

Alice Haddon et Ruth Field

Traduit de l'anglais par Véronique Gourdon

L'HÔTEL  
DES  
CŒURS  
BRISE'S

Ton cœur est brisé,  
mais toi, tu ne l'es pas !

JouVence

## **Également aux Éditions Jouvence**

*La solitude est un connard*, Alexia Borg

*Les hommes ne quittent jamais leur femme*, Anne Catherine Segonds

*Femme hyper-passionnée*, Élodie Crépel

*Mission couple*, Pascal Spiler

*La Clé de soi : l'art des objectifs pour accomplir son potentiel*,

Damien Catani

*Guide pratique de la séparation*, Sophie Renouf

*J'ose être qui je suis*, Catherine Barry

*Être vraiment soi, aimer pleinement l'autre !*, Marshall B. Rosenberg

## **Éditions Jouvence**

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : **[www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)**

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

## **Catalogue gratuit sur simple demande.**

Titre original : *Finding Yourself at the Heartbreak Hotel*

© 2024, Alice Haddon et Ruth Field

Publié en accord avec l'agence Anna Jarota

© Éditions Jouvence, 2025, pour l'édition française

ISBN : 978-2-88953-989-5

Traduit de l'anglais par Véronique Gourdon

Illustrations de couverture : AdobeStock © LadadikArt et © sudowoodo

Couverture : Aude Blin des Éditions Jouvence

Correction : Judith Levitan

Mise en pages : Valérie Boukobza

# Sommaire

<b>Introduction – Dévastation .....</b>	<b>11</b>
<b>Partie 1 – Le présent.....</b>	<b>23</b>
Chapitre 1: Bienvenue à l'hôtel des cœurs brisés .....	25
Chapitre 2 : Votre histoire.....	29
Chapitre 3 : La trahison .....	33
Chapitre 4 : Ruminations – Le piège .....	59
Chapitre 5 : Faites un doigt d'honneur à votre ex.....	67
Chapitre 6 : L'acceptation radicale : l'art du lâcher-prise .....	75
Chapitre 7 : Le vœu de silence .....	83
<b>Partie 2 – Le passé .....</b>	<b>87</b>
Chapitre 8 : Les schémas d'attachement .....	89
Chapitre 9 : La sombre triade .....	103
Chapitre 10 : L'identité .....	109
Chapitre 11 : Le lapin .....	127
Chapitre 12 : Vous êtes quelqu'un de précieux .....	133
Chapitre 13 : Pouvoir et honte .....	139

<b>Partie 3 – L'avenir .....</b>	<b>149</b>
Chapitre 14 : Rendez ce qui ne vous appartient pas .....	151
Chapitre 15 : Stabilisation émotionnelle .....	157
Chapitre 16 : La boussole .....	169
Chapitre 17 : Nouvelles perspectives .....	187
Chapitre 18 : Le tribunal.....	195
Chapitre 19 : Il était une fois .....	203
Chapitre 20 : Oser choisir.....	225
Chapitre 21 : Un vent puissant.....	231
<b>Épilogue .....</b>	<b>235</b>
<b>Notes .....</b>	<b>237</b>
<b>Remerciements .....</b>	<b>243</b>
<b>À propos des autrices.....</b>	<b>245</b>

# Le Soleil

*Elle se voyait comme une petite créature,  
Allongée au soleil, ayant besoin de chaleur pour subsister.  
Et elle suivait la lumière, ne voulant jamais se retrouver  
seule dans l'obscurité, frissonnante et glacée.*

*Jamais elle ne comprit... dans les brumes de sa confusion,  
dans son effort pour ne pas perdre pied,  
sa lutte pour se maintenir au chaud...*

*Jamais elle ne se rendit compte que même seule,  
elle ne ressentait jamais le froid.*

*Car elle était le Soleil.  
Rayonnante et brûlant d'une énergie inépuisable.  
Nourrissant les petites créatures et la vie depuis des millénaires,  
Puissante au-delà de toute mesure.*

Ani Aladegbami

# Introduction

## Dévastation

Vous pensiez que les choses se passaient d'une certaine façon, et elles se sont révélées différentes.

Le chagrin d'amour nous frappe avec une telle intensité, presque avec violence. Il se manifeste et se ressent instantanément, comme si nous avions été heurtés, frappés. Pourtant, il faut des mois, parfois des années, pour retrouver notre équilibre et assimiler la terrible réalité de cette blessure. La fatigue paralysante qui s'ensuit témoigne de la brutalité avec laquelle notre corps en subit le contrecoup. Le chagrin d'amour n'est pas uniquement émotionnel – il est aussi physique, concret, inscrit dans notre chair. Lorsque nous avons le cœur brisé, notre corps perd temporairement son équilibre structurel et émotionnel, nous rendant vulnérables à tout ce qui nous entoure.

Chagrin, trahison, tromperie, perfidie, déloyauté, duplicité, infidélité, abandon... ces mots évoquent une violation de la sécurité, une rupture du principe fondamental des relations amoureuses : la confiance.

Votre sécurité émotionnelle s'est évanouie, tout comme votre foi en l'apparence des choses et l'avenir tel que vous l'imaginiez. La personne en qui vous aviez placé votre confiance vous a infligé une grande souffrance, parfois irréparable, et la douleur est profonde. C'est comme si vous aviez été précipité dans un accélérateur de particules, pour y rester indéfiniment. Vous pouvez avoir l'impression d'avoir été jeté par-dessus bord, les vagues vous submergeant tandis que vous luttez pour respirer. Vous levez les yeux vers l'être aimé pour chercher de l'aide... et comprenez que c'est lui qui vous y a plongé.

Et ce n'est pas seulement la relation intime qui a éclaté en morceaux, mais souvent l'ensemble de l'écosystème social et émotionnel qui l'entourait et auquel vous apparteniez tous deux. Les amis communs, la nouvelle famille, les souvenirs partagés, les lieux de prédilection – tout disparaît, et vous vous retrouvez déraciné, non seulement de la personne aimée, mais aussi du réseau de personnes et de lieux qui vous reliaient.

Colère, rage, confusion, nausée, insomnie, anxiété, tristesse, impuissance, angoisse... rejouer et revivre sans cesse ce qui s'est passé – oscillant entre des fantasmes de vengeance et de réconciliation – laisse l'âme dévastée par la trahison, dans un épuisement total. C'est comme être attaché à la roue d'un lanceur de couteaux, jour après jour, tournant sans fin, les objets accrés fusant de toutes parts. Il n'est pas surprenant qu'un pourcentage écrasant des partenaires trahis – 67 % ! – remplisse les critères d'un trouble de stress

post-traumatique<sup>1</sup>. (Divers termes ont été tentés pour décrire cette expérience : trouble d'amertume post-traumatique<sup>2</sup>, stress post-infidélité<sup>3</sup>, blessure morale<sup>4</sup>.)

Le péché de trahison est si grave et odieux que le poète Dante a réservé à ceux qui l'ont commis le lieu le plus terrible de sa vision de l'enfer : le neuvième et dernier cercle. Prochaine étape, Lucifer lui-même. Dans cette terrible contrée glaciale, ceux qui commettent ce « péché de cœur » sont condamnés à ne plus jamais ressentir la chaleur de l'amour. Plongés jusqu'au cou dans la glace pour l'éternité, ils gisent dans des postures grotesques, les oreilles gelées, les yeux aveuglés par les larmes glacées du désespoir, sans aucune perspective de délivrance.

Laissons-les là où ils sont.

La trahison se révèle le plus souvent dans un moment de découverte aussi soudain que désastreux – un message à caractère sexuel explicite sur un téléphone, un relevé bancaire révélant des voyages secrets, un message envoyé par erreur à la mauvaise personne. Et ce n'est qu'alors que les mensonges qui ont précédé apparaissent ; la toile de tromperies ne se révèle que rétrospectivement. La plupart des humains sont des détecteurs de mensonges étonnamment peu fiables (ce dont les manipulateurs habiles tirent profit). Nous ne percevons leur duplicité que lorsqu'elle se manifeste clairement sous nos yeux<sup>5</sup>. Se sentir dupé provoque alors une douleur mêlée d'humiliation. À cela s'ajoute une autre sensation

désagréable qui persiste dans les vestiges de la trahison : la contamination. Lorsqu'on découvre que son partenaire a eu des relations intimes avec quelqu'un d'autre, on peut se sentir souillé, impur, contaminé. Et, à l'image d'une personne souffrant de TOC qui se lave compulsivement les mains pour se débarrasser de germes, celui qui a été trahi s'enferme dans un cycle obsessionnel de ruminations. Il espère ainsi se libérer des sentiments d'humiliation, de profanation et d'avilissement qui accompagnent la trahison<sup>6</sup>.

Du point de vue de l'ampleur de la perte, le chagrin d'amour a beaucoup de points communs avec le deuil, mais il existe une différence fondamentale : contrairement aux personnes endeuillées, ceux qui ont le cœur brisé doivent affronter un sentiment de rejet personnel. C'est une sensation qui nous touche au plus profond de nous, là où nous sommes vulnérables et où cette voix intérieure nous murmure : « Suis-je digne d'être aimé ? » Et la personne vers qui vous vous tournez spontanément pour chercher consolation est précisément celle qui vous a fait sentir que vous n'en êtes pas digne. Le chagrin d'amour vous relègue dans un lieu où vous vous sentez rejeté, mal-aimé, vous privant de toute emprise sur le réel. Les blessures anciennes, remontant parfois à l'enfance, peuvent ressurgir en période de rejet, diminuant encore votre estime de soi.

Dans ce contexte, il n'est guère surprenant que vous déployiez une énergie mentale héroïque pour tenter de rétablir

la situation. Vous ruminez toutes sortes de scénarios possibles dans l'espoir de restaurer votre amour-propre, de punir celui qui vous a brisé le cœur, ou de faire en sorte qu'il vous aime de nouveau.

L'amour est un moteur si puissant qu'il a été comparé à la montée d'adrénaline qui suit la prise de cocaïne. Il libère une vague de dopamine ; celui qui perd cet amour a le cœur brisé et peut agir comme un toxicomane en quête de sa prochaine dose<sup>7</sup>. Vous pensez être enfin détaché, mais on vous lance un os (ou même une miette), et vous voilà de nouveau au point de départ, prêt à sauter dans votre voiture et à accourir. Et l'effet est d'autant plus puissant lorsque les miettes sont offertes de manière intermittente. Les montées fluctuantes de dopamine des débuts de la relation – m'aime-t-il/elle ou non ? – trouvent leur écho dans la dynamique torturante du chagrin d'amour. Un message inattendu en pleine nuit disant qu'il/elle pense à vous, et voilà que la dopamine vous envahit, vous incitant à vous accrocher de nouveau.

\*\*\*

Le chagrin d'amour a longtemps été le sujet de chansons et de romans, mais la science l'a en grande partie ignoré, préférant se concentrer sur le processus au cours duquel on tombe amoureux. L'absence de directives de la part de la communauté psychologique et scientifique a laissé les coeurs brisés affronter une expérience désastreuse d'une ampleur incommensurable, avec

des phrases creuses comme : « Un de perdu, dix de retrouvés » ou « Tu trouveras quelqu'un d'autre », qui sonnent totalement faux. Lorsque vous êtes trahi et que vous avez le cœur brisé, la dernière chose à laquelle vous pensez est de vous remettre en selle ou de tomber de nouveau amoureux. Pourtant, jamais dans l'histoire humaine cela n'a été aussi facile.

La révolution sociale des rencontres sur Internet a créé une approche rapide et décontractée des relations amoureuses. Prenons l'exemple du site de rencontres Ashley Madison<sup>8</sup> – dont le slogan est « La vie est courte. Ayez une aventure » – qui compte un nombre estimé à 75,9 millions de membres dans le monde<sup>9</sup>, avec près de 400 000 nouveaux comptes ouverts chaque mois, indiquant une quantité stupéfiante d'infidélités. On estime qu'environ un quart de l'ensemble des mariages et relations monogames sont concernés par l'infidélité<sup>10</sup>, ce qui en fait la principale cause de rupture et de divorce – devant l'incompatibilité, la perte du sentiment amoureux, les dépendances ou encore les violences<sup>11</sup>. Et les répercussions ne s'arrêtent pas là...

Dans le Japon des années 1990, des médecins ont remarqué des anomalies chez certains patients admis aux urgences pour des crises cardiaques, mais présentant des schémas inattendus de lésions et de guérison. Les scanners montraient un cœur de forme étrange, semblable aux pots utilisés pour piéger les poulpes, ce qui a conduit à nommer cette condition « syndrome de *takotsubo* » (*tako*, « poulpe » ; *tsubo*, « pot »).

Déclenché par des événements soudains et stressants, tels que l'annonce de mauvaises nouvelles, une catastrophe financière, une perte imprévue, une violente dispute ou même une fête d'anniversaire surprise, le syndrome de *takotsubo* (également appelé « syndrome du cœur brisé ») n'a aucune cause biologique. Ses symptômes, cependant, sont presque identiques à ceux d'une crise cardiaque : douleurs thoraciques, essoufflement et anomalies à l'électrocardiogramme. Pourtant, hormis cette transformation en « pot à poulpe » de la forme du cœur, il n'existe aucun autre signe physique ni obstruction artérielle. Et contrairement à un arrêt cardiaque plus menaçant, la guérison est généralement spontanée et survient d'ordinaire très rapidement<sup>12</sup>.

Depuis, le syndrome de *takotsubo* a été rapporté dans presque toutes les régions du monde. Des milliers de personnes en sont affectées chaque année, et rien qu'au Royaume-Uni il représente 7 % des admissions aux urgences<sup>13</sup>. Et 90 % des cas concernent des femmes âgées de 58 à 74 ans<sup>14</sup>.

Dans les sociétés occidentales, ce phénomène serait principalement attribué aux hormones (vous sentez-vous encore sous l'emprise de vos hormones ?). La vulnérabilité accrue des femmes au syndrome du cœur brisé serait due à la baisse des œstrogènes durant la ménopause – les muscles cardiaques perdent ainsi la protection naturelle contre le stress que cette hormone procure. Cependant, si cette interprétation se suffisait à elle-même, on s'attendrait à ce qu'un traitement

hormonal substitutif, visant à rétablir les niveaux d'œstrogènes chez les femmes ménopausées, règle le problème, mais ce n'est pas le cas<sup>15</sup>. De même, une fois que les femmes ont atteint l'âge de 75 ans, période où le taux d'œstrogènes est au plus bas, voire inexistant, on pourrait logiquement anticiper une hausse des cas. Mais là encore, il n'en est rien<sup>16</sup>.

En Corée du Sud, le terme *haan* désigne un sentiment d'injustice et d'impuissance, associé à un profond désir de réparer les torts d'un préjudice resté impuni. Les expériences empreintes de *haan* peuvent conduire à ce que les Sud-Coréens appellent *hwa-byung* – la « maladie du feu » ou « maladie de la colère ». Cliniquement semblable au syndrome de *takotsubo*, mais élargissant ses causes potentielles, le *hwa-byung* serait provoqué par des injustices et des trahisons, comme l'infidélité, par exemple. Pour les Sud-Coréens, le *hwa-byung* traduit la question de l'inégalité des sexes et de la répression des femmes. Vivant dans des rôles strictement définis, avec peu de pouvoir et d'influence sur leur propre existence, les femmes sud-coréennes voient leur colère s'accumuler jusqu'à ce que leur cœur lâche<sup>17</sup>. Se pourrait-il qu'une vie entière de dévouement aux autres ait fini par les épuiser ? Le simple fait d'être une femme dans ce monde suffirait-il à nous briser le cœur ?

Des chercheurs suédois ont exploré de façon plus approfondie le lien entre les expériences de vie et le syndrome du cœur brisé, en incluant les hommes dans leur étude<sup>18</sup>. Ce qui

est particulièrement intéressant dans leurs résultats, c'est que les expériences de vie des hommes atteints de ce syndrome correspondent presque exactement à celles des femmes. Hommes et femmes évoquent être « usés jusqu'à la corde » sous le poids de demandes incessantes, de responsabilités, d'injustices et de besoins personnels non satisfaits – tout en protégeant, aidant et s'inquiétant pour autrui, sans avoir réellement les moyens de changer leur situation. Les hormones seraient-elles en cause ? Peut-être. Mais ce que les chercheurs suédois ont découvert nous oriente vers les structures socioculturelles du pouvoir. Bien au-delà du système endocrinien, on trouve la trahison systémique de ceux qui ont le moins de pouvoir par ceux qui en détiennent le plus.

La vérité est que les femmes vivent encore dans un contexte de marginalisation, de dépossession, de chosification et de soumission. Les écosystèmes de nos relations, de nos familles, de nos groupes sociaux et de nos cultures recèlent des valeurs et croyances profondément enracinées. Lorsque l'on découvre que des valeurs partagées, telles que l'égalité et la justice, ne servent que certains et non d'autres, il s'agit non seulement d'une trahison personnelle, mais aussi idéologique. Les ramifications de l'idéologie dominante pénètrent jusqu'au plus profond de notre âme, nous imprégnant de messages blessants et dégradants. À force d'entendre que les femmes ne sont pas à la hauteur, qu'elles ne sont bonnes à rien, qu'elles n'ont pas de réelle valeur, elles finissent par le croire, et ces messages s'incrustent en elles. Pire encore, elles s'en prennent

à elles-mêmes, comme stratégie de survie psychologique pour se protéger contre ces forces plus puissantes qu'elles.

Les femmes du monde entier se réapproprient leur existence et en ont assez d'être dépréciées et rabaisées. Le mouvement #MeToo a révélé la force colossale d'une prise de position collective, rendant public ce que les femmes ont toujours su : que leur vie n'est pas une marchandise et que leurs corps n'est pas à la disposition d'autrui.

Lorsque l'on explique que tout cela est dû à leurs hormones ; lorsque les femmes sont considérées comme méritant moins de respect et de dignité ; lorsque le travail domestique effectué par les femmes dans le monde entier, essentiel à la survie de leur famille, n'est ni valorisé ni rémunéré ; lorsque ceux qui détiennent le pouvoir prennent des décisions légales sur notre corps sans notre consentement ou sans considération suffisante ; lorsque la violence fondée sur le genre est tolérée ; lorsque des femmes portant plainte pour inconduite, agression ou abus sexuels se voient poursuivies pour diffamation...

... c'est une trahison.

\*\*\*

Ruth et moi, respectivement coach et psychologue, sommes amies depuis l'université. Nos conversations au fil des ans ont souvent tourné autour de nos peines multiples :

deuil, trahison, infidélité, maladie mentale, rejet, pertes en tous genres, et bien souvent nous avons ri ensemble, même au cœur de l'effroi.

Les thérapeutes ne savent pas toujours très bien gérer leur propre vulnérabilité, même si leur métier repose sur leur capacité à aider les autres à vivre avec. En fait, il n'est pas rare que les thérapeutes se lancent dans cette profession précisément pour gérer, voire éviter, leur propre fragilité. La compréhension psychologique que les thérapeutes acquièrent crée une impression de cohérence et de maîtrise de leur expérience, ainsi qu'une sensation de contrôle. Pourtant, malgré ces cadres rassurants, la vulnérabilité ressurgit toujours.

Être médecin ne protège pas de la maladie, pas plus qu'être psychologue ou coach ne protège de la souffrance. Nous avons toutes deux succombé aux pensées du type : « Je devrais être au-dessus de cela maintenant » et « Tout le monde en a assez de m'entendre rabâcher la même chose. » Nous ne pouvons plus compter le nombre de fois où nous avons déconseillé ce genre de discours intérieur, défendant avec conviction le besoin de temps – de beaucoup de temps – pour les deuils et les peines de cœur, tout en critiquant les normes culturelles et sociétales qui nous enjoignent à nous « relever rapidement. »

Nous avons toutes deux appris, à travers nos expériences personnelles et professionnelles, que dans la douleur, nous avons besoin que l'on s'occupe de nous. Il nous faut des soins

intensifs, mais aussi de l'espace et du temps, des liens, une empathie profonde et de la bienveillance. C'est ce dont vous avez besoin maintenant. Pour vous offrir ce sentiment de sécurité et ce soutien, nous avons recréé dans ces pages l'expérience d'une retraite en notre compagnie, comme si vous étiez invité à l'hôtel des Cœurs brisés, en quête de réponses dans les vestiges de votre peine. Ensemble, avec vos compagnes d'infortune – Nadia, Eshe, Lin, Irène et Robyn, que vous rencontrerez bientôt – nous allons découvrir ce qui vous attend. Notre souhait pour vous, pour elles, et pour tout le monde, est que vous vous releviez et soyez radieux. Et nous allons vous montrer comment.

Si vous avez du mal à cesser de consulter les réseaux sociaux en regardant celle ou celui qu'il ou elle a choisi(e) à votre place ; si vous peinez à faire évoluer vos sentiments envers la personne qui vous a brisé le cœur ; si vos amis ont décrété que vous en avez trop dit ; si vous avez tout essayé, des bains de son aux bains glacés, de l'hypnose à la noyade dans le vin ou le sucre : si vous faites quelques pas en avant pour être ensuite renvoyé dans l'œil du cyclone ; si vous avez l'impression que votre âme a été fracassée en mille morceaux ; si vous vous sentez impuissant, épuisé, vidé, confus, en colère, effrayé à l'idée d'être seul, et que vous avez oublié qui vous êtes en dehors de cette relation brisée ; si vous fulminez contre l'injustice et l'incompréhension, tout en étant malgré tout déterminé à continuer...

... alors ce livre est pour vous.

PARTIE 1

## **Le présent**



## Chapitre 1

# Bienvenue à l'hôtel des cœurs brisés

Nous sommes ravis de vous accueillir ici.

Au cours de votre séjour parmi nous, nous vous invitons à oublier vos responsabilités pendant un moment. Laissez-nous prendre soin de vous. Ce que nous offrons est à la fois doux et puissant, et même si vous êtes en proie à l'incertitude, chacune de nos actions a un but précis : vous permettre de renouer avec vous-même. Cela peut parfois être difficile – nous allons vous encourager à accueillir les sentiments inspirés par votre chagrin d'amour et à essayer de les gérer en employant de nouvelles méthodes. Mais la confiance dont vous faites preuve en étant ici et en nous révélant une part de vous-même en vaudra la peine.

Prenez le temps, ne vous pressez pas. Rien ne vous oblige à aller vite. Nous souhaitons que vous vous sentiez enveloppé de chaleur et de sécurité. Le chagrin d'amour peut être traumatisant, nous vous encourageons donc à vous entourer de douceur. Ayez une couverture moelleuse à portée de main et blottissez-vous à l'intérieur lorsque vous vous sentez vulnérable. Créez un espace de sécurité autour de vous : allumez

une bougie, diffusez quelques huiles essentielles, et limitez les interruptions autant que possible. Bientôt, vous allez rencontrer plusieurs personnes qui partagent votre chemin. Elles aussi ont connu le chagrin d'amour. Vous trouverez des échos de votre propre expérience dans leur récit. Et même si vous vous reconnaîtrez davantage dans certaines d'entre elles, rappelez-vous qu'elles font de leur mieux dans des circonstances difficiles – tout comme vous. Vous pourriez être ému en écoutant leur histoire, et des sentiments éprouvants pourraient surgir ; ce sont votre empathie et votre compassion qui s'expriment. Vous en avez besoin, nous en avons tous besoin, car c'est en partageant nos vulnérabilités que nous nous connectons plus profondément les uns aux autres et à nous-mêmes.

Parfois, vous vous sentirez peut-être exposé, mais sachez que nous ne vous demanderons jamais de faire quoi que ce soit que nous n'ayons fait nous-mêmes. C'est en nous rassemblant de cette manière que nous allons redéfinir ce qui est possible pour vous. Persévérez. Vous êtes sur le point de découvrir ce qui peut advenir lorsque votre expérience individuelle rencontre la puissance du collectif.

Si vous pensez que tout cela semble un peu extrême et que vous allez passer votre séjour à pleurer, rassurez-vous : pour chaque larme versée, il y aura aussi de la joie. Mais soyons honnêtes, vous allez sans doute utiliser beaucoup de mouchoirs. Cependant, bien que des émotions douloureuses puissent

se manifester, rappelez-vous que les sentiments suivent une courbe de Gauss : ils atteignent un sommet puis s'apaisent, et c'est un rythme que vous apprendrez à reconnaître et à accueillir au fil du temps.

Nos retraites sont exemptes d'alcool et de technologie ; nous vous invitons donc à laisser votre téléphone dans une autre pièce et à vous abstenir de consommer du vin pendant votre séjour avec nous. L'un comme l'autre détournent et engourdisSENT vos émotions ; ils constituent une forme d'évitement, et éviter les émotions ne fait qu'allonger le chemin de la souffrance. Pendant votre temps passé ici, nous voulons que vous disposiez d'un espace protégé où vous pouvez être pleinement avec vous-même et avec les autres, sans être déstabilisé par une gorgée de vin ou un message troublant. Alors, juste pour un moment, éteignez votre téléphone et laissez le vin de côté, afin de rester en contact avec vos émotions et d'accueillir la connaissance et la sagesse qu'elles renferment.

Êtes-vous prêt ?

## **Chapitre 2**

### **Votre histoire**

Avant de poursuivre, il y a une tâche importante que nous aimerions vous demander d'accomplir. Les cinq femmes qui vous rejoindront ont également été invitées à faire de même.

Nous souhaiterions que vous rédigiez l'histoire de ce qui vous est arrivé, le récit de votre chagrin d'amour. Couper sur le papier ses pensées et sentiments a depuis longtemps été employé comme exutoire et moyen de gérer les expériences difficiles<sup>19</sup>. Cela permet de créer une certaine distance physique. Ainsi, vous pourrez commencer à observer votre histoire au lieu de continuer à la vivre de l'intérieur<sup>20</sup>. Cela vous aidera à organiser vos pensées et à clarifier vos sentiments et votre expérience, offrant une opportunité de réévaluer la situation. En notant votre expérience en termes concrets et explicites, la relation que vous entretez avec votre peine peut évoluer, vous positionnant en tant que narrateur de votre propre histoire. Le traumatisme du chagrin d'amour peut laisser votre organisme tout entier en état de stress intense, et écrire ce que vous ressentez peut contribuer à apaiser votre détresse et votre corps<sup>21</sup>.

Il n'y a aucune exigence quant à la manière dont cela doit être écrit ; la longueur, le style, et même le choix des mots vous appartiennent, et personne d'autre n'a besoin de le lire. Nous savons que cela peut sembler difficile – il se pourrait même que vous vous rappeliez subitement une tâche urgente à faire sur-le-champ ! Mais gardez à l'esprit que coucher sur le papier ce qui tourne en boucle dans votre esprit vous apportera le contrôle et la distance dont vous avez besoin.

Imaginez un verre d'eau avec une couche de boue au fond. Chaque fois que vous touchez la boue, elle se mélange et l'eau devient vaseuse. Alors, vous essayez de la laisser tranquille, de l'éviter, mais cette fuite vous maintient dans ces eaux troubles. Si vous souhaitez retrouver de l'eau claire dans votre verre, il vous faut d'abord remuer la boue, puis la filtrer. Écrire votre histoire est la première étape de votre chemin vers la clarté.

Si vous ne vous sentez pas prêt à écrire votre histoire pour l'instant, cela ne pose aucun problème ; vous pouvez attendre un peu. Et si vous décidez de ne jamais le faire, c'est également acceptable. Mais si vous choisissez de vous lancer dans cette aventure, nous vous suggérons d'organiser votre récit autour des questions suivantes :

Que vous est-il arrivé ?

Comment cela vous a-t-il affecté ?

Quel sens avez-vous donné à cette expérience ?