

Faut-il rompre avec Facebook pour oublier son ex ?

Avec l'avènement de Facebook, la rupture amoureuse ne se joue plus seulement en privé, elle s'étale sur la scène publique virtuelle. Statuts, photos, amis communs... le travail de deuil est souvent entravé par un passé qui se rappelle toujours à nous, qu'on le veuille ou non. Pour apprendre à mieux gérer cette étape tourmentée, et à définitivement tourner la page, Céline de Donno, psychologue-coach, nous prodigue ses bons conseils.

57 % des ex restent "amis" sur Facebook, et 86 % ont accès aux photos et informations de leur ancien partenaire¹. Autant dire que la [rupture](#) virtuelle n'est pas nette entre les deux anciens amants, alors qu'il est bien souvent hors de question pour eux de continuer à se voir dans le réel. "La rupture virtuelle semble moins difficile à vivre si l'on reste toujours amis sur Facebook, mais c'est un faux-semblant", analyse la psychologue et coach Céline de Donno². Autrement dit, à moins que l'on se soit quitté en très bon termes dans le réel, il n'est généralement pas question d'[amitié](#) dans les premiers mois qui suivent une rupture. Et c'est pareil dans le virtuel. C'est d'ailleurs le point de vue de Laura, 28 ans, séparée depuis peu de son petit-ami. "J'ai immédiatement retiré mon ex de ma liste d'amis. Je n'avais plus envie que l'on se voit dans la vraie vie, alors pourquoi continuer à être en contact sur Facebook ?", raconte la jeune femme.

Facebook entretient une relation de dépendance

Dès lors, être "amis" sur Facebook serait plutôt une manière délétère de continuer à garder un œil sur la vie de l'autre. Un comportement néfaste dont Martin, 32 ans, ne se cache pas. "Je suis séparé depuis un an de ma copine et pourtant, je continue à aller voir son wall presque quotidiennement, c'est plus fort que moi", témoigne-t-il. Une intrusion qui ne nous aiderait pas à faire le nécessaire travail de deuil d'une relation amoureuse, et que l'on ne se permettrait certainement pas dans la vraie vie. Irait-on attendre notre ex en bas de son immeuble ?



"Facebook alimente beaucoup de fantasmes. On se construit un imaginaire totalement faussé sur la base des infos sur le wall, les commentaires, les photos... Aller épier la page Facebook de l'autre entretient une relation de [dépendance](#), c'est très toxique car pour passer à autre chose, il ne faut pas être en permanence en train de penser à l'autre", martèle Céline de Donno.

Surveiller son ex sur Facebook : de l'amusement à l'obsession

Aussi, la spécialiste distingue tout de même deux types de profils. Il est tout à fait possible d'aller voir de temps à autre le profil de son ex. "Si c'est un amusement et que l'on se demande juste ce qu'il devient une fois par mois", avance la psychologue, même si cela nous fait "un petit pincement au cœur comme si nous le croisions dans une soirée".

En revanche, "aller voir tous les jours le profil de son ex, c'est plus problématique car cela peut virer au [caractère obsessionnel](#) et à la [jalousie malade](#)", estime Céline de Donno. Dans ce cas-là, mieux vaut retirer illico son ex de sa liste d'amis si l'on n'est pas capable de se réfréner.

Facebook, photos et vie privée

Sur Facebook, les photos jouent un rôle fondamental, et témoignent de ce que l'on est prêt à montrer aux autres de notre intimité. "C'est au moment où j'avais enfin décidé d'afficher un peu mon bonheur en mettant quelques photos de moi en couple que... boom ! Je me suis séparée. Ça a été assez pénible car je n'avais plus la mainmise sur ce qui avait été publié sur le mur de mon ex", explique Manon, 29 ans.

Pour Céline de Donno, retirer ses photos de Facebook fait en effet partie du processus de deuil d'une relation, comme autrefois nous rangions dans une petite boîte les souvenirs de notre ex. *"Selon moi, il vaut mieux retirer les photos en couple de Facebook, et en garder quelques-unes pour nous. Il ne faut pas tout détruire de son passé non plus, mais conserver sans pour autant exposer"*, préconise la psychologue.

Elle nous rappelle également l'un des gros travers de Facebook, qui nous fait perdre notre droit à l'image mais aussi piétiner celui des autres. *"J'incite donc plutôt à la prudence quant à ce que nous postons sur Facebook. Après, chacun règle comme il le souhaite le curseur de ce qu'il veut dévoiler de sa vie privée"*, poursuit-elle. Mais il faut bien garder à l'esprit que si les vrais amis se comptent sur les doigts d'une main dans la vraie vie, c'est vrai sur Facebook aussi. Attention donc aux confidences post break-up sur la Toile.

Enfin, dans le réel comme dans le virtuel, nous ne sommes pas soumis à une *"obligation de résultats vis-à-vis de notre vie de couple"*, conclut Céline de Donno. Donc assumer sa rupture sur Facebook n'est pas honteux, bien au contraire ! Cela peut même aider à tourner la page.

Paulina Jonquères d'Oriola

Créé le 04 octobre 2013

1 - Facebook Surveillance of Former Romantic Partners: Associations with PostBreakup Recovery and Personal Growth - Tara C. Marshall - Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking publié en ligne le 4 septembre ([étude accessible en ligne](#))

2 - Interview de Céline de Donno, psychologue-coach pour Parship.fr