

**EMERIC LEBRETON**  
DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE

**ET PUIS**

**M\*\*\*\*\***

**C'EST FINI !**

LA SÉPARATION EXPLIQUÉE  
PAR UN DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE

Éditions ORIENTATION

**Emeric Lebreton**  
Docteur en psychologie

**ET PUIS  
M\*\*\*\*,  
C'EST FINI !**

LA SÉPARATION EXPLIQUÉE PAR  
UN DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE

Éditions ORIENTATION

# ORIENTATION<sup>®</sup>

ÉDITIONS



## ÉDITIONS ORIENTATION

140, rue de Rennes – 75006 PARIS  
02 43 72 25 88 – [editions@orientation.com](mailto:editions@orientation.com)  
[www.editions.orientation-groupe.com](http://www.editions.orientation-groupe.com)

**LES ÉDITIONS ORIENTATION** sont spécialisées dans l'édition d'ouvrages de développement personnel et professionnel. Créées en janvier 2014, elles permettent de découvrir et de faire découvrir le travail réalisé au sein du groupe ORIENTATION. Chaque année, en France et à l'étranger, des milliers de personnes sont accompagnées dans leur évolution professionnelle (et personnelle). Si vous aussi, vous avez envie d'entreprendre un changement dans votre vie, retrouvez-nous sur : [www.orientation-groupe.com](http://www.orientation-groupe.com)  
HYPERLINK «<http://www.orientation-groupe.com>»

**ISBN** : 9791096667031

**Couverture** : *Maxime Noblanc*

# Que sont les facteurs de satisfaction et d'insatisfaction ?



*Il y a deux sortes d'amour : l'amour insatisfait,  
qui vous rend odieux,  
et l'amour satisfait, qui vous rend idiot.*

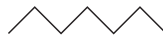
COLETTE



## **Une chambre d'hôtel surprenante !**

*Imaginez : vous êtes en voyage. Vous avez réservé une chambre d'hôtel pour la nuit. Après avoir récupéré les clefs, vous prenez possession de votre chambre. Vous découvrez une pièce spacieuse (jamais vous n'avez eu une aussi grande chambre) avec un grand lit confortable. Une télévision à écran plat permet de regarder des programmes distrayants et en avant-première (jamais vous n'avez eu autant de choix de vidéos, dont certains films que vous rêviez de voir). De larges fenêtres vous offrent une vue imprenable sur la ville. Deux carrés de chocolat (vous adorez le chocolat), accompagnés d'un mot de l'hôtelier, sont posés sur le couvre-lit. Vous vous rendez dans la salle de bains et découvrez une baignoire à remous ainsi qu'une grande douche à l'italienne (vous adorez les baignoires à remous et les douches à l'italienne).*

*Il y a des produits de toilette parfumés, un peignoir, des serviettes douces et moelleuses (jamais vous n'avez été accueilli dans un endroit aussi luxueux, et pour un prix aussi modique). Vous êtes pleinement satisfait d'avoir réservé une chambre dans cet hôtel. Vous ressentez même une forme de bonheur. Vous décidez alors d'aller aux toilettes. Oh my God<sup>22</sup> ! Voilà que vous découvrez que les toilettes ne sont pas propres. L'ancien locataire a laissé des traces qui n'ont pas été nettoyées par le personnel de ménage. Contrarié, vous prenez la brosse et décidez de terminer le ménage vous-même. La tâche accomplie, vous décidez alors de vous allonger quelques minutes avant d'aller dîner au restaurant. Vous allumez la télévision et regardez l'un de vos programmes préférés. Au bout de quelques minutes, vos yeux commencent à se fermer pour vous emmener vers un bref sommeil réparateur, quand vous sentez une piqûre sur votre cheville. Vous vous relevez brusquement. Vous avez été piqué, ou plutôt mordu. Vous soulevez les draps. Oh my God ! Vous découvrez que le lit est infesté de punaises...*



Cette histoire, qui ressemble de près à un cauchemar éveillé, illustre parfaitement et d'une façon caricaturale l'ambivalence des relations humaines et des expériences humaines en général. Nos relations et nos expériences sont sources de satisfaction, mais bien souvent aussi, d'une façon concomitante, d'insatisfaction. Une même relation peut être source de bonheur, de joie, de plaisir, de surprise, de stimulation et de sérénité, mais être aussi source de mal-être, de tristesse, de colère, de dégoût et même d'angoisse.

---

22 Trad. (ang.) : « Oh mon Dieu ! »

Toute relation comporte à la fois des facteurs de satisfaction et des facteurs d'insatisfaction. On peut définir les facteurs de satisfaction comme des caractéristiques de la relation et/ou du partenaire qui génèrent du plaisir, du confort et/ou du bien-être, et les facteurs d'insatisfaction comme des caractéristiques de la relation qui génèrent de la souffrance, de l'inconfort et/ou du mal-être. Dans une relation, il y a toujours des deux. L'important est de savoir quelle est la « dose » des facteurs de satisfaction et d'insatisfaction.

Les facteurs de satisfaction renforcent la relation, en générant des sentiments positifs, tandis que les facteurs d'insatisfaction génèrent de la frustration et donc des tensions, voire des conflits. Plus les facteurs de satisfaction seront nombreux et plus la relation sera harmonieuse. Plus les facteurs d'insatisfaction seront nombreux et plus la relation sera conflictuelle. Cependant, attention, comme dans l'exemple de l'hôtel, il peut y avoir dans la même relation de nombreux facteurs de satisfaction et d'insatisfaction.

C'est l'un des paradoxes les plus difficiles à gérer pour un être humain. Dans ce cas, il va se trouver dans une situation où il va éprouver des sentiments positifs très forts pour l'autre personne, et en même temps, il éprouvera des sentiments négatifs très forts pour l'autre personne. En effet, et c'est une propriété étrange de l'esprit humain, ce dernier peut traiter simultanément les facteurs de satisfaction et d'insatisfaction, ce qui peut provoquer des conflits internes quand une décision est nécessaire.



## La différence entre une nuit d'hôtel et une relation réelle

*Il faut ajouter un point fondamental de compréhension. La différence entre une nuit d'hôtel et une relation réelle est que l'hôtelier connaît les besoins de ses clients, et que les besoins de ses clients sont relativement stables dans le temps. Dans les pays industrialisés, il existe une longue tradition hôtelière, qui a permis de fixer certains standards. Tout client qui achète une nuit d'hôtel s'attend à trouver une chambre équipée d'un lit, d'une télévision, de toilettes et d'une salle de bains propres, bien sûr. L'hôtelier maîtrise donc dans un certain sens les besoins de ses clients. Comme il les connaît et que ces besoins varient peu d'un client à l'autre, il est capable de satisfaire la majorité de ses clients. Cette situation n'est pas la même dans une relation amicale, conjugale, familiale et/ou professionnelle tirée de la vie réelle. Ces relations ne sont pas aussi standardisées, de sorte qu'il peut exister une grande variété de besoins en fonction des personnes, et que par ailleurs ces besoins évoluent. Pour avoir une idée de ce qui se passe dans la vie réelle, c'est comme si un client avait besoin d'une chambre d'hôtel de 15 m<sup>2</sup>, et que le lendemain, il avait besoin d'une chambre de 20 m<sup>2</sup>, et le surlendemain, d'une chambre de 25 m<sup>2</sup>. Dans les relations réelles, en règle générale, les personnes en veulent toujours plus... quand elles ne changent pas du tout au tout ce qu'elles attendent de leur partenaire. Ce qui fait qu'il est très difficile de maîtriser le niveau de satisfaction de son partenaire, car c'est lui qui fixe ses propres standards.*



# ET PUIS M\*\*\*\* C'EST FINI !

**Ce livre s'adresse à toutes les personnes qui veulent « réussir » leur(s) séparation(s) !**

Et puis m\*\*\*\* c'est fini ! Cette phrase, on la répète de plus en plus souvent. Notre époque est celle du changement, de la mobilité, du zapping, du ghosting... Dans le domaine professionnel, les salariés n'ont jamais changé aussi souvent de job. Près d'un Français sur trois songe même à changer de métier dans l'année qui vient ! Dans le domaine personnel, 46 % des couples mariés finissent par divorcer ! Et que dire des relations familiales ou amicales, où il suffit parfois d'un mot pour remettre en question une relation de longue date. Ce début de XXIe siècle est le moment par excellence du changement, et donc de la séparation ! Mais y est-on vraiment préparé ? Nous a-t-on appris comment s'y prendre ? Existe-t-il un mode d'emploi qui ferait que l'on vivrait mieux ce type de situation, plus sereinement et avec moins de mal-être psychologique ? C'est en tout cas l'avis d'Emeric Lebreton, docteur en psychologie et président d'Orientaction, un groupe qui fédère plus de 700 consultants spécialisés dans l'accompagnement au changement. Grâce à son expérience de plus de quinze ans dans l'accompagnement des séparations, Emeric Lebreton nous aide à mieux comprendre ce qui fonde les relations humaines. Il décrypte ce qui fait que l'on devient ami ou amant, ou que l'on noue des relations professionnelles. Il nous explique aussi pourquoi on se sépare, nous prodigue de nombreux conseils pratiques pour mieux anticiper les séparations et mieux les gérer dans tous les domaines de notre vie (travail, famille, couple, amitié). L'objectif : être serein et heureux, éviter ces conflits qui durent et nous empoisonnent la vie.

**Le + du livre : un test gratuit pour mieux vous connaître.**

Docteur en psychologie, **Emeric Lebreton** dirige le groupe ORIENTATION®, le premier réseau de cabinets de coaching en France, au sein duquel il poursuit inlassablement depuis une dizaine d'années ses recherches sur le mieux-être et le développement personnel. Il est aussi l'auteur de plusieurs best-sellers dont "La Méthode 10/10" et "Ce que j'aimerais te dire".

Éditions ORIENTATION

**18,00€**  
PRIX TTC FRANCE

ISBN : 9791096667031

