l'époque

Comme Vanessa Paradis et Johnny Depp, les anciens amants parviennent de plus en plus souvent à nouer une relation d'amitié après la séparation. « Mon ex, c'est comme mon frère, c'est comme ma sœur », assurent les as de la réconciliation. Faut-il en douter ?

Toutes les ex de ta vie

CAROLINE DELMOTTE POUR « LE MONDE » D'APRÈS ANDREW MEDICHINI/AP, VALERY HACHE/AFP

ENQUÊTE

CAROLINE DELMOTTE POUR « LE MONDE » D'APRÈS LOÏC VENANCE/AFP, YOHANN BONNET/AFP

On reste amis ?

C'était votre moitié, il/elle est devenu(e) votre meilleur(e) pote. On appelle ça les « Frex ». Comme quoi, les histoires d'amour ne finissent pas toujours mal, en général

Par Maroussia Dubreuil

Nous nous sommes aimés pendant quatre ans en nous disputant trop souvent. Sans surprise, nous nous quittâmes avec fracas. J'ai jeté ses habits par la fenêtre, j'ai craché sur son téléphone et j'ai crié en descendant les escaliers. Des voisins sont sortis. Comment pouvais-je accepter qu'il me quitte après tout ce que nous avions vécu ? Nos premiers road trips, le retour à la fac, nos salades César au troquet d'en bas. Larguée, je me retrouvais tremblotante avec ma petite valise à roulettes sur le paillasson marron de chez mes parents : *« Bienvenue, ma chérie ! »*

Les mois ont passé, j'ai changé de métier, j'ai fait des rencontres, j'ai cessé de pleurer, mais impossible de nous oublier, dès lors que nous nous étions construits ensemble. Conscients qu'il nous était impossible de reprendre la vie à deux – trop de dégâts –, nous avons transformé notre amour en amitié en réalisant un projet commun, un documentaire sur les premières rencontres amoureuses – la boucle était bouclée. Dans la salle de montage, nos différends allaient rester professionnels et, le soir, nous repartirions paisiblement chacun de notre côté (nous habitions alors à deux rues l'un de l'autre, je dois l'admettre).

Aujourd'hui, nous ne nous voyons pas toutes les semaines ni tous les mois, mais nous savons que nous pouvons compter l'un sur l'autre dans les pires moments comme dans les petits tracas du quotidien. Une panne d'Internet ? Il me fait une place dans son bureau. Une lettre à récupérer ? Je me coltine la queue à la poste. Cet été, nous avons passé une partie de nos vacances ensemble avec nos conjoints respectifs et cette impression d'être en famille. Grillades, baignades, jeux de société… Finalement, notre béguin n'a été que le moyen de notre amitié et nous avons cessé de nous prendre pour des ex.

Grands vainqueurs de la contraction lexicale, les Américains nous appelleraient des « Frex » (*Friend and Ex*) et pourraient même nous féliciter d'avoir anticipé la « désunion consciente » (et heureuse) de Gwyneth Paltrow et Chris Martin, en 2014. *« Nous sommes désormais bien plus proches que nous ne l'avons jamais été »*, assure l'actrice sur son site Goop. Depuis, la tendance s'est renforcée : si vous n'avez pas encore assisté à des *divorce parties* qui célèbrent sans tabou des séparations radieuses, vous avez peut-être entendu Vanessa Paradis défendre son ex-compagnon Johnny Depp, accusé de violences conjugales, et pouvez témoigner de la colocation amicale de Romane Bohringer et de son ex-mari, Philippe Rebbot, depuis la sortie de leur film autobiographique *L'Amour flou* (2018).

Mais pourquoi rompons-nous moins radicalement avec nos ex et nous lions-nous d'amitié avec certains d'entre eux alors que d'autres tirent volontiers un trait sur leur passé pour se consacrer exclusivement à la femme ou l'homme de leur vie ? Une première réponse se dessine, chiffres à l'appui. Selon l'étude de l'Insee sur les couples et les familles, publiée en mai 2017, le nombre de séparations a augmenté de 63 % entre 1993-1996 et 2009-2012 : plus d'ex, donc plus de chances de sympathiser avec l'un ou l'autre. Mais surtout, nos premières histoires intimes s'inscriraient davantage dans une forme d'apprentissage susceptible de nous enrichir. *« I'm so grateful for my ex »*, chantait récemment la diva du R'n'B, Ariana Grande, 26 ans, sur le titre *Thank U, Next* remerciant d'abord Sean puis Ricky, puis Pete, et finalement Malcolm de l'avoir rendue *« amazing ! »* Du point de vue de la pop star, rester en mauvais termes avec nos ex – ceux bien sûr qui ont participé vaillamment à notre perfectionnement moral – pourrait apparaître comme une forme de violence injustifiée.

« Nous sommes aussi plus pragmatiques : on a arrêté de dire : "Je t'ai croisé, je t'aime, je te cours après pendant dix ans", ce qui serait la définition du prédateur sexuel, avance le philosophe Richard Mèmeteau, auteur de *Sex Friend* (La Découverte, 192 pages, 17 euros). *Nous créons des relations amoureuses de basse intensité qui sont, à la base, amicales. En ce sens, si on réussit son couple, rester ami avec son ex est éthiquement plus réussi. »* Se le tenir pour dit ? La conversion amicale de l'amour pourrait bien tenir la promesse du « vieillir ensemble ».

« Après avoir vécu le divorce de leurs parents, les générations nées après 1970 ont revalorisé l'amitié parce l'amour leur fait peur. Aussi, toute la symbolique de l'enterrement de vie de jeune fille ou de garçon, qui a pris beaucoup d'importance, s'attache-t-elle davantage à l'amitié qu'au mariage en lui-même. On ne met plus toutes ses billes dans le même panier ! », analyse la psychanalyste Fabienne Kraemer, auteure de *Solo/No Solo. Quel avenir pour l'amour ?* (PUF, 2015). Tel un

Les perles des ex relou

rite de passage vers la maturité amicale, Philippe Rebbot, dans *L'Amour flou*, glisse à l'annulaire de son ex-femme une « désalliance » pour lui promettre de rester toujours présent à ses côtés, dans la prospérité comme dans le besoin, dans la maladie comme dans la santé : *« Romane Bohringer, ici présente, acceptes-tu d'être mon ex-compagne, mon ex-épouse pour le restant de mes jours ? Même si je sens que ça va être une bonne galère ! »*

Pour rassurer votre nouvelle moitié sur l'amitié que vous portez à la crème de la crème de vos ex, vous pourrez bien sûr dégainer le slogan inattaquable : *« Mon ex, c'est comme mon frère ! C'est comme ma sœur ! »* Mais faut-il en douter ? La formule cache-t-elle une entourloupe, un plan B, une édulcoration amoureuse ? *« Je pense qu'on peut réellement parler d'amitié sororale*, rassure le psychanalyste Saverio Tomasella, coauteur avec Laurence Ostolaza de *Se libérer de ses ex* (Odile Jacob, 192 pages, 19,90 euros) et auteur de *Ces amitiés qui nous transforment* (Eyrolles, 2018). *Ce renouveau de la famille ou de la tribu est une compensation favorable à l'ultra-individualisme cynique de nos sociétés. »* Et si votre conjoint ne va pas jusqu'à demander votre main à votre ex préféré, il lui est fortement conseillé de faire bonne impression. *« Maintenant, on doit plaire aux parents, aux amis et aux ex ! »*, certifie Benjamin, 45 ans, lui-même ami avec toutes ses *« ex importantes »*.

Ce Parisien a grandi dans un quartier HLM au côté d'Amel, sa petite amie du lycée. Depuis, chacun a progressé dans l'échelle sociale : lui exerce le métier qu'il aime dans le cinéma et elle voyage aux quatre coins du monde en qualité d'ingénieure informatique. *« Quand nous sommes de retour chez nos parents, à Marseille, nous ne manquons jamais de nous voir. Elle est même venue fêter l'anniversaire de ma mère, cet été,* livre-t-il. *J'aime bien passer du temps avec des personnes qui me rappellent d'où je viens et qui je suis, ça aide. »* Plus fiables que nos photographies dont les couleurs passent dans nos vieux disques durs, nos ex-chouchous seraient donc les témoins privilégiés de notre évolution plus ou moins chaotique. *« Ce sont aussi des étayages narcissiques rassurants dans une société qui passe son temps à commenter les actions des uns et des autres »*, analyse la psychothérapeute Véronique Meutey.

Nos Frex, capables de nous dorloter face aux aléas de l'amour et du travail, soulageraient notre anxiété comme de puissants psychotropes. *« Le Frex, c'est l'ami qui est revenu de nos névroses,* soutient Richard Mèmeteau. *Il sait les gérer car il a mis le nez dedans. »* A l'instar de la réalisatrice croate Tatjana Bozic du documentaire *Happily Ever After* (2014), lancée dans un road trip thérapeutique à la rencontre de ses anciens amants pour comprendre ses échecs sentimentaux, Claire, 47 ans, a longtemps partagé ses *« plans foireux »* avec son ex-compagnon : *« C'est la seule personne à qui je peux déposer ma douleur : ma fausse couche, ma dépression… Nous éprouverons toujours de la compassion l'un pour l'autre »*, murmure-t-elle.

Alors que l'ex a longtemps représenté un idéal à reconquérir (une menace pour le dernier arrivé) – comme dans les célèbres comédies de remariage : *Cette sacrée vérité* (1937), de Leo McCarey, *Indiscrétions* (1940), de George Cukor ou *La Dame du vendredi* (1940), de Howard Hawks –, il semble aujourd'hui s'être diversifié : un frère, un coach, un confident, en tout cas le garant de notre bonne santé morale auprès de nos nouveaux partenaires. *« Tu as déjà été en couple ? Et combien de temps ? »* Au moment de cette petite récapitulation, au début d'une nouvelle histoire, n'hésitez pas à convoquer la mémoire de vos ex : oui, vous avez déjà vécu un coucher de soleil avec Paul et oui, Manon vous a brisé le cœur. En somme, votre CV amoureux garantit votre expérience et prouve que vous êtes prêt.

Est-ce à dire que l'amour ne se définit plus aujourd'hui par l'exclusion systématique des ex ? *« Il y a un vrai désir d'évoluer vers des sociétés positives*, estime le psychanalyste Saverio Tomasella. *De fait, les familles recomposées, de plus en plus nombreuses, sont devenues la norme parce qu'elles demandent de faire preuve d'intelligence relationnelle. »* Une bonne entente encouragée en partie par la loi du 22 juillet 1987 sur l'autorité parentale conjointe. *« Cependant, les premiers travaux réalisés dans les années 1980 à ce sujet ont montré que les classes populaires concevaient davantage le divorce comme un échec : un ex avait tendance à être éloigné et remplacé par le nouveau conjoint. Le modèle de recomposition familiale harmonieuse qui s'est imposé vient donc principalement des classes moyennes et supérieures qui cherchaient à nouer une relation continue avec leurs ex-conjoints, pères ou mères de leurs enfants »*, ajuste Christophe Giraud, sociologue et auteur de *L'Amour réaliste* (Armand Colin, 2017).

Pour autant, l'augmentation endémique du nombre d'ex n'a pas que des bons côtés. Si vous pouvez désormais solliciter un bataillon d'anciens amants pour vous aider à déménager, vous êtes aussi exposé au double inversé du Frex : « l'ex relou ». Méfiance car vous pourriez être la rupture de trop, et l'entendre vous proposer malicieusement de rester son ami. Une étude américaine, publiée en 2017 dans la revue *Personality and Individual Differences*, a mis en lumière des similitudes entre les ex restés proches de leurs anciennes conquêtes et les psychopathes (permettez-moi d'avoir quelques réserves) : en bref, un Frex en voudrait à votre corps, votre argent, et envisagerait de vous soutirer des informations.

« Il faut reconnaître qu'après une rupture, les harceleurs sont de plus en plus nombreux parce qu'on a beaucoup "narcissisé" nos enfants, en passant notre temps à leur dire qu'ils étaient beaux… Sauf que jamais personne ne le leur dira autant que nous. Résultat : une fois adultes, ils sont déçus et ne comprennent pas pourquoi ils sont quittés », explique la psychanalyste Fabienne Kraemer. Isabelle, 46 ans, en a fait l'expérience il y a quelques années, avec un ex devenu franchement anxiogène : *« Quand j'ai quitté mon copain, un flic de la brigade anticriminalité, il disait à ses collègues en service de nuit de repérer ma voiture. Je ne pouvais pas sortir sans trouver un mot d'insulte coincé dans ma portière ou dans le rétro : "salope", il aimait bien. Il était très égocentrique et avait déjà eu quelques problèmes au travail. »*

Amis ou faux amis, il semblerait que nous ayons quelques difficultés à accepter la rupture. Et pour cause ! Selon les chiffres de l'Insee, publiés en 2015, 50 % des 26 à 65 ans, tous sexes confondus, attendraient deux longues années avant de se remettre en couple. Autant dire une éternité ici-bas, où nous sommes habitués à être servis sur-le-champ. Aussi nous arrive-t-il de refuser de prendre le temps de faire le deuil de notre ancien amant sur *Unbreak My Heart* ou *Still Loving You*. *« Il ne me laissait pas digérer notre rupture »*, se souvient Sophie, 38 ans, qui à plusieurs reprises croisa son ex-compagnon dans l'escalier de son immeuble et l'entendit frapper à sa porte à 2 heures du matin. *« J'étais en pleine montée de stress, c'était* Psychose ! », frémit-elle. *« C'est comme si la réalité devait se plier à nos pulsions,* analyse Saverio Tomasella. *On a l'impression que l'autre n'est qu'un produit de consommation. »* Mais l'amitié n'est pas à vendre.

> **« C'est la seule personne à qui je peux déposer ma douleur : ma fausse couche, ma dépression… Nous éprouverons toujours de la compassion l'un pour l'autre »**
> *Claire, 47 ans*

Depuis que Martin Bachelard a créé, début 2017, le compte Instagram « exrelou », sur laquelle il publie les messages d'ex aussi combinards qu'inventifs qui vous ont été adressés, il reçoit en moyenne entre 500 et 1 000 propositions par jour. *« Le nombre est multiplié par deux le week-end et pendant les vacances. Je pense que c'est dû à l'alcool qui désinhibe… »*, dit-il en souriant, bienheureux de compter à ce jour 325 000 abonnés. Ayant lui-même renommé une ex « exrelou » dans son répertoire téléphonique, ce trentenaire averti distingue trois catégories principales d'ex encombrants : *« l'ex obsédé sexuel qui a envie de remettre le couvert ("Coucou. Ce soir je me paye une call girl qui te ressemble beaucoup"), l'ex qui stalke sur les réseaux sociaux ("Pourquoi t'as changé ton nom Facebook ? T'as quand même pas osé te marier ???") et l'ex nostalgique vanille cosy ("T'es comme un 'rubiscube' sexy. Je me prends la tête à essayer de te comprendre, j'y arrive jamais"). »* Une typologie non exhaustive que l'on peut également retrouver sur la page américaine « textsfromyourex » aux 2,6 millions d'abonnés. Si les ex envahissants sont aujourd'hui devenus les héros de séries comiques, comme *Love Sick* (2014), *Crazy Ex-Girlfriend* (2015) ou plus récemment *Dead To Me* (2019), faut-il croire qu'ils occupent de plus en plus le terrain ? A leur décharge, reconnaissons qu'il est très facile d'exciter leur frustration en pratiquant à leur encontre le *ghosting* (disparaître sans explication) ou le *caspering* (du nom du petit fantôme : disparaître après un mot d'excuse). Deux méthodes qui compliquent toute tentative de récupération par SMS, mails, snaps, commentaires Instagram, Facebook… *« et même Leboncoin »*, ajoute, en spécialiste, Martin Bachelard.

Hantés par leurs amours perdues, certains vont donc opter pour des solutions plus radicales. Une pop star contre-attaque : *« The 7 things I hate about you »* (Miley Cyrus), une ancienne première dame riposte avec un livre après avoir été trompée puis remplacée (Valérie Trierweiler) quand d'autres inondent la Toile de photographies de leurs ex nu(e)s (le porno vengeur) ou de clichés de leur nouvelle musculature que vous regretterez de n'avoir pas connue (*revenge body*).

J'ai moi-même, je l'avoue, pu être insistante. Telle une sangsue, je pullulais dans les environs d'un ancien amant et à plusieurs reprises j'ai mis en place des stratagèmes de récupération. Je suis passée en bas de chez lui « par hasard » en prenant soin de faire plusieurs fois le tour de son immeuble, je lui ai proposé des services de babysitting pour ses fillettes dans l'espoir de prendre un verre avec lui à son retour (il a accepté la garde avant de me reconduire au métro), j'ai envoyé des amis assister à quelques-unes de ses conférences pour pouvoir affûter mes efforts… A tort, je restais persuadée que j'allais le faire changer d'avis. *« Aujourd'hui, alors que la plupart des rituels, sociaux ou religieux, qui nous imposaient une conduite, ont disparu, c'est devenu très compliqué d'accepter que quelque chose nous arrive sans qu'on ait pris le dessus*, plaide en ma faveur la psychothérapeute Véronique Meutey. *Notre société libérale favorise beaucoup notre toute-puissance. Prenez le slogan de L'Oréal, par exemple : "Parce que je le vaux bien"… Autrement dit, je ne dois pas être plaqué parce que je le vaux bien. »* Préférez donc Jean-Louis David : *« Love is in the hair. »*

M. DI

Comment je me suis fait larguing

› Ghosting
Dérivé de *ghost*, qui signifie « fantôme », le « ghosting » consiste à ne plus donner de nouvelles du jour au lendemain à la personne avec qui vous aviez une relation. Narcissiquement destructrice pour le « ghosté » qui se trouve transformé en spectre social, cette rupture par le vide permet au « ghosteur » de faire l'économie du « pourquoi ».

› Caspering
Vous connaissez Casper, le petit fantôme ? Vous le trouvez gentil, avec sa bouille de Zébulon des oubliettes ? Eh bien, le « caspering », c'est un peu la version sympa du ghosting. Vous vous faites aussi larguer, mais avec humanité et cœur. En prime : vous avez droit à un texto de rupture, un baratin explicatif et – parfois – un GIF animé de tape dans le dos. Inventé par le magazine *International Business Times*, ce terme est un appel à réhumaniser le Far West de la séduction 2.0.

› Zombieing
Si, après une rupture douloureuse, votre ex resurgit insidieusement dans votre vie, à travers des « likes » sur vos posts Facebook ou des textos avinés à 4 heures du matin (« tu es le soleil de ma nuit »), c'est que vous êtes victime de « zombieing ». Cette façon de hanter numériquement la vie de son ex permet de tester sa disponibilité. Presque aussi flippant qu'un film de George Romero.

› Firedooring
En anglais, *fire door* signifie « porte coupe-feu ». Le « firedooring » est donc une façon d'entretenir mollement une relation dont vous vous fichez dans le fond, tout en vous rendant concrètement inaccessible à l'autre. Lorsque la victime veut rompre parce qu'elle en a marre de ne pas recevoir de réponses à ses textos, vous la relancez soudain, avant de réinstaurer aussi sec des barrières hermétiques entre vous et elle. Vous avez dit grand malade ?

› Submarining
Cette technique de sous-marinier sentimental n'est pas à proprement parler une rupture, mais elle s'en rapproche. Elle consiste à ne plus donner de nouvelles pendant des mois comme si vous étiez parti en plongée dans la fosse des Mariannes, puis à resurgir soudain, ruisselant comme *Le Redoutable* dans la rade de Brest, sans expliquer les raisons de votre absence et sans vous excuser. Ce qui s'est passé dans la salle des machines reste dans la salle des machines.

› Mosting
Lancé par *MEL Magazine*, le « mosting » est une variante du ghosting. La particularité vient du fait que votre amant(e), avant de s'évanouir parce que vous ne l'intéressez plus, a déployé des trésors d'inventivité pour vous faire croire à une relation sérieuse, vous répétant à quel point vous étiez unique, formidable et bien coiffé(e). Dévastatrice, cette façon d'en faire des tonnes pour rien procure à la victime le sentiment déroutant d'avoir rencontré un Christophe Rocancourt de l'amour.

› Orbiting
Consiste à « orbiter » autour des comptes numériques de votre ex. Tout cela, bien sûr, pose des questions insolubles. Mais pourquoi, après m'avoir lourdé(e) comme une vieille chaussette, ce monstre d'incohérence continue à être scotché sur mes stories Instagram et à retweeter mes retweets ?

Nicolas Santolaria

L'impossible rupture numérique

Memories, storys, photos... Difficile de réussir le sevrage lorsque les souvenirs du couple, mais aussi la vie de l'autre, sont omniprésents sur les réseaux. Seule solution : bloquer l'ex partout. Trop radical pour beaucoup. Témoignages

Sarah-Lou Bakouche

Dessins de Mélody Leblond réalisés à partir d'une conversation postée sur le compte Instagram « exrelou ». EX RELOU

« Sans ce ménage numérique, je n'aurais pas pu passer à autre chose »

Rémy est un garçon extrêmement souriant. Il sourit même lorsqu'il parle de Léna. Dix mois après le début de leur relation, elle est partie à l'étranger pour ses études. Le couple reste ensemble, les réseaux sociaux sont au cœur de leur vie : Messenger, WeChat, Skype et Instagram, ils n'ont pas d'autre choix pour communiquer. Un jour de novembre, Léna appelle Rémy. Elle le quitte par téléphone. Léna est partout sur le compte Facebook de Rémy, toujours en tête de son fil d'actualité. *« C'est là que j'ai compris que ça allait être difficile de passer à autre chose, avec des réseaux sociaux qui ne faisaient que me ramener à elle. Je voulais la sortir de mes habitudes, donc je devais la faire sortir de mes habitudes numériques. »*

Il ne la bloque pas. *« Je ne voulais pas passer pour un rageux, ce n'était pas la solution qui m'honorait le plus »*, rigole-t-il. Il la « mute », change les paramètres de ses différents réseaux, fait en sorte que Léna n'y apparaisse plus. Ils sont toujours amis sur Facebook, se suivent toujours sur Instagram, mais Léna ne hante plus sa vie virtuelle. *« Ça m'oblige à réfléchir : pourquoi avoir envie de regarder son profil ? Si on était dans les années 1980, je n'irais pas regarder le soir à sa fenêtre ce qu'elle fait dans sa chambre. »*

Rémy finira par supprimer le peu de photos d'elle et de leur couple qu'il avait postées sur les réseaux. Pas envie que les gens pensent qu'ils sont toujours ensemble, ou bien qu'il n'arrive pas à décrocher. La dernière photo de son Instagram prérupture était une photo de Léna, riant aux éclats. *« Je devais la supprimer, je n'avais pas envie de me rappeler d'elle dès que je regardais mon propre profil. »* Après quelques hésitations, il déverrouille son téléphone. Son doigt balaie l'écran, les photos défilent, ses souvenirs aussi. A mesure qu'il remonte, on distingue le visage de Léna. Des photos d'elle, d'eux, de leur bonheur. Il a supprimé ce qu'il y avait sur les réseaux, mais pas toutes les photos qu'il avait d'elle dans son téléphone. *« Tu ne peux pas effacer une partie de ta vie, comme ça. »*

« C'est comme si on m'empêchait de faire mon deuil »

Alice tape sur la petite icône bleue sur l'écran de son téléphone. Son index remonte le fil de ses conversations Messenger, la messagerie de Facebook. Elle s'arrête sur une photo. Un garçon brun, souriant, dans un jardin. La jeune fille a une seconde d'hésitation, elle détourne le regard de son téléphone. Les réseaux sociaux ont toujours été au centre de leur relation, oppressants, révélateurs des failles de leur couple. Ils se sont séparés voilà un mois, un an après leur rencontre sur les bancs de son école. La rupture s'est faite sans dispute, sans haine, d'un accord mutuel. Elle n'avait donc aucune raison de le bloquer sur les réseaux sociaux. Mais le fonctionnement de l'algorithme Facebook, qui fait apparaître en premier sur le fil d'actualité de l'utilisateur les personnes avec lesquelles vous interagissez le plus sur la plate-forme, torture la jeune femme. La première chose qu'elle voit en se connectant, c'est ce que fait son ex. Sur le côté droit de son écran, où apparaissent ses contacts connectés, une photo encadrée d'un petit point vert : Bastien. Quand elle veut écrire un message, une liste de suggestions : les personnes avec qui elle interagit le plus, Bastien en tête. *« Je suis constamment rappelée à lui. C'est comme si on m'interdisait de faire mon deuil »*, résume la grande brune.

Instagram, c'est pire : *« Tu sais qu'il existe et qu'il vit sans toi. »* Sur Instagram, les utilisateurs postent des « stories », des photos ou vidéos qui restent en ligne vingt-quatre heures. L'occasion de montrer à ses contacts ce que l'on fait. Alice est donc confrontée régulièrement à la vie de son ex, à ses balades, ses sorties entre potes ou ses soirées. Un terrain idéal pour la paranoïa : *« Est-ce qu'il met des photos exprès pour que je les voie ? Qu'est-ce qu'il pense quand il voit les miennes ? »* Un jour où elle est seule chez elle et s'apprête à passer le week-end enfermée, elle fait un tour sur Instagram. Elle ne peut s'empêcher de cliquer sur la « story » de Bastien. Une photo de lui, une bière à la main, entouré de ses amis. *« J'aurais dû être là avec lui. En voyant ça, je me suis demandé si ma place n'était pas à ses côtés. »*

« Je n'ai plus accès à sa vie, alors j'essaie d'être avec elle comme je peux »

Tu partages ta vie avec une personne. Elle sait tout de toi, t'as pleuré devant elle, joui avec elle, partagé tellement de trucs. Et d'un coup il n'y a plus rien, c'est le vide. » Cela fait trois semaines qu'il est séparé de Mélissa et il est toujours fou amoureux d'elle. *« Vendredi dernier, j'étais bourré, j'ai demandé à une pote de la supprimer de tous mes réseaux, je n'arrivais pas à le faire tout seul. »* Mais, depuis, Yassine cède souvent à la tentation du « stalking », une activité qui consiste à épier quelqu'un sur les réseaux. *« Il n'y a pas si longtemps, elle m'écrivait qu'elle allait chercher un café, faire tel truc. Je n'ai plus accès à sa vie, je n'en fais plus partie. Alors c'est une façon de rester un peu avec elle. »* Au bout de trois semaines, il suit de moins en moins le profil de son ex, *« au maximum deux fois par jour ; le matin et le soir, dans les moments de solitude en fait »*.

« Il fallait que je lui enlève l'emprise virtuelle qu'il avait sur moi »

Alex n'a jamais accepté notre rupture », explique Agathe, prostrée sur son canapé. Son visage se durcit lorsqu'elle prononce le prénom du garçon qu'elle a aimé. Elle se sent coupable de cette rupture compliquée et douloureuse. Sur Facebook, elle fait apparaître une bribe de conversation : quelques heures seulement après la rupture, il lui avait écrit : *« Je ne suis pas bien. Je t'aime, au revoir Agathe. »* Elle est persuadée à l'époque que ces échanges virtuels sont un passage obligé pour faire le deuil de leur histoire, passer à autre chose. Rapidement, Alex la mitraille de messages sur les réseaux sociaux. Son ton devient vicieux. *« Il se servait de choses personnelles que je lui avais confiées lorsque nous étions ensemble, les retournait contre moi. »*

« Quand je relis ces messages, je me dis que ce mec était fou », lâche-t-elle. Elle semble partagée entre l'envie de rire et l'écœurement. *« Il m'a fallu du temps pour comprendre que c'était du harcèlement. Je me disais qu'il souffrait et qu'il ne savait pas quoi faire. »* Lorsqu'elle comprend que le fait de se rendre disponible sur Facebook donne la sensation qu'elle est encore proche, accessible, elle finit par le bloquer. *« C'est rare de bloquer quelqu'un, ce n'est pas anodin. Je me suis dit que s'il voyait que je ne lui permettais plus d'accéder à moi sur Internet, peut-être qu'il me laisserait aussi tranquille dans la vraie vie. »* Gênée, elle se demande si elle n'a pas fait *« un truc un peu gamin »*.

Juste avant de bloquer son ex, Agathe a changé sa photo de profil. Un montage de quatre photos d'elle, au soleil, riant aux éclats. Elle est resplendissante et semble heureuse. Elle la légende des paroles d'une chanson qu'elle écoute en boucle. Elle s'adresse directement à son ex-compagnon : *« Tout ira bien, je veux juste avancer. »* Puis elle a changé sa photo. *« J'ai attendu vingt-quatre heures et je l'ai bloqué. Je voulais qu'il voie ça et qu'il ne me voie plus. »*