PETIT CAHIER d'exercices

# Se relever d'une rupture sentimentale

Clara Bigel

## Consoler son cœur brisé et repartir de plus belle

ILLUSTRATIONS D'AURÉLIE DE LA PONTAIS

jouvence EDITIONS

**Dans la même collection** PETIT CAHIER d'exercices

*Trouver sa juste place avec la méthode Vittoz,*
Florence Alexandre et Astrid Tacher

*Se libérer des relations toxiques,* Helen Monnet

*La Bienveillance envers soi-même,* Anne van Stappen

*Lever les obstacles à la perte de poids,*
Sandrine Gabet Pujol et Dr Claude Arnaud

*Se protéger du burn-out grâce à la Communication NonViolente®,*
Caroline Hanssens et Anne van Stappen

*L'Intelligence émotionnelle,* Ilios Kotsou

**Catalogue gratuit sur simple demande**

**ÉDITIONS JOUVENCE**
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020
ISBN : 978-2-88953-261-2

Couverture : Éditions Jouvence
Mise en pages : Stéphanie Roze
Maquette couverture et intérieurs : Antartik
Dessins de couverture et intérieurs : Aurélie de La Pontais

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

# Introduction
## BIENVENUE CHEZ LES CÉLIBATAIRES

Du jour au lendemain, l'univers s'écroule. Vous oubliez votre identité, vous ignorez ce que vous devez faire, vous êtes devenue anonyme. Roulée en boule sous votre couette, debout dans un coin ou assise sur votre tapis, vous êtes totalement anesthésiée, figée.

Vous voilà officiellement célibataire. Un chemin parcouru à deux s'arrête là. L'amour est peut-être toujours présent, mais la réalité du couple n'est plus et le décalage entre vos élans sentimentaux et l'état d'un lieu déserté vous déchire à feu doux.

Si vous avez acheté ce livre ou si on vous l'a offert, le message est clair : c'est fini, vraiment fini et vous avez besoin d'aide. Vous êtes au début d'un parcours compliqué. **Seul le temps pourra dissiper la douleur.**

**Il y a trois situations :**

- **être larguée comme une malpropre ;**
- **larguer son compagnon comme une malpropre ;**
- **se quitter d'un commun accord (plutôt rare, reconnaissons-le).**

Dans tous les cas, ce n'est jamais une étape sympathique. Elle est synonyme de perte et un réaménagement est à réaliser. Selon la situation vécue, le degré de soulagement sera différent. Si vous êtes à l'initiative de la rupture, le degré sera plus élevé que si la rupture vient de votre ancien partenaire. Mais quoi qu'il arrive, il faut réussir à l'accepter. Pour l'heure, cela est bien loin… la spirale de la rupture ne fait que commencer.

Au programme : des larmes, des calories en plus, de mauvais rêves et un bazar sans nom dans votre esprit mais aussi dans votre salon.

*Puis peu à peu, comme une funambule, vous retrouverez votre équilibre et le goût de la vie en solo… jusqu'à la prochaine relation.*

# POURQUOI DIFFÉRENCIER LES ÉTAPES ?

## La minute psy

Une rupture sentimentale peut, d'une certaine manière, s'apparenter à un travail de deuil, car nous nous situons bien dans le domaine de la perte, de l'abandon. Cela vient toucher des couches profondes de notre psychisme, d'où le choc et la douleur engendrés. Le contexte reste cependant particulier et il ne faut pas généraliser. Ce qui distingue notamment la rupture du deuil est l'impact sur notre ego. Il y a une atteinte personnelle car nous avons une part de responsabilité dans cette rupture.

Se faire larguer par SMS ou entendre un « je ne t'aime plus » est loin d'être agréable pour l'estime de soi. Cependant, nous pouvons retrouver des similitudes dans les étapes : déni, colère, marchandage, déprime, acceptation, qui sont les cinq phases couramment décrites par les spécialistes du deuil. Les auteurs ne sont pas unanimes sur leur déroulement dans le cas des ruptures sentimentales. Ils définissent parfois des étapes supplémentaires ou des sous-étapes. Ne sommes-nous pas très rapidement déprimés plutôt qu'en colère ? Un peu les deux en même temps ? Y a-t-il réellement une phase de déni ?

Tout cela est à nuancer, ne faisons pas de la psychologie de comptoir. Restons dans une démarche simplifiée, nous ne sommes pas là pour nous prendre la tête en plus du reste.

Prendre connaissance de ces étapes pourra vous permettre lors des moments les plus difficiles de savoir qu'**il y a de la lumière quelque part au bout du tunnel**, même si celui-ci semble parfois bien trop long. Évidemment, le temps de « cicatrisation » varie selon la durée de la relation, selon sa complexité, l'engagement dont on a pu témoigner, les événements de vie… il n'y a aucune recette magique.

# COMMENT BIEN UTILISER CE LIVRE ?

**Chaque parcours de rupture est unique.** Même si l'on peut remarquer des similitudes dans les ressentis, il ne faut pas généraliser. Un cheminement est fait d'allers et de retours, d'avancées et de régressions. Ne vous pressez pas, ne brûlez pas d'étape, soyez à l'écoute de vous-même et soyez honnête avec vos sentiments, allez-y à votre rythme. Puis, peu à peu, vous allez vous rendre compte que vous êtes moins affectée par cette rupture, que vous n'y pensez plus autant qu'avant, que les fantômes à chaque coin de rue n'existent plus… vous aurez appris de vos erreurs (et non, tout n'était pas la faute de l'autre). Vous saurez ce que vous attendez dorénavant d'une relation. **Vous en sortirez grandie.**

# AVANT TOUT, VOTRE KIT DE RUPTURE

Avant de vous lancer dans la suite du livre, il va falloir rassembler votre kit de rupture qui est composé de :

- ☑ ce petit cahier d'exercices ;
- ☑ un cahier vierge, à emporter avec vous pour noter les idées qui vous traversent l'esprit dans les transports en commun ou dans la salle d'attente de votre ostéopathe ;
- ☑ un stylo (de préférence indélébile) ;
- ☑ une bonne crème hydratante (car vos yeux et votre nez vont probablement être bien irrités à cause des mouchoirs).

Cette petite liste va d'ores et déjà vous mettre en jambes pour la suite. Vous pouvez tout à fait ajouter quelques éléments importants pour vous, à stocker en prévision des crises futures (mouchoirs, glaces et sorbets, chocolat, chips, etc.).

**➡ AVEZ-VOUS IDENTIFIÉ D'AUTRES CHOSES POUR COMPLÉTER VOTRE KIT DE RUPTURE ?**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

# QUELQUES PETITES ÉTAPES POUR COMMENCER…

- Changez les draps du lit : cela ne sert à rien de s'étouffer dans son oreiller pour sentir son odeur et les vestiges d'un amour qui n'existe plus.
- Faites la vaisselle : les lardons des dernières pâtes carbonara n'ont rien à faire dans la poêle et non, votre ex ne va pas venir finir son assiette.
- Triez votre frigo : donnez donc aux personnes dans le besoin les denrées alimentaires de votre ancien partenaire (y compris son fromage favori !).
- Opération salle de bains : *exit* sa brosse à dents, son savon, son rasoir, sa serviette de toilette.
- Changez le fond d'écran de votre ordinateur, de votre téléphone, de votre tablette…
- Retirez toutes les photos de vous deux qui traînent.
- Donnez ses affaires à une association pour les plus démunis.
- Enlevez tous les mots doux du réfrigérateur, de la porte d'entrée, de sous l'oreiller ou du miroir de la salle de bains.
- Avez-vous vérifié les poches de vos jeans ?
- Effacez son numéro des contacts de votre téléphone ET de votre carte SIM.
- Supprimez ses messages sur votre répondeur.
- Récupérez vos affaires le plus vite possible, tout en étant accompagnée de votre meilleur(e) ami(e), et quand votre ancien partenaire n'est pas là.
- Arrêtez de le suivre sur tous les réseaux sociaux !

*À vous de compléter la liste !*