

## Comment se remettre d'une déception amoureuse ?

La déception amoureuse est plus ou moins difficile en fonction des causes de la rupture de votre relation. Généralement la déception amoureuse est un moment où l'on souffre beaucoup car il y a un mélange de colère, de tristesse après la rupture.

Cet état peut s'expliquer entre autre par l'attachement à l'autre, par la sensation de tout perdre d'un coup (partenaire, projet...) surtout si le couple avait passé beaucoup d'année ensemble. Ce qui entraîne une perte de confiance en soi, des crises d'angoisse ou de colère. Cet état peut être provoqué par la peur de rester seul et la culpabilité de n'avoir rien fait pour retenir le départ de la chère aimée.

La déception amoureuse est vécue différemment entre homme et la femme. L'homme a toujours du mal à se remettre car pour lui son rôle de mec protecteur et/ou sa représentation d'une vie amoureuse qui est mise à mal. Il se sent fautif et se posera beaucoup de question : Son amour qui offrait à l'autre était-il assez inventif aux rythmes, aux besoin de distance ou de rapprochement, ai-je été assez attentionné, était-elle prête pour s'engager dans une relation mature et constant...

D'ailleurs, pour un homme, c'est le moment de faire le point et voir ce qui n'a pas marché et provoqué cette rupture. Chez la femme par contre, quand c'est fini, c'est fini, elle tourne plus facilement la page. toute fois, elle a toujours besoin de parler de sa rupture à son entourage afin d'évacuer sa souffrance.

Si des facteurs extérieurs au couple peuvent abîmer un grand amour, des raisons plus personnelles peuvent aussi provoquer la fin de l'amour, à commencer par un sentiment fréquent, celui de s'être forgé une image fallacieuse de l'aimé : " finalement, je m'étais trompé sur lui/elle. "On le croyait libre, aimant, sage, sincère, désintéressé... et voila que je découvre son double double personnalité : menteur, dépressif, passif... Or quand l'imperfection devient visible, quand le héros ou la héroïne laisse apparaître ses pieds d'argile ou tombe de son piédestal, l'un et l'autre suscitent rancoeur et amertume. Parfois la déception naît d'une illusion dont les racines remontent à la prime enfance, celle d'un amour qui n'aurait rien à demander parce que tout serait deviné. La déception pourra découler aussi du mépris des sentiments. Qui ne connaît les effets ravageurs de cette phrase qui clôt parfois le temps de la séduction : "je t'ai voulu, je t'ai eu."

La déception amoureuse peut donc adopter mille formes différentes : celle d'une désillusion violente, suite à la désaffection brutale de l'aimé, ou plus progressive, résultat du lent délitement d'un amour exsangue ; elle peut avoir été vécue comme une trahison, un chagrin sans bornes, une chute dans la douleur profonde... Dans tous les cas, lorsque la rupture est inéluctable, il ne faut pas hésiter à couper rapidement le lien afin d'éviter les complications.

La question à se poser à ce moment précis est de savoir comment dépasser cette déception sans se haïr ou se jeter la faute. Pour cela, il faut commencer à faire le deuil de sa relation. A apprendre à vivre sans lui/elle à désacraliser son image : " On voit souvent des gens prendre un partenaire toute suite après la fin de leur histoire." Généralement, ce type de relation ne marche presque jamais car la plaie n'est pas encore cicatriser. Analyser les causes de cette rupture est une étape obligée afin de permettre de rebondir et donc envisager une relation stable avec une personne.

Cette étape du deuil doit vous permettre d'accepter cette séparation et reconnaître l'échec de la relation. Pendant cette période, il faut donc essayer de prendre soin de lui, trouver des nouvelles activités que vous ne faisiez pas avec votre copain ou copine. Vous pouvez aussi vous faire aider soit par des proches, amis, familles... Ils vous donneront toujours les bons conseils. Il ne jamais laisser la rupture perturber votre vie au quotidien, Il est important de retrouver confiance à l'amour afin de pouvoir envisager une autre relation durable avec une autre personne.