, ce n'était aucunement une coïncidence que notre fils ait fêté ses deux ans un mois plus tôt.

C'était la seule façon dont notre mariage *pouvait* se terminer. Un rapide coup d'éclat. C'est comme ça que cela devait se produire, pour nous. Avant ce jour, nous n'étions pas prêts à nous dire adieu, pas assez désespérés pour le faire.

Alors, je ne crois plus au fait de forcer le temps ou les décisions, dans quelque domaine de ma vie que ce soit, même quand je sens que quelque chose ne va pas. Parfois, il faut un processus et d'autres expériences pour nous permettre d'aboutir là où nous aurions toujours dû nous trouver. Et tout ce que nous avons à faire, pendant cette période, est de laisser ces expériences se produire. Rappelez-vous : nous avançons toujours dans la direction de notre *propre* but (voir la leçon 97).

Si vous n'êtes pas heureux(se) dans une relation et que vous hésitez sur la façon d'y mettre fin, donnez-vous du temps, et ayez confiance : si la séparation est vraiment ce que vous voulez et ce qui est le mieux pour vous, vous le saurez quand le moment sera venu. Comme je l'ai su moi-même.

Si vous avez eu le cœur brisé et que vous n'avez pas eu votre mot à dire sur la décision de vous séparer, je suis désolée de ce que vous avez eu à vivre. J'espère que les leçons qui suivent vous permettront de regagner un certain pouvoir, pendant que vous vivrez naturellement le deuil de votre conjoint(e) et de votre relation (ce que nous faisons *tous* et *toutes*, soit dit en passant, peu importe qui a laissé l'autre). J'espère aussi que cela vous aidera si je vous dis que je crois *vraiment* que la situation dans laquelle vous vous êtes trouvé(e) vous donne encore plus de possibilités de prendre votre envol et de découvrir qui vous êtes réellement.

## Leçon 2

# JE COMPRENDRAI COMMENT JE SUIS PARVENU(E) ICI

*La vie est fondamentalement injuste.*

*Mais, même dans une situation injuste,  
je crois qu'il est possible de trouver une certaine justice.*

HARUKI MURAKAMI, *Autoportrait de l'auteur en coureur de fond*

Il y a toujours deux versions à une histoire.

Mais il faut qu'une personne soit franche et ouverte pour être en mesure de voir ces deux versions lorsqu'elle est un protagoniste, et non un narrateur objectif.

Je n'ai pas *blâmé* mon ex-mari pour notre séparation, même si j'ai pensé que c'était sa faute. Je suis tout à fait consciente de l'ironie de cet énoncé. Je croyais que c'étaient les défauts de son caractère et de son comportement qui nous avaient menés jusque-là.

Il a fallu une amie très perspicace, en harmonie avec l'univers, pour souligner qu'en fait, c'est moi qui avais scellé la fin de mon mariage, le jour

où j'avais silencieusement fait la promesse de partir, après la naissance de notre troisième et dernier enfant.

J'aurais pu lancer une pensée différente dans l'univers (*rester mariée et aimer et accepter mon mari*), mais j'avais déjà plutôt décidé de partir.

Cette pensée a fait se déclencher chez moi le très important processus d'autoréflexion. Le processus d'assumer la responsabilité du rôle que j'ai joué dans notre séparation et de reconnaître le fait le plus important de tous : je n'ai pas assez aimé mon mari. Nos fondations ont été instables dès le départ, et pourtant, nous avons bêtement tenté d'y construire une maison.

Certes, il n'était pas sans reproche, au cours de notre mariage, ou dans l'effondrement de celui-ci. Mais, là encore, je n'étais pas irréprochable non plus. Après tout, au bout du compte, j'avais décidé de l'épouser. Puis, de me séparer de lui. J'ai été surtout une participante active dans tout ce qui est arrivé, et non passive.

Pourquoi cela m'a-t-il aidée même si cela n'a rien changé au résultat ? Parce que cela m'a permis de passer de l'état de victime, ou pire, de martyr, à la responsabilisation, état dans lequel je pouvais constater que j'avais piloté mon propre bateau et que l'univers m'avait envoyé exactement ce que j'avais demandé. Cela m'a permis d'aller de l'avant, de m'affirmer, dans ma vie de femme célibataire et de mère. Avec du pouvoir, et non de la pitié.

Votre histoire sera différente de la mienne, et votre arrivée à ce point-ci aussi, mais faire un peu d'autoréflexion pour voir de quoi vous êtes responsable à la suite des décisions que vous avez prises jusqu'à maintenant vous libérera. Au moins, d'une certaine colère et d'un certain blâme. Essayez.

Et prenez le temps de comprendre la façon dont vous êtes arrivé(e) là.

## Leçon 3

# J'AI LE CHOIX, MAINTENANT

*Tu ne peux pas contrôler tout ce qui t'arrive,  
mais tu peux décider de ne pas être diminuée par cela.*

MAYA ANGELOU, *Lettre à ma fille*

Les relations se brisent. Vu que ce livre porte sur le fait d'aller de l'avant, nous ne nous attarderons pas à la profusion de raisons pour lesquelles les relations prennent fin. Certaines se terminent abruptement. D'autres ruptures sont plus graduelles et, parfois même, inévitables. Entre les deux, il existe des milliers d'autres scénarios.

Mais au bout du compte, nous nous retrouvons tous au même point. Seuls. Sans la personne qui était jadis à nos côtés.

Que faire ensuite ? Comment continuer ? Surtout si on n'a pas décidé de cette situation. Comment s'y retrouver ?

Commencez par ceci : « J'ai le choix, *maintenant*. »

Parce que vous avez effectivement le choix, et le choix que vous faites *maintenant* servira de fondement à tout ce qui suivra. Pourquoi ne pas en faire un choix solide et positif ?

Je me suis parlé avec douceur et j'ai évité de définir mon expérience par des mots qui désignent un « effort », comme « difficile » et « combat ». Je ne voulais pas me *battre*. Et c'est lorsque j'ai décidé de considérer ma séparation et mon nouveau statut comme une autonomisation, plutôt que comme une tragédie ou une triste statistique, que les choses ont changé, de façon spectaculaire et rapide.

Plus je me sentais dynamisée, plus j'attirais le pouvoir. Je sais maintenant que c'est ainsi que ça fonctionne : on reçoit plus que ce qu'on donne.

Depuis ce jour, j'ai pu me rendre compte que je suis responsable de *toutes* les décisions que je prends, et de *toutes* les pensées que je formule, qu'elles aboutissent, ou non, comme je l'avais désiré. Je fais mon possible pour ne pas être victime ni martyr (bien sûr, je n'y parviens pas toujours).

Si ce n'est pas vous qui avez pris la décision de mettre fin à votre relation, cela peut vous sembler un défi de taille. Peut-être même impossible à relever. Mais pour que vous sachiez que c'est possible, peu importe comment cela se produit, permettez-moi de vous parler brièvement d'une amie extraordinaire que son mari a laissée dans des circonstances difficiles, alors qu'elle était enceinte et qu'elle avait déjà deux jeunes enfants. Je l'ai observée avec admiration lorsqu'elle a fait le choix d'aller de l'avant et de prendre la responsabilité de ce qui allait suivre, non sans certains moments douloureux, bien sûr, mais avec détermination, tout de même. Je ne sais pas si j'avais déjà cru en la force de notre être spirituel, ou en la possibilité de renverser une situation, jusqu'à ce que j'aie l'honneur de me tenir aux côtés de cette amie.

Maintenant, je crois en l'absolu de notre esprit. Et, rassurez-vous, vous n'y faites pas exception. Vous aussi avez le choix.

## Leçon 1

# JE PEUX INFLUENCER LA FAÇON DONT LES GENS RÉAGISSENT

*L'exemplarité n'est pas la principale façon  
d'influencer les autres. C'est la seule.*

ALBERT SCHWEITZER, magazine *United Nations World*

Lorsque les gens apprendront la fin de votre relation, vous recevrez peut-être une avalanche de messages empreints de tristesse.

La fin d'une relation est l'une des pires choses que plusieurs puissent imaginer. Être seul est non souhaitable et catastrophique : c'est ce que semblent croire ces gens. Mais ils ne connaissent pas la libération, ni l'autonomisation, ni la pure joie de commencer une nouvelle relation, laquelle sera la plus importante de leur vie : la relation qu'on entretient avec *soi-même*.

Et ils n'auront peut-être jamais l'occasion de connaître cela.

Bien sûr, si ce n'est pas vous qui avez mis fin à la relation, au début, vous allez probablement vouloir entendre des paroles de sympathie, du

moins de la part de vos proches. Mais une fois que vous vous sentirez davantage en harmonie avec la réalité de la séparation et plus en paix, pourquoi voudriez-vous être l'objet de la pitié des autres, surtout si vous ne ressentez plus votre peine avec autant d'intensité ?

Il est beaucoup plus encourageant d'entendre des paroles positives, qui reflètent la position de force que vous commencez à ressentir, même si c'est petit à petit. Cela aide à raffermir l'idée que nous *pouvons* aller de l'avant, que ce n'est pas une catastrophe. Cela nous en donne la permission, à un moment où nous sommes vulnérables et où nous en avons besoin.

J'ai découvert que je peux toujours influencer la façon dont les gens réagissent à ce que je leur dis par mes expressions faciales, mon ton, mon langage corporel et mon regard. La *façon* de le dire est plus éloquente que mes *paroles*.

Quand je l'annonçais aux gens, je disais simplement : « Nous nous sommes séparés. Mais, franchement, ça va bien. Cela se préparait depuis longtemps et nous allons tous très bien. » Et je souriais toujours.

Dans ces trois phrases, je ne laissais pas de place à mon interlocuteur pour me questionner davantage ni pour manifester sa tristesse. C'était très important pour moi de contrôler la conversation, de la « normaliser » et d'en supprimer tout aspect tragique.

On peut utiliser la même approche pour l'annoncer à ses enfants, si l'on en a. L'annoncer en démontrant de la confiance, même si vous ne la ressentez pas pleinement encore et qu'il reste de nombreux points à régler, donnera à vos enfants une base solide et leur fera comprendre qu'il ne s'agit pas d'une grande tragédie qui détruira leur vie à jamais. En passant, il est tout à fait correct que l'annonce de votre séparation ne commence *pas* de cette manière ; mes enfants ont été témoins de la détérioration de notre relation pendant plus d'un an, ce qui s'est soldé

par une intense dispute. J'ai trouvé le bon moment, par la suite, pour leur transmettre du positivisme et de la confiance, et pour les aider à croire que cela transformerait leur vie pour le mieux.

Les relations se brisent. Mais ce n'est *jamais* la fin.

C'est un nouveau départ, entouré de merveilleux. Ce n'est pas tout le monde qui *connaît* cela.

Si vous n'avez pas atteint ce point, ne vous en faites pas, c'est pour bientôt.



## TABLE DES MATIÈRES

À vous, mes chers lecteurs	9
L'histoire à l'origine de ce livre et la façon de l'utiliser	11

### ➤➤ PREMIÈRE PARTIE : L’AFFIRMATION DE SOI ◀◀

L'approche de la séparation, tout au début	17
Leçon 1. Je saurai quand le moment sera venu	18
Leçon 2. Je comprendrai comment je suis parvenu(e) ici	21
Leçon 3. J'ai le choix, maintenant	23
Leçon 4. Je peux influencer la façon dont les gens réagissent	25
Leçon 5. Je respire de nouveau	28
Leçon 6. Je prends un jour à la fois	30
Leçon 7. J'accepte toutes mes émotions	33
Leçon 8. Je prends l'espace physique que je mérite	35
Leçon 9. Je vais bien aller	38
Leçon 10. Je partage ce que je veux avec qui je veux	41

Leçon 11.	Je me protège	43
Leçon 12.	Je laisse de la place pour accueillir davantage	45
Leçon 13.	Je constate qu'il y a toutes sortes de familles	47
Leçon 14.	J'ai fait tout ce que je pouvais pour sauver ma relation	50

## >>> DEUXIÈME PARTIE : LA MOTIVATION <<<

Encouragez-vous à aller de l'avant		55
Leçon 15.	Je suis blessé(e), mais je vais guérir	56
Leçon 16.	J'ai conscience des éléments déclencheurs	58
Leçon 17.	Je n'ai pas à tourner à plein régime	60
Leçon 18.	Je vais mettre un pied devant l'autre	62
Leçon 19.	Je vais me concentrer sur les dix prochaines minutes	64
Leçon 20.	Je vais croire ce que les autres voient en moi	67
Leçon 21.	Je vais faire preuve de bonté envers moi-même	69
Leçon 22.	Je vais demander de l'aide	72
Leçon 23.	Je tire de la force de ceux qui comprennent	75
Leçon 24.	Je ne suis jamais seul(e)	77
Leçon 25.	Je vais soutenir les autres	79
Leçon 26.	Je vais rechercher la paix	81
Leçon 27.	Je vais prendre conscience de l'amour sous toutes ses formes	83

## >>> TROISIÈME PARTIE : LA CONNAISSANCE <<<

Comprenez-vous au moyen de la séparation		87
Leçon 28.	Je peux m'inventer des histoires	88
Leçon 29.	Je suis responsable de toutes mes décisions	90
Leçon 30.	Je peux romancer mon ancienne relation	92
Leçon 31.	Je n'ai pas besoin de comparer ma vie à celle des autres	94

Leçon 32.	Je me pardonne	97
Leçon 33.	Je fais des progrès, jamais d'erreurs	99
Leçon 34.	Je fais cela pour mes enfants	101
Leçon 35.	J'apprécie les moments sans conflit	103
Leçon 36.	J'apprends toujours	105
Leçon 37.	Je n'ai pas besoin de tout connaître	107
Leçon 38.	Je connais ma vérité	109

### »» QUATRIÈME PARTIE : L'EXPRESSION DE SOI ««

Montrez-vous tel(le) que vous êtes	113	
Leçon 39.	Je m'ajuste, je n'ajuste pas les autres	114
Leçon 40.	Je formule mes propres règles	118
Leçon 41.	Je crée ma propre estime de moi-même	120
Leçon 42.	Je rejette l'idée que la vie doit être difficile	122
Leçon 43.	Je ne tiens pas compte des idéaux de la société	124
Leçon 44.	Je ne me laisse pas déconcerter par ce que je ne peux pas changer	127
Leçon 45.	J'attire les résultats	130
Leçon 46.	Je me permets de faire confiance	133
Leçon 47.	Je suis ma propre version de la réussite	136
Leçon 48.	Je ressens des choses que je ne devrais pas toujours ressentir	139
Leçon 49.	Je transforme la culpabilité en amour	142
Leçon 50.	J'ai une conscience émotionnelle	144
Leçon 51.	Je me valide moi-même	147
Leçon 52.	Je m'en remets rapidement	149
Leçon 53.	Je trouve mon propre chemin	151

## »» CINQUIÈME PARTIE : LE CARACTÈRE UNIQUE ««

Permettez-vous de vous apprécier	155
Leçon 54. J'ai du courage	156
Leçon 55. J'ai de la grâce	158
Leçon 56. J'ai de la reconnaissance	160
Leçon 57. Je défie les autres	162
Leçon 58. Je suis désirable	164
Leçon 59. Je m'investis du pouvoir	166
Leçon 60. J'ai de l'empathie	168
Leçon 61. J'ai de la valeur et je compte	170
Leçon 62. Je suis exceptionnel(le)	172
Leçon 63. J'inspire les autres	174
Leçon 64. Je suis entier(ère)	176

## »» SIXIÈME PARTIE : L'INDÉPENDANCE ««

Reconnaissez votre aptitude à vous en tirer et à vous épanouir	181
Leçon 65. Je suis fort(e) et capable	182
Leçon 66. Je peux affronter les problèmes avec calme	185
Leçon 67. Je fais toujours de mon mieux	187
Leçon 68. Je suis épuisé(e)	189
Leçon 69. Je prends soin de moi	192
Leçon 70. Je suis à l'aise dans la solitude	194
Leçon 71. J'aime dormir seul(e)	196
Leçon 72. J'ai la sécurité financière	198
Leçon 73. J'ose	203
Leçon 74. Je peux élever mes enfants	205
Leçon 75. Je suis capable de demander ce qu'il me faut	208

## »» SEPTIÈME PARTIE : L'ÉVEIL ««

Vivez votre vie d'une manière consciente	213
Leçon 76. Je ne suis pas un être constant	214
Leçon 77. Je n'ai pas toujours besoin de comprendre	217
Leçon 78. Je m'épanouis dans l'incertitude	219
Leçon 79. Je m'accorde toujours du temps pour effectuer une transition	222
Leçon 80. Ce ne sont pas les accomplissements qui me définissent	225
Leçon 81. J'éprouve de la reconnaissance envers mon ex-conjoint(e)	228
Leçon 82. Je vais continuer à faire les choses différemment	231
Leçon 83. Je n'ai pas à partager mes épreuves	234
Leçon 84. Je me pose les bonnes questions	237
Leçon 85. J'accepte le fait qu'il n'y ait ni « bon » ni « mauvais »	239
Leçon 86. Je choisis mes intentions	241
Leçon 87. Les autres m'inspirent	243
Leçon 88. Je me donne à moi-même	245

## »» HUITIÈME PARTIE : UN NOUVEAU DÉPART ««

Avancez vers votre avenir	249
Leçon 89. Je crois que ça s'arrange toujours, dans la vie	250
Leçon 90. Mes amitiés me revigorent	252
Leçon 91. Mon avenir m'enthousiasme	254
Leçon 92. Je suis prêt(e) à être désiré(e)	256
Leçon 93. Je prends mon temps, à mes conditions	258
Leçon 94. J'écoute mon cœur et mon âme	261
Leçon 95. Je laisse les choses se produire	264

Leçon 96.	J'ai confiance en la capacité de mon âme à prendre son envol	266
Leçon 97.	Je poursuis mes buts	269
Leçon 98.	Je vis ma vie sans but	272
Leçon 99.	Je tiens à mon intimité	274
Leçon 100.	Je laisse les autres prendre soin de moi	276
Leçon 101.	Je laisse les autres exprimer leur point de vue	278
Leçon 102.	Je vois les choses dans la splendeur de leurs couleurs	280
Leçon 103.	Je fais des compromis sans me sacrifier	282
Leçon 104.	Je vais continuer à apprendre la leçon	284
Leçon 105.	Je réfléchis aux moments heureux	286
Leçon 106.	Je tire le meilleur parti des occasions	288
Leçon 107.	Je trouve une façon de célébrer les « premières »	291
Leçon 108.	Je me crée de nouveaux souvenirs et de nouvelles traditions	293
Leçon 109.	Je crée toujours en collaboration	296
Leçon 110.	Je crois que je peux (et que je vais) y arriver	298
Leçon 111.	Je choisis cette vie, aujourd'hui, comme elle est	301
Autres ressources		303
Remerciements		305