

Chagrin d'amour : quand l'histoire finit mal - 1/2

On l'aime toujours et il ne nous aime plus. Il l'a dit, c'est fini... Et ça fait mal, très mal...

Un chagrin d'amour, ça remue de fond en comble, on ne sait plus ou on en est.

Au milieu des larmes et de la désolation, on ne cesse de s'interroger : pourquoi cette rupture ? Qu'est-ce qu'on a fait pour mériter ça ? On se dit : " S'il ne m'aime plus, c'est que je n'étais pas assez bien pour lui. " On en vient à se demander si un garçon pourra vraiment nous aimer un jour. Bref, on se sent vaguement coupable, sans intérêt, sans valeur, et surtout très malheureuse.

Le monde, ce vaste vide

Et ce manque qui emplit le coeur, ce sentiment d'abandon, de solitude, comme si plus personne n'existait sauf cette personne qui ne nous aime plus...

"Un seul être vous manque et tout est dépeuplé !" écrivait le poète Lamartine.

Il a très bien exprimé ce qu'on a tant de mal à démêler dans son coeur : ce mélange de larmes, de rage, de honte et de souvenirs douloureux, tous ces bons moments vécus qui reviennent sans cesse à l'esprit, tous ces rêves auxquels on croyait si fort qui s'écroulent, ne laissant que de regrets...

Souffrir, c'est encore aimer

Bien sûr, quand on vit dans la tourmente et la souffrance d'un vrai chagrin d'amour, ça ne console pas de savoir que cette expérience douloureuse arrive à beaucoup d'autres : qu'importe le reste du monde quand on a le sentiment que sa vie c'est arrêtée ? Pourtant il faudra bien un jour faire le premier pas pour vous en sortir, même si vous n'en avez pas tout de suite envie...

S'enfermer dans sa douleur, la ressasser en se rappelant tous les moments heureux, parcourir sans se lasser les bons moments de cette histoire qui finit mal, c'est encore aimer, même si cette amour se meurt de ne plus être partagé. Alors il va falloir en faire le deuil et, pour cela, cesser de se torturer : pleurez, pleurez autant que vous le voulez, mais ne restez pas seule. Parlez-en avec votre meilleure amie, changez vous les idées avec vos copines, il y en a sûrement qui ont vécu cela et qui peuvent vous guider sur le chemin de la guérison. Parce que oui, on guérit d'un chagrin d'amour, ça prend du temps mais ça finit par venir...

Reste à surmonter le désir de ne plus jamais revivre une telle histoire, de ne plus jamais aimer parce qu'on ne veut plus souffrir. Pourtant, il ne faut pas regretter d'avoir vécu cette histoire, d'avoir beaucoup aimé, beaucoup donné. Ce chagrin d'amour, qui vous a tant amoindrie, vous fait grandir aussi : il vous rend plus mûre, plus forte...

Quand votre coeur ne sera plus aussi meurtri, il pourra à nouveau battre pour un autre, pour celui qui en pansera les dernières plaies.

Alors, osons le dire, même si vous ne voulez pas l'entendre pour le moment : ce chagrin d'amour, ce n'est pas la fin de tout, c'est aussi ce qui vous prépare à une nouvelle histoire d'amour...

En attendant

Evitez d'errer comme une âme en peine sur les lieux où vous avez vécu vos plus belles heures. Mieux vaut accepter que ce soit du passé, et vous donner les moyens d'oublier. Laissez-le s'écouler comme vos larmes : il vous aidera peu à peu à être en paix avec vous même, et avec votre histoire.

Chagrin d'amour : quand l'histoire finit mal - 2/2

Et surtout ne vous jetez pas, par dépit ou tristesse, sur le premier venu ! Ce serait dommage d'être encore plus blessée et de croire encore moins à l'amour...

Lettres, photos, cadeaux... Vous êtes partagée entre l'idée de tout jeter, voir de tout brûler rageusement, et celle de vous bercer en souvenir en les gardant près de vous. Mieux vaut les mettre de côté, loin des yeux et loin des mains, et faire un ti plus tard, quand vous serez apaisée : il est bon de prendre vos distance pour l'instant, mais vous pourriez le regretter un jour de n'avoir rien garder du tout...