

COMMENT SURMONTER UNE RUPTURE AMOUREUSE ?

*« Cessez de courir après quelque chose qui
appartient déjà au passé »*

De Léa Faytre

Avec Cassandre Fabre

*"Un jour viendra où vous vous
rendrez compte que tourner la page
était la meilleure décision, car vous
réaliserez que ce chapitre n'avait rien
de plus à vous raconter"*

SOMMAIRE

Informations légales	5
Avant-Propos	7
I Comprendre la séparation	10
II Les différents scénarios d'une rupture	12
1) C'est vous qui avez rompu	12
2) Vous vous êtes fait quitter	13
3) Vous vous êtes quittés d'un commun accord	14
III Les différentes raisons d'une rupture	16
L'infidélité	16
La maladie	17
Le besoin de liberté	20
La routine	20
La vision de la vie différente	21
IV Les différentes phases de la rupture	22
1) Le choc	22
2) Le déni	25
3) L'acceptation	27
❖ La discussion	28
❖ La fin de l'idéalisation de l'autre	29
❖ Exercice :	30

4) La reconstruction 37

V Passer à autre chose 41

S'investir dans diverses activités..... 41

Et si vous changiez de vie ? 43

Regardez les autres hommes (femmes) 44

Flirtez avec les autres hommes (femmes) 45

Rappelez-vous vos idéaux..... 46

VI Comment savoir si on est vraiment

passé(e) à autre chose ? 49

INFORMATIONS LEGALES

L'ebook *Comment surmonter une rupture amoureuse* est protégé par les dispositions du code de la propriété intellectuelle. Toute reproduction, copie ou modification des contenus de l'ebook à des fins autres qu'un usage privé n'est possible qu'après autorisation écrite des gestionnaires du site parlerdamour.fr.

Toute reproduction ou modification du contenu de L'ebook *Comment surmonter une rupture amoureuse* sous quelque forme que ce soit, non autorisée par les gestionnaires du site, est strictement interdite et passible de poursuites civiles ou pénales qui répriment en particulier les atteintes au droit d'auteur, aux droits voisins, aux droits des producteurs de bases de données ainsi qu'aux systèmes de traitement automatisé de données.

Article L111-1

L'auteur d'une œuvre de l'esprit jouit sur cette œuvre, du seul fait de sa création, d'un droit de propriété incorporelle exclusif et opposable à tous. Ce droit comporte des attributs d'ordre

intellectuel et moral, ainsi que des attributs d'ordre patrimonial.

Article L-122-4

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droits ou ayants causes est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.

Avertissement : pour éviter que l'ebook *Comment surmonter une rupture amoureuse* ne termine sur une plateforme d'échange de contenu peer to peer de manière illégale, chaque ebook possède une clé d'identification unique cachée et le propriétaire de chaque ebook peut ainsi être identifié.

AVANT-PROPOS

Vous ne cessez de penser à votre ex. Vous êtes profondément malheureux(se) et plein(e) de doutes. Cela devient obsédant. En silence, vous menez un combat intérieur intense. Le soir, votre lit vide vous ramène inévitablement à votre solitude et c'est en boule que vous vous recroquevillez pour laisser s'échapper toutes vos larmes. Sa peau, son odeur, le souvenir de ses caresses, de son sourire, de son rire vous hantent. Les lieux sont vidés par son absence. Vous luttez entre l'envie de ne rien faire et de sombrer dans le gouffre infernal de la solitude et l'envie de vous battre et de survivre à cette période.

Mais si vous êtes en train de lire ce livre, cela veut dire que vous avez envie d'aller de l'avant et de ne plus souffrir !

Quoi qu'il en soit, quoi qu'on en dise, une rupture amoureuse est un événement difficile. Décrite par certains comme un véritable tsunami émotionnel, tout le monde, une fois dans sa vie, l'a déjà vécue ou la vivra. Dans les faits, la séparation conjugale est considérée comme étant en général plus marquant

que le décès de son partenaire selon Marcel Bernier, psychologue clinicien au Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval à Québec.

D'une certaine façon, on pourrait penser que la séparation est notre lot. Il n'y a pas d'expérience plus commune, plus originaire ni plus constante. Notre naissance n'est-elle pas elle-même une séparation ? Malebranche souligne cette théorie en expliquant qu'avant que l'enfant naisse, sa mère et lui sont comme deux âmes se partageant un même corps. Ainsi, rien ne peut-être senti sans que l'autre en soit affecté.

Dans les faits, il semblerait que de nos jours, les ruptures amoureuses soient banalisées : on se sépare plus que l'on ne répare. La solution aux problèmes est souvent trouvée dans la rupture, on se bat de moins en moins pour sauver son couple. Notre société individualiste nous conforte dans cette quête du bonheur personnel et chacun s'écoute mais n'écoute pas forcément l'autre. De façon contradictoire, les ruptures sont toujours douloureuses à vivre : en effet, les gens vivent des émotions intenses, une réorganisation de leur vie, de leurs

projets en fonction de leur partenaire et se retrouvent à devoir imaginer une nouvelle façon de vivre suite à la rupture. Le sentiment d'avoir donné le meilleur de soi-même pour absolument rien est l'un des plus complexes à dépasser.

I COMPRENDRE LA SEPARATION

Ne prenez pas cette partie à la légère. La baguette magique étant cassée, il va falloir comprendre votre situation étape par étape et ne pas baisser les bras à chaque coup de blues. Il faut bien avoir en tête que la séparation induit une souffrance réelle, pouvant se transformer en souffrance physique ou encore, avoir un impact néfaste sur la santé. La souffrance induite par la rupture est encore très souvent sous-estimée. En effet, lorsque l'on n'a pas le nez dedans et qu'on entend que Madame Dupont s'est fait quitter par Monsieur Dupont, sa douleur ressentie ne nous atteint pas. Nous aurons de la compassion, tout au plus.

Des chercheurs des universités de Saint Louis et de Cincinnati ont étudié ce qu'il se produit dans notre cerveau lorsque l'on tombe amoureux et lorsque l'on se sépare. Leur conclusion est au premier abord très surprenante pour paraître finalement assez logique : **les circuits cérébraux seraient les mêmes pour l'amour que pour les addictions.** En effet, les chercheurs ont étudié des images de cerveaux d'hommes et de femmes se disant être très amoureux. Le constat est le suivant : les circuits cérébraux impliqués dans les relations amoureuses

sont les mêmes que ceux impliqués dans des comportements addictifs. **Ainsi, surmonter une rupture amoureuse reviendrait au même que de surmonter une addiction à la drogue.**

Vous avez le choix : vous complaire dans la douleur, subir la rupture comme une crise de manque abominable ou vous forcer à positiver : **surmonter une addiction à la drogue permet de rallonger sa durée de vie, passer à une autre relation permet d'avoir un nouveau partenaire, une nouvelle vie, une chance d'être encore plus heureux(se) que précédemment.**

Vous pouvez essayer de pourchasser votre ex partenaire, le (la) harceler pour le (la) récupérer. En vain. Quand une décision aussi importante que celle-ci est prise, le décisionnaire – si je peux m'exprimer ainsi – reviendra difficilement sur ses dires. **Surmonter une rupture c'est tout d'abord l'accepter. Et l'accepter c'est en premier lieu renoncer à tout espoir que l'autre revienne.**

II LES DIFFERENTS SCENARIOS D'UNE RUPTURE

1) C'EST VOUS QUI AVEZ ROMPU

D'après la vox populi, il est bien plus simple de surmonter une rupture lorsque l'on est à l'origine de celle-ci. Après, tout, pourquoi s'infliger tout ce mal quand il suffit de ne pas ouvrir la bouche pour éviter le pire ?

Malheureusement, ce n'est pas si simple que ça : une personne qui décide de rompre a, la plupart du temps, peur de le regretter. Franchir le cap est donc une épreuve à part entière et la douleur ressentie peut être très vive. On peut avoir envie de se séparer parce que l'on voit que le couple stagne, que l'on s'ennuie, que l'on ne partage plus rien. On peut avoir envie de quitter l'autre car nous jugeons ses comportements anormaux, nous aimerions qu'il change mais nous savons pertinemment que ce moment tant attendu ne verra jamais le jour.

Néanmoins, si la rupture peut être tout aussi compliquée à digérer pour la personne qui décide de la rupture que pour le partenaire qui la subit, la personne à l'origine de la décision se remettra plus facilement. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'elle s'y est psychologiquement préparée. Elle ne prend pas un coup de poignard dans le dos lorsqu'elle annonce que c'est la fin.

Aussi, lorsque l'un des deux partenaires quitte l'autre, la douleur exprimée par son ancienne moitié est extrêmement douloureuse à supporter, sans compter la culpabilité ressentie. Ainsi, **celui qui quitte ne reviendra quasiment jamais sur sa décision car il a conscience du mal considérable qu'il fera à nouveau subir à l'autre.**

2) VOUS VOUS ETES FAIT QUITTER

Certainement le pire scénario : vous êtes très amoureux(se), pour vous, tout va bien. Du moins, votre très cher inconscient s'est chargé de vous persuader que vous vivez une véritable petite idylle. Vous ne vous êtes rendu compte de rien et quand votre partenaire vous annonce que « C'est fini », votre monde s'écroule. Le sentiment d'abandon devient votre meilleur

ennemi : intolérance à la solitude, refus de s'attacher dans une prochaine relation, vulnérabilité, phrase qui résonne « *je ne peux pas vivre sans toi* ».

En clair, vous n'avez pas été préparé(e) à la rupture et vous la vivez comme un choc, un bouleversement. Tout est remis en cause, vous en premier lieu : *Et si j'avais agi comme ça ? Et si je ne lui avais pas dit ça ? Et si je ne lui avais pas interdit...* Vous remettez aussi votre vie en question ou plutôt, le sens qu'il lui reste : « *comment vais-je continuer ?* » « *Comment vivre sans lui/elle ?* », « *Quel est le but de ma vie ?* » « *Quel avenir ?* ». Désespoir bonsoir, vous vous sentez mal, vous êtes brisé(e) en mille morceaux et il vous faut la force de vous recoller vous-même, sans l'aide de quelqu'un d'autre. Sans l'aide de votre ex partenaire.

3) VOUS VOUS ETES QUITTES D'UN COMMUN

ACCORD

Je ne vais pas m'attarder sur cette partie : lorsque l'on se quitte mutuellement c'est souvent que l'on s'est battu jusqu'au bout, jusqu'au moment où l'on se rend compte qu'il n'y a vraiment plus rien n'à sauver.

Généralement, les deux partenaires partiront en bons termes et pourront continuer à avoir des relations cordiales.

III LES DIFFERENTES RAISONS D'UNE RUPTURE

Les ruptures interviennent pour différents motifs dans chaque couple, nous en recenserons ici cinq principaux.

L'INFIDELITE

L'infidélité est une épreuve difficile à surmonter dans le couple : votre ego en souffre beaucoup ainsi que la confiance que vous aviez placée dans votre couple et votre conjoint(e). L'épreuve est difficile autant pour l'infidèle qui souffre d'avoir trahi la confiance de l'autre, d'avoir « fauté » et de ne pas savoir comment se faire pardonner que pour la personne trompée qui doit justement apprendre à pardonner.

L'infidélité qui arrive « une fois », une erreur, peut être pardonnée. En revanche, si l'un des deux partenaires mène une double vie ou ne peut s'empêcher d'aller voir ailleurs en permanence, l'éventualité d'un pardon devient quasi impossible.

Selon les chercheurs des universités de Saint Louis et Cincinnati, les hommes seraient plus sensibles à l'infidélité sexuelle tandis que les femmes seraient plus touchées par l'infidélité émotionnelle, aussi cliché cela puisse-t-il paraître. Selon ces mêmes chercheurs, nous serions faits pour la monogamie... Monogamie qui ne dure qu'un temps. "***Les hommes sont des monogames en série***", souligne Boutwell, chercheur en épidémiologie à l'Université de Saint Louis au Huffington Post US qui ajoute « ***On ne fait quasiment jamais sa vie avec un seul partenaire, donc la rupture est un mécanisme pour passer de partenaire en partenaire quand cela devient nécessaire.*** »

LA MALADIE

Votre conjoint(e) peut souffrir de divers troubles : Dépendance à une substance (Alcool, drogues ou autres substances addictives), dépendance comportementale (Jeux vidéo, jeux d'argent, dépendance affective, dépendance sexuelle, achats compulsifs), dépression, bipolarité...

Tout le monde est plus ou moins sujet à l'un de ces troubles. Le moment où cela devient plus grave est lorsque ces derniers

deviennent pathologiques et empoisonnent leur vie mais aussi celle de leur proche et donc, de leur partenaire en premier lieu.

Au début, on a tendance à essayer de rassurer l'autre, de l'aider, le soutenir, être là pour lui. Et puis, le temps passe et on se lasse de cet état qui ne semble pas changer avec le temps. L'impuissance est un sentiment extrêmement pénible, surtout l'impuissance face à la personne que l'on aime.

Prenons l'exemple, malheureusement trop courant, d'une dépression.

Marie est dépressive depuis maintenant six mois : à cette dépression s'est ajouté des phobies. Marie ne peut plus sortir de chez elle, elle a peur du métro, peur de la foule, peur de faire des malaises, peur du regard des autres si elle fait une crise d'angoisse... Chaque matin, c'est la boule au ventre qu'elle se lève, elle peut vomir au réveil tant son stress la guette. Au début, Antoine, son ami, la câlinait lorsqu'elle pleurait de douleur, le ventre plié en deux par l'angoisse. Il l'emmenait chez le médecin, faisait les démarches avec elle pour lui éviter tout stress. Il était présent et attentionné. Il ne lui en voulait pas

lorsqu'elle ne pouvait pas assister aux dîners de famille et autres cérémonies car il savait que son état était critique et qu'il avait conscience qu'elle n'était pas capable de tenir une journée à faire semblant de sourire.

Mais six mois se sont écoulés. Et l'état de santé de Marie ne s'est pas amélioré, il semble même se détériorer. Antoine est fatigué et ne supporte plus d'entendre sa femme se plaindre. Le stress de sa partenaire commence à le ronger lui aussi. Il a besoin d'évasion, il supporte de moins en moins rester à la maison auprès d'elle et tous les prétextes sont bons pour s'enfuir.

Ce comportement n'est absolument pas dû à la lâcheté : à force de se sentir incapable et impuissant face la maladie, l'autre souffre énormément et voit sa propre vie se détériorer peu à peu. Lorsqu'on ne voit pas d'amélioration apparaître, il est normal que la motivation s'essouffle, que l'on perde espoir et surtout patience. Voilà pourquoi, la maladie quelle qu'elle soit est bien souvent un facteur de séparation : même si ni l'un ni l'autre n'est coupable.

LE BESOIN DE LIBERTE

Le besoin de liberté, d'émancipation de l'autre est également une source très commune de rupture amoureuse. On a l'impression que tout va pour le mieux, que notre couple est en parfaite osmose, jusqu'au jour où l'autre nous échappe, sans trop savoir pourquoi.

Souvent, celui qui a besoin de liberté dans le couple est emprisonné par un ou une partenaire qui lui (elle) est plutôt dans une optique de fusion et d'exclusion. Sans s'en rendre compte, la personne qui a peur de perdre son partenaire va se montrer parfois oppressante (interdire à l'autre de sortir, de voir ses amis, de partir en vacances avec ses proches...) et **va le perdre en voulant le garder.**

LA ROUTINE

La routine peut évidemment briser un couple : quand l'un des deux partenaires pense que l'autre est acquis, que les efforts sont inexistants, que la flamme est éteinte et la passion rangée dans le grenier... La fin n'est jamais loin. Il faudra beaucoup de courage pour rompre parce que, finalement, beaucoup se

complaisent dans cette relation aussi ennuyante soit-elle. Les partenaires se sentent en effet à l'abri dans cette routine.

Il s'agit sans doute de l'une des causes les plus fréquentes des problèmes de couple. Métro-boulot-dodo : le dicton laisse parfois peu de temps au couple pour se retrouver et profiter l'un de l'autre. A tel point qu'il peut arriver que les deux partenaires n'en aient même plus envie.

LA VISION DE LA VIE DIFFERENTE

On ne peut jamais être tout à fait en osmose, avoir les mêmes idées, les mêmes ressentis que l'autre, et heureusement ! Toutefois, cette différence, si elle est trop prononcée, peut engendrer des ruptures si la communication est brisée et ne permet plus de désamorcer les problèmes.

La décision de se séparer peut aussi venir du fait que l'on réalise que notre évolution dépend malheureusement de la séparation.

IV LES DIFFERENTES PHASES DE LA RUPTURE

1) LE CHOC

La phase de choc, ce sont les jours voire les semaines qui suivent la rupture. Vous n'avez pas encore saisi toute l'ampleur de ce qui vous arrive mais vous êtes sûr(e) d'une chose : vous souffrez à en hurler.

Télé et pyjama

Que votre relation n'ait duré que quelques mois ou plusieurs années, le résultat est là : il (elle) est parti(e) et ça, ça fait mal. Tellement mal qu'il devient nécessaire de s'abandonner à un laisser aller un peu pitoyable mais réconfortant. Vous vous sentez moche, mais vous ne pouvez-vous empêcher de cultiver cette pseudo laideur en traînant tout le dimanche en pyjama et les cheveux pleins de nœuds devant *Pretty Little Liars* ou les rediffusions de *D&CO* (ou TéléFoot !). Surtout pas de comédies romantiques ! Sous leurs airs légers et clichés, elles vous rappellent tous ces petits moments de bonheur amoureux

qui vous manquent déjà tellement. Idem pour les films plus ou moins tristes. Déjà que vous vous êtes surpris(e) à pleurer devant *Super Nanny*, inutile de tenter le diable. Ce qui fait du bien, dans un premier temps, ce sont davantage **les films/séries d'action, d'aventure** ou, dans un tout autre registre, les **émissions TV** car elles s'avèrent plutôt efficaces pour se vider la tête.

La nourriture et ses extrêmes

Concernant l'alimentation, il existe deux écoles. Tout d'abord, il y a les adeptes du grignotage qui ont besoin de rajouter une énième cuillère de crème fraîche dans leurs pâtes carbo ou d'un troisième pot de Häagen-Dazs histoire de digérer les deux précédents. Vous connaissez la chanson : la rupture a créé un vide que vous tentez de combler comme vous pouvez. Si ce gavage intensif est loin d'être une solution à terme, vous pouvez cependant bien vous le permettre pendant cette phase de choc pourvu que cela ne s'éternise pas.

L'autre école est celle de la grève de la faim. La contrariété vous a laissé comme un poids sur l'estomac. Vous mangez sans

le moindre appétit ; quelques bouchées de salade et vous êtes calé(e). Une fois encore, pas besoin de se faire violence durant les premiers jours. L'important est de parvenir à reprendre le dessus, comme nous l'expliquerons plus tard.

Le soutien des proches

Il est important d'être entouré(e) lorsque l'on vit une rupture... Mais hors de question de s'épancher devant des dizaines de personnes ! A vous de voir qui sont les plus à même de vous écouter, de vous soutenir et de vous prendre dans leurs bras s'il le faut : votre meilleur(e) ami(e), votre sœur, votre mère... Vous avez bien sûr le droit d'avoir plusieurs confidents mais dès lors que vous sortez en groupe pour boire un verre par exemple, évitez d'aborder le sujet devant tout le monde. Car même s'il est trop tôt pour que vous puissiez réellement vous changer les idées, vous apitoyer ne vous aidera pas à avancer. Mieux vaut se laisser aller à la mélancolie dans un autre contexte ; une soirée posée avec votre meilleur(e) ami(e), par exemple.

2) LE DENI

Après le choc vient la période de déni. Vous souffrez et la rupture vous fait mal au point de ne pas y croire réellement. **Il vous paraît inadmissible que votre amour ne soit plus réciproque**, que la personne pour qui vous auriez tout donné ne veuille plus de vous pour des raisons qui ne sont pas claires à votre cœur.

Souvent le processus de deuil est inauguré par cette phase de déni. Il prendra fin lorsque vous aurez accepté la rupture : le temps va donc être votre allié pour ce combat personnel.

Lorsque vous serez capable de repensez à vos souvenirs en souriant mais que vous pourrez vous dire avec conviction qu'il (ou elle) ne vous aime plus, vous aurez fait la moitié du chemin. En effet, s'accrocher à un espoir, se raccrocher à l'idée que votre ex a fait une erreur et qu'il (ou elle) s'en rendra compte et reviendra vers vous en vous suppliant de revenir...est le meilleur moyen de souffrir toujours plus. Et vous n'avez pas envie de ça.

Rendez-vous bien compte d'une chose : **plus vous irez à l'encontre des ressentis de votre ex, plus vous renforcerez sa position de force (ainsi que votre position de victime).** S'il y avait tentative de reconquête, elle viendrait de lui (d'elle)! Non de vous. Alors ne vous retournez pas le cerveau, ne vous infligez pas plus de souffrance et prenez les dires de votre ex aux mots près : il (elle) vous a quitté(e) et ne vous aime plus.

Il vaut mieux avoir une bonne surprise, si, dans plusieurs mois, vous voyez votre ex revenir (ce qui est très peu probable), plutôt que d'attendre son retour imaginaire et dépérir dans le noir, sous votre couette.

Cette réaction est humaine, on dit souvent « l'espoir fait vivre » sauf qu'ici, l'espoir fait souffrir. Alors oui, dans un premier temps, il est normal de vous apitoyer un peu sur votre sort, d'espérer qu'avec le temps il (elle) reviendra. Dans tous les cas, n'agissez pas ! Ne prenez pas votre téléphone pour lui envoyer des SMS dramatiques, des « *tu me manques* », des « *je*

vais mourir sans toi... La seule chose que vous allez provoquer : son agacement !

Faites-vous confiance. Vous êtes plus fort(e) que vous ne le pensez et vous êtes capable d'avancer seul(e) et de construire une nouvelle vie, sans lui (elle).

3) L'ACCEPTATION

L'acceptation c'est cette phase de lucidité qui vous tombe dessus lorsque votre cerveau et votre petit cœur abîmé se sont (enfin) faits à l'idée : « *Il (elle) n'est plus là, il (elle) ne reviendra pas.* » Vous n'êtes pas vraiment guéri(e), mais au moins vous avez cessé d'attendre que Roméo vienne vous chanter des excuses en bas de votre immeuble.

Conseils pour parvenir à cette phase :

❖ La discussion

Une fois le choc de la séparation passé, le plus important est de parvenir à accepter la situation. Or, cela est plus facile si vous avez réussi à avoir une véritable discussion avec votre ex. Dans certains cas, la raison de la séparation est évidente comme lorsqu'il y a eu adultère. **Mais souvent, celui qui est quitté ne comprend pas ; pour lui, le sentiment amoureux est toujours aussi fort et la rupture est un véritable déchirement.** Une discussion est alors nécessaire ; il faut mettre des mots sur cette séparation pour mieux la digérer. Malheureusement, ce genre de discussion n'est pas toujours possible. Votre ex peut se montrer lâche et refuser de vous affronter ou encore vous donner des raisons banales du style, « *C'est pas toi, c'est moi, je ne sais ce qui m'arrive, je suis paumé(e)...* ». Difficile alors de ne pas se dire qu'il y a peut-être encore quelque chose à faire pour sauver votre couple. Si vraiment la discussion est impossible, il faut accepter de se rendre à l'évidence. La communication est rompue et ce peut-

être depuis longtemps. **Rappelez-vous, à quand remonte votre dernière discussion sérieuse sur votre vie, votre couple et la direction qu'il prenait ?** Souvenez-vous qu'un couple qui ne parle pas, court souvent à l'échec.

❖ La fin de l'idéalisation de l'autre

Si vous vous cramponnez à l'espoir de le (la) voir revenir, c'est souvent parce que vous idéalisez cet homme (cette femme) qui vous a aimé(e) ainsi que la relation que vous avez eue par le passé. **Pour vous aider à rompre cette idéalisation obligez-vous à vous remémorer ses défauts qui vous agaçaient tant.** Il y a eu toutes ces fois où il (elle) vous a laissé(e) en plan, ses crises de jalousie inutiles ou sa fâcheuse tendance à jouer les mollusques tous les week-ends... Rappelez-vous aussi vos désaccords, vos disputes et tous ces petits riens qui, mis bout à bout, laissent à penser que cet homme (cette femme) n'était finalement pas celui (celle) de votre vie. Et surtout : **il (elle) vous a quitté(e). Il (elle) a eu sa chance et n'a pas su en profiter. On est loin de cet idéal que vous vous êtes plu à imaginer.**

❖ **Exercice :**

Prenez une feuille de papier. Séparez-la en deux colonnes. En haut de la première dessinez un signe « + », puis un « - » dans celle de gauche. Reproduisez le tableau sur le verso.

Sur le recto : vous écrirez tous les éléments positifs et tous les éléments négatifs de votre **couple**. Par exemple :

+	-
<ul style="list-style-type: none"> - Tendresse - Café au lit - On riait pas mal ensemble 	<ul style="list-style-type: none"> - Moins de complicité - Disputes récurrentes et sans motifs - Communication difficile - Peu de sorties ensemble

Sur le verso, vous écrirez tout ce que vous pensez de positif et de négatif sur votre EX. Par exemple :

+	-
<ul style="list-style-type: none"> - Positif(ve) - Généreux(se) - Attentionné(e) - Intéressant(e) (on pouvait discuter de tout) - Plutôt sociable (agréable quand on allait chez des amis) 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne me regardait plus - Ne me désirait plus - Râlait pour rien - Refusait toutes contraintes - Egoïste - Passait tout son temps avec ses amis - Me délaissait - Ne m'écoutait pas - Ne me réconfortait pas dans les moments difficiles

Ecrire noir sur blanc tous les points négatifs, aussi futiles soient-ils, vous fera non seulement un grand bien mais vous aidera également à y voir plus clair et à accepter la rupture plus facilement.

Par ailleurs, il existe des personnes qui n'ont jamais vécu seules, qui n'ont jamais appris à apprécier les moments entre soi et soi-même. La rupture peut être davantage difficile pour ces personnes qui ont alors l'impression de se retrouver seules au monde. Si tel est votre cas, il est très important que vous demandiez de l'aide et du soutien. Ne soyez pas honteux(se) d'avoir peur d'être seul(e), d'avoir peur de dormir seul(e) la nuit. N'ayez pas honte de vos angoisses. Elles s'évanouiront d'ici peu mais en attendant, entourez-vous !

Les pièges à éviter pour réussir la phase d'acceptation :

Au sortir d'une rupture, vous avez parfois tendance à céder à la facilité, à ces faux remèdes qui vous donnent l'illusion de moins souffrir alors que la douleur est toujours là, endormie, prête à refaire surface au moindre instant de faiblesse. Petite liste des pièges à éviter.

Se lancer prématurément dans une nouvelle relation

Beaucoup de femmes et d'hommes ne supportent pas être seul(es). Et pour soulager la douleur d'une rupture récente, ils ont tendance à aller trop vite en se lançant dans une nouvelle histoire. Ces fameuses « relations-pansements » sont souvent vouées à l'échec car elles ne partent pas sur de bonnes bases. Cet homme (cette femme), vous l'avez choisi(e) pour nier l'absence de l'Autre, celui (celle) qui comptait vraiment. Même si c'est douloureux, **il faut d'abord apprendre à vivre seul(e), à vivre pour soi avant de pouvoir démarrer une relation solide.** Rien ne vous empêche par la suite de vivre des aventures sans lendemains si c'est ce dont vous avez envie.

Mais avant de se lancer, il faut avoir fait son deuil. Autant dire que ce n'est pas le week-end qui suit votre rupture que vous allez redevenir une femme (un homme) libéré(e) et épanoui(e) !

Rester ami(e) avec votre ex

Rester ami(e) avec son ex est généralement malsain, surtout si cette « amitié » est conclue trop tôt après la rupture. Votre cœur est brisé mais le fait de garder un œil sur votre ex vous fait du bien... Ce n'est pas vraiment un moyen efficace de faire son deuil. Au contraire, cela le rend encore plus difficile. Au fond de vous, vous espérez que votre histoire reprenne là où vous l'aviez laissée quand l'autre n'y voit qu'une façon d'apaiser les tensions et de se sentir moins coupable. Alors, oui, il est tout de même possible de rester ami(e) avec ses ex. Mais pour cela, il faut être certain(e) que vos sentiments pour lui (elle) n'existent plus. Dans le cas contraire, ayez le courage de refuser cette nouvelle relation trop ambiguë pour vous, vous souffrirez moins longtemps !

Essayer de rester en contact avec votre ex

Sans parler d'amitié, le simple fait d'envoyer des SMS, de remuer le couteau dans la plaie en vous rappelant votre premier baiser, en écoutant « votre musique », bref en restant en contact de n'importe quelle façon que ce soit avec votre ex est une mauvaise chose. Vous avez tout d'abord l'impression d'apaiser la douleur créée par le manque mais ces petites choses qui paraissent anodines contribuent à entretenir votre état mélancolique. Bien que physiquement absent(e), votre ex reste tout de même présent(e) dans votre quotidien. Difficile alors d'aller de l'avant avec cette ombre qui vous suit partout et vous ancre dans votre propre passé.

Astuces : Bloquez-le(la) de Facebook (et ne demandez pas par la suite à vos amis de regarder son profil avec le leur !), interdisez-vous de surveiller son profil Instagram et, lorsque vous vous sentirez prêt(e), effacez tout bonnement son numéro. Autant éviter toute forme de tentation.

Recoucher avec votre ex

Suite logique de cette liste, ce piège-là est peut-être le plus évident mais nombreux(ses) sont celles (ceux) qui tombent dedans.

Vous le (la) recroisez à une soirée, après quelques verres vous vous rapprochez, vous prenez des nouvelles l'un de l'autre, le charme opère et là... **tout le travail de deuil entamé est à recommencer.** Il est évident que cette alchimie qu'il y avait entre vous n'est pas totalement morte et vous ne pouvez pas vous en empêcher... vous recouchez ensemble. Deux cas de figure possible :

- Vous vous la jouez blasé(e), pensant en quelque sorte pouvoir réduire votre ex à l'état d'objet sexuel. Sauf que dans la pratique, ce n'est pas si simple. Vous pensiez avoir fait des progrès mais vos sentiments sont toujours là et cet acte irréfléchi les fait ressurgir de plus belle.
- Vous nourrissez l'espoir fou qu'en remettant le couvert, Monsieur (Madame) s'aperçoive de son erreur et vous supplie de lui pardonner. Mais comme on vous le rabâche depuis l'adolescence, la vie n'est pas un conte

de fées. Le plus souvent le prince charmant (ou la princesse) vous prévient d'avance : *« On remet ça parce que c'est fun, mais toi et moi, on sait déjà que ça ne fonctionne pas. »*

Dans les deux cas, le résultat est le même. Vous avez ni plus ni moins l'impression de **vivre une seconde rupture**.

Garder espoir

Comme nous l'avons déjà répété, il faut éviter d'entretenir l'espoir d'une réconciliation. Pour éviter de vous faire des films, il va falloir apprendre à vous raisonner. **L'espoir est ce qui vous ronge**, ce qui vous empêche d'envisager une vie sans lui (elle). Evidemment, l'espoir, ça ne disparaît pas en un claquement de doigts. Mais rendez-vous à l'évidence : **personne ne mérite de passer son temps à attendre que son ancien amour veuille bien se décider à revenir**. La vie continue, avec ou sans lui (elle).

4) LA RECONSTRUCTION

La reconstruction n'est possible que si vous avez passé la phase « acceptation » avec brio.

Vous y êtes : vous savez que Julien (Julie) ne reviendra plus, qu'il (elle) a tiré un trait, un gros trait bien gras sur vous et qu'il (elle) ne le regrette pas. Vous avez souffert, tellement souffert que vous n'avez plus beaucoup d'énergie, votre peine est épuisée, votre stock de larmes aussi et vous ne voulez plus de cette souffrance. Vous prenez enfin conscience que vous étiez finalement à l'origine de cette douleur, renforçant vos maux en ressassant le passé.

Vous commencez doucement à ressentir cette envie de replonger dans l'océan de la vie. **Reprenez peu à peu vos projets laissés de côtés afin de vous occuper l'esprit.** La satisfaction de voir ces projets aboutir regonflera votre estime de vous.

Vous devez réussir à faire vôtre la décision de votre ex afin d'accélérer l'entrée dans la phase de reconstruction de soi.

Prenez conscience du **fossé entre votre ex des débuts qui semblait si parfait(e) et l'étranger(ère) qu'il (elle) est devenu(e).** Demandez-vous qui vous avez aimé : cet(te) étranger(ère), ou celui (celle) des débuts ? La réponse vous

amènera à mieux comprendre que « *vos illusions recouvraient la vérité, que c'est votre propre rêve qui vous incitait à poursuivre la relation bien plus que la personne en elle-même* » comme le souligne Isabelle Levert, psychologue clinicienne.

Vous devez prendre conscience de tous les compromis, de toutes les concessions que vous avez faites pour lui (elle) dans l'espoir d'un avenir plus harmonieux. Vous n'avez plus la peur de perdre l'autre, vous avez accepté son absence et vous êtes heureux(se) de redécouvrir peu à peu qui vous êtes.

Alors que quelques jours auparavant, vous attendiez encore son retour, le nez rivé sur votre Smartphone, vous commencez à douter de la justesse de ce désir. Les conditions semblent ne plus être réunies pour imaginer qu'il serait bon pour vous de renouer avec votre ex.

Enfin, sachez qu'un zeste de fatalité est indispensable pour éviter de vous ronger l'esprit avec les questions restées sans réponses : ne cherchez plus à comprendre pourquoi une semaine auparavant il (elle) semblait fou (folle) de vous et

pourquoi de façon si brutale, ses sentiments ont changé. Vous n'aurez pas toujours les réponses, vous ne saurez pas toujours ce qui vous est reproché et il est possible qu'on ne vous reproche rien.

V PASSER A AUTRE CHOSE

« Passe à autre chose ». C'est le genre de conseil qui donne envie de filer des claques à celui qui ose le proférer. Parce que c'est plus facile à dire qu'à faire. Et aussi parce que souvent, vous n'en avez tout simplement pas l'envie ni la force. Pourtant, il existe des astuces pour la tourner, cette maudite page.

S'INVESTIR DANS DIVERSES ACTIVITES

Une fois le choc de la rupture passé, se lancer corps et âme dans une activité vous permettra de ne plus vous apitoyer sur votre sort et d'empêcher la mélancolie de vous submerger. Il peut s'agir d'une activité sportive, créative ou même de votre boulot ! Votre colère, votre rancune ou même votre tristesse peuvent ainsi devenir une véritable source de productivité. Votre vie perso c'est le désert du Sahara, ok. Qu'à cela ne tienne, personne ne vous attend à la maison, c'est donc le moment de tout donner au bureau, à l'atelier de peinture ou en cours de zumba. A la clé : une promotion, quelques chefs d'œuvre et/ou des kilos perdus !

Avoir l'esprit occupé est bon pour la santé et surtout pour le moral au sortir d'une rupture. Sans que vous vous en rendiez compte, le temps passera plus vite et avec lui la douleur et le sentiment d'abandon.

Je préconise vraiment de faire du sport en plus d'autres activités : le sport libère des endorphines et vous permettra d'évacuer votre frustration ainsi que votre colère et votre tristesse. Même si vous n'êtes pas un(e) adepte du sport, inscrivez-vous à une salle ou forcez-vous à aller courir minimum 20 minutes par semaine. Fixez-vous des objectifs, tenez-les et soyez fier(e) de vous.

Recopiez ce tableau et callez-vous sur l'exemple :

Sport choisi	Objectif	Objectif atteint	Récompense
Fitness	1h/semaine	Oui	Un massage

Non seulement vous serez fier(e) mais vous serez aussi mieux dans votre peau (sans compter que vous aurez bien mérité de

vous offrir le cadeau tant attendu que vous aurez inscrit au début de la semaine).

ET SI VOUS CHANGIEZ DE VIE ?

Et si vous aviez sacrifié trop de choses pour votre vie de couple ? Maintenant que vous êtes seul(e), **dressez la liste de tout ce que vous allez pouvoir vous permettre**. Vous avez toujours eu envie d'avoir un chat mais Monsieur (Madame) y était allergique ? Vous adorez voir des expos mais votre ex, lui (elle), ça l'ennuyait profondément ? Vous avez une proposition pour un poste de folie à l'autre bout de la France mais vous ne pouviez pas abandonner votre homme (votre femme), quand même... ? Profitez de votre célibat pour saisir de nouvelles opportunités ! Prenez cela pour un nouveau départ. Soyez téméraire et lancez-vous dans de nouveaux projets. C'est en vous ouvrant au monde que vous vivrez des expériences enrichissantes.

S'ouvrir à de nouvelles expériences signifie aussi rencontrer de nouvelles personnes. Sans parler de commencer une nouvelle relation, voir d'autres gens permet avant tout d'échapper à cette sensation de claustrophobie qui s'installe lorsqu'on ressasse

son passé. **Les rencontres font alors office de rééducation.** Lentement, l'esprit se fait à l'idée : l'univers ne tourne pas autour de cet homme (cette femme) qui vous a fait souffrir, il existe autre chose ailleurs et plus encore... Quelque chose de mieux.

REGARDEZ LES AUTRES HOMMES (FEMMES)

C'est parfois la dernière de vos préoccupations. Dans votre tête, il n'y a que Lui (Elle). Votre ex. C'est simple, vous ne vous voyez pas avec un(e) autre que lui (qu'elle). Pourtant, si vous faites l'effort de regarder vraiment autour de vous, vous pourriez vous apercevoir que les hommes (femmes) qui vous entourent ne manquent pas d'atouts. Pourquoi ne pas donner sa chance à ce (cette) collègue un peu timide qui vous porte de petites attentions ? Ou à votre charmant(e) voisin(e) célibataire qui vous a gentiment prêté des œufs la semaine dernière ?

Il faut parfois s'obliger un peu au début. Pour certain(es), les hommes (femmes) qui gravitent autour d'elles (d'eux) sont tout simplement invisibles.

❖ Exercice :

Lorsque vous entrez dans le métro (ou bus), balayez le wagon du regard au lieu de garder les yeux rivés au sol et de laisser votre cerveau s'engourdir au gré de votre playlist. Repérez ensuite le plus beau gosse (la plus jolie femme) aux alentours. C'est gratuit, c'est facile et ça n'engage strictement à rien. Mais mine de rien, ça remonte le moral. Et oui, il existe d'autres hommes (femmes) qui valent le coup d'œil mais il faut parfois une petite piqûre de rappel pour ne pas l'oublier.

FLIRTEZ AVEC LES AUTRES HOMMES (FEMMES)

Regarder, c'est bien. Flirter, c'est encore mieux. Si vous n'êtes pas encore prêt(e) à sauter le pas avec quelqu'un d'autre, cette étape intermédiaire permet de se remettre en selle mais en douceur. Sans vraiment passer à l'acte, vous renouez avec cette délicieuse sensation au creux de votre estomac... mais si, vous savez, celle qui vous fait l'effet d'être **forte et vulnérable à la fois**.

Non content de bannir pour quelques temps ce(te) maudit(e) ex de vos pensées, le flirt permet surtout de rebooster (à mort) votre ego. Vous vous sentez belle (beau), vous vous sentez intéressant(e). Et la magie opère : plus vous reprenez

confiance, plus vous êtes désirable et séduisant(e). Clic ! Le mécanisme est enclenché. **Vous entrez dans un cercle vertueux ; véritable renaissance après une période de chagrin d'amour.** C'est le moment de vous interroger sur ce que vous attendez vraiment des hommes (femmes) et de l'amour...

RAPPELEZ-VOUS VOS IDEAUX

Vous êtes bien conscient(e) que votre idéal masculin (féminin) n'existe pas. Toutefois, il n'est pas insensé d'espérer retrouver certaines de leurs qualités chez votre prochain(e) partenaire. Maintenant que vous n'en êtes plus à sentir les larmes monter à la moindre évocation d'un couple heureux, vous pouvez vous replonger dans votre livre ou film d'amour préféré. Non pas pour vous bercer d'illusions mais plutôt pour vous aider à voir la vie et l'amour sous un jour meilleur. Et aussi pour vous rappeler que non, avoir un homme (une femme) prévenant(e) et prêt(e) à faire des efforts pour vous, ce n'est pas trop demander.

Vous allez donc pouvoir vous recentrer et faire le point sur ce que vous recherchez chez un homme (une femme). En

parallèle, réfléchissez également aux erreurs que vous ne vous voulez absolument pas reproduire. Lentement mais sûrement, vous vous appropriez LE bon côté d'une rupture : vous apprenez de vos échecs et gagnez en maturité, en sagesse.

❖ **Exercice :**

Prenez trente bonnes minutes pour faire correctement cet exercice. Prenez une feuille, un stylo, coupez votre portable, éteignez vos écrans. Vous allez faire un travail d'introspection en répondant le plus exhaustivement aux questions suivantes :

- Quelles sont mes qualités?
- Quelles étaient SES qualités ?
- D'autres ont-ils les mêmes ou est-ce le(la) seul(e) à les avoir?
- Me rendait-il (elle) toujours heureux(se) pendant les derniers mois?
- Comment me rendait-il (elle) heureux(se) avant?
- Ai-je peur de la solitude?
- Qu'a-t-il que nul(le) autre n'a si ce n'est un passé commun avec le mien?

- Si c'était à refaire, que changerais-je dans notre relation?
- Qu'est-ce que je veux dans ma prochaine relation ?
- Qu'est-ce que je ne veux absolument pas dans ma prochaine relation ?

Cette étape est celle qui vous manquait pour passer à la vitesse supérieure : envisager une nouvelle relation. Maintenant que vous savez ce que vous voulez (et ce que vous ne voulez plus) vous avez beaucoup plus de chances de repartir sur de bonnes bases avec un autre homme (une autre femme).

VI COMMENT SAVOIR SI ON EST VRAIMENT PASSE(E) A AUTRE CHOSE ?

- **Vous n'avez plus de coup au cœur en recevant un de ses sms.**

Mieux encore, vous êtes agacé(e) de voir le nom de votre ex s'afficher sur l'écran de votre Smartphone. C'est un peu comme une mouche que vous croyiez avoir chassée mais qui revient voleter devant vous pour vous narguer.

- **Vous n'avez même plus envie de répondre à ses rares sms.**

C'est le signe que tout a été dit, que vous n'attendez définitivement plus rien de lui (d'elle). Vous avez enfin admis qu'il valait mieux en rester là.

- **Vous vous demandez même comment vous avez pu garder son numéro aussi longtemps.**

Mine de rien, le fait d'effacer le numéro de son ex est un grand pas en avant. Symboliquement, c'est comme couper définitivement ce lien moribond qui vous reliait encore l'un à l'autre.

- **Vous avez appris qu'il (elle) a un(e) nouveau(elle) petit(e) ami(e) et vous êtes heureux(se) pour elle (lui).**

Adieu jalousie et mauvaise foi ! Votre ex peut bien refaire sa vie avec un top model, ça ne change plus grand-chose pour vous. Vous êtes entièrement concentré(e) sur votre nouvelle vie, désormais.

- **Vous n'avez pas eu de ses nouvelles depuis une éternité et vous ne l'aviez même pas remarqué avant que votre pote Alex laisse échapper son nom au détour d'une conversation.**

Extraordinaire mais vrai, vous en étiez presque arrivé(e) à oublier l'existence de votre ex. Petit à petit, il (elle) a

cessé d'être une priorité pour devenir une quantité négligeable. Vous êtes en bonne voie !

- **Vous envisagez de commencer une nouvelle histoire... Et sans arrières pensées cette fois !**

Cette fois ça y est. Vos pensées sont tournées vers un(e) autre. C'est l'étape finale du deuil, celle qui relègue définitivement votre ex au rang de souvenir (presque) lointain.