

# **MEMOIRE**

## **Divorce et Hypnose**

**Les troubles psychologiques liés à la rupture conjugale  
et l'apport de l'hypnose  
dans le traitement de ces troubles**



**Barbara Ablasser, Octobre 2018**

# **Sommaire**

## **Abstract**

### **1.0 Aperçu anthropologique**

### **2.0 Evolution du divorce en France**

### **3.0 Facteurs psychologiques fragilisant le couple**

#### **3.1 Théorie des styles d'attachement**

#### **3.2 Apports de la PNL**

##### **3.2.1 Système de représentation/VAKOG**

##### **3.2.2 Modèle des niveaux logiques/Système de croyances et valeurs**

#### **3.3 Résultats empiriques sur la satisfaction maritale**

#### **3.4 De l'insatisfaction maritale à l'annonce de la rupture**

### **4.0 Conséquences de la rupture conjugale**

#### **4.1 Impact économique et social du divorce**

#### **4.2 Impact psychologique de la séparation et du divorce**

#### **4.3 Stades du divorce et de la séparation amoureuse**

##### **4.3.1 Phases du deuil amoureux**

##### **4.3.2 Tumulte des émotions**

##### **4.3.3 Convalescence et restructuration**

##### **4.3.4 Rétablissement et ouverture vers le futur**

#### **4.4 Enfants et divorce**

### **5.0 Séparation bienveillante**

### **6.0 Besoins de prise en charge selon le stade de séparation**

### **7.0 Apport de l'hypnose**

### **8.0 Séances d'hypnose**

#### **8.1 Séance de deuil – stade de restructuration**

#### **8.2 Séance divorce – stade de rétablissement**

## **Conclusion**

## **Bibliographie**

## Abstract

Le divorce à travers les siècles reflète une évolution sociétale majeure. Le nombre de divorces a considérablement augmenté; le mouvement s'est accéléré en France avec l'introduction du **divorce par consentement mutuel en 1975 : le divorce s'est banalisé**. Actuellement, ce sont près de 125 000 divorces qui sont prononcés en France chaque année. **A Paris, plus d'un couple marié sur deux divorce**. Derrière ces chiffres se cache cependant une souffrance psychologique.

**Entre époux, l'art et la manière de s'adapter l'un à l'autre**, de faire des compromis, de se disputer et de s'écouter **sont déterminants pour la longévité du mariage**. Le mémoire met tout d'abord l'accent sur les différents **facteurs psychologiques fragilisant le couple**. Trois théories sont présentées. Elles permettent d'expliquer la naissance des désaccords et de mieux évaluer le risque d'un divorce. Par la suite, les résultats d'études empiriques sur les divers **critères influençant la satisfaction maritale** sont exposés.

**Quitter son partenaire entraîne très souvent un déséquilibre psychologique important**. Ceci est vrai non seulement pour le conjoint quitté, mais aussi pour celui qui a demandé la séparation. Les **stades de la rupture amoureuse** sont ainsi détaillés en partant de la décision de se séparer pour aller jusqu'à la période du rétablissement et l'ouverture vers le futur. Un chapitre est dédié à la **multitude d'émotions que l'ex-conjoint doit gérer** lors de ces étapes.

Le **cycle du deuil amoureux se compose des 5 phases d'abandon (SWIRL)**; une phase peut être vécue en quelques jours, quelques semaines ou plusieurs mois, voire jusqu'à se prolonger quelques années. **Les deuils prolongés ont cependant un effet destructif** sur les ex-conjoints et leurs enfants. En réponse aux divorces dévastateurs, le concept de séparation bienveillante est introduit.

**Les besoins de prise en charge thérapeutique varient beaucoup d'un stade à l'autre du divorce** et sont évoqués pour chaque phase. Puis, les apports de l'hypnose sont détaillés pour le traitement des troubles psychologiques liés à une rupture conjugale. En effet, **l'hypnothérapie dispose d'outils efficaces** pour libérer l'ex-partenaire de son mal-être, dépasser les blocages, **faire le deuil de sa relation afin de pouvoir s'ouvrir à l'avenir**.

Le mémoire conclut avec deux séances-types : une séance de deuil adaptée au stade de la restructuration ainsi qu'une séance adaptée au stade du rétablissement incitant à l'ouverture vers l'avenir.

## Bibliographie

Alain, Michel & Lussier, Yves (1988) : Impact psychologique de la séparation et du divorce. Santé mentale au Québec (6/1988).

Anderson, Susan : SWIRL - the five stages of abandonment. Sur : [www.abandonment.net](http://www.abandonment.net)

Bolstad, Richard : Couple Coaching. A 21st century NLP approach to working with couples. Sur : [www.transformations.net.nz](http://www.transformations.net.nz)

Fauré, Christophe (2016) : Le couple brisé. De la rupture à la reconstruction de soi. Editions Albin Michel.

Fisher, Helen (1994) : Histoire naturelle de l'amour. Instinct sexuel et comportement amoureux à travers les âges. Editions Robert Laffont.

Goyer, Gilles (2012) : Regard psychosocial sur les relations amoureuses. Faculté des lettres et sciences humaines, Université de Sherbrooke, Canada.

Hammond, D. Corydon (2004) : Métaphores et suggestions hypnotiques. Editions Satas.

Lambert, Anne (2009) : Des causes aux conséquences du divorce : Histoire critique d'un champ d'analyse et principales orientations de recherche en France. Revue population 2009/1.

Parry, Travis G. (2016) : The Association Between Shared Values and Married Couples' Well-Being. Family, Consumer and Human Development Department, Utah State University, Etats-Unis.

Pistorio, Marc (2015) : Dis-moi qui tu aimes, je te dirai qui tu es. De l'attachement insécurisant à l'attachement amoureux sécurisant. Editions Flammarion.

Rambert, Margaux (2011) : Surmonter le traumatisme du divorce. Sur : [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com)

Woodward Thomas, Katherine (2016) : Se séparer sans se détester. 5 étapes pour se quitter sans (trop) souffrir et en sortir meilleur(e). Editions Leduc.

Insee : Statistiques sur le divorce. Sur : [www.insee.fr](http://www.insee.fr)

Jurifiable : Guide pratique du divorce. Sur [www.jurifiable.com](http://www.jurifiable.com)

Veldorale-Brogan, A., Bradford, K., & Vail, A. (2010). Marital virtues and their relationship to individual functioning, communication, and relationship adjustment. The Journal of Positive Psychology, Vol. 5, N° 4, p. 281-293.