

COMMENT OUBLIER SON EX RAPIDEMENT ?

PAR EMMA R.REBECCA LANGEVIN

Après une rupture amoureuse, c'est rarement facile d'oublier son ex. Avec le temps, on pense souvent s'en être enfin sortie. Mais certains signes, comme le stalker sur Instagram, ou espérer le croiser, prouvent le contraire. Pour vous aider, voici quelques conseils pour vraiment oublier votre ex.

Sommaire

- *Les signes qui prouvent que je suis encore accrochée à mon ex*
- *Pourquoi je suis toujours très attachée à mon ex ?*
- *Oublier son ex : les différentes méthodes possible*

Vivre une rupture amoureuse fait non seulement mal sur le moment, mais parfois aussi sur la durée. Pour cause, certaines personnes ont beaucoup de mal à oublier leur ex. Pour Cosmopolitan US, le docteur Georgia Henderson, psychologue au Priory's North London Hospital, a fait le point sur les méthodes à suivre pour oublier définitivement son ex.

Les signes qui prouvent que je suis encore accrochée à mon ex

Vous essayez de rendre votre ex jaloux

À la question "comment savoir si j'aime encore mon ex", la première réponse qui nous vient à l'esprit est de savoir si vous vivez pour vous ou pour lui. Si vous avez tendance à vouloir le rendre jaloux ou à fréquenter les mêmes endroits que lui dans l'espoir de le croiser, vous êtes sans doute encore très accrochée à cette personne.

Si vous postez des photos sur les réseaux sociaux en espérant provoquer une réaction, c'est également problématique. "En essayant de rendre jaloux votre ex, vous stagnez. Pour avancer, il faut que vous vous concentriez sur vous, que vous n'hésitez pas à faire une introspection.

Vous ressassez le passé

Si votre ex vous a trahie, vous avez le droit d'être triste et en colère. Et s'il a rompu de manière descente, vous avez tout autant le droit de ressentir les mêmes frustrations. En effet, si vous enfouissez vos émotions, elles risquent de s'amplifier.

Mais parfois, sans même vous en rendre compte, vous racontez les mêmes choses en boucle : le moment où il a rompu, à quel point c'est un enfoiré, comment vous avez pu être aussi bête de rester avec lui si longtemps. Que ce soit lors d'un dîner entre ami.e.s ou à une soirée entre filles, toutes les discussions sont l'occasion de remuer un peu plus le couteau dans la plaie.

Vos potes n'en peuvent plus de vous entendre dire qu'il est normal d'aimer son ex toute sa vie, mais ils vous écoutent ressasser le passé, malgré tout.

Vous remettez en question votre rupture

Vous vous repassez en boucle toute votre histoire en essayant de comprendre à quel moment les choses ont dérapé. Mais il n'y a pas toujours d'explication logique à une rupture et ce n'est pas forcément la faute de quelqu'un. Alors demander encore et encore à votre ex pourquoi il a rompu ne vous fera pas avancer. Au contraire, vous n'obtiendrez que de la frustration.

"Ah, peut-être qui aime encore son ex", vous dites-vous de temps en temps ? Vous replongez alors encore plus profondément dans le passé, à la recherche des signes qui prouvent qu'il aime encore son ex. Bref, vous tournez en rond.

Vous le stalkez sur les réseaux sociaux

Vous suivez tous ses faits et gestes sur les réseaux sociaux. Chaque like Instagram, chaque tweet. Vous ne pouvez-vous en empêcher, c'est à la limite de l'habitude. Il est conseillé de vous mettre à la digital detox plutôt que de perdre votre temps à le pister.

Vous l'appellez en privée

Nous avons toutes (ou presque) déjà appelé un ex en privée juste pour entendre le son de sa voix. On peut comprendre. Le son de sa voix vous fait peut-être du bien. Cela vous rappelle les jours heureux passés ensemble. Mais entre nous, est-ce vraiment une solution ? Au contraire, cela ne fait que vous faire un peu plus de mal.

L'appeler en soirée pour lui parler ou pour simplement écouter sa voix sur son répondeur, ou encore lui envoyer des dizaines de messages, ne vous apporteront rien. Alors plutôt que de céder à ces pulsions qui vous font plus de mal que de bien, faites le maximum pour vous contenir. Plutôt que de céder, tentez de libérer votre esprit.

Vous le comparez à votre nouveau copain

Ah, aimer son ex et être en couple, combien sont passés par là. Les relations pansements n'ont jamais été la solution pour oublier un ex. D'autant plus qu'on a tendance à tout le temps les comparer. "Adam était plus drôle que Marc", "Adam faisait quand même mieux à manger que Marc" ou encore "les cunnilingus de Marc sont médiocres par rapport à ceux que faisaient Adam".

En clair, si vous commencez à comparer votre passé avec votre présent, ce n'est pas bon signe du tout. Georgia Henderson est très claire là-dessus : il ne faut pas se remettre trop vite avec quelqu'un. En effet, faire une introspection est primordiale pour vraiment savoir ce qu'on attend de l'avenir.

Pourquoi je suis toujours très attachée à mon ex ?

Si vous avez eu une très longue relation

Passer des années avec une personne participe à la création d'une multitude de souvenirs ensemble. Vous avez grandi et évolué ensemble. On peut littéralement dire qu'elle vous connaît par cœur tant vous avez tout vécu ensemble.

Dans ce cas, vous pouvez avoir véritablement du mal à passer à autre chose, car vous avez l'impression que vous ne reconstruirez jamais la même chose avec une autre personne. Vous êtes découragée et êtes persuadée d'avoir perdu votre grand amour. Mais détrompez-vous, il n'y a pas qu'un grand amour dans une vie.

Si votre relation était intense

Une relation courte peut aussi être particulièrement marquante, dans le cas où vous avez été transcendée par la personne. Les idylles les plus brèves peuvent aussi marquer longtemps.

Vous savez, ces histoires d'amour qui nous donnent l'impression de connaître la personne depuis toujours, tant on est à l'aise avec elle. Dans ces situations, aussi, on a l'impression qu'on ne retrouvera plus jamais cette fusion avec quelqu'un d'autre.

S'il ne vous a pas fait de mal

C'est toujours plus compliqué d'arrêter d'aimer son ex lorsqu'on n'a pas de haine particulière. Comme si le fait de ne pas avoir été blessée nous empêchait de passer à autre chose. Qu'on se le dise, les ex qui laissent de bons souvenirs sont les pires.

Si vous aviez des projets ensemble

La fin d'une relation amoureuse met non seulement fin au couple, mais aussi à tous les projets établis ensemble. Le tour du monde, l'ouverture d'un restaurant, ou encore la reprise du sport à deux. Bref, vous avez l'impression que ces projets ne sont plus réalisables sans votre ex. Votre vision de l'avenir est ternie. Tout vous semble plus noir.

Si vous avez encore des sentiments

C'est sans doute l'explication la plus simple : vous êtes encore profondément amoureuse de votre ex. Bien que légitime, cette raison peut être difficile à assumer. Surtout si ce dernier est vraiment passé à autre chose et a même une nouvelle partenaire.

Oublier son ex : les différentes méthodes possible

Faire son introspection

Le plus important pour les psys est de comprendre pourquoi la rupture vous affecte tant. Demandez-vous pourquoi vous ne l'oubliez pas. Est-ce parce que vous l'aimez encore, par peur du célibat, ou parce que vous ne supportez pas d'être rejetée.

Vous allez peut-être vous rendre compte que le problème n'est pas la rupture, mais quelque chose de plus profond, comme une peur de l'abandon, par exemple. Et si, au bout de 6 mois,

vous êtes toujours au plus bas, il est temps de prendre rendez-vous avec un spécialiste. Il vous fera sans doute comprendre d'où vient votre sentiment d'insécurité et vous aidera à mieux appréhender votre problématique. "Vous allez très vite prendre conscience que vous êtes loin d'être seule. C'est le moment idéal pour laisser des parts de vous-même, que vous aviez négligées, éclore".

Pourquoi pas essayer l'hypnose ?

Toutes les méthodes sont bonnes pour passer à autre chose. Certaines personnes ont même testé l'hypnose pour oublier un ex. Elle permettrait de rompre son deuil affectif et de reprendre, petit à petit, goût à la vie. Cette méthode agirait sur le subconscient, les émotions et les souvenirs associés à cet individu.

Lorsqu'elle est réalisée par un hypnothérapeute expérimenté, elle permettrait d'atteindre un état de relaxation élevé et de **lâcher prise**. Tout cela a pour objectif de vous aider à dépasser cette étape de votre vie afin d'en atteindre une nouvelle.

Faire de nouvelles rencontres

Vous avez passé des mois ensemble, voire des années. Alors quand vous avez l'impression de vous retrouver seule, c'est dur. La réalité, c'est que vous n'êtes jamais véritablement seule. Ami.e.s et famille sont sans doute présents pour vous, même si vous ne le remarquez pas.

Mais dans le cas où ce n'est, à votre goût, pas suffisant, vous pouvez toujours sortir de chez vous et faire de nouvelles rencontres. Cela vous permettra de changer d'air tout en vous apercevant que la vie continue.

Changer ses habitudes

La vie de couple est souvent rythmée par des habitudes. Comme celle d'acheter vos pizzas de fin de soirée ou celle de vous procurer vos courses dans tel magasin. Et lorsque le couple se sépare, ce sont toutes ces petites traditions qui disparaissent. Du moins, vous êtes persuadée que ce ne sera pas la même chose sans lui/elle.

Contrairement à ce que vous pensez, ce n'est pas la fin du monde. Vous pouvez vous créer de nouvelles habitudes tout aussi chouettes sans sa présence. Le plus important est de construire une nouvelle vie sans lui (elle), de vous focaliser sur ceux que vous aimez, qui vous font avancer.

Alors, oui au début ce sera difficile, peut-être même très difficile. Mais c'est nécessaire pour aller de l'avant dans votre vie perso. Cela pourrait même vous permettre de découvrir de meilleures bruleries. Avec le temps, vous comprendrez peut-être même que le célibat a des avantages.

[Lire aussi :](#)

FIXER DES REGLES DANS UN COUPLE : BONNE OU MAUVAISE IDEE ?