

FIN D'UNE RELATION DE COUPLE

Lorsque quelqu'un dit que la fin d'une relation "vient de vous," cela peut avoir plusieurs interprétations. Dans ce cas, il peut signifier que le compagnon (ou la compagne) vous attribue la responsabilité principale de la rupture, suggérant que la décision de mettre fin à la relation ou les problèmes ayant conduit à la séparation étaient dus à vos actions, comportements ou décisions.

Voici quelques pistes pour comprendre et réagir à une telle déclaration :

Clarification

Demandez des précisions à votre ex-compagnon (compagne) sur ce qu'il entend par "ça vient de toi." Cela vous permettra de comprendre son point de vue et de clarifier s'il y a des malentendus ou des aspects qu'il pense avoir influencé la rupture.

Responsabilité partagée

Les relations sont complexes, et il est rare qu'une rupture soit entièrement la faute d'une seule personne. Réfléchissez à votre propre rôle dans la relation et dans la rupture, mais rappelez-vous que les deux partenaires ont souvent leur part de responsabilité.

Éviter la culpabilité excessive

Il est normal de se sentir coupable ou de remettre en question ses décisions après une rupture, mais il est important de ne pas porter tout le poids de la séparation sur vos épaules. Pensez à ce qui a conduit à cette décision et soyez honnête avec vous-même sur ce qui était inévitable ou nécessaire.

Réflexion personnelle

Prenez du temps pour réfléchir à la relation, à ce qui a fonctionné et à ce qui n'a pas fonctionné. Cela peut vous aider à tirer des leçons pour l'avenir et à mieux comprendre vos propres besoins et limites dans les relations.

Discussion ouverte

Si vous avez une bonne communication avec votre ex-compagnon, vous pouvez envisager de discuter ouvertement de la rupture pour obtenir des réponses à vos questions et partager vos réflexions. Cela peut aider à relativiser la séparation.

Soutien émotionnel

Parler à des amis proches, à de la famille ou à un thérapeute peut vous aider à traverser cette période difficile et à obtenir des perspectives extérieures sur la situation.

Souvenez-vous que chaque rupture est unique et que vous avez le droit de prendre des décisions qui sont dans votre meilleur intérêt. Vous avez le droit de mettre fin à une relation si elle ne vous convient pas ou si elle ne répond pas à vos besoins. Faites de votre mieux pour apprendre de cette expérience, grandir et aller de l'avant.

Lire aussi les articles :

AMÉLIORER SON KARMA – PERSONNE NÉGATIVE – MAUVAIS KARMA – PLANÈTES ALIGNÉES
DANS LE COUPLE – COMPATIBILITÉ DANS LE COUPLE

©Pierre-Etienne Gautier/psychaanalyse.com