

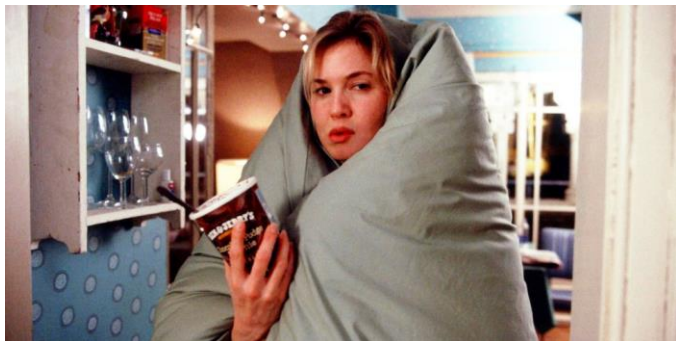
Surmonter une rupture
douloureuse :
7 conseils pour se remettre
rapidement et avancer
Par Fabrice Julien

Si vous êtes aujourd'hui capable de me dire avec exactitude « j'ai rompu depuis 2 semaine 3 jours et 7 heures », je pense que vous n'êtes pas encore sorti(e) du processus de rupture amoureuse.

Le monde a l'air brutal et froid comme la Sibérie. Vous ressentez moins de plaisir pour les choses que vous aimez, moins d'envie d'aller de l'avant, moins de motivation... Certaines choses vous rappellent votre ex et vous hantent : des photos, des recoins d'Internet, des endroits, des amis communs...

Cela peut vous paraître long, cela peut vous paraître insurmontable, mais rassurez-vous : 99,999565635% de la population mondiale a déjà vécu ou vivra une rupture et a survécu.

Néanmoins, cela reste un sujet tabou. Hollywood nous fait voir le mariage comme la seule destination possible pour connaître le bonheur. Mais on parle peu de quand une histoire se termine. Pourtant, rompre arrive plus souvent que trouver le grand amour (ce qui, par définition, ne se produit que rarement). Ce qui est rassurant c'est que même Bridget Jones a fini par y arriver !



Bien sûr, quand on a perdu quelqu'un, on se dit que ce sera insurmontable et qu'on ne trouvera jamais mieux. Mais SI ! D'ailleurs, vous

vivez sûrement un yoyo émotionnel : certains jours, vous vous sentez d'attaque, l'envie d'en découdre, de prendre votre revanche sur la vie, et d'autres jours, vous êtes au fond du trou, en train de subir des souvenirs *flash* de la relation terminée.

Difficile pour la tête d'ordonner au cœur d'arrêter d'aimer quelqu'un... Malheureusement, il n'y a pas d'incantation magique que je pourrais faire pour vous libérer de votre douleur de la rupture. Pour vous libérer de cette solitude qui vous pèse. Croyez-moi, sinon je me déguiserais en sorcier vaudou et je le ferais !

Par contre, il y a des choses pragmatiques, que vous pouvez mettre en place et qui fonctionnent ! Vous pouvez faire en sorte que la douleur dure moins longtemps et même de sortir par le haut d'une relation. Être une loque pendant six mois n'est pas obligatoire !

En fait, il y a des bonnes et des mauvaises façons de gérer la douleur. Ne vous flagellez pas si vous suivez les mauvaises voies en ce moment, tel un(e) masochiste. Vous ne pouviez pas deviner. Nous ne sommes que des humains, nous faisons tous des erreurs, nous avons tous nos faiblesses.

Si vous y réfléchissez avec honnêteté (pas facile d'être lucide dans ces moments-là) : votre rupture est arrivée pour une raison. Et ça peut même être une bonne chose. Vous pouvez y trouver une impulsion pour une vie meilleure.

Personnellement, une de mes ruptures, quand j'avais 20 ans, m'a mis au pied du mur et m'a obligé à m'améliorer en séduction. C'est grâce à elle que je vis maintenant de mon art (le coaching en séduction) et que vous me lisez en ce moment. Finalement, cette rupture est arrivée pour le meilleur.

Mais, sur le moment, je me racontais que c'était la honte de m'être fait larguer et (sans doute) tromper (je ne le saurais jamais avec certitude), et que je n'y arriverais jamais en amour.

Je n'irais pas jusqu'à dire que c'est vous-même qui vous faites souffrir car il y a une composante hormonale, chimique, indéniable à votre souffrance. La chercheuse Helene Fischer postule que nous sommes *addict* à la sensation d'être en couple. Que notre biochimie nous manipule au moment d'une rupture pour nous faire vivre un cauchemar. Que l'amour romantique est très addictif, comme la cocaïne ou les opioïdes. En gros, elle dit que nous sommes plus accro à la sensation d'être en couple qu'à la personne avec qui on est.

Je comprends que vous souffriez. Autant, certaines de mes ruptures ont été un vrai soulagement : j'ai tout de suite pu me remettre à draguer, à coucher avec de nouvelles personnes, à travailler jusqu'à 3h du matin sur mon business...

Autant, d'autres ruptures m'ont mis KO. Elles m'ont fait entrer en dépression. Elles m'ont poussé à me jeter dans des relations pansement ou de rebond qui m'ont fait plus de mal que de bien.

Il est important de bien négocier le virage !
Votre souffrance est NORMALE. MAIS, il y a des choses à faire pour que ça ne tourne pas à la catastrophe.

1^{er} exercice :

Je pense que vous devriez déjà vous concentrer pour essayer de trouver 3 choses que vous pouvez faire MAINTENANT mais que vous ne pouviez pas faire en couple.

.....

...

C'est fait ?

Je suis sûr que non.

Si vous ne faites pas les exercices, ne vous étonnez pas de ne pas avoir les résultats.

Vous voulez vraiment vous en sortir ou pas ?

Maintenant, continuons avec un **2^{ème} exercice.**

Trouvez 3 raisons pour lesquelles vous êtes mieux célibataire qu'en couple avec cette personne ?

N'idéalisez pas trop votre ex (même si c'est naturel de le faire par nostalgie). Juste, pour l'instant, essayez de trouver 3 défauts à cette relation.

Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas eu des bons moments ni que tout est à jeter. Mais comme personne n'est parfait, il y avait sûrement des points négatifs.

Mettez-les par écrit ! Rajoutez-y la liste de 3 raisons pour lesquelles cette personne n'était pas pour vous. Et **GARDEZ** ces notes (que ce soit sur une feuille de papier ou sur votre téléphone,

ayez-les à portée de main pour les jours où vous êtes nostalgique).

La séparation est presque toujours un moment difficile. Que l'on ait été marié(e) ou pas, en couple depuis longtemps ou depuis moins d'un an...

Mais ça arrive même aux meilleurs. Voilà qui vous console, n'est-ce pas ? ;) Aller, il faut garder son sens de l'humour...

Le problème c'est que ça peut laisser des traces. J'ai vu trop de gens renoncer à leur vie amoureuse pendant de longues années après une rupture. Vivre ça comme un échec monumental et rester paralysés pendant des mois ou des années.

Laissez-moi vous dire clairement : Une rupture n'est pas un ECHEC ! Vous avez appris

des choses sur vous, sur l'autre, sur les relations.
Vous n'avez pas perdu votre temps.

Je rédige le présent guide en complément du [livre de mon collègue Julien de Frenchdatingassistant sur comment récupérer son ex](#). Si vous l'avez lu (et je vous le conseille fortement) : vous avez vu qu'il est primordial de reconstruire sa vie, que vous désiriez récupérer votre ex OU trouvez quelqu'un de mieux, vous n'échapperez pas à cette phase de reconstruction ! Eh oui, comme chasser les Pokémon, ça demande du courage. Mais vous en avez ! Vous êtes bien plus fort(e) que vous ne le pensez !

Mon présent petit ouvrage se veut être une trousse à outil pour arrêter de souffrir... MAIS PAS un guide sur la reconquête amoureuse. D'ailleurs les deux approches ne s'excluent pas puisque la méthode pour reconquérir son ex implique une période sans contact de 28 jours : il s'agit de bien vivre le *break* de toute façon. Eh oui, reconquérir son ex peut être utile si c'est la

gestion d'un couple qui vous a fait vous séparer et non le manque d'amour.

Maintenant, si votre ex est 100% responsable de la rupture ou bien si vous avez la sagesse de faire le constat que vous êtes attirés mais INCOMPATIBLES (et que votre ex refuse de changer, ce qui est son droit) : vous ne devriez pas envisager de vous remettre avec. Par contre, si vous pensez que quelque chose peut changer avec un travail sur vous, ou bien en changeant les « règles » de la relation, vous pouvez tenter le coup.

Bien sûr, si vous faites partie du petit pourcentage de personnes qui vont bien après une rupture et qui se culpabilisent d'aller bien... ben, heu, arrêtez ! On peut avoir un peu d'empathie pour la personne que l'on a quitté, mais si on va bien, on va bien. Ne cherchez pas midi à quatorze heures. Profitez, c'est même un signe que c'était la bonne chose à faire !!!

Bref, que ça soit pour son ex, pour soi, ou pour la prochaine personne qu'on rencontrera, que l'on ait largué ou été quitté(e) : la phase de reconstruction est la meilleure chose à entreprendre de toute façon.

Il faut donc ACCEPTER LA RUPTURE dans un premier temps. Pas de déni, pas d'ego, pas de « mais ».

Pourquoi certaines personnes s'accrochent à une histoire morte et enterrée, durant des années, tandis d'autres ressortent d'une rupture grandi(e)s et plus fort(e)s ?

Evitez ces pièges prévisibles dans lesquels la plupart des gens tombent ! Suivez le plan que je vous communique ici (ce qui ne va probablement pas être toujours facile) et vous allez rebondir de la plus belle des manières.

Trop de gens ne récupèrent pas leur ex ou ne se remettent pas d'une rupture parce qu'ils ne guérissent jamais de la séparation. Il faut absolument vous créer une vie super SANS son ex d'abord, et voir ensuite si vous avez toujours envie qu'il ou elle revienne.

Reprendre votre pouvoir et redevenir séduisant(e) pour ne pas être pitoyable aux yeux de votre ex ni replonger dans une histoire par défaut, juste faute de mieux. Je sais que c'est contre-intuitif... mais vous ne retournerez jamais dans la même histoire d'amour. Ca, oubliez ! Vous n'allez pas juste reprendre votre histoire avec votre ex. Vous allez SOIT reprendre une histoire améliorée avec cette personne ; SOIT vous reconstruire et trouver quelqu'un de mieux pour vous.

Alors, comment envisager cette rupture pour ne pas sombrer ? Comment lui donner un sens ? Octet après octet, je vais vous révéler les outils pour se remettre d'une rupture.

Ce guide est un cadeau que vous vous faites ! Une bouffée d'air frais si vous vivez des moments difficiles en ce moment. Je suis avec vous !

3^{ème} exercice : levez la main droite et prenez l'engagement solennel de vous en sortir. Tout commence par un pacte avec soi-même. *Seriously !*

9 conseils

Arrêtez d'être une loque !

Bon, alors comme ça, mon petit doigt me dit que vous êtes une loque en ce moment ? Vous vous sentez comme une vieille chaussette ?

C'est normal, il a été prouvé par la science qu'une rupture est une vraie blessure psychologique. Comme un trauma ou un deuil, on peut avoir des pensées intrusives, avoir l'impression de croiser la personne dans la rue alors que ce n'est pas elle, notre système immunitaire baisse, etc.

Encore une fois, vous n'êtes pas fou ni folle. C'est classique ! C'est normal de se sentir perdu(e). Surtout si vous vous êtes un peu empâté(e) dans cette relation. Si vous avez perdu de vue pas mal de vos potes. Juste, ne perdez pas votre estime de vous après la rupture !

Je ne suis pas un tyran mais ne vous laissez pas aller trop longtemps. C'est OK de se laisser décompresser et de toucher le fond pendant un *week-end* ou même d'errer en robe de chambre toute une semaine. Mais, au-delà de ce *timing*, laissez-moi vous dire que ça ne va pas ! C'est mon rôle de *coach* de vous le dire ! Il y a des choses à faire avant de foncer chez un psy se bourrer d'antidépresseurs.

Bruce Wayne, dans Batman *The Dark Knight Rises*, il se reconstruit. Et vous allez faire la même chose.

C'est bon, vous avez pris la décision d'arrêter d'être une loque ?

Bien, alors commencez par décider de ne plus céder à l'impulsivité (alcool, drogues, jeux d'argent, cigarettes à outrance). De ne plus avoir des comportements autodestructeurs (se bourrer de glace au chocolat même si c'est bon, de malbouffe en tous genres car « foutu pour

foutu », coucher avec tout le monde). De ne pas vous humilier (envoyer des dizaines de textos à votre ex en mode harcèlement, culpabilisation ou supplication « *tu me manques, je pense à toi, je t'aime, reprends-moi STP, hey connard/salope t'es la pire des raclures ! Comment t'as pu me faire çaaaaaaaaaaaaa* »). D'arrêter de sombrer dans des distractions inutiles qui font de vous une loque (regarder des séries jusqu'à 6 heures du matin, décider de ne plus aller au boulot, etc.) Je suis sûr que vous avez eu un de ces comportements et c'est compréhensible. Trop de gens prennent de mauvaises décisions après une rupture tant ils sont ravagés. Seulement, maintenant que vous en avez conscience, ressaisissez-vous ! Faire n'importe quoi ne fera qu'aggraver la douleur à long-terme même si ça défoule à court-terme...

Chaque seconde supplémentaire en mode loque vous éloigne de qui vous voulez vraiment être et d'être un(e) prétendant(e) respectable pour votre ex ou pour quelqu'un d'autre. Ce n'est sûrement pas ce que vous voulez !

Ne vous isolez pas de vos amis ou de votre famille. Certes, le monde s'en fiche de votre douleur. Mais vous n'allez pas la partager plus que de raison. Ne cherchez pas à attirer l'attention en faisant pitié ! Ne voyez pas vos proches juste pour vous plaindre. Voyez-les et plaignez-vous seulement un peu quand vous ne pouvez pas vous en empêcher. Mais n'exagérez pas ! Avec un peu de chance, ils feront preuve de compassion et de patience... c'est-à-dire que quand on vit pas soi-même une rupture, on a du mal à comprendre ce qui se joue et on se contente souvent juste de dire des banalités « *mais ça ira, un de perdu, dix de retrouvés !* » Ce qui ne fait pas vraiment avancer le *schmilblick*. Mais soyez indulgent(e) avec les personnes que vous aimez le plus.

Autre chose importante : gérez votre travail avec sérieux. Trop de gens ont fait perdre des milliers d'euros à leur employeur (ou les ont perdus s'ils étaient indépendants) pendant ce genre de périodes. Vous voilà prévenu(e) ! Oui, une rupture peut faire baisser votre QI temporairement. Votre attention n'y est plus non plus, car vous n'êtes tout simplement « pas

dedans ». Sauf que vous n'avez probablement pas envie de perdre votre job, en plus !

Voici la liste des choses que vous devriez faire attention de ne pas perdre après une rupture :

- Votre corps, votre santé ;
- Votre temps ;
- Votre carrière ;
- Votre optimisme ;
- Votre envie de réussir votre vie amoureuse, votre vision positive du sexe opposé et des relations ;
- Vos animaux. Vous pouvez tout à fait adopter un petit chat, un petit chien ou un petit lapin et ça peut vous aider en apportant de la vie à votre appartement ! Néanmoins, promettez-moi de ne pas l'abandonner quand vous irez mieux !

Prenez soin de vous !

➤ Pensez à VOUS !

Détachez-vous de la pression sociale à être en couple ! Vous ne valez pas moins célibataire... Ce que les autres pensent, on s'en fiche.

➤ Prenez soin de VOUS !

Recentrez-vous sur l'essentiel.

Comment voudriez-vous que quelqu'un que vous aimez se traite après une rupture ?

.....

...

Soyez votre propre meilleur ami.

- Faites du sport, retapez-vous ;
- Allez voir des choses belles près de chez vous (musées, paysages, zoo...) ;
- Cultivez la gratitude ;

Trouvez 5 choses qui vous rendent heureux dans votre vie actuellement.

Trouvez ensuite 5 choses sympa qui se sont produites aujourd'hui (faites cet exercice tous les jours) : vous avez vu une luciole ? vous avez vu une étoile filante ? vous avez gagné de l'argent ? vous avez pris le numéro de téléphone d'une personne séduisante ? Etc.

C'est bien d'avoir aimé, vibré aussi, tellement de gens ne vivent JAMAIS ça. Il ne s'agit pas d'oublier mais d'archiver.

➤ Sortez !

Un film ou un *match* avec des potes, ça vous dit ? On ne vous a rien proposé ? Allez vers les autres...

Une soirée avec des amis, ça vous dit ?

Je ne vous suggère pas ici de vous occuper juste pour s'occuper. La distraction ne suffit pas. Il s'agit de faire des choses qui vous inspirent.

Il s'agit de vous dépasser, d'avancer sur un projet qui vous tient vraiment à cœur mais sur lequel

vous ne pouvez vous mettre à fond quand vous étiez en couple !

Faites des choses qui vous plaisent VRAIMENT à vous ! Soyez sainement égoïste !

Regardez des films comiques plutôt que des comédies romantiques, voici quelques suggestions :

Tais-toi ;

Le placard ;

Le dîner de con ;

Brooklyn 99 ;

Friends ;

➤ Reprenez confiance en vous.

Parfois c'est dur parce que la personne ou la relation était toxique, on était sous emprise, et on confond ça avec de l'amour. Les personnes qui ont vécu avec une manipulatrice ou un pervers narcissique savent de quoi je parle.

Du coup, pendant la relation, on se sentait stressé(e), rabaisé(e), mais on pouvait se consoler que l'autre nous accorde un peu d'intérêt.

Maintenant, après la relation, on se sent comme une merde avec un goût amer dans la bouche.

Laissez-moi vous dire qu'une relation comme n'est pas normale. Vous devriez vous sentir BIEN en couple. Sinon, ce n'était pas la bonne relation. Et si ce n'était pas une bonne relation pour vous, soyez content(e) que ce soit terminé.

Ne soyez pas trop pressé(e) d'aller mieux

Zebbi, encore un paradoxe ! Plus vous allez vous mettre la pression, plus vous allez souffrir, et plus ça va retarder la guérison.

Soyez indulgent(e) avec vous-même... mais ne cultivez pas le mode victime ou le mode bébé. Vous vivez un trauma, vous vivez un deuil, donc OUI vous êtes à plaindre. Mais quasiment toute l'humanité a traversé ça. Donc il faut RELATIVISER. Ça va aller, à terme !

Ne cultivez pas les regrets, ne vous focalisez pas sur la solitude, ou sur votre vide intérieur. Ne vous apitoyez pas sur votre sort !

Juste, prenez ce qu'il y a à prendre. Faites de votre mieux. Le vide intérieur n'a pas à être un trou noir qui aspire tout ce qu'il y a autour et le rend fade.

Quand vous êtes malade : vous ne faites pas n'importe quoi (genre aller en soirée avec l'angine) mais vous vous soignez sérieusement. Là, c'est pareil !

Puisqu'on est sur le chapitre des paradoxes, sachez que coucher avec quelqu'un d'autre trop tôt peut vous faire sentir pire. Remarquez, c'est un bon test !

Si vous couchez avec quelqu'un d'autre et vous sentez super bien, c'est le signe que vous avez fait la bonne chose à faire. Par contre, si comme je le soupçonne, vous vous sentez mal, sale, après le sexe, ça va empirer les choses...

Parce que vous l'aurez fait avec, en tête, la comparaison avec votre, la recherche de remplacer l'autre trop rapidement...

J'ai vécu ce phénomène : j'ai déjà essayé de coucher avec une fille rencontrée sur

Adopteunmec dans le but d'oublier une nana qui m'avait largué deux jours plus tôt. Ca n'a pas marché. Je dirais même que, pendant 2 mois, je me sentais mal, pas satisfait, après le sexe. J'ai même fait un pause. Puis, une fois que j'ai décidé dans ma tête de mettre le mot « fin » à cette histoire, je n'ai pas mis longtemps à guérir et à me retrouver.

N'entretenez pas...

On a vu que vous aurez probablement des *flash*, des images, de votre ancienne relation. Des moments heureux, des souvenirs, qui vous tenteront d'idéaliser toute la relation.

C'est déjà suffisant que cela survienne malgré vous. N'entretenez pas... Ne gardez pas des souvenirs de votre ex sous votre oreiller.

- Ne regardez pas des photos de votre ex : s'il y en a sur votre téléphone, transférez-les sur un disque dur externe dans un dossier intitulé « ne pas ouvrir » ;
- Ne regardez pas ses réseaux sociaux tous les jours, ne *likez* rien sur sa page ;
- N'envoyez pas des messages humiliants teintés de désespoir à votre ex ;
- Ne disséquez pas et ne suranalysez pas la rupture, n'en parlez pas tout le temps à vos proches.

- Ne gardez pas ses poils dans la douche ou ses produits de beauté dans la salle de bain.

Ça empirerait la situation.

L'esprit humain a toujours tendance à idéaliser le passé. Mais se dire « il/elle était parfait(e) » « il/elle faisait tout bien », « je ne revivrai jamais des moments géniaux comme ça » est un biais cognitif.

Souvenez-vous que votre relation était dysfonctionnelle. Et que votre ex ne va probablement pas changer. Donc vous êtes incompatibles. Pour le meilleur et pour le pire.

- Ne noyez pas votre peine dans la drogue, l'alcool, les boîtes de nuit, le sexe. On en a déjà discuté précédemment ;
- Ne cherchez pas à vous venger, à rendre jaloux/se votre ex, à lui faire des coups de pute...
- Ne lavez pas votre linge sale en public, ne racontez pas de la merde sur votre ex, ne

l'affichez pas sur #balancetonporc ou #balancetacochoche juste par vengeance.

- Partir en voyage peut, certes, aider à se changer les idées... mais ça peut être pire si vous choisissez une destination de rêve que vous auriez aimé partager avec votre ex. Encore une fois, faites les choses pour vous, pas par rapport à votre ex !
- Ne vous immergez pas dans le monde de votre ex (amis commun, endroits familiers où votre ex aimait aller, etc.)
- Détachez-vous de votre ex ! Laissez pisser certaines choses. Ne comptez pas les points. Ne cultivez pas les reproches. Ne faites pas non plus mille cadeaux à votre ex mais payez-lui ce que vous lui devez si, par exemple, la taxe d'habitation arrive. Il faut que le dossier soit clos proprement et qu'on ne puisse rien vous reprocher ;
- Laissez tomber les bagages émotionnels (n'oubliez pas pour autant). Faites de la méditation ou de la cohérence cardiaque (y'a des vidéos Youtube gratuites) ;

Dans sa méthode détaillée, Julien de Frenchdatingassistant explique qu'il faut se couper de son ex pendant un temps, se reconstruire et revenir plus fort(e).

Ne vous méprenez pas, ça ressemblera véritablement une période de sevrage. C'est un vrai défi !

Maintenant que vous le savez, comprendre ce qui se passe en vous devrait vous faciliter les choses. Laissez passer l'orage. Refusez que votre esprit vous manipule.

Etat d'esprit : si vous recroisez votre ex, il/elle regrettera de ne pas avoir cru en vous...

➤ Gardez la croyance que le meilleur est à venir !

Et si vous disais que dans 5 ans vous serez marié(e) à quelqu'un de génial, ça vous aiderait ?

Sachez que 95% des gens ne regrettent pas d'avoir divorcé ni même d'avoir été quittés ou trompés, 5 ans après !

En agissant comme je vous le préconise, ce qui est difficile pour le moment, vous laissez la place dans votre vie pour mieux que ça. Le vous du futur vous remercie ! Il/elle vous le dirait si on avait inventé une machine à remonter le temps.

Si vous avez des enfants, il est d'autant plus important de compartimenter et de ne pas ressasser. Vos enfants vous regardent rompre, donc restez classe et survivez. Les enfants ressentent ce que les parents ressentent, donc ne leur créez pas un trauma en sombrant.

4^{ème} exercice : Ecrire une lettre et y faire les reproches que vous avez à faire à votre ex, étaler tout ce que vous avez sur le cœur... puis la brûler (ce qui est hautement symbolique).

5^{ème} exercice : Mettez par écrit pourquoi la relation n'a pas marché, et les principaux points à ne pas oublier ou les leçons à en tirer.

Entourez-vous de gens qui veulent votre bien !

Quand la relation se termine, on perd un(e) de ses meilleur(e)s ami(e)s. On perd des habitudes, des repères. Surtout si vous vous êtes refermés sur vous-mêmes et intoxiqués.

On reçoit aussi moins de câlins. (Je ne vous conseille pas forcément aller à un enterrement faire semblant de connaître le défunt pour qu'on vous prenne dans les bras mais) c'est pourquoi je vous suggère de fréquenter des proches. Vos meilleurs amis ou votre famille, pour les câlins.

➤ Ayez une vie sociale active ! Reprenez les sorties, les rencontres...

Une rupture est le moment parfait pour revenir vers vos potes (que vous n'auriez pas dû perdre de vue de toute façon mais ceci une autre histoire). Des gens sages, inspirants, réconfortants...

- Ouvrez-vous à de nouveaux horizons, à de nouvelles expériences.

Des gens *funs* et rigolos, sans lien avec votre ex...

Dites « oui » quand on vous propose quelque chose qui vous intimide un peu mais dont vous avez envie au fond de vous.

- La bonne nouvelle c'est que vous pouvez aussi trouver du soutien virtuellement. Lire des livres, des guides de personnes qui sont passées par là... Regarder des vidéos Youtube...

L'idée n'est pas de remplacer votre ex mais d'être occupé(e). De rencontrer de nouvelles personnes. De rattraper le temps perdu avec des amis qu'on ne voit pas assez... Intéressez-vous aux problèmes des autres et à leurs vies.

- ☠ Donc ne faites pas que des activités en solitaire (course à pied, etc.) ;

- ☠ Ne vous recroquevillez pas sur vous-même, ne vous fermez pas aux rencontres ;
- ☠ Ne restez pas tout le temps chez vous à hésiter à recontacter votre ex ;
- ☠ N'entretenez pas les amitiés qui vous disent que vous êtes une merde de ne plus être en couple, que l'autre était formidable. Ces personnes qui vous jugent, qui vous font la leçon. Et si ce sont des proches ? Parlez-en peu avec ces personnes. Mais ne vous laissez pas rabaisser, ne vous laissez pas sous emprise de leur influence négative. Tournez-vous vers des gens de meilleure compagnie pour l'instant ! Ne leur en voulez pas, ces gens ont leur propre histoire personnelle, leur propre frustration... Juste, vous avez besoin de regagner en confiance en vous, pas de vous faire enfoncer voire flageller !

Peut-être que ce qui vous retient de sortir c'est la « peur » de croiser votre ex ? Aucun souci. Si vous recroisez votre ex à une soirée, soyez cordial(e) mais pas plus.

Responsabilisez-vous !

Il y a des gens qui pensent que le temps va les sortir de cette situation. On dit que temps guérit tout. Oui mais pas le temps tout seul. Il faut faire des efforts ! Remarquez : si vous ne faites pas d'efforts pour vous-même dans la vie, vous en ferez pour qui ?

La meilleure façon d'optimiser les chances de s'en sortir rapidement c'est d'avoir une routine. De se reprendre en main, de remettre de l'ordre dans votre vie.

Retrouvez le sens des priorités, de ce qui est vraiment important pour vous dans la vie.

On dit que les gens les plus heureux dans la vie ont un but plus grand qu'eux-mêmes, soutiennent une cause qui les dépasse.

L'idée n'est pas juste de s'occuper pour s'occuper, sans autre objectif. Ni de mourir sous la charge de travail en se noyant dans le taf. Ni de se laisser mourir à petit feu en ne se remettant jamais en selle.

Oui, vous vivez un moment difficile. Mais OUI, l'ancien(ne) vous génial(e) va revenir à la surface... la pulsion de vie va revenir... un peu de patience... c'est un peu comme une gueule de bois.

Un *footballer* blessé entame de faire de la rééducation presque immédiatement : vous aussi, vous devriez !

Donc, appelez sans plus tarder un pote pour aller boire un café, ou sortir à un concert. Reprenez cette vie sociale que l'on perd trop souvent quand on est en couple. Faites du sport. Achetez-vous un nouvel habit qui vous donne confiance en vous. Faites un *relooking*. Allez voir un nutritionniste. Bref, devenez une meilleure

version de vous-même ! Et faites tout ça pour vous, PAS pour votre ex !

Vous êtes responsable de vos émotions et de vos actes, d'une certaine façon, vous choisissez de vous sentir mal ou de faire des choses qui ne sont pas bonnes pour vous. Ou bien vous choisissez de faire ce qu'il faut.

- ☠ Pas de petits SMS « *quelles nouvelles ?* » « *j'espère que tu vas bien ?* » qui ne feraient encore une fois, qu'empirer les choses !
- ☠ Attention aux textos impulsifs, aux heures qui se perdent sur ses réseaux sociaux, c'est une véritable addiction...
- ☠ Evitez de coucher avec votre ex juste assez pour ne pas coucher ailleurs mais pas assez pour que votre ex ne fréquente que vous. Respectez-vous ! Il y a tellement de moyens plus sains pour combler le vide laissé par votre ex que de baiser ensemble. (Vous ne pouvez coucher avec votre ex que si c'est CLAIR des deux côtés.)

Si vous faites une de ces choses, vous retarderez l'inévitable et vous allez souffrir encore plus. Imaginez que je vous mette maintenant une claque en prenant un élan de 2cm : ça ne ferait pas excessivement mal même si je suis très musclé. Imaginez maintenant que je vous mette demain une claque avec 1m d'élan : en plus de l'appréhension, la gifle ferait bien plus mal. Vous avez compris la métaphore ?

Se sentir attirant(e) à nouveau...

Vous recoucherez avec des gens quand vous vous sentirez moins vulnérable, moins le cœur brisé. On en parle ci-avant.

Mais vous devez vous sentir désiré(e) pendant cette période. Confiance en soi, *toussa toussa...*

En couple, votre validation vient d'une seule personne : votre partenaire. Mais juste après une rupture, alors que l'on a perdu cette source de validation, on sait qu'on vit un cocktail chimique d'hormones (c'est le véritable yoyo !)

Parfois on se sent plein(e) d'ambition et de mordant comme un maniaco-dépressif. Parfois c'est le désespoir, fatigue, perte d'appétit...

Un élément essentiel pour surmonter une rupture c'est de se remettre en selle.

Tout est l'interprétation de votre tête : quand vous supposez ce que les autres pensent que vous devriez être, devriez faire, de ce que valez. Dans les faits, c'est vous-même qui vous dites que vous n'êtes « pas assez bien » ou que vous ne « méritez pas ». Il est temps de vous prouver le contraire !

Alors, habillez-vous bien, maquillez-vous pour les femmes et pour les hommes qui le veulent, coiffez-vous, occupez-vous de vos dents, de vos cheveux, de votre santé...

Et ne restez pas isolé(e) ! Flirtez !

Draguez en ligne ! Draguez en soirée, draguez dans votre cercle social, draguez dans la rue !

Prenez même un numéro si la personne vous plaît ! Vous ne devez rien à votre ex puisque vous n'êtes plus ensemble ! Eclatez-vous ! (Si vous allez à un rendez-vous, mais sentez que vous n'êtes pas tout à fait prêt(e), dites à la personne que vous sortez d'une rupture, que vous ne ferez rien de physique avant un moment... et si la personne accepte c'est GO ! Il faut être honnête quand même.)

Vous voyez, vous n'êtes pas immédiatement de retour dans la drague. Mais, en même temps, vous ne procrastinez pas non plus. Vous n'avez pas d'attente mais vous agissez ! L'appétit reviendra en voyant la nourriture défiler...

Vous pouvez vous accorder un peu de temps avant cette étape. Je dirais un mois après la rupture environ (c'est juste un ordre de grandeur : si vous vous sentez d'attaque avant allez-y MAIS si vous ne vous en sentez pas après trois mois, donnez-vous un coup de pied au cul !)

Reconstruisez-vous et devenez invulnérable !!!

Vous allez sortir de ces marécages brumeux. Néanmoins, vous avez compris que ce n'est pas un processus linéaire. Il n'existe pas de bouton « suppr » sur votre corps qui enlève les mauvaises pensées en un clic. Il y aura des jours avec et des jours sans mais vous allez émerger chaque semaine un peu plus.

A condition de faire tous les jours au moins une action pour avancer. Un pas de plus vers la guérison.

- Reprenez contact avec des gens qui vous inspirent ;
- Faites des choses qui vous motivent ;
- Embrassez la nouveauté : nouveaux livres, nouveaux films, nouvelles musiques ;
- Lancez-vous dans un projet qui vous tient à cœur : construire quelque chose, écrire un

livre, lancer votre chaîne Youtube, aider les autres, trouver et accomplir votre mission de vie, lancer un *business*, peindre une œuvre... il est important d'avoir un BUT dans la vie !

- Soignez votre estime de vous, mettez VOS qualités, vos FORCES, par écrit. Quels sont vos talents ? Vos passions ? Qu'avez-vous à apporter au monde qui est en train de se gâcher en ce moment-même ? ;
- Nettoyez votre maison ;
- Entretenez votre bonne énergie, prenez soin de votre santé physique et mentale (avec de la bonne nourriture, du sport, des activités saines, en fréquentant des gens encourageants) ;
- Ayez confiance : en vous, en les autres, en la vie... il y a tellement de choses qui se sont terminées (l'école primaire, le collège, le lycée, la fac... et pourtant la vie s'est toujours renouvelée et a toujours été surprenante).
- Ayez un bon langage envers vous-même. Parlez-vous de manière positive. Sachez que rien n'est cassé en vous. Rien n'est trop tard... En vous donnant les moyens, en

cherchant des solutions, et en lisant ce guide, vous avez prouvé votre force de volonté et que vous avez de la ressource.

Précision : Dites NON aux trucs chiants. Il ne faut pas s'occuper à tout prix avec des gens qui vous emmerdent. N'allez pas à des rendez-vous avec des personnes qui ne vous plaisent pas du tout. Respectez-vous (c'est une règle de vie : demandez-vous toujours « est-ce que je me respecte quand je fais ou ne fais pas ça ? ») !

Apprendre à être heureux/se seul(e)

On a vu qu'apprendre à être heureux ou heureuse tout(e) seul(e) est quelque chose d'important.

Pourquoi y a-t-il tant de personnes qui sombrent en dépendance affective ces temps-ci ? Parce que les gens n'arrivent plus à être heureux seuls, avec les simples bruits de leur corps pour compagnie. C'est aussi ce qui fait que la méditation a aidé tellement de personnes.

Vous ressentez toujours le besoin compulsif de sortir ? D'inviter des gens chez vous ? Vous n'arrivez pas à passer une soiré(e) seul(e) sans déprimer ? Il faut vous toujours un bruit de fond (musique, BFMerdeTV) ?

Laissez-moi vous dire que vous avez un problème avec la solitude. La solitude peut être

une bonne chose. Vous détestez-vous tant que vous ne pouvez pas passer un moment en tête-à-tête avec vous-même ?

Je vous provoque volontairement ! ;)

Car je sais que vous valez mieux que ça. Normalement, on est mieux seul(e) que mal accompagné(e). Voici quelques pistes de survie avec soi-même :

- Soigner son enfant intérieur (reconnaître s'il y a un conflit en vous, prendre conscience de ce ressenti puis essayer de le comprendre avant de dialoguer avec votre enfant intérieur et lui donner ce dont il a besoin) en thérapie ou [en lisant](#) ;
- Travailler à avoir une vie spirituelle (ce qui ne veut pas forcément dire croire en Dieu... mais avoir une vie intérieure) ;
- Vaincre la dépendance affective* ;
- Vivre dans le présent (et non dans le passé NI dans le futur) : apprécier ce que vous

avez maintenant et les possibilités que le présent vous offre ;

- Avoir des passions solitaires ;
- Prendre un petit animal.

* La dépendance affective, c'est la dépendance à une personne (par exemple son petit copain) ou à ce qu'elle représente (le couple). La dépendance affective peut causer du stress, de la jalousie intense, de la possessivité, de la frustration, une insatisfaction chronique, des sautes d'humeur, etc. La personne dépendante affective doute beaucoup, demande beaucoup de preuves d'amour. Elle peut étouffer l'autre, lui interdire d'avoir une vie sociale... Le dépendant affectif ou la dépendante affective est quasiment invivable sur le long-terme pour le commun des mortels car il y a un phénomène d'usure. C'est trop ! La solution n'est bien sûr pas de passer de tout à rien « je vais être solitaire et indépendante... » Ni les menaces de suicide, les pleurs, le chantage affectif, etc. Il y a des peurs à travailler derrière la dépendance affective : peur du rejet, peur de l'abandon, peur de la trahison, peur de l'injustice,

peur de l'humiliation... La personne dépendante affective ressent un fort besoin d'approbation et d'être prise en charge. Elle y a un travail de fond à faire sur sa confiance en soi (savoir prendre des décisions, s'assumer et s'imposer, se faire passer en priorité sainement, ne pas avoir peur du conflit, devenir responsable de sa vie plutôt que de se laisser porter, etc.) Il faut que vous ayez quelque chose dans votre vie qui vous amène un certain équilibre (en dehors de votre couple). Travaillez sur votre autonomie affective ! Devenez autosuffisant(e) notamment en vous faisant sainement passer en 1^{er} (mais pas en devenant totalement égoïste – attention aux extrêmes). Ne mettez plus une personne *lambda* sur un piédestal ! Ne tombez pas dans le déni ni dans le conformisme excessif ! Ne trouvez pas des excuses ni des circonstances atténuantes à des comportements intolérables d'ex. Sachez poser des limites et avoir des standards. Enfin, n'idéalisez pas non plus les relations de merde des autres qui ont l'air « parfaites » de l'extérieur sur Instagram car elles le sont rarement.

Vous revivez toujours les mêmes histoires de merde ?

Il est intéressant de travailler sur les schémas qui vous conduisent à répéter des scénarios de vie. Au dixième connard, à la dixième fille hystérique, au dixième mec violent : difficile de penser qu'il n'y a pas un *pattern*. Personne n'est aussi malchanceux, même pas Donald !

Faites la liste de toutes vos histoires précédentes : comment vous étiez-vous rencontrés, comment se sont-elles déroulées, quels étaient les traits de personnalité de l'autre, comment se sont-elles finies... Et essayez de trouver des caractéristiques communes.

Déni ou remise en question ? Pour les personnes qui le vivent c'est toujours compliqué

de voir les *patterns* et on ne peut pas le faire à leur place. Le déni permet au cerveau de se préserver quand la réalité fonce sur vous et emporte tout sur son passage... il est plus facile de conclure « tous des connards » ou « toutes des salopes » plutôt que « j'ai un travail à faire sur moi ». Comment le reconnaître ? Le déni passe par explications alambiquées alors que le réel est plus direct. Le problème c'est que tant que le problème de fond n'est pas résolu, ça va recommencer comme dans *Un jour sans fin*.

Parfois, les gens reproduisent la relation de leurs parents vue par leurs yeux d'enfance.

Parfois, c'est un schéma de méfiance suite à une mauvaise expérience : eh oui, les autres peuvent trahir et décevoir (vous également) !

Un énorme manque de confiance en soi et d'estime de soi conduit à s'autosaboter car « si les autres savaient qui je suis réellement, ils ne m'aimeraient pas ».

La dépendance dont on a déjà parlé « je ne peux pas me débrouiller tout(e) seul(e) ».

La carence affective « personne ne pourra jamais m'aimer »...

Liste non-exhaustive.

Il y a là un travail qu'il est parfois bon de mener avec l'aide d'un professionnel de santé (je ne conseille pas les psychanalystes) ou d'un coach en développement personnel. Je vous laisse le lien de ma [formation de développement personnel](#), si vous en ressentez le besoin, je vous y aiderai à faire ce travail de fond.

La rupture était-elle prévisible ?

En voilà une question qui devrait vous surprendre ! Néanmoins, cela vaut le coup de se la poser... ne serait-ce que pour progresser.

Parfois, on ne voit pas venir une rupture. On se largue, c'est violent, une véritable désillusion. D'autres fois, cela arrive plus en douceur et on sent venir les choses. L'idée ici est que vous ouvriez les yeux à l'avenir. Car c'est souvent plus facile d'éviter la rupture que de la surmonter.

Il est rare que tout se passe bien et qu'une personne décide de rompre du jour au lendemain. Il y a des signes prémonitoires pour qui sait écouter.

Y a-t-il eu des signes avant-coureurs ?

Des disputes récurrentes sur les mêmes sujets, par exemple ?

Un manque d'engagement dans le couple reproché ?

Un problème de jalousie ? (La peur de perdre l'autre peut parfois conduire à avoir des comportements excessifs qui vont paradoxalement faire fuir la personne.)

Ne plus partager grand-chose, faire les choses de son côté...

Ne plus prêter attention à l'autre ? Trop prendre l'autre pour acquis(e) ?

S'être laissé(e) aller (par exemple, grossir) ?

Ce genre de sujet à propos desquels la réconciliation sur l'oreiller ne suffit pas. Ou ne résout le problème que temporairement...

Vous avez déjà grillé des *jokers*, si vous en êtes à ce stade. La solution pour une personne à qui vous tenez qui vous fait des reproches est de garder la tête haute, de ne pas insulter, ne pas harceler, ne pas *stalker*, etc. Il faut accepter de voir

ce qui va mal. Accepter d'ouvrir le dialogue sur le moment et de la bonne façon.

Évitez les « *j'ai l'impression que tu me fuis, pourquoi tu fais la gueule ?* » c'est une approche trop négative. Pour apprendre à dialoguer efficacement avec votre partenaire, je vous invite à télécharger mon manuel [Le guide du couple heureux](#).

Acceptez de laisser l'autre parler sans l'interrompre, de laisser l'autre évoquer le fond du problème. Ensuite, prenez du recul, il s'agit d'avoir les idées claires. Pouvez-vous faire des compromis qui ne vous coûtent pas trop et résoudre ces problèmes ? Ou bien y a-t-il des incompatibilités structurelles à votre relation ? (Ce qui ne veut pas dire que vous ou votre ex n'est pas quelqu'un de bien... parfois on ne va juste pas ensemble...)

ATTENTION au principe de cohérence. Ne restez pas avec quelqu'un qui ne vous

conviendrait pas juste parce que vous auriez beaucoup investi dans cette relation.

Ne restez pas non plus avec quelqu'un juste parce que vous n'auriez pas le courage de vous remettre sur le marché des rencontres. Vous l'avez fait de séduire quelqu'un, vous pouvez le refaire, vous pouvez trouver quelqu'un de bien... Et devinez quoi ? Vous pouvez trouver ENCORE MIEUX ! Ce n'est pas trop tard pour vous mais ne perdez pas pour autant des années à ressasser avant de réagir. Remontez la pente !

Je peux évidemment vous accompagner sur mon site de séduction www.coachingseduction.com pour les hommes et www.attirerunhomme.fr pour les femmes.

Le processus de guérison

Il n'y a pas d'antidote magique à votre mal, désolé. Vous en sortir n'est pas qu'une question de temps non plus. En cas de grosse trahison ou si vous êtes vraiment dévasté(e), anéanti(e), ça pourrait très bien rester comme ça toute la vie si vous ne faites rien. Vous ne pouvez pas simplement éviter de parler du problème.

Ne cherchez pas d'excuse pour ne pas agir. Ce n'est pas différent du tout au tout selon les gens : il existe un processus de guérison que suivent la plupart des personnes. Processus qui n'est pas linéaire : y'a des pas en avant et des pas en arrière parfois... mais suivez ces étapes et mettez ainsi toutes les chances de votre côté !

✓ Etape #1 : la colère et la tristesse

Vous vous êtes beaucoup investi(e) dans cette relation. Il est normal d'être déçu(e). Acceptez

vosre colère. Mais savez-vous que l'on est souvent en colère avant tout envers soi-même ?

Il se peut que vous vous en vouliez d'avoir tant misé sur une personne qui avait pourtant montré des signes que ça n'allait pas. Acceptez votre colère mais ne la retournez pas contre vous-même. Ne vous en prenez pas à vos proches, ne rejetez pas tout le monde autour de vous, ne trouvez pas un bouc-émissaire sur qui vous défouler. Ne le faites pas payer à d'autres personnes. Ne vous mettez pas non plus en tort : ne suivez pas votre ex dans la rue, ne l'espionnez pas, ne vous embrouillez pas avec son meilleur ami, ne faites de chantage au suicide... Ne passez pas non plus votre temps à fantasmer sur le Facebook de votre ex, à imaginer des choses à partir de son Instagram ~~pic et pic et colégram~~...

Soyez en colère ou triste pendant quelques heures mais sortez-vous de cette étape rapidement. Car quand vous êtes triste ou en colère, c'est du temps de cerveau disponible que vous consacrez à votre ex. De plus, se mettre en colère c'est comme boire du poison et espérer que l'autre meure. Traversez les émotions négatives, et acceptez que c'est comme ça...

Défourlez-vous ! Allez courir plutôt que fumer un joint !

Tout n'est pas à jeter avec la colère. Quand celle-ci devient saine, elle peut être un véritable moteur. Mais on ne peut pas vivre paisiblement de manière équilibrée en étant en colère tout le temps au fond de soi.

- ✓ Etape #2 : qu'est-ce qui vous fait le plus mal dans cette fin de relation ?

Quelle est l'image qui vous reste en tête ? Quel arrière-goût ça a ? On vous a trahi(e) ? Maltraité(e) ? Formulez-le !

Il est important de trier le bon grain de l'ivraie pour savoir ce qui, vraiment, vous fait le plus souffrir.

Quand vous aurez identifié ça, vous aurez avancé.

- ✓ Etape 3 : la culpabilisation

Eh oui, on vous a probablement tapé dans votre talon d'Achille, sinon vous ne souffririez pas autant.

Vous avez peut-être l'impression que c'est toujours la même histoire...

Ne culpabilisez pas, ça arrive même aux meilleurs. Pas de « je mérite de me faire jeter et ça m'arrivera toute la vie », pas de « l'autre a été odieux/odieuse mais tout est de ma faute » pas non plus de « je suis inintéressant(e) », « je suis une pauvre idiote naïve humiliée »...

Vous devez vous sentir digne d'amour ! Relevez-vous pour votre dignité ! Affirmez-vous ! NON, vous n'êtes pas une merde !

Dépression, anxiété, avoir du mal à dormir : ce sont des signes normaux à ce stade.

Faites-vous [des affirmations positives](#). Faites la liste de vos qualités. De pourquoi vous méritez quelqu'un de bien dans la vie.

- ✓ Etape #4 : vous voulez à tout prix comprendre les raisons

Vous vous persuadez que comprendre pourquoi c'est fini peut vous aider, vous libérer.

Peut-être que la raison est simple, qu'on vous a dit « je n'ai plus de sentiments ». Mais vous souffrez tellement que vous ne voulez pas l'entendre. Vous vous dites « non c'est trop simple comme explication, c'est forcément quelque chose de plus dramatique ». Vous vous persuadez peut-être que vous pourrez y faire quelque chose.

Je vous conseille fortement de ne pas vous attarder à cette étape. Ne suranalysez pas les raisons de la rupture car rien ne vous satisfera. Soit on vous a dit les vraies raisons, soit on ne vous les a pas dites et vous n'y pouvez rien. Lâchez prise !

Si la personne voulait se remettre avec vous, elle aurait sûrement énoncé clairement les raisons et proposé des solutions ou des arrangements. Cherché un compromis ou, au moins, à ouvrir la discussion. Si elle ne l'a pas fait... ne vous torturez pas !

Au fond de vous, vous savez peut-être... et alors ?

✓ Etape 5 : état des lieux des pertes

Même si vous avez quitté l'autre, vous avez perdu quelque chose...

« On ira plus jamais à la piscine ensemble, ouin ouin » !

Sérieusement, identifiez les pertes ! Ne vous torturez pas, ne vous punissez pas, juste reconnaissez ce que vous avez perdu.

Les espoirs, les rêves que vous aviez ensemble, les projets (par exemple, avoir des enfants), ces vacances réservées que vous avez dû annuler, votre maison de rêve à deux...

Dites adieu à tout ça. Peut-être que c'est arrivé dans une dimension parallèle, il faudrait demander à Samantha Carter.

✓ Etape 6 : Pardonner mais ne pas oublier

Il y a mieux que prendre des médicaments : pardonner. (Mais ne pas oublier.)

Si vous ne pardonnez pas, ça va vous bouffer !

Si vous oubliez, vous allez rechuter !

Vous ne devez pas oublier ni faire comme si de rien n'était. Acceptez dorénavant de voir votre ex d'une façon différente, comme il ou est elle est vraiment. Cette personne n'est pas parfaite. Vous la connaissez mieux encore maintenant.

Vous avez même vu comme elle se comporte en période de rupture (je vous suggère d'être correct(e) avec votre ex car la plupart des gens deviennent des enculés à ce moment-là et ce sera retenu contre eux dans leur karma).

A ce stade, à vous de voir si vous souhaitez vous réconcilier ou pas... si vous en avez l'opportunité.

✓ Etape 7 : vous retrouvez goût à la vie

Votre libido revient. Les choses ont à nouveau bon goût. Vous avez envie de faire des choses.

N'en déplaise à celles et ceux qui vous enjoignent de « tourner la page au plus vite », on ne peut considérer que cette période de deuil n'est terminée que le jour où vous serez capables de repenser à l'autre sans être totalement transpercé(e) par la douleur.

Le jour aussi où vous pourriez même ressentir une certaine bienveillance envers votre ex, avec cette idée que ça n'a pas marché, voilà tout.

L'idéal est de parvenir à ne pas raisonner en noir et blanc : d'être lucide sur ce que l'autre vous apportait, mais aussi sur ce qui n'allait pas.

Autre signe que la page est tournée : « c'est de le/la revoir et de se dire qu'on n'aimerait pas qu'il/elle revienne finalement ».

Conclusion

Donc, vous vous êtes donné un mois pour surmonter la rupture. Déjà, si vous passez du fond du trou à normal c'est bien. Mais, après 21-28 jours, vous pouvez aussi en sortir mieux que bien !

Si vous avez changé, travaillé sur vous, et trouvez que vous valez mieux que ça... c'est une bonne solution ! Ne retournez pas avec votre ex !

Une rupture donne parfois l'impulsion dont on avait besoin pour se transformer. L'occasion de se repenser. Comme un nouveau départ. Vous pouvez décider que cette rupture est LE signe de la vie dont vous aviez besoin pour investir sur vous et résoudre ces problèmes amoureux qui vous font souffrir depuis si longtemps. C'est LE moment de changer, LE moment de se prendre en main. Imaginez une vie où vous auriez pris votre pouvoir en séduction, auriez la main, et ne souffrirez plus toujours de la même façon. Vous

avez le pouvoir d'avoir une vie merveilleuse ! Commencez par le décider et vous en donner les moyens. Agissez en accord avec vos décisions.

Une rupture est l'occasion de faire le point sur votre identité, sur qui vous êtes, sur qui vous voulez être, et sur ce que vous voulez pour vous-même dans la vie...

Si vous voulez toujours récupérer votre ex, c'est OK aussi pour moi (à condition de ne pas vous mentir à vous-même) ! Mais en aucun cas depuis une position de faiblesse. Pas de supplication, pas de désespoir. Ce ne sera pas par facilité non plus ! Il faut que vous ayez avancé et que vous pensiez que ça vaut quand même le coup ! Vraiment, je vous conseille le guide de mon collègue Julien sur l'art de récupérer son ex.

Ce genre de guide est difficile à écrire (et j'ai vu beaucoup de coachs se planter) mais il l'a fait avec brio. J'avais peur de lire une énième bouse niaise et pathétique tant les conseils sont faciles à donner et difficiles à recevoir dans ce

domaine. Mais c'est vraiment le meilleur guide sur le sujet que j'aie vu.

Je vais donc vous laisser avec Julien qui, à l'occasion de la sortie de son livre « [Comment récupérer son ex : les 7 étapes simples pour reconquérir son ex rapidement](#) » va répondre aux questions les plus courantes sur la rupture amoureuse et comment s'en relever.

Fabrice Julien

Vous avez peur de ne plus jamais retrouver quelqu'un que vous aimez si la reconquête avec votre ex ne fonctionne pas ?

Et pourquoi exactement ? Parce que vous allez décider d'arrêter d'essayer ? Qu'avez-vous dû faire en premier lieu pour avoir cette personne ? Soit vous l'avez eue en étant proactif(ve) - en sortant, en rencontrant, en flirtant, en vous rendant émotionnellement disponible - soit vous l'avez eue par pur hasard. Même si c'était par pure « chance », cet ouvrage et mon livre sont des

modes d'emploi pour prendre votre vie en main et créer les bonnes conditions.

Si vous étiez proactif(ve) avant, et que c'est comme ça que vous avez rencontré votre ex, alors je ne m'inquiète pas pour vous. Vous pouvez tout recommencer en suivant la même formule. Si c'est cette personne qui avait fait tout le travail alors cela va se reproduire aussi. Si quelqu'un a craqué pour vous de manière spontanée, cela signifie que beaucoup de gens pourraient ressentir de l'attrance pour vous : c'est juste que vous ne les avez pas encore rencontrés. Normal, vous étiez en couple ou bloqué(e) avec votre ex dans la tête ! Maintenant, imaginez combien de personnes vous pourriez choisir si vous commencez à les rechercher pour vous donner le choix de manière proactive.

Le fait est que si vous l'avez fait avant, vous pouvez le refaire. Penser autre chose serait complètement illogique et stupide, or, je n'oserais penser que vous l'êtes.

Vous avez tellement besoin de votre ex pour votre bonheur ?

Il y a une différence entre vouloir quelque chose et avoir besoin de quelque chose. Vouloir

quelque chose est sain et normal, si ça ne tourne pas à l'obsession malade. C'est ce qui alimente nos objectifs et nos ambitions : le désir de nous battre pour quelque chose nous fait grandir et devenir davantage la personne que nous voulons être. L'aspect le plus important des objectifs est qu'ils nous poussent et changent ce que nous devenons, pour le mieux. En faisant les choses difficiles, vous devenez une meilleure personne, et c'est tellement plus important que CE QUE vous obtenez en les faisant.

La différence avec le besoin c'est que la personne dépendante ou capricieuse se concentre sur le fait d'avoir à atteindre le résultat à tout prix. Cela implique que, sans le résultat, elle ne serait pas en mesure de continuer ses actions ; que le résultat serait vital. Lorsque nous sentons que nous avons BESOIN de quelque chose, alors que nous vivions parfaitement dans le passé sans l'avoir, c'est parce que nous nous racontons un certain nombre de *bullshit* à propos de cette situation. Ces histoires que l'on se raconte contrôlent notre perception des choses et déterminent si nous sentons que notre monde touche à sa fin ou ne fait que commencer. N'oubliez pas que ce n'est pas parce que vous VOULEZ que votre ex revienne que vous AVEZ BESOIN de votre ex en tant qu'élément essentiel

et irremplaçable de votre bonheur et de votre estime de vous.

Vous avez quelques années de plus que quand vous avez rencontré votre ex ? Vous ne vous sentez plus aussi sexy ?

Quelle baisse de confiance en soi ! Votre ex-relation vous a usé(e) ?

Ahhh, l'excuse de l'âge. Toujours là quand une personne cherche une excuse pour justifier son inaction ou pour se déresponsabiliser de sa vie amoureuse.

Si vous étiez avec votre ex durant quelques années et que vous utilisez maintenant l'excuse de l'âge, pardonnez-moi de ne pas vous prendre au sérieux.

Si vous étiez en couple depuis plus de 10 ans et que vous vous dites maintenant (plus d'une décennie plus tard) que dans votre nouvelle catégorie d'âge, vous ne trouverez personne : laissez-moi vous rassurer, peu de choses ont changé au fond.

La même méthode fonctionne : vous continuez de vous créer une vie que vous aimez, de la partager avec des personnes lors de conversations

et d'être impatient(e) d'entendre parler de leurs vies en retour. Ce n'est pas plus complexe que cela, peu importe le nombre de nouvelles applications et de nouveaux sites de rencontres qui sont apparus entretemps, et peu importe le nombre de personnes qui textotent au lieu d'appeler de vive voix de nos jours. Vous vieillissez ? Comme nous tous.

On peut vieillir en restant frais ou fraîche et en augmentant même son *sex-appeal*. Certaines personnes vieillissent d'une manière qui dégage de la confiance, celle de savoir comment se débrouiller dans la vie, celle d'avoir des histoires intéressantes à raconter et une soif insatiable d'expériences, et ne souffrent jamais vraiment de leur âge. La personne de 60 ans peut ne pas se trouver l'objet des désirs de la personne de 25 ans (mais ne l'excluez pas totalement au niveau de l'attraction - la confiance en soi et un comportement effronté pouvant être des choses puissantes), mais elle peut sacrément être attrayant(e) pour son groupe d'âge, dans lequel il y a beaucoup de personnes du sexe opposé à la recherche de l'amour, elles aussi. Certaines personnes les plus charismatiques et impertinentes que je connaisse ont 30 ans de plus que moi !

Vous avez peur de vieillir dans la solitude et ne plus trouver personne pour partager votre vie ?

C'est toujours un risque. Surtout si vous n'agissez pas ! Heureusement, aucun de vous ne va juste s'asseoir par terre et attendre.

Si vous voulez avoir toujours des options dans votre vie amoureuse, commencez simplement le processus consistant en amener de nouvelles personnes dans votre vie. La bonne nouvelle que j'ai pour vous c'est que ce sera l'une des expériences les plus enrichissantes de votre vie, si vous y allez avec la bonne attitude et beaucoup de bonne volonté. Se construire une belle vie et y faire entrer de nouvelles personnes est l'un des plus grands plaisirs au monde, que cela vous apporte l'amour de votre vie ou non. Vous priver de la capacité de le faire reviendrait à vous priver de l'expérience de vivre véritablement. Vous n'attendrez pas que votre ex revienne, et vous n'essaierez pas non plus désespérément de trouver un nouveau grand amour. Vous vivrez juste avec confiance en sachant que ça arrivera si vous y croyez. C'est ça avoir véritablement confiance en soi !

Vous avez l'impression d'avoir tout donné et que ce n'était pas suffisant ?

Ce n'était peut-être pas la bonne personne.

Il est extrêmement courant, en amour, que les gens donnent énormément à quelqu'un, soient blessés par cette personne, puis décident de ne plus donner leur amour du tout à l'avenir.

C'est transitoire.

Nous avons tous peur, qu'à un certain niveau, nous ne soyons pas « assez ».

Beaucoup d'entre nous ne se donnent pas à 100% dans les relations, comme ça ; quand ça va mal, au moins, nous pouvons nous dire que nous n'avons pas essayé à fond de toute façon. Mais quand nous donnons vraiment tout et que quelqu'un ne nous rend pas la pareille ou nous quitte quand même, nous pouvons avoir l'impression que tout notre être ne suffira jamais.

Mais c'est une conclusion absurde. Si vous donniez le meilleur de vous-même à une idée d'entreprise qui était bancal au départ, il est peu probable que l'entreprise fonctionne, quoi que vous fassiez. Cela ne signifierait pas que vous n'êtes pas fait pour les affaires, cela signifierait simplement que votre énergie a été dirigée au mauvais endroit. Si un membre de votre famille

avait besoin de changer et que vous lui donniez tout le soutien et l'amour que vous pouviez pour l'aider, mais qu'il n'avait toujours pas changé au bout d'un an, cela ne signifierait pas que votre amour n'était pas important, cela signifierait simplement que son problème était plus grand que votre influence à ce moment-là.

Dans une relation, tout donner à une seule personne et ne pas avoir le même retour est une indication que votre énergie est envoyée dans la mauvaise direction, et non que cette énergie ne mérite pas d'exister. Votre amour n'est pas censé convenir à tout le monde, il est censé convenir à ceux et celles avec qui vous pourriez avoir une véritable connexion et qui ont la capacité de vous le rendre. Tout le monde n'aura pas cette connexion extraordinaire avec vous, et tout le monde n'aura pas la capacité de vous rendre votre amour. Cela ne signifie pas qu'il faut se vexer, bouder, et finalement abandonner. Vous ne puniriez que vous-même et votre âme sœur en faisant ça. Il faut continuer, ne serait-ce que pour la raison qu'être une personne aimante qui se donne à fond est quelque chose qui fait partie de vous, pas seulement quelque chose que vous faites par intérêt ou quand c'est facile.

Vous avez du mal à vous imaginer avec quelqu'un d'autre ?

C'est un sentiment naturel, cela fait partie du fait de ne pas vouloir lâcher prise. Mais vous surmonterez aussi ce sentiment.

Cette impression s'aggrave lorsque vous pensez intensément à cette personne. Cela peut être si dur que vous vous demandez comment il sera possible de supporter la douleur toute votre vie. Mais c'est temporaire. Au fur et à mesure que le temps passera, que vous rencontrerez de nouvelles personnes, vous constaterez que ce sentiment commencera à s'éloigner, devenant de moins en moins intense ; plus comme un souvenir lointain, beau à sa manière. Il n'agira plus que comme un rappel de combien vous êtes capable d'aimer, de vous attacher et de vous accrocher à quelque chose de pur (l'amour). Ne vous méprenez pas, ce sentiment d'amour aussi ressurgira en vous. Vous avez la capacité de vous attacher encore, de développer des sentiments d'une manière similaire (et non exactement de la même manière car chaque amour est différent), et quand cela arrivera, vous oublierez probablement vos peurs et vos regrets.

Savoir que l'amour peut revenir et même être encore meilleur avec la prochaine personne est la

clé pour surmonter cette épreuve dans le présent. Ce sont des sentiments humains, ils sont naturels et ils passeront. Tout le monde (plus ou moins) a vécu cela dans sa vie. La vie nous fait passer à l'expérience suivante. Accrochez-vous !

Votre ex était la meilleure personne du monde et vous ne trouverez JAMAIS aussi bien ?

En fait, il est fort probable que vous trouviez quelqu'un d'autre à aimer... différemment. Des gens comme votre ex existent et vous avez été avec l'un d'eux, c'est la preuve que cela est toujours possible. Vous l'avez fait donc vous pouvez le refaire. Ce n'était pas seulement de la chance. Des relations commencent partout dans le monde pour les personnes qui sortent, prennent des risques et se mettent à flirter, chaque jour. Vous pourriez même trouver MIEUX, je vous le promets. Juste, ne soyez pas trop pressé(e).

Ne comparez pas chaque nouvelle rencontre à votre ex, ce n'est pas l'étalon or ! J'ai coaché des milliers de femmes et d'hommes qui n'avaient jamais cru pouvoir ressentir à nouveau de l'amour. Ces personnes ont toutes sans exception découvert que ça pouvait être le cas. Il est également vrai que même si nous ne trouvons pas

toujours des personnes avec les qualités exactes de quelqu'un que nous avons eu dans le passé (et que nous avons idéalisé), nous constatons souvent que la personne suivante apporte quelque chose de complètement nouveau et différent à notre vie. Différent n'est pas toujours une mauvaise chose, c'est même souvent mieux car ce n'est pas comparable. Maintenant, nous serions stupides de ne pas admettre que vous êtes susceptible de faire de mauvaises rencontres, de vivre de mauvaises aventures, de rencontrer aussi des gens qui incarneront tout ce que vous ne voulez pas et vous feront de la peine. C'est le risque de vivre et de faire des rencontres. Il ne peut y avoir d'expériences exceptionnelles bonnes sans quelques mauvaises de temps en temps. Ainsi va l'équilibre du monde...

Même si vous pensez dur comme roche que votre ex était génial(e), sachez que la personne avec qui vous finirez votre vie sera encore plus géniale car, contrairement à votre ex, aura choisi d'être avec vous, c'est toujours à mettre à son actif...

Vous ne pouvez pas perdre à ce jeu ! Ce serait comme parier avec des *freebets*.

Il n'y a rien qu'on vous ait donné dans ce programme ou dans le mien qui serait une perte

de temps, même si vous ne récupérez pas votre ex.

Vous aurez appris sur vous-même; vous aurez accepté certaines des vérités les plus difficiles sur les relations et en sortirez plus fort(e) en sachant comment gérer les pensées négatives et les vulnérabilités qui les accompagnent ; vous aurez travaillé sur votre vie, créé de nouvelles opportunités et appris à tourner une nouvelle page ; et pendant tout ce temps, vous aurez continué à rencontrer de nouvelles personnes qui pourraient mener au prochain amour de votre vie.

J'espère que je n'ai pas besoin de reformuler cela, mais il existe plus de personnes incroyables sur Terre que vous ne pourriez espérer rencontrer en mille vies. L'idée que cette personne de votre passé soit la seule à pouvoir vous rendre heureux(se) n'est tout simplement pas vraie. C'est normal de vouloir que ça marche avec quelqu'un, et si possible vite (du premier coup), mais sachez que, si ce n'est pas le cas, vous retrouverez le bonheur avec quelqu'un d'autre, voire avec plusieurs personnes. Le monde vous appartient et vous êtes libre d'en profiter au travers d'une série d'aventures infinies qui s'offrent maintenant à vous.

Vous êtes plus résistant(e) que vous ne le pensez. Des études ont prouvé que les êtres humains surestiment à quel point et pendant combien de temps une situation négative les affectera. Lorsque les gens traversent une rupture ou un deuil, ils s'attendent souvent à ne jamais pouvoir surmonter la douleur. Mais ces études scientifiques ont prouvé que nous sous-estimons la rapidité avec laquelle nous nous adapterons aux nouvelles circonstances et les surmonterons pour devenir encore plus fort(e)s qu'avant.

Mon objectif principal est de vous faire prendre conscience que ce pouvoir est en vous, que vous êtes vous-même votre plus grand atout. N'importe qui a la capacité de vous quitter, tout comme vous avez la capacité de quitter n'importe qui. Mais vous êtes toujours dans le coup !

Si vous consacrez votre vie à devenir meilleur(e) et à toujours faire mieux, cela ne sera jamais perdu. Vous allez vous créer une vie merveilleuse à la fin. Les hommes ou les femmes de votre vie seront attiré(e)s (au sens de la loi de l'attraction) par votre vie merveilleuse. Ce n'est pas les gens qui rendront votre vie géniale, c'est en ayant une vie géniale et en vibrant bien que vous attirerez des gens géniaux. Ce n'est pas une autre personne qui rendra votre vie belle. C'est vous-même ! Et cela y attirera de belles

personnes. La bonne personne sentira alors votre vibration et l'univers vous réunira.

Chaque fois que vous sentez que vous êtes trop en train de vous mettre la pression, sachez que si la voie menant à votre ex se trouve être un cul de sac... au moins, vous le savez et c'est une avancée ! Il y a tant d'autres réalités possibles pour vous. Vous pouvez vous donner le choix. Personne ne pourra jamais vous faire vous sentir seul(e) au monde à nouveau : c'est une question de décision et de prise de conscience.

Au plaisir.

Julien de Frenchdatingassistant