

## Nos ex peuvent-ils devenir des amis ? - 1/2

**La question reste entière : quelle place donner à celui ou celle avec lesquels nous avons partagé un morceau de vie, une fois l'histoire terminée ? Idéalement, on devrait pouvoir rester amis puisqu'on s'est aimé. Tout le monde y gagnerait. Mais cela demande des sacrifices...**

### **Peux-t-on rester proche de ses ex ?**

C'est rarement le cas, du moins dans un premier temps, surtout si la séparation ne se fait pas d'un commun accord. Certains y parviennent toutefois, lorsque les conditions de leur rupture ne sont pas trop orageuses ou, avec le temps, quand la tempête s'est apaisée...

### **On se sépare rarement dans la joie...**

Rares sont les couples qui se séparent sereinement, en se souhaitant sincèrement de connaître le plus grand bonheur avec un autre. Le ressentiment, la jalousie, la peur, la haine quelquefois, sont plus souvent au rendez-vous que la tendresse et la complicité. Plus la relation a été intense et passionnée, plus grands sont les risques de remous.

Non seulement au moment de la cassure mais parfois encore longtemps après...

### **Le "coupable", c'est l'autre**

Ce qui fait très souvent obstacle à un rapprochement, c'est que chacun reporte sur l'autre la responsabilité de la rupture. S'il (elle) nous a quitté(e), qui plus est pour un(e) autre, il (elle) est "coupable" de nous avoir trahi(e). Tout est alors permis, il (elle) doit payer le prix fort, au sens propre et au sens figuré !

Peu de couples séparés parviennent à dépasser leurs ressentiments et à maintenir une relation suffisamment saine pour les préserver de la zizanie.

Quant à celui qui rompt, il n'a souvent pas d'autre moyen, pour se déculpabiliser, que de prêter à l'autre tous les défauts de la terre !

On a été déçu, trompé sur nos attentes et pour peu que l'autre se montre agressif, il sera souvent rendu coup pour coup !

### **Pourtant il(elle) nous a plu(e)...**

Pour qu'une relation d'amitié puisse se construire, il faut que les émotions s'apaisent, ce qui finit généralement par se produire. Cet ex, avant de le devenir, n'était pas totalement exécrationnel puisque nous avons tricoté avec lui (elle) un morceau de vie.

Cela n'a pas pu se faire sans une certaine complicité, de l'amour ou au moins du désir. Or, l'objet de tout cela n'est pas devenu radicalement son contraire.

Une fois les émotions calmées, et de préférence, chacun "recasé" de son côté, il est souvent possible de faire la part des choses. Aussi calamiteux que cet ex ait pu être dans le couple, il(elle) peut devenir un(e) ami(e) formidable.

## Nos ex peuvent-ils devenir des amis ? - 2/2

Ce qui nous était insupportable au quotidien n'a plus de conséquence avec la distance. On peut même s'en amuser et ne plus se préoccuper que du meilleur de ce qui, finalement, n'a jamais cessé de nous plaire.

### **Je t'aime, moi non plus...**

Après l'orage, ou lorsque la séparation est librement consentie, il arrive que s'installe entre deux ex un mode de relation inédit, à mi-chemin entre l'amour et l'amitié...

Quelque chose de confortable et joyeux, mais non dénué d'ambiguïté. Il n'est pas toujours facile d'y "retrouver ses petits" et l'empreinte des vieux câlins d'autrefois peut jouer des tours imprévus.

Les retours de flamme ne sont d'ailleurs pas à exclure ! Les séparations permettent quelquefois à chacun de mûrir et de se retrouver ensuite.

Le risque, pour ceux qui ne savent pas poser certaines limites, c'est de ne rien pouvoir construire de nouveau ; l'amitié amoureuse vient en quelque sorte combler le vide, le manque, l'absence, sans lesquels il n'y a pas place pour un(e) autre.

**Eviter ce piège suppose que chacun des ex soit bien au clair avec ses attentes et sache garder la distance. Un nouveau lien peut alors se construire, uniquement amical celui-là !**