

Le ghosting, cette fâcheuse tendance à faire le mort

La rupture amoureuse ou amicale en coupant brutalement tout contact avec l'autre se banaliserait. La virtualisation des relations affectives n'est pas seule en cause.

A l'heure de l'amour né sur Tinder et entretenu par des flots de mots doux sur Snapchat, une technique de rupture, vieille comme l'humanité, se distingue au point de bénéficier d'un nouveau qualificatif – un néologisme anglo-saxon de plus : le « ghosting » ou l'art cruel de jouer au fantôme avec son ou sa partenaire. Comprenez : disparaître du jour au lendemain de la vie de l'autre en ne donnant plus aucun signe de sa sienne. L'auteur du ghosting ne répond plus aux coups de fil, SMS, e-mails et autres messages Facebook de sa victime. A celle-ci de comprendre toute seule que la relation est morte.

Prétendant(e) sur les sites de rencontre, amant d'un soir, partenaire toute fraîche, compagnon de plus longue date et même ami(e) « pour la vie », plus personne ne semble épargné par cette torture 2.0. En témoignent ces chiffres qui fourmillent sur le net : huit jeunes sur dix affirment s'être faits ghoster après une conversation, d'après un sondage réalisé par PlentyofFish, plateforme en ligne pour cœurs à prendre. Et 11 % des 1.000 personnes interrogées aux Etats-Unis en 2014 par YouGov et le *Huffington Post* ont avoué avoir déjà subi le ghosting de leur (ex-)partenaire.

Dans les cabinets de psy, comme celui de Salvatore D'Amore, on observe, là aussi et de très près, le phénomène et les dégâts qu'il occasionne dans la tête et le cœur. « Cette technique de séparation devient de plus en plus fréquente et visible

en raison de la virtualisation des relations, affirme le psychothérapeute et professeur de clinique systémique et psychopathologie relationnelle à l'Université de Liège. C'est-à-dire que les rapports entre partenaires tendent à glisser des contacts directs aux échanges par réseaux sociaux en ligne. »

D'après son expérience en cabinet, le ghosting touche « davantage de femmes que d'hommes ». Mais peu importent les sexes, la souffrance est la même : « Cette pratique peut être vécue par la "victime" comme un manque de respect et comme un événement brutal, douloureux et traumatisant. En plus, faute de collaboration de l'autre, le processus de deuil se complexifie. » Comme le précise Bernard Rimé, professeur émérite de psychologie à l'UCL, « quand on trouve des motifs, des explications à une séparation, les conséquences émotionnelles sont plus ou moins acceptables. Mais en cas de brouillard complet, avec un fantôme comme ex-partenaire, c'est évidemment très perturbant ».

Qu'est-ce qui peut donc expliquer qu'un individu inflige une telle souffrance psychique à un autre, dont il était pourtant si proche affectivement ? « Certaines personnes ont du mal à terminer leur relation, ensemble avec leur partenaire, car cela implique de se confronter aux émotions de la personne quittée.

Elles craignent que l'autre juge la séparation intolérable et la mette en discussion, analyse Salvatore D'Amore. Cela dénote chez ces personnes une difficulté à exprimer leurs émotions négatives dans la relation de couple, à gérer la réaction émotionnelle de l'autre et à avoir un dialogue honnête sur la séparation. Dans de nombreux cas, les "ghosteurs" présentent un profil d'immaturité et d'incapacité à gérer les émotions complexes. »

« De nombreux ghosteurs ont un profil d'immaturité et d'incapacité à gérer les émotions complexes » SALVATORE D'AMORE, ULG

Mais juger que la stratégie d'évitement rend la rupture moins pesante est un leurre. Car, à force de répondre aux abonnés absents, le "ghosteur" renforce les demandes d'explications de son ex qui peuvent passer de la rumination à l'obsession. « Dans un état de choc et d'incompréhension, le "ghosté" va essayer de comprendre à tout prix ce qui s'est passé, puisque l'auteur du ghosting n'a donné aucun éclairage, décrit Salvatore D'Amore. Du coup, le "ghosteur" se retrouve plus sollicité que s'il avait terminé la relation en dialoguant avec l'autre. »

Bonjour la prise de tête qu'on souhaitait pourtant éviter. Bonjour aussi le regard réprobateur des autres. « La société

supporte très mal ce genre d'attitude, parce qu'elle attend que chacun agisse de manière responsable, rappelle Bernard Rimé. Quand un individu laisse tomber ses engagements, cela donne naissance à un sentiment extrêmement dérangeant : on ne peut pas compter sur lui. Pire : son attitude a de quoi réduire la vie sociale en poussière. C'est très insécurisant et anxiogène. »

On en éprouve d'autant plus de compassion pour la victime du ghosting. Même si elle peut porter une part de responsabilité dans ce qui lui est arrivé... « Malheureusement, certaines personnes répètent parfois des scénarios où l'autre finit par les abandonner. Pour elles, c'est plus rassurant que de courir le risque de vivre une relation meilleure, assure le psychothérapeute. Elles choisissent le mauvais partenaire avec lequel elles développent une confiance aveugle, en guise de réparation par rapport à un passé relationnel problématique. Mais, en idéalisant l'autre et en posant insuffisamment leurs limites, elles ne se rendent pas compte qu'elles se mettent en danger d'abandon, par ghosting notamment. »

Tout ceci se déroule à une époque où – ce n'est un secret pour personne – le narcissisme monte chaque jour en grade. Celui-ci tend à prendre la place de l'empathie dans les relations affectives. Avec un effet glaçant : booster et banaliser le ghosting. ■

JULIEN BOSSELER

LES CONSEILS

Pour les ghostés

La plupart des victimes de ghosting n'ont rien vu venir, comme l'observe Salvatore D'Amore. Mais, si elles se concentrent sur la construction de leur histoire affective avec leurs (futurs) fantômes, elles peuvent déceler des signes précoces, comme du désengagement ou une difficulté à entrer en empathie avec l'autre, surtout lorsqu'il vit des difficultés ou manifeste de la souffrance. Il est donc important, estime le psy, de trouver des personnes avec de la maturité et une capacité de dialogue, sans pour autant adopter une position défensive ou paranoïaque à l'égard de sa conquête.

Pour les ghosteurs

Eux, estime le psy, doivent s'interroger sur la façon dont ils entrent dans une relation. Qu'est-ce qu'ils cherchent ? Comment gèrent-ils les conflits ? Ils doivent apprendre à gérer les tensions sans les éviter. « Si un besoin est exprimé par le partenaire, il est important que l'autre soit capable de le reconnaître, de l'accueillir, de le gérer. Ne pas y arriver peut mener à pratiquer le ghosting. »

J.B.O.



TÉMOIGNAGES

« Je ne parvenais pas à gérer mes émotions »

Catherine, étudiante liégeoise de 25 ans, l'avoue sans détour : elle a infligé une solide épreuve de ghosting à son amoureux. « Notre histoire a commencé par de l'amitié. Mais quand elle s'est transformée en amour, je me suis sentie complètement perdue. Je n'arrivais à gérer ni cette relation, ni mes propres émotions. Prise dans un tourbillon intérieur, j'ai mis un terme à notre histoire, sans rien expliquer à mon partenaire et sans répondre à ses appels et à ses messages écrits. J'ai fait la morte pendant dix mois. Mais lui, il voulait comprendre ce qui s'était passé et il s'est accroché car il m'avait choisie et m'aimait. J'ai fini par le revoir et par reprendre notre relation amoureuse. Mais à chaque étape clé de celle-ci, comme des tensions ou des disputes, j'ai rechuté dans la disparition, toujours par protection par rapport à mes émotions et malgré ses messages pleins de compréhension. Il m'a beaucoup aidé en venant systématiquement me rechercher. Finalement, j'ai décidé de consulter un psychothérapeute, ce qui m'a permis de comprendre mes réactions et de parvenir à mieux les gérer. » Aujourd'hui, cela fait quatre ans que Catherine vit une relation suivie avec son homme. « Il s'est rapproché géographiquement de moi et nous envisageons même de vivre ensemble. Nous parlons beaucoup et il sent quand je suis susceptible de mal réagir. »

« J'ai cru que j'avais affaire à un fantôme »

Le ghosting s'invite aussi dans les relations amicales... Philippe, c'était le meilleur ami d'Alex, 35 ans, Bruxellois d'origine verviétoise. « Nous nous sommes connus en première secondaire. Nous avons 12-13 ans, se souvient Alex. Nous avons fait les 400 coups ensemble. Après les humanités, nous sommes restés en contact, même si l'université nous avait séparés. Il y a neuf ans, il m'a invité au mariage de sa sœur. Nous avons passé une super soirée. Mais, ensuite, il a commencé à décliner mes propositions de sortie. Puis, il a fini par ne plus répondre du tout à mes coups de fil et à mes mails. Je voulais comprendre ce qui n'allait pas. Mais impossible : Philippe faisait le mort... jusqu'en février dernier. Il m'a envoyé un message par WhatsApp car il souhaitait me revoir. Cela faisait neuf ans que je ne l'avais plus croisé. J'ai cru que j'avais affaire à un fantôme ! En plus, j'ai appris qu'il vivait à deux kilomètres de chez moi depuis plus de cinq ans. » Quand Alex et Philippe se revirent enfin, ce dernier lui explique les raisons de sa disparition. « Il m'a ghosté, parce qu'il s'est rendu compte qu'il était attiré par les garçons. En fait, il a coupé les ponts avec tout son entourage car il éprouvait un malaise par rapport à son orientation sexuelle et au possible jugement des autres. A ses yeux, la seule solution lui semblait la fuite. Je lui ai répliqué que sa sexualité ne me regardait pas et que je l'appréciais tel qu'il était, lui, mon pote, à qui je racontais tout et en qui j'avais une totale confiance. »

J. BO.