

RUPTURE AMOUREUSE REPARTIR SUR DE BONNES BASES

Lorsqu'une relation se termine, que nous en soyons l'initiateur ou non, un certain nombre de mécanismes mentaux (mécanisme de défense) se mettent en route sous la forme de manifestations intérieures ou extérieures.

On assiste alors parfois à des comportements d'isolement, de dépression, de victimisation, de culpabilité, d'agressivité, de violence, d'étourdissement pour ne pas ressentir, de vengeance, de généralisation...etc

Ce constat amène un premier point important à relever : **Vous ne pouvez pas être en paix avec vous-même et encore moins avec l'autre, si vous êtes en lutte en même temps.**

Pour que cette relation et cette expérience ne soient pas veines, pour que vous puissiez apprendre de celle-ci, et surtout pour ne pas répéter dans votre prochaine relation le même genre de scénario, vous devez être en paix avec cette expérience finie. **Vous devez comprendre et mettre le plus de sens possible sur ce qui s'est produit.**

Tant que règnera en vous un sentiment autre que celui d'amour, tant que le deuil ne sera pas fait, tant que vous vous raccrochez à cette relation passée, vous ne serez pas en paix avec vous-même et donc pas non plus avec les autres.

Je parle ici des principaux cas de fin de relation tout en ayant conscience que certaines situations sont particulières et se traitent donc de manière également particulière. Mais c'est loin d'être la majorité.

La plupart du temps, le problème n'est effectivement pas l'autre !

Alors, aimer la personne qui visiblement est à la source de votre souffrance paraît bien compliqué. Et c'est le cas. Nous y reviendrons plus bas.

I. Comprendre la responsabilité de chacun

Dans un premier temps, l'idée n'est donc pas d'aimer son ex-relation mais bien de reconnaître et d'accepter que **l'autre n'est pas l'unique responsable de ce qui est en train de se produire.**

Si vous étiez en couple ou en relation amoureuse, **le moins que l'on puisse dire c'est que vous étiez deux !?** Initialement, vous avez souhaité cette relation autant que l'autre, et même, très probablement, vous avez aimé la personne. Non ?

Vous avez peut-être déjà fait un certain chemin sur ce qui s'est passé et peut-être avez vous déjà décelé certains schémas propre à vous-même comme par exemple la dépendance affective ou le manque d'estime de soi qui pourraient expliquer pourquoi vous en êtes ici à ce jour.

Il est donc impossible de nier que vous êtes en présence d'un 50/50 !!

Ce simple constat, cette simple reconnaissance devrait à elle seule changer votre point de vue et vous obliger à une certaine remise en question.

Demandez vous, avec la plus grande honnêteté possible : **En quoi pourriez-vous être à 50% responsable de ce qui se produit aujourd'hui dans votre vie ? Selon vous, quelle pourrait être votre part de responsabilité ?... Franchement ? Sincèrement ?**

Si vous êtes véritablement engagé dans un travail de croissance sur vous même, vous allez trouver des réponses. Et ce simple fait est une gigantesque victoire sur vous-même.

En effet, vous allez peut être vous apercevoir de **certaines pensées récurrentes**, vous allez peut être vous apercevoir que des peurs sont présentes, que pour vous protéger, vous appliquez une sorte de stratégie. Cette stratégie elle-même, peut être la source de schémas de répétition. Vous allez peut être vous apercevoir **un manque flagrant de respect de vous-même**. Peut être aviez vous **trop d'attente**. **L'autre n'étant pas là pour combler un vide en vous**, la relation finit inexorablement par devenir bancale.

Peut-être étiez vous entré en relation pour de mauvaises raisons comme la solitude pesante par exemple ou la croyance (fausse) que vos problèmes s'arrangeraient par la naissance d'un couple.... Ainsi, ces relations fondées sur l'autre peuvent générer des relations de dépendance et de « compensation » multiple.

Quoi qu'il en soit, par cette honnêteté et cette intégrité envers vous-même, certaines révélations vont apparaître et c'est là que la magie opère.

Tout ce que vous observez, tout ce que vous rendez conscient, ne peut plus se reproduire de la même manière. Les scénarios s'arrêtent à la lumière de votre conscience. Et vous ne répétez plus !

Vous ne vous prendrez plus les pieds dans le tapis à partir du moment où vous aurez vu le tapis. Lorsque vous voyez la marche devant vous, il est difficile de volontairement taper dedans.

En revanche, si vous ne voyez vraiment aucune raison à ce que vous vivez, que l'autre semble être le seul et unique responsable de votre malheur, que vous ne voyez vraiment aucun sens à ce qui vous arrive, que l'injustice semble être la seule explication valable, alors prenez un peu de temps. C'est peut être trop frais pour faire ce travail, ou peut être que vous ne le voulez pas vraiment le faire, consciemment ou inconsciemment.

Que l'âne soit conscient ou pas, vous ne le ferez pas boire s'il n'a pas soif. Alors attendez qu'il ait soif

Et si malgré tout, la prise de conscience ne suffit pas pour générer le changement, ne perdez pas de temps et **faites vous accompagner par un thérapeute** qui a travaillé mais surtout « **intégré** » **lui-même** cette problématique et qui pourra donc vous aider à en sortir.

Cette **remise en question** et cette **reconnaissance du 50/50** est donc une formidable opportunité de comprendre comment vous en êtes arrivé là. De mettre le doigt sur une partie inconsciente de vous-même qui, étant inconsciente, vous faisait répéter des schémas.

Vous en voilà libéré ! Et bravo pour cela ! Vos relations ne seront plus jamais comme avant.

II. Comprendre la valeur et l'utilité de nos relations

Après cette première étape, en voici une seconde tout aussi importante.

Elle consiste à reconnaître et à accepter la valeur et l'utilité de cette ex relation.

Nous sommes à présent d'accord pour reconnaître la présence du 50/50. Vous savez donc également que cette interaction, **cette relation vous a permis** de comprendre certaines choses, **de mettre plus de conscience là où il en manquait**. Vous bénéficiez donc à présent d'un nouvel éclairage.

Ne serait-ce pas juste de dire que cette relation a générée en moi une prise de conscience ?

Ne serait-ce pas exact de dire que depuis cette relation, j'aborde les autres relations d'une manière différente ?

Ne serait-ce pas logique de dire que cette expérience m'a permise de savoir ce que je NE veux PAS. Et par conséquent ce que je veux ?

Qu'en pensez-vous ? Vrai ou pas ? Personnellement, je dirai même « indéniable ».

Nous avons tous de très bonnes raisons d'en vouloir à l'autre de nous faire souffrir. Oui, cette souffrance quelque soit son intensité est difficile à vivre, à ressentir. Mais ne nous fait-elle pas grandir malgré tout ?

Oui, **toutes ces relations sont des opportunités de croissance**. Si l'on s'en donne la peine, si nous cherchons à comprendre le sens et à se remettre en question, nous grandissons très vite.

Alors, d'un certain point de vue, **GRÂCE à l'autre, je suis plus heureux(se)**. Je suis plus heureux(se) **car je me rapproche de plus en plus de ce qui est essentiel pour moi**. Je me rapproche de plus en plus **de ce que je ne veux pas et donc de ce que je veux**.

Alors d'expérience en expérience, la qualité de la relation me convient de mieux en mieux. Elle est de plus en plus prête de mes essences nécessaires à mon bonheur. N'oubliez jamais que la vie est bien faite et que le bonheur est également prévu pour vous !

De plus, si nous partons du principe qu'**il n'y a pas de hasard, nous rencontrons, toujours les bonnes personnes.** Les personnes les plus adaptées à notre croissance. Celles qu'il nous faut pour grandir en fonction de là où nous en sommes.

Personne n'a dit que la vie serait rose tout le temps, ce serait même une belle illusion de penser cela. Je pense que ce que la vie nous propose, c'est de nous rapprocher de plus en plus de nous-mêmes pour être de plus en plus heureux et épanouis.

Moins on se connaît, plus on essaie. Et plus on fait des expériences pour justement savoir ce qui convient à notre épanouissement. Et plus on a de chance de vivre des expériences qui vont nous faire grandir. C'est bien cette croissance qui est parfois douloureuse.

Plus on se connaît, plus on possède un éclairage de meilleure qualité. Et plus nos relations se rapprochent de l'épanouissement. **Plus on voit le tapis, moins on se prend les pieds dedans**

Qu'on le veuille ou non, **les relations sont donc porteuses d'enseignements.** Nier cette affirmation serait passer à côté de la croissance et de votre bonheur. Et bien évidemment, tant que vous n'avez pas compris ces enseignements, ils se répètent sous différentes formes... car **la vie nous veut pleinement heureux(se).**

Ainsi donc, la paix c'est l'acceptation avec sagesse de reconnaître que **l'autre n'est pas l'unique responsable de sa souffrance.**

La paix, c'est aussi l'acceptation avec sagesse de reconnaître **l'utilité voire même de la nécessité de cette relation** pour sa propre croissance.

L'autre, par effet miroir et par résonance ne fait que révéler une partie inconsciente de moi-même, la mise en lumière d'une de nos blessures, d'un de nos automatismes, ou d'une de nos failles. En nous permettant de rendre conscient une chose qui ne l'était pas, nous grandissons et devenons plus heureux.

Plus vous grandissez spirituellement parlant, en conscience, et plus vous accédez au bonheur car plus vous vous éloignez des sources de souffrance en y mettant de la lumière.

L'ombre ne résiste pas à la lumière. Cette lumière est votre conscience éveillée par vos relations et notamment par vos relations amoureuses. Celles-ci vous permettent d'être de plus en plus conscient, présent, et épanoui.

Ainsi, quelque soit l'issue de vos relations amoureuses, celles-ci vous font progresser et devenir de plus en plus heureux.

Faire la paix avec l'autre reste accessoire bien que recommandé, mais **le plus important est de faire la paix avec soi-même.** De comprendre avec indulgence ce qui nous a poussé dans de tels schémas. Nous devons prendre de la hauteur sur ces mécanismes

afin de les rendre conscients. Ainsi, ils ne « piloteront » plus notre vie et **nous en serons libéré**. Il ne nous restera plus qu'à en rire ! Ce principe est puissamment libérateur.. !

L'autre finalement, nous aura permis de grandir et lui en vouloir est bien vain et profondément inutile voir hors sujet.

Ce travail nécessite une véritable remise en question bien entendu et une véritable intention de vouloir grandir et être heureux.

Pour finir, nous avons le choix d'être en colère pour ce que l'on n'a pas ou être reconnaissant pour ce que l'on a. **Car souffrir, en vouloir à quelqu'un, ressasser le passé, culpabiliser, pester..., ne vous aide pas à être heureux et à aimer de nouveau.**

III. Savoir faire « reset » pour repartir sur de bonnes bases !

La 3^{ème} étape, est une étape de remise à zéro. Le « reset ».

J'entends par là le fait de repartir sur de bonnes bases.

Votre prochaine relation n'est pas là pour essayer les plâtres de la précédente. Cette nouvelle personne que vous rencontrez est justement nouvelle. Vous êtes vous-même une nouvelle personne dotée d'un nouvel éclairage sur vous-même et sur les relations en général.

Il est impossible de revivre deux fois la même chose. **Mise à part peut être si vous refusez la remise en question et que vous campez sur vos positions en rejetant toujours la faute sur l'autre.**

Dans tous les autres cas, c'est avec affirmation que je vous garantis que votre relation « nouvelle » sera plus heureuse que la précédente. Et pour cela, **il faut laisser à cette nouvelle relation la possibilité qu'elle soit vécue pleinement.** Sans peur de quoi que ce soit.

De toute façon, vous le savez à présent, il vous arrivera le meilleur pour vous. C'est à dire que la relation vous fera grandir. Inutile donc de lutter.

Si vous entamez une nouvelle relation « chargée » de la précédente, vous n'êtes donc pas en paix. Cette nouvelle relation n'a pas pleinement sa chance. Faire cela est probablement un bon indicateur pour vous de mesurer la compréhension et l'intégration de ce qui viens de vous arriver. Autrement dis, avez-vous mis du sens et de la conscience sur ce que vous à appris cette dernière relation ? Sans cela, c'est tout simplement perdue d'avance.

Vous répétez tant que vous ne cherchez pas à comprendre le pourquoi et vous serez d'autant plus persuadé que les relations amoureuses sont difficiles.

Je ne dis pas non plus que c'est facile, je dis que **c'est initiatique** et que **c'est possible**. Je dis aussi que **c'est du travail** et enfin que c'est selon moi, **le prix de son bonheur**.

Après, si vous voulez seulement être « **un peu** » heureux(se), c'est effectivement plus simple, il suffit de ne rien changer. Mais je sais que ce n'est pas ce que vous voulez. Personne a priori ne veut cela.

Alors commencez vos nouvelles relations de manière neutre. L'autre n'est pas responsable de ce que vous avez vécu avant ni de ce que vous vivez maintenant !

L'autre est différent également. Personne n'est pareil, si vous généralisez, vous vous enfermez dans une sorte de croyance, bien évidemment fausse, ou tout le monde se retrouve dans le même panier. Pourtant, si l'on disait cela de vous-même, vous ne seriez pas d'accord ! N'est-ce pas ?

En conclusion :

- Je suis responsable de ce qui m'arrive, le 50/50.
- Toutes mes relations me permettent de comprendre, d'intégrer et donc d'être de plus en plus heureux si je me donne la peine de mettre du sens sur ce que je vis.
- Chacun et chaque relation est différente, je ne « ramène » pas mon passé dans mon présent. Je suis responsable de mon bonheur et je m'occupe de faire « reset »

Tout n'est pas simple et vous pouvez avoir besoin d'aide. N'hésitez pas et faites-vous accompagner par une personne **qui a vécu, puis travaillé mais surtout « intégré »** ces problèmes et qui saura vous aider.

Et vous ?

- En quoi vos ex relations vous ont-elles permis de « grandir » ?
- Le 50/50 vous semble-t-il être une « juste » proportion ?
- Comment avez-vous réussi à faire « reset » et repartir dans une nouvelle relation ?

A lire également

1. Qu'est-ce que je veux vraiment ? Reconnaître mes Essences
2. Comment bien commencer sa relation amoureuse ?
3. Le prince et la princesse charmante, une question de point de vue !
4. En quoi l'estime de soi est fondamentale dans nos relations amoureuses
5. Comment mettre fin à sa relation amoureuse et bien le vivre
6. Comment en finir avec la dépendance affective et émotionnelle