



LOVE STORIES

Was ist deine Geschichte?
Quelle est ton histoire?

4.0



bee-secure.lu/lovestories

Nouvelle situation amoureuse : célibataire

Internet n'a pas seulement influencé la recherche d'un(e) partenaire et la vie de couple, il a également influencé les ruptures. Dans ce dossier, BEE SECURE vous informe sur la manière de gérer une rupture sur les réseaux sociaux.

C'est terminé...

Stupéfait, Tim parcourt le profil de Julie. Cela fait à peine une semaine qu'ils se sont séparés, et voilà qu'elle n'arrête pas de poster des photos avec Rafael. Tim scrute son téléphone toutes les deux secondes : a-t-elle déjà trouvé un nouveau copain ? La rupture ne lui a donc rien fait?

Les ruptures sont douloureuses. Et l'ère des réseaux sociaux n'y a rien changé. Ce qui a changé, en revanche, c'est que maintenant, la rupture réelle ne va pas forcément de pair avec la fin de la relation virtuelle. Les réseaux sociaux et les services

de messagerie ont pour objectif de connecter les gens. Qu'en est-il si on veut justement s'éloigner de quelqu'un ?

Auparavant, on prenait ses distances après une rupture. On faisait éventuellement un détour pour éviter les endroits que l'on fréquentait en couple et on demandait des nouvelles de son ex à des ami(e)s commun(e)s. **Maintenant que beaucoup de partenaires sont aussi liés sur la toile, prendre ses distances est devenu plus compliqué.**

... mais pas tout à fait?

Les réseaux sociaux comme Facebook ou Instagram regorgent souvent de souvenirs d'une relation : des photos de moments passés ensemble, des conversations avec les premières déclarations d'amour et des mises à jour de statut d'une époque plus joyeuse. Même si l'on supprime son

ancien(ne) partenaire de sa liste d'amis et qu'on le bloque, le risque de toujours voir son contenu par l'intermédiaire d'un(e) ami(e) commun(e) subsiste. **Les souvenirs potentiellement douloureux et les nouvelles informations nous**

accompagnent partout, surtout avec les smartphones.

Pour la personne quittée, le fil d'actualité de l'ex peut devenir une véritable torture. **La présence et la disponibilité constante d'informations sur l'autre complique le détachement émotionnel et retarde le processus d'adaptation à la vie sans le ou la partenaire.** Les publications et photos peuvent toujours provoquer de la

tristesse, de la colère ou du doute et peuvent retarder la disparition des sentiments et le chagrin d'amour. Ces informations peuvent pousser l'ancien(ne) partenaire à voir sous un autre jour la relation terminée et le ou la contraindre à, sans cesse, adapter sa propre vision de la relation en fonction de nouvelles informations, ce qui peut à nouveau compliquer la prise de distance.

Infobox : rompre par chat?

La plupart des gens estiment qu'il est injuste de mettre fin à une relation par SMS, via Messenger ou par e-mail. D'autres (15% selon une étude allemande) pensent que cette méthode est acceptable. Les jeunes, particulièrement, semblent éprouver moins d'aversion pour ce genre de rupture : **parmi les 16-29 ans, 26% trouvent ce type de rupture acceptable**, 36% l'ont déjà fait au moins une fois et 25% admettent avoir déjà reçu ce genre de message ¹. Cependant, **beaucoup de jeunes soulignent l'importance du contexte** : dans certaines situations, par exemple lorsque l'on vit une relation à distance, lorsque le ou la partenaire refuse d'en parler ou que les deux veulent se séparer, alors une rupture numérique est, selon eux, appropriée. ² En général, une

rupture en ligne ou par téléphone est considérée comme « lâche » ou « sale ».

Avant de franchir ce pas, il faut de toute façon réfléchir aux conséquences qu'un tel message pourrait avoir sur son ou sa partenaire. **La distance diminue l'intensité émotionnelle d'une rupture, mais peut souvent conduire à beaucoup de non-dits qui rendent l'acceptation d'autant plus difficile.** En outre, il est important de parler des causes de la séparation pour éviter les malentendus et les incertitudes. Une rupture sans explication claire peut inciter la personne à examiner le profil et les activités de son ex sur les réseaux sociaux, en quête des raisons de la séparation. Prendre émotionnellement ses distances est alors encore plus compliqué.

La tentation d'observer l'autre sur Internet

Internet offre beaucoup de solutions pour suivre l'activité d'un individu sans que celui-ci ne le sache. Beaucoup de personnes ressentent le besoin de toujours examiner ce que fait leur ex et s'épuisent

véritablement. Ils essaient d'interpréter le comportement de l'autre et tombent encore plus loin dans l'observation. **La recherche d'informations sur l'autre sert, en fait, à compenser ses propres**

¹ <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Jeder-Fuenfte-hat-schon-Messenger-Schluss-gemacht>

² Ergebnisse einer jugendlichen Fokusgruppe, unter Anleitung von BEE SECURE

insécurité. Cependant, dans la plupart des cas, cela soulève encore plus de questions et provoque le besoin de chercher encore plus loin.

Selon une étude, **90% des sondés reconnaissent avoir cherché des informations sur leur ex sur les réseaux sociaux après la rupture.**³ La personne qui a été quittée a davantage tendance à observer et surveiller son ex sur Internet que celle qui a décidé de rompre. Cela peut probablement s'expliquer par les émotions négatives qui accompagnent la rupture : ruminant, mécontentement, inquiétude, frustration, ou même des phases de dépression. **Plus une personne souffre de la rupture, plus elle a tendance à observer son ex-partenaire sur Internet, ou même à le/la surveiller.**⁴

Il a été démontré que les personnes qui consultent le profil de leur ex après une rupture sont plus enclines à se sentir déprimées. La manière exacte dont ces deux tendances interagissent n'a pas été prouvée. Il est toutefois évident qu'elles se renforcent mutuellement. Le moment à partir duquel un tel comportement devient malsain n'est pas clairement défini. Quoiqu'il en soit, **celui qui se confronte souvent et longtemps aux activités de son ex ne se donne pas la chance d'accepter la situation et de prendre un nouveau départ.** Ce processus est particulièrement pénible lorsque la personne amoureuse espère encore pouvoir sauver la relation. En likant et commentant les publications et photos de son ex, la personne espère attirer à nouveau son attention.

Il n'y a pas de remède miracle pour les ruptures

La distance nécessaire à instaurer après une séparation et la manière dont on conçoit la rupture sont des notions très individuelles. Il est toutefois **important de respecter les besoins de chacun, que ce soit hors ligne ou en ligne.** Il appartient à chacun(e) de décider s'il/elle veut tirer un trait net sur la relation, ou si le couple se

sépare progressivement. Cependant, beaucoup d'expert(e)s conseillent, en cas de fort chagrin d'amour, de couper tous liens numériques et de se recentrer sur soi.⁵ Une fois le détachement émotionnel passé, il est alors possible, si on le souhaite, de reprendre contact.

Conseils pour gérer les ruptures sur les réseaux sociaux

En parler ouvertement

Si la séparation s'est décidée d'un commun accord ou si elle n'était pas trop douloureuse, l'idéal est de **choisir ensemble la manière dont la rupture**

virtuelle sera gérée : se bloquer ou se retirer mutuellement de sa liste d'amis ? Rester amis ? Changer sa situation amoureuse en même temps ? Rédiger une publication commune pour annoncer la

³ <https://decidetocommit.com/cant-take-my-eyes-off-you-post-heartbreak-social-media-creeping/>

⁴ Fox, Jesse & Tokunaga, Robert S., "Romanitic Partner Monitoring After Breakups: Attachment, Dependence, Distress, and Post-Dissolution Online Surveillance via Social Networking Sites", Cyberpsychology,

Behavior, and Social Networking, Vol. 18, Nbr. 9, 2015, p. 495

⁵ <https://www.augsburger-allgemeine.de/digital/Die-Trennung-in-digitalen-Zeiten-meistern-id41273842.html>

rupture à ses connaissances ? Comment gérer les photos de l'autre ? (Cela concerne également les photos intimes, qui ont été envoyées dans le cadre de la relation.)

Publier avec bienveillance

Il y a autant de manières de gérer une rupture que de manières de l'annoncer sur les réseaux sociaux. Certains expriment leur souffrance et recherchent le soutien d'amis ou de personnes qui vivent la même situation. D'autres se servent des réseaux sociaux pour montrer qu'ils vont bien après la rupture. Il est important d'être conscient de l'objectif de ses publications et d'essayer de toujours **rester respectueux envers l'ex-partenaire.**

Se recentrer sur les contacts sociaux réels

Une rupture peut être **l'occasion idéale pour se recentrer sur ses amis et hobbies et de simplement se déconnecter un moment des réseaux sociaux.** Un chagrin d'amour peut provoquer une situation de stress extrême et s'obliger à se couper des réseaux sociaux n'est parfois pas suffisant. Dans ce cas, on peut demander de l'aide à des amis, ou décider de faire disparaître soi-même les souvenirs et de couper les liens.

Se débarrasser des souvenirs et/ou les conserver

Il peut être utile de **s'accorder quelques jours pour gérer la rupture numérique** et, par exemple, de sauvegarder les photos communes sur une clé USB, puis de la laisser disparaître au fond d'un tiroir. Il existe également des applications qui conservent toutes les informations et qui les rendent à nouveau accessibles après un certain laps de temps.

Conseils spécifiques pour Facebook et Instagram

- Changer sa situation amoureuse : sur Facebook, **rendre privée sa situation amoureuse avant de la changer** permet d'éviter que tous ses amis soient directement au courant de la rupture. Cela laisse du temps pour faire le point. Vous trouverez la marche à suivre dans les pages d'aide de Facebook..
- Supprimer l'autre de sa liste d'amis ou se désabonner ? Si la fin de la relation n'a pas été trop dramatique, et que l'on a besoin de temps pour soi, il peut être suffisant de se désabonner du contenu de son ex. Cela permet de **masquer l'activité de l'autre sans pour autant perdre contact.** Lorsque l'on change sa situation amoureuse sur Facebook, le réseau social offre la possibilité de retirer temporairement la personne de sa liste d'amis. S'il y a trop de souvenirs douloureux, il est bien sûr possible de retirer son ex de sa liste d'amis et de le ou la bloquer. Il est également possible de se désabonner d'ami(e)s ou des marques qui rappellent son.
- - Les photos communes : en conservant les photos communes dans un album privé et en supprimant les identifications éventuelles, il est possible de conserver les souvenirs sans qu'ils apparaissent sur son profil. On peut, par exemple, changer les sous-titres de l'image (captions).

Conclusion

Il existe autant de manières de gérer une rupture et un chagrin d'amour que de personnes sur Terre. **La plupart du temps, il est bénéfique de prendre ses distances pendant un temps, aussi bien hors ligne qu'en ligne.** La conception de la rupture et la distance nécessaire à mettre en place après celle-ci sont une affaire très personnelle. L'idéal est de trouver un compromis et de respecter les besoins de l'autre, également après la rupture. **Peu importe la manière dont la relation s'est**

terminée, il faut essayer de traiter son ex-partenaire avec respect. Cela vaut aussi bien pour la communication entre les deux anciens partenaires que pour la façon dont ils se mettent en avant sur les réseaux sociaux. Poster, deux jours seulement après la rupture, une photo avec son nouveau copain ou sa nouvelle copine est non seulement douloureux pour son ex, mais cela ternit également le souvenir de l'ancienne relation amoureuse.

Si vous avez des questions sur la sécurité lorsque vous utilisez Internet, veuillez contacter le service d'assistance téléphonique BEE SECURE pour obtenir des conseils anonymes et gratuits :



Editeur : SNJ
Annexe Forum Geesseknäppchen
40, bld. Pierre Dupong
L-1430 Luxembourg
B.P. 707 · L-2017 Luxembourg

 **Service National
de la Jeunesse**

 **kanner
jugend
telefon**

 **LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG**

 **Co-financed by the European Union**
Connecting Europe Facility

La reproduction non commerciale non modifiée et la distribution sont expressément autorisées à condition de citer la source.



Consultez :
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.fr>

Notice légale

Cette publication a été réalisée par le SNJ (Service National de la Jeunesse) dans le cadre du projet BEE SECURE.

Le projet est mis en oeuvre par le Service National de la Jeunesse (SNJ), KannerJugendTelefon (KJT)