

**Nathalie Decottégnie**

*Référente francophone de la Proactivité*

présente

## **GUIDE DE SURVIE post-rupture (2/3)**

**Les 30 prochains jours, s'effondrer  
dignement et *préserver vos intérêts à  
long terme***

## Table des matières

<b>GUIDE DE SURVIE post-rupture (2/3)</b> .....	<b>1</b>
<b>Les 30 prochains jours, s’effondrer dignement et <i>préserver vos intérêts à long terme</i></b> .....	<b>1</b>
Ce Guide de survie post-rupture (2/3) vous explique comment traverser cette période douloureuse en toute sécurité.....	5
Introduction.....	6
Ce que vous risquez de faire durant ces 30 premiers jours (et même après) .....	6
Les 30 prochains jours : comment traverser cette souffrance en <i>toute sécurité</i> .....	11
A propos de drogues et d’alcool .....	12
Pour surmonter une douleur, il faut la ressentir .....	18
A propos de drogues et médicaments .....	19
A propos d’alcool.....	25

## Guide de survie post-rupture (2/3) – Les 30 prochains jours

A propos de l'alimentation.....	26
Ne rien manger.....	27
Manger sans cesse .....	27
A propos des cigarettes.....	30
Si vous ne fumez pas .....	30
Si vous avez arrêté de fumer.....	31
Si vous fumez déjà.....	32
A propos de l'eau et de votre hydratation.....	32
A propos du sport.....	35
Si vous faites déjà du sport .....	35
Si vous ne faites pas de sport habituellement .....	36
L'intérêt d'avoir des enveloppes Kraft chez soi .....	40
Vous trouver un havre de paix .....	45

## Guide de survie post-rupture (2/3) – Les 30 prochains jours

Autres activités pour vous sentir mieux.....	52
Conclusions.....	57
Vous savez maintenant comment traverser cette période douloureuse en toute sécurité grâce à : .....	59
Le prochain Guide de survie post-rupture (3/3) vous expliquera :.....	59
↳ Cliquez ici pour découvrir la Méthode 1.2.3. Soleil ! LA méthode de Reconstruction et de Transformation de votre vie.....	62

## *Ce Guide de survie post-rupture (2/3) vous explique comment traverser cette période douloureuse en toute sécurité*

**Vous saurez comment survivre les 30 prochains jours grâce à :**

- ❖ 1 astuce super efficace pour vous débarrasser de toute trace de votre ex (sans vous retrouver derrière les barreaux)
- ❖ 1 outil simple et génial pour vous créer une zone de sécurité où rien ne peut vous arriver
- ❖ 5 situations qui risquent d'être autodestructrices si vous n'y prenez garde
- ❖ 2 outils indispensables à développer pour vous reconstruire au plus vite
- ❖ 4 techniques simples pour remonter la pente rapidement
- ❖ Et en BONUS : 10 conseils d'amie toujours à vos côtés !

# Introduction

## *Ce que vous risquez de faire durant ces 30 premiers jours (et même après)*

Voyez quelques exemples *d'actions autodestructrices* - bien que parfaitement explicables – qui pourraient vous tenter :

- Vous avez la tentation très forte de vous saouler, de boire des alcools forts ...un verre, deux verres... pour noyer votre chagrin, pour oublier ; ou pour délirer, seul-e ou avec des amis ;
- Vous avez envie de vous faire du mal, de vous punir de n'avoir pas su retenir la femme de votre vie, l'homme de votre vie ;
- Vous avez envie de doubler vos prises habituelles de médicaments, histoire de voir ce qui se passe ;

## Guide de survie post-rupture (2/3) – Les 30 prochains jours

- Vous avez envie d’engloutir tout ce qui vous tombe sous la main, pourvu que vous parveniez à combler ce vide intérieur qui fait si mal ;
- Vous avez envie de vous mettre à fumer alors que vous êtes non-fumeur par nature. Histoire de vous autodétruire ;
- Vous avez envie de vous frotter à tout ce qui bouge, de coucher avec le premier venu, de faire des rencontres et ramener quelqu’un chez vous, pourvu que vous ne soyez plus seul-e.

Ces comportements sont *borderline* et vous pourriez en payer les conséquences des années durant.

**Vous avez besoin de soutien amical et compréhensif, et de judicieux conseils pour réagir au mieux – et vous éviter le pire.**

En rédigeant ce **Guide de survie post-rupture (2/3)**, j'ai surtout pensé aux personnes qui ont été quittées, larguées, abandonnées. Et qui vivent un sentiment insupportable de non-sens, de manque de l'autre, et de douleur morale et émotionnelle intense - à s'en taper la tête contre les murs.

Bien sûr, parfois il est tout aussi douloureux d'être l'initiateur ou l'initiatrice de la rupture, surtout lorsque le comportement du partenaire rendait la vie insupportable et que vous n'aviez pas d'autres choix que de quitter la place en claquant la porte avec violence.

Je pense aussi à vous qui pensez quitter votre partenaire et qui craignez ses réactions : « Va-t-il devenir violent ? Va-t-elle tenter à ses jours ? »

Je pense à vous qui parlez de séparation avec votre partenaire et qui êtes préoccupés par les conséquences matérielles, psychologiques, et sur vos enfants : « Comment vont-ils le vivre ? Et nous, parviendrons-nous à reconstruire notre vie amoureuse ? » ;

Je pense aussi à vous qui voulez partir mais qui n'y arrive pas. Ce n'est pas tant un problème matériel qu'un problème psychologique : « Je me sens totalement incapable



de passer le pas, je n'en ai pas le courage, cela me semble être un obstacle insurmontable » ;

Et enfin je pense à vous qui êtes divorcé-e depuis longtemps et qui ne comprenez pas pourquoi vous êtes toujours seul-e : « Je n'en peux plus de cette solitude ! Quand vais-je finir par rencontrer la bonne personne ?! »

Dans chacune de ces situations, ce Guide de survie post-rupture va vous être d'un grand secours pour faire face aux 7 premiers jours dans l'urgence.

***La méthode en plusieurs étapes que je vous prépare ira beaucoup plus loin :***

- *Elle vous permettra non seulement de vous guérir de cette maladie d'amour (ce n'est pas un vain mot, vous verrez dans le 3<sup>ème</sup> Guide (3/3) en quoi votre rupture amoureuse est une maladie d'amour) ;*

## Guide de survie post-rupture (2/3) – Les 30 prochains jours

- *Elle vous permettra aussi de vous reconstruire dans d'excellentes conditions d'efficacité et de rapidité (la douleur joue un rôle mais il n'est pas nécessaire qu'elle dure indéfiniment et des techniques existent pour la réduire en temps et en intensité) ;*
- *Au-delà de votre guérison et de votre reconstruction, cette méthode en plusieurs étapes vous permettra de transformer votre vie pour devenir la personne que vous avez toujours voulu être... et vivre la vie de vos rêves !*

*Mais n'anticipons pas. Nous n'en sommes pas encore là.*

*Poursuivons sur les trente prochains jours...*

# Les 30 prochains jours : comment traverser cette souffrance en *toute sécurité*

Dans le précédent [Guide de survie post-rupture \(1/3\)](#), vous avez appris qui contacter en cas d'urgence et comment demander de l'aide sans épuiser ou inquiéter inutilement votre entourage.

Vous avez compris les comportements à adopter pour rester digne en toutes circonstances (même si la fureur vous ronge les foies et que vous lui *feriez bien la peau*).

De plus, vous avez bénéficié de 18 conseils avisés d'une amie-qui-vous-veut-du-bien.

A l'heure actuelle, vous n'êtes pas encore en état de faire toutes ces activités agréables qui remontent le moral, et qui vous permettraient de retrouver le niveau d'estime de soi antérieur à la rupture.

**En fait, vous pencheriez plutôt pour l'autodestruction, et c'est normal.**

**Ce Guide de survie post-rupture (2/3)** vous explique comment faire *passer le temps* en toute sécurité, quand le manque de l'autre vous étreint, quand la souffrance est lancinante – parfois intolérable -, quand la solitude vous pèse et que vous seriez prêt-e à faire n'importe quoi pour qu'elle cesse. Bref, vous allez voir comment vous *effondrer* en toute sécurité, pour mieux rebondir par la suite.

## *A propos de drogues et d'alcool*

Vous pourriez être tenté-e de vous saouler ou de vous droguer pour oublier. C'est à vous de voir, vous connaissez vos limites mieux que quiconque. Mais vous devez vous rendre compte que vos facultés de jugement ne sont pas au top actuellement. Et que vouloir « oublier » de la sorte n'arrangera pas la situation à terme.

**TRANCHE DE VIE : RAPHAËLLE**

*« Je ne bois pas. Jamais. Je n'aime ni le vin, ni l'alcool en général. A peine une coupe de champagne aux fêtes anniversaire ou au Jour de l'An.*

*Or, durant ma période post-divorce, j'ai eu une envie folle – et inexplicable – de boire du champagne ! Et je ne voulais pas « boire pour noyer le chagrin » (je voulais l'affronter). Non, c'était juste une « envie de champagne ». D'alcool peut-être, de fraîcheur et de bulles pétillantes sûrement... J'ai cédé très peu souvent, en m'admonestant avec vigueur (je craignais par-dessus tout de devenir une pocharde). J'ai finalement cédé à un verre quelques soirs – rares les soirs - lorsque j'ai découvert, lors dans une lecture fortuite, que le champagne soignait la déprime. »*

(« Attention l'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération »)

La déprime, ou dépression légère, est un affaiblissement moral et physique avec ralentissement des fonctions organiques et intellectuelles. Cette pathologie se traduit par une tristesse, des réactions émotives anormales, une fatigue physique inexplicée, un sentiment de malaise général, un changement de comportement et d'attitude vis-à-vis de l'entourage, une hésitations permanente devant les décisions courantes.

Si vous vous sentez dans un tel état physique et psychique, vous avez peut-être envie d'un p'tit verre... L'un des remèdes - lu dans *Mes remèdes de grand-mère* par le docteur Henry Puget et Régine Teyssol - consiste à « boire une coupe de champagne matin et soir avant les repas pour atténuer la dépression. »<sup>1</sup>

Pour comprendre l'action du champagne sur cet état, prenons connaissance du rôle de nos cellules nerveuses.

---

<sup>1</sup> « Attention, l'abus d'alcool est dangereux pour la santé »

Ces dernières libèrent des substances chimiques appelées neurotransmetteurs. L'une d'elles, la dopamine, est libérée dans les ramifications nerveuses selon un rythme, une quantité et une intensité adéquats.

Un dérèglement de ces paramètres peut entraîner des désordres, causes de la déprime. Le champagne stimule la décharge de dopamine et la régule, ce qui explique la sensation de bien-être inespérée qu'il procure, atténuant ou éliminant les idées noires.

*(« Attention, l'abus d'alcool est dangereux pour la santé »)*

## **A vous de jouer !**

Qu'avez-vous très envie de consommer, là-maintenant-tout-de-suite ?

Imaginez que vous consommiez effectivement ce qui vous fait très envie... imaginez seulement, mais avec beaucoup de détails : votre cerveau ne fait pas la différence entre

## Guide de survie post-rupture (2/3) – Les 30 prochains jours

votre imagination et la vraie vie alors donnez-vous à cœur joie – en imagination ! notez tous les détails (ou enregistrez-vous sur le dictaphone de votre téléphone portable) :



.....

.....

.....

.....

.....



## Conseil d'amie n°1

*Une déprime légère ne dure en général que quelques jours. Si les signes persistent demandez l'aide d'un médecin, car ils pourraient marquer le début d'une pathologie plus grave : dépression dite « psychogène », apparaissant après un événement traumatique (telle qu'une rupture amoureuse), accès mélancolique endogène (sans cause extérieure), troubles de l'humeur symptomatiques d'une affection psychiatrique (schizophrénie, alcoolisme) ou d'une affection cérébrale organique (tumeur, épilepsie, dépression masquée).*

Quelle que soit votre décision – boire ou ne pas boire -, sachez qu'une intense souffrance est tout à fait normale. Et que vouloir l'annihiler dans l'alcool ne fera que retarder votre guérison. (Nous verrons cela dans un prochain Guide réservé à la construction de votre nouvelle vie. Pour l'instant, traitons l'urgence des 30 premiers jours).

## Pour surmonter une douleur, il faut la ressentir

Il faut vous laisser traverser par la douleur – même si c’est plutôt désagréable et que l’on préfère l’éviter coûte que coûte. Pourtant, vous n’avez qu’à rester *passivement* assis-e au fond de votre canapé à sangloter pour que le processus de guérison se fasse.

*[En fait, pas tout à fait, mais pleurer - se laisser aller – vous met sur la voie de la guérison. Nous verrons ultérieurement dans la méthode de Reconstruction comment faire en sorte que ce ressenti soit guérisseur].*

En effet, pendant que vous vous laissez aller, votre cerveau continue de travailler en arrière-plan, digérant et assimilant les effets de votre rupture. Or, si vous assommez votre cerveau avec diverses substances (alcool, tabac, drogue, nourriture sucrée ou grasse, ...) pendant un mois non-stop, il ne pourra pas accomplir sa mission et, au réveil, vous ne vous sentirez pas mieux. Vous ne ferez que retarder le processus de guérison. Ou vous resterez coincé-e dans une étape du processus de guérison [*étapes que je vous dévoilerai ultérieurement*] qui ralentira votre progression et nuira à l’atteinte de vos objectifs, et in fine la réussite de votre vie.

## A ce stade, vous savez comment survivre les premiers jours grâce à :

→ *Ce premier outil indispensable à développer pour vous reconstruire au plus vite :*

1) *Accepter la douleur...*

*(Nous cherchons tous à l'éviter ; mais votre cerveau a besoin de « recâbler » votre corps en situation post-rupture...et ressentir la douleur laisse la voie libre au travail neuronal. Vous comprendrez mieux grâce au Guide 3/3)*

## A propos de drogues et médicaments

### Conseil d'amie n°2

## Guide de survie post-rupture (2/3) – Les 30 prochains jours

- *Si vous n'êtes pas parfaitement sobre, ne prenez pas le volant. Même sans être sous l'emprise de quoi que ce soit, vous êtes vraiment fatigué-e et vous devez avoir les yeux bouffis. Mieux vaut laisser le volant à quelqu'un d'autre ou prendre un taxi ;*
- *Ne consommez pas de substances aux origines douteuses. Qui sait ce qu'elles contiennent ? Vous pourriez aller jusqu'à risquer votre vie ;*
- *Ne prenez pas de substances que vous n'avez encore jamais essayées. L'heure n'est pas aux expériences nouvelles ;*
- *Ne dépassez pas les doses des médicaments, qu'ils soient délivrés sur ordonnance ou en vente libre ;*
- *Si vous sentez poindre en vous des idées suicidaires, agissez IMMEDIATEMENT :*

**Conseil d'amie n°3 : Pour trouver une quelqu'un à qui parler, voici plusieurs numéros d'écoute (en France) :**

- *Suicide Ecoute*  
*01 45 39 40 00*
- *Sos Suicide Phénix*  
*01 40 44 46 45 (de midi à minuit)*  
*0825 120 364 (de 16h à 23h)*
- *La Porte Ouverte*  
*0800 21 21 45*  
*Ou*  
*01 43 29 66 02 (Paris)*
- *SOS Chrétiens A L'écoute*  
*01 45 35 55 56*
- *SOS Dépression*  
*01 40 47 95 95*

## Guide de survie post-rupture (2/3) – Les 30 prochains jours

- *Urgences Psychiatrie*  
*01 40 47 04 47*
- *Cap Ecoute*  
*Numéro National : 04 72 33 34 35*
- *Drogues Info Service*  
*0 800 23 52 36*  
*0 800 23 26 00*
- *Drogue, alcool, tabac Info service*  
*113*

*(à l'heure où je rédige, ces informations sont d'actualité, je les ai toutes vérifiées)*

## A vous de jouer !

Notez ci-dessous où vous vous tournerez pour demander de l'aide en cas de gro-gros malaise :



.....

.....

.....

.....

.....

## **A ce stade, vous savez comment survivre les premiers jours grâce à :**

➔ *Ce deuxième outil indispensable à développer pour vous reconstruire au plus vite :*

*2) Appeler quelqu'un en cas d'urgence. Ne vous souciez pas du qu'en dira-t-on, il n'y a pas de honte à être humain avec toutes ses faiblesses – comme tout un chacun. C'est bien pour cela que ces numéros SOS ont été créés.*

Ne vous souciez pas du qu'en dira-t-on et défaites-vous de l'idée absurde selon laquelle « les psys, c'est pour les fous ». Aller voir un psy n'est pas dévalorisant. C'est même une attitude responsable. Cette démarche est synonyme de courage, d'intelligence et de maturité.

- Ne prenez pas de drogue si vous avez des antécédents de toxicomanie. Vous savez mieux que quiconque où cela peut vous entraîner ;
- Ne prenez pas de drogue si vous êtes seul-e ;



- Si vous avez des substances douteuses chez vous et que vous craignez d'y toucher, débarrassez-vous-en tout de suite, quitte à les jeter dans les toilettes. (si vous pouvez les déposer à la pharmacie la plus proche – cf. le Programme *Cyclamed* - c'est mieux) ;

## A propos d'alcool

- Ne prenez pas le volant si vous avez bu ;
- Ne buvez pas si vous avez des antécédents d'alcoolisme. Appelez plutôt quelqu'un qui connaît votre problème et qui peut vous aider ;
- Si vous êtes seul-e, ne buvez pas plus qu'à l'accoutumée. Cela peut être dangereux ;
- Ne mélangez pas les alcools. Le résultat n'est jamais une réussite ;

## Conseil d'amie n°4

*Même si vous n'avez pas pour habitude de forcer sur la boisson, la tentation de vous saouler sera forte. Or, votre organisme n'est pas habitué à tant d'alcool. Même si vous buvez de temps en temps, vous serez malade en forçant sur la boisson. Ne dépassez pas les quantités que vous boiriez un samedi soir bien arrosé. A quoi bon aller encore plus mal !*

## *A propos de l'alimentation*

A moins d'avoir des antécédents de troubles alimentaires, vous ne risquez pas de provoquer beaucoup de dégâts dans ce domaine en quelques jours. (Je dis bien « en quelques jours »).

## Ne rien manger

Quand tout va mal, certaines personnes ne peuvent rien avaler. Cependant, l'appétit ne manque jamais de revenir quand elles remontent la pente.

Il y a toutefois des limites. Si vous n'avez rien avalé depuis 24 heures, essayez d'absorber quelque chose : un jus de fruit (attention aux aigreurs d'estomac), un jus de légumes (meilleur pour les éléments minéraux), un biscuit quelconque... L'idée est de ne pas avoir la tête qui tourne et de ne pas défaillir.

## Manger sans cesse

Vous pouvez céder à toutes vos envies, c'est même le moment de vous lâcher avec bonne conscience. Toutefois, veillez à ne pas ajouter à votre malaise... par une crise de foie, des vomissements...

**TRANCHE DE VIE : ELODIE**

*« Lorsque je vais mal, je m’installe dans le canapé avec la bannette en osier « spécial biscuits ». Il y en a de toutes sortes (des bio de préférence !) Disposer de cette manière à volonté me rassure. Je l’ai sous la main, je peux donc me servir librement, sans me frustrer.*

*En fait, j’évite de me frustrer, ce n’est pas le moment. Ce faisant, je m’autorise à en manger à volonté et cela me calme.*

*Et lorsque j’en dévore quelques-uns, je prends le temps de bien les déguster – telle une méditation – avec bonne conscience (pour m’éviter la culpabilité). Je ruse avec moi-même, ce qui me permet de pacifier le corps et l’esprit. Et ça marche ! Au final, je n’en mange pas tant que ça ! »*

Quelques jours d’alimentation chaotique n’auront guère d’impact sur votre poids. (si vous ne persistez pas dans ce déséquilibre alimentaire)

Pour l'heure et les trente prochains jours, le pire n'est pas encore arrivé quant à un éventuel déséquilibre alimentaire.

### **A vous de jouer !**

Qu'avez-vous très envie de manger, dévorer, là-maintenant-tout-de-suite ?

Idée : faites vos courses en prévoyant un ou deux jours de « grosse bouffe » complètement non diététique jusqu'à l'écœurement (je confirme que ça marche, je ne peux plus voir les carambars en peinture)



.....

.....

.....

.....

.....

## *A propos des cigarettes*

### **Si vous ne fumez pas**

J'ai vu plusieurs personnes se mettre à fumer une ou plusieurs cigarettes dans les premiers jours suivant une rupture, puis cesser de fumer aisément dès qu'elles allaient mieux.

Vous savez mieux que quiconque si c'est votre cas.

## Conseil d'amie n°5

*La cigarette peut vous paraître un recours mais aujourd'hui, nous savons pertinemment que les conséquences du tabagisme sont désastreuses sur la santé. Si vous commencez à fumer maintenant, essayez de ne pas le faire pendant plus d'une semaine. Vous pourriez fort bien vous retrouver à sentir le tabac froid pendant les dix ans à venir.*

## Si vous avez arrêté de fumer

Bravo ! Si vous pouviez éviter de recommencer maintenant, ce serait formidable !

Et si vous succomez, engagez-vous solennellement à fumer une semaine, pas un jour de plus, et tenez parole. Cet ex-là ne mérite pas que vous anéantissiez une prouesse pareille pour ses beaux yeux.

## Si vous fumez déjà

Continuez. Ce n'est pas le moment de vous mettre ce challenge dans les pattes. Quelques paquets de plus ou de moins ne feront pas une grande différence.

Certes, vous pourriez prendre un nouveau départ et envisager d'arrêter mais êtes-vous vraiment motivé-e en ce moment ?

Si vous décidez d'arrêter maintenant, faites-vous suivre par un médecin : même quand tout va bien c'est déjà difficile alors en cette période de rupture...

## *A propos de l'eau et de votre hydratation*

Vous avez sans doute beaucoup pleuré, vous avez peut-être bu divers liquides. Peut-être avez-vous une gueule de bois carabinée... Quoi qu'il en soit, vous devez boire aussi de l'eau, même si vous n'avez pas soif.



Une simple déshydratation, même légère, peut ajouter à votre malaise. Votre peau et vos cheveux ont, eux aussi, besoin d'être au top niveau afin de contribuer à votre guérison.

Faites-vous du bien : buvez plusieurs verres d'eau par jour (1,5 à 2 litres d'eau pure), en dehors des tisanes, cafés et autres liquides.

### **Conseil d'amie n°6**

*Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main. Remplissez une bouteille de l'eau du robinet (que vous laisserez quelques instants à l'air libre, le temps que les gaz volatiles s'évaporent) ou prenez de l'eau embouteillée.*

*Si vous choisissez l'eau en bouteille, prenez le temps d'en goûter plusieurs afin de trouver celle qui vous plait au goût. Et oui, même l'eau peut avoir différentes saveurs ! Elles dépendent de leur taux de minéralisation en mg/l.*

*Personnellement, j'aime les eaux fortement minéralisées comme l'eau d'Hépar ou la Courmayeur.*

*La Wattwiller, quant à elle, est faiblement minéralisée mais ses minéraux présentent l'avantage d'être biodisponibles. Ce qui signifie que ses minéraux sont bien assimilés par le corps humain. (Contrairement aux minéraux contenus dans certaines eaux dont le magnésium ou le calcium sont difficilement assimilés du fait de l'interférence des minéraux entre eux).*

## **A vous de jouer !**

Engagez-vous à avoir toujours un pack d'eau à portée de main - à la maison, au bureau – ou une bouteille d'eau du robinet sous la main :

Oui

Non

Ça m'est égal

## *A propos du sport*

### **Si vous faites déjà du sport**

Bravo ! Continuez, cela vous fera du bien de poursuivre vos entraînements.

Vous vous dites que vous n’y arrivez plus ? Pas grave, sécher vos séances quotidiennes ou hebdomadaires, cela n’aura pas beaucoup d’impact sur votre hygiène de vie. Laissez-vous du temps pour récupérer de vos émotions.

Ceci dit, vous savez – comme la plupart des sportifs – que le sport engendre des décharges d’hormones dans le sang, bonnes pour le moral (endorphine, sérotonine...) ; et contribue à soigner la dépression. Ce serait dommage de vous priver de ces dopants naturels dont votre corps a l’habitude, et dont il a le plus grand besoin à l’heure actuelle.

## **Si vous ne faites pas de sport habituellement**

Vous n'êtes pas adepte de l'activité physique régulière ? Pas la peine alors de vous rajouter un sujet de culpabilité supplémentaire en tentant de vous y mettre alors que votre corps se rebiffe.

Ceci dit, bouger un peu – marcher trente minutes en ville ou dans la campagne par exemple – ne demande pas trop d'effort (marcher est un mouvement naturel et spontané). 10 000 pas sont recommandés par les spécialistes de la santé.

Disons que si vous faites déjà une bonne demi-heure de marche (30 minutes représentent à peu près 3 000 pas) chaque jour, vous serez en bonne voie pour aller plus loin. Et vous vous sentirez mieux. L'oxygénation des cellules favorise les connexions neuronales et les idées claires. Le brouillard de la déprime s'estompe...

## Conseil d'amie n°7

*Lorsque j'étais au plus mal et que je n'avais pas du tout envie d'aller marcher – et comme je savais que cela me ferait du bien – j'ai fini par ruser avec moi-même.*

*Voilà comment je m'y suis prise pour sortir marcher malgré mon manque d'envie :*

- *Le premier jour, je me suis fixé une marche de 5 minutes. Pas plus ;*
- *Finalement, une fois dehors, je prenais goût au grand air et je prolongeais le temps de marche ;*
- *Le deuxième jour, je suis sortie en me disant que je marcherais au moins la moitié du temps de la veille : si j'avais marché 20 minutes, je me forçais à marcher 10 minutes le lendemain. Si j'avais marché 30 minutes la veille, je me donnais 15 minutes de marche minimum.*
- *Au bout d'une marche de 10 ou 15 minutes minimum, je finissais la plupart du temps par marcher plus longuement. J'y prenais goût.*

- *Et c'est ainsi que, un jour après l'autre, j'ai fini par aller jusqu'au village voisin qui demandait 1h30 de marche dans la campagne.*

## **A vous de jouer !**

Notez les activités physiques toute simples que vous pourriez faire (marcher, descendre un arrêt ou deux avant votre domicile ou votre bureau, faire du vélo, aller nager, vous inscrire au yoga, ...) :



.....

.....

.....

**A ce stade, vous savez comment survivre les premiers jours grâce à :**

- ➔ *La connaissance de ces 5 situations qui risquent d'être autodestructrices si vous n'y prenez garde (drogue, alcool, médicament, tabac, risque de commettre une « bêtise »)*

## *L'intérêt d'avoir des enveloppes Kraft chez soi*

Qu'est-ce que l'enveloppe Kraft vient faire là ?

**Elle va vous servir à vous débarrasser astucieusement de toute trace de votre ex (sans vous retrouver derrière les barreaux).**

Pour ce faire, procédez comme suit :

- Réunissez tous les biens lui appartenant, ou tout ce qui vous fait penser à lui-à elle dans de grandes enveloppes marquées à son nom ;
- Glissez-y lettres, e-mails imprimés (supprimez-les de votre boîte électronique, vous éviterez de tomber dessus par mégarde), photos, cassettes audio, recueil de poésie, etc.

Ainsi votre regard cessera de tomber perpétuellement sur des souvenirs.

Si vous êtes ordonné-e, vous éviterez de tomber par inadvertance sur la carte postale énamourée qui a glissé sous le canapé, qu'il-qu'elle vous avait envoyée de la Côte d'Azur ;



## Guide de survie post-rupture (2/3) – Les 30 prochains jours

- Ensuite, prenez tout ce qui n'entre pas dans les enveloppes, y compris son pull tout doux, son caleçon et ses albums hard-rock, ses petites dentelles, et fourrez-les dans un grand sac poubelle, qui atterrira au fond d'une armoire en attendant le passage à la déchetterie. (ou son passage pour les récupérer quand vous irez mieux et pourrez soutenir son regard sans défaillir) ;
- Si vous pouvez – si vous avez un vaste jardin à la campagne – brûler ces souvenirs... le rituel de purification par le feu fonctionne bien lorsqu'on veut tourner une page de sa vie...

Si vous ne pouvez pas tout supprimer de son passage dans votre vie – vous attendez le jugement de divorce qui répartira les biens communs entre vous par exemple – mettez-les de côté ou demandez-lui de vous en débarrasser si vous conservez le logement commun.

## A vous de jouer !

Oui je vais faire

Non pas envie

Pourquoi pas ?

## Conseil d'amie n°8

*Bien sûr, veillez à ne pas brûler, ou faire disparaître, les biens qu'il récupérera au moment du partage des biens (faisant suite au prononcé du divorce).*

*Restez toujours digne (pas de coup de ciseaux, pas de crevaison, pas d'autodafé...)*

Lorsque votre chez vous est débarrassé de toute trace de votre ex, vous pouvez commencer à faire votre deuil du passé.

**TRANCHE DE VIE : NATHALIE**

*« Lorsque mon premier amour m’a quittée, cela a été terrible bien sûr. Et je voulais me débarrasser de toute trace de lui toute affaire cessante - comme s’il n’avait jamais existé. Je lui ai rendu toutes ses lettres manuscrites (à l’époque Internet n’existait pas), toutes ses menues affaires égarées par ci par là dans ma chambre d’étudiante de l’époque. J’ai débarqué devant chez lui, sonné à sa porte au sous-sol (il occupait une chambre d’étudiant en dehors de l’appartement de ses parents) et attendu le cœur battant. Il a ouvert la porte et m’a regardée de toute sa hauteur. Je l’ai toisé et lui ai remis le carton contenant tous ses biens, puis j’ai tourné les talons sans mots dire. Je me suis sentie soulagée et très fière de moi (c’était une petite vengeance que de lui remettre ses affaires en direct, droit dans les yeux ;*

*une façon de lui montrer que je me débarrassais de lui et que je reprenais mon indépendance, moi aussi).*

*Plusieurs années plus tard, lorsque j'ai quitté un homme – une relation post-divorce qui ne m'avait rien apporté de constructif – je lui ai également rendu toutes ses affaires, même les bijoux qu'il m'avait offerts (il m'est arrivé de regretter les bijoux mais, sur le moment, cela m'était vital de ne plus les avoir en ma possession pour tourner la page et me reconstruire). Pour les lui rendre, je me suis rendue sur son lieu de travail et je les ai remises à l'hôtesse d'accueil (le monsieur en question était prévenu de mon passage). Il était urgent de m'en débarrasser, je ne pouvais pas attendre qu'il trouve le temps de passer les récupérer chez moi, s'agissant du genre d'homme à l'agenda de ministre... je ne voulais pas être à la merci de son bon vouloir ni de son timing. Bref, je reprenais le contrôle de ma vie. »*

**A ce stade, vous savez comment survivre les premiers jours grâce à :**

➔ *Cette astuce de l'enveloppe Kraft (ou du sac poubelle), super efficace pour vous débarrasser de toute trace de votre ex (sans vous retrouver derrière les barreaux) (ayez le courage de le faire, c'est pour vous faire du bien que vous le faites)*

## ***Vous trouver un havre de paix***

**Le *havre de paix* constitue un outil simple et génial pour vous créer une zone de sécurité où rien ne peut vous arriver.**

Je m'explique.

Pensez à un havre de paix, synonyme de bonheur, comme une plage de sable de fin où vous vous étirez sur la plage ; ou le grenier de votre grand-mère où vous alliez jouer avec vos cousins ; ou à une plage que vous fréquentiez l'été avec vos frères et sœurs.

Ou bien imaginez un endroit fictif comme une hutte à toit de paille sur une plage tropicale, ou une cabane dans les bois, perchée dans un arbre... vous voyez ce que je veux dire.

Imaginez un lieu qui vous fait plaisir rien que d'y penser (souvenirs réels ou imaginaires). Voyez bien tous les détails de la scène comme si c'était vrai, comme si vous y étiez.

Familiarisez-vous avec ce lieu puis transportez-vous en pensée dans votre havre de paix dès que vous sentez la panique ou le désarroi vous gagner.

**A vous de jouer !**

## Guide de survie post-rupture (2/3) – Les 30 prochains jours

Allez-y, prenez le temps de fermer les yeux et d’imaginer votre havre de paix, le lieu qui vous donne force et joie intérieure. Notez ensuite tous les détails et, lorsque vous perdrez courage, relisez ces notes (d’où l’importance de bien tout consigné par écrit) :



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Conseil d'amie n°9

*Allez en pensée dans votre havre de paix quand vous êtes dans les transports en commun, dans les embouteillages, dans un ascenseur bondé, ou tout-e seul-e chez vous en cas de coup de cafard.*

*Restez-y jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.*

*Autre idée : enregistrez-vous. Décrivez votre havre de paix avec le dictaphone de votre téléphone portable, et réécoutez-le dans les mauvaises passes.*

Maintenant, choisissez l'endroit que vous préférez chez vous. Cela peut être la salle de bain, avec le doux bruit de l'eau dans la baignoire qui se remplit, ou bien près de la fenêtre d'où vous observez les oiseaux, ou bien encore dans la cuisine lorsque vous exercez votre créativité culinaire.



Erigez cet endroit au rang de zone de sécurité. Quand vous êtes dans votre refuge – physiquement ou par l’imagination – dites-vous que les choses ne peuvent que s’améliorer et rien de mauvais ne peut arriver.

La prochaine fois que vous vous sentirez vraiment mal, allez vous réfugier dans votre zone de sécurité.

Vous pratiquez ainsi ce que l’on appelle la **visualisation créatrice**. C’est fou ce que l’on peut aller mieux grâce à la force d’imagination de son cerveau !

### **A vous de jouer !**

Quelle pièce ou lieu choisissez-vous chez vous ? Notez son organisation particulière pour que vous vous y sentiez bien :

## Guide de survie post-rupture (2/3) – Les 30 prochains jours



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Tranche de vie : Jeannine**

*« J'aime me couler dans un bain (sensation physique chaleureuse), à imaginer que je suis au bord d'une plage (sensation visuelle), à écouter le doux bruit du ressac des vagues qui vont et viennent (sensation auditive imaginaire).*

*Parfois je me mets un CD de musique marine (sensation auditive réelle).*

*Pour rendre cette sensation d'être à la mer encore plus réaliste (j'adooore être à la mer), je rajoute des sachets d'algues dans l'eau (sensation olfactives des algues marines réelles) ... ou je me contente d'y mettre une poignée de gros sel de Guérande si je n'ai pas de sachets d'algues sous la main.*

*Je me coule dans cette chaleur et – le monde peut s'écrouler - j'oublie tout. »*

## A ce stade, vous savez comment survivre les premiers jours grâce à :

- *Cet outil simple et génial pour vous créer une zone de sécurité où rien ne peut vous arriver. Fiez-vous à votre imagination, votre cerveau est vraiment très puissant.*

## *Autres activités pour vous sentir mieux*

Qui constituent autant de **conseils d'amie (n°10) !**

- 1) *Se coucher dans son lit en position fœtale, et ne rien faire.* Au bout de vingt-quatre heures cependant, efforcez-vous de passer à autre chose.
- 2) *Marcher... ne serait-ce que cinq minutes.* Vous ne vous sentez pas prêt-e à affronter le monde extérieur ? Une promenade ultra-rapide au coin de la rue et une bonne

bouffée d'air feront une petite coupure bienvenue dans une après-midi passée à sangloter dans votre canapé.

- 3) *Allez au cinéma, même si le cœur ne vous en dit guère.* Les salles obscures présentent l'avantage majeur de pouvoir pleurer tout son saoul devant un film triste. Vous pouvez ressortir les yeux bouffis et les yeux rouges, avec lunettes de soleil éventuellement pour garder votre dignité en cas de *mauvaise* rencontre avec vos collègues de bureau ou de clients (que font-ils là eux ?) (Vivent-ils eux aussi une rupture affective ?) (Sinon, ils sont au bureau, comme « tout le monde »).
- 4) *Vous mettre devant votre petit écran* avec des films tristes qui vous font pleurer : les larmes présentent des vertus indéniablement thérapeutiques, confirmées par les chercheurs [Je parle des larmes dans un autre livret]

**A vous de jouer !**

## Guide de survie post-rupture (2/3) – Les 30 prochains jours

Quelles activités choisissez-vous de mettre en œuvre pour vous faire du bien ? Notez-les (et faites-les !) :



.....

.....

.....

.....

.....

*Le Programme complet de Reconstruction de votre vie partagera avec vous quantité de Tranches de vie qui sont autant d'exemples et d'illustrations de gens- comme vous et moi - qui vivent la rupture et partagent leurs façons d'être et de faire. Ces Tranches de vie seront d'un grand réconfort pour vous (leur anonymat est préservé bien sûr).*

### **Conseil d'amie n°11**

*Évitez bien sûr tous les lieux que vous avez fréquentés ensemble ; les films que vous avez vus ensemble. Évitez tout ce qui vous fait penser à lui / à elle, et qui accroîtrait encore votre désespoir.*

*Bannissez de votre programme tout film tragique ou sérieux. Le moment est mal choisi de vérifier si « Kramer contre Kramer » (avec Dustin Hoffman et ...) est toujours aussi moderne trente ans plus tard.*

*Les comédies idiotes, légères, font parfaitement l'affaire pour passer le temps sans « se prendre la tête », de même que les grands classiques.*

*Regarder des films fait passer le temps, et le temps est nécessaire pour panser vos blessures. De plus, cela vous permet de penser à autre chose tout en vous divertissant.*

*Vous pouvez aussi passer votre temps devant le petit écran, devant des émissions nulles, (personnellement, ce n'est pas mon truc. La nullité n'occupe pas assez mon esprit. Je préfère lire des romans bien prenants (comme des thrillers psychologiques ou des policiers noirs qui ne font pas partie de mes lectures habituelles).*

*Lire suscite l'imagination bien plus qu'un film où tout est déjà exposé visuellement sur grand écran. Lire permet de concentrer votre attention et vous force à penser à autre chose.*

**A ce stade, vous savez comment survivre les premiers jours grâce à :**

➔ *4 techniques simples pour remonter la pente rapidement.*



## *Conclusions*

Il est plus que probable que dans les jours qui suivent la rupture, vous ne soyez guère en mesure de faire autre chose que les activités proposées dans ce Guide.

Si vous réussissez à faire autre chose, c'est que vous commencez à remonter la pente.

Si ce n'est pas encore le cas : pas de panique. Le chaos sentimental émotionnel total, dans lequel vous êtes, passera. *[Il passera d'autant mieux que vous l'aidez à passer en vous faisant aider de la Méthode de Reconstruction. Je vous en parlerai ultérieurement]*

**Tranche de vie : Elodie**

*« Il m'est arrivé de rêver d'être dans le coma le temps que mes blessures d'abandon guérissent (mais se ferment-elles vraiment définitivement ?) »*

Le coma n'est pas une solution. Vous le savez maintenant car, pour guérir, vous devez passer par les émotions douloureuses. Vous devez les traverser, vous en laisser pénétrer, exprimer votre tristesse, votre colère, votre amertume... L'expression des émotions a un effet *catharsis*, elles nettoient votre corps de ses toxines émotionnelles.

Qu'on le veuille ou non, il faut en passer par là et affronter ces jours atroces.

## **Vous savez maintenant comment traverser cette période douloureuse en toute sécurité grâce à :**

- ❖ 1 astuce super efficace pour vous débarrasser de toute trace de votre ex (sans vous retrouver derrière les barreaux)
- ❖ 1 outil simple et génial pour vous créer une zone de sécurité où rien ne peut vous arriver
- ❖ 5 situations qui risquent d'être autodestructrices si vous n'y prenez garde
- ❖ 2 outils indispensables à développer pour vous reconstruire au plus vite
- ❖ 4 techniques simples pour remonter la pente rapidement
- ❖ Et en BONUS : 10 conseils d'amie toujours à vos côtés !

## **Le prochain Guide de survie post-rupture (3/3) vous expliquera :**

- ↳ Les raisons d'une telle souffrance post-rupture parce que « savoir c'est pouvoir » ;

## Guide de survie post-rupture (2/3) – Les 30 prochains jours

- ↪ Les ressources pour gérer ces bouleversements émotionnels post-rupture ;
- ↪ Les techniques et outils pour traverser cette période douloureuse avec patience et efficacité.

### **Il vous donnera dans le détail :**

- ↪ **LA compréhension** de la raison précise de votre intense douleur, pour ne plus souffrir inutilement ;
- ↪ **LA connaissance du point commun** entre le décès et votre rupture, pour remonter la pente plus facilement ;
- ↪ **LA découverte d'1 mécanisme** d'ajustement vraiment magique, pour aider à la guérison ;
- ↪ **LA ressource incontournable** pour créer une nouvelle (bonne) habitude et vous en sortir en 21 jours ;

- ↪ **LA révélation** d'une découverte scientifique géniale (qu'on n'apprend nulle part) pour savoir comment dépasser votre souffrance ;
- ↪ **LA révélation du truc** qui vous a ensorcelé-e puis détruit-e, pour ne plus être dupe de vos sentiments et reprendre le contrôle ;
- ↪ **LE circuit de l'amour** et d'autres « douceurs », pour ne plus vous « faire avoir » par ce que vous prenez pour de l'amour ;
- ↪ **LA technique pour faciliter** votre « sortie du tunnel » ;
- ↪ **L'outil indispensable** à garder toujours sous la main, pour reprendre le contrôle de votre vie ;
- ↪ **2 techniques simples** pour oublier définitivement votre ex et retrouver votre liberté ;
- ↪ **Et en BONUS : 5 conseils d'amie toujours à vos côtés !**

**Vous pouvez dès à présent découvrir la Méthode 1.2.3. Soleil !**

**Je l'ai conçue pour qu'elle vous permette :**

- ↪ D'aller plus loin et plus vite pour vous libérer définitivement de ce passé douloureux ;
- ↪ Reprendre la direction de votre vie dans les meilleures conditions ;
- ↪ Vivre la vie à laquelle vous aspirez tant et être (enfin) heureux-se ;
- ↪ Connaître le chemin pour aller de votre douleur d'aujourd'hui à un avenir amoureux merveilleux (et encore inimaginable aujourd'hui) ;

↪ **[Cliquez ici pour découvrir la Méthode 1.2.3. Soleil ! LA méthode de Reconstruction et de Transformation de votre vie](#)**