

Nous relayons cet article qui peut aider à avancer après une rupture :

## Se remettre d'une rupture amoureuse en 5 étapes

Les mots manquent pour décrire la tempête d'émotions, de questions, de peurs ou parfois le répit, le soulagement libérateur qui traverse celui ou celle qui vit une rupture amoureuse. Malgré la banalisation de la rupture des couples, la souffrance peut être immense, et apparaître sans fin, impossible à traverser. D'autres, pris dans les filets d'une relation compliquée à vivre, peuvent se sentir soulagés, avec l'impression, enfin, de se retrouver un peu. Quel que soit le chemin, voici quelques remarques, issus de l'écoute de traversées et de ruptures, avec au préalable une remarque, la durée de la relation n'est pas liée à l'intensité des émotions ....



### 1. Accepter ses émotions

Lorsqu'on vit une rupture, des émotions très négatives peuvent nous envahir, et il importe de ne pas les éviter – ce qui ne veut pas dire être totalement submergé. La tentation est grande de multiplier les activités, les sorties, du sport « pour ne pas y penser ». Or, il faut trouver un équilibre, entre ces moments où l'on se fait du bien, et du temps où l'on se demande « Où en suis-je ? », « Qu'est-ce que je pense de ce que je viens de vivre ? », « Quelles impressions quasi physiques, quels sentiments m'habitent ? ». Ne pas avoir peur d'exprimer ses émotions, de se les dire.

Faire ainsi le point, tranquillement. Et si l'on est croyant, le remettre dans la prière. Cela permet de mettre de la distance, et d'avancer. Si cela est trop difficile, ou persiste au-delà de quelques semaines, il peut être bon de se faire aidé, par un professionnel.

Mais, ce qui est sûr, c'est qu'il faut du temps pour se remettre d'un chagrin d'amour.

### 2. Couper les ponts et prendre soin de soi

Pendant les premiers temps, l'absence de l'autre, des projets communs, les traces laissées dans la vie quotidienne, tout cela est difficile à vivre. Parfois, insupportable. La tentation peut être grande de faire un tour sur internet, Facebook, d'envoyer des sms, ou de les attendre, pour retrouver des traces de ce qui a été. Or l'expérience montre qu'il faut mettre de la distance, « couper » les ponts, parfois « se déconnecter », au moins pendant un certain temps. Ce qui peut être de l'ordre du « sevrage ». Avec toute la difficulté d'une cure de désintoxication classique !

Alors, prendre soin de soi. Tout simplement. Ce n'est pas le moment de reprendre la cigarette, ou le petit verre, qui en devient deux ou trois. Mais de retrouver la musique que l'on aime, peut-être se remettre au sport, ou se lancer dans une nouvelle activité quand l'énergie revient. En bref, se chouchouter !

**Retrouver qui l'on est, ce que l'on aime faire, soi – parfois en se rappelant ce que l'on faisait avant, quand on était célibataire, parfois en découvrant de nouveaux goûts pour l'art, le sport, la lecture, le voyage...**

### **3. Relire : passer du « pourquoi » au « comment »**

**La rupture nous rappelle inévitablement que nous ne sommes pas faits pour vivre seul. Et alors se réactualisent parfois des angoisses de jeunesse ou d'adolescence, la peur d'être abandonnée, laissé au bord de la route, ou encore la peur de ne jamais être à la hauteur. Suis-je aimable ? Le serai-je un jour ?**

**Aussi, lorsque le poids de la tristesse, de la haine parfois, se fait un peu moins lourd, nous pouvons regarder ce qui s'est passé sans immédiatement désigner l'autre comme coupable monstrueux –et si jamais il l'était effectivement, élucider les ressorts du couple que nous avons formé.**

**Se demander si nous avons un projet de couple ? Si des engagements avaient été pris, même implicitement ? Qui décidait des sorties et des amis ? Comment prenions-nous ensemble des choix ? Qu'est-ce qui composait le temps de nos rencontres ? Y avait-il des comportements de l'un ou de l'autre, des gestes ou des attitudes que nous aimions, ou alors pas du tout ? Le tout afin de comprendre ce qui a conduit à la rupture. Précieuse leçon de vie, qui permet de mieux se connaître, et de repérer nos failles, nos fragilités, nos désirs.**

**A cette fin, il peut être bon d'écrire, de raconter, et si possible de demander à un proche, un thérapeute, un accompagnateur de relire avec vous. Cela facilite une prise de conscience de choses ignorées, de souffrances de l'un ou de l'autre, installées depuis longtemps, événements qui ont fait du mal, réaliser que soi-même, on n'a pas toujours été très « net » ... Non pas pour s'auto-flageller, mais se préparer à la nouvelle aventure qui commence, le reste de sa vie.**

### **4. Un deuil à vivre, un chemin à parcourir – la notion de pardon**

**Cette relecture de vie peut conduire à des sentiments complexes et forts où l'on passe de la haine à la tristesse, à la culpabilité. Où l'on sent bien que pour en sortir, il va falloir pardonner, à l'autre peut-être, à soi-même, au monde entier qui permet que des gens s'aiment et puissent cesser de s'aimer.**

**Souvent on pense avoir pardonné, et puis on croise l'autre, et monte en soi douleur, colère... Le pardon est un chemin, et il faut de l'humilité pour accepter que cela prend du temps, que parfois cela se reçoit.**

**Mais il ne faut pas faire de la douleur une compagne. Si elle est trop présente, trop envahissante, trop durable, chercher de l'aide. Le deuil d'une relation est un chemin vers l'avenir, et non pas une boucle qui tourne sur elle-même. Or il peut y avoir une certaine satisfaction à ressasser sa peine, mais cela ne fait pas durablement du bien, et empêche de vivre.**

**Pardoner ne veut pas dire oublier ou excuser ce qui a fait du mal. Pardoner veut dire croire qu'autre chose est possible.**

### **5. Accepter, c'est-à-dire se tourner vers l'avenir**

**Il vient un moment où il devient possible de penser à l'autre sans être bouleversé. Un moment où l'on comprend que tout ne se décline pas en noir et blanc, en idéal et tromperie, en sa faute et ma raison... D'être lucide sur ce que l'autre nous apportait, mais les manques aussi, sur ses propres forces et ses fragilités. Un signe que la page est tournée peut se manifester quand, en le revoyant, on sait que l'on n'aimerait pas se remettre en couple avec lui, même si des sentiments profonds subsistent.**

**Mais si les idées noires subsistent, si les émotions douloureuses demeurent, il ne faut pas hésiter à consulter.**

**Quand petit à petit, l'on se sent mieux, il ne faut pas hésiter à reprendre contact avec ses amis, à faire ce qui n'était pas possible de faire du temps de l'« ex ». A retrouver le temps des sorties, des rencontres, de l'amitié et qui sait...**

**Anne Mortureux, psychologue (publié dans Jeunes catho.blog le 10/03/2016)**

**Après ces différents temps, on pourra revenir sur les temps de la rupture avec quelques questions :**

- Qu'est-ce que cela dit de mes fragilités ? A quoi ai-je pensé de suite ? (« je suis nul(le) ? », « personne ne m'aimera jamais », « la vie est moche », « quel crétin » ...)**
- Qu'est-ce que j'attends d'une vie partagée, et avec qui ? Mes relations amoureuses reflètent-elles cela ? Ai-je peur de vieillir seul ? Ai-je une image du compagnon idéal ?**
- Faut-il relire cela avec quelqu'un psychologue, prêtre, conseiller spirituel ?**