

SÉPARATION

se remettre d'une rupture

5 étapes

Il n'existe pas de mot pour décrire la souffrance que peut occasionner une **rupture**. On se sent perdue, on s'effondre, on se souvient au lieu de vivre et on n'imagine pas que l'on pourra s'en **remettre** un jour. Même si on n'oublie jamais, il est toujours possible de passer à autre chose -si l'on suit ces 5 étapes à la lettre.

Par Elsa Rouden

La souffrance

Pleurez

N'ayez pas honte d'extérioriser votre souffrance. Les premiers jours, les sanglots vous submergeront tellement que vous n'aurez, de toute façon, pas la possibilité de les retenir. Si vous êtes embarrassée de pleurer devant les autres, allez dans une autre pièce, entrez dans un magasin, faites mine de passer un coup de téléphone, mais ne vous retenez pas. Évacuez tout, laissez-vous aller, **cette étape est essentielle** et ne doit s'arrêter que lorsque votre corps et votre esprit l'auront décidé. On a toujours du mal à y croire sur le coup mais, oui cela finit par se calmer.

Parlez

N'hésitez pas non plus à en parler à vos ami(e)s. Même si c'est pour vous plaindre, même si cela ne rime à rien et même si vous ressassez sans cesse les mêmes choses. Vos vrai(e)s ami(e)s le comprendront, nul besoin de vous justifier. Pour une femme : A cette période de la rupture, **préférez cependant les conseils de vos copines** : les hommes auront tendance à essayer de vous raisonner, alors que votre cri n'est pas encore rationnel, mais simplement affectif. Se rendre compte que cet homme avait aussi des défauts, c'est pour plus tard.

La peur et la haine

« Ce n'est pas possible »

Nombre de ruptures amoureuses font perdre la tête aux plus sensés d'entre nous. Vous aviez pris des habitudes, quelqu'un veillait sur vous constamment, 1000 choses vous rappelaient à elle à lui, et maintenant plus rien. Déboussolé€, **vous allez nier la séparation**, penser que tout va se remettre dans l'ordre, comme lorsque vous étiez petit(e) et que vos parents vous venaient en aide, quoi qu'il arrive. Malheureusement, tout ne finit pas toujours pas s'arranger. Il faut à présent accepter la séparation, ce qui prend plus ou moins de temps selon les personnalités. Certains êtres humains ont besoin de voir le corps de leur mère défunte pour en faire le deuil, vous aurez peut-être besoin de beaucoup de temps pour réaliser la vérité.

« Il (elle) va le payer »

Comme pour vous, cette situation est simplement irréaliste et illogique, vous allez en vouloir à votre ex. Vous trouverez toutes les excuses du monde pour le (la) haïr, quoi qu'il (elle) ait fait. Un mot en trop ou oublié, et vous le (la) blâmez d'avoir été incorrect. Pourtant, cette colère que vous ressentirez envers lui (elle) est le fruit d' **un processus d'auto défense tout à fait sain**. Détester l'autre, c'est ne plus être dans une position passive, de victime délaissée : c'est commencer à reprendre goût à la vie. Même si vous devriez éviter d'assouvir vos rêves de vengeance, cela montre que vous êtes à présent dans l'action et que vous commencez à sortir la tête de l'eau. Ne vous inquiétez pas, cette phase sera entrecoupée de rechutes dans la peur et la souffrance, mais finalement, vous parviendrez à l'étape du bilan.

Le bilan

Des tripes à la raison

Jusqu'à présent, vous ne réfléchissiez pas vraiment, vous ressentiez simplement. Aux symptômes physiques s'ajoutaient des réactions illogiques et des crises de nerfs en règle. A présent, **vous passez dans la phase du raisonnement**.

Le faisceau d'indices

Essayez donc maintenant de voir les problèmes que connaissait votre couple. Ne vous jugez ni vous, ni votre ex conjoint (e). **Une histoire se crée, se vit, et se défait à deux**. Vous comprendrez vite que si votre ami (amie) est parti, c'est parce que de vraies raisons le justifiaient. Difficile de consoler son cœur avec de maigres arguments produits par votre encéphale mais, progressivement là encore, vous parviendrez à vous raisonner un minimum. Vous réaliserez probablement que votre **couple** était plein de failles, voire que votre "ami (e)" a eu raison de dire stop.

L'acceptation

Le grand jour

Un beau jour, sans que vous l'ayez décidé, **votre cœur sera remis** (soyez patient (e), cela peut prendre des mois, voire des années). Vous ne chercherez plus à savoir si le problème venait de lui ou de vous, vous arriverez à présent à envisager que votre couple n'en est plus un.

Ne pressez pas les choses

Ne vous brûlez pas les ailes comme Icare, simplement parce que vous pensez avoir fait le deuil de votre compagnon. A cette étape de la post-rupture, on se croit fort (e), revigoré (e). Il est certain que vous vous sentez mieux à présent, comparé à vos nuits blanches du début, mais **ne vous y trompez pas, vous êtes encore fragile**. Vous devez d'abord réapprendre à vivre.

Réapprendre à vivre

Éviter les anciennes habitudes

Tant pis si vous appréciez tellement la crème brûlée de ce café où vous alliez déjeuner ensemble et si une musique que vous adoriez vous tourne dans la tête. Évitez à tout prix de retourner seule dans ces souvenirs que vous affectionnez à deux. Il est encore trop tôt, ne rouvrez pas les blessures à peine cicatrisées avec des odeurs, des musiques ou des lieux qui vous rappelleront votre bonheur passé. Bref, **ne vous gavez pas de madeleine de Proust**, même si c'est tentant.

Et se créer les siennes

Sortez dans des quartiers que vous connaissez peu, rappelez des connaissances du passé, cassez vos habitudes et vos horaires, faites des choses folles ! Réappropriez-vous votre vie, vous verrez qu'il y a aussi des avantages à être **célibataire** !

Cet article a été téléchargé à partir du lien : <http://www.femina.fr/Sexo/Amour/Separation-se-remettre-d-une-rupture-en-5-etapes>

L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire : femina.fr