

Nathalie Decottégnie

La Référente francophone de la Proactivité
présente

GUIDE DE SURVIE post-rupture (3/3)

Pourquoi ça fait si mal ? Comment réduire la souffrance ?

Table des matières

GUIDE DE SURVIE post-rupture (3/3).....	1
Pourquoi ça fait si mal ? Comment réduire la souffrance ?.....	1
Les souffrances post-rupture : tout se passe dans la tête et dans le corps !	6
↳ Comprendre ce qui se passe dans votre corps, votre tête, votre cœur ;	6
↳ Pour savoir comment agir et proagir ;	6
↳ Et reprendre le contrôle de votre vie.	6
« Savoir c’est pouvoir » : vous avez plus de pouvoir que vous ne le pensez !.....	10
Comprendre ce qui se passe dans votre corps	11
Vous avez dit « symptômes » ? Quels sont-ils ?	11
Les symptômes : Pourquoi ? Parce que.....	16
Les symptômes : Pour quoi ? Pour quelles raisons ?	23

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

Les symptômes : Comment fonctionnent-ils ? A quoi servent-ils ?.....	29
Savoir comment agir	37
Accepter la souffrance	37
Gérer le manque.....	41
Rester amis ?	45
Ce Guide de survie post-rupture (3/3) vous permet maintenant :.....	49
Conclusion	49
Cliquez ici pour découvrir la Méthode 1.2.3. Soleil ! LA méthode de Reconstruction et de Transformation de votre vie.....	50

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

Grâce à ce troisième **Guide de survie post-rupture (3/3)**, vous allez savoir pourquoi vous avez si mal, et comment réduire la souffrance grâce à :

- ❖ **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 ;

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

- ❖ **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 !

Les souffrances post-rupture : tout se passe dans la tête et dans le corps !

- ↪ Comprendre ce qui se passe dans votre corps, votre tête, votre cœur ;
- ↪ Pour savoir comment agir et proagir ;
- ↪ Et reprendre le contrôle de votre vie.

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

Dans le premier **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.

Le deuxième **Guide de survie post-rupture (2/3)** vous expliquait 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'elles cessent – la solitude comme la souffrance.

La souffrance – car il est bien question d'elle depuis la rupture – est bel et bien présente. Et vous vous demandez « pourquoi une rupture fait-elle autant souffrir ? » (Même parfois quand il s'agit d'une rupture amiable) ?

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

C'est là qu'intervient ce troisième **Guide de survie post-rupture (3/3)**.

Il vous explique les causes multiples de tant de souffrances émotionnelles et physiques.

Dans ce troisième **Guide de survie post-rupture (3/3)**, vous allez obtenir des réponses, et plus encore – car *savoir c'est pouvoir*.

Vous allez découvrir ce qui se passe dans votre corps, dans votre tête, dans votre cœur... Une amorce de réflexion sur vous-même va commencer, qui va vous mener vers davantage d'acceptation et d'estime de soi. Vous allez ainsi peu à peu être en capacité de reprendre le contrôle de votre vie.

Vous disposerez bientôt d'une méthode qui va encore plus loin. Cette méthode en plusieurs étapes progressives vous permettra non seulement de reconstruire votre vie sur le long terme mais encore de la transformer afin que vous viviez une vie qui vous ressemble à 100% ! Cette méthode :

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

- *Vous permettra non seulement de vous guérir de cette maladie d'amour (ce n'est pas un vain mot, vous verrez dans ce 3^{ème} Guide de survie post-rupture (3/3) en quoi votre rupture amoureuse est une maladie d'amour) ;*
- *Vous permettra aussi de vous reconstruire dans d'excellentes conditions d'efficacité et de rapidité (la douleur a son rôle à jouer mais il n'est pas nécessaire qu'elle dure indéfiniment et des techniques existent pour la raccourcir) ;*
- *Au-delà de votre guérison et de votre reconstruction, ce programme en plusieurs étapes vous permettra de transformer votre vie pour devenir la personne que vous avez toujours voulu être... et vivre la vie dont vous avez toujours rêvée.*

Mais poursuivons sur ce qui nous préoccupe présentement... votre souffrance et les moyens de la soulager.

« *Savoir c'est pouvoir* » : vous avez plus de pouvoir que vous ne le pensez !

Vous n'êtes plus aimé-e ? Vous allez vous aimer pour deux ! Vous allez mieux vous connaître. Vous allez vous rendre compte que vous êtes *parfaitement aimable*. Il n'y aura plus personne pour en douter, vous moins que quiconque !

Comprendre permet de **savoir** et **pouvoir agir**, pour **reprendre le contrôle de votre vie**, plutôt que subir passivement en croyant ne rien pouvoir faire.

Vous ne savez peut-être pas que vous pouvez faire beaucoup pour vous-même, pour vous reconstruire et retrouver votre équilibre et votre joie de vivre. Vous avez plus de pouvoir que vous ne le pensez. Encore faut-il le **savoir pour agir à bon escient**.

Vous allez reprendre le contrôle de votre vie, même si vous souffrez. Surtout si vous souffrez.

Comprendre n'évite pas la douleur – elle est utile à la guérison – mais vous pourrez aider cette guérison et redevenir acteur-trice de votre vie grâce à cette souffrance-même. Vous

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

allez comprendre le bien-fondé de cette souffrance et saurez ainsi faire face aux conséquences de la rupture dans de bien meilleures conditions : vous n'allez pas risquer de faire empirer votre souffrance, retarder votre guérison par des pensées ou des gestes malheureux.

Vous allez vraiment savoir comment reprendre le contrôle de votre vie – si tel est votre souhait – et reprendre le pouvoir sur vous-même.

Comprendre ce qui se passe dans votre corps

Vous avez dit « symptômes » ? Quels sont-ils ?

Vous souffrez physiquement et émotionnellement de plusieurs symptômes :

- Douleurs dans la poitrine ;

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

- Estomac serré ;
- Ventre noué ;
- Perte de cheveux, dite « effluve télogène ». Cette perte de cheveux est due au stress - la même chute capillaire que celle qui fait suite à l'accouchement, due aux hormones ;
- Détérioration de la peau. La peau est un organe issu directement des cellules nerveuses lors de la conception utérine. D'où les répercussions du stress nerveux sur la peau telles qu'eczéma, psoriasis, acné...
- Insomnie ou hypersomnie (sommeil profond ou excessif sans pouvoir récupérer) ;
- Prise de poids : gains de kilos émotionnels dus à la prise *d'aliments-réconforts* – souvent gras et/ou sucrés -, pour combler ce « vide » affectif ;
- Ou Perte d'appétit entraînant perte de poids : le système digestif est bloqué, comme si estomac et cœur étaient connectés et où manger provoque une douleur physique, que l'on cherche à éviter ;
- Pensées négatives, pessimisme, morosité ;
- Cafard, blues, déprime, dépression ;
- Perte de sens quant à l'intérêt de ses actions, du sens de sa vie ;

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

- Idées suicidaires...

Tous ces symptômes sont fréquents et normaux chez les personnes qui traversent une rupture amoureuse. (Cette liste n'est pas exhaustive.)

Votre corps « est soit en état de repos, soit en état de réparation. Si la rupture vous affecte négativement, le corps entre en état de réparation. Si cet état est constant, il affecte l'appétit, car le corps travaille plus que d'habitude. » (Marina Pearson et Debra Smouse)

Autrement dit, cette rupture provoque des dégâts émotionnels, qui déclenchent des symptômes physiques, que votre corps doit réparer. Aussi votre corps travaille-t-il plus que d'habitude pour gérer cette situation de crise. Vos fonctions digestives – entre autres - sont donc au ralenti (vous n'avez pas faim).

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

Vous aviez déjà constaté que cette séparation engendrait bien plus qu'une peine de cœur. Elle provoque non seulement des douleurs émotionnelles, affectives, mais aussi physiques et psychologiques.

Votre corps physique réagit à la perte de l'être aimé au même titre que votre corps émotionnel.

Les deux corps étant intimement liés, les conséquences sur l'un se répercutent inévitablement sur l'autre. Nous sommes Un et vous le constatez à cette occasion.

A vous de jouer !

Notez tous vos symptômes, tout ce que vous ressentez, non pas pour les ressasser mais pour en prendre conscience... Et les accepter plutôt que les refouler :

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

A ce stade, vous savez comment survivre les premiers jours grâce au savoir :

→ *LA raison précise de votre intense douleur post-rupture : la douleur émotionnelle engendre des répercussions sur votre corps physique et vice-versa.*

Les symptômes : Pourquoi ? Parce que...

Vous souffrez mille morts. Et cela intéresse quelques scientifiques qui veulent comprendre...

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

En 2011, cinq professeurs (1) publient une étude sur la douleur causée par le rejet

Celle-ci révèle qu'une douleur émotionnelle intense active les mêmes régions du cerveau que celles qui régissent la douleur physique.

Autrement dit, lorsque vous êtes rejeté-e par l'être aimé, vous souffrez émotionnellement, affectivement et ce, de manière intense. Et cette douleur psychique, émotionnelle vous fait aussi souffrir physiquement, en des zones corporelles telles que la région de la poitrine (là où réside le cœur), le ventre (là où réside notre deuxième cerveau), la tête (céphalées, migraines, étourdissements, vertiges...), etc.

Ces deux types de souffrances – physique et émotionnelle - sont liés parce qu'elles sont régies par les mêmes zones neuronales dans le cerveau.

-
1. Ethan Kross, Marc G. Berman, Walter Mischel, Edward E. Smith, Tor D. Wager

Le point commun entre décès et rupture : la séparation déclenche les mêmes processus psychologiques qu'un décès

Lorsque vous êtes quitté-e, vous devez « oublier » l'autre et le type d'existence avec l'autre. Vous devez faire le deuil de vos habitudes prises en commun, de vos projets, de vos rêves.

Il y a véritablement un deuil à faire, mais de quelqu'un qui est encore vivant quelque part hors de votre existence, et qui vous refuse sa présence, son amour, son soutien. C'est extrêmement frustrant et douloureux. Parfois cela réveille des peurs archaïques, des blessures d'abandon.

Une rupture peut être le déclencheur de grandes difficultés à vivre par la suite : dépressions majeures, crises d'angoisses, décompensations.

Alors vous pouvez, vous aussi, ressentir cette intensité qui vous donne vraiment l'impression que vous n'allez pas vous en sortir. Que vous ne pouvez pas vivre sans l'autre. Que vous allez mourir.

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

En effet, le couple représente une illusion de permanence. Nous nous construisons un monde à part, protecteur - telle une bulle de douceur dans un monde de brut - avec des repères que nous pensons stables, des projections dans l'avenir.

Lorsque cette vie à deux prend fin, c'est comme si notre vie personnelle s'arrêtait. Notre monde, notre équilibre, nos rêves s'écroulent.

C'est un bouleversement de tous nos repères, affectifs, émotionnels, psychiques... Un véritable tsunami émotionnel. Un éboulement de toutes nos fondations.

Nous souffrons parce que nous avons perdu l'être aimé. Il n'est pas mort réellement mais son existence dans la nôtre n'est plus. Aussi allons-nous devoir faire le deuil de toutes les attentes liées à cette absence-de-présence – si je puis dire.

Il va falloir vous reconstruire : passer par un processus de reconstruction, qui inclut notamment cette période de deuil.

A vous de jouer !

Avez-vous bien compris ce qui se joue dans votre douleur actuelle ? Avez-vous pris la mesure de votre souffrance ? Pourriez-vous expliquer avec vos mots pourquoi tant de maux ?

Oui je sais pourquoi maintenant pourquoi j'ai si mal

Non je n'ai pas tout compris (relisez ci-dessus)

Je ne sais pas, j'ai la tête ailleurs (relisez plus tard)

A vous de jouer !

Racontez à vous-même votre souffrance, expliquez à vous-même pourquoi vous avez si mal, et consolez-vous : parlez-vous avec douceur, avec amour, comme vous le feriez pour un enfant que vous prenez dans vos bras :

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

« tu as mal parce que » :



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A vous de jouer !

Prenez-vous dans vos bras, enserrez-vous avec tendresse, ayez cette douceur pour vous-même dont vous avez tant besoin en ce moment.

Oui je le fais

Non je n'ose pas (c'est ridicule)

Je vais le faire

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

A ce stade, vous savez comment survivre les premiers jours grâce au savoir :

- ➔ Le point commun entre décès et rupture : la séparation déclenche les mêmes processus psychologiques qu'un décès.
- ➔ Vous allez donc devoir passer par le processus de deuil pour oublier... et continuer à vivre.

Les symptômes : Pour quoi ? Pour quelles raisons ?

Les symptômes ont-ils une utilité ?

Vous avez mal, mais savez-vous pourquoi ? ...parce que *vous êtes en manque...*

...En manque de quoi ? De lui ? D'elle ?

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

Les mots disent bien ce qu'ils veulent dire : vous êtes en manque, *réellement et concrètement*.

Mais en manque de quoi précisément ?

Et comment combler ce manque ?

Est-ce seulement possible alors que l'autre est parti et que ce manque persiste ?

Passer de la vie à deux à une solitude subie (non préparée et non choisie) crée un état de manque (de l'autre, de cette vie à deux et toutes ces habitudes prises en commun).

Vous êtes physiquement en *état de manque*, tel un drogué en manque de sa dope ou du fumeur en arrêt du tabac. Et votre corps réclame son *shoot*.

Aussi devez-vous vous sevrer. Et cela fait mal, et cela prend du temps.

Alors oui, vous avez très mal, et c'est normal.

Lorsque vous étiez à deux, vous viviez sous le même toit, vous partagiez quantités *d'informations* (affectives, émotionnelles, intellectuelles, physiques...) et votre cerveau fonctionnait « en binôme ». Il sécrétait les neurotransmetteurs notamment de la

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

communication, de la vie à deux et du partage. Et votre cerveau fonctionnait dans ce « bain hormonal » résultant du fonctionnement à deux.

Le mécanisme d'ajustement du cerveau

Votre cerveau va devoir s'ajuster à la nouvelle situation post-rupture.

Lorsque l'être aimé s'en va, vous ne fonctionnez plus à deux, vous êtes seul-e. Ce qui engendre forcément de nouvelles habitudes à mettre en place, et votre cerveau va s'ajuster à ce nouvel environnement. Vos corps psychique, émotionnel, physique, intellectuel, vont devoir s'adapter à ce nouvel environnement.

La sagesse populaire nous rappelle : « Le temps guérit toutes les blessures ».

Parce qu'il faut du temps au cerveau pour que de nouvelles connexions neuronales se créent entre les neurones. (La fameuse plasticité cérébrale est en plein boom - en activité maximale !)

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

La ressource incontournable pour créer une nouvelle habitude

La sagesse populaire, comme les maîtres spirituels, ont déjà remarqué qu'il fallait laisser du temps au temps. Précisément trois semaines - 21 jours – pour qu'une nouvelle habitude s'inscrive *naturellement* dans nos gestes quotidiens. 21 jours pour qu'une nouvelle habitude s'enracine dans notre vie.

Aussi n'est-il pas étonnant que nous souffrions mille morts pendant au moins vingt-et-un jours ! Et comme il s'agit de prendre *plein* de nouvelles habitudes – réapprendre à vivre sans l'être aimé -, nous aurons besoin de *beaucoup* de « 21 jours » durant les semaines et les mois qui suivent cette rupture !

Vous souffrez physiquement et émotionnellement, parce que mettre en place de nouvelles habitudes quotidiennes-sans-l'être-aimé prend du temps. Et durant ce temps, vous souffrez puisque vous êtes en état de manque.

A vous de jouer !

Quelles nouvelles habitudes avez-vous envie de prendre dès maintenant ? Notez-la, notez-les :



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

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

- ↳ *A la connaissance d'un mécanisme d'ajustement vraiment magique : votre cerveau travaille pour vous, naturellement. Laissez-le faire son travail : donnez-lui du temps*
- ↳ *LA ressource incontournable pour créer une nouvelle habitude : « patienter » 21 jours. Savoir que 3 semaines apportent des changements même invisibles. « Même quand il ne se passe rien, il se passe toujours quelque chose » Livre des Changements Yi Jing*
- ↳ *1 découverte géniale qui explique votre souffrance post-rupture : vous vivez le sevrage d'un drogué et vous souffrez du manque (de l'autre)*

Les symptômes : Comment fonctionnent-ils ? A quoi servent-ils ?

Une découverte géniale qui explique enfin ce manque insupportable post-rupture

Des chercheurs ont découvert que les sentiments amoureux utilisent les mêmes voies neuronales que les addictions (drogue, alcool...) ; d'où ce manque de l'autre.

Mais comment s'est installée cette « habitude », cette addiction à l'autre ?

Pour comprendre pourquoi vous vivez un état de manque à la suite d'une rupture, il faut remonter au début de votre histoire d'amour : *il était une fois...*

Il était une fois... un homme et une femme, ou un homme et un homme, ou une femme et une femme... deux êtres qui se rencontrent et qui tombent en arrêt devant tant de beauté et de splendeur humaine. Le plaisir est vif, et le cerveau veut prolonger ce moment de grâce et de plaisir.

Alors une *mécanique des fluides* se met en place : votre **système de la récompense** se met en branle.

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

Ce qui ensorcèle puis détruit : le philtre d'amour hormonal

Une alchimie – magique semble-t-il - se réalise entre deux êtres au moment de la rencontre amoureuse. En fait, une véritable chimie biologique tout à fait concrète et explicable objectivement se déclenche dans le corps.

« Tous les plaisirs procèdent du même principe, la hausse du débit d'une substance "stupéfiante" qui vient inonder le cerveau : la dopamine » écrit Michel Reynaud dans son livre *L'Amour est une drogue douce... en général*.

« La dopamine, c'est l'envie d'agir, de créer, d'aimer, de faire l'amour, de découvrir, d'en savoir plus, d'aller plus loin. Toute dépendance résulte d'une stimulation particulièrement forte et répétée du débit de dopamine. »

Or, la **dopamine** augmente considérablement lors de la rencontre amoureuse, puis s'avère nécessairement présente pour la création de la relation amoureuse.

Plus tard, durant l'acte sexuel par exemple, le désir est lié à l'augmentation de la sécrétion de **dopamine**. Aux premières sensations de plaisir (toucher ou baiser par exemple), il s'y

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

ajoute une sécrétion de **testostérone** et de **lulibérine**, une hormone qui multiplie les effets de la dopamine.

Enfin, avec l'orgasme, ce sont les **endorphines** sécrétées brutalement qui donnent une impression de bien-être, de détente, qui apaisent les douleurs et le stress.

En parallèle, le cerveau sécrète aussi de l'**ocytocine**, molécule de l'attachement – maternel ou amoureux – qui nous donne envie de rechercher le contact de l'autre.

L'ocytocine est aussi sécrétée lors de tendresses quotidiennes, ce qui favorise l'attachement et le développement du sentiment amoureux sur la durée.

Dopamine, lulibérine, testostérone, ocytocine, endorphine : la recette du philtre d'amour hormonal de votre conte de fée.

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

L'amour active fortement le circuit de la récompense – comme les drogues, le tabac et toute addiction en général

Nous sommes addict au plaisir sous toutes ses formes - dont l'amour - parce que notre nature humaine est ainsi conçue.

C'est ce que la Nature a trouvé de mieux pour permettre la perpétuation des espèces vivantes, dont nous faisons partie : nous nous attirons ; nous nous rapprochons physiquement et irrésistiblement ; nous concevons des petits ; nous nous y attachons suffisamment pour les préserver des prédateurs. Nous perpéтуons ainsi l'espèce humaine.

Vaste programme et vaste responsabilité, à la hauteur de la force irrésistible qui nous rapproche. Et de la souffrance atroce en cas de « défusion ».

Et notre cerveau remplit parfaitement son rôle lorsqu'il nous fait souffrir...

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

Alors lorsque l'Autre s'en va, lorsqu'il nous abandonne avec toutes ces hormones dans le corps, comment survivre ? Que devenons-nous ?

Ces hormones nous font souffrir. Elles nous font atrocement souffrir parce qu'elles provoquent le manque.

Nous sommes véritablement en manque. Le départ de l'être aimé nous fait vivre le sevrage de la rupture, tel un drogué qui se trouve empêché de consommer sa dose.

Pour l'amour – comme pour les drogues - tout ce qui monte peut être amené à redescendre brutalement, comme lorsque l'autre nous quitte brutalement, sans préparation et sans paliers pour amortir la chute.

« La rupture amoureuse est très proche du sevrage de la drogue, c'est un effondrement de ces circuits qui ne sont plus stimulés et stimulants, explique le professeur Reynaud. On éprouve donc le manque, cette espèce de crispation intérieure, d'angoisse, cette impression de ralentissement, de vie triste, grise, sans plaisir ni saveur. C'est une inversion de cette belle mécanique. »

Fin du conte de fée. Dur retour à la réalité.

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

Chacun va devoir se débattre dans les rets de son sevrage, en fonction de son histoire, son vécu, sa force de caractère et ses points de vulnérabilité. Et toute rupture engendre la même souffrance, la même douleur partagée par la communauté humaine. Maigre consolation, je vous l'accorde.

La rupture, ça fait mal. Pas besoin d'être un scientifique pour savoir ça, certes, mais des chercheurs de l'université new yorkaise de Stony Brook viennent de prouver pourquoi ça fait si mal

Dans un article publié dans le *Journal of Neurophysiology*, les chercheurs ont observé une ressemblance entre ce que l'on ressent lors d'un rejet amoureux et les effets d'une addiction à la drogue.

Les chercheurs rapprochent plus précisément l'état post-rupture douloureux au besoin extrême de cocaïne, et expliquent pourquoi nos actions et sentiments après un rejet

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

amoureux sont parfois difficiles à contrôler, et peuvent amener aux mêmes résultats extrêmes (harcèlement, meurtre, suicide, dépression clinique) partout dans le monde :

« Le rejet amoureux est une cause majeure de suicides et de dépressions. Nous savions très peu de choses dessus. Comprendre les systèmes neuronaux impliqués est extrêmement important pour avancer dans nos connaissances basiques de l'amour romantique intense en général, et des réponses au rejet en particulier. »

A vous de jouer !

Laissez-vous pénétrer par la douleur, la souffrance, elle est tout à fait normale. C'est votre corps qui vous signale qu'il est en train de vous réparer. Alors ne faites pas semblant – « même pas mal » - acceptez ce qui est :

Oui j'accepte (et je pleure s'il le faut toutes les larmes de mon corps)

Non je ne veux pas souffrir (et je me retiens...)

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

Je ne sais pas, j'ai peur de m'effondrer si j'ouvre la porte à la souffrance ☐

A ce stade, vous savez comment survivre les premiers jours grâce au savoir :

- ➔ *1 découverte géniale qui explique votre souffrance post-rupture : vous vivez le sevrage d'un drogué et vous souffrez du manque (de l'autre) parce que votre système de récompense réclame son « cadeau » (votre ex)*
- ➔ *1 truc qui vous a ensorcelé-e puis détruit-e : le philtre d'amour hormonal (Dopamine, lulibérine, testostérone, ocytocine, endorphine : la recette du philtre d'amour hormonal de votre conte de fée)*
- ➔ *LE circuit de l'amour et d'autres « douceurs »*

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

La méthode de Reconstruction en plusieurs étapes, que vous pourrez découvrir bientôt, vous permettra non seulement de comprendre ce qui se passe dans votre corps physique mais encore vous disposerez de quantité de moyens – méthodes, techniques, outils, trucs et astuces - pour gérer au mieux cette épreuve, tant sur les plans émotionnel, psychique et physique que sur les plans matériel et juridique. Vous pourrez véritablement vous reconstruire ET transformer votre vie.

Vous découvrirez cette méthode ultérieurement.

Savoir comment agir

Accepter la souffrance

Nous nous aimons, nous rompons, et ça fait toujours aussi mal.

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

A l'heure où un couple sur trois se sépare, rompre est devenu banal. Pourtant, la séparation amoureuse est l'un des événements les plus difficiles à traverser.

Tristesse, colère, angoisse, culpabilité, ruminations... Lors d'une rupture, nous nous retrouvons submergé-e d'émotions négatives.

Les psychologues préconisent de ne pas les éviter : « Il est important de ne pas les éviter. Il faut passer par le chagrin pour faire son deuil. Et donc accepter de ne pas être bien pendant un moment. La première étape, c'est d'accueillir ses émotions désagréables ». En passant par l'acceptation.

Accepter ce qui est : la situation de rupture, vos ressentis, vos émotions dites négatives (qui sont pourtant sources de guérison), votre malaise et votre mal-être.

Cependant, l'envie est grande de chercher à se changer les idées. Multiplier les activités, s'investir dans le travail, dans le sport, dans toute activité propice à susciter l'oubli ou l'évitement de la douleur. Bref, se donner toutes les raisons pour ne pas avoir le temps d'y penser.

Conseil d'amie n°1

Régulièrement, faites le point sur votre état d'esprit, sur votre état émotionnel :

- *« Où j'en suis quand je pense à lui / à elle ? »*
- *« Comment est-ce que je me sens ? »*

Notez les sensations physiques que vous éprouvez et les difficultés que vous rencontrez depuis votre rupture.

Prenez un cahier grand format – une sorte de Journal de bord – pour noter et suivre votre état émotionnel.

C'est une bonne technique pour vous connecter à vos émotions et les évaluer.

Cet état des lieux va vous aider à voir comment avancer, où mettre votre temps et votre énergie pour en sortir.

A vous de jouer !

Faites-le ! Faites ce qui est suggéré par « votre amie » 😊



.....

.....

.....

.....

.....

Gérer le manque

Dans les premiers temps, l'absence de l'autre est difficile. Le manque est insupportable. Avec cette terrible impression que vous n'arriverez jamais à vivre sans lui / sans elle. Et vous ressentez cet irrésistible besoin de l'appeler, de lui envoyer des SMS et / ou d'épier son compte Facebook.

Conseil d'amie n°2

Pendant un temps, il est bon de ne plus avoir de contacts ou de nouvelles de votre ex, pour vous désintoxiquer de cette relation, et vous récupérer.

Au quotidien, ses objets, vêtements ou photos sont des piqûres de rappel douloureuses. C'est comme si vous arrêtiez de fumer et que quelqu'un fume à côté de vous en permanence. Au bout d'un moment, vous finiriez par vous servir dans le paquet.

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

*Il est donc nécessaire de cacher les souvenirs autant que possible en attendant de pouvoir les lui retourner.
(Abstenez-vous de tout brûler... ce ne sont pas vos affaires et votre ex pourrait très mal le prendre... si vous êtes en procédure de divorce, attendez le jugement de divorce et les modalités de partage des biens...)*

A vous de jouer !

Oui j'y arrive

Non c'est au-dessus de mes forces

Pfff... On voit que ce n'est pas vous !

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

TRANCHE DE VIE : ISABELLE

« Je ne fume pas mais le chocolat à proximité - quand j'ai renoncé pendant un temps à me « shooter » à la théobromine (l'équivalent de la caféine) -, c'est vraiment le supplice de Tantale ! »

Ce ménage est important pour enclencher le processus de sevrage et poursuivre sur le processus de deuil.

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

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

- ➔ LA technique pour faciliter votre « sortie du tunnel » : accepter de traverser le *tunnel* de la souffrance :
 - Accepter ce qui est : la situation de rupture, vos ressentis, vos émotions dites négatives (qui sont pourtant sources de guérison), votre malaise et votre mal-être.
- ➔ L'outil indispensable à garder toujours sous la main :
 - Votre Journal de bord sur lequel noter tout ce qui vous passe par la tête et le corps : les sensations, les émotions, les (mauvaises) idées telles que l'appeler (non !), telle que le / la harceler (non !!), etc.
- ➔ 2 techniques pour oublier définitivement votre ex :
 - 1) Faire le ménage, déplacer les objets, les meubles, refaire votre décoration
 - 2) Utiliser une enveloppe Kraft, ou un carton (ou un gros sac poubelle) pour vous débarrasser de « toute trace » de lui/d'elle

Rester amis ?

L'amitié entre ex est possible, mais pas tout de suite. Pour devenir amis, il faut du temps, avoir fait le deuil de l'histoire, et être capable de vous comporter mutuellement sans aucune ambiguïté.

Le Programme de Reconstruction consacre plusieurs parties à ce sujet : rester amis, oui ? non ? A quelles conditions ?

Vous le saurez ultérieurement. Suspens.

Conseil d'amie n°3

*Il peut être instructif de vous interroger sur votre motivation à vouloir rester amis :
Quelles sont les raisons qui vous poussent à garder un lien avec votre ex ?*

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

Le sevrage peut se compliquer si vous avez des enfants ensemble, des amis communs, ou que vous travaillez dans la même entreprise.

Si vous vous revoyez tout de suite après votre rupture et de manière régulière, vous mettrez plus de temps et d'énergie à surmonter votre souffrance.

Conseil d'amie n°4

Pour faire le ménage dans votre vie post-rupture, mettez les objets qui vous rappellent votre ex dans un carton, dans une grosse enveloppe Kraft ou dans un sac poubelle pour les mettre hors de votre vue.

- *Plus tard, quand vous serez émotionnellement plus stable, décidez de ce que vous souhaitez en faire.*
- *Si vous le pouvez, changez aussi la décoration de votre logement.*

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

A vous de jouer !

Oui je vais faire

Non pas d'énergie, pas l'temps

J'sais pas, pas encore le courage

Conseil d'amie n°5

Pendant cette période de sevrage, un bon outil qui a fait ses preuves : le journal de bord.

Tenez un journal de bord pour noter les menus événements de la journée avec toutes les sensations et émotions qui y sont liés. Ceci vous permet de faire le point sur votre progression et constater votre retour – lentement mais sûrement - vers l'équilibre.

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

Il peut vous servir aussi de garde-fou : dès que vous sentez que vous allez craquer et appeler votre ex, écrivez dans ce journal (ce que vous voulez lui dire, ce que vous regrettez, ce qui vous fait mal...). Cela vous aidera à ne pas craquer.

A vous de jouer !

Oui pour le Journal de bord (super idée)

Non je n'y crois pas, ça sert à rien (essayez)

Je ne sais pas encore (tant de choses à faire)

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

Ce Guide de survie post-rupture (3/3) vous permet maintenant :

- ↪ De comprendre ce qui se passe dans votre corps, votre tête, votre cœur ;
- ↪ Pour savoir comment agir et proagir ;
- ↪ Et reprendre le contrôle de votre vie...

Conclusion

Vous êtes arrivé-e au terme des trois Guides de survie post-rupture et j'espère sincèrement qu'ils vous ont été utiles. J'espère que vous y avez trouvé du réconfort, une nouvelle force intérieure, quelques moyens et idées pour reprendre votre vie en main avec courage et détermination malgré toute la peine qui vous étreint encore.

Après la rupture : les premiers jours – Guide de survie post-rupture (3/3)

Pour vous permettre de vous reconstruire de façon durable et heureuse – et transformer votre vie pour qu'elle vous ressemble à 100% - **découvrez dès à présent 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](#)