

# Comment se remettre d'une rupture amoureuse ?

Par Alexandre le 23 mai 2013 dans Séduction

La séduction est attractive, passionnante, exaltante, justement car elle est faite de hauts et de bas, de succès et de désillusions. Nous nous accorderons en effet tous à dire que l'intérêt d'un tel processus serait relatif, si nous parvenions toujours à nos fins. Où seraient alors le défi et la stimulation psychologique ? Parmi ces échecs, ces aléas qui impactent notre équilibre et notre propension à être heureux et épanouis, la rupture amoureuse est sans doute l'un des plus marquants, des plus dévastateurs. Une question se pose alors : comment y faire face ? Voici quelques conseils pour se relever après une terrible chute

## 1) Se remettre d'une rupture en respectant la méthode du moine tibétain

Ne cherchez pas ce terme sur le Net, je viens de l'inventer. Je trouve qu'il exprime parfaitement cette nécessité, ce besoin d'isolation survenant après une rupture amoureuse. C'est sans doute le premier réflexe à adopter après la cassure. Pas le plus facile, certes, mais l'un des plus importants.

Une rupture, c'est une remise en question de nos habitudes quotidiennes, de notre confiance en nous et de la manière dont nous sommes perçus par notre environnement. À ce titre, il est donc normal que notre « instinct » nous pousse à nous raccrocher à ce que nous assimilons inconsciemment comme notre « sécurité », le garant de notre bien être intellectuel (notre relation amoureuse).

**Pourtant, il est vital après un tel évènement de couper les ponts avec son ex et de s'en isoler.** Pour se protéger d'abord. Concrètement, cela évite de dire ou faire des choses que l'on pourrait regretter et de sombrer dans la tristesse à la simple vue de l'être aimé. On évite ainsi faux espoirs et colères inutiles.

Et puis soyons francs, si vous êtes la victime de la rupture, vous êtes toujours sous l'emprise de votre ex. C'est ce qu'on appelle la dépendance affective. Cette dernière aveugle votre jugement et ne disparaît que par l'introspection et le focus sur soi même. Le premier pas vers le retour à la normale, c'est donc cette capacité à ignorer son ex, au moins le temps de se reconstruire.

Pas de contacts, pas de messages, pas d'espionnage en ligne. En plus d'un semblant de sérénité, voilà qui pourra aussi permettre à votre ex de ressentir le manque, dans l'optique d'une éventuelle reconquête... mais c'est une autre histoire !

## 2) Une rupture est une option sur l'avenir

Étant au cœur de la tempête, il est toujours difficile de se dire qu'une rupture est peut-être un mal pour un bien. En réalité on se dit que les personnes nous disant ce genre de choses sont dénuées de cœur et qu'elles ne nous comprennent pas. Et si personne ne peut effectivement jauger de l'ampleur de votre perte, cela ne signifie pas que vous devez vous laisser aller.

**Une fois seul, vous avez en effet l'opportunité concrète de prendre un nouveau départ.** Pas forcément dans la joie et la bonne humeur, mais les améliorations peuvent prendre forme très rapidement, vous permettant d'affecter positivement votre psychologie.

Ainsi, il est recommandé de faire évoluer son style personnel, sans attendre : une visite chez le coiffeur et une tournée des magasins devraient pouvoir aider. En plus de ce renouveau, c'est tout le côté planification du moyen terme qui doit être remodelé. Là encore, le focus devra se porter sur votre propre existence et les moyens de vous « améliorer » (en termes de potentiel, mais aussi d'expériences positives).

Les conseils traditionnels sont alors de se lancer dans de nouveaux projets (création d'entreprise, nouvelle formation, apprentissage d'une nouvelle langue, passage du permis de conduire...), de voyager, de faire du sport pour remodeler votre corps et/ou expulser la rage qui sommeille en vous et de stimuler votre cercle social afin de ne pas rester dans un état végétatif.

### **3) Passer à l'action...pour se rassurer !**

Une rupture amoureuse, c'est toujours un élément qui pèse sur l'image que nous avons de nous même. Difficile de penser pouvoir séduire d'autres femmes, juste après avoir été rejeté par celle qui partageait votre vie. Pourtant, dans les faits, c'est en essayant de stimuler l'intérêt féminin, et en y parvenant peu à peu, que vous pourrez vous reconstruire, et retrouver les sensations si enrichissantes dégagées par la séduction.

Clairement, ce n'est pas en restant assis devant votre console à vous morfondre que vous pourrez améliorer votre quotidien. Il vous faut bouger, vous extérioriser, retrouver en vos amis et dans les membres de votre famille des soutiens pour continuer à avancer. C'est progressivement que vous redeviendrez la personne que vous étiez.

**N'écoutez JAMAIS cette petite voix dans votre tête qui vous dit que vous devriez vous sentir coupable** si vous flirtez avec une inconnue ou vous rapprochez d'une demoiselle. C'est la dépendance affective, ce petit démon cornu, qui fait encore des siennes. Laissez le parler... et profitez de la vie, vous l'avez bien mérité !

Se remettre d'une rupture amoureuse est toujours une situation paradoxale : elle est souvent douloureuse, mais quand on la regarde avec le recul des années et de l'expérience, on en vient la plupart du temps à se dire que c'était pour le mieux... mais pour cela, encore faut-il savoir mettre en application les conseils recueillis ici !

Pour devenir un meilleur homme à la fois fier, séducteur et gentleman, nous vous avons préparé une vidéo riche en démonstrations et en enseignements. Pour y avoir accès, cliquez ce lien.

*Cet article a été téléchargé à partir du lien : <http://www.lifestyle-conseil.com/rupture-amoureuse/>  
L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire : [lifestyle-conseil.com](http://www.lifestyle-conseil.com)*