

# Faire face à une rupture

Lorsqu'une relation amoureuse prend fin, que ce soit l'un ou l'autre qui en ait pris la décision, nous nous sentons mal, désorientés, tristes, effrayés... Le deuil peut être plus douloureux si la rupture est inattendue ou après une belle et longue relation.

Voici quelques recommandations pour vous aider à surmonter cette épreuve :

## Cherchez un soutien émotionnel :

- Cherchez le soutien de personnes de confiance. Ne restez pas seul(e). Demandez à quelqu'un d'être votre contact d'urgence pour les moments difficiles.
- Laissez libre cours à votre tristesse. Écoutez ce que vous ressentez. Parlez-en.
- Si vous en avez besoin, consultez un professionnel.

## Votre quotidien :

- Continuez comme d'habitude. Vivez au jour le jour. Faites ce qui vous fait du bien, mangez et dormez bien. Bougez.
- Occupez votre temps avec des activités simples que vous aimez, comme chanter, danser, écouter de la musique, vous promener, aller à la salle de sport, vous détendre, prendre des bains, recevoir des massages, etc.
- Lorsque vous vous sentirez un peu mieux, restez actif/active et ayez une vie sociale.
- Évitez de prendre des décisions importantes jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.



## Accompagnement de l'état d'esprit :

- Il est nécessaire de faire le deuil, en respectant son rythme, sans se précipiter ni ignorer la douleur. Vous pouvez passer par le déni, la colère, la tristesse, guérir vos blessures, faire la paix avec le passé, surmonter votre colère, accepter et vous souvenir des bons moments.
- Il peut être utile d'écrire vos pensées, votre tristesse, votre colère, votre peur.
- Lorsque vos pensées se tournent vers votre ancien partenaire ou que la colère vous envahit, dites « STOP, ÇA SUFFIT ! », respirez profondément, pensez à des choses positives et faites quelque chose qui vous plaît.
- Créez des phrases qui vous encouragent : « Je vais bien », « Je suis chaque jour plus fort », « Je suis comme je veux être », « J'ai des amis qui m'aiment »... et répétez-les quand vous en avez besoin.
- Évitez le victimisme. Ne voulez pas à vos côtés quelqu'un qui ne vous aime pas ou qui ne vous mérite pas.
- Appréciez-vous, aimez-vous, apprenez à être avec vous-même. C'est l'occasion d'apprendre de ses propres erreurs, de se retrouver et de commencer une nouvelle vie.
- Acceptez la situation (une fois que vous aurez pleuré votre douleur, vous devrez décider si vous voulez « accepter la situation » ou « continuer à souffrir »).
- Faites une liste des aspects positifs de votre vie.
- Si c'est vous qui avez pris cette décision, respectez-la et appréciez-la. Si c'est l'autre personne qui a pris cette décision, acceptez-la.

## En ce qui concerne votre ancien partenaire :

- Évitez ou réduisez les contacts avec lui/elle jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
- Essayez de vous concentrer sur les bons moments que vous avez vécus dans cette relation, et non sur la colère ou la tristesse. Ne perdez pas de temps à haïr. Un jour viendra où vous vous en souviendrez mieux.
- S'il n'y a pas eu d'agressions et si vous le souhaitez, vous pouvez parvenir à avoir une relation sans douleur.