

# Comment surmonter une rupture amoureuse ?

Par [marieclaire.fr](http://marieclaire.fr)

**Lorsqu'une histoire d'amour ne fonctionne plus et que les sentiments ne sont plus au rendez-vous, la rupture amoureuse est généralement la seule solution. Mais se rendre à l'évidence que la rupture du couple est la seule chose à faire est loin d'être tâche facile. Peur de l'abandon ou peur de regretter, après une rupture amoureuse, certains couples se remettent ensemble sans régler leurs problèmes. Mais alors comment savoir qu'il est temps de se quitter ? Comment parvenir à rompre définitivement ? Et comment gérer la période post séparation ? Focus sur la séparation amoureuse.**

Traumatisante, libératrice, en douceur, violente... la rupture amoureuse est propre au couple qui la vit. On dit d'ailleurs souvent qu'un couple se sépare comme il s'est aimé. Si les partenaires avaient l'habitude des disputes violentes, il est rare que la rupture amoureuse se passe en douceur. A contrario, si le couple parvenait à se dire les choses honnêtement sans jamais s'emporter, la séparation pourra peut-être se faire dans le calme. Dans le calme oui, mais pas sans mal. Car si pour une poignée de personnes la rupture peut être libératrice et source de soulagement, se quitter reste généralement une étape difficile à surmonter.

## ***Rupture amoureuse : se quitter quand rien ne va plus***

Alors qu'ils ne s'aiment plus depuis longtemps, de nombreux couples attendent le moment fatidique pour se quitter. Une infidélité, une dispute plus violente que les autres, un mensonge de trop... Ou bien juste un déclic. Comme notre meilleure amie qui vient nous dire qu'elle nous trouve malheureux ensemble ou un frère qui sans parler de rupture, évoque le changement qui s'est opéré au fil du temps au sein du couple.

Dans certains cas plus graves, la rupture amoureuse est une question de survie. Car une relation qui ne fonctionne plus peut rapidement devenir dangereuse pour ceux qui la vivent. Certaines femmes (mais également hommes) deviennent ainsi l'ombre d'elles-mêmes, vivant dans l'angoisse de vivre une rupture. Perte soudaine de poids, tendance à tout accepter peuvent être des signes que la situation ne fonctionne plus. Reste à déterminer alors ce qui ne va plus.

D'autres au contraire, parviennent à se résigner à la rupture dès les premiers signes annonciateurs. Défaitistes ou réalistes, elles préfèrent vivre une rupture plutôt que des mois d'angoisse et de disputes dans leur couple.

Autre cas fréquent : certaines femmes affirment rompre dès que l'idée leur passe par la tête, peut-être par peur de s'attacher ou de souffrir davantage plus tard. Elles refusent ainsi de donner à leur couple une chance de survivre, et préfèrent jouer la carte de la sécurité en optant pour la séparation afin de se protéger.

## ***Et après la rupture amoureuse...***

Après une rupture amoureuse, qui n'a jamais songé à se remettre ensemble ? Reflet d'une volonté de retrouver ses habitudes ou peur de se lancer dans quelque chose de nouveau, mais pas seulement. Car il arrive que vivre une rupture sauve le couple, qui pendant le temps de la séparation, a eu le temps de mûrir et de prendre du recul. Surmonter une rupture pour mieux se retrouver. Se séparer pour mieux s'aimer après. Même si ce schéma ne représente pas la majorité des cas de séparations, il semblerait néanmoins être de plus en plus fréquent.

Ou au contraire, alors qu'elles avaient vécu terriblement mal leur rupture, certaines femmes se sentent libérées et épanouies une fois le mal lié à la séparation passé. Sous l'emprise de leur compagnon de l'époque (parfois pervers narcissique), elles ne parvenaient pas à s'imaginer vivre sans lui et percevaient alors la rupture comme une angoisse sans fin. Pourtant, une fois ces angoisses passées, elles se remettent à vivre et se retrouvent telles qu'elles se connaissaient auparavant. Alors qu'elles ne savaient comment rompre, qu'elles ne se sentaient pas capables de vivre sans leur compagnon, elles parviennent finalement à se sortir de cette situation et apprennent à vivre à nouveau.

*Cet article a été téléchargé à partir du lien : <http://www.marieclaire.fr/rupture-amoureuse,20296,581302.asp>*

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