

Comment repartir du bon pied après une rupture amoureuse



La rupture amoureuse est l'une des expériences les plus éprouvantes traversées dans une vie. Quelles sont les périodes critiques de la vie de couple qui rendent plus vulnérable à une séparation ? Comment repérer les signes avant-coureurs ? Extrait de "La rupture amoureuse" de Marcel Bernier et Marie-Hélène Simard aux Editions Eyrolles (2/2).

Avec Marcel Bernier

Avec Marie-Hélène Simard

Une fois dégagés des émotions et sentiments provoqués par la rupture, nous nous retrouvons enfin. Après toutes ces années de couple, nous nous sommes peut-être éloignés de nos aspirations ou de nos objectifs de vie. De la même façon que nous devons être actifs dans le processus de séparation, il convient de mettre à profit cette période pour nous construire selon ce que nous sommes réellement.

Un bilan nécessaire

L'erreur que nous commettons souvent lorsque nous venons de subir une séparation consiste à attribuer l'échec de notre relation à notre ex et d'éviter ainsi l'introspection. Nous avons fait le mauvais choix au mauvais moment ? Nous n'avons plus qu'à dénicher le prince charmant pour que notre vie se transforme ? Ce serait trop simple ! Un couple se compose de deux personnes. Il convient donc de déterminer notre responsabilité autant que celle de notre partenaire dans ce qui a conduit à l'échec de cette relation. Cela nous permettra d'envisager différemment notre prochaine union et d'éviter de répéter, si possible, les mêmes erreurs. En examinant l'historique de nos relations amoureuses, il n'est pas rare de constater que nous tombons toujours dans les mêmes pièges. Si c'est le cas et que nous sommes insatisfaits de cette dynamique, c'est l'occasion d'amorcer des changements. Cessons de blâmer notre partenaire pour sortir enfin de notre rôle de victime... Car il nous semble évident que nous sommes bel et bien le dénominateur commun de ces échecs amoureux. Pour éviter de retourner dans le mur à la première occasion, nous pouvons également établir le bilan des éléments positifs et négatifs de notre relation. Tout n'est pas à jeter ! Nous en retirerons toujours quelque chose d'intéressant qui nous restera, comme un héritage. Prenons le temps d'examiner où les choses ont commencé à dérapier. Y avait-il un problème de communication ? Quels ont été les premiers signes avant-coureurs de la séparation ? La lecture des deux premiers chapitres pourra vous éclairer à ce sujet (voir pages 9 et 21).

Choisir selon ses goûts

Qu'est-ce qui caractérise le choix de nos partenaires et des relations que nous établissons avec eux ? Est-ce l'attraction physique ? le plaisir partagé avec l'autre ? l'affection et la tendresse qui se développent progressivement ? la bonne entente ? l'intensité de la

passion ? les centres d'intérêt communs ? l'exclusivité dans l'engagement ? le don de soi ? ou une combinaison de toutes ces caractéristiques ? En connaissant mieux nos goûts et notre « style amoureux », nous éviterons de nous créer de faux espoirs et nous ferons un choix plus éclairé à l'avenir.

Apprivoiser la solitude

Au fil des années passées à deux, nous avons peut-être perdu l'habitude de pratiquer des activités seuls. La prise de décision était une affaire d'équipe... Pourtant notre partenaire est bel et bien parti. Comment faire les courses, mener à bien les tâches quotidiennes ou planifier les repas de la semaine sans la présence de l'autre ? Parfois, nous sommes si désespérés que nous faisons tout pour éviter le face-à-face avec nous-mêmes.

Pourtant, surtout après l'étape de la reconnaissance de la douleur, nous remarquons qu'il est plaisant de mener sa vie selon ses désirs, de simplement apprécier le silence. Les randonnées à la campagne, la lecture, la méditation, le yoga sont des activités qui peuvent nous permettre d'apprivoiser notre solitude, en plus de favoriser notre réflexion sur nous-mêmes. Nous sommes bien plus qu'une personne délaissée, nous sommes un être à part entière, avec ses goûts, ses envies, et il est important de s'en souvenir.

Redéfinir ses priorités et aspirations

Il apparaît aussi essentiel de redéfinir nos priorités et nos valeurs pour nous sentir de nouveau heureux et épanouis. La crise a cela de bon qu'elle permet une remise en question globale de notre vie et de notre façon de la mener. Peut-être étions-nous centrés exclusivement sur notre carrière et, suite à la séparation, nous constatons l'importance de nos proches, jusqu'à regretter de les avoir négligés ces dernières années. Ou au contraire, nous prenons conscience que miser sur le bien-être de la famille ne suffit pas à nous rendre heureux et qu'il est peut-être temps de rééquilibrer les choses.

« Qu'est-ce qui compte pour moi désormais dans ma vie ? », telle est la question que nous devons nous poser. Nous avons vu dans le premier chapitre que la vie d'adulte comporte des périodes de transition. À chacune de ces étapes, cette question va ressurgir. La rupture ne fait que déclencher ce processus de réflexion. Voici quelques exercices pour nous aider à clarifier nos valeurs, nos objectifs et qui nous aideront à déterminer jusqu'à quel point nous sommes en harmonie avec ceux-ci.

Extrait de "La rupture amoureuse" de Marcel Bernier et Marie-Hélène Simard [aux Editions Eyrolles](#)

□