

Comment se remettre d'une rupture? - 1/3

Une rupture, quand on n'en est pas l'auteur, est souvent difficile à digérer! Comment faire pour s'en sortir? Comment faire pour l'oublier?

Coeur brisé

Une rupture amoureuse, quand on est amoureux, c'est très dur de s'en remettre! On se sent brisé, on pleure, on crie, on se morfond...

La phase de reconstruction est souvent longue et dure! L'autre est toujours présent dans notre tête et dans notre coeur... difficile de s'en détacher!

Il y a plusieurs cas de figures:

- celui qui s'accroche et harcèle presque son ex, le prie de revenir, qu'il l'aime; là on devient un vrai poison pour l'autre et il vous aime encore moins, vous trouvez insupportable! Parfois c'est incontrôlable, on a tellement envie d'être avec l'autre qu'on en devient pénible!

- celui où on est trop fier pour retourner vers l'autre et où on ne montre pas que l'autre vous fait du mal! Ça nous aide à nous protéger de l'extérieur, mais c'est pas pour ça que l'on se sent mieux! On ne parle à personne de ce qu'on ressent et on fait semblant, semblant d'aller bien! Sans parler de ce qu'on souffre, on risque de souffrir très longtemps! Parfois, rien que le fait d'en parler peut nous aider à nous en sortir plus vite!

- celui qui se console, que ce soit avec quelqu'un d'autre, avec l'alcool, en faisant n'importe quoi, en sautant sur tout ce qui bouge! Derrière ce caractère se trouve une grande souffrance dissimulée par des comportements qui nous font aller mieux, du moins sur le coup! Mais parfois on se met en danger et on se détruit d'avantage que l'on ne se reconstruit!

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises façons de se remettre d'une rupture, il y a celle que l'on choisit et qui nous correspond! Certaines sont toutefois de fausses bonnes solutions, surtout si on continue de souffrir derrière! Si on a envie de pleurer, il faut pleurer, ne pas se retenir...

Quelques méthodes pour se reconstruire

Voilà un petit pêle-mêle de quelques méthodes qui marchent plus ou moins, chacun de nous étant différent...

- Sortir avec ses potes, délirer, rigoler, se changer les idées!
- Rencontrer de nouvelles personnes, créer des affinités.
- Parler de notre souffrance, de notre rupture, du pourquoi du comment, essayer de comprendre! Beaucoup parler peut vraiment nous aider et permet d'avoir différents avis!
- Parler à des personnes qui ont vécu comme nous et qui sont arrivées à s'en sortir, demander des conseils!
- Ne pas hésiter à pleurer quand on en a envie, sans non plus s'enfermer et se morfondre chez soi!
- Mettre de la distance avec l'autre, c'est très dur au début, mais ça nous aide à l'oublier plus vite... quitte à couper son portable quand on sent qu'on va l'appeler!
- Quand on se sent seul, voir des gens! Quand on est seul c'est la meilleure façon de penser à l'autre et de se morfondre... c'est vraiment à éviter... ne pas hésitez à s'entourer d'un maximum de gens positifs!
- Faire ce qu'on aime: sport, musique, films... trouver son exutoire! Evitez les activités qui rappellent notre couple passé!

Bien sûr il existe d'autres méthodes, c'est à chacun de trouver ce qui nous fait du bien... à ne pas confondre

Comment se remettre d'une rupture? - 2/3

avec ce qu'on pense qui nous fait du bien mais nous détruit!

Je le déteste... pourtant je l'aime

Ahlala, l'amour, la haine... deux soeurs jumelles qui souvent se mélangent dans notre tête quand l'autre nous plaque!

On déteste l'autre... et pourtant on n'arrive pas à se détacher... On le déteste pour ce qu'il nous fait endurer... on a envie qu'il souffre comme il nous fait souffrir... mais on a aussi tellement envie qu'il nous reprenne!

Attention à ce que cette haine de se transforme pas en véritable vengeance où on essaye de détruire l'autre et de lui gâcher la vie! Si l'autre ne savait pas trop où il en était, si vous lui montrEZ votre pire visage, il ne sera plus du tout perdu et ne vous estimera plus du tout!

La haine n'amène à rien de toute façon; elle vous détruit et vous amène à des pensées malsaines et négatives!

Rester amis... ou pas

Tout ça dépend de la relation que vous aviez avant de quitter et comment s'est faite la rupture... et de vous! Vous sentez-vous capable de fréquenter votre ex seulement comme un ami, sans voir plus?

Rester ami tout de suite après la séparation est rare, sauf si elle s'est faite par un commun accord, et les situations ambiguës sont fréquentes!

Attention de ne pas se faire avoir par l'autre qui revient par manque d'affection et non pour retenter une nouvelle histoire...

Pour finir

Une rupture est toujours une étape difficile à passer dans sa vie! Elle diffère chez chacun et dépend de plusieurs facteurs:

- la durée de la relation
- les circonstances de la rupture
- de l'amour que l'on a pour l'autre
- de notre entourage (soutien ou pas)
- de notre personnalité
- de l'autre
- de la distance (plus on continue à se voir, plus c'est dur!)
- ...

Mon article n'est pas à suivre au pied de la lettre... c'est juste des clés pour essayer de s'en sortir! J'espère qu'il aura pu vous aider un peu!

Et n'oubliez pas, la vie n'est pas finie, et il y aura quelqu'un avec qui ça marchera mieux! Il faut se dire (même si c'est très dur!) que c'était sûrement pas la personne qui nous convenait et que c'est un mal pour un bien!

Comment se remettre d'une rupture? - 3/3