

Gouinement Lundi - émission du 26 avril 2021

Coeurs brisés en Gouinistan

Isabelle

D'abord vos corps qui se séparent... T'es seul.e dans la lumière des phares... Et à chaque fois que tu respires, tu entends comme un bout de tissu qui se déchire... Et ça continue, encore, et encore... Et c'est que le début parce que oui, tu viens de rompre et aïe, ça fait mal, n'est-ce pas Juliette ?

Juliette

Tout à fait Isabelle ! Mais heureusement, encore et encore, Gouinement Lundi est là, avec vous, plus que jamais votre phare dans la nuit, sur les ondes de Fréquence Paris Plurielle en Ile-de-France et en podcast. Notre émission est donc placée ce mois-ci sous le signe du drama et des larmes, mais aussi de l'espoir et de la renaissance : on va parler ruptures amoureuses.

Alors, on a nos côtés pour cette émission : Cha Prieur; psychopraticien queer et docteur en géographie des genres et sexualités. Cha tu as soutenu une thèse en 2015 : Penser les lieux queers : entre domination, violence et bienveillance. Puis, Cha, tu as entamé une reconversion pour devenir psychopraticien. Ton cabinet est ouvert depuis 2017 et tu reçois principalement des personnes trans et queers, et plus largement LGBTQIA+. Bienvenue à toi !

Isabelle

Également avec nous en plateau ou presque, en direct de Saint-Brieuc grâce à la technologie de l'internet, Marine Baousson. Marine, tu es humoriste et les auditeurices te connaissent d'abord pour la reprise que tu as faite du spectacle d'Océan *La Lesbienne Invisible* et aujourd'hui pour tes podcasts. Tu réalises Vulgaire, un « podcast de vulgarisation de trucs, par quelqu'un qui n'y connaît rien » selon tes propres mots. Mais si on t'a conviée ce soir, c'est parce que tu as également réalisé le podcast "Phoenix" avec ton amie l'humoriste Bérengère Krief. Phoenix c'est, si j'en crois la description, "La boîte à outils de la rupture amoureuse" et c'est donc particulièrement pertinent pour cette émission. Bonjour Marine et bienvenue !

Marine

Bonjour, merci pour votre accueil! Je suis trop contente d'être là!

Juliette

Alors, tout au long de cette émission, vous retrouverez comme à chaque fois nos super chroniqueuses et chroniqueurs avec Leone pour l'AJL, l'association des journalistes LGBT et la tant attendue chronique astro d'Ange.

Isabelle

On accueille sans plus attendre la chronique médias de l'AJL, l'association des journalistes LGBT. Léone, bienvenue sur Gouinement lundi ! Tu vas nous parler d'un sujet qui agite la sphère politico-médiatique ces dernières semaines, les réunions en non-mixité

Léone

Difficile de savoir où commencer quand les mots ont tant été détournés de leurs histoires et de leurs sens.

Aujourd'hui, on s'intéresse au traitement médiatique de la polémique autour des espaces non-mixtes, pour comprendre comment on est arrivé à demander à des organisations antiracistes de se justifier de ne pas être... et j'ajoute des guillemets "fascistes". Oui, oui. Dixit Jean-Michel Blanquer, ministre de l'Éducation nationale.

D'abord il y a l'UNEF, et sa présidente Mélanie Luce, sur un plateau d'Europe 1 face à la journaliste Sonia Mabrouk, le 17 mars. Sur 12 minutes d'interview, seule une est consacrée à de la précarité étudiante. Pour le reste, Mélanie Luce est vite bombardée de questions parce qu'elle s'est définie comme première présidente racisée de l'UNEF. Tout en lui demandant si elle est bien opposée aussi au je cite "racisme anti-blanc", on lui demande aussi si c'est vrai que des réunions en non-mixité excluant les personnes blanches se tiennent au sein de l'UNEF. Elle tente d'expliquer, mais ni une ni deux les plateaux télés et politique s'embrasent. Deux semaines après, le Sénat adopte à l'unanimité un amendement permettant de dissoudre les associations qui ont recours aux réunions non mixtes réservées aux personnes racisées.

La violence et la récurrence épuisante de ces débats s'inscrivent dans le cadre d'une offensive plus large : comme en témoigne le projet de loi contre les séparatismes « confortant les valeurs de la République ». Le traitement médiatique en est le premier témoin, voire souvent le complice : tant les termes et les mots utilisés y sont imposés. Et tant aussi il est difficile de s'y frayer un chemin sans être systématiquement interrompue et délégitimée.

Le sociologue Eric Fassin, dans une tribune de l'Obs, précise que ce qui est inacceptable dans la tenue de réunions non-mixtes pour ses détracteurs, c'est avant tout le fait qu'elles reconnaissent aux personnes concernées par le racisme la possibilité de définir les termes du sujet.

L'AJL l'a régulièrement rappelé dans ses études et analyses, que ce soit sur la PMA ou le mariage pour tous. Systématiquement les personnes concernées sont délégitimées parce que tenant forcément un discours militant. Une logique également à l'œuvre au sein des rédactions mêmes comme le rappelait Alice Coffin dans son livre "Génie Lesbien".

Juliette

Et alors Léone, que nous dit l'Histoire de tout ça ?

Léone

L'histoire nous aide à voir qu'à chaque fois que des personnes ont depuis leurs expériences, remis en question la norme imposée comme universelle, c'était toujours source de tensions, de scissions. Et en

ce lundi 26 avril, journée de la visibilité lesbienne, il est sans doute important de faire un détour par les années 70, le MLF, et Monique Wittig.

En effet, lorsque des militant.e.s féministes au sein du mouvement de libération des femmes ont voulu revendiquer leurs expériences en tant que lesbiennes comme étant partie prenante de leurs luttes féministes, la réponse de la majorité - hétérosexuelle donc - furent sources de tensions sororicides dans le mouvement. Les militantes féministes hétérosexuelles ne voyaient pas le fait d'être lesbienne comme politique

Ainsi se crée le mouvement radical lesbien des Gouines Rouges en 1971 en France, et s'exile Monique Wittig aux Etats-Unis, où le lesbianisme politique est en pleine expansion. C'est pendant les années 1970 que se constituent aussi plusieurs « terres de femmes » en Europe et en Amérique du Nord : des alternatives à la société capitaliste et patriarcale, sous la forme d'utopie lesbienne concrète. En les évoquant j'ai bien sûr en tête les magnifiques paysages sonores capturés par Clémence Allezard pour son documentaire Sortir les lesbiennes du placard sur France Culture, qui nous laissent plonger dans les récits de Mayana, Moutsie, Céleste, Do et les autres. Cueillir les plantes au moment de leurs floraisons et penser réellement l'autonomie politique.

Car, se réapproprier les termes du sujet c'est aussi faire émerger la possibilité d'un autre projet, d'une autonomie politique de société/politique/d'autre chose. Encore faut-il justement avoir l'espace pour le faire

L'idée n'est pas de créer des parallèles sommaires : la sociologue et écrivaine Kaoutar Harchi a bien rappelé à plusieurs reprises que l'idée de confondre la race et le genre est dangereuse. La preuve en est, aujourd'hui, les exemples parlant de non-mixité genrée, surtout lorsqu'ils sont présentés par des femmes blanches, sont bien plus acceptés que les espaces non-mixtes entre personnes racisées. Pour s'en assurer, il suffit de se rappeler la violence opposée à Audrey Pulvar et même Rokhaya Diallo à la compréhension/bienveillance accordée à Laure Adler.

L'idée, en rappelant l'histoire des mouvements lesbiens des années 1970 est de montrer à nos échelles LGBTQI l'importance primordiales de ces espaces. Et au-delà, montrer que l'urgence est aujourd'hui de former des alliances radicales entre mouvements féministes, LGBTQIA+ et antiracistes, mettant au devant de la scène la parole des personnes existant aux intersections de toutes ces réalités. Reste aux journalistes et à la sphère médiatique de donner réellement la parole aux personnes minorisées notamment en leur laissant peindre leurs objets de lutte dans leurs propres termes.

Isabelle

Merci Léone ! Bah nous à Gouinement Lundi, on reste en non-mixité et on retrouve l'AJL pour une nouvelle chronique le mois prochain !

Juliette

Nous sommes ce mois-ci avec Cha Prieur, psychopraticien queer et Marine Baousson, créatrice du podcast Phoenix pour parler de ruptures amoureuses. Alors, je vous propose d'entrer tout de suite

dans le vif du sujet avec une question simple mais pourtant essentielle : Pourquoi souffre-t-on quand on est quitté.e ? Alors, Cha peut-être que tu veux commencer avec quelques premiers éléments?

Cha

Ok! Merci beaucoup de m'avoir invité aujourd'hui. Hum, alors pourquoi souffre-t-on quand on est quitté.e. D'abord, je dirai qu'il y a un choc, une surprise, quelque chose qui tombe sur la personne. Alors parfois elle s'en doute mais y'a ce moment de choc qui peut être vraiment abrupt. Et qui peut nous ramener à des croyances sur nous-même assez profondes, du type personne ne peut m'aimer, je ne suis pas aimable. Et ça va faire tourner dans la tête des choses de la personne qui est quittée. Et ça peut nous faire contracter des émotions assez archaïques, associées parfois à des douleurs physiques assez profondes. C'est aussi quelque part, ça marque le processus de deuil d'une personne, d'une relation avec une personne qu'on aime. Et puis c'est aussi commencer à penser la question du manque de l'autre, du quotidien, des habitudes, même de la sexualité tout ça.

Juliette

Merci Cha, tu ouvres plein de perspectives que l'on va développer tout au long de l'émission. Marine, je te pose donc la même question, Cha a évoqué l'idée du deuil. Mais je vais déjà te laisser répondre à la première question: Selon toi, pourquoi on souffre quand on est quitté.e? Et peut-être que tu peux présenter l'idée du deuil amoureux parce que dans ton podcast tu concèdes plusieurs épisodes aux différentes étapes du deuil qui peuvent également être vécues. Alors, non pas un deuil suite au décès d'une personne mais vraiment suite à une rupture.

Marine

Oui, moi je suis beaucoup moins professionnelle. Je suis partie avec ma copine Bérengère (Krief) sur mon ressenti, mon vécu. On a la prétention d'être professionnelles donc je vais pas vous apporter des éléments très précis et vous dire comme dirait Freud... non! Moi j'y connais rien! Je peux juste vous dire que la première réponse qui m'est venue c'est que... fin la violence du deuil, de la rupture vient du fait qu'on doit abandonner les images de ce dont on avait prévu en fait . Du coup, la vie n'est pas ce qu'on avait prévu et du coup c'est hyper violent parce qu'on avait projeté plein de choses et donc du coup on se rend compte que tout ce qu'on avait prévu et qui nous semblait super bah n'est pas ce qui va arriver puisqu'on est deux dans une histoire, parfois plus d'ailleurs. Mais en tout cas, du coup, c'est ultra violent. Y'a cette étape du deuil, ça c'est quelque chose qu'on a vu avec Bérengère. Moi j'ai l'impression d'être souvent dans la colère et c'est violent. Y'a ces sept étapes et faut les passer et parfois on se rend compte après quelques années que ces étapes ont les a toujours pas passé. Et c'est parfois long.

Juliette

Est-ce que tu peux juste nous énumérer ces sept étapes ?

Marine

Non! (rises) Attends non y'a quoi, la colère, le déni mais je ne vais pas les avoir dans le bon ordre.

(Rires collectifs)

Juliette

D'accord, bah aucun soucis!

(Rires collectifs)

Isabelle

Cha les a!

Marine

Ah bah bien sûr! Cha est professionnel.le!

Juliette

Juste parenthèse, nous ici on apprécié les interventions de professionnel.le.s qu'on trouve très importantes mais on value aussi de manière tout aussi importantes les expériences personnelles sans savoir académique derrière!

Marine

Nous mais en gros si on cherche une bonne playlist pour bien chialer, là je suis là! Là j'ai des compétences!

Cha

Et justement j'en profite pour dire que j'ai une place située de psy mais pour le partager avec vous, je me suis aussi séparée de quelqu'un il y a moins d'un mois. Donc voilà j'ai aussi une expérience qui va avec! Hum, ouais sur les étapes du deuil. Dans mon souvenir, il y a choc, déni, marchandage, colère (il me semble), tristesse et y'a à un moment l'acceptation avec ce qu'on appelle le cadeau caché. C'est le moment où on retrouve un sens, on se rend compte qu'on peut passer à autre chose. Et voilà qu'on peut aller vers autre chose, un autre projet de manière plus générale.

Isabelle

Et alors juste on peut revenir sur une étape, le marchandage. C'est-à-dire?

Cha

Ouais alors le marchandage c'est le moment où tu te dis non mais en fait peut-être que je devrais... Par exemple si tu as quitté quelqu'un c'est le moment où tu te dis, peut-être que là je devrais la

rappeler parce que finalement je me suis trompée, j'aurais pas dû. Et donc tu fais des allers-retours entre non c'est bien que je l'ai quitté et les retours en arrière.

Isabelle

Hum... Je vois bien. Dans cette rupture est-ce qu'il y a finalement autre chose qui se joue que la douleur et la perte de l'être aimé? Parce qu'on peut ressentir de la honte, de l'humiliation. Comment on explique ces sentiments-là et est-ce que c'est normal?

Marine

Oui! Bah oui c'est normal fin moi je trouve que c'est normal parce que comme on dit c'est une humiliation de se prendre un vent. Moi personnellement, le premier vent que je me suis prise à 14 ans quand j'étais au collège et que bah voilà on m'a mis un vent, c'était hyper violent et hyper humiliant. Donc c'est un peu humiliant que quelqu'un te dise je ne t'aime pas, je ne t'aime plus. Sauf qu'en fait c'est là où il faut prendre du recul et c'est là que c'est intéressant, je crois, d'avoir des clés: ce n'est pas moins en tant que personne qui ne convient pas mais c'est notre relation qui ne convient plus à la personne avec qui on est. Moi, je crois beaucoup à quelque chose de commun, on a toutes et tous un projet commun et si d'un coup quelqu'un dans le couple change de projet ça ne veut pas dire qu'on est une moins bonne personne. Ça veut juste dire que la personne avec qui on est, avec qui on a décidé de partager sa vie, avec qui on a un contrat en fait (pas forcément un contrat de mariage ou quelque chose comme ça), bah d'un coup la personne décide de changer de contrat parce que d'un coup pour elle ou pour lui c'est plus ce qui lui correspond. Faut pas le vivre personnellement (sauf si la personne vous dit, t'es qu'une merde, là faut peut-être le prendre personnellement). Mais sinon faut juste se dire que c'est une révision de contrat, un autre projet. Oui ça fait mal, oui c'est dur mais ça veut pas dire qu'on est une moins bonne personne.

Juliette

Et j'aimerais bien un peu poursuivre avec des questions qui sont pas forcément faciles, qui sont un peu tristes mais on pense qu'elles sont importantes. Parfois, après une rupture, on peut vivre des états très très durs, voire peut-être de dépression, d'anxiété. Et on peut se dire pourquoi je me sens si malheureux.se alors que j'ai "juste" vécu une rupture amoureuse. Alors, première question: est-ce qu'il faut s'inquiéter de ces états qui peuvent paraître extrêmes? Est-ce qu'ils sont assez communs? Et là je vais me tourner vers toi Cha, si tu peux apporter quelques éléments là-dessus.

Cha

Alors d'abord, c'est tout à fait normal de traverser plein d'émotions après une rupture. C'est hyper important de le rappeler. Moi je dirais plutôt que de les gérer, il faut apprendre à les identifier, à les traverser, à les regarder. Et en même temps, à savoir qu'elles ne nous définissent pas, c'est-à-dire que quand on a ses émotions complètement débordantes on peut avoir l'impression que c'est tout nous j'ai envie de dire qui sommes si mal en fait en général c'est une part de nous qui est très souffrante. Et donc déjà se dire qu'il y a une part de moi qui souffre très fort, ça aide à prendre un tout petit peu de recul sur le fait que ce n'est pas notre être qui souffre. Ces émotions elles sont en fait créées par nos

pensées négatives qu'on a sur nous-mêmes, sur les autres et sur le monde du type je suis nulle et seule, les autres me font tellement de mal, je ne peux avoir confiance en personne, le monde est pourri. Fin tout un tas de croyances qui nous font ensuite entrer dans des émotions et des états qui sont très difficiles. Est-ce qu'il faut s'inquiéter, tu demandais tout à l'heure? Il faut s'inquiéter si on arrive plus à effectuer les tâches du quotidien pendant trop longtemps et alors à ce moment-là déjà un suivi psy et puis peut-être une prescription d'anxiolytiques ou d'antidépresseurs est nécessaire. C'est pas une honte, y'a pas de honte à ça mais c'est vraiment à évaluer au cas par cas. Ca va dépendre des avis des personnes par ailleurs.

Isabelle

Dans ces cas-là, tu l'as dit un petit peu comment prendre soin de soi? C'est aller voir un.e thérapeute. Et Marine est-ce que tu as des conseils pour prendre soin de soi quand on est vraiment un peu au fond du trou ?

Marine

Bah déjà je pense qu'il faut pas hésiter à aller voir un thérapeute ou une thérapeute. Moi, je trouve que ça fait du bien d'aller voir quelqu'un qui est là juste pour vous écouter et qui va pas nous expliquer que bah moi avec Pauline c'était pareil. C'est bête mais moi je sais que quand je vais pas bien et que j'ai besoin de parler et de ressasser toujours les mêmes choses pour comprendre ou je sais pas, c'est vrai que d'aller voir quelqu'un qui est juste dédié à recevoir et à me diriger dans ma pensée je trouve que c'est hyper intéressant et parfois plus riche qu'une conversation avec une copine qui va m'expliquer que son mec c'est pareil alors qu'en fait c'est pas du tout la même chose. La première chose c'est ça. Et puis ensuite ce que je trouve hyper intéressant, c'est ça qu'on a réalisé avec Bérangère, c'est que souvent quand y'a une rupture on redéfinit toute sa vie. Et fin je sais pas mais nous on a une copine, une fois qu'elle a rompu, elle est partie faire du fal en Mongolie pendant un mois. Bon bah à un moment la question c'est pourquoi est-ce qu'elle l'a pas fait avant si ça lui fait plaisir en fait. Et c'est de se dire, qu'elles sont ces choses que je m'empêchais de faire avant et pourquoi je m'empêchais de les faire et je crois que si on est empêché.e de faire des choses dans une relation (fin bien sur faut faire des compromis etc) mais réfléchir à ce qui nous fait rêver, ce qui nous fait du bien. Écouter de la musique, aller se faire masser. Alors après c'est des trucs chers ça ce que je dis mais il y a des bibliothèques et on a des ami.e.s qui savent masser. Donc disons qu'il faut vraiment s'écouter, se faire plaisir, manger des trucs cools. Et en plus en ce moment, les gens qui sont dans des ruptures ou parfois juste dans des détresses, iels ont pas rompu, juste iels sont tristes, c'est compliqué avec le Covid parce que d'un coup bah on peut plus faire tout ce qui nous faisait plaisir avant. Aller au cinéma, aller au théâtre, allez rire mais y'a plein d'autres choses. On peut se donner des défis, bah tiens je vais essayer de trouver trois types de fleurs différents aujourd'hui et essayer dehors des choses et c'est dur parce que des fois il faut se faire violence. Et je crois aussi qu'il faut aussi accepter son état, dire là maintenant je suis triste. J'accepte ça, je le vis à fond et demain je verrais où j'en suis et c'est chaque jour que ça se joue je crois.

Juliette

On a beaucoup évoqué dans la première partie de l'expérience de la personne qui est quittée, mais on aimerait aussi parler de la personne de l'autre côté du miroir, la personne qui quitte. Et là du coup

j'ai deux questions: est-ce qu'on souffre aussi quand on quitte quelqu'un? Et comment gérer, parce que c'est une question qui est remontée de la part de nos auditeuses, comment gérer le sentiment parfois de culpabilité voire et on l'a déjà un peu évoqué de doute après avoir quitté la personne? Je te donne la parole Cha du coup.

Cha

Donc oui on souffre même quand on quitte l'autre. On souffre pas forcément au même moment parce que le processus de deuil dont on a parlé avant, ne se déclenche pas au même moment. Il se déclenche souvent avant chez la personne qui quitte puisque quitter c'est déjà accepter qu'on rentre dans une phase de deuil alors qu'on l'impose réellement à l'autre. Je pense que ça dépend aussi de pourquoi on quitte. Si c'est parce qu'on aime plus l'autre, le processus de deuil est déjà en marche depuis un moment. Si c'est parce que la situation nous convient plus alors qu'on aime toujours la personne, bien sûr qu'on va souffrir en fait. Et je dirais même que c'est la même souffrance que si on est quitté.e dans ce cas-là. Alors après à la question quand est-ce qu'il faut rompre, c'est ce que tu me posais comme question, je pense que c'est une question qu'on doit traiter avec beaucoup de délicatesse. J'ai pas forcément de réponse tranchée. Je dirais simplement que parfois l'amour ne suffit pas. D'ailleurs, on a pas toutes la même définition de l'amour et c'est déjà un premier problème en fait. Est-ce que c'est l'amour, c'est l'attachement, la passion, se sacrifier pour l'autre? Et tout un tas d'autres définitions. Moi je dirais qu'une forme d'amour équilibrée ça serait une sorte d'équilibre entre aimer l'autre et s'aimer suffisamment pour prendre en compte ses besoins, ses propres besoins dans la relation. Donc à la fois être en capacité de prendre soin de l'autre et de ses propres besoins et ça ça me paraît vraiment important.

Isabelle

Marine, toi est-ce que tu penses que y'a une ou des bonnes manières de rompre? Parce que notamment dans le podcast Phénix, vous avez l'expression "rompez comme vous fessez".

Marine

Ouais on a dit ça, oui oui. En fait, il ne faut pas rompre et après... Je crois que si on est la personne qui rompt notre doute n'a pas la place, ou très peu, dans ce qu'on va transmettre à l'autre. Il faut que ça soit comme une fessée, que ça claque quoi. Je sais pas comment dire. J'ai des copains et des copines qui n'ont pas été clair.e.s avec des gens. Du coup c'est toujours embêtant parce qu'on veut pas avoir l'air d'un connard, une connasse pour l'autre. Le problème c'est qu'on va un peu l'être de fait parce qu'on quitte la relation mais il faut assumer ça. Et assumer de dire la relation en l'état ne me convient pas parce que je t'aime plus ou parce qu'elle n'est plus ce que l'on souhaite ni l'un.e ni l'autre.. Mais il ne faut pas hésiter. Fin si on doute, faut douter et puis ensuite quand on a trouvé la solution en faire part à l'autre. Mais souvent je trouve qu'on a tendance à demander des nouvelles un peu trop vite parce que d'un coup on a le manque, sauf qu'en fait il faut assumer ce qu'on fait et ce qu'on vit. Il ne faut pas le faire subir à l'autre qui vit en l'occurrence ces étapes du deuil, peut-être une libération aussi, mais peut-être une douleur. Donc oui j'ai tendance à dire "rompez comme vous fessez", faut que ça claque.

Isabelle

Oui je pense que l'essentiel c'est de prendre en considération la personne que tu as de l'autre côté, que tu quittes, et te demander ce que ça va lui faire de potentiellement recevoir ton doute et potentiellement assumer d'être un.e connard.sse.

Marine

Oui c'est ça. Se demander qu'est-ce qu'il se joue, notre ego? Est-ce que la personne je lui ai écrit ça parce que je le pense sincèrement ou parce que mon ego a besoin d'être rassuré? De me dire que je suis une belle personne, qu'elle est encore attachée à moi? Fin y'a un truc parfois c'est un peu malsain. Donc faut aussi arriver à se dire, ce que je fais là, c'est pas sain et c'est pas cool. Après si y'a un vrai doute, il faut écrire à l'autre si on a vraiment quelque chose à lui dire. Et je pense qu'il ne faut pas laisser des petites choses comme ça. Donc en gros, moi je pense qu'il faut écrire ou parler à l'autre si on a quelque chose à dire. Si c'est pour rien dire, ferme ta gueule. C'est ce que je pense. Pardon je suis peut-être un peu violente

Juliette

Non bah non c'est très bien.

Isabelle

Non bah c'est comme vous fessez. A un moment il faut être vraiment très clair je pense pour pas faire souffrir l'autre.

Juliette

Merci en tout cas à vous deux. Je le rappelle, on est en plateau avec Marine Baousson et Cha Prieur. Et on va se retrouver dans quelques minutes pour parler de l'après-rupture et de la relation avec son ex.e.

Isabelle

Pour la pause musicale, on a choisi une chanson au titre approprié : "It's over", de la chanteuse suédoise Beatrice Eli

Chanson It's over de Beatrice Eli

Isabelle

Pour quiconque a déjà vécu une rupture, on sait que l'une des choses les plus difficiles à gérer dans la rupture justement, c'est la transformation de l'être aimé en "ex.e", "ex.e" pour le/laquelle on peut développer des sentiments très négatifs. Alors la première question qu'on se pose souvent c'est: faut-il couper les ponts? Cha, est-ce que tu as un avis sur la question.

Cha

Oui, mon avis c'est que c'est mieux de couper les ponts jusqu'à la disparition des sentiments amoureux voilà. Particulièrement pour moi si on a un attachement anxieux, c'est-à-dire si on a tendance à avoir peur de l'abandon, qu'on a tendance à s'attacher à l'autre, à vouloir récupérer l'autre etc. Dans ce cas là, il vaut mieux faire une rupture très nette pendant un certain temps et on peut toujours discuter de ça plus tard. Mais dans un premier temps je pense que oui c'est important.

Juliette

Alors, une fois qu'on a passé cette phase un peu de tristesse, de douleur, y'a quelque chose qui arrive dans notre esprit qui est: il faut se venger à présent. Se venger de son ex.e, bonne ou mauvaise idée? Marine on t'écoute.

Marine

Bah ça dépend quel type de vengeance! Si c'est tuer son chat et crever ses pneus, non c'est pas une bonne idée! Si c'est gagner beaucoup d'argent en grattant à Vegas, ouais y'a une petite vengeance un peu cool. Moi j'ai tendance à dire que non. En fait, on a pas besoin de se venger si on est au clair avec soi-même. C'est-à-dire que si on a effectivement plus de sentiments, tels qu'il soit, de la colère ou de l'amour, il faut être bien avec soi. Et quand on est bien avec soi, on a pas besoin de se venger. Après c'est plus facile à dire qu'à faire!

Isabelle

Alors là on dit qu'on a coupé les ponts, qu'on ne s'est pas vengé.e.s mais qu'est-ce qu'on fait des choses qu'on a pu avoir en commun? Des objets, mais aussi des animaux ou même des groupes d'ami.e.s ! Parce que ça peut devenir super compliqué de gérer sa vie sociale quand on doit toujours s'inquiéter de recroiser ou non son ex.e et quand on a beaucoup d'ami.e.s en commun... Sachant qu'on est quand même dans un milieu petit et qu'on croise les mêmes gens souvent! Donc Cha est-ce que tu veux...

Cha

Je parlerai plutôt de partage des objets et des espaces, d'essayer d'agir le plus possible en adulte à cet endroit là. De se dire que justement ces lieux et milieux sont super importants pour les personnes donc on va faire attention à ménager les espaces. Si ça c'est mal fini entre les deux personnes, s'il y a eu de la violence ou quoi, on peut faire appel à des proches pour un partage d'espace par exemple. Mais sinon si ça c'est pas trop mal fini et que c'est ok, on essaye de le faire en toute intelligence.

Isabelle

Et toi Marine est-ce que tu as déjà eu des chats à partager par exemple?

Marine

Non j'ai jamais eu de chats à partager, j'ai seulement eu des ami.e.s à partager et je les ai gardé. Donc je ne peux pas donner de bons conseils parce que j'ai gagné. C'est tout ce que je peux te dire à part ça.

Juliette

Alors c'est toujours dans la même veille de questionnement, une auditeur.rice nous a demandé: comment gérer la rupture quand on habite encore avec son ex.e pendant la rupture?

Marine

Moi je l'ai jamais vécu donc je peux pas trop dire. Mais bon courage! Je t'envoie tout mon soutien!

Juliette

Bon courage de la part de Marine, Cha est-ce que tu aurais des conseils? Ca va peut-être rejoindre la réponse précédente.

Cha

Oui, ça peut faire une forme de partage d'espace. Encore une fois, ça dépend vraiment de la qualité de la relation. Est-ce que c'est une rupture parce que ça fait très longtemps qu'on est ensemble et qu'on s'aime plus de la même manière mais c'est quand même ok de vivre ensemble et dans ce cas là on essaye de trouver un appart le plus vite possible ou sinon bah faut, non, mais j'ai pas d'autres solutions en fait.

Isabelle

On est un peu dans la merde en fait. Faut peut-être avoir prévu avant la rupture de lui dire de déménager mais là il se douterait de quelque chose quand même. Et après une rupture, tiens Marine à ton avis, est-ce qu'il faut rester un peu seul.e après une rupture plutôt que de se remettre en couple tout de suite?

Marine

Moi, je crois que ça dépend des gens. Y'en a à qui ça fait du bien de ne jamais être seul.e et d'autres à qui la solitude absolue est nécessaire. Je ne sais pas... J'ai fais les deux je ne peux pas vous dire s'il y avait un truc qui était mieux que l'autre. Je sais juste que quand d'un coup y'a une nouvelle histoire qui commence même si à la base... Par exemple, la personne avec qui je suis en ce moment c'était un peu j'avoue je me suis dit il ne se passera rien c'est un pansement. Et en fait ce n'est pas du tout un pansement, c'est l'amour de ma vie! Donc je ne saurai pas quoi dire, on est obligé.e de rien, faut juste s'écouter! Je sais que y'a des fois j'ai rompu et j'ai des copines qui me disaient: mais va sur Tinder! Et j'étais là "olala" et ça me gonflait, je ne le sentais pas et puis y'a une autre fois je l'ai senti. Ça dépend vraiment, il faut juste s'écouter.

Juliette

Une autre question qui nous a été posée en ligne, pourquoi peut-on être celui-celle qui a quitté et quand même souffrir quand son ex.e se remet en couple et retombe amoureux.se? Cha?

Cha

Ca peut être parce qu'on aime encore la personne qu'on a quitté. Ca c'est le truc facile après heu...

Marine

Après c'est de l'égo! Fin c'est comme les enfants qui jouent et d'un coup ils jouent plus avec un jouet jusqu'à ce qu'un autre enfant arrive et dise à non ça c'était mon jouet! Ouais mais c'est terminé tu as dis que tu n'en voulais plus. C'est horrible de penser comme ça mais c'est une question d'égo. Mais ça peut être normal. Fin, on peut être très au clair avec ça, se dire que oui c'est de l'égo mais ça me fait un pincement au cœur. Là où ça devient problématique c'est si on arrive pas à être heureux.se pour la personne. Là oui on peut se poser des questions sur les sentiments qu'on a pour lui ou elle. En tout cas, moi je crois que c'est de l'égo.

Juliette

Est-ce qu'il peut y avoir aussi une part de nostalgie de la relation passée, de l'amour qui est terminé?

Cha

Oui parce qu'il y avait seulement des bons côtés quand on a quitté ou qu'on a été quitté.e y'a quelque chose de bon qu'on arrive à voir au bout d'un certain temps. Et donc oui la nostalgie peut être l'une de ses choses.

Isabelle

Et c'est peut-être à ce moment-là qu'on va se dire justement qu'on va reprendre contact avec cet.te ex.e et devenir ami.e? On ne sait pas. Voilà et bah justement c'était une transition formidable, justement est-il possible et souhaitable de devenir ami.e avec son ex.e ? Parce qu'apparemment ça a l'air plus fréquent chez les lesbiennes ou les personnes bies? J'ai l'impression que soit on déteste complètement son ex.e, ou bien ça devient sa ou son meilleur.e ami.e, sa soeur !

Cha

Je pense que ça dépend encore une fois si une personne a un sentiment amoureux qui existe encore je pense que c'est pas une bonne idée parce qu'on va être encore à chercher à reconquérir l'autre. Si c'est vraiment une envie d'être ami.e parce que c'était une personne qu'on aimait beaucoup par ailleurs oui mais tant que ça reste clair. Il faut que ce soit très clair je pense. Ou alors les deux personnes ont envie de nourrir une relation ambiguë mais c'est encore autre chose! Plutôt je partirais sur la première option!

Isabelle

Et toi Marine est-ce que tu es pote avec tes ex.e.s?

Marine

La plupart oui! La plupart oui. Mais ça ne s'est pas forcément fait de suite. C'est parfois longtemps après. On en parlait tout à l'heure moi je pense qu'il faut effectivement laisser du temps pour savoir où en est. Fin des fois on sait tout de suite mais je pense pas que ce soit souhaitable. Si ça arrive c'est cool! C'est hyper riche comme type d'amitié! Je sais que j'ai certaines exes qui me connaissent, fin les ex.e.s sont très très fort.e.s pour donner des conseils de coeur parce qu'elles nous connaissent précisément dans la relation. Je sais que ça m'arrive à moi de dire tu sais quand je fais ça, quand je fais ça ou ... donc ça peut-être très précieux ce type d'amitié. Pas obligatoire ou souhaitable mais agréable!

Isabelle

On arrête tout car la chronique d'Astrologouine, c'est maintenant ! Ange, nous sommes entré.e.s dans le mois des Taureaux...

Ange

Avant de commencer ma chronique sur les taureaux, il faut que je fasse mon mea culpa. C'est vrai, j'ai failli louper l'enregistrement parce que j'avais la flemme...non je rigole, j'ai pas envie qu'on me coupe l'accès à Netflix , que je squatte gratos sur le compte de leur gentillesse surtout! C'est bon, maintenant que j'ai enchaîné le premier cliché comme un pro, je vais pouvoir commencer une nouvelle chronique à peu près correcte.

La saison des taureaux, c'est le bon moment pour s'affirmer. Attention, j'ai pas dit que c'est le moment d'enfoncer des portes ouvertes et de se jeter les pieds en avant dans la bagarre, on a eu toute la saison de Béliers pour faire ça. Dans ce signe, ce que l'on va affirmer dans le mois à venir, à vocation à rester, parce qu'on le sais toustes, les scorpions mis à part, c'est bien les Taurus les plus rancuniers du zodiaque.

Isabelle

Donc là, la saison qui arrive, on en profite ?

Ange

Oui oui, on chill et on profite de là où on en est arrivé. Les bêtes à cornes c'est bien pour se déter, mais dans le taureau, il y a Vénus, et Vénus nous demande aussi d'apprécier ce que l'on a obtenu, de faire une pause pour apprécier le chemin déjà parcouru. À noter, que Vénus est AUSSI dans le signe du Taureau en ce moment, ce qui nous annonce un printemps calient, où on va enfin pouvoir faire des dates en extérieur.

La saison du taureau, c'est aussi le bon moment pour prendre soin de soi (bon je suis d'accord en vrai c'est toute l'année, mais plus maintenant quand même). Alors on ne lésine pas sur les gommages, les masques, les siestes, et surtout pas sur les séances de psy.

Isabelle

Et qu'est-ce qu'on peut faire d'autre ? Mon petit doigt me dit que tu nous as concocté quelque chose de particulier pour les taureaux

Ange

Oui pour la chronique spéciale Taurus, je vous ai préparé le brunch parfait, en l'honneur de ceux qui sont sûrement les chefs les plus gourmands et croquants de tous les signes :

- les pancakes, un classique pour un lendemain de date où tu veux avoir l'air chic et classe avant d'appeler ta ou ton bff et d'aller prendre une douche
- le jus d'orange frais, plein de vitamines vu que t'as dormi 3h, et sa variant festive, le mimosa, si vraiment c'est dimanche et que t'as rien à foutre

- des oeufs brouillés, parce que le drama, ça creuse

Évidemment que j'allais parler de bouffe dans la chronique des taurus, pour qui vous me prenez, si il y a un cliché je l'attrape c'est ma mission. Et donc on se retrouve donc le mois prochain avec un seul objectif : découvrir pourquoi les Geminis sont LE signe le plus détesté du zodiaque.

Isabelle

Oh la la, on a hâte de faire la fête aux Gémeaux ! Merci Ange !

Juliette

On écoute maintenant Tash Sultana, magnifique compositeurice interprète australienne, avec "Jungle" sorti en 2016

Chanson Jungle de Tash Sultana

Juliette

Vous êtes toujours sur Gouinement Lundi et on continue de parler de ruptures amoureuses. On a beaucoup parlé des souffrances liées aux ruptures mais sur une note plus positive et pour donner un petit peu d'espoir, on aimerait parler de, des renaissances que peuvent représenter aussi une rupture. Marine tout à l'heure tu évoquais qu'une amie à toi était partie faire du cheval en Mongolie après une rupture, ce qui était un beau projet de renaissance. Donc voilà, est-ce que selon toi une rupture peut aussi représenter une renaissance?

Marine

En Mongolie! Bah oui évidemment ça peut être une possibilité d'une renaissance! Bah en fait d'un coup un contrat de couple qui se modifie forcément c'est aussi se repenser soi avant de se repenser dans la relation c'est d'abord se repenser soi et se recentrer quoi. Ressentir exactement ce dont on a envie, ce dont on a besoin et peut-être que c'est effectivement partir en Mongolie avec des chevaux! Bon faut un budget! Au-delà de la rupture c'est surtout la recherche de l'amour de l'autre qui me permet de créer plein de trucs. C'est-à-dire que moi quand je suis amoureuse, je vais inventer des tas de trucs pour qu'on m'aime, ça marche rarement, donc moi j'ai de la créativité. Donc moi c'est vrai que c'est pas la rupture qui me fait repenser ma façon de vivre au final parce que j'ai l'impression que c'est le célibat la constante. Fin des fois j'ai de grands projets, je me dis que je vais faire plus de gym. Si, bah si, j'ai perdu trente kilos une fois! Bon bah ça c'était un projet mais en fait il n'était pas juste parce que j'ai perdu trente kilos en me disant je vais arriver, je vais avoir l'air complètement différente devant elle et du coup elle va m'aimer. Bon bah voilà c'était pas la bonne raison! Il fallait faire un régime pour moi et pas pour qu'on m'aime mais bah voilà c'est le genre de truc que j'ai pu faire maintenant que j'y réfléchis.

Isabelle

Oui Cha et ton point de vue de psy, est-ce que tu penses donc que la rupture peut être une occasion de renaissance?

Cha

Oui tout à fait. Je pense que dans les relations on fait souvent des concessions, on prend sur soi sur certaines choses, parfois on se retrouve à faire des choses qu'on ne veut pas. Et au moment de la rupture, on peut faire le point et choisir ce qu'on veut vraiment pour soi et ça c'est extrêmement important. Et en thérapie, on va vraiment aller appuyer sur ces questionnements là. De quoi as-tu besoin? De quoi as-tu envie? Autour de quoi tu veux te recentrer dans ta vie, quelles valeurs, quel projet? Et c'est effectivement un moment important, une renaissance et y'a un soulagement à un certain endroit et puis y'a un élan pour aller vers autre chose.

Isabelle

Et moi j'aimerais, on aimerait également se pencher un peu sur l'importance du couple dans notre société. Parce que trouver son alter-égo, son "âme-soeur" on a l'impression que c'est une sorte de consécration et qu'être seul.e, célibataire c'est vécu vraiment comme un échec. Alors qu'on sait que la conception de l'amour amoureux, c'est très récent, ça date du 19ème siècle. Est-ce que Cha cette idée de l'amour absolu à trouver à tout prix ça rend pas encore plus difficile les ruptures?

Cha

Alors oui je pense que cette idée de l'amour absolu c'est un concept un peu complexe parce qu'à la fois on a cette croyance sociale qu'il faut être deux, qu'il faut se marier qui est réancré dans l'immédiat par les institutions avec notamment les avantages fiscaux liés au couple. Et dans le même temps c'est vraiment important d'aller réfléchir à ce qu'on a gardé, nous, de cette conception du couple. Est-ce qu'en fait ça nous parle vraiment parce qu'on a besoin de stabilité, de sécurité? Ou est-ce que c'est quelque chose d'enfermant et on préférerait être célibataire soit d'autres types de relations? Et donc quand on parle d'injonctions au couple, lutter contre l'injonction oui c'est hyper important mais l'idée c'est aussi de ne pas passer de la norme du couple au polyamour ou au célibat. L'idée c'est vraiment de réfléchir à ses propres besoins. Et donc c'est ça si on a besoin de stabilité, peut-être qu'une relation monogame sera plus rassurante pour nous et en même temps on ira se sécuriser avec d'autres piliers comme des ami.e.s, des passions hyper importantes pour nous. Des personnes qui voyagent seul.e.s et pour qui c'est méga important. Et si on est une personne qui aime la liberté, pour qui c'est un besoin fondamental, qu'on sait qu'on a besoin de plusieurs partenaires par exemple, on va aussi se diriger vers un tel type de relation. Voilà donc ce qui est important pour moi c'est qu'il y est une véritable communication avec ces partenaires là-dessus. Une communication claire et franche et dès le début de la relation même si ça peut changer.

Isabelle

Et toi Marine, est-ce que tu penses que le fait de rechercher un amour absolu ça rend forcément plus difficile les ruptures?

Marine

Bah forcément parce que d'un coup on se dit bah j'ai raté. Mais je pense qu'il faut toujours être prêt comme tu l'as dit à se poser ces questions. Est-ce que c'est la passion que je veux? Moi ce que je conseillerais à ce niveau là ça serait d'écouter le nouveau podcast de Victoire Tuaillon, *Le Coeur sur la Table*, il est déjà très inclusif donc on va pas se sentir forcément exclu.e de tout ça mais en plus il repense toutes ces questions et il fait se les poser. Forcément il y a plein de choses que je prenais comme acquis dans la vie et que j'ai identifié comme un schéma social. Par exemple, dans ma tête un couple doit forcément dormir ensemble et non pas forcément et parfois on peut juste aimer dormir seul.e et ça fait du bien de dormir en étoile au milieu. Et rien que ça on peut le remettre en question et donc tout peut être remis en question et doit se décider ensemble je crois. Ou pas!

Isabelle

Avant de conclure, avez-vous un remède à conseiller pour les moments de rupture? Ça peut être un livre, une série, une musique, une activité... Marine peut-être qu'on peut commencer par toi.

Marine

Est-ce que je peux faire mon auto-promo? Avec Bérangère on a fait un podcast, un petit, fin dans *Phénix*, on a fait deux épisodes qui s'appellent "Egoboost" dans lequel on dit pendant une minute quinze tu es vraiment une belle personne à la personne qui nous écoute, dans lequel on dit j'ai jamais rencontré quelqu'un d'aussi incroyable que toi. C'est con mais je pense que ça peut faire du bien. Bon on a parlé de Justin Timberlake mais c'est parce qu'on ne savait pas encore tout ce qu'il avait fait à Britney Spears donc faut pas nous en vouloir! Y'a ça et Camille Lellouche a fait une chanson qui s'appelle *Je remercie mon ex* qui est assez rigolo, fin elle rigole parce qu'elle dit je remercie mon ex, ça bouge, ça donne envie de danser! Bon faut pas écouter les paroles parce qu'elle remercie pas du tout son ex, elle a pas du tout encore eu les cinq étapes du deuil mais la chanson est assez rigolote et elle fait bouger, peut-être que ça ça peut faire du bien! Et le sucre!

Cha

Moi je recommande une méditation d'auto compassion, c'est, je pourrais vous donner le lien, mais en gros la méditation d'auto-compassion l'idée c'est quand on se sent pas bien, hyper triste, quand on traverse le deuil de la relation et on va tranquillement aller ressentir ce qui se passe dans son corps, écouter les émotions qui sont là et on va traverser en venant se soutenir soi. Comme si on allait s'asseoir à côté de nous et nous aider, nous soutenir là-dedans. Et voilà se faire des compliments, s'aider. Moi je trouve que c'est un outil génial que je recommande de plus en plus en thérapie de manière générale.

Juliette

Et je voulais terminer sur une petite question subsidiaire qui est pour le coup un peu hors-sujet avec cette dernière partie mais qui a été posée par l'un.e de nos auditeur.rice et qu'on a trouvé jolie et voilà on pense que c'est important de la mettre dans cette émission. Donc pour conclure, aimera-t-on toujours son premier amour? Marine?

Marine

Je crois que ce n'est pas le premier amour qu'on aimera toujours c'est l'idée du premier amour qu'on aimera toujours. Moi je n'aime plus mon premier amour, j'aime ce qu'elle a représenté, ce qu'elle a créé chez moi mais elle je l'aime en tant que personne comme ça mais je n'ai plus d'amour fin on est pas toustes Joey et Dawson et fin au bout d'un moment on évolue et moi je crois qu'on peut toujours aimé mais ça veut dire que c'est pas fini! Fin je crois, ouais je crois. Oui fin c'est émouvant l'amour, c'est bouleversant et quand c'est la première fois qu'on ressent les papillons dans le ventre. Fin moi j'ai pas des papillons, j'ai l'impression que tous mes organes descendent en bas de moi, d'un coup. Y'a un truc comme ça, ça me fait comme un choc. Bah ça ce choc là, il est génial quand il arrive la première fois, bouleversant. Donc ça oui j'aime que quelqu'un ait créé ça chez moi mais la personne... au final je l'ai revécu.

Cha

Y'a aussi la question quand on est lesbienne, bi.e, queer, le premier amour c'est aussi découvrir toute une forme de sensualité différente, tout un tas, un univers d'amour et de présence à l'autre qui est vraiment complètement différent et ça je pense que oui c'est inoubliable!

Juliette

Et bah un grand merci à nos invitées, Cha Prieur et Marine Baousson, et à toute l'équipe, Inès, Isaure, Serena, Karma, Sophie, Isabelle à l'animation ! Merci Isabelle!

Isabelle

Merci Juliette!

Juliette

Merci également à nos chroniqueuse et chroniqueur : Léone et Ange. Et puis tant qu'on y est merci à nos ex.e.s qui ont inspiré cette émission! On a aussi une grosse pensée pour la Constellation, le lieu de convivialité LGBTQI+, qui nous accueille ici à Paris pour enregistrer nos émissions depuis le début de l'année et qui malheureusement va fermer. On remercie chaleureusement Loreline qui nous a fait confiance et nous a ouvert ses portes et on espère qu'un lieu comme celui-ci pourra renaître très prochainement ! Allez, le soleil n'est pas mort on se retrouve le mois prochain prenez soin de vous d'ici là