

Comment oublier son ex pour reconstruire sa propre vie ?



“Une méthode qui fonctionne si l’on a la discipline de la suivre pas à pas. Une vraie chance de reconstruire sa vie. Merci !”

Benoit Morel
(se-rencontrer-en-france.fr)

Table des matières

Étape 0 : ce guide est-il fait pour vous ?	3
Étape 1 : accuser le coup	6
Étape 2 : Faire face aux sentiments qui vont dans tous les sens	9
Étape 3 : prendre du recul	12
Étape 4: Se reconstruire	19

Étape 0 : ce guide est-il fait pour vous ?

- Vous avez l'impression que vous ne retrouverez jamais quelqu'un comme elle / lui (que ce soit sur le plan physique, intellectuel, humoristique ...)
- Vous regrettez de ne pas avoir fait ce qu'il fallait pour le ou la retenir ;
- Vous ressentez une honte quant à votre rupture ;
- Vous avez perdu le cercle social et les activités qui existaient précédemment dans votre dynamique de couple ;
- Vous êtes prisonnier(ère) de l'espoir qu'il ou elle revienne ou vous envoie un signe ;
- Vous avez de la peine à lâcher prise et à continuer à vivre votre propre vie ;
- Vous êtes envahi(e) par des sentiments allant dans tous les sens (haine, colère, jalousie, amour, passion ...).

Nous devons passer un contrat important : cette méthode ne fonctionnera que si vous suivez toutes les étapes, exercices pratiques compris. C'est pourquoi il est important de vous engager à la suivre avant de continuer.

Ce qu'il faut savoir avant de commencer à utiliser ce guide

Une rupture, avant de laisser place à une nouvelle vie et avant qu'il soit envisageable d'aller de l'avant, nécessite le passage à travers un processus comparable au deuil. D'une manière générale, les psychologues s'accordent à dire qu'il existe **six phases** par lesquelles il faut passer pour oublier son ex :

- **Première phase : le déni**
Vous êtes en état de choc et ne pouvez pas accepter ce qui s'est passé. Lâcher prise et aller de l'avant nécessite d'abord de reconnaître la vérité quant à votre situation. Lorsqu'il s'agit d'une rupture, la phase de déni peut prendre plus ou moins longtemps, selon la relation et selon la personnalité de chacun.
- **Deuxième phase : la colère**
Vous commencez à blâmer votre ex, à vous blâmer vous-même et à

envisager la vengeance. Bien que la colère soit nécessaire et doit être exprimée d'une manière ou d'une autre, le fait de rester coincé dans cette deuxième phase peut s'avérer extrêmement néfaste, voire même toxique. Il vous faut faire progresser votre colère en vous exprimant, en écrivant ou en suivant une thérapie. D'une manière ou d'une autre, il vous faut exprimer les choses si vous souhaitez passer outre ce stade.

- **Troisième phase : la négociation**

Lorsque les hommes et les femmes se demandent comment tourner la page sur le passé, et comment oublier leur ex, ils en sont très probablement encore à la phase de négociation. C'est dans cette même phase qu'ils s'imaginent être de nouveau avec leur ex, s'immergeant dans des souvenirs et se sentant attirés par des objets et autres musiques mélancoliques qui leur rappellent le passé. Cette phase est tout à fait naturelle, mais également dangereuse. En effet, si vous passez trop de temps à négocier, vous vous fermez au présent et diminuez progressivement vos vraies chances de bonheur.

- **Quatrième phase : la dépression**

Cette quatrième phase est souvent vécue en parallèle à la phase de négociation qui précède. La phase de dépression consiste à perdre tout espoir de réconciliation. Elle fait mal, mais elle est nécessaire. Cette phase est un précurseur permettant d'accepter pleinement la réalité.

- **Cinquième phase : l'acceptation**

Vous commencez à réfléchir à ce qu'il convient de faire après une rupture et commencez à repenser à l'avenir. Vous vous sentez triste par moments, mais votre perspective inclut désormais une nouvelle approche pragmatique plus honnête envers vous-même et envers votre situation.

- **Sixième phase : la récupération**

Dans cette ultime phase, vous vous sentez de nouveau « normal(e) » et réagissez à la vie comme avant. Vous savez que vous pouvez être heureux(se) seul(e) et surtout, vous savez comment. Vous réaliserez que les périodes de temps au cours desquelles vous ne pensez plus à votre ex sont de plus en plus longues. C'est bon signe. Lorsque vous arrivez dans cette sixième phase, vous êtes prêt(e) pour un nouveau chapitre de votre vie qui ne fait que commencer.

En lisant les informations ci-dessus, vous vous êtes idéalement associé(e) à l'une des phases qui suivent une rupture. Si ce n'est pas le cas, prenez le temps de relire les informations ci-dessus, en vous posant des questions.

Par exemple :

Êtes-vous actuellement en train de blâmer votre ex pour ce qu'il a fait / n'a pas fait ? Rejetez-vous la faute sur vous-même ? Si il ou elle vous a quitté(e) pour un(e) autre, avez-vous des pensées très négatives par rapport à cette personne et à ce que vous envisagez de lui faire ? Si vous avez répondu par l'affirmative à ces questions, vous êtes très probablement dans la phase de déni.

Pour identifier la phase dans laquelle vous vous situez – encore une fois, cela est très important - prenez le temps de vous poser les bonnes questions en utilisant les informations ci-dessus.

Étape 1 : accuser le coup

La première étape, après une rupture, et d'accuser le coup, c'est-à-dire de comprendre qu'il vient de se passer quelque chose qui va bouleverser votre vie, afin d'aller de l'avant. Il est important de savoir que chacun réagit différemment par rapport à une rupture amoureuse. En outre, certains éléments entrent en ligne de compte, comme la durée de la relation par exemple. Bien évidemment, on ne réagit pas de la même manière à la fin d'une amourette de vacances qu'au terme d'une rupture de plusieurs mois ou encore de plusieurs années...

Exercice pratique

Vous êtes probablement très affecté(e) par votre rupture et ne pensez absolument pas aux côtés positifs de la situation. Prenez un papier et un crayon.

Faites 2 colonnes sur votre papier.

Sur la colonne de gauche, écrivez tout ce qui vous rend triste.

Sur la colonne de droite, écrivez les éléments positifs quant au fait de ne plus être en couple.

Attention, il y a une règle supplémentaire : les deux colonnes doivent contenir le même nombre de lignes !

Conseils utiles

Si votre rupture est très récente, il est tout à fait probable que le monde autour de vous ne soit plus du tout le même qu'il était il y a quelque temps. Même si cela paraît étrange, c'est tout à fait normal. En conséquence, c'est à vous qu'il faut penser et c'est de vous qu'il faut prendre soin. Pour l'heure, tout est une question de contrôle, car il faut limiter les dégâts au maximum. Voici ce que vous pouvez faire :

- Restez loin des réseaux sociaux, car il se peut très bien que vous regrettiez d'éventuelles publications ou des photos mises en ligne sur le coup de la colère. Éteignez votre box, débranchez la wi-fi et évitez toute

tentation d'envoyer des messages de colère à qui que ce soit, surtout à votre ex ! La communication se fera plus tard, à un moment où vous serez calme et capable d'y voir plus clair. Ce moment arrivera, c'est promis.

- Rapprochez-vous d'une personne de confiance. Il est bien trop tôt pour faire part de votre rupture à votre entourage. Néanmoins, il est très important que vous ne restiez pas seul(e). Choisissez un ami proche, ou un membre de la famille qui vous écoute sans vous juger. N'hésitez pas à leur demander conseil.
- Débarrassez-vous de tout ce qui peut vous rappeler votre ex. Si vous êtes entouré(e) d'objets chargés sur le plan sentimental, de photographies et autres souvenirs, il est temps de les écarter de votre vue dès maintenant. Le fait d'avoir des objets qui vous rappellent votre ex et votre relation vous empêche d'aller de l'avant.
- Faites-vous plaisir, faites quelque chose qui vous fait vraiment vous sentir mieux. Du sport, un bon restaurant, du shopping, un ciné... peu importe : tout est bon à prendre (dans la limite du raisonnable, bien entendu !)
- Ne jugez pas vos propres réactions. Si vous pleurez à n'en plus pouvoir, si vous ne pleurez pas du tout, sachez qu'il n'y a pas de réaction type suite à une rupture et à un cœur brisé. Chacun vit cet événement très personnel comme il le sent.

Exercice pratique

Un deuxième exercice pratique consiste à vous parler à vous-même à voix haute, afin de verbaliser des éléments positifs qui agiront sur votre propre cerveau. Essayez de prononcer ces phrases à voix haute, en les répétant autant de fois que nécessaire :

- Je peux et je vais guérir de ce chagrin d'amour
- Je me pardonne à moi-même
- Tout se passe comme cela devait se passer
- Je suis une personne entière et je n'ai pas besoin de qui que ce soit pour me compléter

- Je ressentirai ma tristesse, mais je ne m'y perdrai pas
- Il y a quelque chose de mieux qui m'attend
- J'ai vécu, j'ai aimé et je serais heureux(se) de nouveau
- L'avenir sera heureux ; je serai plus heureux(se) que je ne l'ai jamais été
- Il y aura d'autres occasions pour trouver l'amour
- Je laisse le passé derrière moi et j'avance

Étape 2 : Faire face aux sentiments qui vont dans tous les sens

Cessez les contacts avec votre ex

Aussi douloureuse que la rupture puisse paraître, elle est également propice à la désorientation. À plusieurs reprises, vous remarquez que l'adrénaline part dans tous les sens à travers votre corps, sans oublier de traverser votre esprit. Une partie de vous-même pense : « Non, ce n'est pas possible, je dois être en train de rêver ». Une autre partie de vous-même se dit qu'il y a peut-être encore un moyen de réparer les choses, de récupérer votre ex, de temporiser... vos sentiments font le grand huit. Et c'est tout à fait normal. Néanmoins, le meilleur moyen d'accélérer le processus de guérison est de cesser tout contact avec votre ex.

Le conseil qui consiste à cesser les contacts avec votre ex peut être difficile à accepter. Dans votre esprit, vous essayez encore d'être rationnel(le) quant à la possibilité de rester en contact direct avec la personne avec laquelle vous avez partagé un moment de votre vie. Vous pensez au moment où il faudra qu'il ou elle récupère ses affaires. Peut-être pensez-vous même qu'il vaut mieux continuer à vivre ensemble, ne serait-ce qu'un moment. Peut-être même y a-t-il une raison imminente, quelle qu'elle soit, qui vous empêche de cesser les contacts, comme un anniversaire, une fête de famille, etc.

En réalité, la seule raison légitime pour laquelle il n'est pas souhaitable de cesser les contacts avec son ex est lorsqu'il y a des enfants. Bien évidemment, en tant que père et mère, il vous faut continuer à communiquer à leur sujet, c'est votre devoir de parents. Néanmoins, même dans ce cas, il vous faut mettre en place des limites, afin de ne pas retomber dans le chagrin. Dans toutes les autres situations, le fait de continuer à communiquer avec votre ex ne fera que prolonger votre souffrance, vous empêchant de commencer un processus productif de lâcher-prise.

En cessant tout contact avec votre ex, vous pourrez avancer plus rapidement, car :

- Vous entrerez pleinement dans un processus de guérison et traverserez naturellement les phases mentionnées au début de ce guide
- Vous permettrez à une nouvelle énergie d'entrer

- Vous cesserez de vivre de vos fantasmes et affronterez la réalité à bras-le-corps
- Vous ne revivrez pas vos erreurs

Exercice pratique

Dans la pratique, la seule règle qui fonctionne vraiment, lorsqu'il s'agit de cesser les contacts avec son ex, est l'interdiction de contact pure et simple. Cette règle peut sembler très dure, mais néanmoins elle fonctionne et accélère le processus de guérison. Elle est également très simple à comprendre : il s'agit de s'interdire toute forme de contact avec son ex.

Voici quelques astuces, pour y parvenir :

- Au cours des premiers jours, des premières semaines qui suivent la rupture, si votre ex et vous-même habitez à proximité, faites une liste mentale des endroits où vous êtes susceptibles de vous rencontrer. Forcez-vous à les éviter. Si par exemple, vous aviez l'habitude de faire vos courses dans tel ou tel supermarché, prenez le temps d'en trouver un autre. Si cela n'est pas possible, réfléchissez quant aux horaires de votre ex et efforcez-vous de faire vos courses lorsqu'il / elle est au travail ou occupé(e) ailleurs.
- Selon le type de relation et selon le type de rupture, il est peut-être souhaitable de mettre le numéro de téléphone de votre ex sur votre liste noire... De cette manière, vous ne recevrez plus de messages de sa part, mais également, vous ne serez plus tenté(e) de le / la contacter.
- Sur les réseaux sociaux, assurez-vous de retirer votre ex de la liste de vos amis.
- S'il est peu probable que vos amis communs restent en contact avec vous suite à votre rupture, excluez-les également de votre liste de contacts sur les réseaux sociaux.

Étape 3 : prendre du recul

Prendre du recul n'est pas envisageable du jour au lendemain, après une rupture. Néanmoins, prendre du recul est une étape nécessaire que vous seul(e) puissiez mettre en œuvre pour venir à bout d'une rupture, qu'elle soit douloureuse ou qu'elle soit un soulagement. Pour vous aider à prendre du recul, voici un certain nombre de techniques qui fonctionnent.

Arrêtez de l'idéaliser

Certaines personnes, lors d'une rupture difficile ou douloureuse, ont tendance à se laisser obséder par leur ancien partenaire. Cette obsession peut prendre deux formes différentes : le mépris ou l'idéalisation.

Le mépris consiste à se rejouer mentalement tout ce que la personne avec laquelle on a vécu une relation amoureuse a fait de négatif. Si vous focalisez sur les défauts de votre ex, que vous interprétez ses motivations, que vous doutez de sa santé mentale et que vous le considérez comme une personne immorale qui devrait avoir honte, vous êtes très certainement dans le schéma du mépris. Aussi bouleversant que ce sentiment puisse paraître, le fait de mépriser quelqu'un momentanément aide à soulager le chagrin d'amour qui accompagne la perte. Le mépris permet également de détourner l'attention de votre propre rôle dans la relation et sur votre responsabilité dans la rupture.

D'un autre côté, si vous idéalisez votre ex, vous rejouez mentalement chaque interaction positive dans votre esprit, en reconstruisant cette personne telle qu'elle ne l'a jamais été, c'est-à-dire une personne parfaite. Le fait idéaliser vous conduit à vous dévaloriser, vous considérant comme un individu sans raison d'être, lorsque l'autre n'est pas à vos côtés. Cette manière de penser est très douloureuse, car à chaque fois que votre ex est mis en lumière, c'est une ombre de plus qui vous recouvre vous-même. Le fait d'idéaliser, comme le fait de mépriser, distrait du chagrin et de la nécessité d'accepter la perte comme étant réelle. Certes, l'idéalisation d'un ex adoucit la vision que l'on a de la personne qui a partagé notre vie pendant un moment, mais, contrairement aux apparences, elle ne promet que douleur et misère.

Si, suite à votre rupture, vous réalisez que vous sombrez dans l'idéalisation ou le mépris, pensez à ceci : votre état d'esprit ne fera que prolonger le processus de deuil que vous traversez. Il faut impérativement développer une prise de conscience à chaque fois que vous dénigrez ou que vous idéalisez votre ex et réorienter votre attention vers vos propres sentiments par rapport à la perte. Souvenez-vous que le fait de mépriser ou d'idéaliser votre ex ne sont que des techniques de distraction qui vous feront sombrer dans les regrets.

Si nécessaire, essayez de vous souvenir de votre histoire telle qu'elle s'est réellement déroulée, le plus objectivement possible. Essayez de vous détacher de la réalité en n'y ajoutant aucun point de vue personnel, ni positif, ni négatif. L'examen que vous aurez mené en pleine conscience finira par vous aider à vous libérer des faits. Si nécessaire, n'hésitez pas à écrire l'histoire de votre relation. Cela vous aidera à lâcher prise.

Concentrez-vous sur vos passions

À la suite d'une rupture, il est important d'occuper votre esprit en vous adonnant à des activités qui vous font plaisir. En théorie, la fin de votre relation est synonyme de plus de temps libre pour vous. Pourquoi ne pas en profiter pour vous occuper de manière intelligente ?

La pire des choses à faire, suite à une rupture, est de vous morfondre dans votre canapé, en regardant la télé, un paquet de chips à la main. Bien au contraire, il faut impérativement vous prendre en main et réfléchir, de manière méthodique, quant aux possibilités d'occuper votre esprit. Ceci est particulièrement important en soirée, ainsi qu'à tous les moments pendant lesquels vous êtes susceptible de penser à votre ex.

L'une des parties les plus difficiles, lorsqu'il s'agit de se remettre d'une rupture, est de ne pas se laisser enfermer dans un cercle vicieux, de penser en se demandant encore et encore ce qui a mal tourné. Parmi les techniques qui fonctionnent, la méditation contribue à calmer l'anxiété et à soulager le stress. Si vous n'avez jamais essayé, pourquoi ne pas saisir cette occasion ?

Repensez à vos passions, aux choses qui vous intéressent et vous enthousiasment. Pensez à toutes ces choses que vous n'avez pas pu faire lorsque vous étiez en couple. Peut-être n'aimait-il pas aller au cinéma ? Le

week-end, préférerait-il rester devant la télé plutôt que de faire une marche en forêt ? Reçhignait-il à l'idée d'organiser un apéro dînatoire avec une bande d'amis ? C'est le moment de vous libérer et de vous adonner aux choses qui font vraiment plaisir, aussi minimes qu'elles puissent être.

Par ailleurs, si vous avez des passions, quelles qu'elles soient, le fait de vous concentrer sur les activités qui vous font plaisir vous permettra de ne pas penser à la rupture que vous venez de vivre ni à votre ex. La peinture, la musique, la lecture, les sorties, le travail... autant d'activités qui vous permettront d'oublier le présent, de mieux le savourer, et surtout... d'aller de l'avant.

Concentrez-vous sur votre travail

Avant votre rupture, il est tout à fait possible que vous ayez eu des difficultés pour vous concentrer au travail. Que vous le vouliez ou non, votre état d'esprit n'était pas le même qu'en période normale, et il est tout à fait probable que vos collègues aient remarqué le changement. Vous ne l'avez certainement pas remarqué, mais votre attitude au travail et votre productivité ont très probablement souffert de votre situation personnelle. Si vos collègues et vos responsables ont été assez délicats pour vous épargner des remarques déplacées, vous pouvez les en remercier, au moins à l'intérieur de vous-même. Maintenant que la rupture est derrière vous, il s'agit de montrer le meilleur de vous-même, non seulement pour regagner la confiance de chacun et montrer que vous êtes prêt(e) à aller de l'avant, mais également pour détacher votre esprit de votre ex et l'oublier plus facilement. En effet, le fait de vous concentrer sur votre travail vous aidera dans votre démarche de guérison.

Une chose à la fois : telle est la devise que vous devriez mettre en place au travail, pour recommencer à faire les choses correctement. Évitez les projets trop lourds et peu digestes ; il est tout à fait possible que plusieurs semaines soient nécessaires pour revenir à la normale. Le risque, si vous faites l'erreur de vouloir aller trop vite, est que vous vous laissiez submerger par la charge de travail, au point de vous sentir en situation de défaite. Au contraire, un travail bien fait vous apportera un sentiment de joie intense et surtout, une satisfaction immense.

Même si notre conseil est de vous concentrer sur votre travail, il n'est pas impossible que vous craquiez à certains moments. N'oubliez jamais que vous n'êtes qu'un(e) simple mortel(le) et que vos émotions doivent parfois être

exprimées. Au travail, prévoyez des moments au cours desquels vous vous accordez un temps de réflexion. Durant ces moments, recentrez-vous sur vos propres émotions et sur la manière dont vous devez les gérer. Ce que l'on pourrait appeler « interruption émotionnelle » est un moyen intéressant de progresser, suite à une rupture et de regagner le contrôle sur vos propres émotions.

Un autre moyen de garder le contrôle sur vos émotions, tout en vous concentrant sur votre travail, est de tenir un journal personnel. Au déjeuner, écrivez les phrases qui vous passent par la tête, par rapport à la manière dont vous vous sentez suite à la rupture et par rapport à vos propres émotions. Le fait de retranscrire ces éléments sur un papier permet de les clarifier dans votre propre esprit. Cette manière de faire vous donne la permission de réfléchir, en évitant toute forme de distraction et surtout, en évitant d'ignorer vos propres émotions.

Au travail, à moins que vous n'ayez besoin de votre téléphone portable pour des raisons professionnelles, éteignez-le et rangez-le dans votre sac. Il est bien trop tentant d'attraper le portable pour appeler votre ex ou pour lui envoyer un texto. Le mieux est d'éloigner le téléphone, pour rester éloigné de votre ex.

Bien évidemment, il se peut que votre ex travaille dans la même entreprise que vous. La situation à gérer est donc plus difficile. Votre ex fait toujours partie de votre vie au quotidien : il s'agit de revoir complètement la manière dont vous communiquez avec cette personne, afin de recentrer votre attention sur les aspects professionnels, en éliminant toute forme de relation personnelle. Si vous êtes dans cette situation, certaines habitudes sont à prendre rapidement :

- Lorsque vous communiquez avec vos collègues, ne dites jamais de mal de votre ex et ne parlez pas de votre rupture. Cela ne les regarde pas.
- Ne parlez pas de votre relation avec votre ex au travail, même si cela peut être tentant. Faites ce qu'il faut pour résister à la tentation, même si cela signifie que vous devez éviter votre ex lorsque cela est nécessaire.
- Concentrez-vous sur le travail et profitez-en pour acquérir de nouvelles compétences, afin de vous détacher de cette personne professionnellement et d'obtenir plus de satisfaction sur le plan professionnel.

Prenez soin de vous (physiquement et moralement)

Votre rupture ne doit surtout pas donner lieu à une forme de laisser-aller quant à votre propre personne. Sur le plan physique comme sur le plan moral, il s'agit de prendre soin de vous. Car, souvenez-vous, il s'agit de vous avant tout : il faut sortir plus fort(e) de la relation pour aller de l'avant. Vos efforts devront se concentrer sur les six besoins humains basiques :

- **Vos besoins émotionnels**

Comment répondez-vous à vos besoins émotionnels ? Parlez-vous à vos amis ? À un membre de la famille ? À un thérapeute ? Il est essentiel que vous ayez quelqu'un sur qui vous pouvez compter afin de satisfaire vos besoins émotionnels. Pour ce faire, vous devez prendre la décision qu'à partir d'une certaine date, vous franchirez le pas vers la satisfaction de ce besoin, sachant que cela peut prendre un certain temps. Néanmoins, il est hors de question de ne pas satisfaire vos besoins émotionnels.

- **Vos besoins de travailler, d'assouvir vos passions et de trouver un sens à votre vie**

Comment comblez-vous votre besoin d'assouvir vos passions et de trouver un sens à ce que vous faites ? Il est certain que si, par exemple, vous avez un travail qui ne vous intéresse pas, les choses seront plus compliquées. Il est parfaitement inutile, néanmoins, de penser à quitter votre travail dès le lendemain de votre rupture. Au lieu de cela, commencez à explorer d'autres options. Dans votre agenda, décidez d'une date à laquelle vous vous engagerez à faire un pas vers l'avant dans la satisfaction de ce besoin.

- **Vos besoins sexuels**

Les besoins sexuels n'ont rien à voir avec le nombre d'occasions que vous avez d'avoir des relations sexuelles avec de nouveaux partenaires. Réfléchissez plutôt aux occasions au cours desquelles, dans votre vie, vous pourrez vous sentir sexy et attirant(e). Il s'agit d'un besoin réel sur lequel vous devrez commencer à travailler, pour vous sentir mieux avec vous-même et avoir une image positive de votre personne, afin que les autres en aient une également.

- **Vos besoins physiques**

Peut-être êtes-vous déjà un adepte de l'exercice physique... Peut-être avez-vous toujours voulu commencer à faire du sport, à faire quelque chose de différent. Votre rupture est le moment de vous y mettre. Dans votre agenda, notez la date à laquelle vous vous promettez de commencer à faire de l'exercice.

- **Vos besoins intellectuels**

Que faites-vous pour nourrir votre cerveau ? Y a-t-il des livres que vous avez toujours voulu lire, mais que vous avez mis de côté, faute de temps, faute d'envie ? Y a-t-il un cours que vous avez toujours voulu suivre ? Votre agenda est ouvert en face de vous, il vous suffit de noter la date à laquelle vous vous promettez d'assouvir vos besoins intellectuels. Plus encore, ces besoins nécessitent de la régularité, comme les précédents d'ailleurs. Selon votre planning, selon vos envies, vous déciderez de cette régularité par vous-même, qu'il s'agisse d'assouvir ses besoins au quotidien, chaque semaine ou encore chaque mois.

- **Vos besoins spirituels**

Vos besoins spirituels ne sont pas nécessairement liés à la religion. Il s'agit de vous connecter ou vous reconnecter à la partie spirituelle de vous-même. À travers la méditation, par exemple, ceci est tout à fait possible.

Enlevez les souvenirs de votre appartement

D'un point de vue psychologique, si vous êtes véritablement déterminé(e) et souhaitez que votre ex s'écarte de votre esprit une bonne fois pour toutes, la seule force mentale ne suffira pas. À l'image d'un capitaine de navire qui doit impérativement mettre à la voile dans le bon sens pour avancer, il vous faut prendre des initiatives qui vont vous permettre d'aller de l'avant. L'une d'entre elles ne demande aucun effort particulier, si ce n'est que de la volonté et de la détermination. Il s'agit d'enlever les souvenirs qui vous rappellent votre ex de votre appartement ou de votre maison.

Regardez autour de vous. Voyez-vous des cadeaux que votre ex vous a offerts ? Lorsque vous les regardez, ces objets vous rappellent-ils votre ex, ne serait-ce que de temps en temps au cours de la journée ? Il est temps de vous en séparer. Vous pouvez, au lieu de les jeter, les donner à un organisme de charité, par exemple. Non seulement le fait de ne plus avoir ces objets à proximité vous aidera à éviter que les souvenirs reviennent, mais le simple fait de les enlever physiquement et de les donner rappellera à votre subconscient que vous souhaitez ardemment vous débarrasser des souvenirs liés à une personne. En faisant cela,

vous dites également à votre subconscient que la relation est terminée, une bonne fois pour toutes... et qu'il n'y a plus de retour en arrière possible.

Exercice pratique

- Reprenez votre papier et votre crayon. Faites une liste des choses que vous aimez dans la vie (sport, passions, visites, activités, ...). Vous devez avoir au moins 10 éléments.
Choisissez-en 3. Vos préférés.
Maintenant, engagez-vous à les réaliser dans les prochaines semaines. S'il s'agit d'un projet lointain (comme un voyage), mettez-vous tout de suite au travail pour le planifier.
- Faites le tour de votre appartement pour repérer tous vos souvenirs en commun. Maintenant, mettez-les tous dans un carton et stockez-les dans votre cave. Certains coachs vous diront de les jeter directement. Cela dépend vraiment de votre stade de rupture. Pour l'instant, contentez-vous de les mettre loin de votre regard quotidien.

Étape 4: Se reconstruire

L'étape de reconstruction vient avec le temps. Il n'existe aucune règle précise quant au moment où elle intervient, mais elle fait partie du processus logique qui suit une rupture. Pour aller de l'avant, il faut impérativement que vous vous reconstruisiez, afin de reprendre confiance en vous-même et de reprendre goût à la vie.

Le fait d'accepter qu'une relation n'est plus, est difficile en soi. Le fait de s'écarter d'une personne, quelle que soit la raison de la rupture, est également très difficile. Il se peut que les gens autour de vous s'attendent à ce que vous « refassiez votre vie », à ce que vous « rebondissiez » du jour au lendemain. Néanmoins, il est important de ne rien précipiter. Habituellement, la rupture donne suite à une situation transitoire qu'il ne faut absolument pas éviter et que l'on appelle « la phase de reconstruction ».

Prenons le soin d'écarter immédiatement les idées reçues : ce n'est pas en vous lançant dans les bras du (de la) premier(ère) venu(e) que vous réussirez à oublier votre ex. Lorsque les choses vont trop rapidement et qu'une nouvelle relation se forme très rapidement après une rupture, elle est généralement vouée à l'échec. La raison qui explique ceci est simple à comprendre : un homme ou une femme qui fait l'expérience d'une rupture amoureuse va tout naturellement chercher, chez un nouveau partenaire, tout ce qui manquait dans sa dernière relation. Par exemple, si vous étiez en couple avec une personne logique et cartésienne, mais très peu affectueuse, il est tout à fait possible qu'en agissant trop rapidement, vous tombiez dans les bras d'une personne dont les traits de caractère seront diamétralement opposés. L'ironie est que les personnes qui se trouvent dans des situations, encore appelées « relations de rebond » ont le sentiment sincère qu'elles sont en train de passer à la phase suivante de leur vie. Leur nouveau partenaire remplit les vides émotionnels qui s'étaient développés lors de leur dernière relation et ils pensent tout naturellement être l'exception à la règle des relations-rebond vouées à l'échec. Ils ont également le sentiment de guérison, qui peut être partiellement vérifié. Au fur et à mesure qu'ils se remettent de la relation à long terme qui vient de terminer, ils comprennent mieux ce qu'ils veulent dans leur vie et c'est à ce moment précis que les choses commencent à prendre une tournure plus sombre.

Pourquoi cela se produit-il ?

Mettre fin à une situation, quelle qu'elle soit, n'est pas une chose facile. La fin d'un amour signifie généralement le déracinement de plusieurs aspects d'une vie. Dans certaines situations, la fin d'une relation à long terme équivaut à la perte d'amis, et parfois la perte d'un endroit comme une ville et de sens dans une carrière professionnelle. Démunis, les gens qui font l'expérience d'une rupture s'accrochent tout naturellement à quelque chose de confortable, d'où la situation de relation-rebond. Néanmoins, une fois cette phase de transition passée, la dynamique avec le nouveau partenaire de rebond change et ne fonctionne plus aussi bien qu'au début...

Il existe une meilleure façon d'avancer, une solution qui vous rendra plus fort(e) à long terme et vous aidera mieux vivre votre prochaine relation avec plus de stabilité. Pour ce faire, voici les techniques qui fonctionnent :

- Reconnaissez que vous êtes en phase de reconstruction et que vous avez besoin de temps pour vous recentrer sur vous-même. L'objectif, durant cette phase de reconstruction, est de guérir et de clarifier ce que vous souhaitez par rapport à l'avenir et surtout par rapport à votre prochaine relation à long terme. La phase de reconstruction doit durer aussi longtemps que nécessaire.
- Dirigez-vous vers un endroit sûr, dans lequel vous vous sentez en sécurité. Cela peut être une ville que vous aimez, une entreprise dans laquelle vous vous épanouissez, un endroit proche de votre famille... L'idée est que cet espace vous offre la possibilité de respirer, de guérir et de vous concentrer sur vous-même.
- Engagez-vous à pouvoir compter sur vous-même : votre propre reconstruction doit vous redonner le sens de votre personne, votre confiance et votre identité en tant qu'individu. Il vous faut apprendre à vous fier à vous-même. Si vous ne l'êtes pas, il vous faut devenir financièrement stable. Décorez votre appartement de manière à être heureux(se) et apprenez à vous attaquer à vos vides émotionnels en vous fiant à vous-même et non à quelqu'un d'autre.
- Obtenez l'aide dont vous avez besoin pour guérir et aller de l'avant. Repensez à votre dernière relation afin de trouver les ressources dont vous aurez besoin pour guérir. Qu'il s'agisse d'un conseil, d'une consultation de carrière, quels que soient vos besoins, obtenez de l'aide.

- Identifiez des personnes de confiance dans votre réseau de connaissances et éloignez-vous des personnes qui n'ont pas votre intérêt en tête, celles qui vous font douter et celles qui ne vous soutiennent pas. Concentrez-vous sur la qualité de vos relations plutôt que sur la quantité.
- Mettez en place une routine quotidienne qui consiste à passer du temps pour vous, chaque jour. Grâce à l'introspection, vous pourrez analyser votre monde intérieur et en découvrirez plus long sur vous-même, les choses qui ne vous plaisent pas, vos désirs et vos besoins. Ne prenez rien ni personne pour argent comptant, interrogez, réfléchissez et réaffirmez vos croyances et vos valeurs.

Il est important de rappeler également que la phase de reconstruction, puisqu'elle vous concerne entièrement, peut paraître un peu égoïste. Ne culpabilisez pas. En vous concentrant sur vous-même, vous vous préparez à être une meilleure personne, afin de vivre des situations plus en phase avec la vie que vous souhaitez réellement vivre lors de votre prochaine relation à long terme. Ce que vous ferez durant la phase de reconstruction sera donc pour votre propre bien comme pour celui de votre future relation.

Les regrets à transformer en apprentissages

On a tous des regrets. Ils ne sont malheureusement pas utiles en l'état. Vous pouvez cependant en tirer parti en les transformant en apprentissages pour la suite de votre vie.

Si vous ne vous en sentez pas encore capable, laissez-vous un peu de temps. Réessayez d'y penser dans une semaine.

Souvenez-vous d'abord que de sauter les yeux fermés dans une nouvelle relation ou dans un avion à destination de Punta Cana ne résoudra en rien votre situation. Il vous faut accepter que les choses prennent du temps, afin d'accepter que votre vie n'est plus comme avant. Pour transformer vos regrets en apprentissages, réfléchissez à cinq souvenirs dans lesquels vous vous êtes vraiment senti(e) heureux(se) avec la personne que vous avez quittée. Ne les discréditez pas et honorez votre choix, souriez et conservez ces bons souvenirs positifs. Dites-vous que vous avez le droit de continuer à apprécier ces

souvenirs, qu'ils ont fait partie de votre vie d'avant et que vous en avez tiré pleinement profit au moment où vous les avez vécus.

Si vous avez tendance, comme beaucoup de personnes après une rupture, à vivre dans le regret, souvenez-vous qu'il est hors de question de faire marche arrière. Même si vous avez fait des erreurs, il n'est pas question de jouer le rôle de victime, car il ne fera en rien avancer votre situation. Il est important, néanmoins, de faire, ne serait-ce que mentalement, une liste des regrets émanant de votre relation passée, afin d'anticiper de quelle manière il vous sera possible de les éviter lors d'une nouvelle relation. Par exemple, si vous vous êtes montré(e) trop jaloux(se) et trop possessif(ve) par moments, réfléchissez aux conséquences que cela a entraîné sur votre relation. À l'avenir, comment pourriez-vous minimiser ces sentiments, afin qu'ils ne mettent pas votre relation en péril ?

Avant toute chose, il est essentiel de ne pas culpabiliser sur des choses qui auraient pu être autrement. Si cela paraît facile à dire, voici un exemple, afin de vous aider à mieux comprendre. Imaginons que votre jalousie a exacerbé certaines situations dans le passé. Si ce trait de caractère vous a porté préjudice et a contribué à mettre fin à la relation, il est important que vous ne ressassiez pas le passé. Au contraire, imaginez certaines situations à venir, en essayant de réfléchir à la manière dont vous pouvez changer vos réactions afin de minimiser le sentiment de jalousie qui vous fait du tort.

Dire "je t'aime" trop tard

Certaines personnes se demandent si, dans certains cas, il est trop tard pour dire je t'aime. Une rupture marque la fin d'une relation et un nouveau départ pour chacun des partenaires. En l'occurrence, dire *je t'aime* à quelqu'un après avoir rompu avec lui n'est pas nécessairement une bonne idée. Bien entendu, une rupture amoureuse ne signifie pas que les sentiments de l'un pour l'autre s'évaporent du jour au lendemain. Cela ne veut pas pour autant dire que le fait de dire *je t'aime* vous permettra de récupérer votre ex et de le faire revenir en courant. Dire « je t'aime » trop tard n'est pas une solution en soi. Cela peut même être contre-productif, par exemple si le partenaire que vous venez de quitter est fatigué de vos déclarations amoureuses qui n'ont plus aucun sens pour lui ou font naître, chez lui, un sentiment de pitié qui, même s'il peut déboucher sur une solution temporaire, vous remettra tous les deux dans la même situation à terme.

Dire *je t'aime* trop tard peut également laisser percevoir une faille de votre côté, c'est-à-dire une relation de dépendance émotionnelle. Dans certaines situations, ce terrain est extrêmement dangereux... mieux vaut en rester écarté(e).

Oublier votre ex consiste à tout mettre en œuvre pour l'écarter de votre vie et pour vous reconstruire. À quoi servirait-il de dire *je t'aime* ? Votre propre reconstruction dépendra des changements que vous mettrez en place. Si ces changements ne sont pas profitables à votre nouvelle vie, ne les mettez pas en œuvre. Dans ce cadre, il ne faut ni faire de fausses promesses ni prononcer des mots doux dans l'espoir de voir votre ex revenir vers vous. Ces agissements ne font que vous freiner dans votre reconstruction.

Vouloir donner une leçon à l'autre

Il est parti avec une autre ? Il n'a pas pris vos sentiments au sérieux ? Il vous a laissé(e)-pour-compte ? Vous l'avez mal jugé(e) ? La rupture donne lieu à toute une série d'émotions et de questionnements... Dans certains cas, elle conduit l'un des partenaires - ou les deux - à avoir des sentiments de rancune très négatifs et potentiellement dévastateurs. La manière dont vous réagissez, suite à une rupture amoureuse, en dit long sur vous. Dans votre esprit, tout à coup, cette personne se transforme en monstre, faisant jaillir un ensemble d'émotions très complexes comme la peur, l'abandon, la jalousie, la trahison, la colère, l'indignation... L'une des réactions types qui émergent d'une rupture amoureuse, surtout lorsque les choses se sont mal terminées, fait place à la rancune et à la volonté de se venger coûte que coûte.

S'il est tout à fait normal que vous en vouliez terriblement à la personne avec laquelle vous venez de rompre, souvenez-vous de la règle dont nous avons parlé au début, qui consiste à éviter toute forme de contact avec votre ex. Cette règle a un objectif bien précis : il s'agit de vous éviter de faire des bêtises. La vengeance ne mène à rien de bon, bien au contraire. Le fait de vous venger en personne, par le biais d'un tiers ou sur les réseaux sociaux ne vous apporterait que des regrets par la suite.

Par ailleurs, à bien y réfléchir, la règle de non-contact est certainement le meilleur moyen de punir votre ex, ne pensez-vous pas ? Si vous avez décidé de cesser de communiquer avec lui, de l'écarter de votre vie, vous lui montrez

que vous êtes plus fort(e) qu'il ne le pensait et que vous êtes prêt(e) à aller de l'avant, vers l'étape suivante.

Ne pas parler

Certains envisagent également les médiateurs ou l'aide d'un psy. Ces approches facilitent la solidité d'un couple. Si vous en avez l'occasion, introduisez ces notions tôt dans votre prochaine relation. Ils vous permettront d'avoir plus d'outils, si toutefois la nécessité s'en fait sentir par la suite.

Il est important de garder à l'esprit que la thérapie de couple ne fonctionne pas comme un médicament. À ce titre, tous les traitements n'aboutissent pas au même résultat. Néanmoins, les psychologues et médiateurs formés à la thérapie de couple peuvent être particulièrement utiles dans certaines situations. Avant d'ouvrir l'annuaire des Pages Jaunes, renseignez-vous auprès de votre entourage : il y a, peut-être, parmi vos connaissances ou vos proches, quelqu'un qui saura vous guider vers un thérapeute compétent. D'ailleurs, mieux vaut vous renseigner en amont plutôt que d'attendre que les choses se gâtent...

La thérapie de couple permet de mettre en exergue certaines carences. Un bon thérapeute saura faire jaillir les points positifs comme les points négatifs d'une relation. En outre, le fait de s'adresser à un tiers permet de calmer les esprits, les émotions étant fortes lorsqu'une relation amoureuse n'est pas ou plus équilibrée.

Pour mettre en évidence les dysfonctionnements au sein de votre couple, trouver des solutions, modifier certains comportements et améliorer la communication, il est bon de parler et de s'ouvrir. Souvenez-vous-en, pour votre prochaine relation.

La vie c'est maintenant

Remarquez-vous que, au fur et à mesure que vous essayez d'oublier votre ex, vous oubliez également votre joie de vivre. Où est passée la personne que vous étiez auparavant ? Depuis quand n'avez-vous pas ri de bon cœur ? Depuis quand ne vous êtes-vous pas extasié(e) devant un événement aussi banal que le coucher du soleil ?

Quelle que soit la phase dans laquelle vous vous trouvez après votre rupture amoureuse, il est impératif de vous dire que la vie, c'est maintenant qu'il faut la vivre. Fragile et courte à la fois, la vie vous réserve tellement de belles surprises qu'il serait dommage de vous priver d'en profiter !

Essayez de faire le point sur ce que vous avez et sur ce qui vous fait du bien. Si vous aimez votre logement et que vous estimez avoir besoin d'en changer l'agencement, pour vous sentir mieux chez vous, faites-le ! Si vous avez envie de sortir avec un ami pour vous changer les idées : faites-le. Ces envies, aussi banales puissent-elles paraître, sont essentielles afin de vous redonner goût à la vie. Elles vous permettent de vous changer les idées, de vous ouvrir vers l'extérieur, vers les autres et de progresser plus rapidement vers la guérison.

Lorsqu'une occasion se présente, qu'il s'agisse de sortir, de faire quelque chose d'autre, d'expérimenter une nouvelle activité... saisissez-la à bras-le-corps. Ne soyez pas tenté(e) de trouver des excuses pour rester chez vous et continuez à vous morfondre. La vie, c'est maintenant qu'il faut la vivre. Ne passez pas à côté de belles opportunités !

Faites de nouvelles rencontres

Si l'homme est un animal social, nous n'avons pas tous la même propension à établir des contacts et à créer de nouvelles relations. Par ailleurs, il est tout à fait probable que votre rupture ait signifié la fin de relations amicales avec certaines personnes, voire même avec des membres de votre famille.

Si vous vous attendez à ce que vos amis se rassemblent autour de vous, qu'ils vous envoient des messages pleins d'attention, qu'ils vous invitent à boire un verre... vous risquez de tomber de très haut.

Au moment où vous avez besoin le plus de soutien, certains de vos amis seront bel et bien absents. Au lieu de vous demander ce que vous avez fait de mal, il vous faut réaliser que votre nouveau statut de célibataire impacte nécessairement sur certaines relations amicales.

Certains amis se sentiront obligés de choisir un côté et vous prenez tout à coup conscience que le proverbe « les gens apparaissent dans notre vie pour une raison, une saison ou une vie » a quelque chose de tout à fait vrai.

Même si vous n'avez aucune envie de vous forcer à sourire et à discuter avec les autres, dites-vous que c'est maintenant qu'il faut faire un effort afin de faire de nouvelles rencontres. Voici quelques idées pour vous faciliter les choses :

- Inscrivez-vous dans un club de sport
- Rejoignez une association de bénévoles
- Parcourez les réseaux sociaux, à la recherche d'un groupe local partageant des activités que vous aimez

Il est important de vous dire que vos nouvelles rencontres ne dépendront que de vous et de vos efforts personnels. Si vous n'en faites pas, personne ne viendra vous. Au contraire, si vous tournez vers les autres, si vous vous montrez agréable, souriant(e) et aimable, le monde s'ouvrira à vous très rapidement et vous parviendrez à étoffer votre réseau de nouvelles connaissances et à construire une nouvelle vie.

Entraînez-vous à séduire de nouveau

Vous sortez peut-être d'une relation au cours de laquelle vous vous êtes un peu oublié(e), voire même laissé(e) aller. Quelques kilos en trop, un manque de confiance en soi, un effort vestimentaire minimal... vous avez accumulé les mauvaises habitudes. La bonne nouvelle est qu'il est possible de séduire de nouveau. Pour ce faire, il est impératif de croire en votre pouvoir de séduction. Quel que soit votre âge, il y a des personnes, dans ce monde, qui seront sensibles à vos atouts, à votre charme, à votre personnalité.

Le meilleur moyen, pour séduire de nouveau, et de sortir de chez vous. À l'extérieur, il y a des centaines d'autres personnes qui ont vécu la même chose que vous, une rupture, un divorce... et contrairement aux idées reçues, ce n'est pas que dans les bars, dans les boîtes de nuit et autres lieux de fête que vous trouverez l'âme sœur. D'ailleurs, pourquoi devriez-vous attendre d'être dans un établissement de ce type pour séduire ? La séduction est une arme qu'il convient d'affûter et c'est dès que vous avez mis le pied dehors que vous pouvez l'utiliser. Chez le boucher, au supermarché, à la poste, en allant chercher les enfants à l'école... faites valoir votre pouvoir de séduction. Ouvrez-vous vers les autres, regardez-les dans les yeux, intéressez-vous à eux, parlez-leur et, au fur et à mesure, vous observerez que les regards se portent sur vous, tout naturellement.

Exercice pratique

- Sortez de chez vous : c'est l'un des exercices les plus faciles. La semaine compte 7 jours. Vous devez sortir de chez vous une fois par jour, en plus de vos sorties habituelles (travail, crèche, ...). Passez à la boulangerie, allez à la salle de sport, faites-vous un ciné. Peu importe, le seul terme du contrat est le suivant : sortez une fois par jour.
- Faites des rencontres : Installez Tinder sur votre smartphone. Oui, oui. Peu importe votre âge ou votre statut social. Peu importe ce que vous en pensez. Faites-le. Ne vous en faites pas, vous ne serez pas obligé(e) de faire des rencontres si vous n'en avez pas envie. Mais vous devez absolument tester votre rapport avec le sexe opposé.