

## **LE SILENCE RADIO TECHNIQUE POUR RÉCUPÉRER SON EX**

Le silence radio est une technique souvent utilisée pour récupérer son ex. Si vous êtes ici, il y a donc de fortes chances que vous cherchiez un moyen de reconquérir votre ex. Vous pensez avoir tout essayé: vous l'avez bombardé de messages, d'excuses, de mots d'amour, de promesses.... Et rien. Aucun signe de sa part, ou simplement un refus de vous revoir.

C'est ici qu'intervient la technique du silence radio, qui s'utilise selon certaines conditions. Car vous devez d'abord comprendre et accepter la rupture pour que cette technique fonctionne réellement.

### **Le silence radio après une rupture**

Le silence radio après une rupture doit être utilisé avec précaution. Cela consiste à prendre des distances avec votre ex pour ensuite revenir vers lui/elle. L'idée est de faire en sorte de lui manquer. Cela peut réveiller ses sentiments pour vous et lui donner envie de revenir dans vos bras.

Bien sûr, il ne s'agit pas simplement de couper tout contact avec votre ex et d'attendre que le temps passe jusqu'à ce qu'il revienne frapper à votre porte. Au contraire, le silence radio vous permet de reprendre le contrôle de la situation et de vos émotions. Cela vous aide à ne plus avoir besoin de l'affection de votre ex et à cesser de le pourchasser.

C'est justement ce contrôle de vos émotions, qui sera un signe concret de changement aux yeux de votre ex. Vous allez réussir à le surprendre grâce à votre confiance en vous ! Mais votre ex ne sera pas le seul à être affecté par votre silence radio. Cela vous affectera également, car cela vous permettra de reprendre votre souffle et de reprendre confiance en vous et en votre vie.

Gardez à l'esprit que cette période de silence radio après la séparation ne sera pas toujours facile, surtout au début. Ce sera également un défi pour votre ex, quoi que vous pensiez. Votre ex fera tout pour vous montrer que tout va bien pour lui, mais les hommes le font pour cacher leurs véritables émotions. Vous allez simplement faire la même chose, d'une manière équilibrée et saine, pour prendre le contrôle de votre vie et le reconquérir de manière intelligente.

### **Combien de temps faire durer le silence radio ?**

Vous vous demandez sûrement combien de temps votre silence radio doit durer. C'est une question tout à fait cohérente et logique. Avant de répondre, j'aimerais que vous lisiez attentivement ce qui suit.

Comme je l'ai déjà précisé, le silence radio n'implique pas seulement de couper le contact avec votre ex et attendre que le temps passe.

Avec le silence radio, vous devez donner à votre ex envie de revenir avec vous. Vous devez faire en sorte de lui manquer pour le récupérer, petit à petit. Avec cette technique, vous allez

lui laisser de la place, ce qui lui permettra – et à vous-même – de prendre du recul. Ce silence lui fera du bien, mais il vous sera également bénéfique et vous permettra de réfléchir à vous-même, à votre vie et à vos sentiments.

Si votre ex était habitué à ce que vous soyez toujours derrière lui, toujours disponible et à ses ordres, ce sera tout le contraire. Il le remarquera et vous allez lui manquer. Mais bien sûr, vous devez respecter certaines règles pour que votre silence radio fonctionne.

Alors, combien de temps faire durer le silence radio ? De toute évidence, le silence radio ne devrait pas durer éternellement. Mais vous devez attendre suffisamment de temps pour que cela fonctionne avant d'y mettre fin. Si votre silence radio dure 2 ou 3 jours, il sera complètement inutile et vous ne pourrez pas reconquérir votre ex. Si votre silence radio dure des mois, c'est beaucoup trop long et il sera sûrement passé à autre chose....

Chaque relation, chaque rupture, chaque silence radio est unique. Je pourrais vous dire de couper tout contact avec votre ex pendant 2 semaines, 1 mois ou plus. Mais en réalité, c'est vous qui êtes capable de juger de la meilleure limite de temps. Pour vous guider, dites-vous que votre silence radio devrait durer au moins deux semaines. Mais vous devez également prendre en compte la durée de votre relation, la raison pour laquelle vous avez rompu et les circonstances générales.

### **Le silence radio : prendre du recul**

Quand on est amoureux, le silence radio est une technique vraiment utile qui a fait ses preuves. Que votre relation de couple ait duré 6 mois, un an ou plus, l'intensité des sentiments est aussi forte. Cela signifie que le manque de proximité va vraiment se faire ressentir.

Pratiquer le silence radio avec votre ex n'est pas facile au début, mais comme tout le reste, vous finirez par y arriver. Et rappelez-vous que vous ne devez jamais céder pour une raison quelconque. Interrompre le silence de la radio va considérablement réduire vos chances de reconquérir votre ex. Vous devez avoir l'air fort et sûr de vous pour utiliser au mieux cette technique.

Le silence radio ne signifie aucun contact avec votre ex. Pas de textos, pas d'appels téléphoniques, pas de «j'aime» sur son profil Facebook, pas de réactions sur son Instagram. RIEN ! Zéro signe que vous vous dirigez vers lui/elle. Silence radio total.

Vous aurez peut-être contourner les règles, mais il serait dommage de gâcher tout vos efforts. Pour ne pas céder, occupez-vous. Sortez, allez voir vos amis et votre famille, faites du sport des activités qui vous font du bien. Plus vous êtes occupé, moins vous serez tenté de rompre le silence radio.

Vous devez maintenir cette période de silence radio pour pouvoir être au mieux de votre forme physique et mentale. Si vous vous laissez aller, votre ex ne voudra pas se remettre avec vous. D'autre part, si vous êtes en forme et dégagez de bonnes vibrations, votre ex sera séduit et voudra vous retrouver.

### **Mettre fin au silence radio**

C'est le moment fatidique de la fin du silence radio ! Comme je l'ai dit, le silence radio ne doit pas durer éternellement; il y a un moment où il faut le rompre.

Bravo! Vous avez réussi à garder le silence total pendant des semaines, sans céder ! Il est maintenant temps de passer à la deuxième étape. Veuillez toutefois à ne pas vous précipiter, car même mettre fin au silence radio doit se faire de manière intelligente. Le fait que vous ayez longtemps refusé de contacter votre ex ne signifie pas que vous pouvez maintenant le bombarder de messages et faire les mêmes erreurs que vous avez faites auparavant.

Il y a plusieurs façon de mettre fin au silence radio, vous avez donc plusieurs options. Vous pouvez simplement envoyer un message à votre ex ou réagir à l'un de ses récents messages sur les réseaux sociaux. C'est à vous de décider comment vous voulez revenir dans sa vie. Mais veuillez à ne pas vous éparpiller et à ne pas réagir à tout ce qu'il a fait récemment. Choisissez une seule méthode et ne faites pas dans l'excès !

Si vous le souhaitez, vous pouvez même choisir de lui envoyer une lettre manuscrite. C'est souvent considéré comme le meilleur moyen de mettre fin au silence radio, mais peu importe la méthode que vous choisirez. Si vous avez maintenu ce silence total, vous pouvez y mettre fin comme vous le souhaitez, à condition de rester alerte et de ne pas harceler votre ex.

### **Après le silence radio**

Une fois que vous avez décidé de mettre fin à votre silence radio, attendez-vous à deux réactions de la part de votre ex: soit il vous répondra immédiatement ou dans les jours qui suivent, soit il ne répondra pas du tout. (son silence radio peut lui permettre de se « venger » du vôtre).

Ne voyez rien de mal à ça, c'est une réaction naturelle. Votre silence a probablement profondément blessé votre ex, alors il n'aura peut-être pas envie de revenir vers vous à la première occasion. Il pourrait essayer de se faire désirer, mais dans tous les cas, vous ne devez absolument pas céder à son comportement et vous ne devez pas gâcher votre propre silence radio. N'oubliez pas que vous ne devez pas montrer que vous voulez son amour, mais plutôt que vous êtes en contrôle. Ce que vous voulez, c'est le reconquérir pour reconstruire votre couple sur des bases saines et solides. Vous ne voulez pas faire les mêmes erreurs qui ont conduit à votre rupture.

En gros, son silence radio indique qu'il a été affecté par le vôtre et qu'il reviendra ou ne vous reviendra pas. Entre-temps, vous vous êtes suffisamment éloigné de la situation pour accepter ce qui va se passer et continuer à avancer, avec ou sans lui.

Le silence radio peut être un bon moyen de reconquérir votre ex, mais il vous permettra surtout de prendre soin de vous. Vous pouvez utiliser ce temps pour prendre un peu de distance et réfléchir à ce que vous voulez, à vos désirs, à vos aspirations. Maintenez le silence radio pendant au moins deux semaines, mais adaptez-le en fonction des raisons de votre rupture et de la durée de votre relation avec votre ex.

Si vous avez déjà utilisé la technique du silence radio avec votre ex, parlez-en dans les commentaires et partagez vos expériences afin qu'ensemble nous puissions explorer ce sujet plus en profondeur !